Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Escuela de Posgrado

Programa de pausa activa y estado emocional en alumnos del 6to grado en la Institución Educativa 20341 -Santa María

Tesis

Para optar el Grado Académico de Doctora en Ciencias de la Educación

Autora

Mabel Irene Rosas Garcia

Asesor

Dr. Miguel Rojas Cabrera

Huacho – Perú

2025

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

ESCUELA DE POSGRADO

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	**DNI**	**FECHA DE SUSTENTACIÓN**
Mabel Irene Rosas Garcia	40443171	10 de julio del 2025
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	**DNI**	**CÓDIGO ORCID**
Miguel Rojas Cabrera	46615928	0000-0001-7347-7991
DATOS DE LOS MIEMROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	**DNI**	**CÓDIGO ORCID**
Norvina Marlena Marcelo Angulo	15766260	0000-0002-9998-8260
Daniel Lecca Ascate	15731334	0000-0002-5177-7595
Juan Ernesto Ramos Manrique	15647647	0000-0001-6418-0627
Maria Elena Pacheco Romero	40252146	0000-0002-8941-4984

Mabel Irene Rosas Garcia 2025-031319

PROGRAMA DE PAUSA ACTIVA Y ESTADO EMOCIONAL EN ALUMNOS DEL 6TO GRADO EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ...

Quick Submit

Quick Submit

DGI_Tesis Posgrado 2025

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::1:3243832002

Fecha de entrega
8 may 2025, 11:46 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
8 may 2025, 12:10 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
ilovepdf_merged_25.pdf

Tamaño de archivo
3.0 MB

90 Páginas

19.803 Palabras

102.319 Caracteres

20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Exclusions

- 10 Excluded Sources
- 1 Excluded Match

Top Sources

18% Internet sources
6% Publications
10% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

DEDICATORIA

A mis padres por darme la fortaleza en cada paso que doy y el regocijo en cada desánimo para poder continuar.
A mi hijo por el cariño, la paciencia y por entender que el estudio es imprescindible para superarnos.
A mi familia y amigos por su apoyo incondicional y por estar pendientes del trabajo que realizo.

Mabel Irene Rosas García

AGRADECIMIENTO

A mi asesor, por los conocimientos, la exigencia y aportes brindados para esta investigación.

Un agradecimiento especial a mi amiga Carmen Flores y a su esposo por haberme demostrado su apoyo incondicional y las orientaciones brindadas para el avance de este trabajo.

Agradecer a mis alumnos por formar parte de esta aventura en la investigación.

Mabel Irene Rosas García

ÍNDICE

CARATULA
LICENCIA DE CREATIVE COMMONS
DATOS DEL AUTOR, ASESOR Y JUADO (METADATOS)
RESULTADO DEL INDICE DE SIMILITUD DE REPORTE DE ORIGINALIDAD
DEDICATORIA vi
AGRADECIMIENTO vii
INDICE viii
RESUMEN x
ABSTRACT xi
INTRODUCCIÓN xii
CAPÍTULO I 1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 1
1.1 Descripción de la realidad problemática 1
1.2 Formulación del problema 4
1.2.1 Problema general 4
1.2.2 Problemas específicos 4
1.3 Objetivos de la investigación 4
1.3.1 Objetivo general 4
1.3.2 Objetivos específicos 5
1.4 Justificación de la investigación 5
1.5 Delimitaciones del estudio 6
1.6 Viabilidad del estudio 6
CAPÍTULO II 7
MARCO TEÓRICO 7
2.1 Antecedentes de la investigación 8
2.1.1 Investigaciones internacionales 8
2.1.2 Investigaciones nacionales 11
2.2 Bases teóricas 15
2.3 Bases filosóficas 23
2.4 Definición de términos básicos 23
2.5 Hipótesis de investigación 25
2.5.1 Hipótesis general 25
2.5.2 Hipótesis específicas 25
2.6 Operacionalización de las variables 27
CAPÍTULO III 29

METODOLOGÍA **29**
3.1 Diseño metodológico 29
Nivel 30
3.2 Población y muestra 30
3.2.1 Población 30
3.2.2 Muestra 31
3.3 Técnicas de recolección de datos 31
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información 34
CAPÍTULO IV **36**
RESULTADOS **36**
4.1 Análisis de resultados 37
4.2 Contrastación de hipótesis 50
CAPÍTULO V **53**
DISCUSIÓN **53**
5.1 Discusión de resultados 53
CAPÍTULO VI **54**
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES **54**
6.1 Conclusiones 54
6.2 Recomendaciones 54
REFERENCIAS **55**
7.1 Fuentes 55
ANEXOS **58**
Operacionalización de las variables 62

RESUMEN

Esta investigación se realizó con el objetivo de Identificar cómo influye el Programa Pausa Activa en el estado emocional de alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2023, el tipo de investigación fue cuasi experimental. Se realizó la muestra no probabilística de 28 alumnos del 6to grado (14 grupo control y 14 grupo experimental). Para la variable del programa pausa activa (introducción, compensatorio y de relajamiento) se realizó 10 sesiones, su duración oscilo entre 10 minutos y fueron aplicados de forma práctica y para la variable estado emocional se aplicó la escala de Likert (cuestionario). Para determinar la validez del instrumento se utilizó el juicio de expertos que dio aplicable y para determinar su fiabilidad se utilizó la prueba de confiabilidad estadística KR20. Los resultados que arrojó la probabilidad de distribución normal mostraron que el programa pausa activa si influye significativamente en el estado emocional de los estudiantes. Por ello se concluyó que se debe seguir trabajando con este programa a fin de mejorar el estado emocional en los estudiantes y ser aplicados en todos los grados.

Palabras claves: Pausa, programa, metodología, energía, estado emocional, ejercicios, salud.

ABSTRACT

This research was carried out with the objective of Identifying how the Active Pause Program influences the emotional state of 6th grade primary school students of the I.E N°20341 Madre Teresa de Calcutta of the Santa María Chonta district, 2023, the type of research is quasi experimental. The non-probabilistic sample was carried out consisting of 28 6th grade students (14 control group and 14 experimental group. For the variable of the Active pause program, 10 sessions were carried out whose dimensions are introductory active pause, compensatory and relaxation, their duration ranges between 10 minutes that were applied in a practical way and for the emotional state variable, the Likert scale (questionnaire) was applied, where they are related to its dimensions: Emotional awareness, Emotional control, Emotional autonomy, Socio-emotional skills and skills for life and well-being , the elaboration of which was carried out by the thesis student supported by the guidelines of the socio-emotional kit, Teaching Health Booklet (Minedu) or others. The results made it possible to verify that there is an improvement in terms of the emotional state of the students and it is recommended to implement the application of this program in the various grades.

Keywords: Pause, program, methodology, energy, emotional state, exercises, health.

INTRODUCCIÓN

El trabajo está orientado a como la aplicación del Programa pausa activa sirve como estrategia para mejorar el estado emocional de las personas.

Durante los últimos años la pandemia a nivel mundial por el COVID 19, ha generado cambios emocionales en la vida de las personas, debido al aislamiento social, estar alejados de sus familias, amigos, problemas en el hogar, perdidas de trabajo, esto ha ido desgastando el aspecto emocional, Los más perjudicados según las estadísticas son los niños porque presentan problemas de conducta, dificultades de atención y los adolescentes enfrentan problemas de salud mental o emocional. Estas secuelas que ha dejado el COVID aún persisten. Para tal efecto se ha optado por aplicar el Programa denominado Pausa Activa que pueden ser desarrolladas antes, durante o al culminar las actividades académicas o laborales para prevenir, compensar y para relajar los músculos el cuerpo o la mente y evitar el desgate emocional y mejorar el estado emocional.

El trabajo se ha dividido en capítulo de tal manera que al leerlo sea de fácil entendimiento por el público interesado.

CAPITULO I. Descripción de la problemática y a partir de ella se han establecido los problemas de investigación y sus respectivos objetivos, así como la justificación del trabajo, entre otros.

CAPITULO II. Marco teórico, se trabajado los antecedentes, la teoría, lo que ha permitido entender mejor el Programa pausa activa se aplicara como estrategia en el estado emocional.

CAPITULO III. Se ha trabajado la metodología que permite saber qué tipo de investigación técnica, Instrumentos; población, muestra confiabilidad, validación.

CAPITULO IV. Se presenta los resultados y a partir de allí proponer para mejorar la situación actual.

Le acompañan al trabajo los anexos que están conformados por los instrumentos que servirán para otras propuestas de investigación en el futuro.

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Actualmente La Organización Mundial de la Salud, refiere a la salud mental, al estado de equilibrio y bienestar que permite a la persona desarrollar su potencial, hacer frente a las tensiones de manera efectiva, y así laborar de forma efectiva contribuyendo en su trabajo. Cabe precisar que durante la pandemia a nivel mundial muchas las familias tuvieron que quedarse dentro de sus hogares quedando con baja interacción social, algunas familias se vieron aisladas, otros se separaron, hubo maltrato, defunciones dentro del hogar, observando un impacto negativo en la salud mental, como indican los datos estadísticos. Como se aprecia los datos brindados por la UNICEF, el COVID 19 ha adquirido efecto significativo en el bienestar psicológico en los adolescentes, jóvenes de Latinoamérica y el Caribe, con edades alcanzadas entre los 13 a 29 años, esta encuesta refiere que tres de cada cuatro personas solicitaron ayuda para su salud mental, y el 43% de ellas eran mujeres. (UNICEF, 2020)

Según lo indicado en el Perú de acuerdo con el Ministerio de Salud, MIMP y UNICEF, cuyo informe durante la pandemia de COVID- 2019 (2020), los niños experimentaron trastornos mentales o emocionales. Por ello el jefe del Hospital Víctor Larco Herrera, Iván Lizárraga Ramos, señala e indica que la interacción de padres e hijos se ha deteriorado en muchos hogares en la actualidad, ello pone en riesgo la parte psicológica de los adolescentes debido a la falta de apego y atención.

De acuerdo a los datos estadísticos, el 36.5% los niños entre 1 a 5 años y el 32.6% de 6 a 11 años presentan problemas de conducta o dificultades de atención. Además, el 29.6% de los adolescentes de 12 a 17 años tienen riesgo de enfrentar problemas de salud mental o emocional. (Diario El Peruano, 2023; UNICEF, 2020)

Según el Ministerio de salud (2022) a cargo de la Psiquiatra Herrera. Señalo que las personas están con una sobre carga de estrés debido a que no pueden modular sus emociones, para ello recomiendo practicar 15 a 20 minutos de ejercicios, como las pausas o gimnasia laboral de forma diaria. Similar afirmación brindo el Instituto Peruano del Deporte (2021) durante la pandemia ganó mayor reconocimiento debido a sus programas como "actívate en casa" que es un programa bajo la DNRPD. Su objetivo principal es promover la actividad física dentro del hogar utilizando videos cortos con rutinas variadas. Estas rutinas están dirigidas a personas de todas las edades, sin importar las diferencias individuales.

Estos programas permitieron al IPD contribuir a la sociedad a mejorar la salud mental por medio de la realización de ejercicios físicos. Hasta ahora 284,736 personas se han beneficiado de estas iniciativas. Ahora en la actualidad se sigue implementando la Gimnasia laboral, pero de modo presencial que llega a 179,869 beneficiarios, el programa busca involucrar a la mayor cantidad de instituciones públicas en el desarrollo de la actividad física, fomentar la práctica de ejercicio en casa durante el trabajo remoto y ayudar a mejorar el estilo de vida a través de los programas virtuales.

De la misma forma, los estudiantes de nuestra I.E. N°20341 “Madre Teresa de Calcuta”, Chonta- Distrito de Santa María, no son ajenos al presentar cambios en su estado emocional. Durante estos últimos años hemos estado atravesando una situación difícil y complicada, ya que la pandemia por el COVID ha hecho que nuestros alumnos de los diversos grados trabajen de manera remota desde sus hogares. Algunos de nuestros estudiantes tuvieron dificultades para poder realizar sus actividades académicas de manera adecuada y adoptaron posturas inadecuadas al pasar horas sentados y así poder cumplir con su labor académica, desde el área de educación física se tuvo que adecuar el horario, videos, fichas, utilizando diversas herramientas tecnológicas como WhatsApp, zoom, meet, para poder atender a los alumnos de acuerdo a sus necesidades ya que no todos contaban con las plataformas, esto ha generado una vida sedentaria y un desorden en su alimentación que ha afectado su salud, tanto en su estado físico como su estado emocional.

A medida que se va implementando la presencialidad en nuestras clases, como señala la Resolución Ministerial N° 531-2021-MINEDU donde se aprueba las “Disposiciones para el retorno a la Presencialidad y semipresencialidad”, nuestros alumnos a medida que retornaron a las aulas mostraron timidez, temor y vergüenza al dejar de usar sus mascarillas durante estos dos años, motivo por el cual se sienten cohibidos al mostrar su rostro, ya que se sienten avergonzados por su apariencia física y no saben cómo regular sus emociones.

Otras de las dificultades que se ha presentado, en los alumnos dentro del hogar, es que pasan mucho tiempo solos, y no hay quien los supervisen en cuanto a sus actividades académicas. Asimismo, se evidencia que de algunos alumnos sus padres no les brindan tiempo de calidad, ya que está información fueron recogidas por loas tutora de los estudiantes, como, salir a caminar o a ejercitarse, dialogar con ellos sobre lo que le está pasando y priorizando muchas veces su trabajo laboral y descuidando la parte emocional y físico de sus hijos. Por ello se debe activar el programa pausa activa, ya que es buena alternativa para prevenir algunos padecimientos por eso en las instituciones educativas se debe tomar unos minutos para la realización de estas actividades y desde el área de Educación física debemos de contribuir con la práctica de la pausa activa para la mejora del estado emocional que trae consigo el estrés, ya que existe la correlación entre estas, y así el docente se sienta más activo a medida de su realización y los alumnos tenga más entusiasmo de aprender.

A la vez las pausas activas están calificadas como pequeños intervalos en la jornada académica o laboral para que los individuos puedan recuperar sus fuerzas y así continúen con sus labores de manera eficaz, utilizando diversas estrategias que ayudan a disminuir la carga emocional, fatiga mental, física y prevenir enfermedades. La ejecución es de corta duración y sus beneficios que nos brindara son de manera considerable desde serenidad y energía a todo nuestro cuerpo que se encuentran en posición estáticas durante las actividades.

Las pequeñas pausas realizadas correctamente cumplen la función reparadora tanto emocional como física y dejaran que el individuo cumpla con su tarea encomendada y pueda desempeñar su labor, Dentro de estas pausas activas hay una serie de ejercicios sencillos como los estiramientos, movilidad articular u otros que se aplicaran con una duración que puede ser de 10 min a más, durante el día y al culminar la jornada. Díaz, Maliza & Chacha (2020).

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿En qué medida la aplicación del programa pausa activa mejora el estado emocional en alumnos de primaria del 6to grado de la I.E. N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta 2022?

1.2.2 Problemas específicos

PE1. ¿De qué manera influye la aplicación del programa pausa activa en la mejora de la conciencia emocional en alumnos de primaria del 6to grado - I.E. N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta 2022?

PE2. ¿Cómo influye la aplicación del programa pausa activa en la mejora del control emocional en alumnos del 6to grado primaria de la I.E. N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta 2022?

PE3. ¿Cómo influye la aplicación del programa pausa activa en la mejora de la autonomía emocional en alumnos del 6to grado primaria de la I.E. N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta 2022?

PE4. ¿Cómo influye la aplicación del programa pausa activa en la mejora de las Habilidades socioemocionales en alumnos del 6to grado primaria de la I.E. N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta 2022?

PE5. ¿Cómo influye la aplicación del programa pausa activa en la mejora de Habilidades para la vida y el bienestar en alumnos del 6to grado primaria de la I.E. N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta 2022?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Aplicar el programa de pausa activa de alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.

Identificar cómo influye el programa de pausa activa de alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022

1.3.2 Objetivos específicos

OE1. Analizar como el programa pausa activa influye en la conciencia emocional de los alumnos del 6to grado primaria de la I.E N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.

OE2. Diferenciar como el programa pausa activa influye en el control emocional de alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.

OE3. Demostrar como el programa pausa activa influye en la autonomía emocional en alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022

OE4. Explicar cómo influye el programa pausa activa en habilidades socio emocionales en alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.

OE5. Explicar cómo influye el programa pausa activa en las habilidades para la vida y el bienestar en alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.

1.4 Justificación de la investigación

Esta exploración se aplicó a los alumnos del 6to grado de la I.E. N°20341 Madre Teresa de Calcuta - Chonta.

Justificación teórica: La presente investigación busco beneficiar y mejorar el estado de emocional mediante la Pausa Activa tuvo como objetivo el medio catalizador del estrés y del estado anímico de los educandos, el cual se ha vio afectado en mayor grado durante los acontecimientos de los últimos años, sumados a los propios conflictos personales y familiares que hayan tenido.

El estado emocional desempeña un rol esencial en la vida de los estudiantes ya que influyo en su bienestar personal, académica, familiar y social.

Justificación Practica: La práctica de la pausa activa ayudo al estudiante a catalizar su estado emocional en su vida cotidiana.

Justificación Metodológica: La pausa activa tuvo como objetivo mejorar el estado emocional de los alumnos ayudando a regular sus emociones, para optimizar mejor su desempeño académico, el aumento de los niveles de energía, una mejor concentración, a su vez contribuyo a mejorar su estado físico para beneficio de su salud.

Justificación Epistemológica: La pausa activa se sustenta en fundamentos ergonómicas y fisiológicas para promover un entorno saludable para mejorar su salud física y emocional, el bienestar y su productividad en sus labores.

1.5 Delimitaciones del estudio

El análisis se realizó con los alumnos del 6to grado de la I.E. N° 20341 en el distrito de Santa María, 2022.

Limitación temporal: Duración del programa 10 sesiones.

1.6 Viabilidad del estudio

La indagación se autofinancio por el investigador sobre aplicación de la Pausa activa y el estado emocional en los alumnos de la I.E. N°20341. Se consideró viable y está asegurada ya que se contó con la disponibilidad de los estudiantes para su realización.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Pausa activa. Permite a los trabajadores de diversos ámbitos laborales o académicos la práctica de ejercicios dentro de una empresa o instituciones educativas que permitirá tener una vida activa y saludable sin descuidar su jornada, la no práctica de esto conlleva a presentar algunas dificultades en su estado emocional. Para ellos se realizaron estudios e investigaciones que demuestran la importancia de esta práctica como método para influenciar en las emociones. Para ello citamos algunos autores:

Según Muñoz (2020) en su investigación "influencia de descansos activos sobre los procesos cognitivos superiores en Educación Primaria", cuyo objetivo es estudiar la influencia de estos descansos activos en la actividad mental, además de analizar las impresiones de los educadores sobre su ejecución. Se utilizó diseño "cuasi experimental", una muestra con 166 estudiantes de Educación Primaria en Castilla-la Mancha. Los participantes se fraccionaron en grupo control y otro experimental. El experimental realizó 20 minutos de actividades físicas y emocionales a la semana, mientras que el grupo control no lo hizo. Se evaluaron las respuestas neurofisiológicas del cerebro y los niveles antes y después de la intervención de la actividad física. Resultados: El grupo experimental reveló mejoras significativas en las variables de la función física y emocional. Además, hubo mejoras en la función cognitiva en el cerebro y un aumento en los niveles de actividad física. Los docentes expresaron satisfacción con el programa, pero mencionaron inconvenientes en su implementación, Concluyendo que hay mejoras en las Funciones Ejecutivas a través de los Descansos Activos. Hubo mejoras en la función cognitiva en regiones cerebrales específicas. Los Descansos Activos aumentaron la actividad física durante la jornada escolar. La satisfacción de profesores y estudiantes fue clave, pero se necesitan más recursos y apoyo para implementar programas similares. Respecto a lo señalado por el autor el proyecto ofrece una visión integral al evaluar tanto los aspectos físicos como cognitivos y emocionales de los estudiantes, además proporciona una base sólida para continuar explorando la implementación de descansos activos en entornos educativos con miras a optimizar la salud mental, física de los alumnos y su desempeño académico. Sin embargo, también se resalta la necesidad de proporcionar mayor apoyo y recursos para una implementación efectiva de estos programas en el ámbito escolar

Asimismo, los autores Jiménez et al. (2022), publicaron en la revista Pedagogía deportiva sobre el impacto de un programa de descansos activos para incentivar la actividad física en el aula, en esta muestra participo un educador y 26 alumnos de educación primaria. El programa, de 12 semanas y 12 sesiones semanales, se analizó con un enfoque mixto, combinando análisis cuantitativos y cualitativos, Cuyos resultados mostraron que los Descansos activos involucraron intensamente a los alumnos con prácticas motrices, cambios en posturas y diversas interacciones. El docente aplicó tácticas para fomentar la promoción de la actividad física, tales como pausa en la enseñanza y el movimiento como forma de interacción social. Además, concluyeron que el plan es adecuado y debe ampliarse la A.F. por el bien de los educandos en las lecciones. Respecto a lo señalado por los autores arriba señalados, debo indicar que es muy importante ya que demuestra que la integración de Descansos Activos en el aula tiene beneficios significativos, no solo en la estimulación motriz de los alumnos, sino también en su interacción. Este enfoque activo puede crear un ambiente más dinámico y motivador para los estudiantes, lo que podría potenciar su participación y rendimiento académico. Además, la utilización de una metodología mixta permitió una comprensión más profunda del resultado.

