



OFICINA DE POSGRADO

Tema:

PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Magister en Pedagogía Mención Educación Técnica y Tecnológica

Línea de Investigación:

Innovación e intervención educativa

Autor:

Lic. Dino Rosi Sulca Quispilema

Director:

Dr. Mg. Eulalia Beatriz Becerra García

Ambato-Ecuador

Enero 2023

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR

Línea de investigación:

Innovación e intervención educativa

Autor:

Dino Rosi Sulca Quispilema Lic.

Eulalia Beatriz Becerra García Dra. Mg.

CALIFICADOR

Juan Carlos Palacios Proaño Ing. Mg.

CALIFICADOR

Marco Danilo Velastegui Carrasco Lic. Mg.

CALIFICADOR

Juan Carlos Acosta. P. PhD.

OFICINA DE POSGRADOS

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 


f.


f.


f.


f.



Ambato – Ecuador

Enero 2023



BIBLIOTECA

DECLARACIÓN DE INTENSIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo Dino Rosi Sulca Quispilema, con CC 1803711157, autor del trabajo de graduación titulado: "PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR", previa a la obtención del título profesional de MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN TÉCNICA Y TECNOLÓGICA, en la escuela de POSGRADOS.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respeta los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respeta las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ambato, enero 2023

Dino Rosi Sulca Quispilema

CC 1803711157

DEDICATORIA

El trabajo se lo dedico a Dios y a todas las personas que creyeron en mí, de manera especial a mis padres Elvia y Rosalino, a mis hermanos que fueron trascendentales en mi formación Patricia, Alex, Efrén, Sandro, Diana, Sonia, a mis primos Joselito y Janet por la confianza, a mi familia, mi esposa Isabel mis hijas Monserrate y Bihter por la comprensión y el tiempo que supieron esperar.

Dino Rosi Sulca Quispilema

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por la vida, por la salud, por la oportunidad de despertarnos cada mañana con nuevos sueños, a mi familia por ser la motivación permanente en cada meta por cumplir, a mi tutora Mg. Eulalia Beatriz Becerra García, por el tiempo y sus conocimientos aportados en mi trabajo, a los docentes por transmitir sus conocimientos durante la formación, a la PUCESA por abrirnos las puertas y permitir cumplir las metas, también agradezco a mi hermana por su paciencia y apoyo incondicional durante todo el proceso de mi formación, muchas bendiciones a todos, Dios les permita alcanzar sus objetivos llenos de salud, sabiduría, paz y amor

RESUMEN

En la actualidad la educación se encuentra en constante innovación, donde sufre transformaciones positivas y negativas, de esta manera evidencia los problemas por parte de los docentes al buscar una estrategia de enseñanza aprendizaje, que ayude a mitigar el cansancio y la distracción de los alumnos en el momento de adquirir nuevos conocimientos. Este proyecto, busca analizar la incidencia del uso de pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior, durante las clases presenciales de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz. La investigación es cuasiexperimental con enfoque mixto cualitativo y cuantitativo, además posee una modalidad de campo, se apoya en un estudio bibliográfico porque se realizó una investigación previa de las dos variables, en el proyecto participaron estudiantes de básica superior: 64 del paralelo B-C de décimo año grupo experimental y 63 de noveno año grupo control. A su vez, para su inicio y fin se aplicó una encuesta realizada en escala de Likert (pretest-postest) y para su análisis de datos se utilizó el software estadístico SPSS, por ser los datos mayores a 50, se procedió a leer estadísticamente es Kolmogórov-Smirnov, se realizó una prueba no paramétrica U de Mann-Whitney y de Wilcoxon para muestras relacionadas. Los resultados obtenidos fueron satisfactorios, la aplicación de pausas activas mejora el desarrollo de conocimientos en la enseñanza-aprendizaje del estudiante.

Palabras claves: aprendizaje, atención, concentración, enseñanza, pausas activas.

