



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA

La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes
de cuarto año de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”,
Riobamba. Periodo 2021-2022.

Trabajo de titulación para optar al título de
Licenciada en Ciencias de la Educación Básica

Autora:

Lizeth Johanna Sampedro Zambrano

Tutor:

MsC. Paco Fernando Janeta Patiño

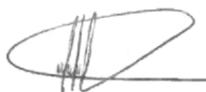
Riobamba, Ecuador. 2022

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Lizeth Johanna Sampedro Zambrano, con cédula de ciudadanía 1754320636, autora del trabajo de investigación titulado: “La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la escuela de educación básica “Fe y Alegría”, Riobamba. Periodo 2021-2022”, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 14 de marzo del 2022.



ESTUDIANTE

Lizeth Johanna Sampedro Zambrano

C.I. 1754320636



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.11
VERSIÓN 01: 06-09-2021

ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 20 días del mes de mayo de 2022, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por el estudiante **LIZETH JOHANNA SAMPEDRO ZAMBRANO** con CC: **1754320636**, de la carrera de **Educación Básica (R)** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "**LA PAUSA ACTIVA Y SU RELACIÓN CON EN EL APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "FE Y ALEGRÍA", RIOBAMBA. PERIODO 2021-2022.**", por lo tanto, se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

PACO
FERNANDO
JANETA PATIÑO

Firmado digitalmente
por PACO FERNANDO
JANETA PATIÑO
Fecha: 2022.05.25
16:25:30 -05'00'

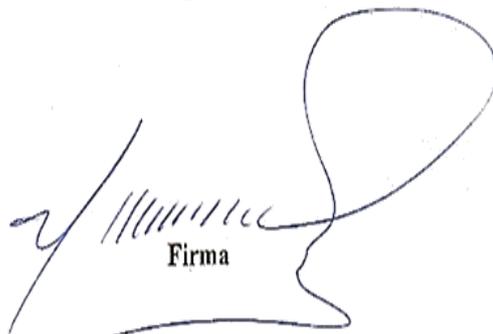
Mgs. Paco Fernando Janeta Patiño
TUTOR (A)

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado PhD. Manuel Machado, MsC. Patricia Vera y MsC. Aida Quishpe para la evaluación del trabajo de investigación "La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Fe y Alegría", Riobamba. Periodo 2021-2022" presentado por Lizeth Johanna Sampedro Zambrano, con cédula de identidad número 1754320636, bajo la tutoría de la MsC. Paco Fernando Janeta Patiño; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 17 de agosto de 2022

PhD. Manuel Joaquín Machado Sotomayor
Presidente del Tribunal de Grado



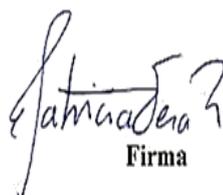
Firma

MsC. Aída Cecilia Quishpe Salcán
Miembro del Tribunal de Grado



Firma

MsC. Patricia Elizabeth Vera Rubio
Miembro del Tribunal de Grado



Firma



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **SAMPEDRO ZAMBRANO LIZETH JOHANNA** con CC: **1754320636**, estudiante de la Carrera **EDUCACIÓN BÁSICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"LA PAUSA ACTIVA Y SU RELACIÓN CON EN EL APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "FE Y ALEGRÍA", RIOBAMBA, PERIODO 2021-2022.**", cumple con el **5 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKU**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 18 de julio de 2022

PACO
FERNANDO
JANETA PATIÑO

Firmado digitalmente
por PACO FERNANDO
JANETA PATIÑO
Fecha: 2022.07.19
07:29:58 -05'00'

Msc. Paco Janeta
TUTOR (A)

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de manera especial a Dios por todas las bendiciones que presentó en mi camino tanto personal como académicamente, y por ser la base fundamental en mi familia. También se la dedico a mis padres quienes han sido pilares de esfuerzo, amor, dedicación y compañía en todos los aspectos a lo largo de mi vida, ya que con sus consejos me han guiado para construirme en mi vida personal y profesional.

A mi hermano, mi sobrina y demás familiares que siempre me han acompañado y han aportado a mi vida con sus consejos, amor y calidez, convirtiéndose en un motor para nunca rendirme y seguir luchar por mis metas; y especialmente a mi gran compañera de vida Candy quien ha sido mi soporte emocional durante todo este proceso.

Finalmente, a mis amigos y amigas con quienes he compartido varios momentos, motivándonos constantemente a dar lo mejor como seres humanos y como estudiantes a lo largo de la carrera para alcanzar nuestra meta de ser colegas.

Esto es posible gracias a ustedes, que Dios los bendiga.

Lizeth Johanna Sampedro Zambrano

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento especial a Dios por ser guía en mi camino y permitirme tener grandes experiencias en mi vida universitaria. A la Universidad Nacional de Chimborazo, por brindarme un ambiente acogedor y respetuoso proporcionándome docentes de alta calidad y calidez humana, los cuales han aportado en lo largo de este camino con conocimientos que me ha ayudado a formarme como ser humano y como profesional, otorgándome siempre las herramientas necesarias para desenvolverme profesionalmente.

Además, agradecer a mi docente tutor quien con su tiempo y conocimientos me orientó durante este proceso; y para culminar quiero agradecer al Mgs. Edwin Chávez Chávez rector de la escuela de Educación Básica “Fe y Alegría” ubicada en Riobamba por permitirme realizar mi proyecto de investigación.

Lizeth Johanna Sampedro Zambrano

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA.....	2
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR.....	3
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	4
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	5
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
ÍNDICE GENERAL.....	8
ÍNDICE DE TABLAS.....	11
ÍNDICE DE FIGURAS	12
ÍNDICE DE ANEXOS	13
RESUMEN.....	14
ABSTRACT	15
CAPITULO I	16
1.1 INTRODUCCIÓN	16
1.2 Antecedentes de estudio o investigaciones anteriores.....	18
1.3 Planteamiento del problema	20
1.3.1 Formulación del problema.....	21
1.3.2 Planteamiento hipotético	21
1.4 Justificación.....	22
1.5 Objetivos de la investigación	23
1.5.1 Objetivo general.....	23
1.5.2 Objetivos específicos	23
CAPITULO II.....	24
2.1 MARCO TEÒRICO	24
2.2 La pausa activa	24
2.2.1. Evolución de las pausas activas	24

2.2.2.	Beneficios de las pausas activas	24
2.2.3.	La pausa activa en ambiente escolar.....	25
2.2.4.	Tipos de ejercicios para la pausa activa.....	27
2.2.5.	Quienes no deben realizar pausas activas	29
2.3	El aprendizaje	29
2.3.1.	Nivel de aprendizaje de acuerdo al currículo	30
2.3.2.	Neuroeducación	31
2.3.3.	Fatiga física y mental	32
2.3.4.	La motivación	33
2.3.5.	Beneficios del deporte en el cerebro.....	34
2.3.6.	La atención.....	35
CAPÍTULO III	37
3.1	METODOLOGÍA	37
3.2	Enfoque de la investigación	37
3.3	Diseño de la investigación.....	37
3.4	Tipo de investigación	37
3.5	Por los objetivos:	37
3.5.1	Nivel o alcance de la investigación:	37
3.5.2	Por el lugar:.....	38
3.5.3	Por el tiempo:.....	38
3.6	Unidad de análisis	38
3.6.1.	Población de estudio	38
3.6.2.	Tamaño de muestra.....	39
3.7	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	39
3.8	Técnicas para procesamiento de interpretación de datos	39
CAPÍTULO IV	41
4.1	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	41

4.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES ...	41
CAPÍTULO V	49
5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	49
5.2 Conclusiones	49
5.3 Recomendaciones	49
6. BIBLIOGRAFÍA	51
7. ANEXOS	54
Anexos 1: Aprobación del perfil del proyecto	54
Anexos 2: Certificado de autorización de la institución.....	55
Anexos 3: Instrumento de recolección de datos – Encuesta a estudiantes	56
Anexos 4: Evidencias del estudio de campo – fotos	58

ÍNDICE DE TABLAS

4.1 Resultados de la encuesta aplicada a estudiantes

Tabla 1: Tamaño de la muestra	39
Tabla 2: A lo largo de la jornada realizan más actividades de:	41
Tabla 3: Con que frecuencia te gustaría realizar actividades que te permitan moverte de tu asiento.	42
Tabla 4: Con que frecuencia te sientes cansado, aburrido o triste en clases.	43
Tabla 5: Te sientes motivado a aprender.....	44
Tabla 6: Olvidas con facilidad lo que explica el docente.....	45
Tabla 7: Qué ejercicios realizas con el docente cuando te sientes cansado.....	46
Tabla 8: Cuál de estas causas te impide realizar con plenitud tus actividades académicas.....	47

ÍNDICE DE FIGURAS

4.1 Resultados de la encuesta aplicada a estudiantes

Ilustración 1: componentes de la Neuroeducación,	31
Ilustración 2: A lo largo de la jornada realizan más actividades de:.....	41
Ilustración 3: Con que frecuencia te gustaría realizar actividades que te permitan moverte de tu asiento.	42
Ilustración 4: Con que frecuencia te sientes cansado, aburrido o triste en clases.....	43
Ilustración 5: Te sientes motivado a aprender.	44
Ilustración 6: Olvidas con facilidad lo que explica el docente.	45
Ilustración 7: Qué ejercicios realizas con el docente cuando te sientes cansado.	46
Ilustración 8: Cuál de estas causas te impide realizar con plenitud tus actividades académicas.	47

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexos 1: Aprobación del perfil del proyecto.....	54
Anexos 2: Certificado de autorización de la institución.....	55
Anexos 3: Instrumento de recolección de datos – ENCUESTA A ESTUDIANTES.....	56
Anexos 4: Evidencias del estudio de campo – fotos.....	58

RESUMEN

Se observó que los estudiantes pasan la mayor parte del tiempo sentados, es por ello que este trabajo investigativo se lo realizó con el fin de determinar la relación que tiene la pausa activa y el aprendizaje y como está beneficia a los niños y a las niñas, para lo cual se trabajó con toda la población de estudio correspondiente a 25 estudiantes de cuarto año “A” de la escuela de educación básica “Fe y Alegría” de Riobamba, a quienes se aplicó la técnica de la encuesta, y mediante un cuestionario de preguntas se recolectó los datos necesarios para el análisis.

Es así que los resultados obtenidos mostraron que un gran porcentaje de estudiantes se encuentran cansados y que les gustaría realizar actividades que les permitan estar en constante movimiento, reflejando que las metodologías que se aplican en su mayoría van encaminadas a una educación tradicionalista, donde el docente es el que está al frente transmitiendo los conocimientos mientras que los estudiantes pasan largas horas sentados “aprendiendo”, cabe recalcar que los niños y niñas son seres activos y que por ello necesitan estar en constante movimiento.

Por lo tanto, se concluyó que la pausa activa utilizada como una herramienta pedagógica tiene beneficios no solo para los estudiantes, sino también para el docente tutor ya que con ella se mejora la atención y se disminuye los comportamientos negativos en los estudiantes, teniendo como resultado un incremento en sus calificaciones y sobre todo mejorando aspectos de la salud tanto física como psicológica.

Palabras claves: Pausa activa, aprendizaje, ambiente escolar, atención, motivación, psicología.

Abstract

It was observed that students spend most of their time sitting, due to the fact this research project was carried out in order to determine the relationship between the active pause and learning, and how it benefits kids, for this reason, we worked with the entire study population corresponding to 25 students in fourth grade "A" of the elementary school "Fe y Alegría" of Riobamba, to whom we applied the survey technique, and through a questionnaire, we collected the necessary data for the analysis.

Based on the results obtained, it proves that a large percentage of students are tired and would like to do activities that allow them to be in constant movement, reflecting that the methodologies that are mostly applied are aimed at a traditionalist education, where the teacher is the one who is in front transmitting knowledge while students spend long hours sitting "learning", It should be emphasized that children are active beings and therefore need to be in constant movement.

Therefore, it was concluded that the active pause used as a pedagogical tool has a lot of benefits not just for the students, but for the form teacher since it improves attention and decreases negative behaviors toward the students, resulting in an increase in the grades, thus improving aspects of both physical and psychological health.