De acuerdo con Solís (2019) público en la Revista Española de Salud Pública, cuyo objetivo fue implementar el programa "Descansos activos mediante ejercicio: Dame 10 ", donde participaron 54 alumnos y 10 docentes. Y se llegó a los siguientes resultados durante las horas de clase, hubo un incremento del 50% en el tiempo dedicado a la participación en ejercicios físicos por parte del educando. Además, un gran porcentaje, específicamente el 75,8% del alumnado, experimentó una mayor sensación de actividad, mientras que el 58,5% se mostró más motivado y el 51% presentó una actitud mejorada después de realizar las actividades. Asimismo, un impresionante 87,5% de los docentes opinó que sería viable llevar a cabo diariamente la iniciativa "¡Dame 10!". A manera de conclusión la implementación de actividades físicas durante el horario lectivo, bajo la iniciativa "¡Dame 10!", ha demostrado ser altamente provechosa tanto para los escolares como para los educadores. El aumento del 50% en el tiempo de actividad física ha tenido un impacto efectivo en el bienestar de los escolares, ya que un gran porcentaje de ellos se sintió más activo, motivado y mostró una actitud mejorada después de participar en estas actividades. Además, el alto porcentaje de docentes que considera factible la implementación diaria de esta iniciativa indica un respaldo significativo por parte del personal educativo. Estos resultados sugieren que la inclusión de actividades físicas regulares en el entorno educativo puede contribuir en gran medida a tener

salud en los estudiantes, lo que, a su vez, podría tener efectos positivos en su rendimiento académico y desarrollo personal. El presente estudio realizado por el autor me intereso ya que este programa podría extenderse a otras escuelas y niveles educativos, como la Educación Primaria o incluso la Educación Superior, con el fin de fomentar hábitos saludables desde edades tempranas y a lo largo de toda la formación académica. Asimismo, sería valioso realizar un seguimiento a largo plazo para evaluar cómo la participación puede influir en el bienestar físico, mental y académico de los estudiantes a lo largo de su trayecto escolar.

Los autores Sanmartín y Cartuche (2023) en Ecuador, publicado en la revista IVECOM cuyo objetivo fue "Determinar cómo la pausa activa interviene en la motivación de los alumnos del 5to Grado, escuela Filomena Mora de Carrión". La investigación utilizada fue descriptiva, lo cual permitió seleccionar, explicar los datos cuantitativos-cualitativos. Esto les proporcionó una comprensión más eficiente de la realidad del problema en estudio. El diseño empleado fue cuasi experimental, ya que trabajaron con un grupo homogéneo elegido por los investigadores, aplicando pre test al iniciar el estudio y post test después de implementar talleres apoyados en pausas activas. La población estuvo compuesta por 1 maestro y 22 estudiantes. Además, los resultados obtenidos, presentados en un cuadro comparativo, demostraron de manera confiable que las P.A. son opción efectiva y a la vez incentivar en los estudiantes la motivación. Los talleres planificados resultaron ser efectivos y significativos, evidenciando mejoras en el estímulo, desempeño y superficialidad de los alumnos. En conclusión, se pudo establecer cuando se aplican de manera apropiada las pausas en entornos educativos, mejoran su concentración y entusiasmo de los estudiantes en el aprendizaje. Hallazgos de este estudio son de gran relevancia para el ámbito educativo, ya que destacan la importancia de incorporar las pausas en la dinámica de las clases. Además, al fortalecer la motivación de los estudiantes, estas pausas también pueden contribuir a mejorar su bienestar general y su disposición para aprender. Asimismo, futuras investigaciones podrían profundizar en aspectos específicos, como la duración y frecuencia óptimas de las pausas activas, para maximizar sus beneficios en el proceso educativo.

Del mismo modo, tenemos los aportes realizados por Ochoa et al. (2020) y publicado en la revista pedagógica de la Universidad Cienfuegos Conrado, propuso el objetivo de aplicar estrategia y evaluar el efecto de las pausas activas en atención de los alumnos durante actividades docentes", los investigadores utilizaron un diseño pre experimental y seleccionaron una muestra de 30 alumnos de la Unidad Educativa Alluriquín. Los

participantes fueron elegidos al azar mediante la técnica de tómbola. Se realizó una prueba antes y después de aplicar la estrategia, se obtuvo los resultados: En indicador de interés, inicialmente solo 20% de los alumnos (6 estudiantes) manifestaban interés. Sin embargo, después de aplicar la estrategia, este porcentaje aumentó significativamente hasta el 96.6%, con un total de 29 alumnos mostrando interés en las actividades docentes. En el indicador de desempeño, inicialmente solo el 30% de los alumnos (9 estudiantes) prestaban la adecuada atención. Luego de implementar la estrategia, este porcentaje se elevó al 93.3%, con un total de 28 alumnos mostrando una atención adecuada durante las actividades. En el indicador de disposición, al inicio solo el 26.6% de los alumnos (8 estudiantes) mantenían la disposición para participar en las actividades. Después de aplicar la estrategia de pausas activas, se logró que el 100% de los alumnos mantuviera la disposición durante el desarrollo de las actividades docentes. Las conclusiones demuestran que la implementación de pausas activas tuvo un efecto positivo en el interés, el desempeño y la disposición de los alumnos hacia las actividades docentes. Estos resultados resaltan la importancia de utilizar estrategias de este tipo para mejorar el ambiente de aprendizaje y promover un mayor compromiso de los estudiantes con el contenido académico. De acuerdo a los estudios realizados se resalta la relevancia de adoptar enfoques pedagógicos que fomenten la participación constante y la atención de los educandos dentro del aula. La incorporación de pausas activas como parte de las prácticas educativas puede no solo beneficiar la concentración de los alumnos, sino también su bienestar físico y emocional. Al promover una educación más dinámica e interactiva, se pueden crear entornos de aprendizaje enriquecedores que favorezcan al desarrollo completo de los estudiantes.

2.1.2 Investigaciones nacionales

En Perú, se encuentra escasa información de tesis doctorales acerca de la pausa activa, pero es de suma importancia, su estudio e investigaciones para poder ser implementado por las empresas, instituciones en los centros de trabajo y de esa manera tener un buen estado físico y emocional, planificando una rutina de ejercicios físicos que deberán cumplirse mostrando una buena actitud al realizarlo y renovar nuestra energía, demostrando un mejor trato y desenvolviendo en nuestro trabajo. Para ello citaremos algunos autores:

En su estudio, Lovón (2021) buscó averiguar cómo las pausas activas en la educación virtual podían contribuir a mejorar las emociones de los escolares en la pandemia, se seleccionaron

40 universitarios y se utilizó la encuesta dividida en dos escalas. La primera se centró en evaluar el bienestar personal experimentado durante las clases virtuales. La segunda parte se enfocó en medir el conocimiento sobre pausas activas y la percepción de su efectividad. Antes de la aplicación los estudiantes mostraban que el 90% tuvo sobrecarga académica, y se realzaron las emociones negativas después de las clases virtuales, seguidamente se llevaron a cabo tres sesiones de pausas activas en la primera unidad y otras tres en la segunda. Arrojando como resultado que las aplicaciones adecuadas de las pausas activas permiten al estudiante enfrentar situaciones imprevistas. Llegando a la conclusión, que la integración de pausas activas como estrategias educativas fomentan el desarrollo de las emociones positivas que resultan beneficiosas para el estudiante. Respecto a lo señalado, se sugiere que las instituciones educativas integren de estos descansos activos en las estrategias que los docentes pueden utilizar ya que no solo fortalecerá las habilidades emocionales sino también creará un ambiente de aprendizaje más positivo y resiliente en tiempos difíciles.

De la misma forma Cárcamo (2021) llevó a cabo una investigación con el propósito de examinar el impacto del programa pausas activas en la estructura y planificación en las clases, región de los Lagos, Chile, durante el año 2021". Utilizó un esquema cuasi experimental y laboro con una población de 114 docentes que enseñaban en el primer ciclo básico y formaban parte del programa habilidades para la vida. La muestra, compuesta por 30 profesores, se dividió en un grupo de control y otro experimental. Se aplicó una lista de cotejo validada por expertos y se realizó una prueba piloto, cuyo coeficiente KR20 arrojó una confiabilidad de 0.89. Cuya muestra era menos de 50, se recurrió a la prueba (Shapiro-W) y evidenciar la distribución de datos. El resultado (P = 0.120) indicó que los datos exhibían una distribución estándar, porque era mayor al valor crítico de 0.05. En términos de los resultados, al analizar la prueba de planificación de aula, se obtuvo un valor de P = 0.000, lo cual fue menor que el valor crítico esperado de 0.05. Este hallazgo respaldó la hipótesis alternativa de que la implementación del programa de pausas activas. Asimismo, al evaluar el post test en relación a la planificación de aula y el desempeño en ambos grupos tanto de control y además experimental, se consiguió un valor de P = 0.00, nuevamente inferior al valor crítico de 0.05. Este resultado confirmó la hipótesis alternativa de que el programa de pausas activas tuvo un efecto considerable en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida. Según los datos obtenidos en el análisis estadístico se concluyó que la ejecución del Programa pausas activas influyó positivamente dentro de las aulas. Resulta fundamental este programa ya que no solo se basa

en su carácter innovador, sino también en la creciente evidencia de los beneficios positivos que pueden aportar al proceso educativo y contribuyen al bienestar físico. Además, la inclusión de elementos lúdicos como el juego y la música en estas pausas no solo añade un componente de diversión, sino que también puede estimular la imaginación y la colaboración permanente de los estudiantes durante el proceso educativo.

Igualmente, Chura (2019), publico en *la "revista investigación educativa y ciencias sociales",* esta averiguación se centró en los estudiantes de la zona urbana, quienes presentan dificultades en su desempeño académico debido a un bajo nivel de autocontrol emocional, lo que a su vez afecta su proceso de aprendizaje y desarrollo emocional. cuyo objetivo principal del estudio fue "evaluar el estado emocional de los alumnos que cursaban el 4to grado en la I.E. Primaria 70 623 S. Rosa - Puno durante el 2019". El enfoque fue cuantitativo, utilizando un diseño metodológico descriptivo simple que buscaba revelar el nivel emocional. Cuya muestra consistió en la totalidad de niños matriculados en el cuarto grado, y se aplicó una técnica de encuesta para recopilar los datos necesarios, Para el estado emocional se manejó la escala de calificación, haciendo uso del software estadístico SPSS versión 22. Cuyo resultado arrojaron que el 75.9% de los estudiantes presentaban un estado emocional favorable, lo que equivale a 30 estudiantes. Además, un 24.1% de los alumnos, que representan a 14 estudiantes, demostraron favorablemente su estado emocional. Como conclusión, la mayoría del cuarto grado primaria de la I. E. "Santa Rosa" presentaron un estado emocional positivo (75.9%), reflejando un adecuado control de sus emociones. Esta situación beneficia a su proceso de enseñanza como su crecimiento individual. Respecto a lo señalado se destaca una estrecha conexión entre el autocontrol emocional y el éxito académico de los estudiantes. Abordar estas dificultades emocionales puede marcar una diferencia significativa en su desarrollo personal y logros educativos. Los resultados obtenidos proporcionan una base para implementar estrategias que fomenten un mejor manejo de las emociones en el entorno escolar, beneficiando así el aprendizaje y bienestar de los estudiantes.

Conforme a los autores Casimiro et al. (2022), publicó en la revista Universidad y Sociedad, cuyo objetivo fue "establecer las características de los estados emocionales de los estudiantes durante tiempos de pandemia". Se manejo un enfoque cuantitativo dentro del marco del paradigma positivista. El diseño adoptado fue no experimental, ya que no se realizaron manipulaciones deliberadas en las variables de estudio; en cambio, se observó los fenómenos

como ocurrieron en el contexto y posteriormente se sometieron a análisis. Asimismo, el nivel de investigación empleado fue descriptivo. La población encuestada fueron 17 universidades entre públicas y privadas con un total de 503 universitarios a través de la virtualidad, donde resolvieron un cuestionario adaptado que se aplicó por el Google form para apreciar la dimensión miedo (10 preguntas), dimensión depresión (9 preguntas) y para la dimensión ansiedad (9 preguntas), cuyo procesamiento estadístico fue el SPSS V-28. Siendo los resultados referentes al estado emocional miedo, el 59,1% muestra un nivel controlable, el 34,8% miedo moderable, el 13,3% experimenta miedo intenso. En cuanto al estado emocional ansiedad, el 51,3% presenta ansiedad leve, el 39,6% manifiesta ansiedad moderada, el 9,1% se observa ansiedad grave.

Según el Estado Depresión, el 53,3% nos arroja depresión leve, además el 37,2% sufre depresión moderada y 9,5% presenta depresión severa, concluyendo que durante la Pandemia por el COVID-19, ha perjudicado a los universitarios del Perú. De los 500 alumnos encuestados se evidencio en cuanto a sus estados emocionales, 60% leves, 35% moderados y directamente 5% presentaron sus emociones perturbados. De acuerdo a los estudios realizados se resalta la preocupación en los cambios emocionales que hay en nuestros universitarios por tal motivo las universidades deben contar con psicólogos para que puedan realizar trabajos personalizados como brindar apoyo emocional y además se puedan implementar pausas activas como estrategias en la casa superior de estudios.

De igual forma, Chávez (2020) publicó en la revista cuyo nombre es Científica- facultad humanidades, cuyo propósito fue proponer un enfoque socioemocional para abordar los efectos de la COVID-19 en educandos del Sexto de la I.E. N°10384 – Chota. Para lograr esto, se contó con una población de 680 estudiantes de los cuales se trabajó con 117 y se les administró un formulario validado por profesionales. Teniendo como resultados del diagnóstico que el 63% exhibían un nivel emocional bajo, mientras que el 28% mostraba nivel medio, 6% mostraba alto y 3% tenía nivel emocional muy alto. Además, se conocieron los niveles de emociones afectivas como el miedo y la ansiedad, así como el efecto de los canales de comunicación y la familia en la expresión emocional del estudiante. Se determinó que el 49% de los estudiantes siempre experimentaban afectación emocional debido a la pandemia. Como conclusiones, se estableció que la mayoría de los educandos tenían bajo nivel emocional, y se propuso un modelo socioemocional para abordar los efectos emocionales de la COVID-19 en los alumnos de la I.E. N°10384 en Chota. **E**n última

instancia, la implementación y evaluación de estas recomendaciones podrían contribuir significativamente el equilibrio emocional y la salud integral de los estudiantes, proporcionándoles herramientas sólidas para enfrentar los desafíos emocionales tanto en situaciones actuales como futuras.

2.2 Bases teóricas

2.1.1. **Primera variable: Pausa Activa**

Son pequeñas actividades físicas, aplicadas en las clases y así impedir la rigidez de los diversos músculos, que produce el estrés del todo el día, de ese modo se reaniman nuestra energía durante la labor. A lo largo de las horas se realizar por lo menos 10 minutos, donde trabajan diversas partes del cuerpo, y así prevenir que las personas tengan dificultades en su estado físico reduciendo lesiones. (Machuca, 2022, p.2)

Son diversos ejercicios que se realizan en cortos tiempos durante la labor académica o laboral, para contrarrestar el cansancio físico, mental y la debilidad muscular, de esa manera restaurar las energías y así poder demostrar un mejor desenvolvimiento en trabajo encomendado. (Bernui, 2015, p.7)

El descanso activo tiene el propósito de reducir la rigidez de los diversos grupos musculares, corregir las posturas inadecuadas disminuyendo el impacto en huesos y músculos ocasionados por estar en una misma posición por mucho tiempo, además mejorar el estado de anímico, así como interrumpir temporalmente las labores que incluyen movimientos repetitivos. (Niño et al, 2020, p.14)

Estas pausas son ejercicios que se desarrollan en un ambiente cómodo, confortable, pueden llevarse a cabo de manera adecuada ya que se debe disponer de un horario adecuado y del tiempo de la realización debe ser con frecuencia, de acuerdo a la carga de trabajo físico o emocional causada por los factores internos y externos del medio que los rodea en su rutina de trabajo. Esto recomienda pausas breves para su realización entre 5 y 10 min. aproximadamente. (Silva, 2020, p.16)

Se trata de una pequeña pausa en la actividad física y cognitiva entre las labores que realiza, destinadas a revitalizar de energía y potenciar el rendimiento. Se recomienda realizarlo al iniciar y al intermedio de la jornada, para beneficio del bienestar. (Sampedro, 2022, p.24)

La pausa activa es la práctica de actividades físicas, que se debe incluir en las jornadas de trabajo laboral y académica, para prevenir enfermedades y mejorar la salud. Se debe implementar este programa de forma organizada y diversificada de acuerdo a quien está dirigido, de esa manera disminuir la carga del estado emocional, para mejorar el clima laboral con sus compañeros.

Evolución de las pausas activas

Según la historia en el año 1925 surge en Polonia la gimnasia denominada pausa activa, utilizada por los trabajadores industriales durante su labor, llego a Japón en 1928 luego de la segunda guerra, donde los empleados del servicio de mensajería lo utilizaron para su distracción y fortalecer su salud. Durante el año 1960 se creó la ley donde se obliga a las instituciones a incentivar la pausa compensatoria. En Estados Unidos se aplicó en el año 1986 y luego se fue distribuyendo a diversos países para su ejecución. (Mogrovejo, 2020, p.24)

A través de los años surgió este tipo de actividad física, porque las jornadas laborales eran de mucha duración, el primer país de Europa Oriental en aplicarlo fue Polonia y luego se fue expandiéndose a diversos países, con la necesidad de prevenir algunas enfermedades que se originaban durante el trabajo

Beneficios de las pausas activas

Se cuenta con múltiples beneficios a corto y largo plazo de las cuales se menciona a continuación:

- Al realizar la pausa activa cambian la rutina de las labores en el trabajo mejorando el estado de ánimo al sentirte más motivado.
- Las relaciones personales mejoran positivamente entre compañeros al interactuar en equipo al realizar ejercicios y actividades al aire libre
- Evita lesiones musculares y mentales
- Evita enfermedades del sistema, respiratorio y oculares.
- Alivia las tensiones de los músculos. (Cañas, 2016, p.6)

Los descansos activos son importantes para el bienestar del trabajador, su práctica ayuda a disminuir los problemas cardiovasculares y sedentarios que trae consigo su vida académica o laboral.

- Beneficios fisiológicos. Se dan cambios favorables después de realizada la actividad física, mejorando la circulación sanguínea y ayuda a dar mayor flexibilidad a los músculos, a la vez contribuye a la mejora de un buen estado de salud
- Beneficios psicológicos. Contrarresta el cansancio y la monotonía del trabajador, aumentando el estímulo de la atención, a la vez contribuye a fomentar una mejor interacción entre compañeros.
- Beneficios económicos. Incrementa la eficiencia en la productividad y comodidad para el trabajador.
- Beneficios laborales. Disminuye la frecuencia de accidentes (Riascos et al.,2018, p.12)

La Practica de breves pausas en el centro de trabajo o en diversos escenarios, ha mostrado cambios en el individuo a nivel integral, la cual señala mejoras en los siguientes niveles:

- A nivel fisiológico. Ayudan al trabajador a su desarrollo en el aspecto físico, el movimiento activo ayuda a la oxigenación y a eliminar toxinas, contribuyendo al metabolismo transformando los nutrientes en energía.
- A nivel psicológico: Ayudan a la oxigenación del cerebro provocando conexiones en las neuronas y así opere de manera eficaz contribuyendo a un mejor aprendizaje y a su vez disminuir la carga emocional que trae consigo el estrés u otras complicaciones. (Sampedro, 2022, p. 24)

Dimensiones de las Pausas Activas

Primera Dimensión: Pausas Activas De Introducción.

Se inician con actividades físicas que preparan al cuerpo minutos antes del inicio de las horas de trabajo, con estiramientos u otros ejercicios, que van ayudar a prevenir alguna lesión y el cuerpo este predispuesto a mostrar un mejor rendimiento en su labor. (Rodríguez, 2021, p.21)

Es aquella pausa que preparan al musculo esquelético del organismo a que inicie y disponga al cuerpo mediante la rutina de activación para un esfuerzo más intenso. Además, optimizan

la disposición para la labor dentro de una institución y actúen de manera preventivamente y restauradora. (Tunja, 2021, p.33)

Esta actividad se da al iniciar el trabajo como en lo académico, laboral, u otros. Para ayudar a los músculos a iniciar el día, de modo preparatorio y como terapia. (Gutiérrez et al, 2018, p.15.)

