



**LAS PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA
PARA INFLUENCIAR LA ATENCIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO
PRIMERO, DE LA JORNADA TARDE DEL IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS
SEDE “C”**

FREDDY MAURICIO JIMÉNEZ CASTELBLANCO

JULIAN DAVID MONROY TOVAR

PROYECTO DE GRADO

DOCENTE ASESOR: Mg. JOSE LUIS FORERO

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

FACULTAD DE EDUCACION

PROGRAMA DE EDUCACION FISICA

2015

BOGOTÁ D.C



**LAS PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA
PARA INFLUENCIAR LA ATENCIÓN EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO
PRIMERO, DE LA JORNADA TARDE DEL IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS
SEDE “C”**

FREDDY MAURICIO JIMÉNEZ CASTELBLANCO

JULIAN DAVID MONROY TOVAR

PROYECTO DE GRADO

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA

FACULTAD DE EDUCACION

2015

BOGOTÁ D.C

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1 Descripción del problema	4
1.2 Pregunta Problemática	6
2. ANTECEDENTES	7
3. OBJETIVOS	9
2.1 OBJETIVO GENERAL	9
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
4. JUSTIFICACION	9
5. MARCO DE REFERENCIA	12
5.1 MARCO CONTEXTUAL	12
5.2 MARCO LEGAL	12
5.3 MARCO TEÓRICO	13
6 METODOLOGÍA	31
6.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	31
6.2 ENFOQUE	31
6.3 POBLACION Y MUESTRA	34
6.4 INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	34
6.5 FASES DE LA INVESTIGACIÓN	39
7 PROPUESTA PEDAGÓGICA	48
7.1 PRESENTACIÓN	48
7.2 OBJETIVO	49
7.3 ESTRUCTURA	49
7.4 MODELO PEDAGÓGICO	51
7.5 MÉTODO DIDÁCTICO DE INTERVENCIÓN	52
8 ANÁLISIS DE RESULTADOS	53
9 CONCLUSIONES	58
10 BIBLIOGRAFÍA	60
11 ANEXOS	63

INTRODUCCIÓN

En el proceso de la enseñanza aprendizaje en la escolaridad se puede observar que no todos los estudiantes tienen los mismos niveles de atención, ya que ésta depende no solo de la orientación del profesor sino de las diferentes circunstancias que los rodean, por esta razón es importante que desde el área de la educación física y la quinesia se le dé la relevancia a esta problemática ya que como se ha identificado en diferentes referentes teóricos y textos se habla acerca de la relación que hay entre la actividad física y la atención.

Por tal motivo con el desarrollo de este trabajo se busca cooperar en los procesos que en la escuela logran la motivación en el día a día de los estudiantes y que reestructure las actividades diarias con el fin de continuar exitosamente su jornada académica. Desde esta perspectiva se plantea el uso de las pausas activas convencionales que se dan normalmente en el ámbito de la industria y la empresa con el fin de mejorar la productividad, motivar, predisponer e incidir la atención de todos los empleados de una empresa, en este caso como herramienta escolar creando de esta manera las pausas activas escolares.

Teniendo en cuenta lo anterior se quiso implementar las pausas activas a la escolaridad con el fin de poder adaptar los beneficios de los empleados de una empresa pero esta vez a los estudiantes de un colegio mediante el plus de ejercicios a realizar, como lo son ejercicios de estiramiento o elongación, ejercicios de reparación, yoga, movimiento articular y relajación.

Esta herramienta se plantea al identificar que los niveles de atención de los estudiantes del grado primer del colegio IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS jornada tarde no son los ideales para desarrollar de la forma más óptima sus procesos de aprendizaje, más cuando se tiene en cuenta que este, curso presenta problemas de atención dispersa y de concentración según lo argumentado por su directora de curso y otros profesores de la institución. varios de estos estudiantes tienen acesoria psicológica y refuerzo social lo que sería el problema de investigación a abordar en este trabajo de investigación y que es donde se quiere incidir por medio de las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en la población objetivo.

De tal modo, la finalidad del presente proyecto de investigación es diseñar un Protocolo de pausas activas vs atención que cuenta con ejercicios dirigidos a niños y niñas entre los 5 y 9 años. La implementación del protocolo se llevó a cabo

a través de diez aplicaciones, los días jueves entre el segundo y tercer bloque de clase, debido a que éste es un horario crítico en términos de atención de los estudiantes, según lo manifiesta la directora de curso refiriéndose a la problemática como una situación que se presenta día a día y que impide el adecuado desarrollo de las clases afectando el proceso de aprendizaje-enseñanza en los estudiantes.

Con la implementación del Protocolo anteriormente descrito se puede decir que tuvo un impacto positivo en los estudiantes del grado 101 de la jornada de la tarde, debido a que al haber sido participes de las aplicaciones, aprenden los ejercicios al igual que la docente evidenciándose un cambio de actitud para el desarrollo de las clases siguientes a las aplicaciones.

Adicional a esto, el Protocolo es una herramienta para la institución educativa, el cual lo pueden implementar todos los docentes de distintas áreas influenciando los niveles de atención de los estudiantes; la institución educativa ha mostrado su interés en replicar el Protocolo en todos los grados de la misma. Lo que denota la relevancia y pertinencia que tiene el presente proyecto investigativo y como resultado el diseño del Protocolo de Pausas activas en el entorno educativo.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se distrae mucho en clase", "no atiende cuando se le habla" "es muy despistado". Muchas de estas frases son pronunciadas de manera habitual por los docentes y los padres a nivel mundial en el contexto educativo ya que la falta de atención es uno de los principales problemas en el aprendizaje escolar, en los colegios del estado también se presenta este fenómeno, partiendo desde lo socio-económico- cultural, ya que estos estudiantes están rodeados de mayores problemáticas, lo que hace que su mente no se enfoque y/o concentre en sus actividades académicas. Al describir el comportamiento de algunos niños en clase se observa que hay un concepto generalizado por parte de los diferentes docentes, "falta de atención". La atención es una capacidad básica y necesaria para desarrollar la mayoría de las tareas escolares, y es una capacidad que se puede reforzar y ejercitar por medio de juegos y actividades atractivas para los estudiantes.

El colegio IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS es una institución de carácter público, cuenta con varias sedes y dos jornadas escolares, aunque según la descripción del párrafo anterior la falta de atención se puede generalizar en los contextos públicos, nuestra población objeto es un subgrupo con condiciones particulares dentro del Colegio seleccionado. En la jornada tarde del IED encontramos el grado primero 101, una población con condiciones de extra edad, desescolarización, los estudiantes se encuentran en un rango de edad de 4 y 9 años, según lo establecido por la distribución en grados por el Ministerios de Educación Nacional se pretende que exista una mayor homogeneidad en los rangos de edad para poder generar aprendizajes según los estadios de aprendizaje, por las condiciones sociales y el compromiso del Distrito con el acceso a la educación de las poblaciones vulnerables.

Este colegio se encuentra ubicado en la localidad de engativa, en el barrio bellavista occidental cr 60 # 67 – 84 sede C, el estrato es de nivel 3 y tiene dos jornadas las cuales son mañana y tarde.

“El PEI, responde al proceso de descentralización propuesto por la Constitución Política y la Ley General de Educación, al ejercicio de la autonomía escolar, a la creciente participación de la comunidad, a la concepción de la institución escolar como eje del desarrollo educativo y a las necesidades, aspiraciones y expectativas de la comunidad educativa.

La constitución Política de 1991, inscribe al país dentro de los principios de la reorganización del orden mundial e incluye la respuesta a la transformación en todos los sectores y ámbitos sociales, políticos, económicos, culturales, científicos y tecnológicos¹.

La Ley General de Educación (115 de 1994), establece los mecanismos necesarios para llevar a cabo esta misión.

El Decreto 1860 de 1994, da pautas para que las comunidades educativas apliquen en la construcción del PEI, todos los principios que la Constitución y la ley ordenan.

En la Institución además del trabajo académico se han establecido una serie de actividades que complementan la labor docente; para ello se han organizado equipos de trabajo con participación de la comunidad educativa, para el desarrollo de cada uno de los proyectos pedagógicos transversales como son:

Pacto de aula, Democracia, Educación Ambiental, Prevención de desastres, PILEO Proyecto institucional de lectura, escritura y oralidad, Tiempo libre, Educación Sexual y valores, Biblioteca escolar

Teniendo en cuenta el proyecto institucional del Colegio y la filosofía de la Universidad Libre de Colombia donde se resaltan la autonomía académica, la libertad de conocimiento, expresión, y pensamiento crítico de ambas instituciones también se incluye el querer y transformar ámbitos sociales y políticos, por ende la observación y aplicación de la propuesta pedagógica, hace ver que los estudiantes de grado primero necesitan de una intervención, que les ayude aclarar y mejorar lo conceptos de libertad, autonomía y expresión para con ellos y para la sociedad.

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Es importante reconocer que la atención escolar es primordial para la recepción del conocimiento y que es sinónimo de motivación y gusto por lo que se quiere aprender, es así como en la escolaridad la atención tiene el protagonismo ya que sin ella sería imposible poder aprender algo.

¹ Constitución política de Colombia, ley general de educación- ley 115 febrero 08 de 1994

Por consiguiente se puede ver que en el país la educación no tiene los mayores índices de aceptación por diferentes motivos, pero que si analizamos éste, sería uno muy importante debido a que se puede tener la infraestructura y los medios o canales de aprendizaje pero si la materia prima que son los estudiantes no muestran motivación por llenarse del saber y no atienden cuando se les enseña pues definitivamente es imposible crear nuevos seres con conocimiento.

Seguramente hoy por hoy se puede ver que a nivel escolar hay una enorme facilidad para perder la atención, esto es un fenómeno que no es de ahora es de siempre, así mismo hoy en día se hace más visible gracias a que los niños tienen más cosas con las cuales entretenerse; en este sentido hacer colación en tanto el efecto de la atención se hace necesario para las maestras o maestros que están a cargo de los niños durante una jornada escolar.

Teniendo en cuenta que los estudiantes del grado 101 del Colegio IED Francisco José de Caldas, tienen problemas continuos de atención escolar, y esto hace que su proceso de evolución y de recepción del conocimiento se vea afectado, según la entrevista que se le hace a la maestra encargada de este curso ella informa el continuo problema de atención que manejan los estudiantes de este grado manifiesta que se ha tratado de manejar de diferentes maneras, pero no ha sido posible manejar los continuos problemas atencionales esto hace que la maestra encargada busque continuamente algún método para mejorar la atención, Estas razones llevan a pensar en estrategias didácticas que les permitan a los estudiantes desarrollar más las Diferentes capacidades que permiten alcanzar los diferentes procesos de formación académica.

Teniendo en cuenta que los estudiantes del grado primero del IED Francisco José de Caldas, tienen problemas continuos de atención escolar, y esto hace que su proceso de evolución y de recepción del conocimiento se vea afectado, ya que como lo dice el Ministerio de Educación en el decreto 1290, “La evaluación, como elemento regulador de la prestación del servicio educativo permite valorar el avance y los resultados del proceso a partir de evidencias que garanticen una educación pertinente, significativa para el estudiante y relevante para la sociedad”. Esto quiere decir que cada institución educativa debe encontrar la manera más eficaz de evaluar al estudiante y ver de esta manera que el mismo, logre superar los parámetros y pruebas que exige la institución y el gobierno. Por ende un grado como este el cual presenta un problema de concentración, de atención dispersa, y de hiperactividad, debe ser intervenido desde este proyecto para tratar de dar una solución para que pueda transmitirse el conocimiento por parte de un docente con mayor facilidad.

Cuando el entorno social y personal no es favorable, los procesos de aprendizaje son más complejos, teniendo en cuenta las condiciones de extra edad, interrupción de la escolaridad o falta de ella, el desplazamiento forzoso, la violencia entre otras, generan un contexto bastante complejo en el grupo de estudiantes de cualquier curso, se debe lograr institucionalmente que los estudiantes aprovechen al 100% el espacio escolar. Estas razones llevan a pensar en estrategias didácticas que les permitan a los estudiantes desarrollar más las diferentes capacidades que permiten alcanzar los diferentes procesos de formación académica.

1.2 PREGUNTA PROBLÉMICA

¿Cómo incide la implementación de un programa de pausas activas escolares en los niveles de atención de los estudiantes del grado primero, del colegio IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS Sede C?

Teniendo en cuenta la descripción de la problemática anteriormente narrada y profundizando más en ella se debe mencionar que con este proyecto se quiere dar una respuesta a esta pregunta de investigación.

En los estudiantes del grado primero del IED Francisco José de Caldas se identificó que su jornada académica es extensa y por lo tanto los estudiantes tienden a agotarse ya que de bloque a bloque no se descansa, lo cual muestra que su aula y colegio en general no tiene espacios suficientes para que el estudiante motive por si mismo su desarrollo y percepción cognoscitiva .teniendo en cuenta que por ser un grado de primero se presentan diversos problemas individuales, colectivos y académicos para tener una buena atención en clase y superación de objetivos pactados en un currículo en donde se requiere que el estudiante avance niveles o grados pero que a la vez aprenda y sea cualitativa la adquisición del conocimiento.

Es importante resaltar que en esta población la mezcla de culturas y edades hace que los estudiantes tiendan a ser agresivos, se agreden verbal psicológica y físicamente y tienen conflictos entre ellos esto lo observamos en la práctica docente, siendo una más de las dificultades para seguir el proceso académico adecuadamente, por ende la disposición para continuar la siguiente clase se torna aún más complejo.

2. ANTECEDENTES

El día a día genera diferentes tipos de cambios en los ámbitos sociales, económicos, culturales, entre otros; dichos avances se evidencian en diferentes espacios, épocas, que al hacer un paralelo entre la forma de educar anteriormente a la que se lleva a cabo actualmente, se evidencia un proceso de enseñanza-aprendizaje con enfoques muy diferentes. La educación inicialmente estaba centrada en procesos tradicionales que con el paso del tiempo se van transformando, con el fin de formar seres integrales y capaces de ser útiles a la sociedad en general.

Teniendo en cuenta que el déficit de atención genera cambios en los procesos de enseñanza-aprendizaje, se deben tener en cuenta antecedentes a nivel internacional, nacional y local donde se tienen en cuenta algunos autores tomados en cuenta y presentados a continuación.

En cuanto a los niveles de atención se encuentra un estudio realizado para la Universidad de Madrid en donde se habla de “trastorno como déficit de atención e hiperactividad en el salón de clase”, esta investigación habla desde la psicología como el interés científico y social del trastorno de déficit de atención e hiperactividad se fundamenta en varios puntos esenciales: sus elevados índices de prevalencia, las repercusiones que acarrea a largo plazo y su carácter crónico. Este trastorno constituye una de las causas más comunes de remisión a médicos de familia, pediatras, neuropediatras, psicólogos y psiquiatras infantiles. Lo que conlleva indiscutiblemente al fracaso escolar.

También en Madrid, un equipo interdisciplinario conformado por pediatras, psicólogos y pedagogos realizaron un estudio llamado: La escuela y el transtorno por déficit de atención con/sin hiperactividad (TDAH), en el cual se evidencia como porblemática que “aproximadamente un 25-30% de los niños tiene una alteración específica del aprendizaje en algunas de las siguientes áreas: lectura, escritura, matemáticas y coordinación motora”².

Por otro lado, se encuentra también estudios realizados en Brasil por Poeta y Rosa-Neto en los cuales argumentan que “el transtorno por déficit de atención es

² RODRIGUEZ-SALINAS, E., NAVAS, M., GONZALEZ, P., FOMINAYA, S., DUELO, M. La escuela y el transtorno por déficit de atención con/sin hiperactividad (TDAH). Revista Pediatría de Atención Primaria. Vol VIII, Suplemento 4. 2006. P5.

uno de los mas comunes en la infancia, se caracteriza por las persistentes faltas de atención hiperactividad e impulsividad (...) está presente entre el 3% y el 5% de la población escolar”³, en este estudio se mencionan las características biológicas, psicológicas y sociales que intervienen en el desarrollo del niño o niña y cómo influyen el déficit de atención en los mismos.

Ya en el contexto nacional, se realizó un estudio en Manizales, Colombia en el cual se dice que “la calidad del desempeño motor durante los primeros 5-6 años de vida podría constituir la aparición de síntomas del TDAH”⁴ y cita a Clements quien afirma que existe “una relación entre la inmadurez motora y trastornos de aprendizaje (...) la causa estaba en una disfunción evolutiva”⁵.

Con respecto al contexto local y citando a Zuñiga, quién realizó un estudio en dos colegios de la localidad de Ciudad Bolívar-Bogotá donde “se demuestra mayor riesgo de bajo rendimiento escolar y fracaso escolar en los niños con TDAH. Adicionalmente los niños con TDAH obtuvieron calificaciones significativamente más bajas predominio en matemáticas, español e inglés”⁶ lo que permite analizar que es importante influenciar los niveles de atención de los estudiantes para disminuir el fracaso escolar.