Keywords: Active pause, learning, school environment, attention, motivation, psychology



ALEXANDER
PEREZ

Reviewed by:
Lcdo. Alexander Pérez Herrero
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 1757815798

CAPITULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

La presente investigación hace referencia a la pausa activa y su relación con el aprendizaje, en la cual se menciona acerca de la importancia que tienen las pausas activas en las jornadas académicas para mejorar la atención de los alumnos, además de los beneficios que aporta para la salud física y mental tanto de docentes como de los estudiantes. Esta estrategia pedagógica no demanda exigencias en su aplicación, ya que se la puede realizar en espacios reducidos y con cualquier tipo de vestimenta.

Por lo que este proyecto tiene como principal objetivo determinar la influencia de la pausa activa en el aprendizaje de los estudiantes de cuarto año de la escuela de educación básica “Fe y Alegría”, ya que se ha observado que la atención de los niños y niñas en las horas clase varía de acuerdo a las metodologías que aplica el docente y sobre todo al contexto familiar en el que vive cada estudiante, afectando a su rendimiento académico.

La característica principal de esta estrategia es la relación que existe entre la actividad y la atención, ya que estos breves descansos en la jornada educativa sirven para que los estudiantes recuperen energía mediante ejercicios físicos, cognitivos o ejercicios de respiración, los cuales favorecen a disminuir la fatiga escolar y a mejorar el desempeño en sus actividades académicas y personales, reduciendo así los niveles de estrés.

El presente trabajo de investigación está estructurado en 5 capítulos: el primer capítulo consta en mencionar el problema y analizarlo en los contextos macro, meso y micro para que en base a ello se pueda plantear el problema, en el cual se hace énfasis en el contexto micro; a continuación, se expone la justificación del proyecto, para más adelante plantear los objetivos, tanto general como específicos.

En el capítulo II, se plantea el marco teórico en el que se plasma la teoría en capítulos en base a las variables de estudio: la pausa activa y el aprendizaje, los cuales van a posibilitar la fundamentación científica de la investigación.

En el capítulo III, se habla sobre la metodología, la cual consta de un enfoque mixto y un diseño no experimental; además se plasma el tipo de investigación por nivel, objetivo, tiempo y lugar; así mismo se presenta la unidad de análisis en población y muestra; y la técnica e instrumento aplicada para la interpretación de la información.

En el capítulo IV, se detalla los resultados obtenidos donde se describe los principales descubrimientos de la investigación para posterior a ello profundizarlo con la discusión e interpretar los resultados de manera que refleje el aporte que se da al campo educativo.

Y en el capítulo V, se aborda las conclusiones y recomendaciones que se obtuvieron en base a los datos recolectados con el respectivo instrumento: a los 25 estudiantes con la técnica de la encuesta. Y también se añade la bibliografía y anexos correspondientes que sustentan la investigación.

Es por ello que esta investigación tiene una trascendencia e impacto en el área de humanidades, con una línea de investigación en ciencias de la educación y formación profesional puesto que la pausa activa se considerada una estrategia motivadora importante para que los docentes puedan implementarla en su clase como una ayuda para mejorar la atención y el aprendizaje de los estudiantes e incluso para erradicar el sedentarismo.

1.2 Antecedentes de estudio o investigaciones anteriores

Previo a la elaboración del proyecto investigativo, se realizó una exploración de documentos e información que fueron guía para encontrar archivos que se relacionaron con el tema de estudio, los cuales exponen síntesis de investigaciones que son de gran utilidad como precedentes para el desarrollo de la presente investigación, entre ellos hace referencia a los siguientes:

Publicado en España, por la Revista Española de Salud Pública, el presente artículo científico en relación al tema de la investigación aporta información valiosa con el tema: EXPERIENCIA DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA “DESCANSOS ACTIVOS MEDIANTE EJERCICIO (¡Dame 10!)” EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, autoría de Iker Solís Antúnez (2019), con ISSN 2173-9110, perteneciente a la Revista Española de Salud Pública, vol. 93, número 1, da a conocer el beneficio que tiene los descansos activos en la actitud y la conducta, e implementó el programa ¡Dame 10! el cual tiene como objetivo aumentar el tiempo de actividad física y reducir el sedentarismo en el alumnado durante la jornada académica.

Para ello se diseñaron y aplicaron actividades ¡Dame 10! durante cuatro semanas y posterior se realizaron varias encuestas para conocer la valoración de los participantes en cuanto a beneficios y opinión sobre el programa a través de la aplicación web QuickTapSurvey(R), de la cual se obtuvieron los resultados automáticamente en forma de porcentajes. El tiempo de actividad física de los participantes durante el horario lectivo aumentó en un 50%. El 75,8% del alumnado se sentía más activo, el 58,5% más motivado y el 51% mostraba mejor actitud tras las actividades. El 87,5% de docentes consideró posible la implementación diaria de "¡Dame 10!". En conclusión, este programa es efectivo para aumentar el tiempo de actividad física y aporta beneficios adicionales relacionados con la actitud y la conducta en el aula.

En Bogotá, en la Facultad de Educación de la Universidad Libre de Colombia, se encontró un proyecto de grado que sirve como objeto de análisis para la investigación, de autoría de Freddy Mauricio Jiménez Castebianco y Julian David Monroy Tovar (2015), correspondiente al tema: 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”. En su trabajo investigativo menciona que tiene como objetivo diseñar un programa de pausas activas escolares que influyan en los niveles de atención de los estudiantes, para lo cual aplicó una metodología de carácter cualitativo, teniendo como resultado que la implementación de pausas activas escolares benefició a la atención secuencial de los niños, y que además se pudo evidenciar que en las primeras sesiones los niños se mostraban un poco desconfiados con las actividades y que con el transcurso de las sesiones empezaron a mostrar interés. Además de presentar un gran cambio positivo en aquellos niños que fomentaban el desorden y distraían a los demás.

En Quito, la presente investigación con autoría de Mejillón Catigua Melanie Charllyn (2020) de la Universidad Central del Ecuador de la Facultad en Ciencias de la Discapacidad, Atención Pre hospitalaria y Desastres, de la carrera de Terapia Ocupacional con el tema: IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO, EN ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO, DE LA UNIDAD EDUCATIVA “CARDENAL GONZÁLEZ ZUMÁRRAGA”, EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2019 – FEBRERO 2020, con objetivo de determinar los beneficios de la aplicación de pausas activas en el rendimiento académico; con una metodología no experimental descriptiva considera que la falta de atención en los estudiantes se debe a la monotonía en clases fatigándolo física y mentalmente, por ello las pausas activas ayudan a bajar esta tensión y recuperar energía con la motivación.

1.3 Planteamiento del problema

El alumnado se ha visto sumergido en un ambiente escolar tradicional por décadas, el cual está provocando una crisis en su formación, ya que la escolaridad no garantiza el aprendizaje, teniendo como consecuencia alumnos con rendimiento escolar bajo, y con ello una gran cadena de problemas cognitivos, psicológicos y físicos. Ya que un niño desmotivado es una mente fatigada que bloquea el aprendizaje.

Estados Unidos es otro país que al observar que los estudiantes tenían baja concentración ha considerado la pausa activa como una gran herramienta para que sus alumnos se ejerciten y mejoren su aprendizaje en el aula, con el uso de videos de GoNoodle que es una página con actividades y rutinas musicales con mucho movimiento de acuerdo al grado y asignaturas donde mientras se divierten refuerzan sus aprendizajes.

En cuanto a Latinoamérica, algunas escuelas de Colombia han implementado las pausas activas como estrategia pedagógica, ya que han observado que sus estudiantes presentan distracción, actitudes negativas y estrés, para lo cual la puesta en marcha de esta estrategia tiene como resultado la recuperación de la atención de los estudiantes y una mejor concentración y aprendizaje. Además, esta aplicación dio a conocer que tiene cambios positivos actitudinales en cuando a las relaciones de aula entre compañeros y con el docente, minorando el desorden y efectos distractores como la indisciplina, el cansancio y la desmotivación.

De modo que, diariamente oír en los salones de clases frases como “siéntate”, “hagan silencio”, “que inquietos” o “son hiperactivos” con los que se etiqueta a los estudiantes ha hecho que el Ecuador también empiece a implementar esta herramienta en sus jornadas académicas, ya que estas han demostrado tener cambios positivos en los estudiantes, es así que el Ministerio de Educación ha propuesto una guía didáctica que ayuda a los docentes a romper la rutina y a activar su clase. Sin embargo, la mayoría de instituciones no la aplican de manera correcta y lo hacen solo por seguir un protocolo, o no la realizan porque creen que estas pausas activas van a distraer y empeorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Es así que se plantea la problemática en consecuencia a las vivencias en las prácticas pre profesionales y mediante una ficha de observación aplicada en la unidad educativa “Fe y Alegría”, de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo; donde se ha observado que existe un alto índice de sedentarismo, un bajo nivel de concentración, y con frecuencia existe la desmotivación y el desinterés en los alumnos; de igual manera existe un promedio de niños y niñas que se encuentran con comportamientos negativos en clases, estas conductas se desarrollan en los estudiantes en base a su contexto familiar, escolar y social. Y, por último, se observa que los estudiantes se encuentran inquietos al estar sentados durante largos periodos de tiempo lo cual afecta a su salud física y a su salud mental, ya que inclusive hasta la asignatura de educación física no se la desarrolla en base a condiciones de tiempo y lugar adecuadas para su óptimo desarrollo motriz y social.

1.3.1 Formulación del problema

¿De qué manera la pausa activa influye en el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año “A” de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría” de Riobamba en el periodo 2021 - 2022?

1.3.2 Planteamiento hipotético

- ¿Cuáles son los ejercicios de pausa activa que los estudiantes de cuarto año “A” realizan durante la jornada académica?
- ¿Cuáles son las causas que impiden alcanzar los aprendizajes básicos que son necesarios para el desarrollo cognitivo y emocional en los estudiantes de cuarto año “A”?
- ¿Cuál es la relación entre la pausa activa y el aprendizaje de los estudiantes de cuarto año “A”?

1.4 Justificación

Esta investigación consiste en la importancia que tiene la pausa activa en los estudiantes para mejorar su aprendizaje, ya que aprender a través de lo que motiva hace que el cerebro encienda la curiosidad y retenga mayor información. Existen varias estrategias metodológicas de la pausa activa que permiten despertar en el alumno la emoción, la curiosidad y la atención para bajar los niveles de estrés, ansiedad o depresión que se pueda desarrollar en la ambientes educativos o ambientes familiares, lo cual lo imposibilita a desenvolverse con plenitud en sus labores académicas.

Para acceder a la información relacionada con lo antes mencionado se tiene el permiso del director de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”, el Mgs. Edwin Rodrigo Chávez Chávez, y la colaboración del docente tutor de cuarto año de educación básica “A”, quien nos permitió realizar las debidas indagaciones y actividades que fueron necesarias para obtener los datos de la investigación.

El proyecto es factible ya que esta investigación cuenta con suficientes recursos bibliográficos actuales como: libros, tesis, artículos científicos e incluso videos, que se relacionan con la pausa activa, la neuroeducación y el aprendizaje. Además de contar con el tiempo necesario para realizarla de manera minuciosa y responsable; por ello esta investigación es factible porque se cuenta con los recursos necesarios para su elaboración.

Así mismo a través de este proyecto se pretende contribuir académicamente a mejorar las condiciones de enseñanza y aprendizaje que se imparte en la escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”, direccionadas a la pausa activa a fin de lograr aumentar la atención y curiosidad de los alumnos y las alumnas para aprender, además de estimular la motivación en el aula para crear un ambiente óptimo hacia su desarrollo cognitivo, emocional y social.

Los beneficiarios directos de este proyecto de investigación son los niños de cuarto año paralelo “A”, quienes al tener un ambiente apropiado de aprendizaje su desempeño académico mejorará, y los beneficiarios indirectos serán los docentes, padres de familia y demás comunidad educativa quienes serán partícipes de una educación que no se centra solo memorizar temas sino también considera el aspecto emocional y físico de los niños y las niñas, teniendo una visión formativa para la vida.

Además, el trabajo en mención tiene carácter de originalidad, ya que a pesar de poseer una recopilación de documentos ya existentes los cuales sirvieron de guía para la elaboración del proyecto, la aportación del trabajo investigativo es novedosa y original en el tema y en el contexto, y contiene un enfoque que pretende mejorar el sistema educativo con la contribución de los conocimientos que se compilaron.