Segunda Dimensión: Pausas Activas Compensatorias:

Son pausas de estiramiento que van a mejorar las zonas sobrecargadas durante la jornada laboral. Cuya duración es de 10 min después de cada 2 horas, cambiando así la rutina del trabajo, reduciendo así las tensiones del clima laboral, y a la vez sea de manera constante para el equilibrio dinámico. (Rodríguez, 2021, p.21)

El trabajador durante su jornada laboral atraviesa diversos factores como las inadecuadas posturas corporales, cansancio corporal, fatiga mental, saturación cognitiva y la aplicación de una micro pausa de 10 min. contribuirá a aligerar y revitalizar la sobrecarga que se produjo en el ambiente laboral mediante estiramientos, ejercicios de flexibilidad para extender los músculos y tejidos del cuerpo. (Tunja, 2021, p.33)

Viene hacer aquellos ejercicios en base a la sobre carga laboral, se pueden ejecutar en intermedio de la labor, así puedan seguir y recargar ánimos positivos para laborar adecuadamente. (Gutiérrez et al, 2018, p.15)

Tercera Dimensión: Pausas Activas De Relajamiento:

Son actividades que se ejecutan al culminar las labores, de ese modo los músculos se relajaran del arduo trabajo realizado durante el día tanto emocional y corporal. Complementando con la respiración torácica y diafragmática. (Rodríguez, 2021, p.21)

Se debe promover e implementar este tipo de pausa al final de la jornada laboral ya que tiene una duración aproximada de diez minutos. La meta principal es revitalizar las estructuras musculares envueltas en las tareas cotidianas, impidiendo el aumento el lactato producido por el cuerpo en situaciones de actividad intensa y minimizando los posibles daños. Los empleados se beneficiarán con esta práctica porque interactúan con el público. Los trabajadores necesitan liberar las tensiones acumuladas en áreas como la espalda, el cuello, la región lumbar, los hombros y los pies (Tunja, 2021, p.33)

Son actividades que movilizan al cuerpo mediante ejercicios que se realizan al final del trabajo físico y mental para evitar todas las dificultades que trajo consigo las malas posturas, el cansancio visual, u otros. (Gutiérrez et al, 2018, p.15)

Según algunos autores señalan que las P.A. se pueden aplicar en 3 momentos durante la jornada laboral para disminuir y contrarrestar los efectos que trae consigo la sobre carga de esfuerzo físico o emocional, se deben realizar en breves tiempos de 10 min, con ejercicios que ayuden a bajar el ritmo laboral, con ejercicios suaves, mediana intensidad moderada.

Segunda variable: Estado emocional

Con respecto a las emociones han despertado interés desde tiempos antiguos. A lo largo del tiempo han surgido diversas concepciones que mencionaremos algunos:

Según Bizquerra (2009) menciona a Aristóteles quien señala a las emociones como un estado que puede cambiar al individuo en su percepción y esto afecta su percepción de las cosas. Las emociones, ya sean agradables o desagradables, están vinculadas a nuestras acciones y se originan en nuestras creencias. Es importante que las emociones sean reguladas por la consciencia. Podemos mencionar algunas emociones como la cólera, el miedo, la compasión, el disfrute y sus contrapartes. (p.29)

Asimismo, Pérez (2016) cita a Goleman quien indica que las sensaciones que experimentamos, de acuerdo al contexto que se nos presenta, estos cambios pueden ser físicos, psicológicos o sociales. Se denominan procesos mentales a las emociones, como la memoria, la imaginación, la creatividad, u otros como respuesta a las necesidades de conservación. (p.34)

Del mismo modo Molina (2022) cita a Rowe indica que son manifestaciones que perciben y exhiben los individuos, en virtud de sus emociones y sentimientos, el grado de influencia y manejo en un análisis, tanto en su aspecto interno como en su relación con factores externos, que permite una interacción efectiva con otros (p.23)

Ademas, Larrañaga (2018) Señala que son aquellos sentimientos y pensamientos que emanan de manera inconscientes a través de la expresión. Una dificultad significativa al intentar comprender las emociones radica en definir qué constituye una emoción. De hecho, entre los psicólogos, existe un consenso en que las emociones resultan de una interacción entre un componente físico y otro cognitivo. (p.11)

Según Paricahua et al. (2021) cita a Gonzales porque menciona que las emociones están representadas por la apreciación que tiene el individuo de su medio social, familiar, afectivo. (s/p)

Además, menciona que se divide en las siguientes dimensiones:

Primera Dimensión: Conciencia Emocional

Según Perera et al, (2019), Señala que el individuo tiene la capacidad de descubrir sus emociones y de los otros, a la vez puede percibir el ambiente emocional del entono que lo rodea mejorando y fortaleciendo la buena convivencia y la interaccion social, su mejorando la vida de los individuos (p.6).

Además, Méndez (2022) señala que esta emoción es un pilar básico de la educación emocional y además refiere al conocer emociones propias y de otros. Es además cuando un individuo demuestra a través de su actitud y aptitud lo que va sintiendo. (p.1)

De igual modo, López et. al, (2016) Es la capacidad de reconocer sus emociones y de los otros. Tanto en sus estados emocionales internas como externas, permitiendo actuar de manera favorable en el medio que lo rodea. (p.2)

A su vez, Alegre (2017) cita a Bizquerra, nos manifiesta que la conciencia emocional se relaciona con la comprensión de los propios sentimientos e identificar de los demás. Esta destreza puede ser obtenida mediante la observación de uno mismo y de las acciones de las personas cercanas, con el propósito de comprender los orígenes y efectos de las emociones. Además de reconocer, y usar el lenguaje de las emociones a través de los gestos (p.34)

Así mismo Muñoz (2005) Es reconocer nuestras propias emociones y de los que nos rodean, teniendo la capacidad de distinguir entre las ideas, sentimientos, afectos y acciones (p. 125)

Segunda Dimensión: Control Emocional

De acuerdo al MINEDU (2022) Es cuando administramos nuestras emociones con el objetivo de aumentar nuestro bienestar o abordar situaciones sin riesgos para nuestra salud física y emocional. Esto implica manejar nuestras emociones al reconocerlas, regular su intensidad y controlar su duración (p.8)

Igualmente, Perera (2017) Señala que es la habilidad de controlar las emociones de manera adecuada, lo que incluye ser consciente de la interacción entre emociones, pensamientos y acciones, se deben utilizar estrategias efectivas para hacer frente a las emociones y poder tener la capacidad de generar emociones positivas de manera autónoma (p.17)

Según, Ojeda (2022) cita a Roth et, al. donde señala que los individuos deben aprender a responder ante un estímulo, controlando sus impulsos. Esto significa que no deben de reaccionar de manera exagerada al experimentar cambios emocionales incontrolables e inapropiados, incluso en ausencia de estímulos específicos que los provoquen (p.21)

Tercera Dimensión: Autonomía Emocional

De acuerdo a, Bizquerra (2020) menciona que AE es la competencia donde el individuo posee diversas competencias que consta de capacidades, habilidases y destrezas que se puden aplicar en diversas situaciones, como en el plano académico,laboral u otros. Algunas deciciones pueden ser dificiles y peligrosas de tomar ya que influyen la presion de grupo que los rodea al tomar una decision. (p.5)

De igual forma, Alarcón (2022) cita a Rodríguez donde menciona que la AE es un factor crucial del bienestar subjetivo, cuya comprensión individual de las emociones se exhibe la habilidad para gestionarlas eficazmente. En términos simples, la persona toma decisiones conscientes sobre su estado emocional frente a situaciones complejas. Esta deciciones emocionales influiran de amanera correcta a través de adiestramiento o educación (p.149)

Según, MINEDU (2021) El CNEB, señala que la autonomia es la capciadad de la persona para decidir según su criterio, además ayuda a resistir la influencia social, la actitud, regular su conducta. La autonomía conlleva, por lo tanto, la libertad para tomar acciones y pensar por sí mismo. En esta perspectiva, ser autónomo implica ser responsable y coherente con las decisiones que se toman basadas en la reflexión y la libertad. (p.3)

Cuarta Dimensión: Habilidades Socioemocionales

De acuerdo al, MINEDU (2021) señala que las HSE son las habilidades y destrezas que posee el individuo para reconocer, expresar de manera oral, gestual sus emociones, entendiendo el suyo propio y el de los demás, demostrando empatía eligiendo opciones

prudentes al entablar interacciones beneficiosas y cultivar relaciones saludables con las personas. (p.6)

Según Bisquerra (2011) señala que el individuo tiene la capacidad de interrelacionarse con los demas en una convivencia armonisaosa, demostrando empatia al mostrar interes en escuchar, actuando colaborativamente al interactuar en grupo de manera positiva y constructiva y el bienestar emocional de ambos. (p.3)

Además, Casel (2020) señala que son capacidades para relacionarse en un entorno saludable con personas y entablar una comunicación asertiva, resolviendo de manera favorable situaciones que son dañinas y que afecten a su desenvolvimiento, trabajar de manera cooperativa y colaborativa en diversos entornos, asumir el liderazgo que busque ofrecer ayuda cuando se requiera. (p.2)

Quinta Dimensión: Habilidades Para La Vida Y El Bienestar

Según, Núñez (2021) Sostiene que es aquella capacidad que la persona adopta en su actuar frente a los acontecimientos y desafíos constante de la vida, ya sean en lo personal, académico, ocupacional, en familia y a nivel social, de ocio. Proporcionando y experimentando satisfacción saludable (p.26)

Asimismo, Cebriá (2017) cita a Bizquerra quien señala que es la capacidad de afrontar circunstancias a través de conductas apropiadas y adecuadas, como en el contexto académico, social, familiar, que permiten una sana convivencia de forma equilibrada y saludable. (p.37)

De igual forma, Guerrero et, al. (2021) Sostuvieron ques esta competencia se desarrolla durante el transcurso de la vida, además ayudan a disinuir las conductas y el comportamiento para afrontar los problemas y dificultades del entorno, ya sea en los diferentes planos laborales o personales de manera favorable en el aspecto emocional. (p.4)

Muchos autores han tratado de definir a las emociones según sus perspectivas, como por ejemplo nos dicen que las emciones que atravesamos es de acuerdo al contexto y a las circunstamcias positivas o negativas, y otros lo presentan en 5 dimensiones como conocerse, crontrolarse, seguro de si mismo, desenvolverse socialmente y afrontar desafios que se presenten ya que son importantes en la vida humana.

2.3 Bases filosóficas

La teoría aristotélica señala a la emoción y sentimientos del individuo, cambie su juicio o quede afectado, además que van acompañados del dolor o placer. (Bizquerra, 2009, p.29)
La teoría Piagetiana, refiere al interés del hombre por la decodificación y comprensión de las emociones que se remonta a la Grecia antigua donde alma, la razón y el apetito, actualmente concebida como «cognición, motivación y emoción. (López, 1998, p.168)
La teoría de Darwin señala que las emociones son de acuerdo a las circunstancias del entorno, a la adaptación de la supervivencia (Bizquerra, 2009, p.35)
Teoría de James-Lange, Mencionaron que el resultado de las emociones es debido a los acontecimientos o estímulos externos que siente el cuerpo a nivel fisiológico. Es decir, la reacción de nuestro cuerpo ante un contexto emocional. (Mitjana, 2019, p.1)
Teoría de Cannon-Bard, Planteó la idea de que las emociones y las reacciones fisiológicas tengan lugar al mismo tiempo, pero de forma separada. De acuerdo con su teoría, una emoción se siente cuando el cerebro analiza la información emocional y desencadena simultáneamente la solución fisiológica. (Mitjana, 2019, p.1)
Según Ekman y Friesen, señalan que las emociones tienen relación conjunta con las expresiones con los músculos del rostro, señalando el grado de intensidad y vivencia del acontecimiento emocional. supervivencia (Bizquerra, 2009, p.38)

2.4 Definición de términos básicos

Emociones, son factores psicofisiológicos que sentimos, ya que forma parte de nuestra vida. Algunas emociones pueden ser positivas y negativas que causaran impactos en nuestro desenvolvimiento. (Guerri, 2023, s/p)

Energía emocional Es aquello que nos impulsa, nos permite estar alertas ante incentivos o estímulos que se presentan. (Diario RPP, 2017, s/n)

Estiramientos, son ejercicio de baja intensidad, donde trabajan los músculos que se encuentran en reposo, se puede realizar estiramientos dinámicos donde aumenta la flexibilidad del músculo y estáticos que cuidan el tejido involucrado. (Junquera, 2020, s/p)

Estrategia, es un forma o acción frente a un escenario tratando de lograr uno más objetos previamente determinados. (Westreicher, 2020, s/p)

Juego cooperativo, Es aquella actividad lúdica donde el objetivo es lograr un solo fin. No compiten entre ellos. De tal modo, los participantes no pierden ni ganan. (Diccionario Real academia, 2021, s/p)

Movilidad articular, es el movimiento circular y lateral de las articulaciones de la muñeca, los codos, la rodilla, etc. (Junquera, 2020, s/p)

Musicoterapia, Es la conexión entre la música y el individuo como terapia relajante, cambios en el ánimo de forma positiva, siguiendo desplazamientos acordes con la melodía o solo escucharla. Además, la música a ayuda a expresar sus emociones y sentimientos (Klein, 2021, s/p)

Programa, es donde se planifica aquellas actividades de manera organizado para ejecutarlo de forma adecuada. (Navarro, 2016, s/p)

Rutina, Es cuando la actividad se realiza de manera secuencial con un horario definido, a medida se convierte en un hábito. (Diccionario de la Real academia, 2021, s/p)

Pausa activa, Son movimientos físicos y pueden realizarse en un horario adecuado para disminuir la tensión en el cuerpo producido durante el trabajo y asimismo reactivar la energía agotada y reduciendo las cargas emocionales negativas. (Machuca, 2022, p.2). Además, es aquella actividad que se realiza durante cortos periodos de tiempo, en el mismo lugar para recargar energía. (Trabaja Perú, 2021, p.1) asimismo, es una serie de actividades y acciones que les permiten movilizar las diferentes partes del cuerpo. (Paz,2020, p.166)

Pausa activa de Introducción, Se comienza con acciones físicas minutos antes de iniciar la labor para preparar al cuerpo con ejercicios que van ayudar a prevenir lesiones físicas como emocionales (Rodríguez, 2021, p.21)

Pausas Activas Compensatorias, Son ejercicios que van a disminuir las zonas sobrecargadas que se han acumulado durante el trabajo. Se ejecutan después de cada 2 horas durante 10 min. (Rodríguez, 2021, p.21)

Pausas Activas De Relajamiento, Son ejercicios que se ejecutan al finalizar las actividades laborales para relajar los músculos de la tensión acumulada de la carga emocional y corporal. (Según Rodríguez, 2021) p.21)

Estado Emocional, Son aquellas emociones y sentimientos que los individuos perciben y exhiben, tanto en su aspecto interno como externo al interactuar con otros (Molina cita a Rowe, 2022, p.23)

Son aquellas emociones que están conectados con la forma en que una persona percibe su entorno familiar, social y afectivo. (Paricahua et al. cita a Gonzales, 2021, s/p)

En cual menciona las siguientes dimensiones:

Conciencia emocional, Es la capacidad que tiene el individuo de descubrir sus propias emociones y de los demás, asi mismo para fortalecer la interaccion y la sana convivencia. (Perera et al, 2019, p.6).

Control emocional, Es donde el individuo aprende a controlar sus impulsos ante un estímulo. Es decir, no deben presentar cambios inapropiados, aunque los provoquen (Ojeda cita a Roth et, al, 2022, p.21)

Autonomía Emocional, Es donde el individuo tiene que tomar decisiones que pueden ser sencillas y dificiles de tomar, como en el plano laboral, academico u otros. (Bizquerra, 2020, p.5)

Habilidades socio emocionales, Es donde el individuo puede expresar sus emociones de forma oral y gestual, al interactuar y relacionarse con los demás. (Minedu, 2021, p.6)

Habilidades Para La Vida Y El Bienestar, Esta competencia se desarrolla durante toda la vida, donde las conductas y comportamientos ayudan a afrontar las dificultades que los rodea de manera favorable como en el aspecto emocional (Guerrero et, al, 2021, p.4)

2.5 Hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

Si aplicamos el programa de pausa activa mejorará el estado emocional de los alumnos del 6to grado primaria de la I.E N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.

2.5.2 Hipótesis específicas

HE1. La aplicación del programa pausa activa influye en la conciencia emocional de los alumnos del 6to grado primaria de la I.E N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.

HE2. La aplicación del programa pausa activa mejora el control emocional de alumnos del 6to grado primaria de la I.E N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.

HE3. La aplicación del programa pausa activa mejora la autonomía emocional en alumnos del 6to grado primaria de la I.E N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022

HE4. La aplicación del programa pausa activa mejora las habilidades socio emocionales en alumnos del 6to grado primaria de la I.E N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.

HE5.La aplicación del programa pausa activa mejora las habilidades para la vida y el bienestar en alumnos del 6to grado primaria de la I.E N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.

2.6 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable 1: Programa Pausas Activas

Contenido	Fases	Dimensiones	Indicadores	Tiempo
Programa de pausa activa	El programa "Pausas activas" se desarrollará en 10 sesiones de aprendizaje, aplicando las:	✓ Pausa de introducción ✓ Pausas de Compensatorias. ✓ Pausas de Relajamiento.	Se aplicará un proyecto "**UNA PAUSA Y ACTIVATE**" con las siguientes actividades: Sesión 1: Ejercicios de estiramientos Sesión 2: Ejercicios de movimientos articulares Sesión 3: Ejercicios de coordinación sesión 4: Ejercitándome con la Musicoterapia "Tusuy Kusun" Sesión 5: Ejercitándome con la Musicoterapia "Todo el mundo está feliz" Sesión 6: Juego cooperativo Sesión 7: Cooperando al jugar para sentirnos mejor Sesión 8: Mis posturas al realizar Yoga Sesión 9: Ejercicios mentales Sesión 10: Ejercicios de respiración para el manejo de las emociones	- Cada sesión tendrá una duración de 10'. - Se aplicará 2 sesiones por semana (lunes y miércoles) por 5 semanas.

Fuente: Elaboración propia de la autora. Año 2023

Tabla 2

Operacionalización de la variable 2: Estado emocional

Dimensiones	Indicadores	N° de Ítems	Escala	Niveles y rangos	Baremos de las dimensiones	Baremos de la variable
Conciencia emocional	Comprensión de las emociones.	1,2	1-Nunca 2-A veces 3 -Siempre	Malo Regular Bueno	4 - 6 7 - 9 10 - 12	20 - 33 34 - 47 48 - 60
	Conciencia emocional.	3,4				
Control emocional	Reacción y regulación emocional	5,6			4 - 6 7 - 9 10 - 12	
	Apoyo y afectación en el control emocional	7, 8				
Autonomía emocional	Responsabilidad en el manejo emocional.	9,10			4 - 6 7 - 9 10 - 12	
	Expresión de emociones y toma de decisiones con autonomía.	11,12				
Habilidades socio emocionales	Trabajo en equipo y habilidades socioemocional.	13,14			4 - 6 7 - 9 10 - 12	
	Comprensión y ayuda a los demás.	15,16				
Habilidades para la vida y el bienestar	Organización y adaptación.	17,18			4 - 6 7 - 9 10 - 12	
	Relaciones saludables y actitud positiva.	19,20				

Fuente: Elaboración propia de la autora. Año 2023

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

El diseño utilizado es metodológico de forma cuasi experimental. Es cuando se trabaja con las muestras intactas es decir ya establecidas. La investigación corresponde al diseño cuasi experimental con un solo grupo de control y otro grupo de experimental conformado por alumnos del sexto grado de primaria - I.E N° 20341 “Madre Teresa de Calcuta”.

Figura 1 - Esquema del diseño Cuasi experimental

GE:	1	X	2
GC:	3	---------	4

Nota. La figura presenta el diseño de los grupos escogidos como aleatorios de control y experimental pre y pos test.

X = Variables experimentales: Pausa activa

GE: Grupo experimental (14 alumnos grupo 1)

GC: Grupo de control (15 alumnos grupo 2)

O1, O3: Mediciones Pre test

O2, O4: Mediciones Pos test

3.1.1 Tipo de la Investigación

La investigación presentada es aplicada, ya que su propósito fue mejorar el estado emocional en alumnos de primaria, haciendo uso del programa pausa activa.

3.1.2 Enfoque:

El enfoque de estudio corresponde el estudio es cuantitativo, dado que durante la investigación se recopilarán y analizarán datos utilizando programas y se basa en resultados, para determinar con precisión patrones de conducta de una población y establecer comparaciones entre grupo de control y experimental, para arribar a ciertas conclusiones. Este enfoque cuya investigación, propuesto por Stanley y Campbell (1979) y evolucionado por Cook y Campbell (1996), que ayuda a solucionar problemas de índole práctico, donde se pretende incluir cmejoras en el sistema pedagógico.

Nivel

La investigación es aplicatiav, ya que su objetivo principal radica en la explicación de las causas de un comportamiento en relación con otros.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población está integrada por 64 alumnos del V ciclo de la I.E N°20341 "Madre Teresa de Calcuta" Distrito Santa María. Según Salvador (2018), cito a Carrasco donde define a la Población como el conjunto de elementos a quienes afectan un determinado problema (p.117) así mismo Tamayo (2003), menciona que es todo el universo de estudio (p. 175).

Tabla 3
Poblacón de estudio de los alumnos del V ciclo de la I.E.N° 20341 MTC

Grupo	Sección	Total de alumnos
Grupo 5to grado	5to grado	35
Grupo de control	6to grado A	15
Grupo experimental	6to grado "B"	14
Total		63

Fuente: *Elaboración propia de la autora*

3.2.2 Muestra

Para Hernández y Batista (2010) menciona que la muestra, es un subgrupo de la población. Es decir el subconjunto cuyo elemento pertenecen al conjunto definido por las particularidades al que llamamos población. (p.235). Asimismo, Arispe (2020) señala que es una pequeña muestra que se obtiene de la población.(p.74) Esta conformado por un grupo de control 6to A (14 alumnos) grupo experimental 6to grado B (14 alumnos) de la I.E N°20341 "M.T.C" del distrito de Santa María.

Tabla 4
Muestra de estudio

Grupo	Sección	Total de alumnos
Grupo de control	6to A	14
Grupo experimental	6to B	14
Total		28

Fuente: Propia de la autora

Muestreo

No probabilístico por conveniencia. Hernandez (2018), la elección no depende de las caracteristicas sino de la decisión del investigador y no de la probabilidad. (p.236) Según Ñaupas et al. (2018) mencionan que es la elección de las unidades para el estudio que conformaran la muestra, cuya opción es recolectar los datos requeridos para la investigación que se realizó. (p.336)

Alumnos del v ciclo (6to A- 6to B-) de la I.E N°20341 "Madre Teresa de Calcuta" del distrito de Santa María

Criterios de selección

Los alumnos tienen dificultades en cuanto al manejo de sus emociones tanto fisicos como verbales y esto epercute en su conducta y comportamiento en lo academico, social y familiar.