Adicional a esto, se toma en cuenta una experiencia de la Secretaría de Educación Distrital (SED) con estudiantes del Colegio Alejandro Obregón quienes tienen Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad “este proceso ha permitido evidenciar la importancia que tiene el manejo pedagógico de estudiantes con este trastorno, ya que se estableció que existe en promedio dos estudiantes por aula regular con TDAH, de acuerdo con el reporte que hicieron los colegios participantes”⁷

³ POETA, L., ROSA-NETO, F. Características biopsicosociales de los escolares con indicadores de trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Revista de Neurología. Santa Catarina, Brasil. 2006. P 1.

⁴ VIDARTE, J., EZQUERRO, M., GIRÁLDEZ, M. Perfil psicomotor de niños de 5 a 12 años diagnosticados clínicamente de trastorno por déficit de atención/hiperactividad en Colombia. Revista de Neurología. Universidad Autónoma de Manizales. Manizales, Caldas. 2009. P 1.

⁵ *Ibíd.* P 1.

⁶ ZUÑIGA, Y. Rendimiento académico en escolares con déficit de atención/hiperactividad en una muestra de colegios de la ciudad de Bogotá. Universidad Nacional de Colombia. 2013. P 1.

⁷ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL. Colegio Alejandro Obregón preparado para atender a estudiantes con déficit de atención. Bogotá, Colombia. Documento en línea disponible en: <http://www.educacionbogota.edu.co/es/sitios-de-interes/nuestros-sitios/agencia-de-medios/noticias-institucionales/colegio-alejandro-obregon-preparado-para-atender-a-estudiantes-con-deficit-de-atencion>.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de pausas activas escolares que influyan en los niveles de atención de los estudiantes del grado 101 del Colegio IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS jornada tarde sede C durante la jornada escolar.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Identificar los niveles de atención de los estudiantes del grado primero (101) del Colegio FRANCISCO JOSE DE CALDAS jornada tarde.
- ✓ Implementar un programa de pausas activas escolares para influenciar la atención escolar.
- ✓ Verificar el uso de la pausa activa escolar en términos de cambio para lograr impacto en la población en estudio.

4. JUSTIFICACIÓN

Los procesos educativos en la ciudad de Bogotá no son estáticos, la Secretaría de Educación Distrital cada día se encuentra con mayores desafíos para lograr que la totalidad de niños, niñas y jóvenes, accedan a los procesos de formación de los diferentes niveles. Esto, por la curva permanente de crecimiento de la ciudad y adicionalmente, por la incidencia de otros factores como la cantidad de desplazados con los que cuenta la ciudad hoy en día, este número ha aumentado en los últimos años de una manera exponencial, mientras que en el año 2003 se encontraban 8.362 familias desplazadas, equivalentes a 35 mil personas aproximadamente, según el último informe de Acción Social (2010) en Bogotá se encuentran registrados 285 mil desplazados lo que ha llevado a un cambio en la población estudiantil, especialmente de las localidades ubicadas en la periferia, ya que atender a la llegada de población desplazada requiere hacer del sistema educativo un sistema abierto y capaz de renovarse ante las nuevas necesidades. Ante esas nuevas necesidades, la Secretaría de Educación Distrital (SED) genera un programa denominado “Volver a la Escuela”, con el fin que la población infantil que ha interrumpido los procesos de alfabetización tenga la oportunidad de

retomar los estudios y cursar 2 niveles durante un año; de esta manera pueden nivelar sus estudios y entrar a una educación regular a partir del sexto grado. Después del desarrollo de éste programa, la SED identifica que hay población que se queda sin cobertura y que en ocasiones por la edad a la que salen los estudiantes del proceso, la escuela no cuenta con una opción para incorporar a los estudiantes a la educación regular, por lo tanto surge el programa “Aceleración Secundaria”, con el objetivo de nivelar a los estudiantes e ir ubicándolos según su edad en el curso de la educación básica secundaria o media que corresponda.

Una buena atención escolar de los estudiantes es dependiente del entorno y los factores por los que este influenciado. Al haber un ambiente apropiado para el desarrollo de las actividades académicas del estudiante, probablemente su desempeño sea bueno. En caso contrario, además de factores familiares, de aprendizaje, entre otros, el educando responderá de manera negativa frente a sus actividades escolares. Esta última situación es muy común en todas las escuelas, colegios y universidades pues los bajos niveles de atención son un tema que no deja de presentarse en los estudiantes de cada una de las instituciones. Para contrarrestar esta problemática en las instituciones, se han implementado diversos planes de mejoramiento, como son las tutorías, clases de apoyo y refuerzo, charlas con los padres de familia, conferencias y demás. Aunque estas actividades han colaborado de alguna manera a reducir este problema no ha sido suficiente para obtener mejores resultados frente al déficit de atención.

Por ello a través de este proyecto, se quiere proponer como parte de las posibles soluciones, las pausas activas escolares como estrategia para influenciar los niveles de atención de los estudiantes. Aquí se verá reflejado el por qué al implementar las pausas activas escolares dentro de la jornada académica, colaboraría notoriamente en los resultados académicos de los estudiantes, puesto que es una estrategia que no solo despierta el cuerpo, sino también la mente, generando de esta manera una mayor atención, interés y disposición en los estudiantes frente a las clases, Manifestando y dejando claro que esta herramienta a implementarse influye en los resultados académicos o positiva o negativamente, teniendo en cuenta que la investigación solo se focaliza en la implementación de la herramienta o estrategia pedagógica ya que los resultados se verán mediante y durante el proceso por ende teniendo resultados positivos se puede patentar esta idea y convertirla en una realidad, que sirva ala solución de problemas y a una mayor concentración de los estudiantes.

Se menciona que el beneficio principal de los resultados de esta investigación son directamente proporcionales a la atención y al cumplimiento del objetivo general

ya que las pausas activas escolares deben influenciar la atención directa o indirectamente y debe arrojar un resultado en el estudiante negativo o positivo.

Adicional a esto, se tiene en cuenta la Política Pública principalmente el Plan Distrital de Desarrollo 2012-2016 “Bogotá Humana” el cual menciona que “existe un gran consenso en relación con la importancia de las experiencias vividas durante la primera infancia. Es ampliamente reconocido que durante los primeros seis años de vida, incluso desde la gestación, se producen profundas transformaciones en el desarrollo del ser humano, que han ameritado el estudio en profundidad de sus implicaciones en la vida posterior”⁸.

En términos de desarrollo cerebral, durante los primeros tres años de vida se lleva a cabo la conformación de conexiones neuronales conocidas como sinapsis, las cuales son expresión del desarrollo sensorial y orgánico que experimenta el cuerpo en esta etapa. Es así como cualquier afectación en el desarrollo de estas conexiones, producida por factores ambientales, los vínculos afectivos, el estado nutricional o los estímulos sensoriales, tiene efectos definitivos sobre la cognición, la emoción, la conducta, el sistema de inmunización y el desarrollo de órganos fundamentales del cuerpo como los pulmones, el corazón y el sistema digestivo.

Siendo así un factor de riesgo muy importante en donde la alimentación y el afecto son prioridad para el crecimiento cognoscitivo y la integridad de su formación académica.

Por consiguiente la primera infancia es un momento exclusivo para trabajar la suficiencia cerebral desde los sentidos y dando prioridad al buen trato, a la buena alimentación y al cuidado de la salud. En estratos bajos es difícil cumplir con todo esto teniendo en cuenta las dificultades económicas de los padres de familia y la poca cobertura de salud a la que pueden alcanzar.

Partiendo de que el menor si puede tener acceso estas necesidades básicas se debe evitar el ambiente contaminado al que puede estar expuesto como lo es la violencia, maltrato o abuso y que podrían generar daños irreversibles sobre su condición física y su conducta.

Pero más allá de las condiciones biológicas esta edad es importante que se fortalezcan las relaciones sociales y bases de la misma, que representan la

⁸ PLAN DISTRITAL DE DESARROLLO 2012-2016. Bogotá Humana. Bogotá, Colombia.

creación de valores y lazos afectivos que hacen del individuo una buena o mala persona y que van de generación en generación.

5. MARCO DE REFERENCIA

Para dar a conocer este aspecto del proyecto de investigación de debe poner al tanto al lector que los dos temas de estudio son “las pausas activas escolares” y “la atención escolar” por consiguiente los autores o investigadores que se han involucrado con dichos temas son mencionados dentro del marco teórico.

5.1 MARCO CONTEXTUAL

Es preciso ubicar en este apartado a la población en estudio, por ende se debe ubicar el país : COLOMBIA, la ciudad BOGOTA DC, localidad ENGATIVA, barrio BELLAVISTA OCCIDENTAL, colegio IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS, estudiantes GRADO 101.

Son más de 2 mil 690 millones de pesos invertidos en el programa arquitectónico adelantado que, en el caso de la sede C 'Clemencia Caicedo', consta de 8 aulas de clase, laboratorio, aula de informática, biblioteca, áreas de administración y bienestar, servicios generales, zonas exteriores y deportivas.

5.2 MARCO LEGAL

Desde el MINISTERIO DE EDUCACIÓN se debe regular la sana convivencia en las instituciones educativas, en este caso se trae a convenir ya que la falta de atención hace que los estudiantes deserten o los padres opten por retirar a sus hijos al ver que no aprenden.

Guía No. 49. Guías pedagógicas para la convivencia escolar

La guía que encontrará a continuación brindan herramientas pedagógicas a los EE de todo el país y su comunidad educativa para facilitar el proceso de ajuste de los manuales de convivencia de manera participativa, la puesta en marcha de la ruta de promoción, prevención, atención y seguimiento para la convivencia escolar.

Guías borrador sobre convivencia en la escuela

El Ministerio de Educación Nacional publica a continuación las guías borrador sobre convivencia en la escuela: (i) Guía de promoción de derechos humanos sexuales y reproductivos y prevención, identificación y atención del acoso escolar, (ii) Documento de orientaciones de política para la promoción de derechos y la prevención, detección y atención de las violencias en la escuela: Violencia sexual, (iii) Documento de orientaciones de política para la promoción de derechos y la prevención, detección y atención de las violencias en la escuela: Violencia basada en el género y violencia contra la mujer y (iv) Ruta para la atención de situaciones de acoso escolar.

Estos documentos son el producto del trabajo articulado entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar- ICBF, el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación Nacional, la Procuraduría General de la Nación y la Defensoría del Pueblo para atender a los requerimientos de la Sentencia T905 de 2011 frente a situaciones de violencia en la escuela.

El Ministerio de Educación Nacional invita a la comunidad educativa a brindar sus aportes a estos documentos borrador, para la consolidación de un documento que hará parte de la reglamentación de la Ley 1620.

5.3 MARCO TEÓRICO

5.3.1 CATEGORÍA 1: PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES

Las pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo durante la jornada cLas pausas activas o gimnasia laboral son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo durante la jornada con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente.

Muy al contrario de lo que se solía pensar, las pausas periódicas generan mayor productividad, inspiran la creatividad y mejoran la actitud de los colaboradores, además de ser un ejercicio recomendado para evitar que algunos miembros corporales se atrofien o sufran lesiones.

"Es importante hacer de estas actividades un hábito diario, pues mejoran no sólo el estado físico de la persona, sino que le ayudan a no sentirse cansada", afirma Nancy Landinez, coordinadora del Laboratorio Corporal Humano de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia.

Aunque algunas empresas lo implementan como parte de sus actividades durante la semana debido a sus efectivos beneficios y exigencias de las áreas de Salud Ocupacional, que obliga la ley a implementar estrategias para mejorar la calidad de vida de los empleados, muchas otras no lo hacen por que no consideran la importancia de su inversión. on el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente.

Muy al contrario de lo que se solía pensar, las pausas periódicas generan mayor productividad, inspiran la creatividad y mejoran la actitud de los colaboradores, además de ser un ejercicio recomendado para evitar que algunos miembros corporales se atrofien o sufran lesiones.

"Es importante hacer de estas actividades un hábito diario, pues mejoran no sólo el estado físico de la persona, sino que le ayudan a no sentirse cansada", afirma Nancy Landinez, coordinadora del Laboratorio Corporal Humano de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia.

Aunque algunas empresas lo implementan como parte de sus actividades durante la semana debido a sus efectivos beneficios y exigencias de las áreas de Salud Ocupacional, que obliga la ley a implementar estrategias para mejorar la calidad de vida de los empleados, muchas otras no lo hacen por que no consideran la importancia de su inversión.

“Es salirse de la rutina, talvez pasiva para realizar algunos ejercicios ya sean de movilidad articular, estiramientos, de respiración, de relajación, o activación mental o dinámicas. Es hacer un alto en el camino para realizar una actividad diferente que me permita (coger aire) para continuar con lo que se venía realizando”.

Esta definición de la Sra. MARÍA MEJÍA en septiembre de 2007 en su artículo para un Blogger es acertada ya que se puede cotejar que las pausas activas escolares son una serie sistematizada de ejercicios que permite romper con la rutina en la labor escolar.

“El implementar pausas activas dentro de las aulas traerá beneficios a los y las docentes, y a los niños ya que se les estará educando para mejorar sus estilos de vida saludables. Esta idea propone técnicas prácticas y efectivas para su propio auto-cuidado y para poder implementar dentro del aula con el grupo de alumnos, para disminuir la ansiedad, aumentar la concentración y atención del grupo de clase”⁹.

Generalmente las pausas activas están directamente ligadas a las empresas y sus trabajadores y de una manera muy potencial ante los niveles de atención la mayoría de información o referentes teóricos están conectadas muy poco alas escolaridad por ende si cotejamos la citación, podemos identificar el ajuste que se le ha dado al proyecto ya que va enfocado a la escuela.

Si se plantea la misma idea de la empresa se logrará en los estudiantes niveles de concentración y atención, que lleven al alumno a mejorar su calidad de vida y aprendizaje dentro de los parámetros del reglamento y PEI de dicha institución.

Al estudiante que se le aplique las pausas activas escolares va a estar más dispuesto a aprender y recepcionar las diferentes técnicas y estrategias pedagógicas de las otras asignaturas.

“Las Dinámica del cambio o más conocidas en el campo educativo como pausas activas pedagógicas, como su nombre lo indica son “pequeñas” pausas que se realizan durante una actividad escolar dentro de un periodo largo de actividad académica para realizar diferentes técnicas, ejercicios y/o estrategias lúdicas que ayudan a reducir los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados en los alumnos por los ejercicios académico, técnicamente están diseñadas para ejercitar el cuerpo y la mente en periodos cortos de tiempo dentro una actividad escolar. Por tanto estas se convierten en un conjunto de actividades físicas y psicológicas que activa la circulación, la oxigenación cerebral, la respiración, los músculos y el aumento en el nivel la energía de los estudiantes.”

Este referente teórico muestra la importancia de las pausas activas en la escolaridad y confirma lo que se quiere lograr con este trabajo y demuestra como un conjunto de actividades físicas y psicológicas estimulan a un estudiante

⁹ CONGRESO NACIONAL DE CIENCIAS SOCIALES.. XI 24 y 25 de agosto, 2007. Exploracionesfuera y dentro del aula. Instituto Tecnológico de Costa Rica. Cartago, Costa Rica. Documento en línea disponible en: <http://www.cientec.or.cr/exploraciones/exploraciones2007.html>

“Desde un estudio realizado en el LX congreso nacional de ciencias. Exploraciones fuera y dentro del aula 24 y 25 de agosto, 2007, en el Instituto Tecnológico de Costa Rica Cartago afirman que las pausas activas dentro del aula son muy necesarias para los y las docentes y educadores en diferentes áreas puesto que les permite manejar sus niveles de estrés y al mismo tiempo el de sus alumnos. Argumentan también que los docentes podrán beneficiarse de este mismo método (utilizado también en las empresas) para su propia salud y a la vez implementarlo para su aula y así aumentar el rendimiento, mejorar la atención, controlar el estrés suyo y de sus estudiantes y que el implementar pausas activas dentro de las aulas traerá beneficios a los y las docentes, y a los niños (as) ya que se les estará educando para mejorar sus estilos de vida saludables”¹⁰

Esto demuestra que en este estudio realizado las pausas activas dentro del aula son muy necesarios para la comunidad escolar tanto como para alumnos como docentes manejando niveles de estrés y temperamentos

Las pausas activas escolares tienen como objetivo dar elementos prácticos para romper rutinas y acabar con posiciones que se repiten a diario con la ubicación del puesto y ciclos de movimientos repetitivos y posturas estáticas o extensas, disminuyendo así la fatiga y el estrés contribuyendo en la motivación, escucha y atención durante las diferentes áreas de clase.

Ofrecer un novedoso método de disminuir tensiones y estrés en forma fácil y práctica para profesores y alumnos de instituciones educativas para mejorar la calidad de vida y calidad de la educación.

Practicar mediante dinámicas y ejercicios, maneras de enfocar la atención-concentración de alumnos y alumnas dentro del aula, para influir en el ambiente escolar.

Promover a través de movimientos y actividad física que los alumnos, y educadores aprendan estilos de vida saludables, buenos hábitos y beneficiar su salud mental.

¹⁰Ibíd.