1.5 Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo general

Determinar la influencia de la pausa activa con el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año “A” de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría” de Riobamba en el periodo 2021 - 2022.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar los ejercicios de pausa activa que los estudiantes de cuarto año “A” realizan durante la jornada académica.
- Establecer las causas que impiden alcanzar los aprendizajes básicos necesarios para el desarrollo cognitivo y emocional en los estudiantes de cuarto año “A”
- Analizar la relación entre la pausa activa y el aprendizaje de los estudiantes de cuarto año “A”

CAPITULO II

2.1 MARCO TEÓRICO

2.2 La pausa activa

Son descansos de actividad física y mental durante una jornada laboral o escolar, que sirven para recuperar energía lo cual favorece a mejorar el desempeño en las actividades que se realizarán posteriormente. Estos ejercicios se pueden realizar a cualquier hora, pero es recomendable realizarlas al inicio y a media jornada, esto para favorecer a su salud mental y física.

En el 2019, el comercio publicó una noticia donde expresa que la pausa activa se la puede realizar entre una o dos veces al día y que no debe durar más de 15 minutos, ya que la idea de la aplicación de estas actividades es que se disminuya la tensión de los músculos puesto que cuando la parte física del ser humano se encuentra activa y flexible, también lo estará su mente; por ello manifiesta que si los trabajadores están desestresados, van a mejorar los niveles de productividad de la empresa o negocio, y del mismo modo al culminar su jornada la fatiga será menor (párr. 4-6).

2.2.1. Evolución de las pausas activas

En 1925 en Polonia nace la gimnasia de pausa, lo que ahora se conoce como pausa activa, esta fue implementada en los sectores industriales y posterior de la Segunda Guerra Mundial fue puesta en práctica en Japón. Es así que a partir de los años 60 se promueve la gimnasia laboral en las empresas, y actualmente son aplicadas en la mayoría de empresas que exigen la inactividad física del trabajador. Por ello “está siendo implementada de manera creciente en distintas empresas ya que la competencia de mercado de trabajo, el avance tecnológico permanente y la presión laboral terminan cargando mental y físicamente al personal” (Mogrovejo Pincay, 2020).

2.2.2. Beneficios de las pausas activas

La aplicación de esta herramienta en distintos ambientes como en el laboral ayuda a disminuir el sedentarismo de los trabajadores y además se ha demostrado que tiene beneficios en mejorar la condición de salud de empleados. Según Riascos, et al. (2018) estos pequeños descansos con actividad física o mental aportan beneficios: fisiológicos, psicológicos, económicos y laborales:

Fisiológicos: Los beneficios que aportan a las funciones físicas del cuerpo se engloban en una mejora al estado de salud, ya que el movimiento incrementa la oxigenación en los distintos órganos y tejidos favoreciendo a la oxigenación de sangre lo cual permite eliminar toxinas, además contribuye a mejorar el estado cognitivo, a la mejora del metabolismo permitiendo transformar de mejor manera los alimentos en energía, etc.

Psicológicos: al favorecer a la oxigenación el cerebro funciona de mejor manera, mejorando al aprendizaje ya que se estimula las conexiones neuronales y se minimiza los

problemas de estrés, ansiedad e incluso depresión. Ya que al aplicar estos ejercicios se sale de la rutina y se batalla al cansancio lo cual beneficia a una mejor concentración, cabe mencionar que esta herramienta también mejora las relaciones entre pares, por ello la salud física y la salud mental se relaciona estrechamente con la salud social.

Económicos y laborales: las pausas activas favorecen al desarrollo psico-afectivo, al desarrollar estas actividades dentro de un ambiente que demande estrés e inactividad por periodos prolongados, ayuda a mejorar el clima del entorno y el confort de los individuos, por ende, se tendrá un aumento en su productividad. Además, reduce la fatiga la cual es causante para no tener un desarrollo óptimo en las actividades cotidianas (pp. 11-12).

De tal modo, la incorporación del hábito de la pausa activa, puede constituirse en un aliado incondicional de la salud para personas que hacen trabajos sentados (tareas de oficina, de call center, estudios, administrativos, cajeros, estudiantes, conductores, etc.) o en actividades repetitivas en las que se generan microtraumatismos (dactilógrafos, estibadores, clasificadores, embaladores, bocas de pozo) en tiempos donde, además, el sedentarismo y la obesidad acusan guarismos de epidemia (Angriman, 2021, párr. 9).

Por ello, es beneficioso ya que al aplicar esta herramienta baja los niveles de estrés, lo cual favorece a crear un ambiente sano donde los individuos se relacionan con sus pares de manera óptima mejorando así sus relaciones interpersonales (Riascos, et al., 2018).

2.2.3. La pausa activa en ambiente escolar

Son varias las instituciones que ya están utilizando esta técnica para fomentar el movimiento y mejorar la atención de sus estudiantes, ya que existen evidencias que al proporcionar pequeños espacios de descanso con actividades físicas o mentales ayudan a tener una mejor concentración y desenvolvimiento en el aula, lo cual les ayuda a recuperar energía y a refrescar la mente para continuar con las actividades académicas.

Según De la Cruz (2017) la actividad va a estimular la formación de nuevos vasos sanguíneos cerebrales para mantener a más neuronas, puesto que existe evidencia de que los niños más activos tienen un mejor rendimiento en las pruebas estandarizadas y que tomar estos breves descansos durante su jornada les ayuda a estar más atentos en sus actividades escolares y por ende a mejorar su aprendizaje, es por ello que las instituciones educativas están implementando programas que promuevan el movimiento corporal de los estudiantes.

Es así que el ser humano no está diseñado para ser un receptor pasivo y es por ello que no debemos olvidar que los niños y niñas son sujetos activos que necesitan estar en constante movimiento, puesto que existen varias investigaciones que respaldan los beneficios que tiene realizar actividades físicas, como la pausa activa para estimular el cerebro a desarrollar una mejor atención y concentración favoreciendo el aprendizaje.

Y ante la implementación de una estrategia pedagógica que tenga influencia en la atención de los estudiantes Catelblanco & Tovar (2015) mencionan que:

Las Dinámicas 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 (p. 18).

Por ello al implementar estas pausas activas en los salones de clases no solo se está beneficiando al estudiante, sino también a su docente tutor ya que estas ayudarán a bajar la tensión del estrés y los encamina a llevar una vida saludable. Poner en práctica esta herramienta contribuye a disminuir los comportamientos negativos que presentan indistintamente los estudiantes según su contexto familiar, social e incluso escolar; teniendo como consecuencia mejor atención y concentración, y por ende un aumento en su rendimiento escolar.

Por tanto, los docentes deben ver estos breves descansos como una inversión mas no como una pérdida de tiempo, ya que el dedicarle de 5 a 10 minutos a estas actividades se optimizarán los próximos 45 minutos de concentración para el aprendizaje de los estudiantes. Por consiguiente, en el Ecuador, el Ministerio de Educación ha implementado una guía didáctica para desarrollar ejercicios de pausa activa en las actividades escolares, la cual tuvo su primera edición en el año 2020.

En la cual establecen que la guía ha sido creada por la necesidad de aplicar nuevas estrategias dentro de la Emergencia Sanitaria por el COVID-19, ya que se considera que al hacer uso de esta herramienta pedagógica en el proceso enseñanza - aprendizaje se dinamiza la clase haciéndola más asertiva para lograr captar la atención de los alumnos mejorando así su aprendizaje y disminuyendo el sedentarismo.

A pesar que esta guía se la desarrolló con el fin de aplicarla en el proceso de la educación virtual, es muy útil utilizarla como una herramienta para el fortalecimiento pedagógico, el desarrollo del aprendizaje y una mejora en el estado físico y psicológico de los y las estudiantes, ya que esta guía cuenta con actividades para todas las edades; las cuales están encaminadas en ejercicios de respiración, ejercicios de movimiento, gimnasia cerebral, estiramiento e incluso ejercicios de relajación ocular.

De manera que otros autores afirman lo siguiente:

Las pausas activas, no solo deben estar constituidas de actividades enfocadas en el favorecimiento la movilidad articular general y estiramientos. En estas pausas activas deben estar incluidos ejercicios de fuerza, para el desarrollo de la condición cardiovascular y también ejercicios de activación mental, los cuales favorezcan al aumento de la intensidad física de la actividad que se realice con el subsecuente aumento del gasto calórico, alcanzando un doble beneficio, es decir, la disminución

de las dolencias laborales relacionadas con las malas posturas prolongadas o por movimientos repetitivos que pueden generar sobrecargas articulares y por tanto síndromes por sobreuso, y la reducción del sedentarismo (Villafuerte, 2021, p.43).

2.2.4. Tipos de ejercicios para la pausa activa.

Entre los ejercicios que podemos encontrar para aplicar la pausa activa tenemos:

Ejercicios de elongación muscular

Son aquellos que se realizan mediante estiramientos después de una larga jornada de inactividad enfrente de un computador, escritorio, haciendo tareas escolares, viendo televisión, etc. Por ello el movimiento ayuda a prevenir la rigidez muscular y escasa flexibilidad, lo cual es indispensable desarrollarla desde edades tempranas, ya que los beneficios que aporta tener una mejor flexibilidad son una mejoría en el rango de movimiento favoreciendo al equilibrio, disminución de estrés y mejorar la postura.

En lo cual Rodríguez (s.f) manifestó que se debe tener presente estos consejos para realizar un óptimo ejercicio de elongación:

1. Comience lentamente. Se tornará más fácil elongar a medida que adquiera práctica.
2. No lo fuerce. Sobre estirarse puede causar dolor y lesiones. Puede sentir una ligera tensión al elongar, pero no debería doler. Si duele, deténgase.
3. Respire profundamente. No aguante la respiración. Respirar lenta y profundamente lo ayudará a relajarse y hará más fácil la elongación.
4. Precaliente. Si elonga antes de hacer ejercicio, precaliente su cuerpo previamente durante, por lo menos, cinco minutos, con movimientos livianos como caminar o marchar en el lugar. Debería evitar elongar un músculo frío, ya que puede aumentar el riesgo de sufrir una contracción.
5. Elongue todos los grupos musculares principales, aguantando cada elongación por, al menos, 30 segundos. Los profesionales del acondicionamiento físico recomiendan concentrarse en los músculos de las pantorrillas, los músculos frontales y posteriores de los muslos (cuádriceps, y aductores, respectivamente), flexores de la cadera (psoas ilíaco), del pecho (pectorales) y espalda (dorsales). También puede elongar su cuello, hombros, muñecas y tobillos.
6. Trate de elongar tres veces por semana y la mayoría de los días de la semana en los que haga ejercicio.
7. Tenga cuidado al elongar después de una lesión o si padece de alguna afección crónica (consulte a un médico).
8. Escuche a su cuerpo y haga lo que pueda. Todos tenemos un grado de flexibilidad diferente, que es determinado, en parte, por nuestros genes (párr. 9).

Ejercicios de respiración

Se relacionan directamente con la salud física, mental y emocional ya que nos permiten liberar tensiones, por ello podemos realizar ejercicios que nos permiten variar el

ritmo respiratorio, aumentando, disminuyendo e incluso deteniendo en un periodo corto su ritmo. Como lo manifiesta Ruibal & Serrano (2001) que “el estado psíquico de la persona va estrechamente ligado al acto de respirar. Todas las emociones (tristeza, envidia, angustia, estrés, irritación...) afectan a la respiración incluso un simple pensamiento es suficiente para modificar su ritmo” (p.26). Lo que da a entender cuán importante es una adecuada respiración para controlar y nivelar los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes.

Ejercicios de movimiento articular

Se deben realizar acorde a las capacidades físicas de cada individuo y que no produzcan dolor, se empieza con un calentamiento previo de las articulaciones para prevenir lesiones, estos ejercicios pueden ser combinarlos con los ejercicios de respiración para una mejora en la condición física y la oxigenación de los músculos y tendones, los cuales a su vez incrementa la concentración en sus labores diarias.

Por lo tanto, este tipo de ejercicios dinámicos enfocados en los rangos de movimiento traen múltiples beneficios como lo menciona la fisioterapeuta Sara Miñan en el canal Trainerclub (2020) donde manifiesta que es importante trabajar la movilidad de las articulaciones en cualquier edad ya que esto ayudará a prevenir futuras lesiones y que una correcta combinación entre la movilidad articular y la activación muscular traerá consigo múltiples beneficios a nuestra salud.

