

# INCLUSIVE BREAK

Project number: 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032638

## Investigación: El recreo como espacio de aprendizaje



Inclusive Break\_Investigation © 2023 is licensed under CC BY-NC-SA 4.0



Co-funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## **Tabla de contenidos**

<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>Capítulo 1</b>	<b>5</b>
<b>¿Qué pasa en el recreo con el alumnado con menos oportunidades?</b>	<b>5</b>
<b>Implicaciones psicosociales</b>	<b>5</b>
<b>Capítulo 2</b>	<b>7</b>
<b>Beneficios físicos del recreo</b>	<b>7</b>
<b>Beneficios físicos</b>	<b>7</b>
<b>Capítulo 3</b>	<b>9</b>
<b>Beneficios psicológicos del recreo</b>	<b>9</b>
<b>Capítulo 4</b>	<b>14</b>
<b>Beneficios sociales de los recreos</b>	<b>14</b>
<b>¿Qué es el recreo escolar? Algunas definiciones</b>	<b>14</b>
<b>¿Qué se percibe hoy en un recreo?</b>	<b>14</b>
<b>¿Cuáles son los beneficios sociales de los recreos escolares?</b>	<b>15</b>
<b>Capítulo 5</b>	<b>16</b>
<b>El rol de los adultos</b>	<b>16</b>
<b>Referencias</b>	<b>18</b>

## Introducción

Las pausas habituales a lo largo de la jornada escolar—desde pequeñas paradas en la clase hasta el recreo como pausa más larga—no son simplemente tiempo de inactividad para el alumnado. Estas pausas incrementan su productividad y le dotan de oportunidades para desarrollar la creatividad y para desarrollar habilidades sociales.

Investigaciones recientes muestran que nuestros cerebros no están en disposición al ocio cuando tomamos pequeños descansos/pausas—están trabajando duro procesando recuerdos y ayudándonos a dar sentido a nuestras experiencias. En un estudio pionero de 2012, Mary Helen Immordino-Yang y sus compañeros de la USC y el MIT, utilizaron un escáner fMRI para examinar la actividad neuronal durante el modo “por defecto” del cerebro—un estado de reposo el cual suele asociarse a tomarse un descanso o dejar nuestras mentes divagando. En este estado, el cerebro sigue altamente activo, pero con una activación en regiones cerebrales diferentes a cuando estamos concentrados en el mundo exterior

Otros experimentos demostraron que este modo “por defecto” del cerebro es crucial para consolidar recuerdos, reflexionar sobre experiencias pasadas o planear el futuro—en otras palabras, ayuda a moldear cómo damos sentido a nuestras vidas. Los descansos mantienen nuestros cerebros sanos y juegan un papel clave en habilidades cognitivas como la lectura, la comprensión y el pensamiento divergente. “El descanso, de hecho, no es inactivo, ni supone una pérdida de productividad”, escriben Immordino-yang y sus compañeros. Por esto, los descansos son una parte esencial del aprendizaje. Los descansos más largos—como los recreos o el tiempo de juego—proporcionan oportunidades a los niños/as para aprender habilidades importantes para la vida. Las investigaciones muestran que, cuando los niños/as juegan en conjunto, aprenden cómo funcionan los turnos, a resolver conflictos y a solucionar problemas. Estos también aprenden cómo gestionar sus emociones y su carácter—habilidades fundamentales para la vida. Así que, eliminar el recreo es un error, de acuerdo con la Academia Americana de Pediatría: El recreo es un componente crucial y necesario para el desarrollo de la infancia, y sacrificarlo por otras labores académicas es contraproducente.

El tiempo de juego no estructurado genera una oportunidad para el juego imaginativo y creativo, permitiendo que la infancia practique el pensamiento divergente. Esto es beneficioso por la libertad para explorar nuevas ideas sin miedo al fallo y sin el estrés de las calificaciones, así como una exposición regular a nuevas experiencias que, de hecho, pueden incrementar su flexibilidad cognitiva, preparándola para desafíos académicos.

El recreo es la parte favorita de multitud de niños y niñas, lo que significa que mejorar la inclusión de todo el alumnado es una de las mejores cosas que se pueden hacer. Multitud de niñas y niños pueden desarrollar nervios y ansiedad cuando sienten que no conectan y que no disfrutan de un espacio divertido tanto como el resto. Como personas adultas, es nuestro trabajo ayudar a la infancia a sentirse valorada/valiosa en varios aspectos de la vida, por lo cual hacemos hincapié en mejorar la inclusión de los recreos.

Los juegos inclusivos involucran a estudiantes con combinaciones únicas de potencialidades, desafíos y sociabilidad. Estas actividades permiten que grupos diversos de estudiantes puedan reengancharse y experimentar el éxito, independientemente de si han desarrollado o no algunas habilidades. El mismo alumno que no podía participar en deportes llevados a cabo de forma tradicional, puede experimentar un aprendizaje real y el desarrollo de habilidades.

Todos los niños y niñas se benefician de estar en el exterior interactuando con su entorno, aprendiendo de la naturaleza y desarrollándose a través del juego. Estas experiencias pueden ser

especialmente poderosas para niños y niñas con discapacidad, y el juego inclusivo hace posibles esas oportunidades para todos ellos, independientemente de sus habilidades y contextos. El juego inclusivo no significa que todos sus elementos sean accesibles para todo el mundo, pero sí que significa que la combinación de experiencias se traduzca en algo igual de grandioso para cada niño/a. Algunos niños no pueden trepar hasta lo más alto de una cuerda, otros no quieren, y otros realmente lo necesitan. Esto mismo ocurre con otras actividades más tranquilas y creativas. Son necesarias oportunidades diversas y flexibles.

No es necesariamente complicado, pero requiere reflexión. Significa pensar sobre a lo que pueden acceder los niños y niñas diferentes – con lo que un niño puede conectar si usa una silla de ruedas, si tienen autismo o si se distraen fácilmente. ¿Pueden los amigos con y sin discapacidad jugar juntos?

El juego es, por naturaleza, diverso - ¿Cómo se ha podido no tener esto en cuenta tantas veces en el diseño de los juegos? El juego puede ser físico, ruidoso y desafiante, pero, de la misma manera, puede ser tranquilo, creativo y reflexivo. A algunos niños y niñas les encanta la parte social, otros necesitan más espacio contemplativo.

