

INVESTIGACIÓN: EL RECREO COMO ESPACIO DE APRENDIZAJE (PROYECTO “INCLUSIVE BREAK”)

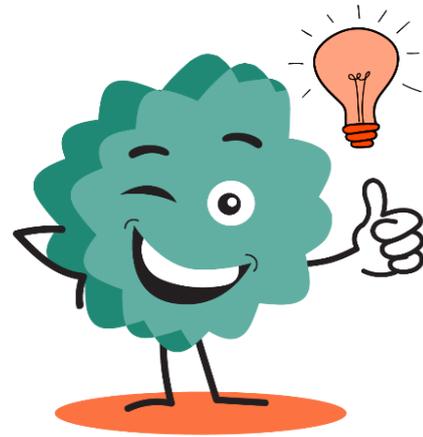


 **ÍNDICE**

INVESTIGACIÓN: EL RECREO COMO ESPACIO DE APRENDIZAJE (PROYECTO “INCLUSIVE BREAK”).....	1
INTRODUCCIÓN.....	3
¿QUÉ PASA EN EL RECREO CON EL ALUMNADO CON MENOS OPORTUNIDADES? IMPLICACIONES PSICOSOCIALES	7
BENEFICIOS FÍSICOS DEL RECREO	12
BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL RECREO	16
BENEFICIOS SOCIALES DEL RECREO.....	19
✓ ALGUNAS DEFINICIONES DEL “RECREO ESCOLAR”	19
✓ ¿QUÉ SE PERCIBE HOY EN DÍA EN UN RECREO?.....	20
✓ ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS SOCIALES DE LOS RECREOS?.....	21
EL ROL DE LAS PERSONAS ADULTAS	23
✓ ¿CÓMO PUEDEN TRANSMITIR LAS FAMILIAS UNA ACTITUD SANA Y POSITIVA ANTE LOS RECREOS?.....	24
✓ ¿CÓMO PUEDE EL PROFESORADO TRANSMITIR UNA ACTITUD SANA Y POSITIVA ANTE LOS RECREOS?.....	25
BIBLIOGRAFÍA	27

INTRODUCCIÓN

Las **pausas** habituales durante la **jornada escolar** (desde pequeñas paradas en la clase hasta el recreo como pausa más larga) no son sólo tiempo de inactividad.



Estas pausas **aumentan la productividad** del alumnado y son oportunidades para **desarrollar la creatividad y las habilidades sociales**.

Hay investigaciones que muestran que **nuestros cerebros siguen trabajando cuando hacemos pequeñas pausas/descansos**, procesando recuerdos y ayudándonos a dar sentido a nuestras experiencias.

En un estudio pionero de 2012, Mary Helen Immordino-Yang y sus compañeros/as examinaron la **actividad neuronal** durante el **modo “por defecto”** del cerebro.

Este modo “por defecto” del cerebro es un **estado de reposo** que suele asociarse a tomarse un descanso o a dejar nuestras mentes divagando.

En este modo “por defecto”, el **cerebro sigue trabajando**, pero con una activación en regiones cerebrales diferentes a cuando estamos concentrados/as 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.



Las pausas/descansos mantienen nuestros cerebros sanos y juegan un papel clave en **habilidades cognitivas** como la **lectura**, la **comprensión** y el **pensamiento divergente**.

Por esto, los **descansos** son una **parte esencial del aprendizaje**.

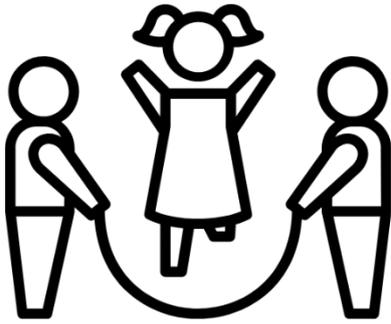
Los **descansos más largos** (como los recreos o el tiempo de juego) ofrecen a los/as niños/as oportunidades para aprender **habilidades importantes para la vida**.

Las investigaciones muestran que, cuando los/as niños/as juegan en equipo, aprenden **cómo funcionan los turnos**, a **resolver conflictos** y a **solucionar problemas**.

Estos/as niños/as también aprenden cómo **gestionar sus emociones** y su carácter.

Según la Academia Americana de Pediatría, eliminar el recreo es un error.

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 la práctica del **pensamiento divergente** y la **libertad para explorar nuevas ideas**, sin miedo a equivocarse.