Como lo manifiesta Martínez (2019) que en base a estudios de profesionales y fisioterapeutas coreanos algunos de los beneficios que tiene la movilidad articular son:

- Facilita la recuperación tras el ejercicio o cualquier otra actividad (trabajo, estudio, cocina...).
- Aumenta los niveles de energía que nuestro cuerpo genera diariamente.
- Aumenta el rango de movimiento.
- Previene lesiones y favorece a la relajación.
- Fortalecimiento muscular.
- Reduce el estrés y crea buen sentido del humor.
- Complementa un programa de entrenamiento bien estructurado.

Ejercicios de activación mental

Esta es una de las actividades de gimnasia cerebral que al igual que las anteriores benefician a salir de la rutina y a mejorar la salud tanto física, como psicológica, y cognitiva, estas actividades tienen un plus ya que permiten el desarrollo de la imaginación y la creatividad, mediante laminas donde deberán encontrar el objeto repetido, identificar colores y nombres, descifrar refranes, etc. Favoreciendo a la conducta, la concentración y la atención.

Y en efecto como manifiesta Espin (s.f.) en la relación a la activación mental:

El creador de los ejercicios de gimnasia cerebral fue el sociólogo estadounidense Paul Dennison, quién buscó la forma de realizar interconexiones neuronales en el

cerebro de las personas para solventar problemas de aprendizaje, expresión y concentración, entre otros.

Con la realización de estos ejercicios de Brain Gym o gimnasia cerebral, se logra unir el hemisferio cerebral izquierdo con el derecho provocando así un mayor nivel de concentración y creatividad, y de mejora de las habilidades motrices y del aprendizaje (párr. 3-4).

Por tal motivo al ser tan beneficiosas cualquiera de este tipo de actividades ayuda a mejorar las habilidades cognitivas ya que fomentan la creación de redes neuronales como: el juego de manos la cual consiste en realizar una tarea con la mano no dominante o realizar dibujos y/o trazos distintos con las dos manos al mismo tiempo; la rutina matinal esta propone un desafío al romper la rutina en las actividades diarias con pequeñas modificaciones; y los botones de cerebro que estimulan el flujo sanguíneo.

2.2.5. Quienes no deben realizar pausas activas

Aquellas personas que tengan las siguientes enfermedades deben consultar con su médico antes de hacer las pausas activas en su lugar de trabajo:

- Malestar por fiebre producida por infecciones.
- Fracturas no consolidadas.
- Hipoglicemia.
- Hipertensión (no se deben mover los brazos por encima de los hombros).
- Falta de reposo (Solano, 2017, p. 6).

Sería aconsejable que se realicen dos minutos por cada tipo de ejercicio, aunque claro está que son ejercicios que se pueden realizar de manera individual dependiendo de la necesidad del grupo. Cabe recalcar que estos ejercicios de pausa activan también se lo puede realizar mediante videos musicales que los estimule a moverse, como lo es la página GoNoodle la cual además tiene un canal en YouTube con una gran variedad de videos con distintas temáticas y ritmos para romper la rutina del sedentarismo en los niños y niñas.

2.3 El aprendizaje

En lo que concierne al aprendizaje Castro Afanador & Osorio Rivera (2017) mencionan que:

En el proceso de aprendizaje es importante centrar la atención del niño o niña, para que comprenda de la mejor manera el conocimiento, es en el aula de clase donde tiene la mayor posibilidad real de recibir dicho conocimiento, pues es el espacio diseñado para ello y es allí donde cuenta con el docente como guía y apoyo para adquirir los conocimientos.

En la actualidad los niños y niñas están rodeados de estímulos de rápido accesos, y llamativos como las tecnologías, (tabletas, videojuegos, computadores, televisión), que en su mayoría no son orientados de la mejor manera ya sea por exceso es su uso (mucho tiempo) o falta de supervisión.

Entre otros factores, propios de la edad, las condiciones generales de la escuela, y el entorno de los niños y niñas, todos ellos juntos afectando sus niveles de atención, afectando su desarrollo académico y disciplinario, su motivación e interés por el conocimiento (pp. 12-13).

En cuanto al aprendizaje según Piaget considera que el desarrollo cognitivo se produce con la maduración biológica y la interacción con el entorno. Por lo cual Servian Franco (2021) aporta igualmente a Piaget en su teoría sobre el aprendizaje que “Su influencia en la psicología del aprendizaje parte de la consideración de que este se lleve a cabo a través del desarrollo mental, mediante el lenguaje, el juego y la comprensión”.

Es así que el principal compromiso del docente debe ser convertirse en un guía en el aprendizaje del alumno por lo cual deberá estar comprometido a entender y actuar con los y las estudiantes, para lo cual es necesario que el educador implemente herramientas activas que fortalezcan el aprendizaje de sus educandos; logrando así tener un desarrollo integral en el área socio-emocional, física y cognitiva del alumno.

Por lo tanto, para aquellos docentes que piensen que esta herramienta sería una pérdida de tiempo y que desconcentraría a su grupo, deben considerar que el aprendizaje y las pausas activas van de la mano porque es una gran herramienta para trabajar o fortalecer los contenidos curriculares de todas las áreas y para ello existen proyectos como ¡DAME 10! Los cuales presentan actividades que se enlazan con la pausa activa y las temáticas curriculares, para todos los niveles y áreas del conocimiento.

2.3.1. Nivel de aprendizaje de acuerdo al currículo

Quizá una de las metas más complicadas para el docente es que todos sus estudiantes cumplan con los aprendizajes básicos que se consideran en el currículo. Pero la mayoría de ocasiones las actividades que aplica el docente no son suficientes para cumplir con las necesidades que demanda cada estudiante. Es por ello que el aprendizaje se divide en tres grupos de acuerdo a los conocimientos adquiridos durante cada nivel:

El Ministerio Nacional del Ecuador (2019) en su anexo 1 define los aprendizajes como: básicos a aquellos aprendizajes necesarios que adquieren los estudiantes en el nivel que están cursando los cuales se asocian al ejercicio de ciudadanía, madurez cognitiva, afectiva y emocional, construcción y desarrollo de su proyecto de vida, y posibilidad de transcurrir en procesos educativos con éxito.

Además, que los aprendizajes básicos imprescindibles son aquellos que son precisos o mínimos de adquirir de carácter obligatorio al culminar cada subnivel, ya que su carencia podría resultar negativamente en el desarrollo social, académico y personal del educando. Y en cuanto a los aprendizajes básicos deseables son aquellos que no presentan riesgos en caso de no ser alcanzados al culminar el nivel cursado, ya que son aprendizajes que se los puede reforzar o lograr en próximas circunstancias o niveles (p. 20).

En cuanto al Ministerio de Educación indica que “Ante esta realidad desde la Coordinación Zonal 3 de Educación se promueve la práctica de la pausa activa como

estrategia para mejorar el aprendizaje de los niños” (La Hora, 2020). en la cual también se invita a los y las docentes a implementar estas actividades como una herramienta auxiliar para potenciar la concentración del alumnado.

2.3.2. Neuroeducación

Es una disciplina que estudia la neurociencia, la psicología y la pedagogía como un todo. El comprender acerca de las capacidades y limitaciones que tiene el cerebro a causa de una mala alimentación, inestabilidad emocional o de una incorrecta metodología pedagógica se convierte en una ayuda para entender el funcionamiento del cerebro de los niños y de las niñas, y como cada estímulo favorece a la plasticidad cerebral y al sistema nervioso lo cual influye en su aprendizaje.

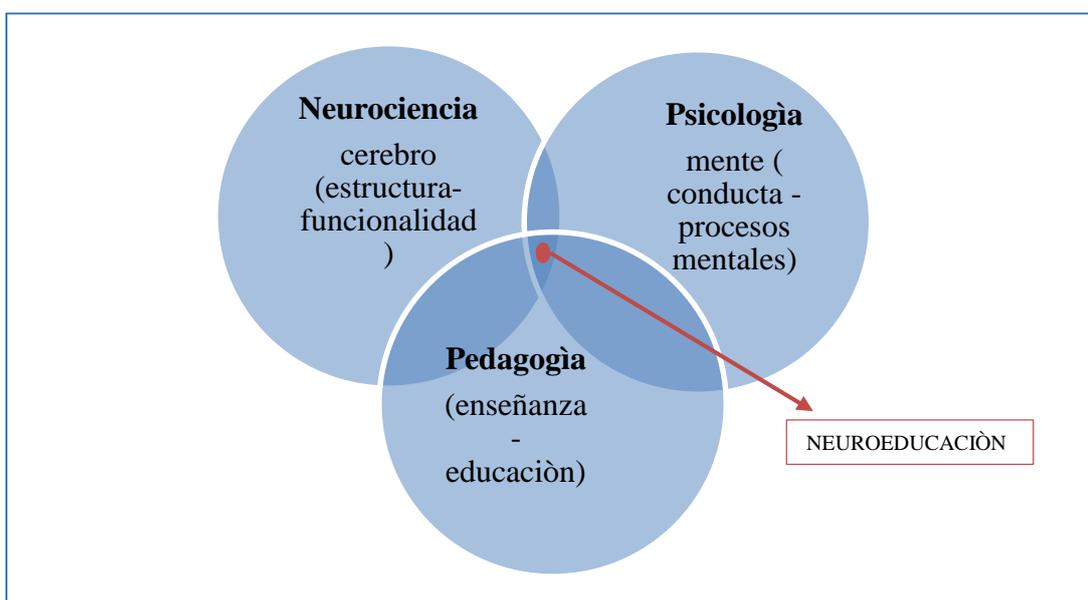


Ilustración 1: componentes de la Neuroeducación,

Realizada por: Johanna Sampedro

Para ello Carminati de Limongeli & Waipan (2012) manifiestan que existen más de 50 diferentes neurotransmisores, pero se enfoca en aquellos que están ligados estrechamente en el proceso del aprendizaje:

- ✓ Dopamina: se relaciona con el placer y la motivación, es una de las hormonas de la felicidad, por lo cual su carencia puede generar depresión; se la activa realizando ejercicio, meditando, comiendo chocolate en cantidades moderadas, etc.
- ✓ Serotonina: se relaciona con el control de las emociones, conducta social y con la conciliación del sueño, también considerada como una de las hormonas de la felicidad y su ausencia genera baja autoestima, ansiedad, insomnio, depresión, etc. Se la puede activar realizando ejercicio, consumiendo omega-3 e incluso trayendo a la memoria recuerdos felices.
- ✓ Adrenalina: estimula la segregación de dopamina ya que se relaciona con las emociones y se encarga de preparar la base para la atención, su carencia ocasiona

introversión, pérdida de apetito y desmotivación; para activarla hay que realizar deportes de acción o beber café, y para realizar una descarga de energía es aconsejable realiza ejercicios de respiración, meditación y relajación.

- ✓ GABA: es el neurotransmisor más desarrollado en el cerebro, es aquel que mantiene el sistema bajo control, su deficiencia provoca ansiedad y su ausencia epilepsia; para aportar a la producción de GABA se debe realizar ejercicios de respiración (pp. 73-74). Y “El GABA se encuentra en muchos carbohidratos complejos, como la pasta y los cereales. También puede ser sintetizado con el aminoácido glutamina. Los alimentos ricos en glutamina incluyen plátanos, lentejas, avena, salvado de arroz, nueces, brócoli, almendras y espinacas” (Sempere, 2016).

Según Muñoz (2017) es de gran importancia que el docente sea quien tenga conocimiento de lo que sucede en el cerebro del alumno cuando está aprendiendo, ya que al comprender que las emociones tienen un papel fundamental en el proceso del aprendizaje se pretenderá motivar al alumno, puesto que un docente que prenda enseñar sin activar emocionalmente a sus alumnos estará mostrando una labor estéril.

Actividades como escuchar música o cantar también contribuye en el bienestar físico, psicológico y cognitivo del ser humano, ya que activa el cerebro e interviene en las emociones negativas fortaleciendo el aprendizaje y la memoria esto ocurre porque este estímulo libera dopamina haciendo que nuestro estado de ánimo mejore, reduciendo el estrés, la ansiedad e incluso síntomas de la depresión lo cual es ideal para llevar una vida plena.

2.3.3. Fatiga física y mental

Una de las causas de cuando se comienza a tener problemas en el aprendizaje es cuando los y las estudiantes empiezan a presentar síntomas de fatiga física y mental. Según Mejillón Caticagua (2020) manifiesta que “la fatiga física corresponde a la existencia de lesiones en el sistema músculo-esquelético, provocado por una tensión repetida al mantener una misma posición durante varias horas del día”. Mientras que la fatiga mental “Debido a la exigencia de carga mental que es sometida una persona esta se trasforma en fatiga mental, puede disminuir en las personas su capacidad de respuesta y pérdida de motivación” (Mejillón Catigua, 2020).