Algunos niños quieren embestir, mientras que otros son más felices jugando tranquilamente en un arenero. Algunos serán más propensos a lesionarse si otros chocan contra ellos.

Algunos niños y niñas usan silla de ruedas, ya sea todo el tiempo o una parte de él, y algunos usan ayudas para el desplazamiento. Los niños con determinadas condiciones de salud ven reducida su histamina, o quizá necesitan evitar juegos con bullicio.

Si queremos que los niños jueguen en el recreo, necesitamos asegurarnos de que esos juegos puedan incluirlos a todos. Nada debe ser demasiado complejo ni demasiado competitivo, ya que los alumnos se sentirán incapaces de participar e incluso pueden llegar a cerrarse en banda. Tenemos que escoger los que los niños conozcan, y asegurarnos de que todos puedan participar. A muchos niños y niñas les cuesta integrarse, por lo que se pierden la diversión del juego. Haz que sea obvio cuál es el punto de partida, y ten cerca a un padre/madre o un profesor para asegurarte de que todo el mundo juega limpio.

La creación de un recreo bien diseñado puede conectar a los estudiantes, mejorar el entorno escolar, construir valores y habilidades sociales, reducir problemas de comportamiento y promover estilos de vida saludables.

## Capítulo 1

# ¿Qué pasa en el recreo con el alumnado con menos oportunidades?

### Implicaciones psicosociales

El recreo escolar representa un espacio no estructurado ni dirigido por profesores ni educadores, en el que las dinámicas de grupo surgen de forma espontánea. Desde que nacemos, formamos parte de grupos como el familiar, el escolar, el de pareja, etcétera. De hecho, podemos pensar en la escuela como un sistema social con organización propia en su interior, en el que tenemos aulas con roles e identidades específicos, y dinámicas psicosociales propias que afectan a los miembros y a toda la institución. No en vano, la escuela es el segundo agente de socialización del ser humano, justo después del grupo familiar.

Los compañeros/as de clase y el equipo docente son los más cercanos a los alumnos pero, en algunos casos y durante los recreos es posible socializar con otros grupos formados por amigos u otros compañeros con los que sentirse cómodo. Hay varios escenarios, pero en caso de falta de integración, la situación puede salirse de lo normal y ser disfuncional. Esto significa que, si un alumno no está bien incluido en algún grupo, puede experimentar frustración, ansiedad, malestar, aislamiento social e implicaciones psicológicas. En realidad, todo el mundo pertenece a algún grupo de referencia en función de su clasificación. Por ejemplo, un alumno con menos oportunidades puede ser etiquetado y considerado parte de algún grupo estereotipado y generalizado, como el desfavorecido o el “discapacitado”, asumiendo todas las imágenes relacionadas. Este fenómeno se denomina etiquetado, que se relaciona con la teoría del etiquetado desarrollada por primera vez por el sociólogo Émile Durkheim y basada en los roles que cada uno tiene en la sociedad, así como en la necesidad de ésta de controlar el comportamiento.

La teoría del Etiquetado se ha introducido en la sociología como una teoría de la desviación, pero representa uno de los mecanismos intrínsecos de la sociedad responsable de la creación de estigmas y prejuicios, como estudian los académicos en casos de grupos discriminados.

Podemos definir la teoría como:

"Un enfoque en la sociología de la desviación que se centra en las formas en que los agentes de control social adjuntan estereotipos estigmatizantes a grupos particulares, y las formas en que los estigmatizados cambian su comportamiento una vez etiquetados." (Nickerson, 2021).

Este postulado está conectado con otro a través del cual podemos ver cómo la clasificación del otro puede afectar a nuestros comportamientos y creencias: la teoría de la profecía autocumplida desarrollada por el sociólogo Merton en 1948. Partió de la base de que un rol o una etiqueta están formados por expectativas que, a través de las interacciones sociales, afectan y refuerzan tanto a la persona que las concepciones se interiorizan y se convierten en verdad, aunque antes no lo fueran. Las creencias pueden ponerse en práctica en acciones y reacciones sociales, influyendo en la persona destinataria. Ésta actuará de la forma esperada, influyendo en el quien tiene las creencias y confirmando cada vez más la relación expectativas-rol. <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Nickerson, C. (2021, Oct 09). Teoría del etiquetado. *Simply Psychology*. [www.simplypsychology.org/labeling-theory.html](http://www.simplypsychology.org/labeling-theory.html)

<sup>2</sup> “La profecía autocumplida es, al principio, una falsa definición de la situación que evoca un nuevo comportamiento que hace realidad la concepción originalmente falsa.” (Merton, 1948, p.195).

Veamos un experimento realizado a partir de la teoría de la profecía autocumplida en 1968, justo en un entorno escolar, concretamente en una escuela primaria. Rosenthal y Jacobsen demostraron cómo las expectativas de los profesores pueden afectar positiva o negativamente al aprendizaje de los alumnos. Con motivo de un test de CI, los investigadores indicaron a los profesores qué alumnos no iban a superar el listón y cuáles tenían un buen potencial. Los miembros de estos grupos fueron elegidos al azar sin ninguna relación con el test, pero al cabo de ocho meses, los académicos descubrieron que el grupo compuesto por alumnos con "buen potencial" tenía puntuaciones de CI más altas que los alumnos que representaban las puntuaciones "estándar". El fenómeno tomó el nombre de efecto Pigmalión. A través de este experimento, se ha comprobado cómo los estudiantes pueden incorporar las expectativas de los roles educativos en el autoconcepto y actuar en consecuencia.