3.3 Técnicas de recolección de datos

Observación

Según Arias (2022) menciona que este tipo de tecnica es empleada en el sector educativo para realizar la valoración de las competencias y emitir un juicio de valor en el proceso de aprendizaje según lo observado.(p.78)

Encuesta

Se utilizo la aplicación de una encuesta. Es un instrumento para recolectar datos usados durante el estudio. (Hernández y Mendoza, 2018).

Asimismo, Arispe et al. (2020) señala que son actividades y acciones que el investigador realiza para obtener información y de esa manera se cumplan los objetivos. Para eso se requiere de datos, fuentes, recolección y para un buen análisis.(p.78) Asimismo, Arias (2012) son aquellas técnicas que se utilizan patra conseguir información, como la observación, cuestionarios u otros. (p.112)

Instrumentos

Según Arias (2012) Son aquellos medios y materiales que se van a utilizar para acopiar, almacenar toda información recogida. (p.112) De igual modo Arispe et al. (2020) menciona que la utilización y aplicación de estos instrumentos son trabajados de forma pertinente, de acuerdo a las variables y ademas al seleccionar sus indicadores. Es requisito indispensable contar con la validez y confiabilidad de datos (p.78)

Para esta instrumentos se realizaron 10 sesiones de clases que se llevaron a cabo por la investigadora.

Tabla 5 ***Pausa activa***

Dimensiones	Sesiones de clase
Pausa de introducción	Sesión 1: Ejercicios de estiramientos Sesión 2: Ejercicios de movimientos articulares Sesión 3: Ejercicios de coordinación sesión 4: Ejercitándome con la Musicoterapia “Tusuy Kusun”
Pausa de compensación	Sesión 5: Ejercitándome con la Musicoterapia “Todo el mundo está feliz” Sesión 6: Juego cooperativo en armonía Sesión 7: Cooperando al jugar para sentirnos mejor Sesión 8: Mis posturas al realizar Yoga
Pausa de relajamiento	Sesión 9: Ejercicios mentales Sesión 10: Ejercicios de respiración para el manejo de las emociones

Fuente: Propia de la autora

Tabla 6 ***Variable estado emocional Encuesta***

Nivel	Concienia emocional	Control emocional	Autoeficiencia emocional	Habilidades socioemocionales	Habilidades para la vida y el bienestar
Mala	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6	4 - 6
Regular	7 - 9	7 - 9	7 - 9	7 - 9	7 - 9
Bueno	10 - 12	10 - 12	10 - 12	10 - 12	10 - 12

Para este intrumento se elaboro un cuestinonario de 20 preguntas, para recoger la información sobre las dimensiones del estado emocional con su baremo respectivo de cada dimensión.

Validación y confiabilidad de los instrumentos

Validaciín del Instrumento

La validez se procedio con la revisión del instrumento por cinco jueces expertos, quienes verificarón la consistencia interna de cada pregunta que tiene el cuestinario y valoraron las herramientas antes de su uso en la muestra de estudio. Para Quiroz (2014) menciona que la validez del instrumento es para saber si el instrumento sirve para medir lo que realmente deseas.

Tabla 7

Juicio de Expertos

Nombres y apellidos	Experto	Confiabilidad
Experto 1	Metodóloga	Aplicable
Experto 2	Metodólogo	Aplicable
Experto 3	Metodóloga	Aplicable
Experto 4	Metodóloga	Aplicable
Experto 5	Temático	Aplicable

Fuente: Elaboración Propia de la autora.

Confiabilidad

La confiabilidad de la variable estado emocional se determinó debido a la aplicación de la encuesta a 29 alumnos de la I.E. N°20341 MTC, donde se recogió datos y se sometió a la estadística de Cronbach, que brinda coeficientes para medir las emociones.

Según, Arispe et al. (2020) menciona que la Fiabilidad o confiabilidad de los instrumentos son necesarios para recoger información necesarios pata la investigación. Para ello se utilizó la prueba piloto que se aplicara aproximadamente a una mínima muestra. (p.80) Asimismo, Hernández (2018) señala que la confiabilidad es para medir el grado de veracidad que se van a obtener el instrumento aplicado al grupo de individuos. (p.5)

Tabla 8

Análisis Variable: Estado emocional

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Crombach	N de elementos
0,812	20

Fuente: Elaboración propia de la autora.

Interpretación:

Podemos apreciar en esta tabla 4, la variable Estado emocional posee fuerte confiabilidad, puesto que el valor del Alfa de Crombach es 0,812, por lo tanto, podemos afirmar que este instrumento de medición es confiable.

Tabla 9

Niveles de confiabilidad

Intervalos al que pertenece el coeficiente Alpha de Cronbach	Valoración de la fiabilidad de los ítem analizados
[0 ; 0,5[	Inaceptable
[0,5 ; 0,6[	Pobre
[0,6 ; 0,7[	Débil
[0,7 ; 0,8[	Aceptable
[0,8 ; 0,9[	Bueno
[0,0 ; 1]	Excelente

Fuente: Chávez y Rodríguez Ruiz (2018)

La investigación es cuasiexperimental, cuyo tipo de estudio es muy utilizada. La caracteristivca principal es que los grupos ya se encuentran formados. Además la metodología empleada es descriptiva y en algunos elementos cuantitativos, y se utiliza para estudiar diferentes comportamientos

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

Según Gracia (2020) cita a Bernal quien menciona que es la parte donde vamos a procesar los datos obtenidos del objeto en estudio, es decir recopilaremos y procesaremos la información. (s/p)

Para recoger los datos para el programa pausa activa se diseñó 10 sesiones de clases en relación a sus dimensiones como pausa de inicio, pausa de compensación y pausa de relajamiento. Se aplicó la Escala de Likert para una variable y sus dimensiones como es El estado emocional con 20 ítems el cual está dividido en cinco dimensiones: Conciencia emocional, control emocional autonomía emocional, habilidad socio emocional, habilidades para la vida y la salud. Asimismo, Finalmente, teniendo las escalas elaboradas se procedió a su validación por docentes dedicados a la investigación, revisaron y analizaron los instrumentos y darle su validación.

Primer procesamiento:

Obtenida la información, ingresamos los datos a unas plantillas de Excel para ser tabulados, según datos de cada dimensión e ítems, para obtener los totales en números y porcentajes, finalmente representarlos en gráficos.

Segundo procedimiento:

Siendo una investigación de diseño cuasiexperimental, solo se procesará los datos de la segunda variable.

Luego de fijar los parámetros, pasamos al SPSS ingresando los datos tabulados en la hoja de cálculo, para realizar el contraste de las variables se procesaron con el estadígrafo de Pearson, para realizar el análisis de la prueba de hipótesis.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

Se procedió al recojo de los datos obtenidos en el pre test del grupo de control y en el pre test del grupo experimental antes de la aplicación del programa. Además, se logró realizar la estadística descriptiva.

Tabla 10

Resultados del Estado Emocional pretest grupo de control y experimental

Nivel	Pre test grupo de control		Pre test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	3	21.43 %	5	35.71 %
Regular	7	50.0 %	6	42.86 %
Malo	4	28.57 %	3	21.43 %
Resultados	14	100%	14	100 %

Fuente: Elaboración propia

En a tabla 1 se aprecia los resultados obtenidos en cuanto al Estado Emocional en su pre test del grupo de control y del grupo experimental, podemos analizar que los resultados parten de cierta homogeneidad, Además se puede decir que el mayor rango se encuentra en el nivel regular con un 50.0% en el grupo de control y un 42,86% en el grupo experimental.

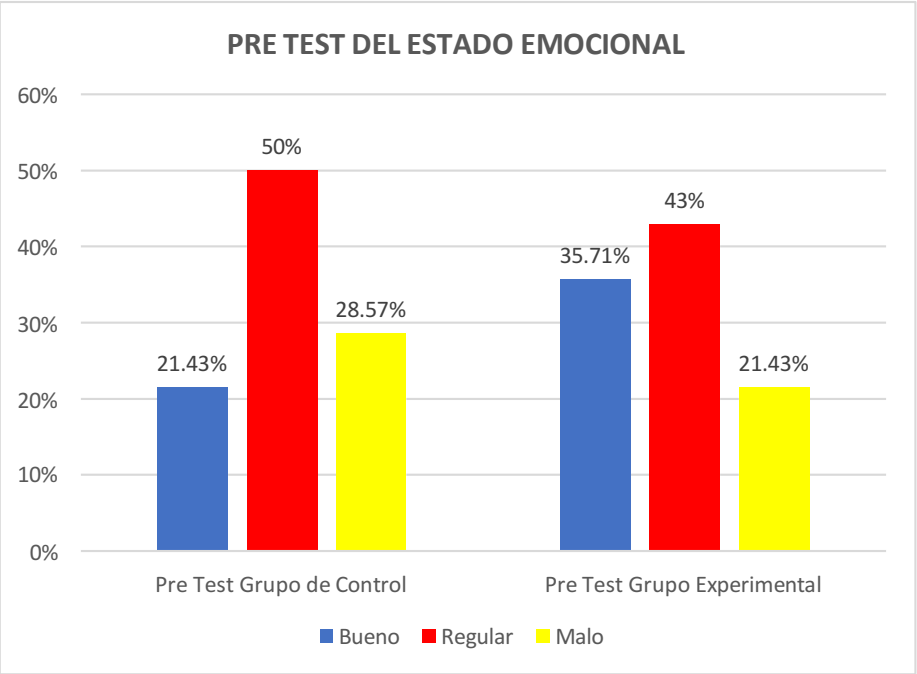


Tabla 11

Resultados del pre test conciencia emocional

Nivel	Pre test grupo de control		Pre test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	14.3	3	21.4
A veces	9	64.3	7	50.0
Nunca	3	21.4	4	28.6
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2 se puede observar en el pre test en lo que respecta a la conciencia emocional un resultado homogéneo. Es decir que sus porcentajes varían como en el Nivel nunca con un 21.4 % en el grupo de control y un 28.6% en el grupo experimental. Pero cabe destacar que el mayor porcentaje en el nivel A veces en el grupo de control con un 64.30%.

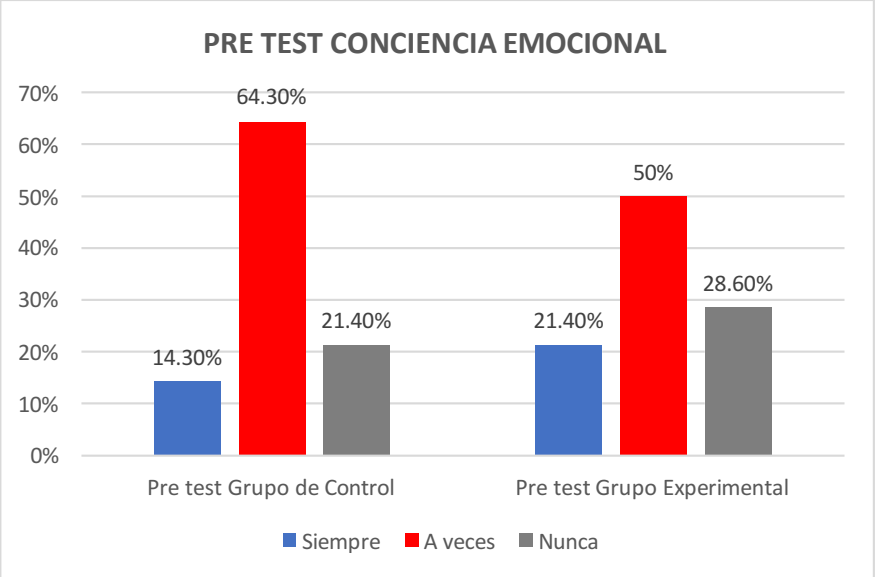


Tabla 12

Resultados del pre test Control emocional

Nivel	Pre test grupo de control		Pre test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	28.6	5	35.7
A veces	8	57.1	6	42.9
Nunca	2	14.3	3	21.4
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3 Se observa en el pre test que el mayor porcentaje lo obtiene el grupo experimental en el nivel siempre con un 35.7% sobre el grupo de control que solo tiene

28.6%, pero a la vez tiene una desventaja en el nivel nunca con un 21.4% sobre un 14.3% que tiene el grupo de control.

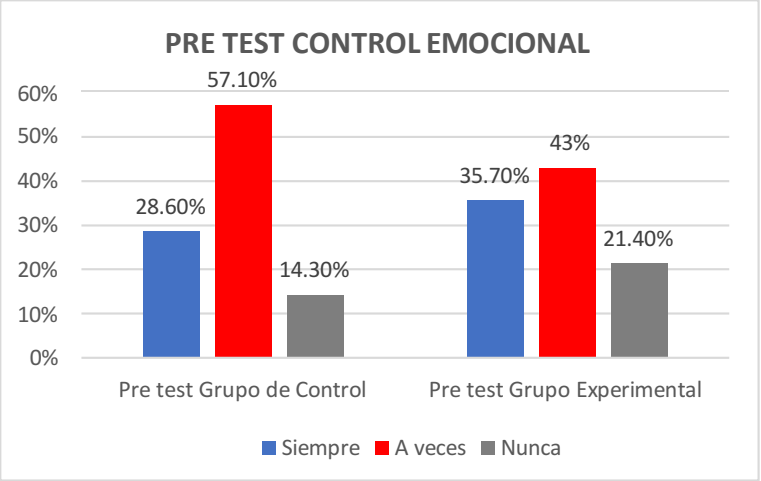


Tabla 13

Resultados del pre test Autonomía emocional

Nivel	Pre test grupo de control		Pre test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	28.6	5	35.7
A veces	7	50.0	7	50.0
Nunca	3	21.4	2	14.3
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4. Se puede observar en este pre tes sobre la autonomía emocional que los resultados en estos dos grupos son muy homogéneos, pero más se destaca en el nivel A veces donde los rangos son iguales con un 50% tanto en el grupo de control como en el grupo experimental.

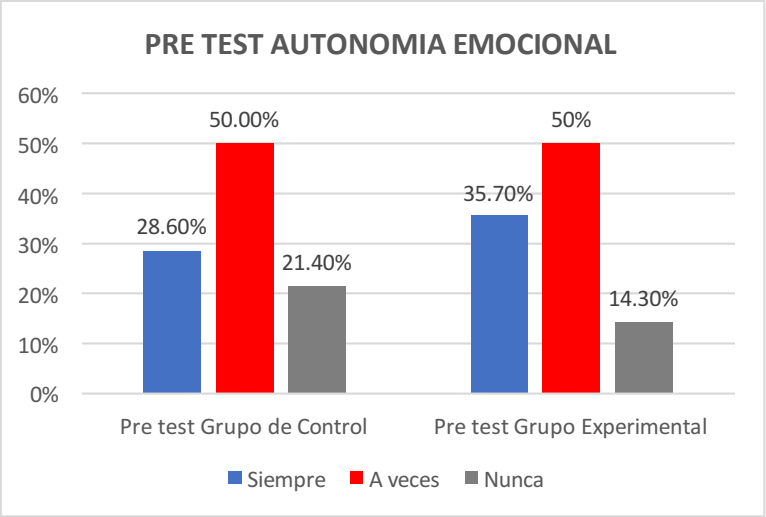


Tabla 14

Resultados del pre test Habilidades socioemocionales

Nivel	Pre test grupo de control		Pre test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	28.6	6	42.9
A veces	8	57.1	5	35.7
Nunca	2	14.3	3	21.4
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 5. Se puede observar en este pre test que las habilidades socioemocionales el predominio es el grupo de control en el nivel a veces con un porcentaje de 57,1%, pero en un mejor resultado en siempre en el grupo experimental con un porcentaje de 42,9% con un mejor manejo de sus habilidades socioemocionales

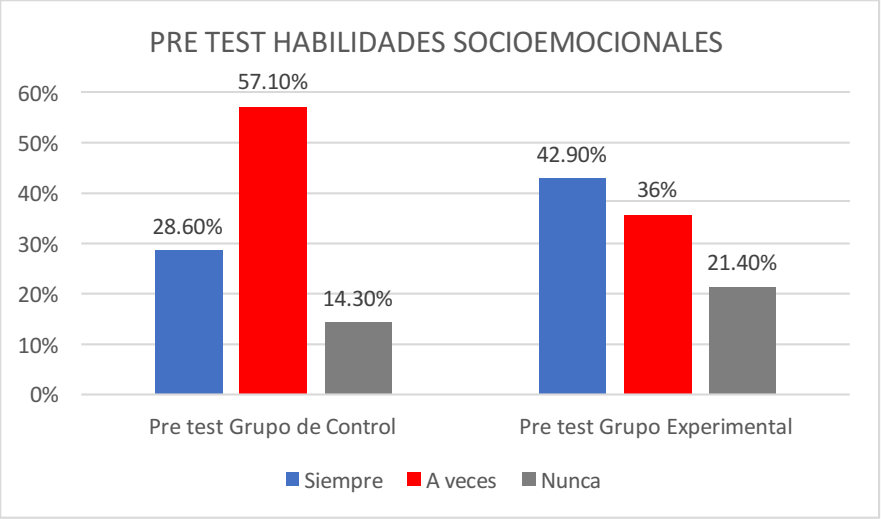


Tabla 15

Resultados del pre test Habilidades para la vida y el bienestar

Nivel	Pre test grupo de control		Pre test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	21.4	5	35.7
A veces	9	64.3	6	42.9
Nunca	2	14.3	3	21.4
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 6. Se puede observar en este pre test de las habilidades para la vida y el bienestar con un resultado de mayor ventaja en el grupo de control en el nivel a veces con un porcentaje de 64,3% a diferencia de un 42,9% en el grupo experimental y con una desventaja en el nivel nunca de un 21.4% en el grupo experimental

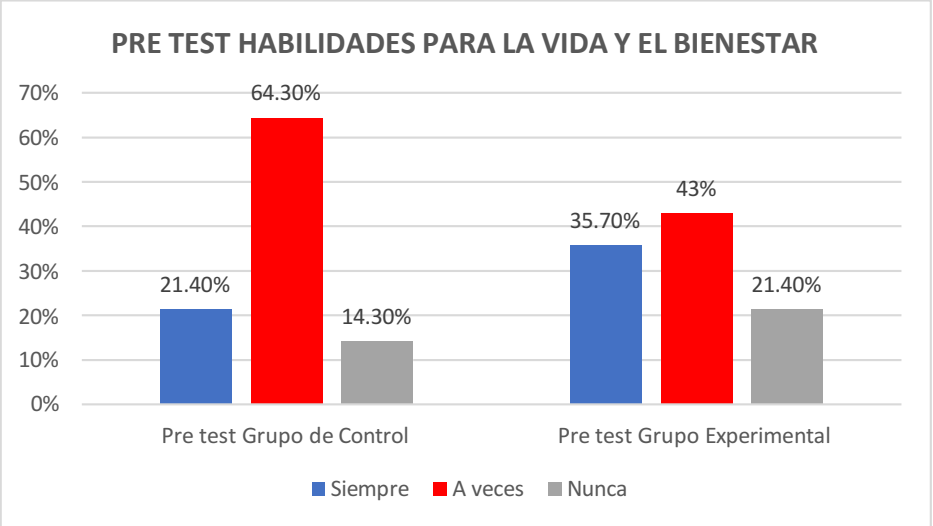


Tabla 16

Resultados del Estado Emocional Post test grupo de control y experimental

Nivel	Post test grupo de control		Post test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	3	21.4	6	42.9
Regular	7	50.0	6	42.9
Malo	4	28.6	2	14.3
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

Se observan en los resultados donde el grupo experimental aventaja al grupo de control en cuanto al nivel bueno con un 42,9% y en el nivel bajo en malo con un 14,3%. Pero el grupo de control tiene cierta ventaja en el nivel a veces con un 50%.

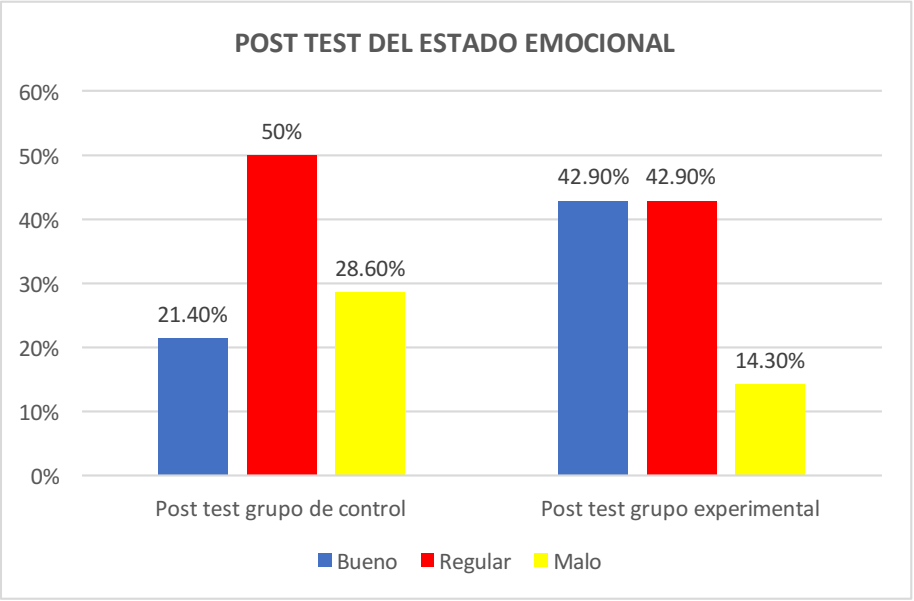


Tabla 17

Resultados del Post test Conciencia Emocional

Nivel	Post test grupo de control		Post test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	14.3	7	50.0
A veces	8	57.1	7	50.0
Nunca	4	28.6	0	00.0
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8 Se observa que la conciencia emocional parte de cierta homogeneidad en el nivel a veces. Además, podemos apreciar que hay una mayor ventaja en el grupo experimental en el nivel bueno con un 50% en comparación del grupo de control que solo obtuvo un 14.3% y además el grupo experimental no tiene ningún resultado negativo en nunca que resulte desfavorable.