Así pues, aparece el silenciamiento corporal como manifiesta Barbero González (2005) que “en la escuela, el cuerpo no existe”. De manera “que a todos los educadores nos debería preocupar porque tiene diversas implicaciones en los alumnos; como la fatiga escolar. Esto conlleva la pérdida de atención y problemas posturales, con el visible deterioro de la salud postural de la sociedad” (Redondo Pérez, 2013). y por estos motivos aparece el bajo rendimiento como un problema más que lleva a los estudiantes al fracaso escolar.

Y es entonces donde se presenta la fatiga escolar como parte de los estudiantes, y con ellos el cansancio y la desmotivación para desenvolverse a plenitud en sus actividades académicas. Algunas de las causas que presenta Secadas (1965) por las que se presenta en la fatiga escolar son:

- Largas horas clase y excesivas tareas.
- Recesos con tiempo muy cortos.
- Clases con metodologías pasivas, por ende, falta de motivación.
- Mala rutina de descanso.
- Realizar actividades que demanden mucho tiempo sin descanso.
- El establecimiento educativo se encuentra a largas distancias del hogar del alumno.
- Insalubridad en los centros educativos.
- Espacios de recreación en mal estado.
- Alimentarse con una dieta no equilibrada en los nutrientes básicos para un óptimo desarrollo: físico y cognitivo
- Inestabilidad emocional y carencia afectiva (pp. 106-109).

Es así que a consecuencia de alguna de las causas anteriormente mencionadas que generan la fatiga escolar, el docente debe estar atento a algún indicio que presente el grupo o el estudiante para poder actuar implementando alguna actividad de los tipos de las pausas activas. A continuación, según Fuentes Sordo (2015) se presentan algunos síntomas para poder identificar la fatiga escolar:

- Bostezar en clase.
- Fácil distracción.
- Movimientos constantes y sudoración excesiva.
- Realizar las actividades con desgano.
- Distracción constante
- Mala retención de información (p. 8).

Con ello se tiene una pauta para identificar cuando los y las estudiantes se encuentran en un ambiente de fatiga, para posterior a ello poder actuar implementando herramientas lúdicas como lo es la pausa activa a fin de disipar ese ambiente de estrés y cansancio que se acumula en el salón de clases proponiendo actividades con ejercicios físicos o mentales a fin de favorecer un cambio de rutina escolar de pasiva a activa, la cual les va a ayudar a recuperar energía para continuar con su aprendizaje.

2.3.4. La motivación

“La motivación, del latín *motivus* (relativo al movimiento), es aquello que mueve o tiene eficacia o virtud para mover; en este sentido, es el motor de la conducta humana. El interés por una actividad es “despertado” por una necesidad” (Carrillo, M., et al., 2009). Por lo tanto, es el docente quien presenta la necesidad de manera extrínseca para que el alumno participe y vaya desarrollando una motivación intrínseca que no dependa de recompensas o castigos.

Es así que otros autores han afirmado que:

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.

Practicar mediante dinámicas y ejercicios, maneras de enfocar la atención-concentración de alumnos y alumnas dentro del aula, para influir en el ambiente escolar (Jiménez Castelblanco & Monroy Tovar, 2015, p.19).

La motivación está vinculada con el aprendizaje, es así que la causa principal de un rendimiento académico bajo es la desmotivación. Por lo tanto, estas pequeñas pausas en movimiento se las puede realizar en cualquier hora de la jornada cuando el docente identifique que los estudiantes se encuentran desmotivados o desconcentrados de la clase para activar en ellos el interés por la asignatura.

2.3.5. Beneficios del deporte en el cerebro

En cuanto manifiesta la ley del deporte, educación física y recreación en el Título V de la educación física, artículo 82 y 83:

ARTÍCULO 82 De los contenidos y su aplicación: Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales.

ARTÍCULO 83 De la instrucción de la educación física: La educación física se impartirá en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos especializados, graduados de las universidades y centros de educación superior legalmente reconocidos (Asamblea Nacional, 2010).

Al conocer que el movimiento es indispensable en la vida del ser humano, y que en la infancia es cuando los niños y niñas son más activos, se añade la asignatura de educación física siendo la única actividad escolar con la que contaban los estudiantes para activarse y desarrollar sus capacidades motrices gruesas como: el equilibrio, coordinación, postura, etc.

Además de contribuir con una conciencia del cuidado personal y la salud encaminándolos a llevar una vida activa y saludable, fortalece la autoestima y desarrolla el compañerismo preparándolos para futuras derrotas o victorias.

Y que gracias a la activación física y a la respiración se mejora la oxigenación cerebral y muscular aumentando el nivel de energía casi de forma inmediata. A través de ejercicios físicos y mentales implementados de manera lúdica, los estudiantes se estimulan y observan disminución de fatiga y estrés diario, mejorando la calidad de vida y la calidad de la educación a través de la constancia (López, 2010).

Pero es lamentable que si la asignatura de educación física tiene tantos beneficios hoy en día existan escuelas que no cuentan con un profesional en esta área, en algunos casos

son los mismos docentes de cátedra aquellos que tratan de suplir este vacío. Donde un porcentaje de docentes tratan de cumplir con algunos aspectos de esta asignatura, mientras en el peor de los casos son espacios en los que los docentes ocupan para igualarse otras materias u ocupan un cuaderno donde les dictan acerca de la importancia del deporte y los tipos de deporte que existen, pero todo queda solo en un cuaderno.

Es así que siendo tan importante esta asignatura para el desarrollo integral del estudiante en aspectos, físicos, sociales, psicomotores y cognitivos, dejamos a un lado esta pequeña oportunidad de recreación y desarrollo de los niños y niñas. Por ello, “es probable que se necesiten programas integrales de actividad física escolar que incluyan actividades en el aula para cumplir con la pauta de actividad física escolar de 30 minutos por día” (Carlson, J. A., et al., 2015).

2.3.6. La atención

La pausa activa debe ser vista como una innovación educativa ya que al ser utilizada como una estrategia mejora la concentración y el aprendizaje en los estudiantes. Según Jiménez & Monroy (2015) para que la información sea codificada y procesada debe ser fundamental la atención, ya que con su inexistencia no se desarrolla el aprendizaje consciente. Entre ellos tenemos los distintos tipos de atención:

Atención focalizada: El cerebro tiene la capacidad de centrar su atención en un solo foco de fijación. Por ejemplo: cuando un alumno se encuentra concentrado por completo en una actividad, sin considerar otros aspectos distractores.

Atención sostenida: El foco de atención se da en base a la persistencia ante un estímulo. Por ejemplo: en temporada de exámenes los alumnos y alumnas tienen una atención sostenida ya que la atención la deben tener por un tiempo determinado, es decir hasta culminar la evaluación.

Atención selectiva: Tiene estímulos relevantes e irrelevantes, poniendo su foco en el primer estímulo. Por ejemplo: cuando el alumno se encuentra rodeado de distractores como bulla en el patio, conversaciones o música, es capaz de captar su atención en la explicación del docente.

Atención alternante: El foco de atención se dirige a tareas de manera cambiante, cuando las tareas implican realizar un cambio cognitivo diferente, manteniendo el control en ambas actividades. Por ejemplo: cuando deben hacer un cuadro comparativo, donde la atención se implica en leer el texto y realizar la actividad

Atención dividida: Se presta el foco de atención a más de un estímulo, mediante a más canales sensoriales a la vez. Es cuando se realiza dos actividades de manera simultánea, donde una de ellas se puede decir que se la realiza de manera automática. Por ejemplo: cuando se realiza un dictado, puesto que el alumno ya sabe escribir siendo esta su actividad automática, mientras que la retención de la información sería la otra actividad (pp. 24-25).

Es así que en base a los tipos de atención expuestas y que se pueden desarrollar en el aula, las pausas activas surgen como una herramienta didáctica para trabajar con los estudiantes cuando se observe que están disminuyendo su foco de atención en las actividades planteadas; por ello al intervenir de manera activa para estimular la atención y mejorar el rendimiento académico se logra disminuir la fatiga escolar.

CAPÍTULO III

3.1 METODOLOGÍA

3.2 Enfoque de la investigación

La investigación que se propuso realizar posee un enfoque mixto; así pues, es de enfoque cualitativo, porque se trata de una investigación de carácter social, dado que el área de conocimiento son las ciencias de la educación y se configura como un estudio humanístico, utiliza la recolección y análisis de datos para responder a las preguntas de investigación y revelar sus resultados e impactos en el proceso de interpretación.

Siendo su característica su marco interpretativo, como el interaccionismo, la fenomenología, la psicología de los constructos personales o la teoría crítica, son aspectos que encajan técnica y metodológicamente en las ciencias de la educación.

Y también el estudio se ha configurado desde un enfoque cuantitativo, porque se ha utilizado una técnica e instrumento de recolección de datos que exigen un tratamiento matemático o estadístico para su análisis e interpretación.

3.3 Diseño de la investigación

En su diseño es un estudio no experimental, ya que se realizó sin manipular en forma deliberada ninguna variable, donde se ha observado los hechos tal y como se presentaron en su contexto real o empírico y en un tiempo determinado en el estudio.

3.4 Tipo de investigación

Se fundamenta en una investigación Diagnóstica – Exploratoria, ya que permitió ordenar el resultado de las observaciones de las conductas, las características, los factores, los procedimientos y variables de fenómeno y hecho investigado.

3.5 Por los objetivos:

Básica

Esta investigación se dedica al desarrollo de la ciencia y al logro del conocimiento científico en sí: los logros de este tipo de investigación, son las leyes de carácter general. A este tipo de investigación, no le interesa cómo, ni en qué, se utilizan los resultados, leyes o conocimientos por ella investigados, lo que si le interesa es determinar un hecho, fenómeno o problema para descubrirlo y plantear alternativas de solución al problema investigado.

3.5.1 Nivel o alcance de la investigación:

El alcance de la investigación que se realizó tiene un propósito central que depende del tema o problema y del objetivo que se va a lograr, el alcance del estudio será:

Exploratoria

Se constituye en un nivel básico de investigación, porque es el fundamento que antecede a un análisis de corte descriptivo o explicativo para obtener una idea general en la orientación al problema que se trabajará en la investigación.

Descriptiva

Se busca especificar propiedades y características importantes del fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población, se está explorando el objeto de estudio en base a la recolección de datos que puntualicen la situación y como se presenta en la realidad

3.5.2 Por el lugar:

Los tipos de investigación son bibliográficos y de campo:

Bibliográfica

Se tomó la información de varias fuentes o referencias bibliográficas, revistas académicas, videos, libros y resultados de otras investigaciones tomando como referencia la información correspondiente a las variables de estudio.

De campo

La presente investigación se realizó en la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría” con los estudiantes de cuarto año de educación básica, con el objetivo de obtener datos verídicos, en la cual está inmersa en la investigación.

3.5.3 Por el tiempo:

El presente proyecto es transversal porque la investigación es observacional y se recolectó los datos en un solo lapso de tiempo sobre la muestra, aplicando instrumentos de recolección de datos para analizar la relación entre variables.

3.6 Unidad de análisis

Hernández, Fernández y Baptista (2016), nos dicen “la población o universo se refiere al conjunto para el cual serán válidas las conclusiones que se obtengan: a los elementos o unidades (personas, instituciones o cosas) a las cuales se refiere la investigación”.

La población o universo de estudio constituye los siguientes actores que forman parte del problema; a continuación, se detalla:

3.6.1. Población de estudio

La población corresponde a los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría” paralelo “A” del cantón Riobamba, periodo 2021 -2022. El cual representa un total de 25 estudiantes, representando al 100% de la población.

3.6.2. Tamaño de muestra

No se extrae la muestra debido a que la población es manejable y por ende se trabajó con toda la población.

Extracto	Número	Porcentaje (%)
Estudiantes	25	100
Total	25	100

Tabla 1: Tamaño de la muestra

Fuente: Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”
Elaborado por: Johanna Sampedro

3.7 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

La técnica e instrumento que se utilizó en la presente investigación fue:

Técnica: Encuesta.