Además, una exposición regular de los/as niños/as a nuevas experiencias puede aumentar su **flexibilidad cognitiva**, preparándolos para desafíos académicos.

Como personas adultas, nuestro trabajo es **ayudar a los/as niños/as sentirse valorados/as y valiosos/as**, por lo que hacemos hincapié en **mejorar la inclusión de los recreos**.

Los **juegos inclusivos** involucran a estudiantes con combinaciones únicas de potencialidades, desafíos y sociabilidad.

Estos juegos permiten que grupos diversos de estudiantes puedan reengancharse y experimentar el éxito, sin importar si han desarrollado o no ciertas habilidades.

Todos/as los/as niños y niñas se benefician de estar en el exterior, interactuando con su entorno, aprendiendo de la naturaleza y desarrollándose mediante el juego.

Estas experiencias pueden ser especialmente poderosas para **niños y niñas con discapacidad**, y el juego inclusivo hace posibles esas oportunidades para todos/as ellos/as.

El juego inclusivo no significa que todos sus elementos sean accesibles para todo el mundo, sino que la **combinación de experiencias** se traduce en algo igual de **grandioso** para cada niño/a.

El juego puede ser físico, ruidoso y desafiante, pero también puede ser tranquilo, creativo y reflexivo.

Para que los/as **niños/as jueguen** en el recreo, necesitamos asegurarnos de que **los juegos puedan incluirlos a todos/as**.



Los juegos no deben ser demasiado complejos ni demasiado competitivos, pues los/as alumnos/as se sentirán incapaces de participar e incluso pueden llegar a cerrarse en banda.

A muchos/as niños y niñas les cuesta integrarse en el juego, por lo que se pierden la diversión de este.

Tenemos que asegurarnos de que **todos/as puedan participar**.

Crear un **recreo bien diseñado** puede:

- ✓ **Implicar al alumnado.**
- ✓ **Mejorar el entorno** escolar.
- ✓ **Construir valores y habilidades sociales.**
- ✓ **Reducir problemas** de comportamiento.
- ✓ **Promover estilos de vida saludables.**

¿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/as ni educadores/as, donde las dinámicas de grupo surgen de forma espontánea.

Desde que nacemos, formamos parte de grupos como el familiar, el escolar, el de pareja, etc.; de hecho, podemos pensar en la escuela como un sistema social con organización y dinámicas propias en su interior, que afectan a todos los miembros.

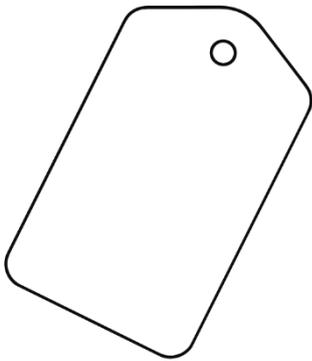
La **escuela** es el **segundo agente de socialización** del ser humano, justo después del grupo familiar.

Los/as compañeros/as de clase y el equipo docente son los/as más cercanos/as al alumnado, pero durante los **recreos** es posible **socializar con otros grupos** de amigos/as u otros compañeros/as.

Cuando un/a alumno/a no está bien incluido/a en algún grupo, puede sentir frustración, ansiedad y malestar, entre otras emociones.

Todo el mundo pertenece a algún grupo de referencia, según su clasificación.

Por ejemplo, un/a alumno/a con menos oportunidades puede ser etiquetado/a y considerado/a parte de algún grupo estereotipado y generalizado.



Este fenómeno se denomina “**etiquetado**” y se relaciona con la teoría del etiquetado, del sociólogo Durkheim.

La teoría del etiquetado se basa en los **roles que cada uno/a tiene en la sociedad**, así como en la necesidad de ésta de controlar el comportamiento.

La teoría del etiquetado representa 1 de los mecanismos intrínsecos de la sociedad responsable de crear estigmas y prejuicios.

Según Nickerson (2021), podemos definir la **teoría del etiquetado** como un enfoque centrado en cómo los agentes de control social ponen estereotipos estigmatizantes a grupos y en cómo las personas estigmatizadas cambian su comportamiento una vez etiquetadas.

Esta teoría está conectada con otra, mediante la cual podemos ver cómo la clasificación del otro puede afectar a nuestros comportamientos y creencias: la **teoría de la profecía autocumplida**, del sociólogo Merton.