Es evidente cómo esta dinámica afecta a las áreas psicológica y social de las personas/estudiantes, siendo también posible observarlo durante el recreo escolar. De hecho, el estigma puede conectar a aquellos que soportan la carga, pudiendo sentirse cómodos con quien es similar y está manejando los mismos problemas. En la escuela hay momentos académicos específicos en los que se espera que alumnos con dificultades similares que permanecen apartados del resto de las aulas se junten entre sí, por ejemplo, en el caso de actividades realizadas con un solo alumno con discapacidad (o más de uno). De este modo, los alumnos pasan mucho tiempo juntos y los miembros del grupo se convierten en las personas con las que se sienten más cómodos. El resultado es que lo harán especialmente en el lapso de tiempo en el que no suelen estar supervisados por el personal educativo (como en el recreo), por lo que pasarán tiempo con quien representa la imagen de “amigo”. Al ser estigmatizados, pueden experimentar todas las consecuencias que ello conlleva, como la falta de respeto o episodios de bullying. También pueden vivir una falsa tolerancia o una inclusión a medias. Por ejemplo, pueden ser destacados y tener una atención especial, pero no ser plenamente incluidos por sus compañeros. ¿Cuántas veces has visto a un alumno realizar una actividad con un compañero con discapacidad, pero no ha querido pasar tiempo con él en los momentos de ocio? O también, ¿cuántos alumnos están aislados, aunque no tengan menos oportunidades, pero participan en actividades con sus compañeros? Hay varias implicaciones psicológicas que se reflejan en su identidad, en el desarrollo de sus capacidades y en sus círculos sociales. Los profesores y educadores hacen todo lo posible por apoyar a todos los alumnos, tengan o no menos oportunidades. En diversos contextos, los escenarios pueden ser mejores que otros, pero el recreo escolar siempre puede ser un espacio de aprendizaje en el que se promuevan valores y una inclusión real, además de obviar las dinámicas ilustradas.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Merton, Robert K. (1948) “The Self-Fulfilling Prophecy.” *The Antioch Review*, 8(2), 193–210 ·Schaedig, D. (2020, Aug 24). Self-fulfilling prophecy and the Pygmalion effect. *Simply Psychology*. [www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html](http://www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html)

## Capítulo 2

### Beneficios físicos del recreo

#### Beneficios físicos

El recreo escolar es un espacio que debe considerarse parte del currículo, ya que es un espacio de aprendizaje donde se debe fomentar la interacción de todo el alumnado de la escuela. El recreo escolar permite el desarrollo físico y social integral de los alumnos, donde deben sentirse seguros, respetados y no juzgados, ya que en muchas ocasiones estos sentimientos no se corresponden con la realidad.

Hay que tener en cuenta que no todos los niños interactúan de la misma manera. Cada niño tiene unas necesidades diferentes que varían en función de muchos factores, desde si tiene o no una discapacidad hasta el tipo de educación que ha recibido. Por lo tanto, en el recreo los niños se agrupan en distintos grupos diferenciados por diferentes motivos: culturas similares, mismo sexo, discapacidad o gustos parecidos.

Por este motivo, el recreo debe ser un espacio seguro donde liberar tensiones, reducir el estrés, aumentar la autoestima y fomentar la integración y la interacción entre los niños. Debemos tener en cuenta que el recreo debe ser un espacio en el que los niños se sientan seguros y en el que los profesores deben asegurarse de que ningún juego pueda causar daño físico o mental, para que el desarrollo (ya no sólo mental sino también experimental) sea positivo para el niño. Así pues, el recreo escolar no sólo es beneficioso para los niños “normales”, sino también para los niños con necesidades especiales, que pueden mejorar sus capacidades físicas, ayudar a mejorar la coordinación, la orientación, el equilibrio, prevenir enfermedades, mejorar la circulación sanguínea y desarrollar el tono muscular.

La actividad física también ayuda a desarrollar la confianza en sí mismos y a aprender a ser capaces de alcanzar metas personales como la integración social y laboral.

Es cierto que uno de los mayores problemas, y que en la mayoría de los casos se agrava en los recreos, es el acoso escolar hacia los niños, especialmente hacia los niños con discapacidad, ya que suelen ser objeto de burlas y en ocasiones se producen abusos entre compañeros.

Uno de los elementos más importantes y que muchas veces no tenemos en cuenta es el patio del colegio, que es un espacio educativo donde, a través del juego, se favorecen procesos educativos como el aumento de la autoestima, la reducción del estrés o la mejora de las funciones cognitivas.

La construcción de espacios lúdicos favorece el juego y el movimiento de los niños; sin embargo, no sólo favorece el juego, sino que también favorece la inclusión, ya sea eliminando barreras, introduciendo columpios adecuados o cubriendo las necesidades lúdicas de los alumnos y alumnas.

La realización de diferentes actividades físicas favorece el desarrollo de un cuerpo sano, lo que, teniendo en cuenta los beneficios fisiológicos, favorece la prevención de enfermedades cardiovasculares y, aunque el esfuerzo cardiovascular en el recreo no alcanza en gran medida los niveles recomendados, podría ser suficiente.

Uno de los mayores problemas de los niños es el sedentarismo, ya que muchos de ellos no realizan ninguna actividad física después del colegio, lo que puede ser un factor de riesgo para la obesidad. Por eso, el recreo contribuye al ejercicio diario, a la mejora del sistema inmunitario y al fomento de un estilo de vida saludable. La actividad física controlada ayuda a prevenir

lesiones, mejora la coordinación, mejora las funciones cognitivas y fomenta el contacto con la naturaleza, lo que ayuda a los niños a experimentar el mundo y fomenta su curiosidad y conocimiento del entorno que les rodea.

Otro factor a tener en cuenta es que el recreo favorece la concentración, ya que la liberación de endorfinas ayuda a mejorar la autoestima, contribuyendo a la mejora la concentración, y reduciendo los malos pensamientos y los comportamientos negativos, ya que un recreo de calidad ayuda al rendimiento escolar.

En el recreo hay poca variedad de juegos, existe un feudalismo territorial, que se traduce en los niños en el campo de fútbol y las niñas sentadas en los bancos. Esto puede dar lugar a poca actividad física y lúdica. Por ello, este proyecto se basa en un trabajo dinámico, en el que se generan actividades que fomentan actividades inclusivas, no sectarias, en las que todos pueden participar, fomentando así las habilidades sociales. Esto también se relaciona con que los niños aprendan a realizar juegos seguros, así como la capacidad de aprender a interactuar con sus pares de manera saludable y a cooperar entre sí.

El tiempo de juego es un momento terapéutico en el que los niños pueden desarrollar aptitudes como la responsabilidad, las habilidades, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la capacidad de interactuar con sus iguales. Esto favorecerá el desarrollo óptimo del alumno, fomentando el autoconocimiento, la autoaceptación, la imaginación y la creatividad, e incluso mejorará su vocabulario.



## Capítulo 3

### Beneficios psicológicos del recreo

En este capítulo nos centramos en los beneficios psicológicos de los distintos tipos de descansos/recreos.