Esta técnica de investigación cualitativa permitirá cumplir con los objetivos, dimensiones e indicadores de cada variable de estudio.

Instrumento: Cuestionario

Se determinarán varias preguntas correspondientes al tema de investigación, la encuesta se realizará concretamente a los niños y niñas de cuarto año “A”, de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”, periodo 2021-2022.

3.8 Técnicas para procesamiento de interpretación de datos

Para desarrollar la investigación tome en cuenta los que nos dice Hernández; Fernández y Baptista (2006) “Las técnicas de recolección de datos son distintas formas o maneras de obtener la información. Son ejemplos de técnicas; la observación directa, la encuesta en sus dos modalidades (entrevista o cuestionario), el análisis documental, análisis de contenidos, etc.”.

Se utilizará las técnicas que nos sugieren la estadística en el procesamiento de los datos de información obtenida, se complementó con la elaboración y el registro en estadígrafos de representación gráfica como son: cuadros y pasteles, a partir del análisis y cumplimiento de actividades como:

- Codificación de la información donde se realizó un primer ordenamiento de sus indicadores con sus respectivas categorías y objetivos
- El diseño, elaboración y aplicación de las Encuestas
- Revisión y aprobación por parte del tutor

- Aplicación de los instrumentos
- Tabulación y representación gráfica de los resultados
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV

4.1 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES

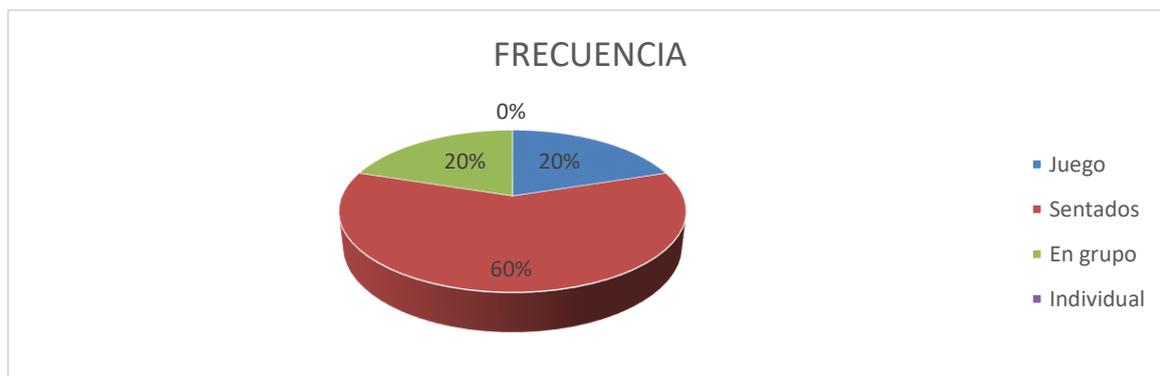
Tabla 2: A lo largo de la jornada realizan más actividades de:

ESCALA -ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Juego	5	20%
Sentados	15	60%
En grupo	5	20%
Individual	-	-
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Ilustración 2: A lo largo de la jornada realizan más actividades de:



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Análisis: De los 25 estudiantes encuestados; el 60% indica que a lo largo de la jornada se realizan actividades en las que deben estar la mayor parte del tiempo sentados; el 20% actividades de juego y el otro 20% indica que realizan actividades en grupo.

Interpretación: La mayoría de estudiantes manifiestan que durante la jornada académica realizan actividades que los mantienen sujetos a sus asientos, lo cual ha demostrado ser perjudicial para la salud física y mental ya que el pasar largos periodos de tiempo en una sola posición genera fatiga escolar; y a pesar que también se realizan actividades lúdicas y grupales las cuales son metodologías que favorecen a desarrollar distintas habilidades no tienen mayor relevancia si en su mayoría las realizan limitando el movimiento del alumno.

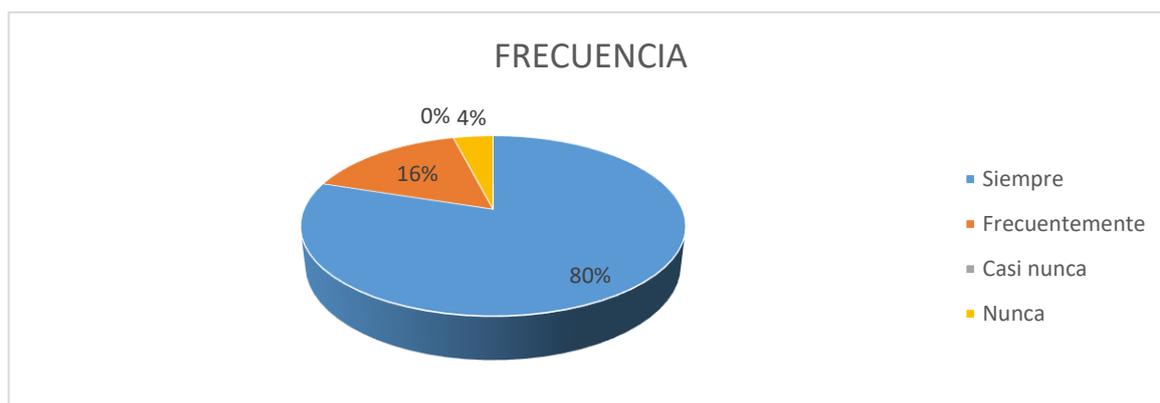
Tabla 3: Con que frecuencia te gustaría realizar actividades que te permitan moverte de tu asiento.

ESCALA -ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	20	80%
Frecuentemente	4	16%
Casi nunca	-	-
Nunca	1	4%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Ilustración 3: Con que frecuencia te gustaría realizar actividades que te permitan moverte de tu asiento.



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Análisis: De los 25 estudiantes encuestados; el 80% indica que siempre les gustaría realizar actividades que les permitan moverse de sus asientos; el 16% frecuentemente; y el 4% que nunca le gustaría realizar actividades que le inciten a moverse de su asiento.

Interpretación: Se identifica que los estudiantes están a favor de realizar actividades que les permita moverse de su asiento, puesto que los niños son seres activos que necesitan estar en constante movimiento y con ello se evitan algunos problemas como el sedentarismo el cual genera consecuencias negativas tanto en la salud física como en la salud mental; además el movimiento ayuda a disminuir las malas posturas prolongadas que ocasionan dolor de cuello y espalda. Por ello es importante incentivar a los estudiantes al movimiento ya que con el tiempo van tomando preferencia en permanecer en su asiento lo cual a su edad es alarmante ya que debería estar en constante actividad, explorando e interactuando con su entorno.

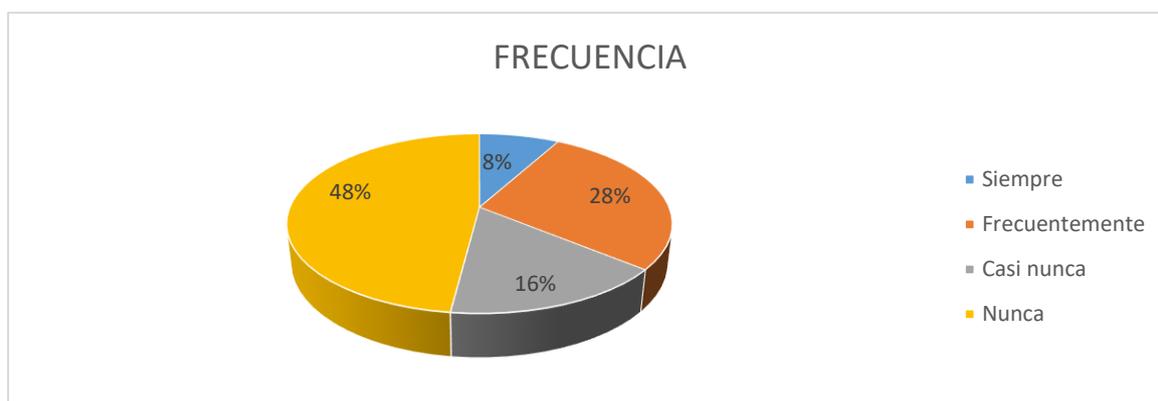
Tabla 4: Con que frecuencia te sientes cansado, aburrido o triste en clases.

ESCALA -ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	2	8%
Frecuentemente	7	28%
Casi nunca	4	16%
Nunca	12	48%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Ilustración 4: Con qué frecuencia te sientes cansado, aburrido o triste en clases.



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Análisis: De los 25 estudiantes encuestados; el 48% indica que nunca se encuentran cansados, aburridos o tristes durante clases; el 28% frecuentemente; el 16% casi nunca; y el otro 8% siempre tiene estos estados de ánimo en clases.

Interpretación: Tener un buen clima de aula es esencial para que los estudiantes se encuentren en óptimas condiciones a fin de que se desarrollen con plenitud en sus actividades académicas; de tal modo que cuando los alumnos y las alumnas presentan síntomas emocionales que bloquean su aprendizaje van presentando problemas en su contexto tanto académico como familiar, ya que se ha demostrado que las emociones juegan un papel importante en la vida del ser humano y que además el contexto del estudiante influye en sus emociones y por ende en el desempeño académico donde va disminuyendo su atención lo que les genera dificultad para tener un óptimo desarrollo socio- emocional, cognitivo e incluso físico.

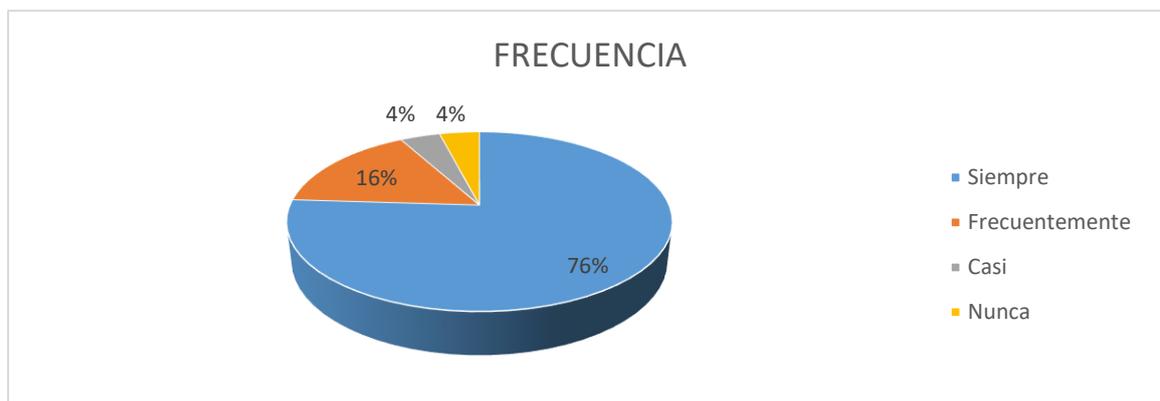
Tabla 5: Te sientes motivado a aprender.

ESCALA -ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	19	76%
Frecuentemente	4	16%
Casi nunca	1	4%
Nunca	1	4%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Ilustración 5: Te sientes motivado a aprender.



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Análisis: De los 25 estudiantes encuestados; el 76% indica que siempre se sienten motivados a aprender, el 16% frecuentemente; el 4% casi nunca y el otro 4% nunca tiene la motivación a aprender.

Interpretación: Al identificar que existe un gran porcentaje de estudiantes que se sienten motivados a aprender refleja que las metodologías que aplica el docente para influir en los estudiantes son efectivas, ya que es el docente quien presenta una necesidad al alumno para que participe en base a una motivación intrínseca que no se base en castigos ni recompensas, si no en la curiosidad por aprender. Sin embargo, las actividades que planteó el docente en ciertos casos no genera motivación en el alumno por aprender, esto se debe a varios factores como: problemas familiares, la necesidad de implementar otra metodología que se ajuste a las necesidades del estudiante, fatiga escolar e incluso una mala alimentación.