5.3.2 CATEGORIA 2: LA ATENCIÓN

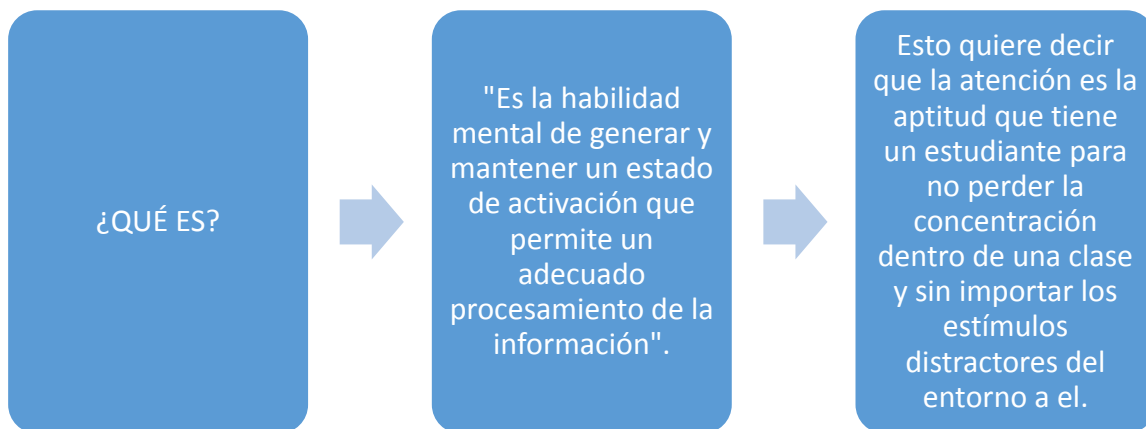


Gráfico 1: La atención

Con una observación clarificada de la atención se identifica como referencia trabajar la atención, esta trabajo refleja que “la atención significa dejar ciertas cosas para tratar efectivamente otras. Así en las aulas generalmente, podemos observar diariamente cómo ciertos alumnos que no mantienen una atención mínima sino que paralelamente actúan de forma disruptiva durante el desarrollo de las sesiones”¹¹

Así que estos estudiantes que tienen una atención dispersa actúan y crean una actualidad alterna donde el docente que explica pasa a un segundo plano y lo que el estudiante con problemas de atención piensa en el momento es totalmente inconcluso con la clase que se lleva a cabo, Sin embargo, es cierto que una deficiente capacidad de atención puede interferir en el propio aprendizaje del estudiante e incluso con la clase que se lleva a cabo.

¹¹ GINÉS, C. MARTÍNEZ, M. Como trabajar la atención. Orientación Andujar. 2009. Documento en línea disponible en: <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2009/12/orientacion-andujar-pautas-y-actividades-para-trabajar-la-atencion.pdf>

“También puede definirse la atención como la habilidad mental de generar y mantener un estado de activación que permite un adecuado procesamiento de la información. Es una función compleja y no unitaria que está compuesta de diferentes mecanismos que trabajan de manera coordinada y que tiene la función de seleccionar del entorno los estímulos relevantes para llevar a cabo una acción y alcanzar unos objetivos”¹².

Según la definición de estos autores se puede definir o concluir que va ligada a la atención focalizada ya que es una habilidad para mantener la concentración antes diferentes estímulos de distracción.

La falta de atención de un niño suele presentar como causa o de forma asociada las siguientes carencias: carencia de percepción visual, auditiva, de orden psicomotor, neurológico, carácter afectivo. Pero estos hacen parte del déficit de atención lo cual va ligado con diagnósticos clínicos y por lo tanto hacen parte de los diagnósticos no adecuados para evaluar la atención en este caso.

Por tanto, se puede considerar que los problemas de atención son, esencialmente, resultantes de alteraciones de dos tipos de elementos o factores, Elementos de carácter perceptivo, Elementos de carácter afectivo-volitivo. Por tanto, con la finalidad de orientar y facilitar el proceso de ayuda y refuerzo que la familia puede desarrollar en casa y se ofrecen algunas pautas y actividades que permiten trabajar y potenciar la capacidad de la atención.

COMPONENTES DE LA ATENCIÓN

✓ LA CONCENTRACIÓN

Ana María Luque cita a Ardila Roselli definiendo la concentración como “la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante con mantenimiento de esta por períodos prolongados”¹³

¹² RÍOS-LAGO, M. et al. Alteraciones de la atención tras daño cerebral traumático: evaluación y rehabilitación. Revista de Neurología Número 5 Volúmen 44.2007.

¹³ LUQUE, A. La atención, recursos. Innovación y experiencias educativas. 2009. Documento en línea disponible en: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/ANA%20MARIA_LUQUE_1.pdf

✓ DISTRIBUCIÓN DE LA ATENCIÓN

Teniendo en cuenta a Rubenstein se puede decir que “a pesar que la atención tiene una capacidad limitada que está en función del volumen de la información a procesar y el esfuerzo que ponga la persona, es posible que podamos atender al mismo tiempo a más de un evento.

La distribución de la atención se manifiesta durante cualquier actividad y consiste en conservar al mismo tiempo en el centro de atención varios objetos o situaciones diferentes. De esta manera cuanto más vinculados estén los objetos entre sí, y cuanto mayor sea la automatización o la práctica, se efectuara con mayor facilidad la distribución de la atención”.¹⁴

Esto quiere decir que la amplitud de la atención es el número de tareas que se pueden ejecutar al mismo tiempo.

✓ ESTABILIDAD DE LA ATENCIÓN

Celada y Cairo mencionan que la estabilidad en la atención “está dada por la capacidad de mantener la presencia de la misma durante un largo periodo de tiempo sobre un objeto o actividades dadas”¹⁵

Esto quiero decir para obtener una estabilidad en la atención se debe identificar el objeto sobre el que se está trabajando o atendiendo nuevas facetas, aspectos o relaciones y también depende del grado de dificultad y familiaridad con que se mire la tarea u objeto en cuestión.

✓ OSCILAMIENTO DE LA ATENCIÓN

Teniendo en cuenta nuevamente a Rubenstein citado por Gonzalez menciona que el oscilamiento en la atención “son periodos involuntarios de segundos a los que está supeditada la atención y que pueden ser causadas por el cansancio”¹⁶

¹⁴ Ibíd.

¹⁵ Ibíd.

¹⁶ GONZÁLEZ, F. Concentración y atención en niños de 5 y 7 años. Fundación Universitaria Minuto de Dios. Facatativá, Cundinamarca. 2015. P 5.

Ósea los pequeños momentos en que el agotamiento hace que descuidemos la atención y por ende nos desconcentremos pero en cuestión de segundos se puede volver a la atención igual o mejor de lo que se atendía en anterioridad.

TIPOS DE ATENCIÓN Y COMO SE EVALÚA

CRITERIO	TIPOS DE ATENCIÓN
Mecanismos implicados	Selectiva-dividida-sostenida
Objeto al que va dirigida la atención	Externa-interna
Modalidad sensorial implicada	Visual-auditiva
Amplitud e intensidad con las que se atiende	Global selectiva
Amplitud y control que se ejerce	Controlada- automática
Manifestaciones de los procesos	Manifiesta-encubierta
Grado de control voluntario	Voluntaria-involuntaria
Grado de procesamiento de la información no atendida	Consciente-inconsciente

Cuadro 1: Evaluación y tipos de atención.

En este cuadro se pueden observar los diferentes tipos de atención que manejan distintos autores pero esta se toma de la adaptación de (Reselló, 1997).

También es importante nombrar en este apartado del proyecto los diferentes tipos de atención según AROUSAL:

- ✓ Pruebas de evaluación:
- ✓ Escala de coma de Glasgow.
- ✓ Test de orientación y amnesia de Galveston.
- ✓ Escala de amnesia postraumática de Westmead.
- ✓ Control Mental de la escala de memoria de Wechsler. WMS-R.

Estas pruebas tienen que ver más con la parte médica lo cual no es tan pertinente utilizar para utilizar en este tipo de investigación, pero es necesario colocar en esta parte para hacer claridad de su no utilización.

Capacidad de estar despierto y de mantener la alerta. Implica la capacidad de seguir estímulos u órdenes. Es la activación general del organismo.

Por otra parte las clases de atención son las siguientes:

✓ ATENCIÓN FOCALIZADA

Habilidad para enfocar la atención a un estímulo determinado. No se valora el tiempo de fijación al estímulo.

Es cuando el estudiante esta en plenamente concentrado sin importar las distracciones.

✓ ATENCIÓN SOSTENIDA

Capacidad de mantener una respuesta de forma consciente durante un periodo de tiempo prolongado. Por ejemplo, en el CPT, se trata de dar una respuesta (pulsar una tecla determinada) ante la presentación de letras en la pantalla, separadas por un breve espacio de tiempo, y dejar de dar respuesta ante una o varias letras concretas (por ejemplo la X). La duración de la prueba es de 20 minutos, por lo que el sujeto deberá estar atento todo ese tiempo.

Pruebas de evaluación:

Tarea de ejecución continua (Continuous performance task-CPT).

Clave de números del WAIS-R.

Tareas de cancelación.

ContinuousSustainedAttentionTask (CSAT).

Un ejemplo de esta clase de atención en el contexto escolar de del IED Tabora es cuando se hacen pruebas o evaluaciones en un tiempo determinado que no sea tan extenso y el alumno tiene que mantener su concentración durante dicho tiempo.

✓ ATENCIÓN SELECTIVA

Capacidad para seleccionar, de entre varias posibles, la información relevante a procesar o el esquema de acción apropiado, inhibiendo la atención a unos estímulos mientras se atiende a otros. Por ejemplo, en un ambiente como puede ser una clase, en la que hay varios estímulos que aparecen de forma simultánea (los compañeros moviéndose o tosiendo, un móvil que suena, un bus que se ve pasar a través de la ventana,...) debemos ser capaces de seleccionar la voz del profesor y inhibir el resto de estímulos que pueden resultar distractores.

Pruebas de evaluación:

Test de Stroop.

Test de atención breve.

PASAT (Paced Auditory Serial Addition Test)

El estudiante debe tener la capacidad de concentración total sin importar los estímulos externos q lo puedan distraer.

✓ ATENCIÓN ALTERNANTE

Capacidad que permite cambiar el foco de atención entre tareas que implican requerimientos cognitivos diferentes, controlando qué información es procesada en cada momento. Se trata de dos tareas que no podemos realizar a la vez y en la que debemos alternar entre una y otra, como por ejemplo, leer un texto y hablar con alguien.

Pruebas de evaluación:

Trail Making Test (forma B)

Es importante cuando el estudiante tiene toda la atención sin caer en distracciones así este haciendo dos labores diferentes pero sin perder el control.

✓ ATENCIÓN DIVIDIDA

Capacidad para atender dos cosas al mismo tiempo. Es la capacidad de realizar la selección de más de una información a la vez o de más de un proceso o esquema de acción simultáneamente. Es el proceso que permite distribuir los recursos atencionales a diferentes tareas o requisitos de una misma tarea. Puede requerir el cambio rápido entre tareas o la ejecución de forma automática de alguna de ellas. Un ejemplo de atención dividida podría ser conducir y hablar. Un conductor novel tendrá ciertas dificultades en hablar mientras conduce, pues la actividad de conducir no es automática todavía y consume más recursos atencionales, sin embargo, un conductor experto no tendrá problemas en realizar ambas tareas simultáneamente.

Pruebas de evaluación:

Tareas de escucha dicótica.

PASAT (Paced Auditory Serial Addition Test).

Se da con más facilidad cuando son expertos en una materia o se les facilita y el hacer una tarea es cuestión de mecánica, por lo cual no se pierda la concentración de la tarea q se está ejecutando.

✓ ACTIVIDADES PARA POTENCIAR Y ESTIMULAR LA ATENCIÓN

“Cuando hablamos de actividades para mejorar y entrenar la atención existen muchas posibilidades, tantas como seamos capaces de llegar con nuestra destreza e imaginación. Las posibilidades para encontrar ejercicios, actividades y juegos para este fin resultan de extrema sencillez y facilidad. Por un lado, debemos ser conscientes de que muchas de estas actividades son de carácter eminentemente escolares, por ejemplo: Caligrafía. Copia de un texto. Copia de un dibujo. Corrección de dictados u otras tareas que deban controlarse mediante la pizarra. Seguimiento auditivo de un cuento u otra narración. Seguimiento de la lectura colectiva. Realización de trabajos manuales”¹⁷

Teniendo en cuenta los ejemplos de estimulación para potenciar la atención, las pausas activas escolares toman importancia gracias a la teoría de Maribel Martínez que resalta en los trabajos manuales una gran herramienta para que los estudiantes estimulen la atención, con las pausas activas escolares se quiere también estimular la atención así que los estudiantes cuando estén a punto de perder la atención se intervenga de manera activa y se obtenga beneficio de activar y estimular el educando

Se entiende que no es fácil el poder identificar cuando los estudiantes pierden la concentración por eso la importancia de las pausas activas escolares en el momento apropiado para nivelar las cargas de estrés y saturación de las asignaturas.

La atención toma un importante papel en diferentes aspectos de la vida es así que han sido complicado realizar definiciones por muchos autores,

“Reátegui señala que la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación a las demandas externas”¹⁸

Esto indica que la atención es un proceso difícil de ejecutar que es adaptativo dependiendo el paso o filtro de información adecuada, en el caso del colegio es

¹⁷Óp cit. GINÉS, C. y MARTÍNEZ, M. P 12.

¹⁸REATEGUI, N., SATTLER, C. Metacognición, estrategias para la construcción de conocimiento. CEDUM, segunda edición. Lima, Perú. 1999. P 56.

como el docente lleve la información a los educandos y el proceso cognitivo se relacione con el contexto donde lo está desarrollando.

“Otros autores manifiestan que la atención es un mecanismo, a poner en práctica así intervenido en el procesamiento de la información, así facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos, teniendo un control sobre ellos un control sobre ello”¹⁹.

González cita a Rubinstein mencionando que “la atención modifica la estructura de los procesos psicológicos, haciendo que estos aparezcan como actividades orientadas a ciertos objetos, lo que se produce de acuerdo al contenido de las actividades planteadas que guían el desarrollo de los procesos psíquicos, siendo la atención una faceta de los procesos psicológicos”²⁰.

esto quiere decir según este autor que la atención tiene de alguna manera que ver con el subconsciente o con él, o con las conductas que tienen los seres humanos en determinada tarea y que hacen que por efectos distractores pierdan la concentración, Atención focalizada, atención sostenida, atención selectiva, atención alternante, atención dividida.(se definirán en la siguiente entrega)

Se menciona en este apartado que según algunos estudios existen varios tipos de atención así como cita Funes a “Posner y Petersen proponen la existencia de tres redes neurales, anatómica y funcionalmente independientes pero que interactúan entre sí y se encargan de los procesos atencionales”²¹

Red de orientación: Implicada en la selección de información sensorial. Sustenta la atención visuoespacial. Las tareas para evaluar esta red implican la búsqueda de un estímulo en una escena con distractores o tareas de orientación encubierta.

Red de vigilancia: Genera y mantiene el estado de alerta, base de la atención sostenida. Para la evaluación se usan tareas de ejecución continua.

Red ejecutiva: Implicada en el control inhibitorio, resolución de conflictos, detección de errores y localización de los recursos atencionales. Participa en la ejecución de nuevas conductas, la planificación y el procesamiento de estímulos novedosos”

¹⁹ROSELLÓ, J. Psicología de la atención. Editorial Pirámide. Madrid, España. 1998. P 35.

²⁰GONZÁLEZ, A. La atención: su importancia y valoración. Revista Educación Física. Colombia. P 1.

²¹ FUNES, M. KUPIÁÑEZ, J. La teoría atencional de Posner: una tarea para medir las funciones atencionales de Orientación, Alerta y Control Cognitivo y la interacción entre ellas. Universidad de Granada. Granada, España. 2002. P 1.

Según estos autores las neuronas y cuerpo funcionan independientemente pero van ligadas una a la otra encargándose de procesar la atención desde tres ángulos proponen que la red de orientación se encarga de todo lo viso espacial en donde se busca un estímulo en un contexto con distracciones que no están a simple vista.

Con red de vigilancia se pretende que el alumno este alerta aunque este ejecutando una tarea monótona continúa.

“Hay que tener en cuenta otros factores en la evaluación de la atención, como la velocidad de procesamiento, puesto que se ha demostrado que la lentitud en el procesamiento de la información afecta a los resultados en los test de atención en los que penaliza el tiempo, tipo TMT, Stroop, etc. Pruebas de evaluación”.²²

Finger Tapping Test.

PASAT (Paced Auditory Serial Addition Test).

Pruebas que pesan en el factor de velocidad de procesamiento del WAIS.

Clave de números.

Búsqueda de símbolos.

CARACTERÍSTICAS ATENCIONALES (niños 9-14 años)

Cabe resaltar que el tipo la prueba stroop podría aplicarse a los estudiantes de aceleración o la población de estudio ya que se acomoda en la edades y al tipo de prueba que puede ser evaluable a la atención.

Es importante mencionar que el test de efecto STROPP es una buena didáctica para ayudar a detectar los alumnos con atención dispersa por eso lo utilizamos en esta investigación con la idea de facilitar los resultados.