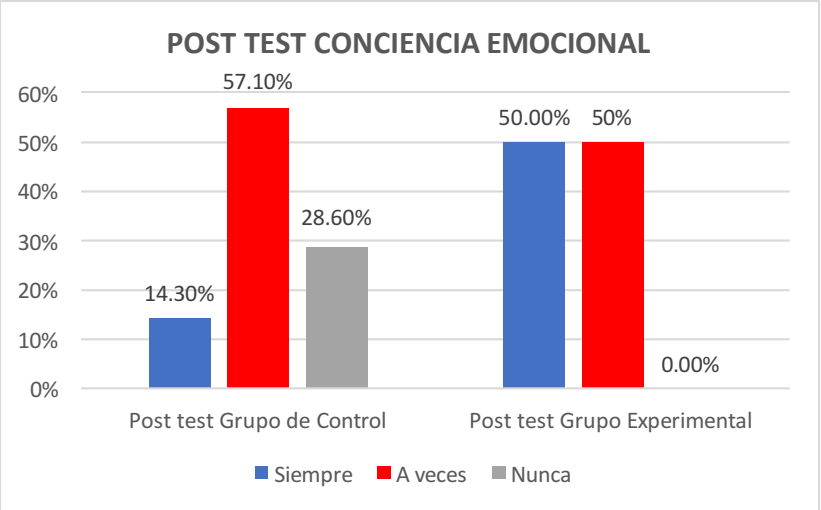


Tabla 18

Resultados del post test Control Emocional

Nivel	Post test grupo de control		Post test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	28.6	6	42.9
A veces	7	50.0	7	50.0
Nunca	3	21.4	1	7.1
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9 Se observa que el control emocional parte de cierta igualdad en el nivel a veces con un 50% en ambos grupos. Además, podemos apreciar que hay una mayor ventaja en el grupo experimental en el nivel bueno con un 42.9% en comparación del grupo de control

que solo obtuvo un 28.6% y además el grupo experimental solo tiene un mínimo porcentaje desfavorable en el nivel nunca con un 7.1%.

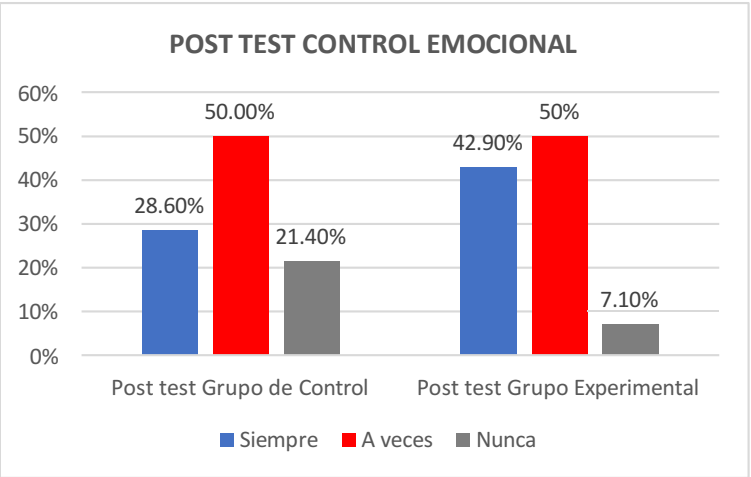


Tabla 19

Resultados del post test Autonomía Emocional

Nivel	Post test grupo de control		Post test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	28.6	6	42.9
A veces	7	50.0	6	42.9
Nunca	3	21.4	2	14.3
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 10. Se observa que la autonomía emocional en el post test señala que el grupo experimental tiene un mayor incremento en el nivel siempre con un porcentaje de 42.9%, a diferencia del grupo de control con un 28.6% % y en un bajo índice en el nivel nunca con un 14,3 % en el grupo experimental a comparación del grupo control que tienen un 21,4%.

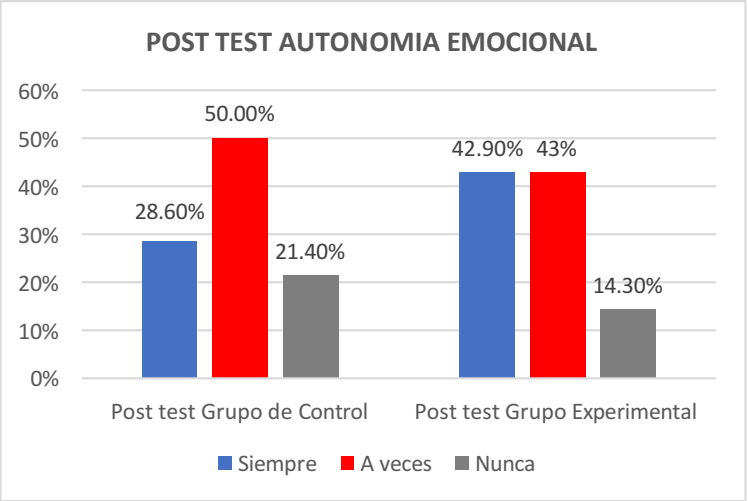


Tabla 20

Resultados del post test Habilidades socioemocionales

Nivel	Post test grupo de control		Post test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	28.6	8	57.1
A veces	8	57.1	3	21.4
Nunca	2	14.3	3	21.4
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 11. Se observa que los alumnos presentan un mejor manejo de sus habilidades socioemocionales en el grupo experimental con un 57.1% en el nivel siempre a comparación del grupo de control que tiene un 28.6%. Pero con una desventaja en el nivel nunca con un 21.4% a diferencia del grupo control con un 14.3%.

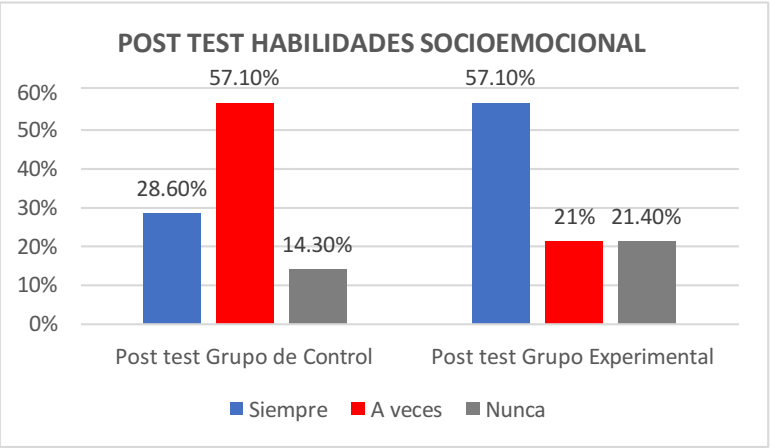


Tabla 21

Resultados del post test Habilidades para la vida y el bienestar

Nivel	Post test grupo de control		Post test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	14.3	6	42.9
A veces	9	64.3	6	42.9
Nunca	3	21.4	2	14.3
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 12. Se observa un mejor manejo de sus habilidades para la vida y el bienestar en el grupo experimental en el nivel siempre con un 42,9% a comparación del grupo de control que tiene un 14,3%. Además, se puede destacar un mayor resultado en el grupo control en el nivel a veces con un 64,3% a comparación del 42,9% del grupo experimental.

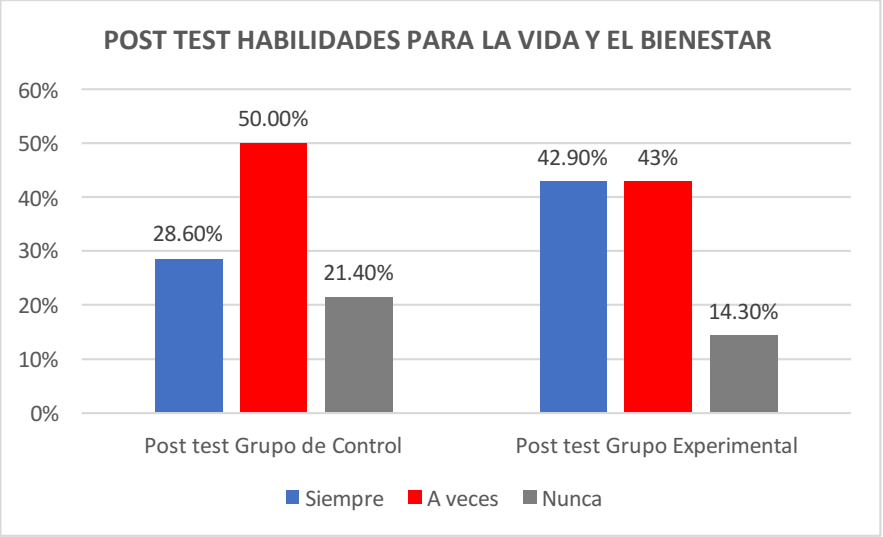


Tabla 22

Análisis comparativo de los Resultados del ***Estado Emocional*** *Pre test y post tes del grupo de control*

Nivel	Pre test grupo de control		Post test grupo de control	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	3	21.43	3	21.4
Regular	7	50.0	7	50.0
Malo	4	28.57	4	28.6
Resultados	14	100%	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 13. Podemos observar que los resultados obtenidos en el pre test y en el post del grupo de control en cuanto a la aplicación del instrumento del cuestionario y sin la ejecución del programa pausa activa tienen resultados homogéneos e iguales en sus diversos niveles.

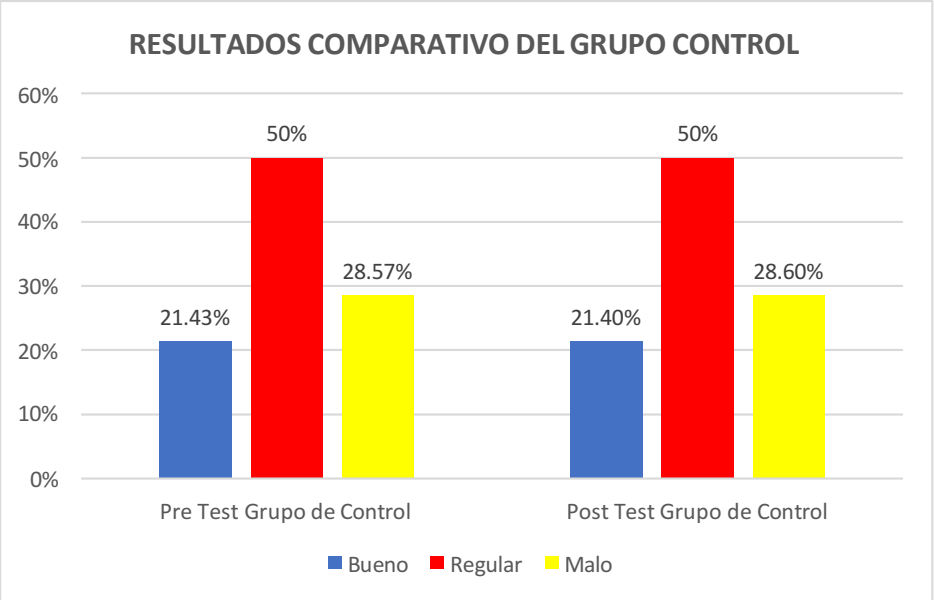


Tabla 23

Resultados comparativos del Estado Emocional Pre test y post tes del grupo experimental

Nivel	Pre test grupo experimental		Post test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	5	35.71	6	42.9
Regular	6	42.86	6	42.9
Malo	3	21.43	2	14.3
Resultados	14	100 %	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 14. Se observa que al aplicar el pre test y ver el resultado hay cierta debilidad en el nivel nunca cuyo resultado es de 21.4% y con un 35,71% en el nivel siempre.

Luego de la aplicación del programa pausa activa en el grupo experimental se puede apreciar que hay una mayor predisposición en la ejecución del programa con un porcentaje de mayor resultado en siempre con un 42,9% y en un mínimo porcentaje en el nivel nunca con un 14,3%. Es decir que el programa pausa activa mejora el estado emocional reduciendo la carga académica y la carga emocional que tiene el individuo de su medio social, familiar, afectivo.

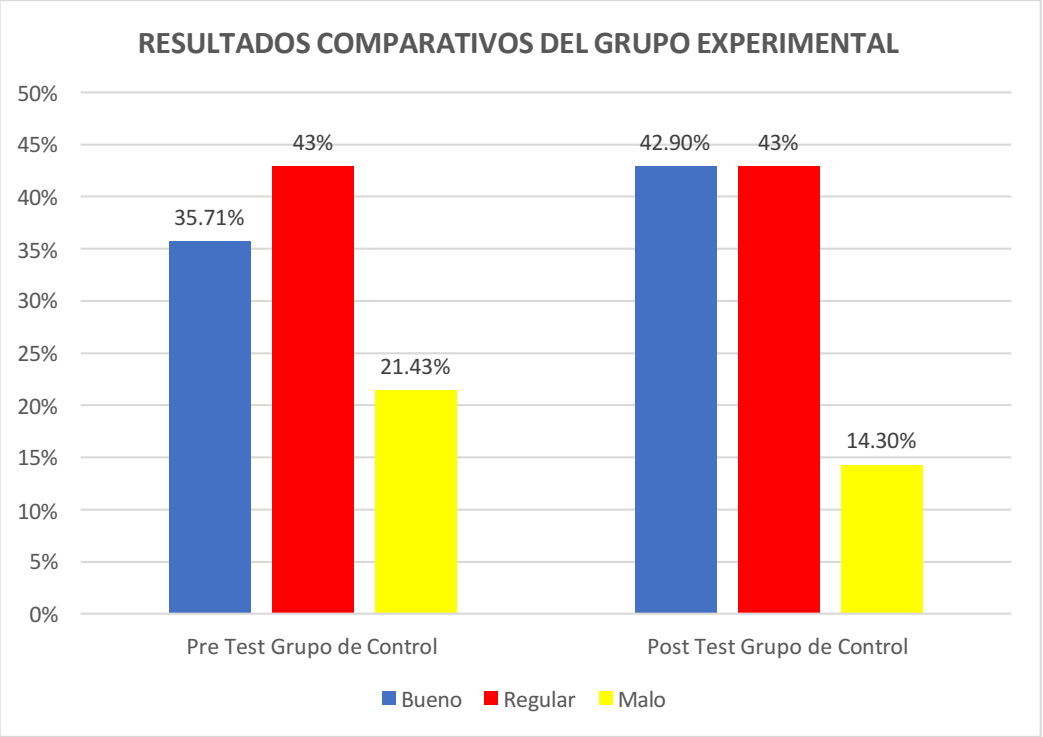


Tabla 24

Resultados comparativos de la Dimensión Conciencia Emocional

Nivel	Pre test grupo experimental		Post test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	3	21.4	7	50.0
A veces	7	50.0	7	50.0
Nunca	4	28.6	0	00.0
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

Descripción: Podemos destacar la reducción a un 0% en el nivel nunca lo cual es positivo es decir que conocen e identificar sus emociones. Además, se resalta que el 50% de los estudiantes han logrado un nivel Siempre. Esto quiere decir que la aplicación del programa pausa activa es favorable para el estado emocional en su dimensión conciencia emocional.

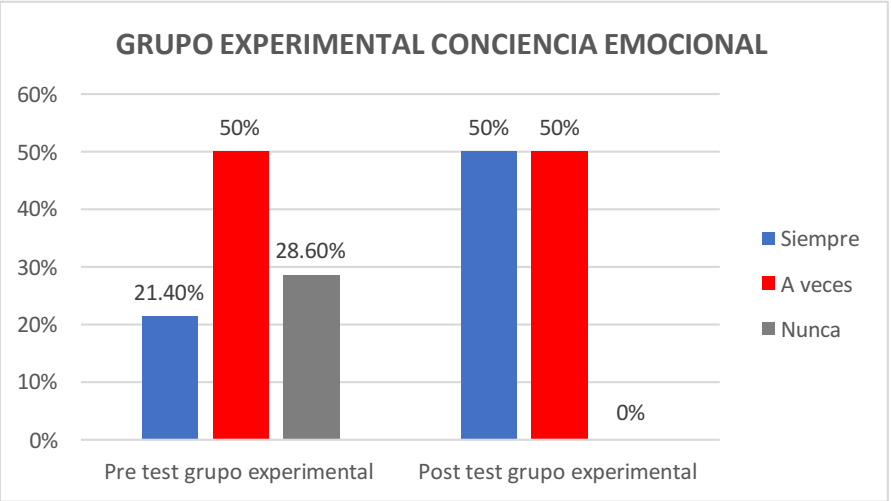


Tabla 25

Resultados comparativos de la Dimensión Control Emocional

Nivel	Pre test grupo experimental		Post test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	35.7	6	42.9
A veces	6	42.9	7	50.0
Nunca	3	21.4	1	7.1
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

Descripción: Podemos destacar la reducción a un 7.1% en el nivel nunca lo cual es positivo. Además, se resalta que el incremento en el nivel siempre con un 42.9% y en el nivel a veces con un 50% de los estudiantes. Esto quiere decir que la aplicación del

programa pausa activa es favorable para el estado emocional en su dimensión control emocional.

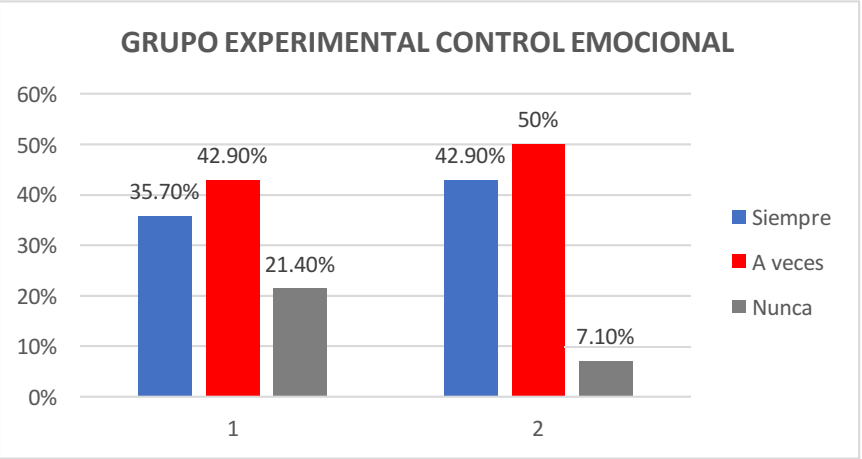


Tabla 26

Resultados comparativos de la Dimensión Autonomía Emocional

Nivel	Pre test grupo experimental		Post test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	35.7	6	42.9
A veces	7	50.0	6	42.9
Nunca	2	14.3	2	14.3
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

Descripción: Se observa un leve incremento en el nivel siempre con un 42.9%. Pero a la vez observamos una debilidad en cuanto al nivel nunca, ya que no disminuyo solo se mantuvo el porcentaje. Esto quiere decir que la aplicación del programa pausa activa no tuvo mucha notoriedad en esta dimensión.

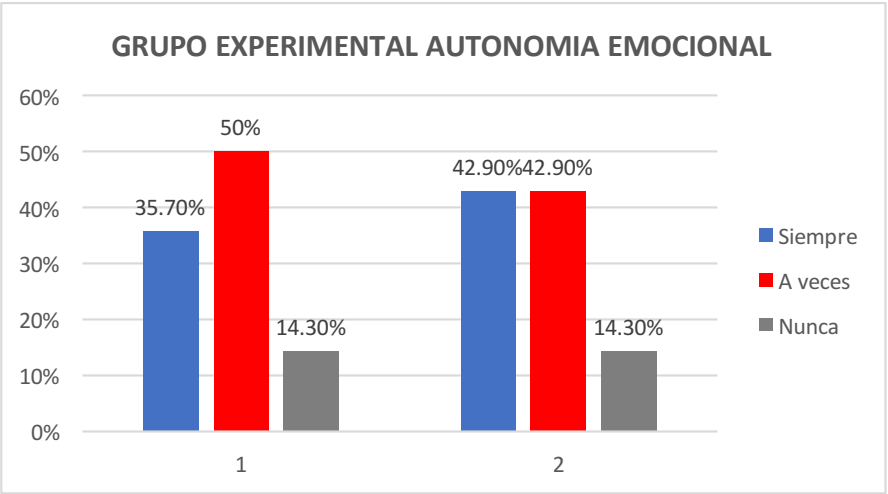


Tabla 27

Resultados comparativos de la Dimensión Habilidades Socioemocionales

Nivel	Pre test grupo experimental		Post test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	6	42.9	8	57.1
A veces	5	35.7	3	21.4
Nunca	3	21.4	3	21.4
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

Descripción: Podemos destacar el incremento en el nivel siempre con un 57.1% y una reducción en el nivel a veces con un 21.4%. Pero a la vez observamos una debilidad en cuanto al nivel nunca, porque no hubo cambio solo se mantuvo en el porcentaje. Esto quiere decir que la aplicación del programa pausa activa fue incrementando de a poco en esta dimensión.