Este sociólogo partió de la base de que **un rol o una etiqueta están formados por expectativas** que, mediante 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: dicha persona actuará de la forma esperada, influyendo en quien tiene las creencias y confirmando cada vez más la relación expectativas-rol.

Según Merton (1948), al principio, la profecía autocumplida es una definición falsa de la situación, pero genera un nuevo comportamiento que hace realidad la concepción que antes era falsa.

Rosenthal y Jacobsen demostraron cómo las **expectativas de los/as profesores/as** pueden **afectar al aprendizaje del alumnado** de forma positiva o negativa: con motivo de un test de coeficiente intelectual (CI), los/as investigadores/as indicaron al profesorado qué alumnos/as no iban a superar el listón y cuáles tenían un buen potencial.

Los miembros de estos grupos fueron elegidos al azar, pero, pasados 8 meses, los/as académicos/as descubrieron que el grupo de alumnos/as con “buen potencial” tenía puntuaciones de CI más altas que aquellos/as que representaban las puntuaciones “estándar”.

El fenómeno tomó el nombre de **efecto Pigmalión**.

Con este experimento se comprobó que los/as **estudiantes** pueden **incorporar las expectativas de los roles educativos en el autoconcepto** y actuar en consecuencia.

Esta dinámica afecta a las áreas psicológica y social de los/as estudiantes, pudiendo observarse durante el recreo escolar.

De hecho, el **estigma** puede **conectar a aquellos/as que soportan la carga**, sintiéndose cómodos/as con quien es similar y tiene los mismos problemas.

En la escuela hay momentos donde se espera que alumnos/as con dificultades similares se junten entre sí.

De este modo, los/as alumnos/as pasan mucho tiempo juntos/as y los miembros del grupo se convierten en las personas con las que se sienten más cómodos/as.

Al ser estigmatizados/as, los/as estudiantes pueden experimentar las consecuencias de ello, como faltas de respeto o el acoso escolar.

También pueden vivir una **falsa tolerancia** o una inclusión a medias: por ejemplo, pueden destacar y tener una atención especial, pero no ser incluidos/as plenamente por sus compañeros/as.

¿Cuántas veces has visto a un/a alumno/a realizar una actividad con un/a compañero/a con discapacidad, pero luego no ha querido pasar tiempo con él/ella en los momentos de ocio?

¿Cuántos/as alumnos/as están aislados/as, aunque no tengan menos oportunidades?

Hay varias **implicaciones psicológicas** que se reflejan en su identidad, en el desarrollo de sus capacidades y en sus círculos sociales.

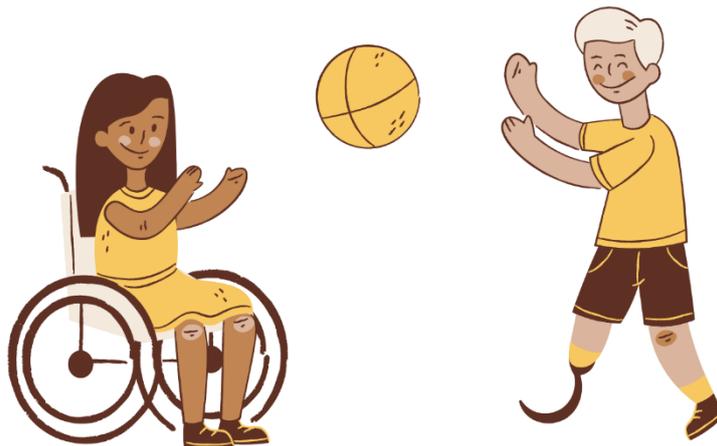
Los/as profesores/as y educadores/as hacen todo lo posible por apoyar a todo el alumnado, tenga o no menos oportunidades.

El **recreo** escolar siempre puede ser un **espacio de aprendizaje** donde se promuevan valores y una **inclusión real**, además de obviar las dinámicas ilustradas.

BENEFICIOS FÍSICOS DEL RECREO

El **recreo** escolar debe considerarse **parte del currículo**, pues 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 del alumnado**, donde los/as estudiantes deben sentirse seguros/as, respetados/as y no juzgados/as.



Hay que tener en cuenta que **no todos/as los/as niños/as interactúan de la misma forma**.

Cada niño/a 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 ello, el recreo debe fomentar la integración de todos/as los/as niños/as.