En 1886, J.M. Cattell comprueba que el tiempo que se tarda en leer palabras es mucho menor que el necesario para reconocer simples colores. Diversas investigaciones sobre este fenómeno condujeron a lo que posteriormente se ha denominado efecto Stroop (Stroop, 1935) y a la creación de una de las pruebas más utilizadas en el ámbito escolar y neuropsicológico.

El efecto Stroop, originalmente descrito por su descubridor, John R. Stroop, en 1935, se refiere a la interferencia que se produce en el sujeto cuando realiza una

²² Ibíd. P 5.

prueba en la que debe indicar el color de la tinta con la que está escrita una palabra, que no coincide con su significado (Stroop-PC). Esta prueba precisa la ejecución en un proceso controlado de una tarea novedosa, mientras se debe impedir la intrusión de un proceso automático. Es decir, es como se llama a una clase de interferencia semántica producida como consecuencia de nuestra automaticidad en la lectura. Esto nos ocurre cuando el significado de la palabra interfiere en la tarea de nombrar, por ejemplo, el color de la tinta en que está escrita.

Imaginemos que nos preguntan de qué color están escritas las siguientes palabras: Rojo, Casa, Verde. La mayoría de nosotros contestaremos rápidamente el nombre del color en que está escrita la palabra *rojo*, ya que coincide con el significado de la palabra. En cambio, con la palabra *casa* tardaremos algo más en responder, pues nos provoca una interferencia, aunque baja, su verdadero significado semántico. Pero la que nos produce mayor complicación de todas es la última, pues tenderemos a decir *verde* cuando el color en que está escrita es *el azul*.

Nuestra atención es selectiva, esto quiere decir que la controlamos según nos interese, por lo que podremos prestar voluntariamente más atención a unas cosas que a otras en un momento dado, pero en ocasiones sufrimos interferencias como es el caso del efecto Stroop.

El test de Stroop es un test atencional que se encarga de evaluar la habilidad para resistir la interferencia de tipo verbal por lo que es una buena medida de la atención selectiva. En términos básicos, evalúa la capacidad para clasificar información del entorno y reaccionar selectivamente a esa información.

Entre las características del test encontramos:

- ✓ Es de aplicación individual.
- ✓ Duración 5 minutos.
- ✓ Edad de aplicación: entre 7-70 años.
- ✓ Detección de problemas neurológicos y cerebrales y medida de la interferencia.
- ✓ La versión utilizada consta de tres láminas (100 elementos / 5 columnas).

Sensible a la perseverancia perceptiva ya que exige al evaluado que suprima respuestas automáticas a favor de una respuesta específica solicitada por el evaluador.

Medida de la atención selectiva y en segundo término de la velocidad de procesamiento.

El test consta de 3 láminas que contienen cinco columnas de 20 elementos separadas entre sí por unos tres centímetros que deben ser administradas en el siguiente orden:

Lectura de Palabras (P), cada uno de los elementos de la página número uno, es el nombre de los tres colores empleados en el test repetidos de manera aleatoria e impresos en tinta negra. La persona deberá leer durante 45 segundos los nombres de los colores "rojo", "verde" y "azul", impresos en negro. Se puntúa el número de aciertos. (p. Ej. VERDE ROJO AZUL).

Denominación de Colores (C), la página número dos, está formada por cinco columnas de símbolos tipo "XXX" coloreados de manera aleatoria con los tres colores empleados en el test. Se pide a la persona, durante 45 segundos, que denomine los colores impresos en cada fila de "x", y se puntúa el número de aciertos. (p. ej. XXXXXXXXX).

Por último, la condición de interferencia, Palabras-Colores (PC). Finalmente, en la página número tres aparece de nuevo el nombre de los tres colores empleados en el test pero impresos en tinta coloreada, de manera aleatoria y sin concordancia entre el nombre del color y el color de la tinta en que está impreso. La persona, durante 45 segundos, debe nombrar el color de la tinta con la que está impresa la palabra ignorando el significado. Se puntúa el número de aciertos. (p. Ej. VERDEROJOAZUL).

Se presentan las láminas siempre en el mismo orden, se instruye al sujeto para que lea o nombre los elementos tan rápido como le sea posible. Si el sujeto comete un error se le interrumpe y se le solicita de nuevo la ejecución del elemento en cuestión.

Tras la medición de estos tres índices P, C y PC se deben realizar *a posteriori* unas operaciones matemáticas. Con las dos primeras medidas, P y C, se calcula PC", una estimación de la puntuación que el sujeto debería obtener en la condición de interferencia (PC).

$$PC'' = (P \times C) / (P + C)$$

Posteriormente, la resta entre la puntuación que realmente obtiene en la condición de interferencia (PC) y la estimación de la que debería obtener (PC'') es el indicador que informa de cuánto el individuo se deja interferir por el efecto de tipo Stroop (1935). Si la puntuación es positiva, el individuo ha inhibido

adecuadamente la respuesta automática y, si es negativa, presumiblemente ha inhibido peor de lo que hubiera sido esperable (siempre considerando que la población general oscila aproximadamente entre el -10 y el 10).

INTERFERENCIA = PC PC"

La comparación de las puntuaciones obtenidas en las tres tareas permite evaluar los efectos de la interferencia en el sujeto y su capacidad de control atencional. Esta fuerte disminución en la velocidad de identificación de los colores se conoce como "efecto de interferencia color-palabra". La sencillez de los estímulos y su breve tiempo de aplicación (30 minutos) permiten usar esta prueba en casos muy diversos (daños cerebrales, abuso de sustancias, demencia, psicopatología, estrés, etc.) independientemente del nivel cultural del sujeto.

Diversas investigaciones han mostrado la función anormal del córtex prefrontal en el trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Este córtex está implicado en el control de las funciones ejecutivas relacionadas con la planificación y ejecución de estrategias orientadas a objetivos, la memoria de trabajo, las inhibiciones, la flexibilidad cognitiva y la atención selectiva. La atención selectiva implica centrarse en el estímulo diana, ignorando las distracciones que compiten para la atención. Normalmente se emplea la prueba Stroop (Stroop, 1935) para evaluar la atención selectiva. En resumen, son diversos los modelos que asocian TDAH y dificultad en la capacidad para inhibir o controlar respuestas automáticas que pueden derivarse de los resultados de la tercera prueba del test de Stroop"²³

²³ CHARLES, J., GOLDEN, PH. Stroop, test de colores y palabras. TER Ediciones. 2001.

DESCRIPCIÓN DE CATEGORÍAS

Respiración	Movimiento articular:	Elongación
<ul style="list-style-type: none"> • Subcategoría: yoga, relajación <p>“El yoga está creciendo en popularidad, principalmente porque la gente está viendo los beneficios de hacer yoga regularmente. Muchos profesionales médicos le dicen a sus pacientes, cómo el yoga les puede ayudar, con muchos problemas físicos y mentales.</p> <p>Las posiciones y técnicas de relajación profunda de yoga, están ayudando a muchas personas a tratar con las presiones de la vida diaria, estrés y dolencias física”²⁴</p> <p>Se ejecutan con respiración profunda y posiciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Subcategoría: flexión y extensión, abducción y aducción <p>Abducción: Movimiento lateral con separación de la línea media del tronco. Por ejemplo, la elevación horizontal de los brazos o de las piernas hacia un lado.</p> <p>Aducción: Movimiento medial con aproximación a la línea media del tronco. Por ejemplo, la recuperación de los brazos o de las piernas a su posición anatómica de origen. Flexión: Movimiento de inclinación que se traduce en una disminución del ángulo en una articulación, juntando los huesos.</p> <p>Extensión: Movimiento de enderezamiento que produce un aumento del ángulo en una articulación, separando los huesos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Subcategoría: estiramiento, flexibilidad <p>Cuando se realiza un estiramiento que genera máxima tensión hay un punto en el que, repentinamente, la tensión muscular se disipa y se puede estirar aún más el músculo</p>

²⁴ MIYASHIRO, M. Yoga para principiantes. Documento en línea disponible en: <http://yogaparapincipiantesonline.com/yoga-de-relajacion-para-principiantes/>

estratégicas.		
SELECCIÓN	Vigilancia	Control
<p>Subcategoría:</p> <p>Limitaciones</p> <p>Alameda cita a Laberge mencionando que “la selección de los estímulos que van hacer procesados es muy importante, debido a que hay limitaciones de capacidad del sistema por eso en nuestro cerebro desarrolla varios mecanismos de selección para afrontar estas limitaciones”²⁵.</p> <p>Esto quiere decir que tenemos que entrenar la mente y los sentidos para poder focalizar la concentración.</p>	<p>Subcategoría</p> <p>Equilibrio atencional</p> <p>Parasuraman menciona que “a pesar de que una alta tasa de estímulos ingresan la selección y la focalización disminuye la vigilancia, esto se llama detención de estímulos del entorno o viceversa”.</p> <p>Esto quiere decir que el estudiante debe saber identificar los estímulos buenos como lo son cognoscitivos, para poder procesar la información y no adaptarse a los distractores que son los que lo hacen perder la atención.</p>	<p>Subcategoría</p> <p>Distractores</p> <p>Baddeley y Hitch mencionan que es “la habilidad para mantener el procesamiento de la información en el tiempo con la presencia de distractores implica mantener la conducta dirigida a metas”.</p> <p>Esto quiere decir que los estudiantes con el paso del tiempo deben estar totalmente focalizados en lo importante y aprenden a convivir con las distracciones del entorno sin darles importancia.</p>

Cuadro 2: Descripción de las categorías.

²⁵ ALAMEDA, J. Atención, percepción y memoria. Universidad de Huelva. España. 2012.

6. METODOLOGÍA

Se plantea una estructura metodológica de carácter cualitativo, teniendo en cuenta que lo que vamos a observar es una capacidad lo que dificulta su medición, además porque dependerá mucho no solo del contexto escolar sino de los contextos individuales.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante describir cómo es el proceso de investigación cualitativa.

6.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

En la actualidad muchas investigaciones educativas tienen a diseños metodológicos mixtos, sin embargo por las características del problema de investigación planteado y las metas propuestas para su resolución, en esta investigación se plantea una metodología de orden cualitativo, que como bien sabemos “se orientan hacia la comprensión de las situaciones únicas y particulares, se centran en la búsqueda de significado y de sentido que les conceden a los hechos los propios agentes, y en cómo viven y experimentan ciertos fenómenos o experiencias los individuos o los grupos sociales a los que investigamos” (Rodríguez & Valldeoriola R, 2009).

6.2 ENFOQUE

INVESTIGACIÓN- ACCIÓN (I-A)

La Investigación – Acción es tal vez el estilo de investigación que ha tenido más auge dentro de los demás métodos en la ciencia, a través de los años. Como su nombre lo indica, es la investigación en la acción, una perspectiva integradora; partamos de que acción e investigación como actividades separadas en cualquier contexto tienen una concepción bien definida tanto desde una perspectiva teórica como una experimental, esto hace imposible llegar a una sola definición de lo que es IA, es decir, cuando se juntan la investigación y la acción, a simple vista parecen nociones muy contrarias e incómodas. Es por ello que dar una definición

de lo que es la IA, es muy difícil. La acción, como parte determinante de este método de investigación, se especifica como el papel activo que tiene el individuo que participa en la investigación. Y la investigación se define como una perspectiva alternativa a la concepción positivista, especificando la unión de investigador/investigado, concibiendo un nuevo pensamiento acerca del investigador como un sujeto que desarrolla su trabajo de forma ordenada, a través de un método flexible. Sin embargo, una definición muy clara y útil teniendo en cuenta la diversidad de concepciones que existen actualmente es: investigación en la acción es la intervención a pequeña escala en el funcionamiento del mundo real y un examen próximo de los defectos de la intervención. (Cohen L. y Manion L., 1990). Sin embargo establecer un nivel de precisión en la definición del método Investigación - acción es muy difícil, teniendo en cuenta que el uso de éste, varía con el tiempo, lugar y escenario. Lo que parece fundamental entonces es explicar que esta es la definición que encierra las características más importantes.

Áreas donde se aplica la Investigación - Acción

La investigación – acción puede emplearse y aplicarse en diferentes áreas de la vida escolar, en cualquier caso en donde se requiera un conocimiento específico para un problema específico en una situación específica, o cuando se va a implementar un nuevo método en un sistema ya existente, a continuación se identifican unas áreas donde la investigación – acción se puede usar, según Cohen y Manion (1990):

Métodos de enseñanza: sustituyendo un método tradicional por un método de descubrimiento y adoptando un método integrado al aprendizaje con referencia a un estilo de enseñanza- aprendizaje Procedimientos de evaluación: mejora de métodos de evaluación continua de cada estudiante. Actitudes y valores: promoviendo actitudes positivas de trabajo con respecto a ciertos aspectos de la vida.

Formación durante el ejercicio (del maestro): Perfeccionando las técnicas de enseñanza, desarrollando nuevos métodos de aprendizaje.

Dirección y control: Implantando técnicas de modificación del comportamiento.

Administración: Incrementando la eficiencia del sector administrativo de la vida escolar.

En un sentido amplio, es preciso considerar que el método investigación- acción tiene una clasificación según su finalidad, en la actualidad contamos con: Investigación - Acción del profesor, Investigación - Acción participativa, Investigación- Acción Cooperativa.

Teniendo en cuenta la descripción de la Investigación Acción, la investigación que desarrollaremos será INVESTIGACIÓN ACCIÓN, ya que se ha identificado un problema propio del contexto; “Atención dispersa” en la población de estudiantes del grado de aceleración del IED Francisco José de Caldas.

Para poder recoger la información es indispensable trabajar con unas técnicas e instrumentos que nos permiten tener confiabilidad en la información con la que trabajamos.

Es importante resaltar que la investigación – acción propuesta en este trabajo es participativa cuando los mismos miembros del equipo toman parte directa o indirectamente en la ejecución de la investigación. (Cohen L. y Manion L. 1990) o según la definición de Para de Miguel (1989), la investigación participativa “se caracteriza por un conjunto de principios, normas y procedimientos metodológicos que permiten obtener conocimientos colectivos sobre una determinada realidad social” (Para De Miguel, 1989 citado por Rodríguez G., Gil J., García. E 1999). Con estas definiciones se hace referencia a que el carácter de esta clase de investigación es la adquisición del conocimiento de forma unida, sistematizada y útil socialmente, estableciéndose así cuatro fases en la investigación – acción participativa (planificar, actuar, observar y reflexionar) como fundamentales para el óptima ejecución de la misma. Reconociendo las características de la Investigación - acción participativa:

1. El problema que se investiga tiene origen en la propia comunidad.
2. El Objetivo es la transformación estructural y la progreso de los individuos implicados.
3. La investigación participativa involucra a los sujetos del lugar de trabajo.
4. Es importante la concientización de las habilidades y recursos del individuo.
5. El término “Investigador” se otorga tanto a las personas de trabajo como a las de la sociedad.

ESTUDIO DE CASOS

El estudio de caso es una herramienta de investigación fundamental en el área de las ciencias sociales, así como en la administración. Sin embargo, debido a su utilidad, se ha expandido a otros campos como la economía o la mercadotecnia. El estudio de caso analiza temas actuales, fenómenos contemporáneos, que representan algún tipo de problemática de la vida real, en la cual el investigador no tiene control. Al utilizar este método, el investigador intenta responder el cómo y el por qué, utilizando múltiples fuentes y datos. Según Martínez Carazo,” el estudio de caso es: una estrategia de investigación dirigida a comprender las dinámicas presentes en contextos singulares, la cual podría tratarse del estudio de un único

caso o de varios casos, combinando distintos métodos para la recogida de evidencia cualitativa y/o cuantitativa con el fin de describir, verificar o generar teoría”

Partiendo desde esta definición se puede decir que este instrumento es muy importante desde la investigación ya que ayuda a mirar nuevas perspectivas y a dejar atrás otras que tal vez no coincidan con la investigación que se requiere para el caso, así mismo ayuda a diagnosticar y ofrecer soluciones en el ámbito de las ciencias sociales como la psicología, sociología, antropología y lo axiológico importante para esta investigación como lo es la pedagogía desde la escolaridad.

6.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN – Estudiantes del grupo Aceleración IED Francisco José de Caldas Homogeneidad – son 18 niños con edades de entre 4 y 6 años, y 9 niñas entre 5 y 6 años con los mismos niveles de conocimiento y el mismo estrato socio-económico.

Cantidad - se refiere al tamaño de la población. El tamaño de la población es sumamente importante porque ello determina o afecta al tamaño de la muestra que se vaya a seleccionar, además que la falta de recursos y tiempo también nos limita la extensión de la población que se vaya a investigar.

MUESTRA – Todos los estudiantes del grupo de aceleración del IED Francisco José de Caldas.

6.4 INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN

Los instrumentos, al igual que los procedimientos y estrategias a utilizar, están orientados por la IAP, centrados básicamente alrededor de la observación participativa y la entrevista semiestructurada. Sin embargo, la metodología cualitativa entiende el método y los medios instrumentales como algo flexible, que se utiliza mientras resulta efectivo, pero que se cambia de acuerdo a los resultados del progreso de la investigación y de las circunstancias (Martínez M., 2006).