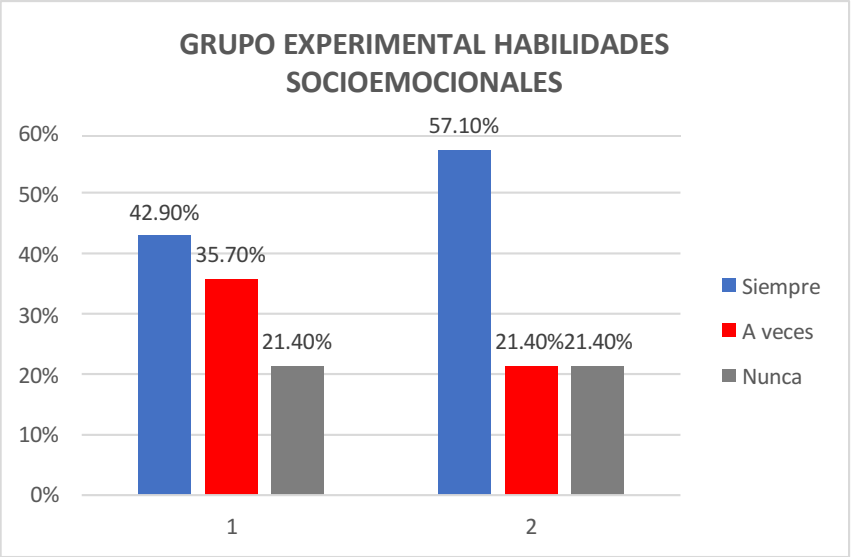


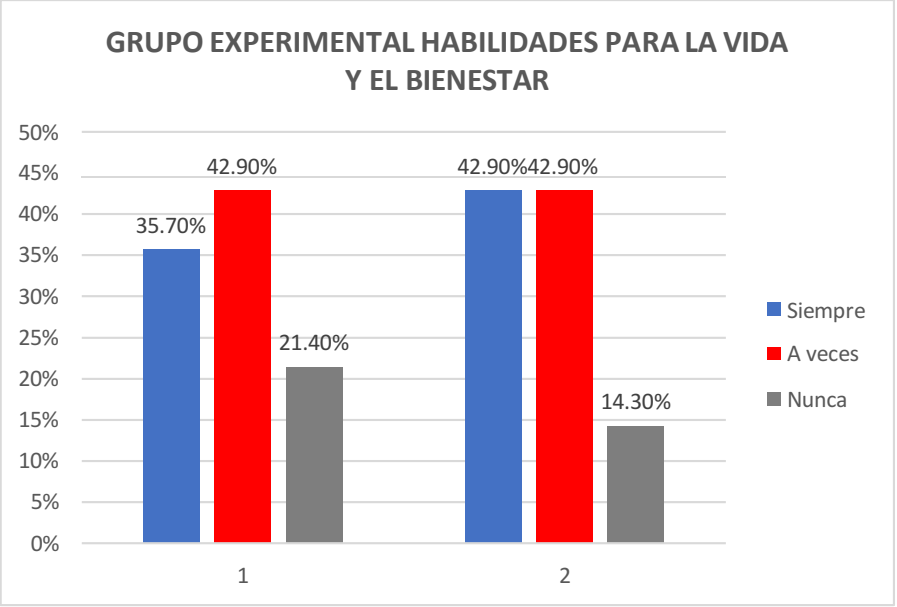
Tabla 28

Resultados comparativos de la Dimensión Habilidades para la vida y el bienestar

Nivel	Pre test grupo experimental		Post test grupo experimental	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	35.7	6	42.9
A veces	6	42.9	6	42.9
Nunca	3	21.4	2	14.3
Resultados	14	100.0	14	100.0

Fuente: Elaboración propia

Descripción: Podemos observar el incremento en el nivel siempre con un 42.9% y una reducción en el nivel nunca con un 14,3%. Esto quiere decir que la aplicación del programa pausa activa fue incrementando de a poco en esta dimensión.



4.2 Contrastación de hipótesis

HIPÓTESIS GENERAL

Si aplicamos el programa de pausa activa mejorará el estado emocional de los alumnos del 6to grado primaria de la I.E N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta.

Se dio tratamiento a la Hipótesis General utilizando el software SPSS v 21

Hipótesis Nula (H_0)

Los resultados obtenidos son iguales, no hay diferencia entre el pre y el post.

Hipótesis Alterna (H_a)

Los resultados obtenidos son diferentes en ambos grupos

Regla para contrastar la Hipótesis

&: 0.05

Grado de libertad: n-1=14-1=13

T de Student: 1.7709

ANÁLISIS ESTADISTICO

PROGRAMA PAUSA ACTIVA -ESTADO EMOCIONAL

Tabla 29 *Tabla de Proporcionalidad del post test*

Nivel	Post test grupo control			Post test grupo experimental		
	Frecuencia	Porcentaje	Proporción	Frecuencia	porcentaje	Proporción
Bueno	3	21,4%	0,21	6	42,9%	0,42
Regular	7	50%	0,50	6	42,9%	0,42
Malo	4	28%	0,28	2	14,3%	0,14
Total	20	100%		20	100%	

Fuente: Elaboración propia

Probabilidad en la distribución normal del ***nivel Bueno***

Grupo	Proporción	Valor Z	&	Distribución normal estandarizada
Experimental	0,42			
		1,22788	0.05	
Control	0,21			

Fórmula para obtener el valor Z

$$Z = \frac{p1 - p2}{\sqrt{\frac{p(1-P)}{n1} + \frac{p(1-P)}{n2}}}$$

$$Z = \frac{0,42 - 0,21}{\sqrt{\frac{0,42(1-0,42)}{14} + \frac{0,21(1-0,21)}{14}}} = 1,22788$$

Interpretación: El resultado obtenido en la prueba de diferencia de proporciones del nivel bueno es de 1,22788 lo que demuestra claramente que la hipótesis nula queda descartada; ya que los resultados obtenidos son mayores a 1,7709 (Table T), quedando demostrado que si hay una influencia significativa del Programa pausa activa sobre el estado emocional.

Tabla 31 *Probabilidad en la distribución normal del Nivel Regular*

Grupo	Proporción	Valor Z	&	Distribución normal estandarizada
Experimental	0,42			
		- 0,506979	0.05	
Control	0,50			

Fórmula para obtener el valor Z

$$Z = \frac{0{,}42 - 0{,}50}{\sqrt{\frac{0{,}42(1 - 0{,}42)}{14} + \frac{0{,}21(1 - 0{,}50)}{14}}} = -0{,}506979$$

Interpretación: El resultado obtenido en la prueba de diferencia de proporciones del nivel regular es de -0,506979 lo que demuestra claramente que la hipótesis nula queda descartada; ya que los resultados obtenidos son mayores a 1,7709 (Table T), quedando demostrado que si hay una influencia significativa del Programa pausa activa sobre el estado emocional.

Tabla 32 *Probabilidad en la distribución normal del Nivel Malo*

Grupo	Proporción	Valor Z	&	Distribución normal estandarizada
Experimental	0,14			
		- 0,923133	0.05	
Control	0,28			

Fórmula para obtener el valor Z

$$Z = \frac{0{,}14 - 0{,}28}{\sqrt{\frac{0{,}14(1 - 0{,}14)}{14} + \frac{0{,}28(1 - 0{,}28)}{14}}} = -0{,}923133$$

Interpretación: El resultado obtenido en la prueba de diferencia de proporciones del nivel regular es de -0,923133 lo que demuestra claramente que la hipótesis nula queda descartada; ya que los resultados obtenidos son mayores a 1,7709 (Table T), quedando demostrado que si hay una influencia significativa del Programa pausa activa sobre el estado emocional.

2.5.2 Hipótesis específicas

HE1. La aplicación del programa pausa activa influye en la conciencia emocional

HE2. La aplicación del programa pausa activa mejora el control emocional

HE3. La aplicación del programa pausa activa mejora la autonomía emocional

HE4. La aplicación del programa pausa activa mejora las habilidades socio emocionales

HE5.La aplicación del programa pausa activa mejora las habilidades para la vida y el bienestar

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

De los resultados obtenidos se afirma la hipótesis alternativa si aplicamos el programa de pausa activa mejorará el estado emocional de los alumnos del 6to grado primaria de la I.E N° 20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.

Estos resultados se relacionan con Según Muñoz (2020) en su investigación "influencia de descansos activos sobre los procesos cognitivos superiores en Educación Primaria", cuyo objetivo es estudiar la influencia de estos descansos activos en la actividad mental, además de analizar las impresiones de los educadores sobre su ejecución. Se utilizó diseño "cuasi experimental", una muestra con 166 estudiantes de Educación Primaria en Castilla-la Mancha. Los participantes se fraccionaron en grupo control y otro experimental. El experimental realizó 20 minutos de actividades físicas y emocionales a la semana, mientras que el grupo control no lo hizo. Se evaluaron las respuestas neurofisiológicas del cerebro y los niveles antes y después de la intervención de la actividad física. Resultados: El grupo experimental reveló mejoras significativas en las variables de la función física y emocional. Además, hubo mejoras en la función cognitiva en el cerebro y un aumento en los niveles de actividad física. Los docentes expresaron satisfacción con el programa, pero mencionaron inconvenientes en su implementación, Concluyendo que hay mejoras en las Funciones Ejecutivas a través de los Descansos Activos. Hubo mejoras en la función cognitiva en regiones cerebrales específicas. Los Descansos Activos aumentaron la actividad física durante la jornada escolar. La satisfacción de profesores y estudiantes fue clave, pero se necesitan más recursos y apoyo para implementar programas similares. Respecto a lo señalado por el autor el proyecto ofrece una visión integral al evaluar tanto los aspectos físicos como cognitivos y emocionales de los estudiantes, además proporciona una base sólida para continuar explorando la implementación de descansos activos en entornos educativos con miras a optimizar la salud mental, física de los alumnos y su desempeño académico. Sin embargo, también se resalta la necesidad de proporcionar mayor apoyo y recursos para una implementación efectiva de estos programas en el ámbito escolar

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- Se evidenció que a través de la aplicación del programa Pausa Activa, existió mejora el estado emocional en sus diversas dimensiones. Por ello, la investigación terminó realizando una comparación entre el grupo de control y el grupo experimental, determinando que las pausas activas tienen mayor efectividad presentando cambios porcentuales significativos en los estudiantes.
- Se presentó un Programa de pausas activas en la Institución Educativa con el fin de mejorar el estado emocional de los estudiantes y así disminuir la sobre carga emocional negativa que se presenta en su vida cotidiana.
- Hay reciprocidad entre las variables, se recomienda aplicar el programa pausa activa como estrategia para el estado emocional de los estudiantes en todos grados.
- Las autoridades del sector educativo deben prestar más atención al estado emocional de los estudiantes y así formalizar la aplicación del programa pausa activa.
- Las instituciones educativas deben fomentar estrategias que ayuden a mejorar el estado emocional de los estudiantes, a través de capacitaciones sobre cómo aplicarlo en sus prácticas pedagógicas.

6.2 Recomendaciones

Se recomienda aplicar el programa pausa activa para prevenir y disminuir la carga emocional y asi mejorar el estado emocional del estudiante.

REFERENCIAS

7.1 Fuentes

Andrade, C. N. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. *REVISTA INVECOM, Vol. 3*. Obtenido de https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/624/117

Bernui, M. (Julio de 2015). PROGRAMA "PAUSA ACTIVA" PARA FORTALECIMIENTO DEL PERSONAL NO DOCENTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN, AñO 2012. *REVISTA ESTRATEGIAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE LA MISIÓN , 10*(2), 7. Obtenido de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r_estrategias/article/view/443/427

Bizquerra, R. (2009). *Psicopedagogá de las emociones.* Madrid: Editorial Sintesis S.A. Obtenido de https://www.sintesis.com/data/indices/9788497566261.pdf

Cañas, R. (2016). IMPLEMENTAR UN PROGRAMA DE PAUSA ACTIVA A LOS EMPLEADOS DEL CLUB CAMPESTRE EL RANCHO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y PREVENIR LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES. *Revista Digital: Actividad Física Y deporte, 2*(1), 6. Obtenido de https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/322

Cárcamo, A. (2021). *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.* Universidad Privada de Tacna, Tacna. Obtenido de https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2419

Casimiro, e. a. (2022). Estados emocionales en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia. *Revista Universidad y Sociedad, 15*(1), 543-548. Obtenido de https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/download/3571/3513/

Chavez, H. (27 de Julio de 2020). Modelo socioemocional frente a la COVID-19 para estudiantes del Sexto Grado de Educación Primaria de la I.E. N°10384 –Chota. *REVISTA CIENTÍFICA DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES, 8*(2), 4-9. Obtenido de https://revistas.usat.edu.pe/index.php/educare/article/view/484/1510

Chura, R. (Enero, abril 2021). Estado emocional de los niños del cuarto grado de la Institución Educativa Primaria 70 623 "Santa Rosa". *Revista de Investigación educativa y Ciencias sociales, 1*(1), 22. Obtenido de http://revistas.unap.edu.pe/journal/index.php/RIEDCA/article/view/429/384

Díaz, C. E. (2020). Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes. *Revista Conrado*, 285-290. Obtenido de https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/download/1553/1537/

Gutiérrez, C., Torres, K., & Zavaleta, K. (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. *Repositorio.* Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima- Perú.

Jimenez, J., Manzano, D., Castañer, M., Valero, A., & Camerino, O. (2022). Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio mixed methods. (G. d. Catalunya, Ed.) *Apunts Educación Física y Deportes*. Obtenido de http://hdl.handle.net/10459.1/84259

Larrañaga, A. (2018). EVALUACIÓN DE CARGA COGNITIVA Y ESTADO EMOCIONAL MEDIANTESENSORES PSICO-FISIOLÓGICOS EN TAREAS DE REDACCIÓN. *Repositorio.* UNIVERSIDAD DE CHILE, Chile. Obtenido de https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/152158/Evaluaci%c3%b3n-de-carga-cognitiva-y-estado-emocional-mediante-sensores-psico-fisiologicos-en-tareas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lovón, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. *Revista Iberoamericana de Educación,*, 1. Obtenido de https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/enlineasgenerales/article/view/5588

Machuca, F. (7 de Junio de 2022). *¿Qué es una pausa activa? Despidete del estrés y renueva tu energía en el trabajo.* Obtenido de Crehana: https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/que-es-pausa-activa/

Mogrovejo, R. (2020). "PAUSA ACTIVA EN ADOLESCENTES PARA MANTENER LACONCENTRACIÓN DURANTE LAS CLASES VIRTUALES POR EMERGENCIA SANITARIA". *TESIS DE LICENCIATURA.* UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, Guayaquil. Obtenido de http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/53843/1/Mogrovejo%20Pincay%20Rita%20Dolores%20128-2019%20CII.pdf

Molina, L. (2022). Estado emocional y liderazgo transformacional en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Abancay. *Tesis de Maestria.* Universidad César vallejo, Lima. Obtenido de file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Molina_QL-SD%20(1)%20(4).pdf

Muñoz, J. (2020). Descansos activos y su influencia sobre los procesos cognitivos superiores en Educación Primaria. *[tesis Doctoral].* Universidad de Murcia, España. Obtenido de http://hdl.handle.net/10201/95864

Niño, J., & Solano, M. (2020). Importancia de las Pausas Activas: Una Revisión Bibliográfica. *Repositorio institucional UNIMINUTO.* Corporación Universitaria, Bogotá. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/11692

Paricahua, J., Lazo, T., Quispe, W., Quispe, M., & Mora, O. (2021). Estado emocional de estudantes universitários com doenças respiratórias durante a pandemia do coronavírus. *Revista Información Científica, 100*(6), 8. Obtenido de https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3592/4967

Pérez, S. (2016). *"EL ESTADO EMOCIONAL DE LOS DOCENTES EN EL PROCESO DEENSEÑANZA DE LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMOS GRADOS DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA JORNADA MATUTINA EN LAUNIDAD EDUCATIVA PRINCIPAL RUMIÑAHUI.* UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, Ambato- Ecuador. Obtenido de

https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23492/1/Silvia%20P%C3%A9rez%20G%C3%B3mez%20Proyecto.pd

Riascos, L., Riascos , N., & García , Y. (2018). Importancia de la práctica de pausas activas para contrarrestar enfermedades laborales en odontólogos. *Repositorio.* UNIVERSIDAD CES, Colombia. Obtenido de https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4164/PAUSAS%20ACTIVAS%20V.9.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Rodríguez, X. (2021). Efectividad de las pausas activas en la disminuciónde sintomatologías músculo esqueléticos en el trabajo remoto. *Tesis Licenciatura.* Universidad Continental, Lima. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11043/4/IV_FCS_507_TE_%20Rodríguez_Lucen_2021.pdf

Sampedro, L. (2022). La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Fe y Alegría",. *Titulo de Licenciatura.* UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, Riobamba. Obtenido de http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9755

San Martin, C., & Cartuche, M. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. *Revista InveCom, 3*(2). Obtenido de https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/624/117

Silva, M. (Setiembre-Octubre de 2019). LA SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL REFERENTE A LAS PAUSAS. *Titulo.* UNIVERSIDAD REGIONAL AUTÓNOMA DE LOS ANDES, Ecuador. Obtenido de https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/11007/1/PIURABG002-2020.pdf

Solís Antúnez, I. (2019). Experiencia de la implementación del programa "Descansos activos mediante ejercicio ("¡Dame 10!")" en Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Española de Salud Pública, 93*. Obtenido de https://www.scielosp.org/pdf/resp/2019.v93/e201911087/es

Tujan, D. (2021). PAUSAS ACTIVAS PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL. *TESIS DE MAESTRIA.* UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, Ecuador. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11043/4/IV_FCS_507_TE_%20Rodr%C3%ADguez_Lucen_2021.pdf

UNICEF. (2020).

ANEXOS

Anexo 1:**MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN**

TÍTULO: PROGRAMA DE PAUSA ACTIVA COMO ESTRATEGIA EN EL ESTADO EMOCIONAL EN ALUMNOS DE PRIMARIA DEL DISTRITO DE SANTA MARÍA, 2022

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
PROBLEMA GENERAL ¿En qué medida la aplicación del programa pausa activa mejora el estado emocional en alumnos de primaria del V ciclo de la I.E. N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta 2022?	**OBJETIVO GENERAL** Identificar cómo influye el programa pausa activa en el estado emocional de alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.	**HIPÒTESIS GENERAL** La aplicación del programa pausa activa mejora el estado emocional de alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.	**Variable 1: Programa Pausa activa** **Dimensiones:** 1. Pausa de introducción 2. Pausa activa compensatorias 3. Pausa activa de relajamiento **Variable 2: Estado emocional** **Dimensiones**: 1. Conciencia emocional 2. Control emocional 3. Autonomía emocional 4. Habilidades socio emocionales 5. Habilidades para la vida y el bienestar	**Tipo de investigación :** Aplicativo **Nivel de investigación : Explicativa** **Diseño:** El diseño de investigación es cuasi experimental **Metodología:** **a) Métodos:** - Método aplicativo **b) Técnicas:** - Encuesta - Observación	**Población: V ciclo 63 estudiantes del sexto de primaria.** **Muestra** 14 estudiantes de 6°grado sección "B" de primaria. **Muestreo** No probabilístico, por conveniencia
PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿De qué manera influye la aplicación del programa pausa activa en la mejora de la conciencia emocional en alumnos de primaria del 6to grado I.E. N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta 2022? ¿Cómo influye la aplicación del programa pausa activa en la mejora del control emocional en alumnos del 6to grado primaria de la I.E. N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta 2022? ¿Cómo influye la aplicación del programa pausa activa en la mejora de la autonomía emocional en alumnos del 6to grado primaria de la I.E. N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta 2022? ¿Cómo influye la aplicación del programa pausa activa en la mejora de las Habilidades socioemocionales en alumnos del 6to grado primaria de la I.E. N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta 2022? ¿Cómo influye la aplicación del programa pausa activa en la mejora de las Habilidades para la vida y el bienestar en alumnos del 6to grado primaria de la I.E. N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta 2022?	**OBJETIVOS ESPECÌFICOS** Analizar como el programa pausa activa influye en la conciencia emocional de los alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022 . Diferenciar como el programa pausa activa influye en el control emocional de alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022. Demostrar como el programa pausa activa influye en la autonomía emocional en alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022 Explicar cómo influye el programa pausa activa en las habilidades socio emocionales en alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022. Explicar cómo influye el programa pausa activa en las habilidades para la vida y el bienestar en alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.	**HIPÓTESIS ESPECÌFICAS** La aplicación del programa pausa activa mejora la conciencia emocional de los alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022. La aplicación del programa pausa activa mejora el control emocional de alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022. La aplicación del programa pausa activa mejora la autonomía emocional en alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022 La aplicación del programa pausa activa mejora las habilidades socio emocionales en alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022. La aplicación del programa pausa activa mejora las habilidades para la vida y el bienestar en alumnos del 6to grado primaria de la I.E N°20341 Madre Teresa de Calcuta del distrito de Santa María Chonta, 2022.			