Además, el recreo debe ser un **espacio seguro** donde los/as niños/as:

- Se sientan seguros/as.
- Interactúen con otros/as.
- Liberen tensiones.
- Reduzcan su estrés.
- Aumenten su autoestima.

Durante el recreo, el profesorado debe asegurarse de que **ningún juego pueda causar daño físico o mental**, para que el desarrollo sea positivo para el/la niño/a.

Gracias al recreo escolar, todos/as los/as niños/as pueden:

- Mejorar sus **capacidades físicas**.
- Mejorar su **coordinación, orientación y equilibrio**.
- **Prevenir enfermedades**.
- Mejorar su **circulación** sanguínea.
- Desarrollar su **tono muscular**.
- Mejorar la **confianza en sí mismos/as** (pues la actividad física ayuda a desarrollar esta confianza).
- Alcanzar **metas personales**.

Un gran problema, que muchas veces se agrava en los recreos, es el **acoso escolar** hacia los/as niños/as, especialmente hacia **aquellos/as con discapacidad**.

Los espacios lúdicos favorecen el juego y el movimiento de los/as niños/as, así como la **inclusión**.

Otro gran problema es el **sedentarismo**, pues **muchos/as niños/as no realizan ninguna actividad física después del colegio**.

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** y las **funciones cognitivas**.
- Fomenta el **contacto con la naturaleza** de los/as niños/as.
- Fomenta la **curiosidad** de los/as niños/as para conocer el entorno que les rodea.

El recreo también favorece la **concentración**, la liberación de endorfinas ayuda a **mejorar la autoestima** y se **reducen los pensamientos y comportamientos negativos**.

Así, podemos decir que **un recreo de calidad ayuda al rendimiento escolar**.

No obstante, en general, en el recreo hay **poca variedad de juegos**.

Hay un “**feudalismo territorial**” en el recreo, que se traduce en los niños jugando 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, donde se generan talleres que fomentan actividades inclusivas, donde **todos/as pueden participar**.

Esto también se relaciona con que los/as niños/as aprendan a realizar **juegos seguros y a interactuar y cooperar** con sus iguales, de forma saludable.

El tiempo de juego es un momento terapéutico donde los/as niños/as pueden desarrollar aptitudes como: la **responsabilidad**, la toma de **decisiones**, la **resolución de problemas** y la capacidad de **interactuar** con sus iguales.

Esto favorecerá el **desarrollo óptimo del alumnado**, fomentando el autoconocimiento, la autoaceptación, la imaginación y la creatividad, e incluso mejorará su vocabulario.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL RECREO

El tiempo de juego favorece el **desarrollo y el aprendizaje de los/as niños/as** pequeños/as y de los/as más mayores.

El recreo debería considerarse algo **fundamental** de la jornada lectiva, pues fomenta la **gestión de emociones**, la **resiliencia** y las **relaciones sociales** de los/as niños/as.

Los/as alumnos/as que tienen dificultades en la escuela pasan los recreos haciendo los deberes en el aula y, por tanto, tienen menos oportunidades de beneficiarse del aprendizaje y del desarrollo que se produce durante los recreos.

La reducción y/o suspensión de los recreos viola el derecho a jugar del/la niño/a y afecta a su aprendizaje y desarrollo.

El recreo es **esencial** durante las jornadas lectivas amplias.

El recreo **ayuda al alumnado a socializar** y a participar en muchas actividades y juegos, lo que les mantiene **motivados/as** y con **energía** para la siguiente sesión de clase.

Los recreos contribuyen al **desarrollo social, emocional, mental y físico** de los/as niños/as y jóvenes.

Para que los **recreos sean más significativos y positivos**, deberían considerarse una **parte no negociable de la jornada escolar**.

Estudios recientes han demostrado que las **pausas habituales** durante la jornada lectiva tienen **efectos beneficiosos** a nivel **psicológico** para los/as estudiantes:

- Aumentan su **productividad**.
- Ayudan a que desarrollen **sus habilidades sociales** y su **creatividad**.
- Favorecen la **concentración**.
- Reducen el estrés.
- Reducen los comportamientos disruptivos.

Varios estudios han demostrado que las **pausas** durante la jornada escolar tienen **repercusiones positivas en el proceso de enseñanza-aprendizaje**.

El movimiento es importante porque estimula la producción de endorfinas y serotonina, que producen estados de euforia, tranquilidad y bienestar.