Actualmente, está ampliamente aceptado que el tiempo de juego favorece el desarrollo y el aprendizaje de los niños pequeños y de los niños más mayores. Debería considerarse una característica fundamental de la jornada lectiva, ya que ofrece a los niños la oportunidad de experimentar y practicar emociones, fomentando la resiliencia y las relaciones sociales. Los alumnos que tienen dificultades en la escuela pasan los recreos poniéndose al día con los deberes en clase y, por lo tanto, tienen menos oportunidades de beneficiarse del aprendizaje y el desarrollo que se produce durante los recreos. La reducción y/o suspensión de los recreos no sólo viola el derecho del niño a jugar, sino que también afecta a su aprendizaje y desarrollo. Los que tienen problemas de comportamiento, pierden un tiempo valioso desperdiciando energía al tomar los recreos como un tiempo de castigo. Reducir los recreos aumenta el tiempo de clase y quita valiosas actividades recreativas y de ocio que en sí mismas proporcionan importantes oportunidades de aprendizaje.

Se han realizado numerosas investigaciones sobre los recreos y su impacto en los niños y adolescentes. Se ha demostrado que los recreos en las escuelas pueden utilizarse de forma funcional y, a veces, inadecuada. El recreo es esencial durante las jornadas lectivas amplias. El recreo ayuda a los alumnos a socializar y a participar en muchas actividades y juegos, lo que les mantiene motivados y con energía para la siguiente sesión de clase.

Si se aplica el sistema adecuado, el recreo puede convertirse en un momento bello que todos los niños atesoren a medida que crecen.

En las últimas décadas se han producido cambios sustanciales en las escuelas y en la educación en Inglaterra, con campañas centradas en la mejora de la alimentación escolar y el aumento de los niveles de actividad física entre los niños, y lo mismo ha ocurrido con la preocupación por la salud mental de los niños y los jóvenes. El estudio BaSiS (Breaktime and Social life in Schools) recogió información sobre las principales características de los tiempos de recreo y almuerzo, sobre la gestión de los tiempos y sobre el comportamiento de los alumnos durante los recreos. También llevó a cabo una encuesta sobre la experiencia de los alumnos en su vida social dentro y fuera de la escuela, así como sobre el enfoque del tiempo de recreo y la oferta educativa escolar. El resultado del estudio representa que todos los alumnos de la escuela deberían tener la oportunidad de hacer pausas durante la jornada escolar. Estos tiempos son importantes como un breve descanso de la intensidad del aprendizaje, pero también ofrecen oportunidades cruciales para que los niños y adolescentes participen con compañeros y amigos en actividades divertidas de su elección en un entorno seguro y propicio. Es importante reconocer la valiosa contribución de los recreos al desarrollo social, emocional, mental y físico de los niños y los jóvenes. Los recreos son una necesidad en las escuelas y, para que sean más significativos y positivos, deberían considerarse una parte no negociable de la jornada escolar.<sup>3</sup>

<sup>3</sup>*School break and lunch times and young people's social lives: A follow-up national study Executive -Summary Ed Baines and Peter Blatchford- Department of Psychology and Human Development UCL Institute of Education- May 2019 Research funded by the Nuffield Foundation.*

<sup>5</sup>*The importance of school break times 9 March 2020 Article Education systems Learning & Education Play Unstructured play helps students to learn- Author Annie Brookman-Byrne.*

Estudios recientes han demostrado que las pausas regulares durante la jornada lectiva tienen efectos beneficiosos desde el punto de vista psicológico, ya que aumentan la productividad de los estudiantes y les ayudan a desarrollar sus habilidades sociales y su creatividad. Las pausas regulares también ayudan a los estudiantes a distraerse menos, manteniendo la concentración y reduciendo el estrés. Son una parte importante del aprendizaje. Sus beneficios no sólo están relacionados con el bienestar psicológico de los alumnos, sino que pueden ser una forma eficaz de reducir los comportamientos disruptivos. Estas pausas, sin embargo, no deben entenderse como momentos de inactividad: nuestro cerebro, de hecho, sigue trabajando en el procesamiento de recuerdos.

Las pausas mantienen sano nuestro cerebro y son muy importantes en el desarrollo de habilidades cognitivas, como la comprensión de un texto o la capacidad de encontrar sentido o generar nuevas ideas.

Se ha demostrado que la práctica de ejercicio físico, como el yoga, ayuda a crear un ambiente de confianza, entusiasmo y no competitividad, en el que todo el mundo puede tener éxito.

Varios estudios han demostrado que las pausas durante la jornada escolar tienen repercusiones positivas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que desarrollan el bienestar psicofísico.

El movimiento es importante, ya que estimula la producción de endorfinas y serotonina, neurotransmisores que, si se liberan en las cantidades adecuadas, producen estados de euforia, tranquilidad y bienestar.

La actividad física, el juego, y el movimiento en general, estimulan la neurogénesis, la sinaptogénesis y la angiogénesis. El movimiento contribuye a aumentar la atención, la memoria, la concentración, a construir una sólida autoestima, estos factores cognitivos contribuyen a mejorar el aprendizaje y el rendimiento académico.

La Organización Mundial de la Salud señala: "Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y diversos tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar" (OMS, 2010).<sup>9</sup>

Las investigaciones consultadas avalan la utilidad del movimiento como catalizador educativo, favoreciendo el desarrollo cognitivo y la construcción de una visión positiva de sí mismo, factores indispensables que apoyan el aprendizaje.

En Texas, se realizó una investigación a través del Programa Liink10 "Let's inspire innovation 'N Kids", con el objetivo de investigar las diferencias en los estados emocionales, en el juego libre y en las actividades físicas, comparando dos escuelas primarias privadas, en las que la jornada escolar estaba estructurada de forma diferente. Los resultados de este programa destacan, a través de Acciones Positivas, la conexión entre el juego libre y el crecimiento de estados emocionales positivos. La Academia Americana de Pediatría califica el tiempo de juego como "componente crucial y necesario del desarrollo del niño".