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	ITEMS
PAUSA ACTIVA	Bernui (2012, Sostiene que las pausas activas son diversos ejercicios que se realizan en cortos tiempos durante la labor académica o laboral, para contrarrestar el cansancio físico, mental y la debilidad muscular, de esa manera restaurar las energías y así poder demostrar un mejor desenvolvimiento en trabajo encomendado. (pág. 7)	Según Machuca (2022) Menciona que las pausas activas son pequeñas-sesiones de diversas actividades físicas que son aplicadas durante las clases y así impedir la rigidez de los músculos causada durante el estrés acumulado del día, reactivando así nuestra energía para seguir trabajando. A lo largo de las horas se realizar por lo menos 10 minutos, donde trabajan diversas partes del cuerpo, y así prevenir que las personas tengan dificultades en su estado físico reduciendo lesiones. (pag.2)	Pausa activa de introducción	Sesión 1: Ejercicios de estiramientos Sesión 2: Ejercicios de movimientos articulares Sesión 3: Ejercicios de coordinación Sesión 4: Ejercitándome con la Musicoterapia "Tusuy Kusun" Sesión 5: Ejercitándome con la Musicoterapia "Todo el mundo está feliz" Sesión 6: Juegos cooperativos Sesión 7: Cooperando al jugar para sentirnos mejor Sesión 8: Mis posturas al realizar Yoga Sesión 9: Ejercicios mentales Sesión 10: Ejercicios de respiración para el manejo de las emociones	1-Nunca 2 - A veces 3 - Siempre	10 sesiones
		Niño et al, (2020) Sostuvo que el descanso activo tiene el propósito de reducir la rigidez de los diversos grupos musculares, corregir las posturas inadecuadas disminuyendo el impacto en huesos y músculos ocasionados por estar en una misma posición por mucho tiempo, además mejorar el estado anímico, así como interrumpir temporalmente las labores que incluyen movimientos repetitivos. (Niño et al, 2020, pág. 14)	Pausa activa Compensatoria			
		Según Ochoa et, al (2020) define que las pausas se desarrollan en un ambiente cómodo, confortable, pueden llevarse a cabo de manera adecuada ya que se debe disponer de un horario adecuado y del tiempo de la realización debe ser con frecuencia, de acuerdo a la carga de trabajo físico o emocional causada por los factores internos y externos del medio que los rodea en su rutina de trabajo. Esto recomienda pausas breves para su realización entre 5 y 10 min. aproximadamente. (Ochoa et al. ,2020, pág. 286)	Pausa activa de relajamiento			
ESTADO EMOCIONAL	Pérez (2016), cita a Goleman quien indica que las sensaciones que experimentamos, de acuerdo al contexto que se nos presenta, estos cambios pueden ser físicos, psicológicos o sociales. Se denominan procesos mentales a las emociones, como la memoria, la imaginación, la creatividad, u otros como respuesta a las necesidades de conservación. (pag.34)	Alegre (2017) cita a Bizquerra nos manifiesta que la conciencia emocional se relaciona con la comprensión de los propios sentimientos y el desarrollo de la capacidad para identificar a los de los demás. Esta destreza puede ser obtenida mediante la observación de uno mismo y de las acciones de las personas cercanas, con el propósito de comprender los orígenes y efectos de las emociones. Además de reconocer, y usar el lenguaje de las emociones a través de los gestos (pág. 34)	Conciencia emocional	Comprensión de las emociones. Conciencia emocional.		4
		MINEDU (2022) Es cuando administramos nuestras emociones con el objetivo de aumentar nuestro bienestar o abordar situaciones sin riesgos para nuestra salud física y emocional. Esto implica manejar nuestras emociones al reconocerlas, regular su intensidad y controlar su duración (pág. 8)	Control emocional	Reacción y regulación emocional Apoyo y afectación en el control emocional		4
		MINEDU (2021) El CNEB, señala que la autonomía es la capacidad de la persona para decidir según su criterio, además ayuda a resistir la influencia social, la actitud, regular su conducta. La autonomía conlleva, por lo tanto, la libertad para tomar acciones y pensar por sí mismo. En esta perspectiva, ser autónomo implica ser responsable y coherente con las decisiones que se toman basadas en la reflexión y la libertad. (página 3)	Autonomía emocional	Responsabilidad en el manejo emocional. Expresión de emociones y toma de decisiones con autonomía.		4
		Casel (2020) señala que son capacidades para relacionarse en un entorno saludable con personas y entablar una comunicación asertiva, resolviendo de manera favorable situaciones que son dañinas y que afecten a tu desenvolvimiento, trabajar de manera cooperativa y colaborativa en diversos entornos, asumir el liderazgo que busque ofrecer ayuda cuando se requiera. (pág. 2)	Habilidades socio emocionales	Trabajo en equipo y habilidades socioemocional. Comprensión y ayuda a los demás. .		4
		Nuñez (2021) Es aquella capacidad que la persona adopta en su actuar frente a los acontecimientos y desafíos constante de la vida, ya sean en lo personal, académico, ocupacional, en familia y a nivel social, de ocio. Proporcionando y experimentando satisfacción saludable (pág. 26)	Habilidades para la vida y el bienestar	Organización y adaptación. Relaciones saludables y actitud positiva.		4

ANEXO 02.

Cuestionario sobre Estado Emocional

Estimado estudiante, el presente cuestionario es anónimo, está dirigido a los alumnos del 6to grado del nivel primaria de la I.E. N°20341 Madre Teresa de Calcuta, es sobre EL ESTADO EMOCIONAL, por lo que le agradeceré responder con la mayor honestidad posible. Los datos son para fines académicos, la información proporcionada es confidencial y de carácter anónimo.

Instrucciones: Lea detenidamente cada ítem y coloque con un aspa (x) en la alternativa de respuesta que considere pertinente.

Siempre	A veces	Nunca
3	2	1

Ítem	Criterio	1	2	3
Dimensión 1: Conciencia emocional				
1	Sueles comprender e identificar tus emociones			
2	Puedes percibir y entender las emociones de los demás			
3	Eres consciente de como tus emociones pueden influir en tus pensamientos y decisiones			
4	Te sientes cómodo al expresar tus emociones			
Dimensión 2: Control emocional				
5	Reaccionas de manera apropiada cuando algo no sale como lo esperabas			
6	Sueles emplear alguna estrategia para regular tus emociones			
7	Cuentas con alguien que te ayude a controlar tus emociones			
8	Tus emociones afectan tu conducta y relaciones con los demás de manera positiva			
Dimensión 3: Autonomía emocional				
9	Te haces responsable de la conducta que tus emociones puedan provocar.			
10	Puedes manejar tus emociones sin depender de alguien			
11	Puedes expresar tus emociones y opiniones incluso si los demás difieren de estas			
12	Confías en tus propias habilidades para manejar tus emociones y tomar decisiones			

Dimensión 4: Habilidades socio emocionales				
13	Te sientes cómodo trabajando en equipo			
14	Puedes interactuar con los demás de manera adecuada			
15	Entiendes cuando tus conocidos atraviesan situaciones difíciles			
16	Eres capaz de ayudar a otros cuando lo necesitan			
Dimensión 5: Habilidades para la vida y el bienestar				
16	Sueles organizar tu tiempo de manera eficiente para cumplir con tus responsabilidades			
17	Te sientes cómodo y capaz de ajustarte a los cambios inesperados y nuevas situaciones			
18	Puedes construir relaciones saludables y significativas con quienes te rodean			
19	Logras recuperarte de adversidades y desafíos manteniendo una actitud positiva			

2.6.Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable 1: Programa Pausas Activas

Contenido	Fases	Dimensiones	Metodología	Tiempo
Programa metodológico para promover las pausas activas.	El programa "Pausas activas" se desarrollará en 10 sesiones de aprendizaje, aplicando las: Pausa de introducción Pausas Activas Compensatorias. Pausas Activas de Relajamiento.	✓ Pausa de introducción ✓ Pausas de Compensatorias. ✓ Pausas de Relajamiento.	Se aplicará un proyecto "**UNA PAUSA Y ACTIVATE**" con las siguientes actividades: Sesiones 1: Ejercicios de estiramientos Sesiones 2: Ejercicios de movimientos articulares Sesiones 3: Ejercicios de coordinación Sesiones 4: Ejercitándome con la Musicoterapia "Tusuy Kusun" Sesiones 5: Ejercitándome con la Musicoterapia "Todo el mundo está feliz" Sesiones 6: Juego cooperativo en armonía Sesiones 7: Cooperando al jugar para sentirnos mejor Sesiones 8: Mis posturas al realizar Yoga Sesiones 9: Ejercicios mentales Sesiones 10: Ejercicios de respiración para el manejo de las emociones	- Cada sesión tendrá una duración de 10'. - Se aplicará 2 sesiones por semana (lunes y miércoles) por 5 semanas.

Fuente: Elaboración propia de la autora. 2023

Tabla 2

Operacionalización de la variable 2: Estado emocional

Dimensiones	Indicadores	N° de Ítems	Escala	Niveles y rangos	Baremos de las dimensiones	Baremos de la variable
Conciencia emocional	Comprensión de las emociones.	1,2	1-Nunca 2-A veces 3 -Siempre	Malo Regular Bueno	4 - 6 7 - 9 10 - 12	20 - 33 34 - 47 48 - 60
	Conciencia emocional.	3,4				
Control emocional	Reacción y regulación emocional	5,6			4 - 6 7 - 9 10 - 12	
	Apoyo y afectación en el control emocional	7, 8				
Autonomía emocional	Responsabilidad en el manejo emocional.	9,10			4 - 6 7 - 9 10 - 12	
	Expresión de emociones y toma de decisiones con autonomía.	11,12				
Habilidades socio emocionales	Trabajo en equipo y habilidades socioemocional.	13,14			4 - 6 7 - 9 10 - 12	
	Comprensión y ayuda a los demás.	15,16				
Habilidades para la vida y el bienestar	Organización y adaptación.	17,18			4 - 6 7 - 9 10 - 12	
	Relaciones saludables y actitud positiva.	19,20				

Fuente: Elaboración propia de la autora. Año 2023

ANEXO 4

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD

VARIABLE 2: ESTADO EMOCIONAL

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido[a]	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,812	20

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
p1	47,05	10,892	,081	,144
p2	47,10	10,305	,217	,090
p3	47,00	11,053	,042	,159
p4	47,20	12,589	-,251	,269
p5	47,10	11,674	-,100	,222
p6	47,00	11,789	-,113	,225
p7	46,85	11,503	,015	,168
p8	46,75	11,882	-,091	,195
p9	46,75	10,934	,133	,131
p10	46,80	11,011	,023	,168
p11	46,90	11,147	,019	,169
p12	46,75	10,934	,133	,131
p13	47,00	10,000	,510	,032
p14	46,85	10,871	,073	,147

p15	46,85	11,818	-,129	,238
p16	46,85	9,818	,254	,061
p17	46,50	11,421	,048	,159
p18	46,80	11,642	-,024	,178
p19	46,90	11,147	,019	,169
p20	46,65	10,239	,222	,086

ANEXO 4

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: PAUSA ACTIVA

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: PAUSA ACTIVA DE INTRODUCCIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Sesión 1: Ejercicios de estiramientos	✓		✓		✓		
2	Sesión 2: Ejercicios de movimientos articulares	✓		✓		✓		
3	Sesión 3: Ejercicios de coordinación	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: PAUSA ACTIVA COMPENSATORIA	Si	No	Si	No	Si	No	
4	sesión 4: Ejercitándome con la Musicoterapia I "Tusuy Kusun"	✓		✓		✓		
5	Sesión 5: Ejercitándome con la Musicoterapia II "Todo el mundo está feliz"	✓		✓		✓		
6	Sesión 6: Jugando cooperativamente en armonía	✓		✓		✓		
7	Sesión 7: Cooperando al jugar para sentirros mejor	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: PAUSA ACTIVA DE RELAJACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Sesión 8: Mis posturas al realizar Yoga	✓		✓		✓		
9	Sesión 9: Ejercicios mentales	✓		✓		✓		
10	Sesión 10: Ejercicios de respiración para el manejo de las emociones	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia en la cantidad de ítems): Aplicable.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Nombres y Apellidos del juez validador Dr/Mg. Dra. Elen Solomi Vergara Causo DNI: 15728794

Especialidad del validador: Doctora en Ciencias de la Educación - Metodóloga

[1]Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo.

[3]Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, preciso y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

4 de Setiembre del 2023

Firma del Experto Informante.

Dra. Elen S. Vergara Causo
EN EDUCACIÓN

ANEXO 4

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: ESTADO EMOCIONAL

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: CONCIENCIA EMOCIONAL	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	Sueles comprender e identificar tus emociones.	✓		✓		✓		
2	Puedes percibir y entender las emociones de los demás	✓		✓		✓		
3	Eres consciente de como tus emociones pueden influir en tus pensamientos y decisiones.	✓		✓		✓		
4	Te sientes cómodo al expresar tus emociones.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: CONTROL EMOCIONAL	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
5	Reaccionas de manera apropiada cuando algo no sale como lo esperabas.	✓		✓		✓		
6	Sueles emplear alguna estrategia para regular tus emociones.	✓		✓		✓		
7	Cuentas con alguien que te ayude a controlar tus emociones.	✓		✓		✓		
8	Tus emociones afectan tu conducta y relaciones con los demás de manera positiva	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
9	Te haces responsable de la conducta que tus emociones puedan provocar.	✓		✓		✓		
10	Puedes manejar tus emociones sin depender de alguien.	✓		✓		✓		
11	Puedes expresar tus emociones y opiniones incluso si los demás difieren de estas.	✓		✓		✓		
12	Confías en tus propias habilidades para manejar tus emociones y tomar decisiones.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
13	Te sientes cómodo trabajando en equipo.	✓		✓		✓		
14	Puedes interactuar con los demás de manera adecuada	✓		✓		✓		
15	Entiendes cuando tus conocidos atraviesan situaciones difíciles.	✓		✓		✓		
16	Eres capaz de ayudar a otros cuando lo necesitan.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 5: HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR							
17	Sueles organizar tu tiempo de manera eficiente para cumplir con tus responsabilidades.	✓		✓	✓	✓		
18	Te sientes cómodo y capaz de ajustarte a los cambios inesperados y nuevas situaciones.	✓		✓		✓		
19	Puedes construir relaciones saludables y significativas con quienes te rodean.	✓		✓		✓		
20	Logras recuperarte de adversidades y desafíos manteniendo una actitud positiva.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia en la cantidad de ítem): Si hay Suficiencia – Aplicable

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [✓] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Nombres y Apellidos del juez validador Dr/ Mg: Elen Solomi Vergara Causo **DNI:** 15728794.

Especialidad del validador: Doctora en ciencias de la educación - Metodólogo

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

[3]**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, preciso y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

4 de Setiembre del 2023

Firma del Experto Informante.

Dra. Elen S. Vergara Causo
EN EDUCACIÓN

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: PAUSA ACTIVA

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias
	DIMENSION 1: PAUSA ACTIVA DE INTRODUCCION	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Sesión 1: Ejercicios de estiramientos	✓		✓		✓		
2	Sesión 2: Ejercicios de movimientos articulares	✓		✓		✓		
3	Sesión 3: Ejercicios de coordinación	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: PAUSA ACTIVA COMPENSATORIA	Si	No	Si	No	Si	No	
4	sesión 4: Ejercitándome con la Musicoterapia I "Tusuy Kusun"	✓		✓		✓		
5	Sesión 5: Ejercitándome con la Musicoterapia II "Todo el mundo está feliz"	✓		✓		✓		
6	Sesión 6: Jugando cooperativamente en armonía	✓		✓		✓		
7	Sesión 7: Cooperando al jugar para sentirnos mejor	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: PAUSA ACTIVA DE RELAJACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Sesión 8: Mis posturas al realizar Yoga	✓		✓		✓		
9	Sesión 9: Ejercicios mentales	✓		✓		✓		
10	Sesión 10: Ejercicios de respiración para el manejo de las emociones	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia en la cantidad de ítem): SI EXISTE SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Nombres y Apellidos del juez validador Dr/ Mg: EDGAR TITO SUSANIBAR RAMIREZ. DNI: 15647568

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

[3]**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, preciso y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

01 de setiembre del 2023

Dr. Edgar Tito Susanibar Ramirez
DOCENTE

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: ESTADO EMOCIONAL

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: CONCIENCIA EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Sueles comprender e identificar tus emociones.	✓		✓		✓		
2	Puedes percibir y entender las emociones de los demás	✓		✓		✓		
3	Eres consciente de como tus emociones pueden influir en tus pensamientos y decisiones.	✓		✓		✓		
4	Te sientes cómodo al expresar tus emociones.	✓		✓		✓		
	DIMENSION 2: CONTROL EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Reaccionas de manera apropiada cuando algo no sale como lo esperabas.	✓		✓		✓		
6	Sueles emplear alguna estrategia para regular tus emociones.	✓		✓		✓		
7	Cuentas con alguien que te ayude a controlar tus emociones.	✓		✓		✓		
8	Tus emociones afectan tu conducta y relaciones con los demás de manera positiva	✓		✓		✓		
	DIMENSION 3: AUTONOMIA EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Te haces responsable de la conducta que tus emociones puedan provocar.	✓		✓		✓		
10	Puedes manejar tus emociones sin depender de alguien.	✓		✓		✓		
11	Puedes expresar tus emociones y opiniones incluso si los demás difieren de estas.	✓		✓		✓		
12	Confías en tus propias habilidades para manejar tus emociones y tomar decisiones.	✓		✓		✓		
	DIMENSION 4: HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Te sientes cómodo trabajando en equipo.	✓		✓		✓		
14	Puedes interactuar con los demás de manera adecuada	✓		✓		✓		
15	Entiendes cuando tus conocidos atraviesan situaciones difíciles.	✓		✓		✓		
16	Eres capaz de ayudar a otros cuando lo necesitan.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 5: HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	✓		✓		✓		
17	Sueles organizar tu tiempo de manera eficiente para cumplir con tus responsabilidades.	✓		✓		✓		
18	Te sientes cómodo y capaz de ajustarte a los cambios inesperados y nuevas situaciones.	✓		✓		✓		
19	Puedes construir relaciones saludables y significativas con quienes te rodean.	✓		✓		✓		
20	Logras recuperarte de adversidades y desafíos manteniendo una actitud positiva.							

Observaciones (precisar si hay suficiencia en la cantidad de ítem): SI EXISTE SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Nombres y Apellidos del juez validador Dr/ Mg: EDGAR TITO SUSANIBAR RAMIREZ. DNI: 15647568

[1]Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

[3]Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, preciso y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Dr. Edgar Tito Susanibar Ramirez
DOCENTE

01 de setiembre del 2023

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: PAUSA ACTIVA

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: PAUSA ACTIVA DE INTRODUCCIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Sesión 1: Ejercicios de estiramientos	✓		✓		✓		
2	Sesión 2: Ejercicios de movimientos articulares	✓		✓		✓		
3	Sesión 3: Ejercicios de coordinación	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: PAUSA ACTIVA COMPENSATORIA	Si	No	Si	No	Si	No	
4	sesión 4: Ejercitándome con la Musicoterapia I "Tusuy Kusun"	✓		✓		✓		
5	Sesión 5: Ejercitándome con la Musicoterapia II "Todo el mundo está feliz"	✓		✓		✓		
6	Sesión 6: Jugando cooperativamente en armonía	✓		✓		✓		
7	Sesión 7: Cooperando al jugar para sentirnos mejor	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: PAUSA ACTIVA DE RELAJACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Sesión 8: Mis posturas al realizar Yoga	✓		✓		✓		
9	Sesión 9: Ejercicios mentales	✓		✓		✓		
10	Sesión 10: Ejercicios de respiración para el manejo de las emociones	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia en la cantidad de ítem): SI EXISTE SUFICIENCIA.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Nombres y Apellidos del juez validador Dr/ Mg: **DR. SERGIO OSWALDO CARRASCO DÍAZ. DNI: 15655337**

Especialidad del validador: METODOLOGO. DOCTOR EN EDUCACIÓN.

[1]**Pertinencia**: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia**: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

[3]**Claridad**: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, preciso y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Dr. Sergio O. Carrasco Díaz
DOC. FAC. DE EDUCACIÓN
DNU: 115

Firma del Experto Informante.

1 de Setiembre del 2023

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: ESTADO EMOCIONAL

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: CONCIENCIA EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Sueles comprender e identificar tus emociones.	✓		✓		✓		
2	Puedes percibir y entender las emociones de los demás	✓		✓		✓		
3	Eres consciente de como tus emociones pueden influir en tus pensamientos y decisiones.	✓		✓		✓		
4	Te sientes cómodo al expresar tus emociones.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: CONTROL EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Reaccionas de manera apropiada cuando algo no sale como lo esperabas.	✓		✓		✓		
6	Sueles emplear alguna estrategia para regular tus emociones.	✓		✓		✓		
7	Cuentas con alguien que te ayude a controlar tus emociones.	✓		✓		✓		
8	Tus emociones afectan tu conducta y relaciones con los demás de manera positiva	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: AUTONOMIA EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Te haces responsable de la conducta que tus emociones puedan provocar.	✓		✓		✓		
10	Puedes manejar tus emociones sin depender de alguien.	✓		✓		✓		
11	Puedes expresar tus emociones y opiniones incluso si los demás difieren de estas.	✓		✓		✓		
12	Confías en tus propias habilidades para manejar tus emociones y tomar decisiones.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Te sientes cómodo trabajando en equipo.	✓		✓		✓		
14	Puedes interactuar con los demás de manera adecuada	✓		✓		✓		
15	Entiendes cuando tus conocidos atraviesan situaciones difíciles.	✓		✓		✓		
16	Eres capaz de ayudar a otros cuando lo necesitan.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 5: HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	✓		✓		✓		
17	Sueles organizar tu tiempo de manera eficiente para cumplir con tus responsabilidades.	✓		✓		✓		
18	Te sientes cómodo y capaz de ajustarte a los cambios inesperados y nuevas situaciones.	✓		✓		✓		
19	Puedes construir relaciones saludables y significativas con quienes te rodean.	✓		✓		✓		
20	Logras recuperarte de adversidades y desafíos manteniendo una actitud positiva.							