El movimiento contribuye a aumentar la **atención**, la **memoria**, la **concentración** y a construir una autoestima sólida; todo ello contribuye a mejorar el aprendizaje y el rendimiento académico.

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

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**.

Como han demostrado diversos estudios psicológicos, **el ser humano es un conjunto de cuerpo, mente y emociones**, y el rendimiento escolar es una consecuencia del correcto funcionamiento de cada una de estas partes.



Los/as niños/as van al colegio no sólo con la mochila, sino también con sus propias experiencias, sus emociones, sus sentidos y sus cuerpos.

En conclusión, los efectos psicológicos positivos se derivan de las pausas organizadas y también de diferentes tipos de actividades.

Ya se trate de movimiento corporal, juegos de rol o contacto con la naturaleza, el **recreo tiene efectos positivos en el alumnado**.

BENEFICIOS SOCIALES DEL RECREO

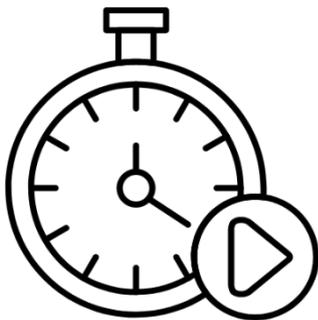
A menudo, el recreo escolar es **sólo un descanso** para alumnos/as y profesores/as.

La rutina de una jornada escolar normal y la pesada carga de trabajo del profesorado hacen que, a veces, no se observe el comportamiento de los/as estudiantes.

Además, esta relajación general provoca conflictos, actitudes negativas (sexistas, de superioridad, violencia, abusos...), aburrimiento, comportamientos incívicos, etc.

Por ello, es necesario reflexionar sobre el **valor pedagógico del recreo** para conseguir los beneficios sociales que aporta.

✓ ALGUNAS DEFINICIONES DEL “RECREO ESCOLAR”



Pellegrini y Smith (1993) definen el recreo escolar como un **tiempo de descanso** para los/as alumnos/as, en general, fuera del edificio.

El recreo es un momento en el que estos/as tienen más **libertad para elegir qué hacer y con quién**.

Jarret y Maxwell (2002) sostienen que el recreo escolar es un momento muy importante, pues ofrece a los/as niños/as **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 2 artículos que hacen referencia al juego, al descanso y al desarrollo integral, a fin de ofrecer espacios para el recreo durante la jornada escolar.

✓ **¿QUÉ SE PERCIBE HOY EN DÍA EN UN RECREO?**

Aunque cada centro escolar es único, estudios recientes afirman que hay **aspectos preocupantes que se están reproduciendo en muchos recreos** de todas las etapas educativas: pocos juegos, alumnado dividido en rincones con sus grupos de amigos/as, poca actividad física, poca interacción...

Hay que cambiar esta situación y también hay que tener en cuenta los aspectos positivos de los recreos.

Cada vez hay más expertos/as que afirman que **los recreos deben usarse para seguir con la línea educativa**, por ser el espacio y tiempo más deseados por el alumnado en su jornada escolar.

Además, deben ser una **oportunidad para que el alumnado "haga algo nuevo"**, que rompa con la teoría y la presión de obtener notas numéricas (calificaciones).

Hay **nuevos enfoques metodológicos** que intentan destacar los beneficios educativos y sociales de los recreos.

Por ejemplo, la Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física (2006) dice que los recreos deben verse como un apoyo educativo necesario; por ello, no hay que negar el recreo como castigo ni usarlo para hacer los deberes.

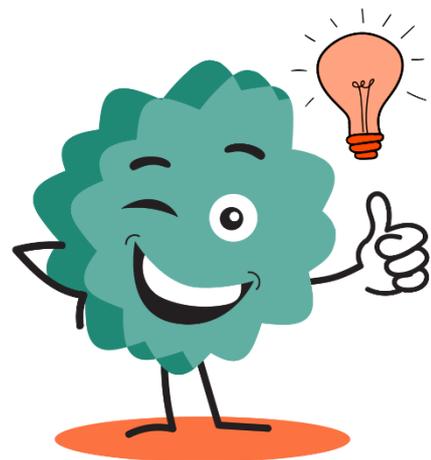
Con estos argumentos, podemos centrarnos en nuestro tema: los beneficios sociales de los recreos escolares.