---

<sup>9</sup>*School break and lunch times and young people's social lives: A follow-up national study Executive -Summary Ed Baines and Peter Blatchford- Department of Psychology and Human Development UCL Institute of Education- May 2019 Research funded by the Nuffield Foundation. The BaSiS Breaktime and Social Life in Schools) study is directed by Ed Baines and Peter Blatchford at the UCL Institute of Education.*

Debbie Rhea<sup>4</sup>, profesora de kinesiología en la Texas Christian University, describió la funcionalidad del recreo: "El recreo reinicia el sistema para que, cuando vuelvan, estén listos para aprender, estén concentrados". Según un estudio realizado en Grecia por Pateraki , L., & Houndoumadi , A. (2001) "Bullying among primary school children in Athens, Greece" las actividades de teatro de la experiencia mejoran las habilidades sociales y emocionales de los alumnos, con el objetivo de combatir el acoso en las escuelas primarias. Los alumnos primero se exploran a sí mismos y a los demás, desarrollando factores cognitivos, psico-emocionales y sociales que favorecen la aceptación, la concienciación, la autoestima, la cooperación, la empatía, la sociabilidad, sentimientos capaces de crear un clima positivo en el aula adecuado para promover el aprendizaje y combatir el acoso.

El tercer objetivo de la Agenda 2030, "Salud y bienestar", es uno de los objetivos que contribuye a la implementación de una sociedad resiliente capaz de apoyar el bienestar individual y social.

Daniela Lucangeli, Profesora Titular de Psicología del Desarrollo en la Universidad de Padua, partiendo de las emociones positivas que son la base principal del aprendizaje consciente, implementa la enseñanza para estructurar las inteligencias. Los recreos son promotores del aprendizaje social y emocional y potencian sus beneficios, desarrollando la empatía, la compasión, la comprensión, la tolerancia, la cooperación y la colaboración, factores indispensables para estar bien juntos. Las investigaciones consultadas avalan la utilidad del movimiento como catalizador educativo, favoreciendo el desarrollo cognitivo y la construcción de una visión positiva de uno mismo, factores indispensables que apoyan el aprendizaje.

Un estudio piloto de la Universidad de Potsdam documentó ya en los años noventa la influencia positiva de los ejercicios motores para el desarrollo de los hemisferios cerebrales, que mejoran la capacidad de cálculo, lectura y escritura de los niños. Retomando este resultado, se desarrolló el concepto de escuela en movimiento (grupo de investigación Erasmus 2002-2005) y desde 2010 se han probado métodos de enseñanza y aprendizaje que incluyen el movimiento en varias escuelas italianas y berlinesas. Los resultados de esta investigación-acción han demostrado que intercalar la rutina escolar con momentos de movimiento estimula la atención de los niños durante las clases, mejora la capacidad de memorización y concentración, aumenta el placer y el éxito en el aprendizaje, favorece la relajación, actúa positivamente sobre la motivación de los alumnos y contribuye a crear un ambiente escolar basado en el bienestar psicofísico de alumnos y profesores.

De este modo, se reducen en gran medida los factores perturbadores durante una clase (por ejemplo, conversaciones entre compañeros, distracciones frecuentes, ruidos de fondo) que crean agitación, producen sensación de pérdida o falta de tiempo y, en algunos casos, dan lugar a episodios de agresividad.

---

<sup>7</sup>*Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain's Default Mode for Human Development and Education*, Mary Helen Immordino-Yang, Joanna A. Christodoulou, Vanessa Singhfirst, 2012 in PubMed:  
<https://doi.org/10.1177/1745691612447308>.

<sup>8</sup>Youki Terada, *Research-Tested Benefits of Breaks Students are easily distracted, but regular, short breaks can help them focus, increase their productivity, and reduce their stress* in <https://www.edutopia.org/article/research-tested-benefits-breaks>.

<sup>9</sup>World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. WHO, Geneva - 2008 Physical Activity. Guidelines for Americans.

<sup>10</sup>"The LiiNK Project: Comparisons of Recess, Physical Activity, and Positive Emotional States in Grades K-2 Children" (article of International Journal of Childhood Health and Nutrition).

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2331186X.2016.1233843>;

<https://liinkproject.tcu.edu/publications>; <https://www.youtube.com/watch?v=CTBgX06Th1g>

Todo esto ocurre porque -como han demostrado diversos estudios psicológicos- el ser humano es un conjunto de cuerpo, mente y emociones, estrechamente interrelacionados entre sí y el rendimiento escolar es una consecuencia natural del correcto funcionamiento de cada una de estas partes: cada niño va al colegio no sólo con la mochila, sino también con su propia experiencia, sus emociones, sus sentidos y su cuerpo.

Los resultados del "Proyecto Caracol - entrenar necesita salud" llevado a cabo en Hesse confirmaron la puesta en marcha del programa Moving School, demostrando que la mejora del equilibrio físico influye positivamente en el rendimiento escolar de las asignaturas de alemán y matemáticas. Esto demuestra que el desarrollo de las capacidades de lectura, escritura y cálculo también depende del estado de salud y del bienestar general de los niños.<sup>5</sup>

Un estudio reciente parte de la pregunta "¿Qué emociones percibían los alumnos durante las clases en el aula y en el huerto escolar?".

Cinco clases de sexto curso se impartieron alternativamente, cada semana, durante un periodo de 10 semanas, en el huerto escolar y en el aula en las mismas condiciones. Se entregó a los alumnos un "diario de emociones" después de cada clase en el aula y en el huerto escolar. Se trata de una especie de lista de control, una prueba de papel y lápiz, mediante la cual se investigaron semanalmente las emociones de los alumnos durante las clases.

Las lecciones en el huerto escolar se impartieron bajo las condiciones de las necesidades básicas -competencia, autonomía y relación- de la Teoría de la Autodeterminación (TAD). Las necesidades psicológicas básicas son las siguientes: competencia - experimentar a uno mismo como sujeto capaz de actuar, de cumplir tareas por sí mismo; autonomía - experimentar la consecución de objetivos por acción propia y autodeterminada; y afinidad - sentirse conectado y aceptado por un grupo.

Los resultados muestran que las emociones en el huerto escolar se declaran con un 43% más de frecuencia que en el aula. Además, las emociones positivas en el huerto escolar se perciben intensamente -en contraste a las emociones negativas- y emociones como la felicidad, el orgullo y la sorpresa/maravilla se perciben con más frecuencia que en el aula. La intensidad de las emociones en el aula es generalmente baja.

El foco del aprendizaje en los Huertos Escolares pero también en posibles recreos inclusivos basados en actividades con seres vivos, está en la motivación y el bienestar. Concretamente, la responsabilidad de su propia parcela del huerto puede fomentar en los alumnos la motivación y una actitud solidaria<sup>6</sup>.