Observaciones (precisar si hay suficiencia en la cantidad de ítem): SI EXISTE SUFICIENCIA.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Nombres y Apellidos del juez validador Dr/ Mg: **DR. SERGIO OSWALDO CARRASCO DÍAZ. DNI: 15655337**

Especialidad del validador: METODOLOGO. DOCTOR EN EDUCACIÓN.

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

[3]**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, preciso y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Dr. Sergio O. Carrasco Díaz
DOC. FAC. DE EDUCACIÓN
DNU: 115

Firma del Experto Informante.

1 de Setiembre del 2023

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: PAUSA ACTIVA

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: PAUSA ACTIVA DE INTRODUCCIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Sesión 1: Ejercicios de estiramientos	✓		✓		✓		
2	Sesión 2: Ejercicios de movimientos articulares	✓		✓		✓		
3	Sesión 3: Ejercicios de coordinación	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: PAUSA ACTIVA COMPENSATORIA	Si	No	Si	No	Si	No	
4	sesión 4: Ejercitándome con la Musicoterapia I "Tusuy Kusun"	✓		✓		✓		
5	Sesión 5: Ejercitándome con la Musicoterapia II "Todo el mundo está feliz"	✓		✓		✓		
6	Sesión 6: Jugando cooperativamente en armonía	✓		✓		✓		
7	Sesión 7: Cooperando al jugar para sentirnos mejor	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: PAUSA ACTIVA DE RELAJACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Sesión 8: Mis posturas al realizar Yoga	✓		✓		✓		
9	Sesión 9: Ejercicios mentales	✓		✓		✓		
10	Sesión 10: Ejercicios de respiración para el manejo de las emociones	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia en la cantidad de ítem): SI EXISTE SUFICIENCIA.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Nombres y Apellidos del juez validador Dr/ Mg: DRA. VICTORIA FLOR CARRILLO TORRES. DNI: 15724523

Especialidad del validador: METODOLOGA. DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

[3]**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, preciso y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Universidad Nacional "José Faustino Sánchez Carrión"
Dra. Victoria Flor Carrillo Torres
DNU: 272

1 de Setiembre del 2023

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: ESTADO EMOCIONAL

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: CONCIENCIA EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Sueles comprender e identificar tus emociones.	✓		✓		✓		
2	Puedes percibir y entender las emociones de los demás	✓		✓		✓		
3	Eres consciente de como tus emociones pueden influir en tus pensamientos y decisiones.	✓		✓		✓		
4	Te sientes cómodo al expresar tus emociones.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: CONTROL EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Reaccionas de manera apropiada cuando algo no sale como lo esperabas.	✓		✓		✓		
6	Sueles emplear alguna estrategia para regular tus emociones.	✓		✓		✓		
7	Cuentas con alguien que te ayude a controlar tus emociones.	✓		✓		✓		
8	Tus emociones afectan tu conducta y relaciones con los demás de manera positiva	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Te haces responsable de la conducta que tus emociones puedan provocar.	✓		✓		✓		
10	Puedes manejar tus emociones sin depender de alguien.	✓		✓		✓		
11	Puedes expresar tus emociones y opiniones incluso si los demás difieren de estas.	✓		✓		✓		
12	Confías en tus propias habilidades para manejar tus emociones y tomar decisiones.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Te sientes cómodo trabajando en equipo.	✓		✓		✓		
14	Puedes interactuar con los demás de manera adecuada	✓		✓		✓		
15	Entiendes cuando tus conocidos atraviesan situaciones difíciles.	✓		✓		✓		
16	Eres capaz de ayudar a otros cuando lo necesitan.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 5: HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	✓		✓		✓		
17	Sueles organizar tu tiempo de manera eficiente para cumplir con tus responsabilidades.	✓		✓		✓		
18	Te sientes cómodo y capaz de ajustarte a los cambios inesperados y nuevas situaciones.	✓		✓		✓		
19	Puedes construir relaciones saludables y significativas con quienes te rodean.	✓		✓		✓		
20	Logras recuperarte de adversidades y desafíos manteniendo una actitud positiva.							

Observaciones (precisar si hay suficiencia en la cantidad de ítem): SI EXISTE SUFICIENCIA.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable despues de corregir [ ] No aplicable [ ]

Nombres y Apellidos del juez validador Dr/ Mg: DRA. VICTORIA FLOR CARRILLO TORRES. DNI: 15724523

Especialidad del validador: METODOLOGA. DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

[3]**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, preciso y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Dra. Victoria Flor Carrillo Torres
DNI: 272

1 de Setiembre del 2023

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: PAUSA ACTIVA

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: PAUSA ACTIVA DE INTRODUCCIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Sesión 1: Ejercicios de estiramientos	✓		✓		✓		
2	Sesión 2: Ejercicios de movimientos articulares	✓		✓		✓		
3	Sesión 3: Ejercicios de coordinación	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: PAUSA ACTIVA COMPENSATORIA	Si	No	Si	No	Si	No	
4	sesión 4: Ejercitándome con la Musicoterapia I "Tusuy Kusun"	✓		✓		✓		
5	Sesión 5: Ejercitándome con la Musicoterapia II "Todo el mundo está feliz"	✓		✓		✓		
6	Sesión 6: Jugando cooperativamente en armonía	✓		✓		✓		
7	Sesión 7: Cooperando al jugar para sentimos mejor	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: PAUSA ACTIVA DE RELAJACIÓN	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Sesión 8: Mis posturas al realizar Yoga	✓		✓		✓		
9	Sesión 9: Ejercicios mentales	✓		✓		✓		
10	Sesión 10: Ejercicios de respiración para el manejo de las emociones	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia en la cantidad de ítem): SI EXISTE SUFICIENCIA.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Nombres y Apellidos del juez validador Dr/ Mg: **DRA. PERFECTA ZOBEIDA FERNANDEZ GUZMAN. DNI: 15582544**

Especialidad del validador: METODOLOGO. DOCTORE EN EDUCACIÓN.

[1]**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

[3]**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, preciso y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Universidad Nacional "José Faustino Sánchez Carrión"

1 de Setiembre del 2023

Dra. Perfecta Zobeida Fernández Guzmán
DNI: 15582544
DNE 407

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: ESTADO EMOCIONAL

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia[1]		Relevancia[2]		Claridad[3]		Sugerencias
	DIMENSIÓN 1: CONCIENCIA EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Sueles comprender e identificar tus emociones.	✓		✓		✓		
2	Puedes percibir y entender las emociones de los demás	✓		✓		✓		
3	Eres consciente de como tus emociones pueden influir en tus pensamientos y decisiones.	✓		✓		✓		
4	Te sientes cómodo al expresar tus emociones.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 2: CONTROL EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Reaccionas de manera apropiada cuando algo no sale como lo esperabas.	✓		✓		✓		
6	Sueles emplear alguna estrategia para regular tus emociones.	✓		✓		✓		
7	Cuentas con alguien que te ayude a controlar tus emociones.	✓		✓		✓		
8	Tus emociones afectan tu conducta y relaciones con los demás de manera positiva	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 3: AUTONOMÍA EMOCIONAL	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Te haces responsable de la conducta que tus emociones puedan provocar.	✓		✓		✓		
10	Puedes manejar tus emociones sin depender de alguien.	✓		✓		✓		
11	Puedes expresar tus emociones y opiniones incluso si los demás difieren de estas.	✓		✓		✓		
12	Confías en tus propias habilidades para manejar tus emociones y tomar decisiones.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 4: HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Te sientes cómodo trabajando en equipo.	✓		✓		✓		
14	Puedes interactuar con los demás de manera adecuada	✓		✓		✓		
15	Entiendes cuando tus conocidos atraviesan situaciones difíciles.	✓		✓		✓		
16	Eres capaz de ayudar a otros cuando lo necesitan.	✓		✓		✓		
	DIMENSIÓN 5: HABILIDADES PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	✓		✓		✓		
17	Sueles organizar tu tiempo de manera eficiente para cumplir con tus responsabilidades.	✓		✓		✓		
18	Te sientes cómodo y capaz de ajustarte a los cambios inesperados y nuevas situaciones.	✓		✓		✓		
19	Puedes construir relaciones saludables y significativas con quienes te rodean.	✓		✓		✓		
20	Logras recuperarte de adversidades y desafíos manteniendo una actitud positiva.							

Observaciones (precisar si hay suficiencia en la cantidad de ítem): SI EXISTE SUFICIENCIA.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Nombres y Apellidos del juez validador Dr/ Mg: **DRA. PERFECTA ZOBEIDA FERNANDEZ GUZMAN. DNI: 15582544**

Especialidad del validador: METODOLOGO. DOCTORE EN EDUCACIÓN.

[1]**Pertinencia**: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

[2]**Relevancia**: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

[3]**Claridad**: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, preciso y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Universidad Nacional "José Faustino Sánchez Carrión"

1 de Setiembre del 2023

Dra. Perfecta Zobeida Fernández Guzmán
DNI: 15582544
DNE 407

Firma del Experto Informante.

¡"UNA PAUSA Y ACTIVATE PARA MEJORAR TU ESTADO EMOCIONAL"

I. DATOS INFORMATIVOS:

- ✓ Institución Educativa : 20341 MADRE TERESA DE CALCUTA
- ✓ Docente : Mabel Irene Rosas García
- ✓ Grupo experimental : 6to B
- ✓ Número de estudiantes : 14
- ✓ Número de sesiones : 10
- ✓ Duración de la sesión : 10 min.a más

"UNA PAUSA Y ACTIVATE"

II FINALIDAD:

Es contribuir a la salud y bienestar con la práctica de actividades físicas cuyo tiempo de duración oscila en los 10 minutos, deben ser incluidas en las actividades académicas y en la jornada laboral. Para prevenir enfermedades y disminuir la carga del estado emocional, para mejorar el clima social con sus compañeros.

III. BENEFICIOS:

- ✓ **Beneficios fisiológicos.** Se dan cambios favorables después de realizada la actividad física, mejorando la circulación sanguínea y ayuda a dar mayor flexibilidad a los músculos, a la vez contribuye a la mejora de un buen estado de salud
- ✓ **Beneficios psicológicos.** Contrarresta el cansancio y la monotonía del trabajador, aumentando el estímulo de la atención, a la vez contribuye a fomentar una mejor interacción entre compañeros.
- ✓ **Beneficios económicos.** Incrementa la eficiencia en la productividad y comodidad para el trabajador.
- ✓ **Beneficios laborales.** Disminuye la frecuencia de accidentes

III. DIMENSIONES:

- ✓ Pausa activa de Introducción
- ✓ Pausa activa compensatorio
- ✓ Pausa activa de relajamiento

II. PROGRAMA DE IMPLEMENTACIÓN

SESIONES	
Sesión 1: Ejercicios de estiramientos	Participa activamente en la ejecución de los ejercicios de estiramientos y aprende a conocerse
Sesión 2: Ejercicios de movimientos articulares	Ejecuta ejercicio de movilidad articular para su beneficio Físico y emocional
Sesión 3: Ejercicios de coordinación	Conoce la importancia de realizar Ejercicios coordinados
Sesión 4: Ejercitándome con la Musicoterapia "Tusuy Kusun"	Demuestra a través de la musicoterapia su expresión corporal y gestual

Sesión 5: Ejercitándome con la Musicoterapia "Todo el mundo está feliz"	Expresa sus emociones a través del movimiento
Sesión 6: Juego cooperativo en armonía	Comprende la importancia de trabajar en equipo
Sesión 7: Cooperando al jugar para sentirnos mejor	Comprende la importancia de interactuar para sentirme mejor
Sesión 8: Mis posturas al realizar Yoga	Comprende la importancia de las posturas para mantener un equilibrio en la meditación y relajación para sentirnos mejor
Sesión 9: Ejercicios mentales	Comprende la importancia de activar las neuronas del cerebro para su bienestar
Sesión 10: Ejercicios de respiración para el manejo de las emociones	Realizo los tipos de respiraciones para aprender a regular mis emociones

III. ESTRATEGIAS A IMPLEMENTAR:

- Objetivo o propósito del aprendizaje
- Organizadores previos
- Ilustraciones
- Videos
- Fichas

SESIONES DE PAUSA ACTIVA	
SESIÓN 1: EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS	
Se les dará la recomendaciones respectivas de la actividad que se va a realizar Estiramientos: Son aquellos ejercicios de baja intensidad, donde trabajan los músculos que se encuentran en reposo, se puede realizar estiramientos dinámicos donde aumenta la flexibilidad del músculo y estáticos que cuidan el tejido involucrado. Iniciamos: ✓ Estiramos los brazos ✓ Estiramos los codos ✓ Estiramos las piernas - Estiramos la cabeza - Estiramiento mano - Estiramos los pies Se repetirá 3 series de 30 segundos cada uno. Explicaralole la importancia del movimiento. **Se les preguntara que les parecio la actividad y que sintieron al realizarla.**	Participa activamente en la ejecucion de los ejercicios de estiramientos y aprende a conocerse

SESIONES DE PAUSA ACTIVA

SESIÓN 2: EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

Se les dará la recomendaciones respectivas de la actividad que se va a realizar

Movilidad articular, es el movimiento circular y lateral de las articulaciones de la muñeca, los codos, la rodilla, etc.

Se le explicara la importancia del movimiento

Iniciaremos por los movimientos articulares de arriba hacia abajo:

- ✓ Movimiento circular de la cabeza (hacia el lado derecha)
- ✓ Movimiento circular de los hombros (adelante- atrás)
- ✓ Movimiento circular de la codo (adelante-atrás)
- ✓ Movimiento circular de la cadera (adelante-izquierda)
- ✓ Movimiento circular de la rodilla (hacia adelante-atrás)
- ✓ Movimiento circular del pie (derecha- izquierda) o atrás

Se les preguntara que les parecio la actividad y que sintieron al realizarlo.

Ejecuta ejercicio de movilidad articular para su beneficio Físico y emocional

SESIONES DE PAUSA ACTIVA

SESIÓN 3: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

Se les dará la recomendaciones respectivas de la actividad que se va a realizar

COORDINACIÓN, Es una cualidad o capacidad física que te permite poder realizar una serie de movimientos de manera organizada y dirigida, es decir coordinando varios segmentos del cuerpo.

Iniciaremos por los movimientos articulares de arriba hacia abajo:

Se le explicara la importancia del movimiento .

- ✓ Cogeremos una hoja de papel y lanzaremos el papel y no dejar que caiga al suelo
- ✓ Moveremos una bola de papel y hacer lanzarlo y trata de atraparlo
- ✓ Haremos la misma accion y daremos una palmadita
- ✓ Lanzaremos la bolita de papel girando y la atraparemos
- ✓ Separa los pies, y manos en la cintura, con un salito junta los pies y continua con la misma accion
- ✓ Separa los pie a la altura de los hombros, eleva los brazos, al inspirarte con un salto baja los brazos y junta los pies, y luego continua con la misma accion (polichinelas)

Se les preguntara que les parecio la actividad y que sintieron al realizarlo.

Conocer la importancia de realizar Ejercicios coordinados

SESIONES DE PAUSA ACTIVA

SESIÓN 4: DIERTÁNDOME CON LA MUSICOTERAPIA

Se les dará la recomendaciones respectivas de la actividad que se va a realizar

MUSICOTERAPIA: Es un tipo de ejercicio que se puede emplear en la pausa activa, donde se utiliza la música para mover los segmentos corporales y musculares. Se expresa. A continuación una propuesta con la música Tuxyfitness.

Se les explicara los pasos básicos de como realizarlo como realizarlo:

- ✓ Marcha en el mismo lugar (Fig.1)
- ✓ Da saltitos cortos
- ✓ Avanza y retrocede, luego de 4 golpecitos en el suelo con el pie izquierdo luego deslizante dando saltitos a ese mismo lado, luego repite la misma accion con el pie derecho. (repite una vez más)
- ✓ Cruza una mano y luego la otra, elevalos y gira (repite la coreografía)
- ✓ Luego coloquir de un lado hacia el otro formando una media luna (ver video)
- ✓ Nota: La docente encarga de la pausa activa y de los cortitos que puede hacer en la coreografía que se van a realizar
- ✓ Realiza una pequeña respiración
- ✓ Se les preguntara que les parecio la actividad y que sintieron al realizarlo

Demuestra a través de la musicoterapia su expresión corporal y gestual

https://www.youtube.com/watch?v=bMKr9RdHeA

SESIONES DE PAUSA ACTIVA

SESIÓN 5: DIERTÁNDOME CON LA MUSICOTERAPIA "TODO EL MUNDO ESTÁ FELIZ"

Se les dará la recomendaciones respectivas de la actividad que se va a realizar

Realizaremos paso a paso (notaría primero en letra)

- ✓ Comenzamos en el mismo lugar luego separamos el cuerpo en X (4 veces) y al final una vuelta.
- ✓ Salto dando una patadita tras otra como si pateamos al balón (repite)
- ✓ Hacer palmas y da un grito
- ✓ Luego movemos una mano y luego la otra.
- ✓ Repite toda la accion pero tus movimientos un poco más rápido.
- ✓ Avanza a los lados desplazándose como el cue
- ✓ Realiza un poco de respiración para recuperarte

Expresa sus emociones a través del movimiento

SESIONES DE PAUSA ACTIVA

SESIÓN 6: JUEGO COOPERATIVO | Lista de cotejo

Se les dirá la recomendaciones respectivas de la actividad que se va a realizar

JUEGOS DE COOPERACIÓN: Son aquellos juegos en los que un equipo actúa en cooperación entre sí para lograr el objetivo en común. Sirve para mejorar las relaciones interpersonales por el bien de la salud emocional

Materiales:

- ✓ 5 pelotitas (Pueden ser de trapo o de plástico).
- ✓ 1 sofa (Puede ser una manta o un costal
- ✓ Descripción : Esta actividad tiene como desafío lanzar una pelota al aire y atraparla con una manta o costal, la cual será sujetada por los integrantes del equipo sin dejar que caigan.
- ✓ Se dará inicio con una pelotita y luego se va a ir procediendo a aumentar uzenlaurente hasta completar las 5 pelotitas.
- ✓ Se pueden hacer variantes

Participa activamente y manifiesta interés por mejorar

SESIONES DE PAUSA ACTIVA

SESIÓN 7: COOPERANDO AL JUGAR PARA SENTIRNOS MEJOR | Lista de cotejo

Se les dirá la recomendaciones respectivas de la actividad que se va a realizar

Globo volador: Con esta actividad se afianzara la relación entre los integrantes, facilitando el trajo de ayuda mutua por lograr un solo objetivo.

- ✓ Se agruparan de 2 personas con 1 solo globo, a la señal elevaran el globo sin dejar q caiga
- ✓ Luego se irá aumentando un globo mas a la actividad hasta llegar a 5 globos
- ✓ Se les preguntara que les parecio la actividad y que sintieron al realizarlo.

Comprende la importancia de interactuar para sentirme mejor

SESIONES DE PAUSA ACTIVA

SESIÓN 8: MIS POSTURAS AL REALIZAR YOGA

Se les dirá la recomendaciones respectivas de la actividad que se va a realizar

YOGA, Es una práctica que consiste en una serie de posturas corporales conectadas con la respiración y la concentración, lo que nos ayudará a fortalecer nuestra postura y a sentirnos más tranquilas o tranquilos jugar para sentirnos mejor.

Ahora, vamos a jugar con algunas posturas del yoga, que son seguras y fáciles de hacer

En un lugar cómodo tomemos algunas posturas que deberá adoptar el cuerpo manteniendo el equilibrio, la respiración y sobre todo la relajación: La Postura del árbol-montaña-perro-avión-niño-relajado-guerrero-loto-ardilla. Se pueden incluir otras posturas.

Se les preguntara que les parecio la actividad y que sintieron al realizarlo.

Comprende la importancia de las posturas para mantener un equilibrio en la meditación y relajación para sentirnos mejor

SESIONES DE PAUSA ACTIVA

SESIÓN 9: EJERCICIOS MENTALES | Lista de cotejo

Se les dirá la recomendaciones respectivas de la actividad que se va a realizar

Ejercicios mentales. Son aquellos ejercicios que ayudan a incentivar los hemisferios cerebrales, a través de estas estrategias de las pausas activas ayudan al auto conocimiento, y a aliviar las tensiones mentales, emocionales y físicas. A continuación algunos ejercicios que te beneficiaran. Estos ejercicios traen consigo ciertos beneficios:

- ✓ Mejora del aprendizaje y aumenta la memoria
- ✓ Incremento de la creatividad y de la concentración mental.
- ✓ Mantener activo el cerebro.

Comprende la importancia de las posturas para mantener un equilibrio en la meditación y relajación para sentirnos mejor

SESIONES DE PAUSA ACTIVA	
SESIÓN 9: EJERCICIOS MENTALES	Lista de cotejo
Se les mencionara de que trataría la actividad ✓ **Ejercicios de respiración:** Realizaremos ejercicio para aprender a respirar de manera adecuada, así fortalecer los pulmones y el corazón. A la vez, ayudará a relajar nuestros músculos, mantenernos en calma y regular nuestras emociones ✓ Explicaremos las formas de respirar y cuantas repeticiones se realizara	Realizo los tipos de respiraciones para aprender a regular mis emociones

La mejor medicina preventiva es darle una pausa activa a tu vida y reactiva tu mente, cuerpo y mejoras tu estado emocional

Dr. Miguel Rojas Cabrera
ASESOR

Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo
PRESIDENTE

Dr. Daniel Lecca Ascate
SECRETARIO

Dr. Juan Ernesto Ramos Manrique
VOCAL

Dra. Maria Elena Pacheco Romero
VOCAL