✓ OBSERVACIÓN

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, o acontecimiento tal y como este se produce, tomar información y registrarla para su posterior análisis (Rodríguez et al., 1999). La observación es un elemento fundamental de todo proceso sistemático investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos.

Podemos representar la observación mediante la siguiente igualdad:

$$O = P + I$$

O: Es la observación.

P: Es la percepción del observador.

I: Representa la interpretación del observador hacia lo observado.

La observación, como técnica de recogida de datos, constituye un proceso sistemático que ha de estar orientado por una pregunta, problema o propósito. Este es el que da sentido a la observación en si ya que determina aspectos tales como: cuando, donde, como se observa, quien es observado, como se registran las observaciones, como se analizan los registros de la observación y la utilidad que se le da a estos datos. (Rodríguez et al., 1999).

✓ MODALIDADES DE LA OBSERVACIÓN

Observación no científica y observación científica: La diferencia básica entre una y otra está en la intencionalidad: observar científicamente significa observar con un objetivo claro, definido y preciso, el investigador sabe qué es lo que desea observar y para qué quiere hacerlo, lo cual implica que debe preparar cuidadosamente la observación. Observar no científicamente significa observar sin intención, sin objetivo definido y por tanto, sin preparación previa.

Observación Directa e Indirecta: Es directa cuando el investigador se pone en contacto personalmente con el hecho o fenómeno que trata de investigar. Es indirecta cuando el investigador entra en conocimiento del hecho o fenómeno observando a través de las observaciones realizadas anteriormente por otra persona. Tal ocurre cuando nos valemos de libros, revistas, informes, grabaciones, fotografías, etc., relacionadas con lo que estamos investigando, los cuales han sido conseguidos o elaborados por personas que observaron antes lo mismo que nosotros.

Observación Participante y no Participante: La observación es participante cuando para obtener los datos el investigador se compromete en las mismas actividades que empieza a observar, para conseguir la información "desde adentro". Observación no participante es aquella en la cual se recoge la información desde afuera, sin intervenir para nada en el grupo social, hecho o fenómeno investigado.

Obviamente, la gran mayoría de las observaciones son no participantes (Cohen y Manion, 1990).

✓ DIARIOS

Según Rodríguez et al (1999). : “El diario es un instrumento reflexivo de análisis. Es decir, el investigador va a plasmar en él no solo lo que recuerda, sino también las reflexiones sobre lo que ha visto y oído”.

Habitualmente son informes personales, lo cual no significa que sean necesariamente privados, sobre una base regular en torno a temas de interés o preocupación. Estos pueden contener observaciones, sentimientos, reacciones, interpretaciones, reflexiones, presentimientos, hipótesis y explicaciones. Pueden abarcar desde informes sobre el trabajo de un estudiante individual hasta el autocontrol de un cambio en un método de enseñanza. Puede alentarse a los estudiantes a mantener diarios sobre el mismo tema, con objeto de obtener perspectivas alternativas.

✓ DIARIO DE CAMPO

Un diario de campo es un ejercicio intelectual para construir conocimientos - conceptos - de cualquier práctica intencionada en un contexto investigativo, de donde podemos inferir que quien escribe sus experiencias laborales en un diario, las reflexiona y las socializa, está investigando sobre su práctica y está produciendo conceptos teóricos.

La función primordial de estos tipos de registro empleados (anotaciones de campo y diarios de campo) fue consignar observaciones referentes al papel del profesor en el aula de clase y en el laboratorio (utilización del lenguaje, las actividades y las relaciones sociales). Estos tipos de registros se llevaron a cabo desde dos puntos de vista, donde podemos hablar de hetero-observación, la cual es llevada a cabo por los co-investigadores que no hacen parte directa del proceso llevado en el aula. Los co-investigadores utilizaron como técnicas de recolección de información las anotaciones de campo y el diario de campo. El otro punto de vista que se maneja en los diarios de campo son los de auto-observación, llevada a cabo por el profesor al finalizar la clase, cabe anotar que el profesor sólo llevó a cabo el registro en el diario de campo. La justificación de una auto-observación en el aula es que el docente realice la investigación de la enseñanza en donde su objeto de estudio sea su práctica educativa cotidiana, y que los productos de esta, posibiliten la comprensión de la práctica docente cotidiana para el propio docente. La necesidad de una auto-observación radica en: ¿Pueden los investigadores y

los formadores de docentes comprender la complejidad de la práctica educativa, sin contar con una experiencia propia y permanente sobre ella?

✓ ENTREVISTA

Es una técnica para obtener datos que consisten en un diálogo entre dos personas: El entrevistador "investigador" y el entrevistado; se realiza con el fin de obtener información de parte de este, que es, por lo general, una persona entendida en la materia de la investigación.

Según la finalidad con la que se lleve a cabo la entrevista esta puede cumplir con algunas de estas funciones:

Obtener información de individuos o grupos.

Facilitar la recolección de información

Influir sobre ciertos aspectos de la conducta (opiniones, sentimientos, comportamientos)

Ejercer un efecto terapéutico.

La entrevista como una herramienta específica de la investigación, abarca desde la entrevista formal en la se realizan un conjunto de preguntas y se registran las respuestas; pasando por la entrevista la menos formal es la que el entrevistador es muy libre de modificar las secuencia de las preguntas, modificar la redacción, explicar o ampliarlas, hasta la entrevista completamente informal donde el entrevistador tiene un numero de temas claves que presenta de forma conversacional. Pero se ha dado una definición a la entrevista de investigación como "un dialogo iniciado por el entrevistador con el propósito específico de obtener información relevante para la investigación y enfocada por él sobre el contenido especificado por los objetivos de investigación". (Cohen y Manion, 1990).

✓ ENTREVISTA NO ESTRUCTURADA

Es más flexible y abierta, aunque los objetivos de la investigación rigen a las preguntas, su contenido, orden, profundidad y formulación se encuentran por entero en manos del entrevistador. Si bien el investigador, sobre la base del problema, los objetivos y las variables, elabora las preguntas antes de realizar la entrevista, modifica el orden, la forma de encauzar las preguntas o su formulación para adaptarlas a las diversas situaciones y características particulares de los sujetos de estudio (Bravo, 1996).

Por último para la implementación del método se genera como estrategia metodológica el estudio de casos que nos permitirá centrar la atención en 3

individuos de la población, lo que permitirá hacer un análisis cronológico desde el diagnóstico hasta las fases de aplicación.

✓ **DISEÑO DE INSTRUMENTOS:**

Para llevar a cabo los objetivos propuestos, se pretende incluir las pausas activas escolares, como estrategia pedagógica para influir en la atención de los estudiantes del colegio IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS grado 101.

Para esto se utilizan los instrumentos de la observación y el diario de campo que permiten llevar el registro de la disposición de los estudiantes frente a la clase. Luego de hacer el análisis de dicha observación y registro, se continuó con la adición de las diferentes actividades físicas dentro de la jornada escolar, tratando de que este se encontrara en un punto intermedio de dicha jornada, con una duración de 8 a 10 minutos entre clases o en la parte más crítica de la jornada, exceptuando el día que tenían programado ver Educación Física, ya que esto podría ser contraproducente y agotador para ellos.

Se hace esta programación, puesto que era la más apropiada para que arrojara mejores resultados con el objetivo propuesto, ya que en medio de la jornada académica no se encontraban ni muy agotados y ni muy enérgicos, por lo tanto al haber realizado la pausa activa escolar en ese momento despertó el interés, motivación y disposición de los estudiantes frente a las labores académicas.

Cronograma: (x=no)

FASE DE INVESTIGACIÓN	MESES								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
FASE I: Fundamentación Teórica	x	x	x	X	x	X	X		
FASE II: Planificación de la Investigación				X	x	X	x		
FASE III: Aplicación de la herramienta					x	x	x	X	
FASE IV: Análisis de Resultados								x	X

Cuadro 3: Cronograma.

El mes 1 corresponde al mes de Agosto de 2014 en donde se empezó el desarrollo teórico del proyecto.

Las actividades que se desarrollarán particularmente en la FASE III frente al desarrollo de la Pausa Activa Escolar se planifican en sesiones de 8 minutos como se describe a continuación.

Por tal motivo se aplicaron 10 sesiones de pausas activas escolares en diferentes bloques de clase y diferentes días.

Las actividades que fueron las siguientes:

Elongación muscular: 2 min

Ejercicios de Respiración: 2 min

Movimiento articular: 2 Min

Activación mental: 2 min

Nota: es recomendable tener en cuenta que para dicha práctica y para implementar las pausas activas escolares se cuenta con poco tiempo entre clase o dentro del mismo horario de clase, por lo tanto el plus de ejercicios debe ser variado, para no repetir día a día los mismos así mismo los docentes de la institución pueden ejecutar e indicar a sus alumnos dichas actividades

La población con quien se ejecuta esta investigación son los estudiantes del grado primero del IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS jornada tarde, que presentaban problemas de atención escolar.

6.5 FASES DE LA INVESTIGACIÓN

El trabajo se planifica en concordancia con los ciclos propuestos por la IAP (Kemmis y MacTaggart, 1992; Cohen y Manion 1990) en CUATRO fases:

✓ FASE PREPARATORIA

(Fundamentación teórica y planificación de la investigación)

En esta fase inicial de la investigación se tienen en cuenta dos partes: reflexiva y el diseño. En la reflexiva el investigador, toma conciencia sobre su formación como investigador, sus conocimientos y experiencia sobre el fenómeno educativo, intentado establecer unas herramientas con su propia ideología y un marco conceptual desde el que parte la investigación. El diseño, es la planificación de actividades que se llevarán a cabo durante la ejecución de las fases siguientes en la investigación.

✓ TRABAJO DE CAMPO

(Desarrollo de la investigación)

Esta fase es el momento donde el investigador toma parte en el campo de estudio, para obtener la información necesaria para producir una buena investigación cualitativa, teniendo en cuenta lo anterior, el trabajo en el campo se divide en dos partes: acceso al campo y recogida productiva de datos. El acceso al campo se le

conoce como el proceso en el que investigador se involucra en el medio ha investigar para obtener información fundamental para la investigación. En primera instancia es el acceso a un entorno escolar o clase para poder llevar a cabo una Observación, para así poder ahondar más tarde en la recolección significativa de información para la investigación, así se dice que el acceso al campo es un proceso permanente que se inicia en el momento que se tiene contacto con el fenómeno a estudiar hasta el final del mismo. (García, 1994 citado por Rodríguez et al, 1999).

Al desarrollar la segunda fase de la investigación, se incluye una parte muy importante: la recolección de datos en el campo en la cual se toman una serie de decisiones en relación a como recoger la información a partir de normas básicas. Esta es la parte de la investigación donde se inicia el análisis, ya que es el proceso donde se selecciona aquella información que es realmente importante en el desarrollo de la investigación.

✓ FASE ANALÍTICA

(Análisis de resultados)

Aunque esta fase se nombra en el trabajo de campo, esta no inicia hasta que se abandona el campo de estudio. El análisis se considera como un proceso sistematizado, pero para el cual no hay unos pasos o procedimientos definidos, por ello se hace necesario enumerar unas tareas básicas para llevar a cabo el análisis de la investigación cualitativa (Rodríguez et al., 1999):

Reducción de datos.

Disposición y transformación de datos.

Obtención de resultados y verificación

En cada una de estas tareas se desarrollan una serie de actividades complementarias para llevar a cabo el análisis de la información que están presentes en todos los trabajos de investigación, pues ellas dependen del enfoque, las características del investigador, etc.

✓ FASE INFORMATIVA

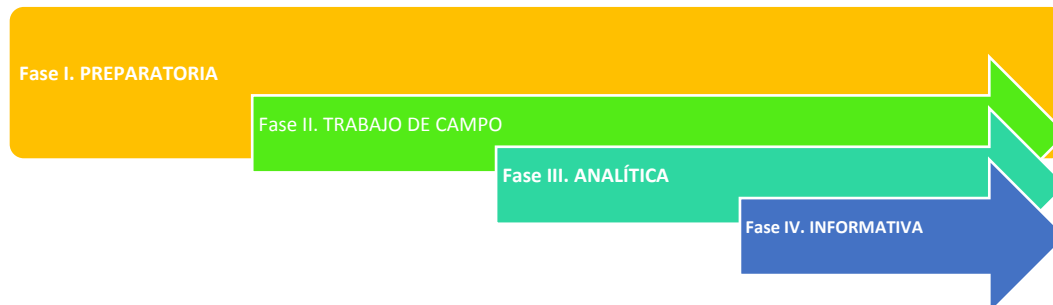
El proceso de investigación termina con la presentación y difusión de los resultados (Rodríguez et al, 1999). De esta forma el investigador tiene el conocimiento del fenómeno estudiado, sino además, comparte ese registro con los demás. El informe cualitativo debe ser concluyente ya que presenta los datos sistemáticamente que apoyan el caso de investigación, por ello hay dos formas de escribir un informe (Idem):

Como si el lector estuviera resolviendo el puzzle con el investigador.

Ofrecer un resumen de los principales hallazgos y entonces presentar los resultados que apoyan las conclusiones. Realizando el informe el investigador habrá culminado la investigación.

Para el desarrollo de esta investigación se ha planteado usar la Investigación Acción.

GRÁFICO: FASES DE LA INVESTIGACIÓN



En este marco, el método de la investigación es de tipo Investigación- Acción y su diseño está centrado en el Estudio De Casos Múltiples (Comparación Constante). Tanto el método como el diseño de la investigación permitieron describir e interpretar la realidad a través de la intervención a pequeña escala en el funcionamiento del contexto educativo, mediante la aplicación de la unidad didáctica.

La razón de el por qué se ha optado por esta metodología, principalmente es por el interés de utilizarla como medio para introducir métodos innovadores para el proceso de enseñanza - aprendizaje. El diseño escogido por tanto, se identifica por ser “una estrategia de aprendizaje, adoptando un método integrado al aprendizaje con preferencia a un estilo de materia individual para enseñar y aprender” (Perez, 1998 citado por Kemmis y McTaggart, 1992)

Fase I. Fundamentación teórica

Se realizó la fundamentación teórica de la investigación, donde se analizaron los siguientes contenidos.

Pausas activas escolares

Atención

Categorías de análisis

Relación entre las variables (pausa activa-atención)

Estructura curricular Toda la información se organizó en busca de la construcción de unos referentes teóricos que respaldan cada uno de los criterios abarcados en el desarrollo del trabajo.

Fase II. Planificación de la investigación.

En esta fase se contempla el diseño de la herramienta pedagógica en los conceptos pausas activas escolares con los siguientes contenidos: aplicación de las pausas activas, observación (antes-durante-después) de aplicar.

La población con la que se trabaja son los estudiantes del grado aceleración del Colegio IED Francisco José de Caldas jornada tarde, con el fin de describir y analizar la incidencia de la utilización de las pausas activas escolares con respecto a la atención en el aprendizaje de los estudiantes en la educación acelerada.

Fase III. Desarrollo de la investigación y obtención de resultados.

Esta fase de la investigación se caracteriza por el seguimiento del proceso de la observación y enseñanza/aprendizaje tanto en el desarrollo de las actividades por parte de la docente, y los profesores Julián Monroy y Freddy Jiménez así como en los procesos de aprendizaje de los estudiantes, mediante un desarrollo de evaluación cualitativa del como inciden en ellos las actividades a investigar continuo de cada una de las actividades programadas dentro de la herramienta pedagógica y desarrolladas en clase, partiendo de la aplicación del instrumento de ideas previas, su análisis y posterior diseño de cada una de las actividades teniendo una retroalimentación constante con la docente directora de curso de este grado en la institución.

Los resultados de la presente investigación se describen a continuación:

- ✓ **FUNDAMENTACIÓN:** Los autores del presente proyecto de investigación realizaron una recolección de información contextual, teórica, legal y metodológica, los cuales se convirtieron en una herramienta fundamental para el desarrollo del proyecto investigativo y permitieron el diseño del protocolo de pausas activas vs atención.
- ✓ **DISEÑO DE ACTIVIDADES:** Los resultados en cuanto al diseño de las actividades e instrumentos tanto para el proyecto investigativo como para el protocolo se muestran a continuación:

Entrevista semiestructurada que se realiza con la docente directora de curso 101 del Colegio IED Francisco José de Caldas indagando por los niveles de atención que tienen sus estudiantes:

Entrevista semiestructurada:

Nombre y apellido:

Ciudad:

Barrio:

Edad:

¿Cuánto tiempo lleva trabajando en la docencia:

¿Considera que en el contexto educativo existen estudiantes que poseen déficit de atención?

¿Cómo identifica que en sus estudiantes exista un problema de atención?

¿Qué estudiantes de su clase considera que poseen claramente uno de estos problemas de atención?

¿En el rango de edades de su curso hay algún estudiante que preste totalmente su atención al tema escolar?

Por otro lado, se diseña un instrumento de observación de la atención que tienen los estudiantes del grado 101 al momento de la implementación de las aplicaciones de pausas activas que se diligencia de manera general en todo el grado.