Como muestra otro estudio reciente, el uso de botellas de plástico en la construcción de huertos verticales ofrece la oportunidad de realizar una actividad pedagógica medioambiental en el huerto escolar, pero también en escuelas sin huerto ni espacios abiertos.

<sup>11</sup> Agenda 2030 (Sustainable Development Goals – SDG), ONU 2015.

<sup>12</sup> R. Mulato e Stephan Riegger, *MAESTRA FACCIAMO UNA PAUSA? Migliorare il clima in classe e favorire l'apprendimento dei bambini*. Ed. La Meridiana-Parthenze.

<sup>13</sup> *Ibid.*, p. 25 e ss.

<sup>14</sup> Pollin, S., Retzlaff-Fürst, C., *The School Garden: A Social and Emotional Place*, Front. Psychol., Sec. Environmental Psychology, (2021) (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.567720>).

<sup>15</sup> Deci, E. L., and Ryan, R. M. (eds.). *Handbook of Self-Determination Research* (Softcover Edn). Rochester, NY: University of Rochester Press (2004).

<sup>16</sup> Pollin, S., Retzlaff-Fürst, C., *The School Garden: A Social and Emotional Place*, Front. Psychol., Sec. Environmental Psychology, (2021) (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.567720>) p. 4.

En conclusión, a partir de lo expuesto anteriormente, los efectos psicológicos positivos se derivan de las pausas organizadas también en diferentes tipos de actividades. Ya se trate de movimiento corporal, juegos de rol o contacto con la naturaleza, la pausa tiene efectos positivos en los alumnos.

## Capítulo 4

### Beneficios sociales de los recreos

A menudo, el receso escolar es sólo un periodo de tiempo en el que se interrumpen las clases: hay un descanso para alumnos y profesores. La rutina de una jornada escolar normal y la pesada carga de trabajo de los profesores hacen que a veces no se observe el comportamiento de los alumnos. que a veces no se observa el comportamiento de los alumnos. Además, esta relajación general provoca conflictos, actitudes negativas (sexistas, de superioridad, violencia, abusos...), aburrimiento, comportamientos incívicos... Por todo ello, es necesario reflexionar sobre el valor pedagógico del recreo escolar y para conseguir los beneficios sociales que aporta.

#### ¿Qué es el recreo escolar? Algunas definiciones

He aquí algunas definiciones de pausas escolares de autores reconocidos:

Pellegrini y Smith (1993) definen el recreo escolar como *un tiempo de descanso para los alumnos, normalmente fuera del edificio. En comparación con el resto de la jornada escolar, el recreo es un momento en el que tienen más libertad para elegir qué hacer y con quién.*

Jarret y Maxwell (2002) sostienen que el recreo escolar *no es sólo un momento de la jornada escolar que los alumnos esperan con impaciencia, sino un momento de gran importancia, ya que proporciona a los niños una oportunidad cognitiva y socioemocional. de gran importancia, ya que proporciona a los niños beneficios cognitivos, socioemocionales y físicos.*

Aunque las leyes educativas de muchos países dan poca importancia a los recreos escolares, todas ellas se basan en la Convención sobre los Derechos del Niño (2005). Las leyes se basan en dos artículos que hacen referencia al juego, el descanso y al desarrollo integral, con el fin de proporcionar espacios para el recreo durante la jornada escolar.

#### ¿Qué se percibe hoy en un recreo?

Aunque cada centro escolar es único, con características muy diferentes, estudios recientes afirman que hay aspectos preocupantes que se están reproduciendo en muchos recreos escolares de todas las etapas educativas: pocos juegos, alumnado dividido en rincones con sus grupos de amigos, ocupación de espacios por algunos grupos, poca actividad física, poca interacción... Esta es la situación que hay que cambiar y tener en cuenta los aspectos positivos que se pueden encontrar en los recreos.

Cada vez son más las voces expertas que afirman que los recreos escolares deben ser utilizados como el espacio y tiempo más deseado por los alumnos en su jornada escolar, con el fin de continuar con la línea educativa. Además, no debe ser un espacio en el que el alumno lo entienda como "a ver qué hago", sino como una oportunidad para "hacer algo nuevo" que rompa con la teoría y con la presión de obtener notas numéricas (calificaciones).

No todo es negativo. Hay nuevos enfoque metodológicos que abogan por cambiar la tendencia de pasividad e intentan destacar los beneficios educativos y sociales de los recreos.

Por ejemplo, The National Association for Sport and Physical Education, (2006) (Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física) dice: *los recreos no deben verse como una recompensa, sino como un apoyo educativo necesario; por esta razón el recreo no debe negarse como castigo ni como tiempo para hacer los deberes.*

Con estos argumentos, podemos centrarnos en nuestro tema: los beneficios sociales de los recreos escolares. Para ello continuamos dentro de los valores educativos: los beneficios sociales.

## ¿Cuáles son los beneficios sociales de los recreos escolares?

Es importante recordar a The National Association for Sport and Physical Education, (2006) para tener en cuenta varias premisas sobre los recreos escolares: un espacio de juego no estructurado, que cuenta con la presencia de profesionales (profesorado, monitores...) y en el que no se trata de una clase de Educación Física.

En este punto, muchos expertos aluden a los numerosos beneficios de los recreos para el alumnado. Existen muchas categorías: cognitivos, conductuales, de descanso y relajación, de rendimiento académico, etc., todos ellos relacionados con los beneficios sociales. He aquí algunos de ellos:

- Mejorar en las habilidades para la resolución de conflictos.
- Desarrollar las capacidades de comunicación, principalmente entre iguales.
- Fomentar la cooperación mediante del juego.
- Ayudar a desarrollar la capacidad de negociación en el trato entre iguales.
- Respetar las diferencias, donde, bajo la premisa de la libertad, cada persona elige a qué jugar, a qué dedicar su tiempo de juego, qué espacio ocupar.
- El recreo es un espacio potencialmente integrador, donde las diferencias culturales, religiosas, étnicas... desaparecen.
- Etc.

Estos beneficios sociales contribuyen al desarrollo integral del alumnado. Sin embargo, los equipos educativos deben proporcionar recursos, supervisar y participar en su correcto desarrollo y funcionamiento.