✓ ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS SOCIALES DE LOS RECREOS?

Los recreos escolares son **espacios de juego no estructurados**, donde hay profesionales presentes (profesorado, monitores/as...), pero no son una clase de Educación Física.

Muchos/as expertos/as aluden a los numerosos beneficios de los recreos para el alumnado.

Hay muchas categorías de beneficios: cognitivos, conductuales, de descanso y relajación, de rendimiento académico, etc., y todos se relacionan con los beneficios sociales.



Algunos **beneficios sociales** son:

- Mejorar las **habilidades de resolución de conflictos**.
- Desarrollar las **capacidades de comunicación**.

- Fomentar la **cooperación mediante el juego**.
- Desarrollar la **capacidad de negociación**.
- **Respetar las diferencias**, pues cada persona elige a qué jugar, qué espacio ocupar.

Estos beneficios sociales contribuyen al **desarrollo integral** del alumnado.

Por ello, los centros escolares y sus equipos profesionales deben dar valor al recreo, ofreciendo espacio y tiempo para ello.

Hay que **planificar los espacios y las normas** para que todo el alumnado aproveche al máximo los recreos.

Cada alumno/a obtendrá un cierto beneficio de los recreos.

Sin embargo, no debemos olvidar el **derecho al juego**, ya que forma parte de su educación y su desarrollo integral.

EL ROL DE LAS PERSONAS ADULTAS

Es **muy importante** el rol de las personas adultas en la **educación del alumnado** y su percepción de la realidad.

En términos de educación, el rol/papel de las personas adultas tiene un **gran impacto en cómo los/as menores perciben el sistema educativo.**



Esto es así porque las personas adultas más importantes en la vida de un/a niño/a son sus **padres y/o madres**, y sus **profesores/as**.

La **hora del recreo** es “**la gran olvidada**” del sistema educativo (al menos, a nivel formal).

Muchas veces, el profesorado y las familias se centran más en los **logros académicos** que en **cómo los/as niños/as pasan sus recreos.**

La **perspectiva de los/as alumnos/as sobre los recreos/descansos** está **influida por las personas adultas**.

Si el alumnado/a no recibe una actitud sana respecto a los descansos, ignorará la necesidad de hacer pausas: el riesgo de esto es entrar en el agotamiento o el trabajo excesivamente agotador.

✓ ¿CÓMO PUEDEN TRANSMITIR LAS FAMILIAS UNA ACTITUD SANA Y POSITIVA ANTE LOS RECREOS?

Si hablamos de los recreos en la escuela, la **perspectiva de los padres y las madres** es muy importante.

Esta perspectiva marca la del/la niño/a, 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, en sus propios descansos.

Por eso, hay grandes diferencias en la actitud de los/as estudiantes: algunos/as son muy sociables y participan todo el tiempo en los juegos con sus iguales, y otros/as se aíslan.

Los **efectos negativos** que puede tener el **aislamiento en los recreos** son: sentimiento de exclusión, falta de habilidades sociales,

relaciones disfuncionales entre sus iguales, baja autoestima y menor responsabilidad asumida sobre el bienestar personal.

Recomendaciones para padres y madres (familias):

- **Hablad** con el/la menor sobre las **actividades que realiza durante los recreos.**
- Transmitid el mensaje de que **un recreo o pausa es un hábito saludable**, que contribuye a mantener la salud mental y el bienestar.
- Reflexionad sobre las **relaciones que vuestro/a hijo/a tiene con compañeros/as** del grupo de clase.
- **Ayudad al/la niño/a a organizar el tiempo** durante las tareas, de forma que tenga **10 minutos de descanso por cada hora** de trabajo.
- **Guiad al/la niño/a sobre cómo hacer el descanso:** salir del aula, tomar un poco de aire fresco (si se puede), interactuar con otras personas, hidratarse, etc.

✓ ¿CÓMO PUEDE EL PROFESORADO TRANSMITIR UNA ACTITUD SANA Y POSITIVA ANTE LOS RECREOS?

Cuando hablamos del recreo, el papel del profesorado puede ser **difícil.**

El profesorado puede sentirse **abrumado** por el número de estudiantes que tiene que gestionar y también por su propio descanso entre clase y clase.

Por eso, la **actitud del profesorado** respecto a los recreos también es **importante**.