OBSERVACIÓN DE LA ATENCIÓN EN LA SESION DE PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES.
RESPONSABLES:
JULIAN MONROY
FREDDY JIMENEZ

Marque con una x cuando se observe alguna de las siguientes situaciones	NIÑOS	NIÑAS	TOTAL
No hace la actividad propuesta			
Haciendo la actividad se distrae			
Necesita retroalimentación para hacer la actividad			
No realiza la tarea como se le indica Se distrae con el compañero			
Interrumpe las clases			
Total x en la clase			
Observaciones:			

Los planes de clase también son un resultado del presente proyecto investigativo, y que hacen parte también del diseño de protocolo de pausas activas, pues en cada aplicación que tomaba diez minutos se tuvo una planeación exclusiva de pausas activas.

PLAN DE CLASE NO. 1

APLICACIÓN- SEPTIEMBRE

APLICACIÓN- SEPTIEMBRE			
PROFESOR: FREDDY MAURICO JIMENEZ		OBJETIVO: desarrollar una clase de pausas activas escolares donde el alumno aprenda el termino y relacione exitosamente el la movilidad articular con su buen comportamiento y atencion escolar.	
FECHA: 01/10/2015			
LUGAR: IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS			
GRADO: 101			
SESIÓN NUMERO:3			
PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificación	DESCRIPCIÓN
INICIAL	explicación	2 min	el docente que realiza la aplicación expone lo que se va a trabajar para mayor entendimiento de los alumnos
CENTRAL	movimiento articular extremidades superiores	2 min	los alumnos deben mover sus hombros, cuello, oídos, etc.
	movimiento articular tren inferior	2 min	rotación del tobillo y flexión-extensión de rodillas
	dorsiflexión	2 min	elevación de talones de pie
FINAL	vuelta a la calma	2 min	un pequeño movimiento en el mismo sitio y explicación de lo que se hizo.
ANÁLISIS: los alumnos se portaron bien excepto por los mismos tres que siempre se pelean, y hacen distraer a los demás. Aprendieron el término por repetición y mecánica del mismo.			

DIARIO DE CAMPO NO. 1

Lic. EDUCACION FISICA Y DEPORTES
 Proyecto investigación

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Ejercicios de elongación	Fecha: jueves 24 septiembre de 2015
Investigador/Observador	Freddy Jiménez – Julián Monroy	
Objetivo/pregunta	Realizar una serie de ejercicios de respiración con el fin de ver si afectan a los estudiantes en cuanto a la atención de las clases siguientes.	
Lugar-espacio	Salón de clase del grado 101	
Técnica aplicada	Mando directo-asignación de tareas	
Personajes que intervienen	Alumnos del grado 101 (12 niñas) y (18) niños, profesores encargados de ejecutar las aplicaciones.	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
<p>Se realizó una actividad que tenía como finalidad enseñar una serie de ejercicios que trabajan la parte pulmonar y aeróbica con la idea de ayudar a relajar a los estudiantes y a ponerlos en un estado normal luego de su agitado ritmo escolar. De tal modo que los estudiantes al ver que se utilizó esta didáctica se dispusieron a poner atención al comienzo lo tomaron como juego y fue difícil lograr captar su atención pero al corregirlos y hacer un lado de atención todos estuvieron concentrados. El salón queda en un segundo piso y cuando niños de otro salón salen al patio ellos sienten la necesidad de mirar y por ende se distraen.</p>		<p>Se puede interpretar que con el segundo día de aplicación estos alumnos demuestran tener un problema de atención dispersa, y que es pertinente lo que se está trabajando en ellos para ayudarlos con tal problema por consiguiente se puede confirmar que si hay incidencia con la atención escolar desde las pausas activas que en este día corresponden a los ejercicios de respiración.</p>
Observaciones	Faltaron tres estudiantes debido a enfermedad y castigos por parte de la profesora directora de curso.	

Cuando se tiene como insumo los planes de clase y se implementan con los estudiantes, se debe tener un registro de lo ocurrido en cada una de las aplicaciones, observando resultados de cada una de las sesiones.

Por ultimo, en términos de resultados y teniendo en cuenta que se diseñó el Portocolo de pausas activas escolares vs atención al momento de implementarlo se desarrollan las aplicaciones permitiendo ver que la Investigación Acción como metodología realmente se evidenció pues se parte de un problema existente y adicional a esto se participa en la solución del mismo.

También se hace importante mencionar que el Colegio IED Francisco José de Caldas considera la importancia de implementar el protocolo diseñado en todos los grados del mismo, denotando la pertinencia del protocolo para la problemática de déficit de atención en los estudiantes.

- ✓ APLICACIÓN
- ✓ ANÁLISIS DE LA APLICACIÓN

Fase IV. Análisis de resultados.

Posterior a la fase de desarrollo de la investigación y obtención de resultados, se dio lugar a un análisis en torno a los resultados obtenidos con la herramienta didáctica para identificar la presencia o ausencia de factores facilitadores de la incidencia o influencia de las pausas activas escolares directamente hacia la atención escolar, y de los conceptos, lo cual permite establecer la efectividad de la propuesta de trabajo.

Cabe resaltar en cuestión de la entrevista semiestructurada que se le aplico a la profesora directora de curso para que así ella diera su opinión de los dos estudiantes que a su consideración creía que tenían los niveles de atención más bajos, y por ende poder cotejar resultados de su estudio con un alumno que al mismo tiempo si tiene un nivel de atención.

DISEÑO DE INSTRUMENTOS

Para llevar a cabo los objetivos propuestos, se pretende incluir las pausas activas escolares, como estrategia pedagógica para influir en la atención de los estudiantes del colegio IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS grado 101.

Para esto se utilizan los instrumentos de la observación y el diario de campo que permiten llevar el registro de la disposición de los estudiantes frente a la clase. Luego de hacer el análisis de dicha observación y registro, se continuó con la adición de las diferentes actividades físicas dentro de la jornada escolar, tratando de que este se encontrara en un punto intermedio de dicha jornada, con una duración de 8 a 10 minutos entre clases o en la parte más crítica de la jornada, exceptuando el día que tenían programado ver Educación Física, ya que esta situación podría ser contraproducente y agotador para ellos.

Se hace esta programación, puesto que era la más apropiada para que arrojara mejores resultados con el objetivo propuesto, ya que en medio de la jornada académica no se encontraban ni muy agotados y ni muy enérgicos, por lo tanto al haber realizado la pausa activa escolar en ese momento despertó el interés, motivación y disposición de los estudiantes frente a las labores académicas.

7. PROPUESTA PEDAGÓGICA: DISEÑO DE PROTOCOLO PARA PAUSA ACTIVA VS ATENCIÓN

7.1 PRESENTACIÓN

Luego de dar a conocer en esta parte del proyecto toda la metodología y argumentos de las variables protagonistas, se hace un diseño de cómo evaluar la influencia de las pausas activas escolares en la atención escolar el cual permite cualitativamente darle un resultado y conclusión a este trabajo.

Es aquí donde las pausas activas escolares (lúdicas) permiten que en el aula de clase los estudiantes cambien de contexto y transformen el imaginario en el cual se considera que todos deben estar quietos para poner atención, por lo tanto la pausa activa escolar facilita y favorece el aprendizaje en la escuela

Pero no solo se enfoca en el niño, ya que ésta es una propuesta que de igual manera puede desarrollarse con el adolescente, más aún que es un ser que tiene muchas expectativas frente a la vida y se hace necesario crearle ambientes favorables y amenos para que visualicen el aprendizaje y el conocimiento como un medio para ser y relacionarse con los otros y con el mundo.

Por consiguiente, se realiza el diseño de un Protocolo para pausas activas vs atención el cuál se compone de diez (10) aplicaciones (una 1 sesión semanal) llevada a cabo los días jueves por solicitud de la docente directora de curso debido a que éste es uno de los días en la semana en que se hace crítica la implementación pedagógica de actividades por la acumulación de horas de clase y el aumento del estrés en los estudiantes, y por ende, la atención dispersa.

La finalidad de la propuesta es dar una herramienta para profesores y alumnos que sienten la necesidad de tener un espacio adecuado para retomar nuevamente la rutina y la intensidad académica, es conveniente mencionar que utiliza esta investigación el estilo de enseñanza del mando directo y asignación de tareas durante las 10 sesiones a aplicar y que la enseñanza también será recíproca ya que el estudiante y el maestro o en este caso los responsables de ejecutar las pausas activas escolares se verán afectados en cuanto a la experiencia y lo cognoscitivo.

Al final se hará una comparación entre dichos estilos de enseñanza para ver cual tiene más influencia en la atención con los niños del colegio IED Francisco José de Caldas del grado aceleración sede B que oscilan entre los 4 y 9 años de edad.

7.2 OBJETIVO

Implementar un protocolo de pausas activas escolares mejorando los niveles de atención escolar de los estudiantes del grado 101 del Colegio IED Francisco José de Caldas para facilitar el aprendizaje en las jornadas escolares entre bloques de asignaturas.

7.3 ESTRUCTURA

La propuesta pedagógica que se va a utilizar en esta investigación, consiste en aplicar dos estilos de enseñanza, que son: el mando directo y la asignación de tareas en 10 sesiones de clase las cuales se distribuirán en diferentes bloques de

clase y en todas las asignaturas que comprenden las fundamentales de la educación básica primaria. Es importante mencionar que mientras se hace la aplicación de la propuesta pedagógica se ejecutará un día completo entre bloques (3) cada categoría de análisis por ende se podrá ver mas a fondo si son relevantes estas actividades en el día a día de los estudiantes.

Las actividades que se desarrollarán frente al desarrollo de la Pausa Activa Escolar se planifican en sesiones de 8 minutos en las cuales se presentan diez (10) aplicaciones de pausas activas escolares en diferentes bloques de clase.

Las actividades se describen a continuación:

- ✓ Elongación muscular: 2 min
- ✓ Ejercicios de Respiración: 2 min
- ✓ Movimiento articular: 2 Min
- ✓ Activación mental: 2 min

Nota: es recomendable tener en cuenta que para dicha práctica y para implementar las pausas activas escolares se cuenta con poco tiempo entre clase o dentro del mismo horario de clase, por lo tanto el plus de ejercicios debe ser variado, para no repetir día a día los mismos así mismo los docentes de la institución pueden ejecutar e indicar a sus alumnos dichas actividades.

BLOQUE 1	BLOQUE 2	BLOQUE 3						
Pausa activa: RESPIRACIÓN	Pausa activa: MOVIMIENTO ARTICULAR	Pausa activa: ELONGACIÓN						
OBJETIVO: ejecutar unos ejercicios que ayuden a controlar las pulsaciones y mejorar el animo del estudiante.	OBJETIVO: realizar una serie de actividades que mejoren la postura y activen así el animo de seguir en clase.	OBJETIVO: dirigir un plus de ejercicios que relajen los musculos y den ativacion a nuevos movimientos del estudiante.						
<table border="1"> <tr> <td>Dia: 1</td> <td>3 min, toma aire profundo y suelta aire en tres tiempos.</td> </tr> </table>	Dia: 1	3 min, toma aire profundo y suelta aire en tres tiempos.	<table border="1"> <tr> <td>Dia : 1</td> <td>Hacen rotación externa e interna de cuello, flexion-extension.</td> </tr> </table>	Dia : 1	Hacen rotación externa e interna de cuello, flexion-extension.	<table border="1"> <tr> <td>Dia: 1</td> <td>Estiramiento de musculos del cuello, y musculofasciales.</td> </tr> </table>	Dia: 1	Estiramiento de musculos del cuello, y musculofasciales.
Dia: 1	3 min, toma aire profundo y suelta aire en tres tiempos.							
Dia : 1	Hacen rotación externa e interna de cuello, flexion-extension.							
Dia: 1	Estiramiento de musculos del cuello, y musculofasciales.							

Dia: 2	Inhala- exhala en tiempos muy cortos por 30 segundos y descansa ...3 series	Dia: 3	Rotación y flexion-extencion de extremidades superiores(hombro, codo, cintura,muñecas, dedos)	Dia: 2	Estiramiento de emusculos de extremidades superiores.
Dia : 3	Se inhala fuerte y se sostiene el aire por 10 segundos...asi 3 series.	Dia : 4	Rotación y flexion-extension de extremidades inferiiores(crestas iliacas, rodilla, talon, dedos)	Dia: 3	estiramiento de musculos extremidades inferiores.
OBSERVACIÓN Y EVALUACIÓN					

Cuadro 4: Estructura de la propuesta pedagógica.

7.4. MODELO PEDAGÓGICO

Esta propuesta se realiza con el fin de implementar las pausas activas escolares dentro de una población en estudio en los cuales se presentan casos de atención dispersa por consiguiente se utilizan algunas de las herramientas pedagógicas que más coinciden con el tipo de investigación a realizar, con el objetivo de mejorar los niveles de atención escolar.

Para implementar este proyecto investigativo se utiliza como modelo pedagógico el **Modelo Desarrollista** ya que desde el contexto pedagógico se busca facilitar una serie de actividades en las cuales, el estudiante debe asimilar progresiva y sistemáticamente la información brindada por el docente con motivación propia por el aprendizaje y buscando adquirir conocimiento por sí mismos.

El fin de este modelo es “lograr que el niño acceda progresiva y secuencialmente a la etapa superior del desarrollo intelectual de acuerdo a las necesidades de cada

uno. El niño construirá sus propios contenidos de aprendizaje. El maestro será un facilitador de experiencias²⁶. En el contexto actual, se debe indentificar las necesidades de los estudiantes para facilitar el área congnoscitiva del estudiante y de esta manera, incentivar ambientes propicios dentro del aula de clase donde se facilite el aprendizaje teniendo en cuenta las características individuales de cada estudiante.

7.5 MÉTODO DIDÁCTICO DE INTERVENCIÓN

7.5.1 MANDO DIRECTO

Definidos por el profesorado. - Dar respuesta inmediata a un estímulo. - Desarrollar la uniformidad y conformidad. - Posibilitar la ejecución sincronizada y precisión. - Optimizar el tiempo de campo motor de la sesión. - Mantener normas estéticas y tradiciones.

Situaciones de aprendizaje - Contenidos fijos monolíticos y repetitivos. - El profesor determina los ejercicios en intensidad y duración.

Rol del profesor - Demuestra, controla y evalúa la actividad de la clase. - Toma todas las decisiones del pre impacto, impacto y pos impacto

Rol del alumno - Mira, escucha, memoriza y repite lo que el profesorado plantea.

Organización - Principalmente masiva.

Evaluación - Inicial, continua y final.

7.5.2 ASIGNACIÓN DE TAREAS

Ídem, pero persigue favorecer más la individualización y autonomía del alumnado. Ser capaz de aceptar la ejecución de la tarea sin continua comparación con los demás.

Situaciones de aprendizaje- Definidas por el profesorado no teniendo que ser simultaneo para toda la clase. - El profesor confía en los alumnos para algunas decisiones. - Mayor participación y responsabilidad por parte del alumno.

²⁶ GARCIA, Janeth., BERNAL, Mirna. Pedagogía desarrollista en la practica del docente de Ciencias Económicas de la Universidad de la Costa. Revista Económicas CUC, Vol. 34, No. 1, pp. 55-84. Barranquilla, Colombia: Editorial Educosta. Documento en PDF.

Rol del profesor- Informa y acompaña individualmente la actividad del alumnado (orienta). - Toma la mayoría de las decisiones.

Rol del alumno- Realiza la actividad siguiendo su propio ritmo de ejecución.

Organización- Masiva o por grupo

Evaluación- Ídem pero más individualizada.²⁷

8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

A partir de este momento en donde se tiene claro cuál es el método que se utiliza en la investigación, cual es la herramienta, y la población en estudio se hace un cruce de información con un esquema en donde se empieza a observar que cambios hay antes y después de aplicar la propuesta y así determinar si realmente afecta positivamente a la atención de los estudiantes y si este proyecto investigativo es elocuente y veraz.

El esquema es el siguiente:

Cuadro 5: Análisis de categorías.

²⁷Cuellar, M^a J. (2004), Bases Teóricas y Didácticas de la Educación Física. Santa Cruz de Tenerife, Arte Comunicación Visual.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS		
1. PAUSA ACTIVA	1.1 RESPIRACIÓN	1.1.1 YOGA 1.1.2 RELAJACIÓN
	1.2 MOVIMIENTO ARTICULAR	1.2.1 FLEXIÓN-EXTENSIÓN 1.2.2 ABDUCCIÓN-ADUCCIÓN
	1.3 ELONGACIÓN	1.3.1 ELONGACIÓN 1.3.2 FLEXIBILIDAD
2. ATENCIÓN	2.1 LIMITACIONES	2.1.1 LIMITACIONES 2.1.2 ESTÍMULOS
	2.2 VIGILANCIA	2.2.1 EQUILIBRIO ATENCIONAL
	2.3 CONTROL	2.3.1 DISTRACTORES

Al hacer el protocolo de la aplicación del instrumento y teniendo en cuenta el anterior cuadro, se toma los resultados hasta este punto, lo cual permite identificar los alumnos que se acercan a la atención dispersa por lo que tienen un nivel de concentración más acertado. Por consiguiente, se cotejan estos resultados con los casos que la docente directora de curso dio como los dos estudiantes más afectados en cuanto nivel de atención y uno más que tiene buen nivel atencional para poder analizar y dar un parte escrito de al momento de la aplicación

de pausas activas, los estudiantes mejoran, empeoran o no pasa nada. Con relación al que siempre está atento, esto quiere decir que estamos haciendo un estudio de caso que es pertinente para este tipo de investigación cualitativa.