Los beneficios sociales de los recreos para el alumnado son muchos. Sabiendo qué es un recreo y cómo se estructura, los centros escolares y sus equipos profesionales tienen que proporcionar espacio y tiempo, dando gran valor al recreo escolar. Una planificación de los espacios, normas, una preparación previa para que todo el alumnado aproveche al máximo los recreos.

Cada alumno obtendrá un cierto beneficio. Sin embargo, no debemos olvidar el derecho al juego, ya que forma parte de su educación, de su desarrollo integral. Además, puede complementarse por momentos de reflexión activa en el aula; es decir, no debe verse como algo aislado, sino como parte de la etapa educativa para obtener mayores beneficios sociales.

## Capítulo 5

### El rol de los adultos

El papel de los adultos en la educación del alumnado y su percepción de la realidad es muy importante y, en términos de educación, tiene un gran impacto en la forma en que los menores perciben el sistema educativo. La educación tiene un gran impacto en la forma en que el alumnado percibe el sistema educativo en todo su conjunto, con todos sus componentes.

Los adultos más importantes en la vida de un niño son:

- Sus padres
- Sus profesores

La hora del recreo es "la gran olvidada" del sistema educativo (al menos a nivel formal) y la mayoría de las veces, tanto el profesorado como las familias se centran más en los logros académicos, centrándose poco en la forma en que los niños pasan sus recreos, no sólo en la escuela, sino también en los durante los deberes en casa.

La perspectiva de un alumno respecto a los descansos está influida por los adultos (como todos los aspectos de la vida -y de la mente, en general) y si no reciben una actitud sana al respecto, ignorarán la necesidad de hacer pausas; en este sentido, el riesgo es entrar (quizás no en la época escolar, pero también más tarde) en el agotamiento o el trabajo excesivamente agotador.

¿Cómo pueden los adultos transmitir una actitud sana y positiva ante los recreos?

#### 1. Padres (familia):

Si hablamos de los recreos en la escuela, la perspectiva de los padres es muy importante, porque está marcando la perspectiva del niño con respecto a la forma en que podría o debería pasar los recreos. La mayoría de los sistemas educativos no tienen un marco específico para los recreos y el alumnado tiende a comportarse como ven a sus mayores, a sus referentes; tienden a comportarse como ven comportarse a sus padres en sus propios descansos o tiempo libre. Por eso, hay grandes diferencias en la actitud de los estudiantes: algunos son muy sociables y participan todo el tiempo en las discusiones o juegos con sus iguales; otros se aíslan, quedándose la mayor parte del tiempo solos sintiendo exclusión. El efecto negativo que puede tener el aislamiento en los recreos es ese sentimiento de exclusión, la falta de habilidades sociales, relaciones disfuncionales entre sus iguales (la mayoría de las veces, con rigidez respecto a las opiniones de los demás), baja autoestima y menor responsabilidad asumida sobre el bienestar personal.

Recomendaciones:

- Tomarse en serio los recreos y hablar con vuestros hijos sobre las actividades que está haciendo durante los recreos.
- Transmitir el mensaje de que un recreo no es una "laguna" en el proceso de aprendizaje, sino un hábito saludable, normal en la vida de todos, que contribuye a mantener la salud mental y el bienestar.
- Reflexionar sobre las relaciones que el alumnado mantiene con compañeros del grupo de clase y fomentar las relaciones con sus iguales, sin denigrar a nadie; reflexionar sin discriminar, en términos de rendimiento educativo, la vida profesional de los padres, la situación socioeconómica o el estado de salud.
- Hablar sobre los recreos y ayudar al niño a organizar el tiempo durante las tareas, de forma que tenga 10 minutos de descanso en una hora de trabajo. Guiar al menor sobre cómo hacer el descanso: salir del aula, tomar un poco de aire fresco si es posible, interactuar con otras



personas de la casa (otros miembros de la familia, mascotas), hidratarse y reorganizar el entorno de trabajo (abrir la ventana para entrar un poco de aire fresco, reorganizar los libros y cuadernos para el siguiente tema, etc.).

## 2. Profesorado:

Cuando hablamos del recreo, el papel del profesorado puede ser difícil, porque en la mayoría de las escuelas, los recreos no están establecidos y el profesorado pueden sentirse abrumado por el número de estudiantes que tienen que gestionar y también sobre su propio descanso entre la clase y clase. Por eso, la actitud del profesorado con respecto a los recreos también es importante y se corre el riesgo de que se produzcan dos actitudes opuestas: una más rígida en la que el profesorado es muy estricto, está muy presente en medio del alumnado, incluso de forma invasiva, limitando las actividades que éste puede hacer para relajar. Tener una actitud relajada respecto al "modo de relajación" en el que deben estar los niños durante los

descansos, no imponerles lo que deben hacer, sino más bien guiarles y darles ideas sobre qué y cómo hacer en los descansos; por otro lado, hay una actitud más *laissez faire*, dando más libertad, en la que el profesorado no está presente en absoluto y no está guiando al alumnado a relacionarse de forma sana durante los recreos.

Los siguientes objetivos dentro del recreo son muy importantes y se han de tener en cuenta:

- Ser un momento de relajación, en el que el cerebro se tome un descanso del proceso de aprendizaje.
- Ser un momento de socialización en el grupo de iguales. En este proceso (que también es un proceso de aprendizaje, al ser una educación informal) el alumnado pueden aprender a relacionarse con los demás (de la misma o diferente edad), a cómo comunicarse, a cómo confrontar opiniones diferentes o distintas preferencias en cuanto a actividades y aficiones, así como pueden hacer intercambio de experiencias y pueden aprender unos de otros cosas muy variadas.

Recomendaciones para el profesorado:

- Transmitir al alumnado el mensaje (y también la actitud) de que los recreos son importantes, no como "tiempo de no aprender", sino como tiempo de aprendizaje informal y oportunidad de conocer mejor a los demás.
- Tener una actitud relajada respecto al "modo de relajación" en el que debe estar el alumnado durante los recreos; no imponerles lo que deben hacer, sino más bien guiarles y darles ideas sobre cómo y qué hacer en este periodo.
- Tener una actitud integradora respecto a la participación de todo el alumnado en las actividades y validar las iniciativas de algunos niños respecto a las actividades que proponen, por ser importantes para su bienestar y felicidad.
- Respetar el tiempo del recreo, no sólo para el alumnado, sino también para el profesorado, porque esta actitud de respeto a uno mismo se transmite y sirve de ejemplo; así, cuando ven a un adulto relajado cerca, ellos también pueden relajarse y sentirse con derecho a hacerlo.