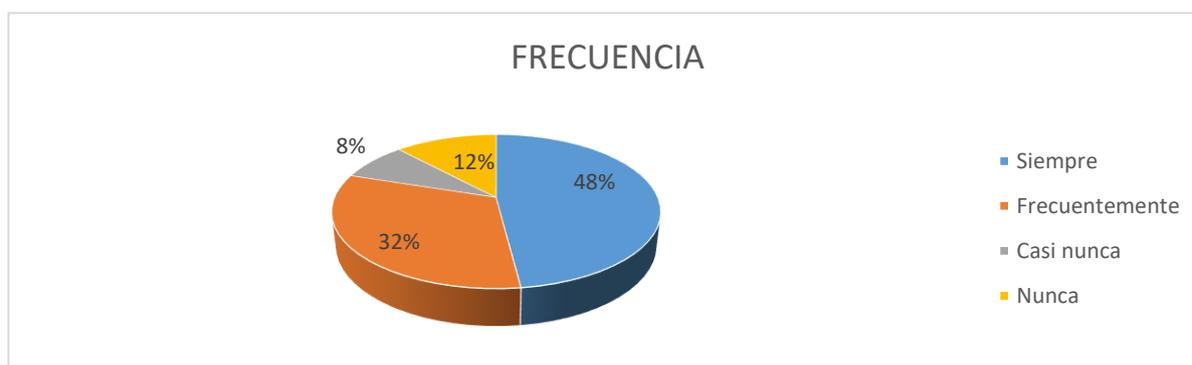
Tabla 6: Olvidas con facilidad lo que explica el docente.

ESCALA -ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	12	48%
Frecuentemente	8	32%
Casi nunca	2	8%
Nunca	3	12%
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Ilustración 6: Olvidas con facilidad lo que explica el docente.



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Análisis: De los 25 estudiantes encuestados; el 48% indica que siempre se olvida con facilidad lo que el docente explica; el 32% lo hace de manera frecuente; el 12% nunca; mientras que el 8% olvida la explicación del docente casi nunca.

Interpretación: De modo que la mayoría de estudiantes olvidan las explicaciones del docente refleja que las actividades planteadas no están acorde al tiempo de atención que los niños y las niñas tienen según su edad, y que por ello no se relacionan con las actividades que plantea el educador; por lo tanto, es importante tener en cuenta la maduración biológica del estudiante para que en conjunto con la interacción del entorno se mejore su foco de atención, para que en cierta medida se desarrolle un aprendizaje consiente e incrementa el porcentaje de estudiantes que casi nunca se olvidan dichas explicaciones dadas por el docente.

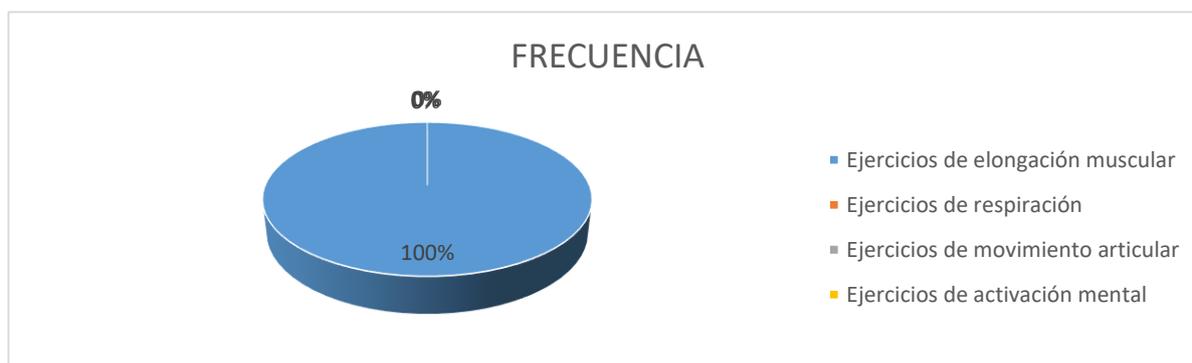
Tabla 7: Qué ejercicios realizas con el docente cuando te sientes cansado.

ESCALA -ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ejercicios de elongación muscular	25	100%
Ejercicios de respiración	-	-
Ejercicios de movimiento articular	-	-
Ejercicios de activación mental	-	-
TOTAL	25	100%

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Ilustración 7: Qué ejercicios realizas con el docente cuando te sientes cansado.



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Análisis: De los 25 estudiantes encuestados; el 100% indica que realizan ejercicios de elongación muscular con el docente cuando se sienten cansados.

Interpretación: El realizar una actividad para escapar de la rutina académica es muy necesaria, pero se debe tener la cuenta que existen muchos ejercicios que nos permiten salir de esta rutina ya que en si los ejercicios de elongación si ayudan a la flexibilidad, a prevenir la tensión muscular y a mejorar las posturas de los estudiantes, pero se debe tener en cuenta que existen más tipos de ejercicios de pausa activa con mayores beneficios no solo en el aspecto físico sino también en aspectos mentales y emocionales ya que al liberar la tensión se disminuye el estrés favoreciendo a disminuir las conductas o comportamientos negativos que puedan presentar los estudiantes en el aula.

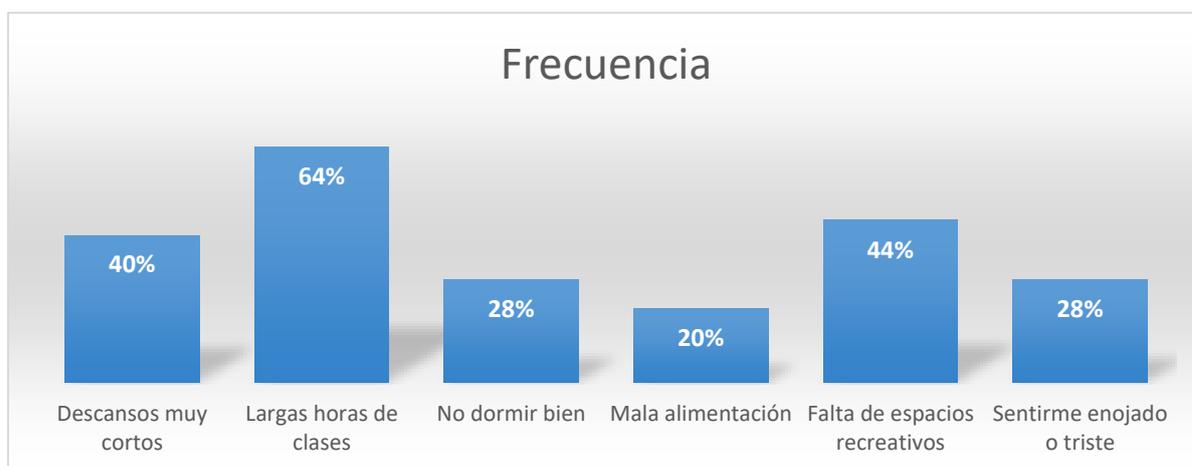
Tabla 8: Cuál de estas causas te impide realizar con plenitud tus actividades académicas.

ESCALA -ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Descansos muy cortos	10	40%
Largas horas de clases	16	64%
No dormir bien	7	28%
Mala alimentación	5	20%
Falta de espacios recreativos	11	44%
Sentirme enojado o triste	7	28%
TOTAL ENCUESTADOS	25	
TOTAL RESPUESTAS	56	

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Ilustración 8: Cuál de estas causas te impide realizar con plenitud tus actividades académicas.



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Johanna Sampedro

Análisis: De los 25 estudiantes encuestados; el 64% manifiesta que las largas horas de clases son una de las causas que les impiden realizar con plenitud sus actividades académicas; el 44% la falta de espacios recreativos; el 40% los descansos muy cortos; el 28% no dormir bien; el 28% sentirse enojado o triste; y otra causa es la mala alimentación la cual representa el 20%

Interpretación: El gráfico se lo realizó en columnas ya que se debía comparar los valores entre categorías y no las proporciones en total. Es así que se observa que el estar tantas horas sentados perjudica al óptimo desarrollo académico de los estudiantes ya que el ser humano aprende de acuerdo a su entorno y a la motivación que se le genere por aprender, y más aún los niños y niñas quienes son seres activos que deben estar en constante movimiento realizando actividades que les permitan desarrollar su creatividad e interés por aprender.

Además, también se considera que se debe conocer acerca de la neuroeducación para comprender como se relaciona la neurociencia, la psicología y la pedagogía en el desarrollo de las capacidades y porque estas se limitan en relación a una mala alimentación, a la falta de movimiento o ejercicios, o a la inestabilidad emocional, ya que por ejemplo al no contar con los nutrientes necesarios se genera un mal funcionamiento en los neurotransmisores que están ligados al proceso de aprendizaje.

CAPÍTULO V

5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Posterior a la investigación la cual tuvo como objetivo determinar la influencia positiva de la pausa activa en relación con el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría” de Riobamba, se establecen las siguientes conclusiones y recomendaciones acorde a la investigación bibliográfica, de campo y a la técnica e instrumento aplicado para la recolección de datos:

5.2 Conclusiones

La investigación reflejó que cuando los estudiantes se encuentran cansados los ejercicios de pausa activa que realizan en clases es la elongación muscular es decir estiramientos en las extremidades, el cuello, hombros, etc. este tipo de ejercicios se usa después de haber pasado un largo periodo en una sola posición, ya que además se observó que pasan la mayor parte de tiempo sentados ya sea realizando actividades grupales o lúdicas, pero siempre limitando su movimiento, y es por ello también que los niños y niñas expresan que les gustaría realizar actividades donde puedan moverse de sus asientos.

Es así que son varios los factores que se presentaron como causas que limitan el aprendizaje de los estudiantes donde los cortos descansos y las largas horas de clase son el principal factor que les impide alcanzar los aprendizajes necesarios para su desarrollo ya que una mente y un cuerpo cansados disminuye la capacidad de repuesta y por ende también se va perdiendo la motivación. Además, de malos hábitos que generan problemas para su óptimo desarrollo como una mala alimentación y no descansar lo suficiente son causas que impiden que los estudiantes cumplan con los aprendizajes de cada nivel.

Con esta investigación se considera en base a las observaciones que la relación que tiene la pausa activa y el aprendizaje se convierte en una gran herramienta pedagógica para tratar varios problemas físicos y emocionales que generan en el estudiante actitudes negativas perjudicando su aprendizaje. Por ello las pausas activas mejoran la atención e interés del estudiante por aprender, ya que estos pequeños descansos tienen que ser vistos como una inversión de tiempo para los próximos minutos de clases, pues es donde los alumnos se recargan de energía la siguiente tarea.

5.3 Recomendaciones

El movimiento es fundamental en los niños es por ello que se recomienda utilizar otros tipos de ejercicios de pausa activa que les permitan moverse de su asiento como los ejercicios de movimiento articular los cuales al ser combinados con los ejercicios de respiración permiten liberar la tensión de mejor manera, ayudando a incrementar la

concentración y a aumentar la energía; también se puede añadir ejercicios de activación mental los cuales traen múltiples beneficios ya que permiten desarrollar la imaginación y creatividad de los estudiantes puesto que en general estos ejercicios traen consigo beneficios tanto físicos como mentales que ayudan a disminuir el sedentarismo, las consecuencias por malas posturas e inclusive ayuda a mejorar las relaciones con sus pares al ser actividades ayudan a mejorar las conductas.

Debemos recordar que un alumno es cuerpo, mente y corazón, y que no es un robot que puede pasar largas horas sentado es por eso que se recomienda tener presente el tiempo de concentración que tiene el alumno para realizar las tareas y así no llegar a una fatiga escolar, por ello su aprendizaje no se debe limitar en solo un único escenario y tiempo, para ello se puede realizar actividades externas a la asignatura con una duración de 5 a 10 que les permita a los estudiantes moverse e interactuar con sus pares; también es importante que el docente de a conocer a los niños y niñas mediante material didáctico o audio visual acerca de la importancia que tiene una buena alimentación y el descanso para que su cuerpo tenga los nutrientes necesarios para que se puedan desenvolver a plenitud con sus tareas.