Teniendo los resultados de la generalidad del grupo y ya habiendo seleccionado los estudiantes en los que vamos a aplicar la observación, se hace un diseño de triangulación con un antes, un durante y un después de aplicar las pausas activas escolares para ver sus comportamientos y avances en las distintas áreas.

La duración de la observación se realiza durante 10 sesiones de clase pero distribuyendo la observación en diferentes áreas del currículo por consiguiente el cuadro que explica mejor este protocolo es el siguiente:

Antes/después= (A.D)

MATERIAS	Alumno # 1 (A.D)	Alumno # 2 (A.D)	Alumno # 3 (A)	ANALISIS GENERAL
MATEMATICAS				
ESPAÑOL				
CIENCIAS				

Cuadro 6: Observación por estudiante.

Ahora bien, se utilizará un esquema de cruce de categorías para facilitar el análisis de las mismas, el cuál se presenta a continuación:

PAUSAS ACTIVAS	1.1 RESPIRACIÓN	1.2 MOVIMIENTO ARTICULAR	1.3 ELONGACIÓN
ATENCIÓN			
2.1	Al momento de la aplicación, la	Del 100% de los estudiantes, se	En esta actividad los estudiantes

LIMITACIONES	mayoría de los estudiantes del grupo atendió las indicaciones brindadas por los docentes, de tal manera, que realizaron el ejercicio.	podría decir que aproximadamente el 30% no atendió a las actividades indicadas, dispersando su atención.	ponen de su parte y ejecutan los ejercicios y difícilmente se distraen.
2.2 VIGILANCIA	Los estudiantes al momento de la aplicación, tardaron en poner atención por el tono de las instrucciones, sin embargo, al cambiar el tono y el volumen, se realizó la actividad de acuerdo a las indicaciones.	En este momento los niños hombres iniciaron a golpearse entre ellos, distorsionando la instrucción de los docentes.	Se pudo observar un equilibrio en el desarrollo de esta actividad, los estudiantes atienden adecuadamente a las instrucciones brindadas.
2.3 CONTROL	Cuando se realizó el ejercicio, uno de los docentes golpeaba la puerta y por ende, se generó distracción y fue difícil retomar la actividad.	En esta actividad, los estudiantes prestan atención, pero en el exterior del aula (patio del colegio) hay otros niños y nuevamente se genera distracción.	Al momento de la aplicación, los estudiantes pese a tener distractores externos, atienden a las instrucciones, esto se puede relacionar al dolor muscular que produce la elongación.

Cuadro 7: Cruce de categorías.

Es importante resaltar que se realizó un análisis general de las aplicaciones implementadas con los estudiantes del grado 101 del Colegio IED Francisco José de Caldas. De tal manera que las observaciones que se realizaron en este esquema son de vital importancia para saber si el presente estudio y la investigación son pertinentes para la problemática descrita inicialmente.

También es de anotar, que la docente directora de curso mencionaba los casos más severos de distracción, que al iniciar las aplicaciones, eran fuente de distracción entre sus compañeros y compañeras fomentando el desorden en el aula de clase; pero pasadas las aplicaciones 3-4 tuvieron un cambio actitudinal motivado por las pausas activas escolares y por el llamado de atención de los docentes.

Se puede analizar también, desde la *Pedagogía* que los estudiantes en el transcurso de la implementación de las diez aplicaciones de pausas activas escolares tuvieron un cambio actitudinal y adquirieron mayor compromiso con el paso de las mismas, ya que sistemáticamente los estudiantes adoptaron la rutina y el plus de ejercicios, y los estudiantes participes de la observación (quiénes generaban desorden y efectos distractores) asumieron un nuevo rol al ver que los demás llevaban a cabo dichas actividades permitiendo así la presión social de sus compañeros y compañeras.

Esto quiere decir, pedagógicamente hablando que el proceso aplicado en la población tuvo una utilidad y adquirieron nuevos conocimientos y prácticas, de esta manera se facilitan nuevos comportamientos en los estudiantes que permiten el adecuado desarrollo de las clases impartidas por los docentes de la institución educativa, y así la atención de los mismos se ve influenciada a través de la implementación del protocolo propuesto.

Los planes de clase y diarios de campo con sus respectivos análisis se ubican en los anexos para verificación de los interesados.

9. CONCLUSIONES

Con este proyecto investigativo se da por finalizado el programa de pausas activas escolares con el fin de mejorar la atención de los estudiantes en estudio, se identificó que los niveles de atención mejoraron secuencialmente al paso de la ejecución de las Pausas Activas Escolares.

Teniendo en cuenta que con la herramienta didáctica se pudo medir la evolución de los niveles atencionales y que desde la presente investigación se aporta al diario vivir de docentes y alumnos que en medio de su jornada académica necesitaban de una ayuda para hacer mejor su estadía y comodidad dentro de un aula de clase. Así, se descubre que las pausas activas escolares son adecuadas en ciertos momentos donde el docente las requiera y aplicándolas se obtienen resultados positivos para el manejo de una buena atención hacia lo que viene.

Por lo tanto cabe concluir según los objetivos de este proyecto investigativo lo siguiente:

Objetivo específico No. 1: “Identificar los niveles de atención de los estudiantes del grado 101 del colegio IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS jornada tarde”.

Se logró identificar que esta población en estudio tenía problemas de atención dispersa e hiperactividad según el test aplicado (STROOP), lo cual hizo pertinente este trabajo o herramienta didáctica aplicada a estas edades.

Objetivo específico No. 2: “Implementar un programa de pausas activas escolares para influenciar la atención escolar”.

En el transcurso de las diez aplicaciones se pudo determinar que estos niños mostraban cierta desconfianza y poca credibilidad al estar haciendo las actividades, pero al cabo de la cuarta aplicación ya tenían gusto por lo que estaban desarrollando y al finalizar la aplicación diaria ya mostraban interés por que llegar el siguiente jueves, por lo tanto si fue de buen uso esta estrategia y se desarrollo positivamente.

Objetivo específico No. 3: “Verificar el uso de la pausa activa escolaren términos de cambio para lograr un impacto en la población en estudio”.

Se logra obtener un resultado positivo y cualitativo, ya que los alumnos al término de las aplicaciones mostraron avances en los niveles de atención según lo observado y lo expresado por la directora de curso quien comparte el día a día con

ellos y manifestó el gran cambio de los estudiantes en especial de los pocos que fomentaban el desorden y distraían a los demás, por ende se generó un impacto positivo.

Objetivo general: Diseñar un programa de pausas activas escolares que influyan en los niveles de atención de los estudiantes del grado 101 del Colegio IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS durante la jornada escolar.

Se logra obtener un buen resultado con el diseño de las pausas activas escolares, estas fueron de gran acogida por los estudiantes y por los maestros de la institución los cuales vieron el cambio de este grupo que solo tenía comentarios negativos debido a su problema de atención más allá de las problemáticas sociales en las que conviven dentro de su hogar o estrato, el hacer estas actividades dejó ver que la necesidad de implementar estrategias que ayuden a mejorar los niveles atencionales son bienvenidas en los colegios en donde los maestros tienen la gran responsabilidad social de crear nuevos seres y se les dificulta más cuando no hay mucho apoyo del gobierno para tratar de mejorar estudiantes que tienen déficit de atención, por consiguiente se deja este proyecto investigativo como una gran oportunidad de impactar a mayor escala la población más vulnerable o la que requiera de una ayuda importante.

10.BIBLIOGRAFÍA

ALAMEDA, J. Atención, percepción y memoria. Universidad de Huelva. España. 2012.

CAGIGAL, José. El deporte en la sociedad actual. Editorial Prensa Española. 1975.

CHARLES, J., GOLDEN, PH. Stroop, test de colores y palabras. TER Ediciones. 2001.

CONGRESO NACIONAL DE CIENCIAS SOCIALES.. XI 24 y 25 de agosto, 2007. Exploraciones fuera y dentro del aula. Instituto Tecnológico de Costa Rica. Cartago, Costa Rica. Documento en línea disponible en: <http://www.cientec.or.cr/exploraciones/exploraciones2007.html>

CONTRERAS, Onofre. La formación inicial y permanente del profesor de educación física. Ediciones de la Universidad de Castilla La Mancha. 2000.

FUNES, M. KUPIÁÑEZ, J. La teoría atencional de Posner: una tarea para medir las funciones atencionales de Orientación, Alerta y Control Cognitivo y la interacción entre ellas. Universidad de Granada. Granada, España. 2002.

GINÉS, C. MARTÍNEZ, M. Como trabajar la atención. Orientación Andujar. 2009. Documento en línea disponible en: <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2009/12/orientacion-andujar-pautas-y-actividades-para-trabajar-la-atencion.pdf>

GONZÁLEZ, A. La atención: su importancia y valoración. Revista Educación Física. Colombia.

GONZÁLEZ, F. Concentración y atención en niños de 5 y 7 años. Fundación Universitaria Minuto de Dios. Facatativá, Cundinamarca. 2015.

LE GALL, André. Los fracasos escolares: Diagnóstico y Tratamiento. Editorial Eudeba. Buenos Aires, Argentina. 2001.

LUQUE, A. La atención, recursos. Innovación y experiencias educativas. 2009. Documento en línea disponible en: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/ANA%20MARIA_LUQUE_1.pdf

MIYASHIRO, M. Yoga para principiantes. Documento en línea disponible en: <http://yogaparapincipiantesonline.com/yoga-de-relajacion-para-principiantes/>

MONTENEGRO, Tamara. La importancia de la educación física en el rendimiento escolar. 2003. Documento en línea disponible en: <http://tamaramontenegro.bligoo.com/content/view/177615/Importancia-de-la-Actividad-Fisica-en-el-Rendimiento-Escolar.html>

NÚÑEZ, José. Determinantes del rendimiento académico. Universidad de Oviedo, Servicio de publicaciones. 1994.

PARLEBAS, Pierre. Elementos de la sociología del deporte. Junta de Andalucía Consejería Cultura. 2003.

PLAN DISTRITAL DE DESARROLLO 2012-2016. Bogotá Humana. Bogotá, Colombia.

POETA, L., ROSA-NETO, F. Características biopsicosociales de los escolares con indicadores de trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Revista de Neurología. Santa Catarina, Brasil. 2006.

REATEGUI, N., SATTLER, C. Metacognición, estrategias para la construcción de conocimiento. CEDUM, segunda edición. Lima, Perú. 1999.

RÍOS-LAGO, M. et al. Alteraciones de la atención tras daño cerebral traumático: evaluación y rehabilitación. Revista de Neurología Número 5 Volúmen 44. 2007.

RODRIGUEZ-SALINAS, E., NAVAS, M., GONZALEZ, P., FOMINAYA, S., DUELO, M. La escuela y el trastorno por déficit de atención con/sin hiperactividad (TDAH). Revista Pediatría de Atención Primaria. Vol VIII, Suplemento 4. 2006.

ROSELLÓ, J. Psicología de la atención. Editorial Pirámide. Madrid, España. 1998.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DISTRITAL. Colegio Alejandro Obregón preparado para atender a estudiantes con déficit de atención. Bogotá, Colombia. Documento en línea disponible en: <http://www.educacionbogota.edu.co/es/sitios-de-interes/nuestros-sitios/agencia-de-medios/noticias-institucionales/colegio-alejandro-obregon-preparado-para-atender-a-estudiantes-con-deficit-de-atencion>

VIDARTE, J., EZQUERRO, M., GIRÁLDEZ, M. Perfil psicomotor de niños de 5 a 12 años diagnosticados clínicamente de trastorno por déficit de atención/hiperactividad en Colombia. Revista de Neurología. Universidad Autónoma de Manizales. Manizales, Caldas. 2009.

ZUÑIGA, Y. Rendimiento académico en escolares con déficit de atención/hiperactividad en una muestra de colegios de la ciudad de Bogotá. Universidad Nacional de Colombia. 2013.

11. ANEXOS

DIARIO DE CAMPO		
Actividad	Ejercicios de elongación	Fecha: jueves 19 noviembre de 2015
Investigador/Observador	Freddy Jiménez – Julián Monroy	
Objetivo/pregunta	Realizar una serie de ejercicios calentamiento y movilidad articular con el fin de ver si afectan a los estudiantes en cuanto a la atención de las clases siguientes.	
Lugar-espacio	Salón de clase del grado 101	
Técnica aplicada	Mando directo-asignación de tareas	
Personajes que intervienen	Alumnos del grado 101 (12 niñas) y (18) niños, profesores encargados de ejecutar las aplicaciones.	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
Fue la última sesión de clase en la que se aplicó la pausa activa y los niños hicieron una actividad en donde trotaron en el pasillo que queda al lado del salón con cambios de ritmo y con saltos y ejercicios de isometría. Luego movimientos en articulaciones y vuelta a la calma todos participaron.		Si fue pertinente el ejercicio con respecto a la pregunta de investigación.
Observaciones	Finalizadas las 10 aplicaciones se pudo ver que fueron satisfactorias y productivas las pausas activas en esta población y que el maestro quiere tomar esta estrategia como herramienta para su diario vivir con los alumnos del colegio	

DIARIO DE CAMPO

Ejercicios de elongación		Fecha: jueves 12 noviembre de 2015
Freddy Jiménez – Julián Monroy		
Realizar una serie de ejercicios de agilidad mental y física (dentro del salón) con el fin de ver si afectan a los estudiantes en cuanto a la atención de las clases siguientes.		
Salón de clase del grado 101		
Mando directo-asignación de tareas		
Alumnos del grado 101 (12 niñas) y (18) niños, profesores encargados de ejecutar las aplicaciones.		
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
Ubicación de los alumnos en círculo en donde se jugó tingo tingo tango y ellos respondieron con alegría y orden a lo jugado, luego se les hizo mover en el puesto con saltos y ordenes e dirección n donde deben tomarse el lugar del cuerpo que se les manda.		Si fue pertinente el ejercicio con respeto a la pregunta de investigación.
Al cabo de la 9na aplicación ya ellos toman las cosas con seriedad y la docente directora de curso afirma que luego de que se hace la aplicación ellos la siguiente clase están dispuestos y como si el gasto energético que hicieran con esta actividad los dejara listos para lo que viene en su jornada escolar.		

DIARIO DE CAMPO

Ejercicios de elongación		Fecha: jueves 05 noviembre de 2015
Freddy Jiménez – Julián Monroy		
Realizar una serie de ejercicios de elongación y respiración con el fin de ver si afectan a los estudiantes en cuanto a la atención de las clases siguientes.		
Salón de clase del grado 101		
Mando directo-asignación de tareas		
Alumnos del grado 101 (12 niñas) y (18) niños, profesores encargados de ejecutar las aplicaciones.		
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas		Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
Un díselo de ejercicios de elongación articular que consta de la presión que hace el niño a una articulación específica y luego 4 minutos de ejercicios de respiración con inspiraciones profundas y exhalaciones en un solo tiempo pero muy lentas.		Si fue pertinente el ejercicio con respecto a la pregunta de investigación.
Los alumnos ya están acostumbrados a vernos cada 8 días y toman la aplicación como algo que deben seguir mecánicamente, pero que a su vez lo aprenden y el maestro ya sabe cómo aplicar la rutina de ejercicios.		

DIARIO DE CAMPO

Ejercicios de elongación		Fecha: jueves 29 octubre de 2015
Freddy Jiménez – Julián Monroy		
Realizar una serie de ejercicios de agilidad y velocidad (en el patio) con el fin de ver si afectan a los estudiantes en cuanto a la atención de las clases siguientes.		
Salón de clase del grado 101		
Mando directo-asignación de tareas		
Alumnos del grado 101 (12 niñas) y (18) niños, profesores encargados de ejecutar las aplicaciones.		
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	
Esta vez se quiso salir del salón para ver qué pasaba y como se comportaban en los mismos 10 minutos pero al aire libre, por consiguiente después de realizado el juego se estableció que definitivamente no se deben sacar del contexto del aula de clase por cuestiones de tiempo y de comportamiento, ya que no atendieron y se dividieron en subgrupos los cuales no hicieron caso y se portaron mal, la profesora tuvo que mandar para el salón a varios por lo mismo.	Si fue pertinente el ejercicio con respeto a la pregunta de investigación.	
Se nota el cambio que han tenido los alumnos y por ende se ve un progreso.		

DIARIO DE CAMPO

Ejercicios de elongación		Fecha: jueves 22 octubre de 2015
Freddy Jiménez – Julián Monroy		
Realizar una serie de ejercicios de respiración con el fin de ver si afectan a los estudiantes en cuanto a la atención de las clases siguientes.		
Salón de clase del grado 101		
Mando directo-asignación de tareas		
Alumnos del grado 101 (12 niñas) y (18) niños, profesores encargados de ejecutar las aplicaciones.		
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	
Un plus de ejercicios cortos de respiración en tres tiempos en donde primero se hizo agitar un poco a los estudiantes con unos saltos alternos y elevación de rodillas con buen braceo para subir sus pulsaciones, luego se paró ese movimiento y se les pidió que inhalaran profundo, luego exhalaran en dos tiempos donde 1 era soltar un poco de aire y 2 el resto, les gusto el ejercicio lo tomaron esta vez con seriedad y dinamismo por lo cual nunca tuvo que llamar la atención y estuvieron muy concentrados.	Si fue pertinente el ejercicio con respeto a la pregunta de investigación.	
Se nota el cambio que han tenido los alumnos y por ende se ve un progreso.		