## Referencias

Nickerson, C. (2021, Oct 09). Labeling theory. *Simply Psychology*.  
[www.simplypsychology.org/labeling-theory.html](http://www.simplypsychology.org/labeling-theory.html)

Merton, Robert K. (1948) "The Self-Fulfilling Prophecy." *The Antioch Review*, 8(2), 193–210

Schaedig, D. (2020, Aug 24). Self-fulfilling prophecy and the pygmalion effect. *Simply Psychology*.  
[www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html](http://www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html)

Maderas y Recreo (S.F.) Beneficios de los juegos deportivos [Mensaje en Blog] Maderas y Recreo.  
Recuperado de: <https://maderasyrecreo.es/beneficios-los-juegos-deportivos/>

Drobnic, F (2013) La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar: los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores.  
Recuperado de: [https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?id=3912](https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3912)

Educo (2018) Beneficios de jugar al aire libre [Mensaje en Blog] Educo. Recuperado de:  
<https://www.educo.org/Blog/beneficios-de-jugar-al-aire-libre>

Escuela Andaluza de Salud Pública (2019) El recreo, un espacio saludable en los centros docentes.  
Recuperado de: <https://www.easp.es/wp-content/uploads/2020/05/Recreos-Saludables-v5.pdf>

Huneus, M. (2013). Beneficios del recreo [Mensaje en Blog] Patio vivo. Recuperado de:  
<https://patiovivo.cl/beneficios-del-recreo/>

Uguet, S. (2014) Promoción de la actividad física en la escuela. Beneficios sobre la salud.  
Recuperado de: <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2582/uguetin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gaudino, S. (2019) El patio escolar, espacio de aprendizaje [Mensaje en Blog] Arquitasa.  
Recuperado de: <https://arquitasa.com/el-patio-escolar-espacio-de-aprendizaje-sabrinagaudino/#:~:text=Es%20por%20esto%20que%20el,juego%20en%20sus%20m%C3%BAtiples%20formas>

Otero, M. (2021) La importancia del patio en la escuela [Mensaje en blog] Covivimos. Recuperado

de: <https://convivimos.naranja.com/gratis/2021/la-importancia-del-patio-de-la-escuela/>

Boillos, F. (2021) El patio escolar, la asignatura olvidada [Mensaje en blog] Magisnet. Recuperado de: <https://www.magisnet.com/2021/01/el-patio-escolar-la-asignatura-olvidada/>

Carter, D. (S.F.) Benefits of recess for kids [Mensaje en blog] Victor Mochere. Recuperado de: <https://victor-mochere.com/es/benefits-of-recess-for-kids>

Lee, S. M., Burgeson, C. R., Fulton, J. E., & Spain, C. G. (2007). Physical education and physical activity: results from the School Health Policies and Programs Study 2006. *Journal of school health*, 77(8), 435-463. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1746-1561.2007.00229>.

Pino, P. G., & Giménez, J. P. (2015). El recreo ¿Sólo para jugar?. *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 18-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391808>

Chaves Álvarez, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista electrónica educare*, 17(1), 67-87.

Pag. 19 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4315628>

Aguilera, E. (2010). ¡Recreo!...¡Vamos a jugar! Espacios y juegos: una responsabilidad compartida. Fuente: <http://www.colaborando.edu.ar/PcWeb/Contenido/Actividad4/File/Recreo,%20vamos%20a%20jugar.pdf>

Blández, J. (1995). La utilización del material y del espacio en EF. Editorial INDE. Barcelona

Gutiérrez Toca, Manuel (2014). Juegos Ecológicos con... ruedas y otros objetos.. Editorial INDE. Barcelona

Jarret, O. y Waite-Stupiansky, S. (2009). Recess –It’s indispensable! (El recreo es imprescindible) (Play Policy and Practice Interest Forum, NAEYC). Fuente:

[http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On Our Minds 909.pdf](http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On%20Our%20Minds%20909.pdf)

Martínez, S. (2015). Los españoles apenas reciclan uno de cada cinco kilos de basura urbana. El Periódico [http://www.elperiodico.com/es/noticias/medio-ambiente/los-espanoles-  
apenas-reciclan-uno-cada-cinco-kilos-basura-urbana-4054129](http://www.elperiodico.com/es/noticias/medio-ambiente/los-espanoles-apenas-reciclan-uno-cada-cinco-kilos-basura-urbana-4054129)

Pellegrini, A.D,y Davis, P.L. (1993). Relation between children's playground and classroom behavior. *British Journal of educational psychology*, 63 (1), 88-95

Ortega, R. (1994). Violencia interpersonal en los centros educativos de Educación Secundaria. Un estudio sobre maltrato e intimidación entre compañeros. *Revista de Educación*, 304, 253-280

Pérez, L. y Collazos, T. (2007). Los patios de recreo como espacios para el aprendizaje en las instituciones educativas. Sedes Pablo Sexto en el municipio de Dosquebradas. Universidad tecnológica de Pereira. Colombia. Fuente:

<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/761/1/371621P438lp.pdf>

Programa Perseo del Ministerio de Sanidad y Consumo (2015). Programa de actuación conjunta de la dirección provincial del MEC y de la dirección territorial de INGESA para la promoción de una alimentación saludable y el fomento de la actividad física en los escolares. Fuente:

[http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/comunidades/hacia\\_salud\\_alimentacion\\_y\\_ejercicio\\_fisico.pdf](http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/comunidades/hacia_salud_alimentacion_y_ejercicio_fisico.pdf)

Rivadeneira, M. (2001). Selección y optimización de recursos materiales favorecedores del desarrollo de Educación Física. *Revista Digital EF Deportes*. Año 7. Nº35. Buenos Aires

Subirats, M. y Brullet, C. (1988). Rosa y azul. La transmisión de los géneros en la escuela mixta. Madrid: Instituto de la Mujer. Serie Estudios nº 19

Tortosa Ybáñez, M.T. (2007). Plan de actuación para la mejora de los tiempos libres y de recreo. Universidad de Alicante. Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica. Fuente:

<http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12070/1/Plan%20actuaci%C3%B3n%20recreo.pdf>



INCLUSIVE  
BREAK

**Thank you!**