La ejecución de las pausas activas debería ser una herramienta que se aplique en todos los paralelos especialmente con los niños y niñas ya que para su óptimo desarrollo necesitan estar en movimiento e interactuando con su entorno, es por ello que se recomienda que se utilice los distintos ejercicios de pausa activa, los cuales también se los puede realizar con música y temáticas acorde a cada asignatura, es así que existen proyectos como ¡DAME 10! el cual tiene actividades de pausa activa según cada área y nivel, también se recomienda hacer uso de la página GoNoodle la cual cuenta con actividades musicales que estimulan el movimiento. Cabe recalcar que estas actividades deben ser utilizadas cuando se observe que el alumno esta distraído o cansado y se la realiza en un tiempo de 5 a 10 minutos las veces que considere necesarias el docente durante la jornada.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Angriman, M. A. (2021, 22 de marzo). La pausa activa desde la escuela. Rio Negro. <https://www.rionegro.com.ar/la-pausa-activa-desde-la-escuela-1737444/>
- Asamblea Nacional. (2010, 29 de julio). Ley del Deporte Educación Física y Recreación. Vlex. <https://vlex.ec/vid/ley-deporte-educacion-fisica-643461449>
- Barbero González, J. I. (2005). “La escolarización del cuerpo: reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital «cuerpo» en Educación Física”. Revista Iberoamericana de Educación. <https://rieoei.org/historico/documentos/rie39a01.htm>
- Carlson, J. A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Mignano, A. M., Bonilla, E. A., Geremia, C., & Sallis, J. F. (2015, 31 de agosto). Implementación de descansos para la actividad física en el aula: asociaciones con la actividad física de los estudiantes y el comportamiento en el aula. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743515002583?via%3Dihub>
- Carminati de Limongelli, M. & Waipan, L. (2012). Integrando la NEUROEDUCACIÓN al AULA. Bonum. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/09/Carminati-de-Limongelli-Waipan.-Integrando-la-neuroeducacion-al-aula.pdf>
- Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T. & Villagómez, M. S. (2009, noviembre). La motivación y el aprendizaje. Dialnet. <file:///D:/Users/Lizeth/Downloads/Dialnet-LaMotivacionYElAprendizaje-5981136.pdf>
- Castro Afanador, A. P. & Osorio Rivera, R.S. (2017). Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes [tesis de especialista, Fundación Universitaria los Libertadores]. Repositorio Institucional LIBERTADORES. https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1951/Castro_Alejandra_Osorio_Rosa_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- De la Cruz, D. (2017, 28 de marzo). Los niños no deben estar quietos en clase. The New York Times. <https://www.nytimes.com/es/2017/03/28/espanol/opinion/los-ninos-no-deben-estar-quietos-en-clase.html>
- EL COMERCIO. (2019, 5 de agosto). 15 minutos para las pausas activas son los suficientes. Ultimas Noticias. <https://www.ultimasnoticias.ec/el-jefe-eres-tu/trabajadores-pausas-activas-empresas-salud.html>
- Espin, M. N. (s.f). 10 ejercicios de gimnasia cerebral para niños y adultos. Hacer familia. Consultado el 7 de agosto de 2020.

<https://www.hacerfamilia.com/psicologia/noticia-10-ejercicios-gimnasia-cerebrinos-adultos-20161003102227.html>

Fuentes Sordo, O. E. (2015). La organización escolar. Fundamentos e importancia para la dirección en la escuela. VARONA. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360643422005>

Jiménez Castelblanco, F. M., & Monroy Tovar, J. D. (2015). Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención escolar en los estudiantes del grado primero del colegio IED Francisco Jose de Caldas sede “C” [Proyecto de grado, Universidad Libre de Colombia]. Repositorio Institucional UNILIBRE. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8337/TRABAJO%20FINAL%20FREDDY%20JIMENEZ%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

La Hora. (2020, 25 de septiembre). Pausas activas para mejorar la concentración. Noticias. <https://www.lahora.com.ec/noticias/pausas-activas-para-mejorar-la-concentracion/>

López, E. (2010, 26 de septiembre). Los ejercicios de estiramiento ayudan a sentirse bien. Punto fape. <https://www.puntofape.com/los-ejercicios-de-estiramiento-ayudan-a-sentirse-bien-8817/>

Martínez, G. (2019, 25 de junio). La movilidad articular: qué es y cuál es su importancia. Salud y bienestar. Consultado el 26 de febrero de 2022. <https://www.alimentatubienestar.es/movilidad-articular-ejercicios/#comments>

Mejillón Caticagua, M. C. (2020). Implementación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico, en estudiantes de octavo año, de la Unidad Educativa “Cardenal Gonzalez Zumárraga”, en el periodo septiembre 2019 – febrero 2020 [tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional UCE. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21523/1/T-UCE-0020-CDI-339.pdf>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2019). Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria (2.ª ed.). MINISTERIO DE EDUCACIÓN. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/09/EGB-Eeemental.pdf>

Mogrovejo Pincay, RD. (2020). Pausa activa en adolescentes para mantener la concentración durante las clases virtuales por emergencia sanitaria [tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil]. Repositorio Institucional UG. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/53843/1/Mogrovejo%20Pincay%20Rita%20Dolores%20128-2019%20CII.pdf>

Muñoz Illanes, M. P. (2017, octubre). El impacto del profesor en el aprendizaje. Grupo educar. <https://www.grupoeducar.cl/revista/edicion-215/impacto-del-profesor-aprendizaje/>

- Redondo Perez, P. (2013). Cuerpo silenciado y compensación de la fatiga escolar [trabajo de grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Institucional UVA. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/4026/TFG-G407.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Rodríguez, A. E. (s.f.). La elongación muscular. Bibliodanza. Consultado el 25 de febrero de 2022. <https://www.ciudaddeledanza.com/bibliodanza/anatomia-aplicada-a-la/la-elongacion-muscular.html>
- Ruibal, O. & Serrano, A. (2001). Respira unos minutos Ejercicios sencillos de relajación. INDE. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=9c7qup4meUIC&oi=fnd&pg=PA7&dq=ejercicios+de+respiraci%C3%B3n&ots=2KrNx49-mH&sig=EA7iGebc6N--FRrMPLM6SD0KILg#v=onepage&q&f=false>
- Secadas, F. (1965). Trabajo y descanso del escolar. Revista de educación. <https://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/en/dam/jcr:8e0a75b5-680f-4eec-939d-b8e5d346ca32/1965re176estudios02-pdf.pdf>
- Sempere, A. R. (2016, 26 de octubre). GABA Y AUTISMO. KINEOS. <https://www.centrokineos.com/gaba-autismo-a-14-es>
- Servian Franco, F. (2021, 24 de noviembre). Piaget y su teoría sobre el aprendizaje. Lamenteesmaravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/piaget-y-su-teoria-sobre-el-aprendizaje/>
- Solano, J. R. (ed.). (2017). Pausas activas Tómate un descanso renuévate de energía. BIENESTAR FAMILIAR. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_.gth_publicacion_carta_tilla_pausas_activas_2018_v1.pdf
- Trainerclub. (2020, 5 de junio). MOVILIDAD articular ¿Qué es? Importancia y, ¿quién puede trabajarla? [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=uKpFJdTWWc8>
- Villafuerte López, B. E. (2021). Efecto de pausas activas virtuales durante la cuarentena para el Aprendizaje de estudiantes Universitarios [Tesis de titulación, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH. http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7655/1/8.-ProyectoFinal_BryanVillafuerte%20Proyecto%20Final%20Final%281%29-convertido%20%281%29.pdf

7. ANEXOS

Anexos 1: Aprobación del perfil del proyecto



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNA-CH-RGF-01-04-08.06
VERSIÓN 01: 06-09-2021

ACTA DE APROBACIÓN PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 17 días del mes de septiembre del 2021, se reúnen los miembros de la Comisión de Carrera, quienes luego de haber revisado y analizado la petición presentada por el estudiante **SAMPEDRO ZAMBRANO LIZETH JOHANNA** con CC: **1754320636**, de la carrera **EDUCACIÓN BÁSICA** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, emiten el **ACTA DE APROBACIÓN del PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN** titulado **"LA PAUSA ACTIVA Y SU RELACIÓN CON EN EL APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "FE Y ALEGRÍA", RIOBAMBA. PERIODO 2021-2022"**, que corresponde al **dominio científico** DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y EDUCATIVO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA INSTITUCIONALIDAD DEMOCRÁTICA Y CIUDADANA y alineado a la **línea de investigación** FORMACIÓN DEL PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

MANUEL JOAQUIN MACHADO SOTOMAYOR
Firmado digitalmente por MANUEL JOAQUIN MACHADO SOTOMAYOR
Fecha: 2021.09.21 07:50:44 -05'00'

PhD. Manuel Machado
DIRECTOR CARRERA



Firmado digitalmente por RUTH TATIANA FONSECA MORALES

Mgs. Tatiana Fonseca
MIEMBRO COMISION DE CARRERA



Firmado digitalmente por JOSE FELIX ROSERO

Mgs. Félix Rosero
MIEMBRO COMISION DE CARRERA

PATRICIA ELIZABETH VERA RUBIO
Firmado digitalmente por PATRICIA ELIZABETH VERA RUBIO
Fecha: 2021.10.15 18:20:55 -05'00'

Mgs. Patricia Vera R.
MIEMBRO COMISION DE CARRERA

Anexos 2: Certificado de autorización de la institución

Autorgado en movimiento

 SGC
SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD

 Carrera de Ciencias de la Educación Básica
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

Riobamba, 10 de enero de 2022
Oficio No. 005-CEB-UNACH-2021

Señor

Mgs. Edwin Rodrigo Chávez
RECTOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FE Y ALEGRÍA
Presente.

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de quienes hacemos la Carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Chimborazo, augurando toda clase de éxitos en su estratégica labor.

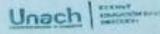
La presente tiene como objetivo solicitar su autorización para el desarrollo de la investigación: *"La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la escuela de educación básica "Fe y Alegría", Riobamba. Periodo 2021-2022"*, proceso a cargo de la estudiante de 8vo semestre: Lizeth Johanna Sampedro Zambrano.

Agradezco de antemano su gentil atención a este pedido que servirá a la institución como insumo para los planes de mejora relacionados con la capacitación docente.

Reconocemos de antemano su gentil atención.

MANUEL
JOAQUIN
MACHADO
SOTOMAYOR

Firmado digitalmente por MANUEL JOAQUIN MACHADO SOTOMAYOR
Fecha: 2022.01.10
12:09:07 -05'00'

 Unach

Manuel Machado Sotomayor., PhD
DIRECTOR DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA-UNACH
Correo: mmachado@unach.edu.ec
Contacto: 0994948981

 ESCUELA FE Y ALEGRÍA
DIRECCIÓN
Riobamba, Ecuador

Campus "La Dolorosa" | Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto | Teléfonos: (593-3) 3730910 - Ext 2206

Anexos 3: Instrumento de recolección de datos – Encuesta a estudiantes



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA

TÍTULO: “LA PAUSA ACTIVA Y SU RELACIÓN CON EN EL APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “FE Y ALEGRÍA”, RIOBAMBA. PERIODO 2021-2022”

Objetivo:

- Analizar la correlación entre las variables de estudio: la pausa activa y el aprendizaje de los estudiantes de cuarto año “A”

Indicaciones:

- Este Instrumento de Recolección de Datos es absolutamente confidencial y la información será utilizada exclusivamente para propósitos de investigación.
- Lea el enunciado y marque con una “X” en la alternativa que considere adecuada y correcta.

1. A lo largo de la jornada realizan más actividades de: (Está permitido seleccionar más de una opción.)

- Juego
- Sentados
- En grupo
- Individual

2. ¿Con que frecuencia te gustaría realizar actividades que te permitan moverte de tu asiento?

- Siempre
- Frecuentemente
- Casi nunca
- Nunca

3. ¿Con que frecuencia te sientes cansado, aburrido o triste en clases?

- Siempre
- Frecuentemente
- Casi nunca
- Nunca

4. ¿Te sientes motivado a aprender?

- Siempre
- Frecuentemente
- Casi nunca
- Nunca

5. ¿Olvidas con facilidad lo que explica el docente?

- Siempre
- Frecuentemente
- Casi nunca
- Nunca

6. ¿Qué ejercicios realizas con el docente cuando te sientes cansado? Está permitido seleccionar más de una opción.

- Ejercicios de elongación muscular
- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de movimiento articular
- Ejercicios de activación mental

7. ¿Cuál de estas causas te impide realizar con plenitud tus actividades académicas?

- | | | | |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| Descansos muy cortos | <input type="checkbox"/> | mala alimentación | <input type="checkbox"/> |
| largas horas de clase | <input type="checkbox"/> | falta de espacios recreativos | <input type="checkbox"/> |
| No dormir bien | <input type="checkbox"/> | sentirme enojado o triste. | <input type="checkbox"/> |

Anexos 4: Evidencias del estudio de campo – fotos



Fuente: Estudiantes de cuarto año “A” de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Lizeth Johanna Sampedro Zambrano



Fuente: Estudiantes de cuarto año “A” de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Lizeth Johanna Sampedro Zambrano



Fuente: Estudiantes de cuarto año “A” de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”

Elaborado por: Lizeth Johanna Sampedro Zambrano