Se corre el riesgo de que haya **2 actitudes opuestas**:

- Una actitud más **rígida**, en la que el profesorado es muy estricto y limita lo que el alumnado puede hacer para relajarse.
- Otra actitud más **“laissez faire”** (“dejar hacer”), con más libertad, en la que el profesorado no está presente en absoluto y no guía al alumnado a relacionarse de forma sana durante los recreos.

Los **recreos deben ser un momento de socialización y de relajación**, donde el cerebro descansa del proceso de aprendizaje.

En el recreo, el alumnado puede aprender a **relacionarse y comunicarse** con los demás, y a **confrontar diferentes opiniones**.

Además, durante el recreo los/as estudiantes pueden intercambiar **experiencias** y aprender cosas los/as unos/as de los/as otros/as.

Recomendaciones para el profesorado:

- Transmitid al alumnado que los **recreos son importantes**: son tiempo de aprendizaje informal y oportunidades de conocer mejor a los demás.

- **Guiad a los/as estudiantes y dadles ideas sobre cómo y qué hacer** durante los recreos.
- Tened una **actitud integradora** respecto a la **participación de todo el alumnado en las actividades**.
- **Validad las iniciativas de los/as estudiantes** sobre las actividades que proponen.
- **Respetad el tiempo del recreo** porque esta actitud se transmite y sirve de ejemplo: cuando el alumnado vea a un/a adulto/a relajado/a cerca, ellos/as también podrán relajarse y sentirse con derecho a hacerlo.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilera, E. (2010). *¡Recreo! ¡Vamos a jugar! Espacios y juegos: una responsabilidad compartida*. Disponible en: <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.
- 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>
- 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. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4315628>
- 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

- 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>
- Gaudino, S. (2019). *El patio escolar, espacio de aprendizaje* [Mensaje en Blog]. Arquitasa. Recuperado de: <https://arquitasa.com/el-patio-escolar-espacio-de-aprendizajesabrinagaudino/#:~:text=Es%20por%20esto%20que%20el,juego%20en%20sus%20m%C3%BAltiples%20formas>
- Gutiérrez Toca, M. (2014). *Juegos Ecológicos con... ruedas y otros objetos*. Editorial INDE. Barcelona.
- Huneus, M. (2013). *Beneficios del recreo* [Mensaje en Blog] Patio vivo. Recuperado de: <https://patiovivo.cl/beneficios-del-recreo/>
- Jarret, O. y Waite-Stupiansky, S. (2009). *Recess – It’s indispensable! (El recreo es imprescindible)*. Play Policy and Practice Interest Forum, NAEYC. Disponible en:

[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)

- Lee, S. M., Burgeson, C. R., Fulton, J. E., y 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. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1746-1561.2007.00229>
- 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/>
- Martínez, S. (2015). *Los españoles apenas reciclan uno de cada cinco kilos de basura urbana*. El Periódico. Disponible en: <http://www.elperiodico.com/es/noticias/medio-ambiente/los-espanolesapenasreciclanuno-cada-cinco-kilos-basura-urbana-4054129>
- Merton, Robert K. (1948) “*The Self-Fulfilling Prophecy*”. *The Antioch Review*, 8(2), 193–210.
- Nickerson, C. (2021). *Labeling theory*. *Simply Psychology*. Disponible en: www.simplypsychology.org/labeling-theory.html
- 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.
- Otero, M. (2021). *La importancia del patio en la escuela* [Mensaje en blog] Convivimos. Recuperado de: <https://convivimos.naranja.com/gratis/2021/la-importancia-del-patio-de-la-escuela/>
 - 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.
 - 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. Disponible en: <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/761/1/371621P438lp.pdf>
 - Pino, P. G., y Giménez, J. P. (2015). El recreo ¿sólo para jugar? *EmásF: revista digital de educación física*, (36), 18-27. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391808>
 - 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*. Disponible en:

http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/comunidades/hacia_salud_alimentacion_y_ejercicio_fisico.pdf

- Rivadeneyra, M. (2001). Selección y optimización de recursos materiales favorecedores del desarrollo de Educación Física. *Revista Digital EF Deportes*. Año 7. N°35. Buenos Aires
- Schaedig, D. (S.F.). *Self-fulfilling prophecy and the Pygmalion effect*. Simply Psychology. Disponible en :
www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html
- 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. Disponible en:
<http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12070/1/Plan%20actuaci%C3%B3n%20recreo.pdf>
- 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/uguet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>