DIARIO DE CAMPO

Ejercicios de elongación		Fecha: jueves 15 octubre de 2015
Freddy Jiménez – Julián Monroy		
Realizar una serie de ejercicios de estiramientos con el fin de ver si afectan a los estudiantes en cuanto a la atención de las clases siguientes.		
Salón de clase del grado 101		
Mando directo-asignación de tareas		
Alumnos del grado 101 (12 niñas) y (18) niños, profesores encargados de ejecutar las aplicaciones.		
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	
De a parejas se les dirige en un estiramiento en donde deben trabajar rápidamente en equipo para poder coordinar y ejecutar de la mejor manera, como se sabía que esto tal vez generaría desorden y desatención se les estimula con las onces y salir al patio si hacen la práctica de buena manera	La práctica de este día fue un poco inconsistente porque al sujetarse de otro compañero se desconcentraron pero siendo más ordenados si será pertinente con la respuesta a la pregunta de investigación.	
Estuvieron castigados algunos por no hacer caso a lo que se planteó.		

DIARIO DE CAMPO

Ejercicios de elongación		Fecha: jueves 08 octubre de 2015
Freddy Jiménez – Julián Monroy		
Realizar una serie de ejercicios de concentración y calentamiento con el fin de ver si afectan a los estudiantes en cuanto a la atención de las clases siguientes.		
Salón de clase del grado 101		
Mando directo-asignación de tareas		
Alumnos del grado 101 (12 niñas) y (18) niños, profesores encargados de ejecutar las aplicaciones.		
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	
Se realizó un juego de concentración en donde los alumnos ubican colores en unas casillas que tienden a despistar su concentración, fue tomado como juego y no hubo interés por lo cual se realizó un juego que constaba de movimiento y cambios de ritmo lo cual fue tomado como un pequeño calentamiento, todos lo hicieron satisfactoriamente.	Es pertinente con la pregunta de investigación ya que hay incidencia y respuesta positiva según cuenta la directora de curso de lo transcurrido hasta el momento.	
Se trata de integrar más a los mismos tres niños que siempre pelean y hacen desorden.		

DIARIO DE CAMPO

Ejercicios de elongación		Fecha: jueves 01 octubre de 2015
Freddy Jiménez – Julián Monroy		
Realizar una serie de ejercicios de movimiento articular con el fin de ver si afectan a los estudiantes en cuanto a la atención de las clases siguientes.		
Salón de clase del grado 101		
Mando directo-asignación de tareas		
Alumnos del grado 101 (12 niñas) y (18) niños, profesores encargados de ejecutar las aplicaciones.		
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación	
Día lluvioso en donde os alumnos estuvieron un poco inquietos pero tal vez el frio hizo que se interesaran por hacer la práctica del día, se ejecutaron movimientos articulares de hombro, cuello, codo, muñecas y extremidades inferiores. En el comienzo de la actividad dos alumnos mostraron síntomas de dolor en ciertas articulaciones pero no para parar, la docente sigue llamando la atención de tres alumnos que fomentan el desorden y no dejan concentrar a los demás.	Como en las dos sesiones anteriores los chicos al comienzo se muestran incrédulos y fomentan desorden pero avanzada la práctica de los ejercicios terminan por poner atención lo que muestra que sirve y cumple con la respuesta positiva ante la pregunta de investigación.	
Finalmente todos hicieron la práctica y se evalúan para saber si saben cómo se llama el ejercicio que se les esta indicando.		

DIARIO DE CAMPO	
Ejercicios de elongación	Fecha: jueves 24 septiembre de 2015
Freddy Jiménez – Julián Monroy	
Realizar una serie de ejercicios de respiración con el fin de ver si afectan a los estudiantes en cuanto a la atención de las clases siguientes.	
Salón de clase del grado 101	
Mando directo-asignación de tareas	
Alumnos del grado 101 (12 niñas) y (18) niños, profesores encargados de ejecutar las aplicaciones.	
Descripción de actividades, relaciones y situaciones sociales cotidianas	Consideraciones interpretativas/Analíticas con respecto al objetivo o pregunta de investigación
Se realizó una actividad que tenía como finalidad enseñar una serie de ejercicios que trabajan la parte pulmonar y aeróbica con la idea de ayudar a relajar a los estudiantes y a ponerlos en un estado normal luego de su agitado ritmo escolar. De tal modo que los estudiantes al ver que se utilizó esta didáctica se dispusieron a poner atención al comienzo lo tomaron como juego y fue difícil lograr captar su atención pero al corregirlos y hacer un lado de atención todos estuvieron concentrados. El salón queda en un segundo piso y cuando niños de otro salón salen al patio ellos sienten la necesidad de mirar y por ende se distraen.	Se puede interpretar que con el segundo día de aplicación estos alumnos demuestran tener un problema de atención dispersa, y que es pertinente lo que se está trabajando en ellos para ayudarlos con tal problema por consiguiente se puede confirmar que si hay incidencia con la atención escolar desde las pausas activas que en este día corresponden a os ejercicios de respiración.
Faltaron tres estudiantes debido a enfermedad y castigos por parte de la profesora directora de curso.	

APLICACIÓN- OCTUBRE

PROFESOR: FREDDY MAURICO JIMENEZ	OBJETIVO: desarrollar una clase de pausas activas escolares donde el alumno aprenda el termino y relacione exitosamente con su buen comportamiento y atencion escolar.
FECHA: 29/10/2015	
LUGAR: IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS	
GRADO: 101	
SESIÓN NUMERO: 7	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificación	DESCRIPCIÓN
INICIAL	explicación	2 min	el docente que realiza la aplicación expone lo que se va a trabajar para mayor entendimiento de los alumnos
CENTRAL	estiramientos	2 min	se realiza una serie de estiramientos sentados y con progresiones
	con un ompañero que ayude ahacer tension	2 min	parejas los cuales hacen tension en direcciones contrarias
	momento de relajación	2 min	charla acerca de coo den respirar siendo my didactios y por edio del juego.
FINAL	vuelta a la calma	2 min	un pequeño movimiento en el mismo sitio y explicacion de lo que se hizo.

ANALISIS: los alumnos han adquirido una ejor postura ante las aplicaiones y muestran su interes al ver que llega el día de las mismas.

APLICACIÓN- OCTUBRE

PROFESOR: FREDDY MAURICO JIMENEZ	OBJETIVO: desarrollar una clase de pausas activas escolares donde el alumno aprenda el termino y relacione exitosamente el los ejercicios calentamiento con su buen comportamiento y atencion escolar.
FECHA: 15/10/2015	
LUGAR: IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS	
GRADO: 101	
SESIÓN NUMERO:5	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificación	DESCRIPCIÓN
INICIAL	explicación	2 min	el docente que realiza la aplicación expone lo que se va a trabajar para mayor entendimiento de los alumnos
CENTRAL	calentamiento fuera del salon	2 min	se ubican en el pasillo y en filas de niños y niñas ordenadamente se ejecutan movimientos tales como saltos, giros y avances con palabras claves que hacen que esten despiertos al codigo de mando.
	trote lento	2 min	en el pasillo un pequeño trote en diferentes direcciones.
	momento de relajación	2 min	charla acerca de como den respirar siendo muy didacticos y por medio del juego.
FINAL	vuelta a la calma	2 min	un pequeño movimiento en el mismo sitio y explicacion de lo que se hizo.

ANALISIS: el sacar del aula a los estudiantes no fue pertinente ya que encontraron un aire nuevo y libre en el cual querian permanecer sin atender y sin hacer lo que se les pedia, hubo falta de atención y se evidencio que la pausa activa debe ser dentro del aula.

APLICACIÓN- OCTUBRE

PROFESOR: FREDDY MAURICO JIMENEZ	OBJETIVO: desarrollar una clase de pausas activas escolares donde el alumno aprenda el termino y relacione exitosamente el los ejercicios movimiento articular con su buen comportamiento y atencion escolar.
FECHA: 22/10/2015	
LUGAR: IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS	
GRADO: 101	
SESIÓN NUMERO:6	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificación	DESCRIPCIÓN
INICIAL	explicación	2 min	el docente que realiza la aplicación expone lo que se va a trabajar para mayor entendimiento de los alumnos
CENTRAL	movimiento de cadera acostado	2 min	aprovechando que tiene sudadera se les explica el ejercicio donde se ponen en decubito abdominal y hacen una elevación de cadera on apoyo de brazos
	core	2 min	ejercicio para trabajar la zona media muy facil teniendo en cuenta la edad que se esta trabajando
	momento de relajación	2 min	charla acerca de como den respirar siendo muy didacticos y por medio del juego.
FINAL	vuelta a la calma	2 min	un pequeño movimiento en el mismo sitio y explicación de lo que se hizo.

ANALISIS: esta actividad la tomaron con seriedad lo cual no se pensaba ya que los ejercicios eran un poco complejos para ellos pero ya estan comodis con las aplicaciones y tomaron gusto por las mismas, los alumnos que se portaban al han evolucionado.

APLICACIÓN- OCTUBRE

PROFESOR: FREDDY MAURICO JIMENEZ	OBJETIVO: desarrollar una clase de pausas activas escolares donde el alumno aprenda el termino y relacione exitosamente el los ejercicios de respiracion con su buen comportamiento y atencion escolar.
FECHA: 08/10/2015	
LUGAR: IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS	
GRADO: 101	
SESIÓN NUMERO:4	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificación	DESCRIPCIÓN
INICIAL	explicación	2 min	el docente que realiza la aplicación expone lo que se va a trabajar para mayor entendimiento de los alumnos
CENTRAL	respiración en 3 tiempos	2 min	los alumnos después de agitarse un poco con activación o pequeño calentamiento de detienen y por orden el maestro encargado toman aire (inhalan fuerte) y cuando sueltan aire (exhalan) lo hacen en dos tiempos, donde uno es soltar sin sacar el aire totalmente y dos es soltar el restante.
	respiración sostenida	2 min	toman aire profundo y sueltan lentamente, varias repeticiones con el fin de nivelar las pulsaciones
	momento de relajación	2 min	charla acerca de cómo deben respirar siendo muy didácticos y por medio del juego.
FINAL	vuelta a la calma	2 min	un pequeño movimiento en el mismo sitio y explicación de lo que se hizo.

ANÁLISIS: durante la aplicación los chicos se sintieron bien y acataron las tareas asignadas, los que generalmente se portan así, esta vez estuvieron calmados y parece ser que se están acostumbrando a la presencia de los profesores que aplican las pausas activas escolares.

APLICACIÓN- SEPTIEMBRE

PROFESOR: FREDDY MAURICO JIMENEZ		OBJETIVO: desarrollar una clase de pausas activas escolares donde el alumno aprenda el termino y relacione exitosamente el la movilidad articular con su buen comportamiento y atencion escolar.	
FECHA: 01/10/2015			
LUGAR: IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS			
GRADO: 101			
SESIÓN NUMERO:3			
PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificación	DESCRIPCIÓN
INICIAL	explicación	2 min	el docente que realiza la aplicación expone lo que se va a trabajar para mayor entendimiento de los alumnos
CENTRAL	movimiento articular extremidades superiores	2 min	los alumnos deben mover sus hombros, cuello, oídos, etc.
	movimiento articular tren inferior	2 min	rotación del tobillo y flexión- extensión de rodillas
	dorsiflexión	2 min	elevación de talones de pie
FINAL	vuelta a la calma	2 min	un pequeño movimiento en el mismo sitio y explicación de lo que se hizo.
ANÁLISIS: los alumnos se portaron bien excepto por los mismos tres que siempre se pelean, y hacen distraer a los demás. Aprendieron el término por repetición y mecánica del mismo.			

APLICACIÓN- SEPTIEMBRE

PROFESOR: FREDDY MAURICO JIMENEZ		OBJETIVO: desarrollar una clase de pausas activas escolares donde el alumno aprenda el termino y relacione exitosamente el calentamiento con su buen comportamiento y atencion escolar.	
FECHA: 24/09/2015			
LUGAR: IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS			
GRADO: 101			
SESIÓN NUMERO: 2			
PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificación	DESCRIPCIÓN
INICIAL	explicación	2 min	el docente que realiza la aplicación expone lo que se va a trabajar para mayor entendimiento de los alumnos
CENTRAL	trote lento en un solo lugar	2 min	en dos momentos, uno lento y otro a mayor velocidad el alumno hace el trote
	elevación de rodillas	2 min	cuando se dice la palabra clave los alumnos saltan
	toque de pantorillas	2 min	un trote suave en el mismo lugar y sin avanzar tocando talones
FINAL	vuelta a la calma	2 min	un pequeño movimiento en el mismo sitio y explicación de lo que se hizo.
ANÁLISIS: los alumnos realizaron la actividad pero fomentaron el desorden la maestra sigue llamando la atención a los que son inquietos			

APLICACIÓN- NOVIEMBRE

PROFESOR: FREDDY MAURICO JIMENEZ		OBJETIVO: desarrollar una clase de pausas activas escolares donde el alumno aprenda el termino y relacione exitosamente el ejercicio de respiración con su buen comportamiento y atencion escolar.	
FECHA: 19/11/2015			
LUGAR: IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS			
GRADO: 101			
SESIÓN NUMERO: 10			
PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificación	DESCRIPCIÓN
INICIAL	explicación	2 min	el docente que realiza la aplicación expone lo que se va a trabajar para mayor entendimiento de los alumnos
CENTRAL	en tres tiempos	2 min	un poco de movimiento para subir pulsaciones y temperatura y luego regular con inhalaciones profundas y exhalaciones en dos tiempos
	respiración sostenida	2 min	inhalaciones profundas y se sostiene por 4 segundos para luego si soltar el aire
	toque de pantorillas	2 min	un trote suave en el mismo lugar y sin avanzar tocando talones
FINAL	vuelta a la calma	2 min	un pequeño movimiento en el mismo sitio y explicación de lo que se hizo.
ANÁLISIS: se termina la aplicación en el colegio en donde se obtiene como resultado según los análisis que los alumnos del grado 101 cambiaron su comportamiento y la concentración positivamente y que luego de las 10 aplicaciones ellos aprendieron ejercicios mecánicamente y los relacionan con estar atentos en las clases restantes de su jornada.			

APLICACIÓN- NOVIEMBRE

PROFESOR: FREDDY MAURICO JIMENEZ	OBJETIVO: desarrollar una clase de pausas activas escolares donde el alumno aprenda el termino y relacione exitosamente el movimiento articular y estiramiento con su buen comportamiento y atencion escolar.
FECHA: 12/11/2015	
LUGAR: IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS	
GRADO: 101	
SESIÓN NUMERO: 9	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificación	DESCRIPCIÓN
INICIAL	explicación	2 min	el docente que realiza la aplicación expone lo que se va a trabajar para mayor entendimiento de los alumnos
CENTRAL	movimiento articular general	2 min	todos de pie y en el mismo puesto hacen rotación de muñecas y luego tobillos, giros del cuello y extensión de rodillas.
	estiramiento general	2 min	estiramiento de músculos principales en todos los segmentos
	toque de pantorillas	2 min	un trote suave en el mismo lugar y sin avanzar tocando talones
FINAL	vuelta a la calma	2 min	un pequeño movimiento en el mismo sitio y explicación de lo que se hizo.

ANÁLISIS: faltaron dos alumnos, los demás se comportaron bien estuvieron atentos y la profesora manifestó en la siguiente sesión que en las siguientes clases han estado más atentos de lo normal y la hiperactividad se ha mermado.

APLICACIÓN- NOVIEMBRE

PROFESOR: FREDDY MAURICO JIMENEZ		OBJETIVO: desarrollar una clase de pausas activas escolares donde el alumno aprenda el termino y relacione exitosamente el calentamiento con su buen comportamiento y atencion escolar.	
FECHA: 05/11/2015			
LUGAR: IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS			
GRADO: 101			
SESIÓN NUMERO: 8			
PARTE	TEMA/CONTENIDOS	Dosificación	DESCRIPCIÓN
INICIAL	explicación	2 min	el docente que realiza la aplicación expone lo que se va a trabajar para mayor entendimiento de los alumnos
CENTRAL	trote lento en un solo lugar	2 min	en dos momentos, uno lento y otro a mayor velocidad el alumno hace el trote
	elevación de rodillas	2 min	cuando se dice la palabra clave los alumnos saltan
	toque de pantorillas	2 min	un trote suave en el mismo lugar y sin avanzar tocando talones
FINAL	vuelta a la calma	2 min	un pequeño movimiento en el mismo sitio y explicación de lo que se hizo.
ANÁLISIS: los alumnos han mejorado coordinativamente y son más receptivos, toman las asignaciones como un que hacer por motivación propia, la profesora manifiesta que los que fomentaban el desorden han mejorado notablemente.			