ABSTRACT

Nowadays, education is changing in many ways having positive and negative transformations to show the problems from educators who are looking for and using teaching-learning strategies to reduce fatigue and distraction on the students. This project seeks to analyze the incidence of the use of active breaks in the teaching-learning process of upper basic students, during face-to-face classes at Aníbal Salgado Ruiz Educational Unit. The research is quasi-experimental with a mixed approach (qualitative and quantitative). It also has a field modality, and it is supported by a bibliographical study due to a previous investigation of the two variables. High school students participated in the project: 64 from the experimental parallel group B-C of the tenth year and 63 from the control group of the ninth year. In addition, a survey was carried out on a Likert-type scale (pretest-posttest) and for its data analysis the statistical software SPSS was used. A statistical analysis of Kolmogorov- Smirnov was carried out because it has data greater than 50 and a non- parametric Mann-Whitney U and Wilcoxon test was performed for related samples because they have a P (value) less than 0.05. The results obtained were satisfactory, the application of active breaks improves the development of knowledge in the teaching-learning of the student.

Keywords: Learning, attention, concentration, teaching, active breaks

ÍNDICE

HOJA DE APROBACIÓN	ii
DECLARACIÓN DE INTENSIDAD Y RESPONSABILIDAD	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE	viii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ÁRTE Y LA PRÁCTICA.....	10
1.1. Pausas activas	11
1.2. Atención y concentración	20
1.3. Enseñanza-Aprendizaje	24
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	34
2.1. Metodología de la investigación	34
2.2. Población y muestra	36
2.3. Propuesta de la investigación.....	44
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS	80
3.1. Validación del instrumento	80
3.2. Análisis de Datos Descriptivos	81
3.3. Resultados del post test	85
3.4. Verificación de la hipótesis	88
CONCLUSIONES.....	97
RECOMENDACIONES	98
REFERENCIAS.....	99
ANEXOS	110

INTRODUCCIÓN

La educación constituye el instrumento más indispensable para que las personas, se proyecten a un nuevo estilo de vida, despertar en los estudiantes el interés por adquirir esos conocimientos, transformarlos y aplicarlos, de acuerdo con sus necesidades creativos, motivados y críticos de sus acciones, al mismo tiempo desarrolla la capacidad, de apropiarse de los conocimientos compartidos por sus compañeros en las horas de clase. No descuidar o alejar de una realidad en la educación, las políticas públicas que cada gobierno imponen sobre este sistema son limitantes en muchos aspectos el desempeño docente, donde se tiene que seguir un cronograma, una planificación sobre los contenidos a tratar dentro de las aulas de clases.

Según la investigación realiza por Lorente (2019), sobre la educación en América Latina y su problemática en pleno siglo XXI, trata sobre la importancia de afrontar los desafíos relacionados principalmente con la consecución de una sociedad del conocimiento, el progreso tecnológico sin descuidar los desafíos pendientes de resolver, tales como, cobertura, acceso, progresión y conclusión de los distintos niveles educativos. Sin embargo, es urgente un cambio en la calidad educativa que se consigue con la permanente capacitación del recurso humano como son los docentes, la transformación en los currículos educativos, que son la guía para el proceso enseñanza aprendizaje dentro de las aulas.

Los espacios para compartir el conocimiento están ligados lamentablemente al sistema económico que cada establecimiento posee, es por eso que la sociedad es uno de los entes que fortalecen la escolaridad, y hacen que su participación sea consecutiva en la comunidad educativa, por medio de las actividades que favorece el proceso de enseñanza aprendizaje, a educación no se da únicamente en la clase sino en cada momento que los estudiantes tienen la oportunidad de aprender.

La emergencia sanitaria evidenció con mayor fuerza las falencias existentes en la educación durante la emergencia sanitaria provocado por el COVID-19, los planteles

educativos, presentaron un cambio considerable para los que no se encontraban en la capacidad de sobrellevar un nuevo modelo de aprendizaje y comunicación, dentro de la comunidad educativa.

Los estudiantes se vieron obligados a un cambio de modelo de aprendizaje tradicional a un modelo de aprendizaje digital. Anteriormente la tecnología fue considerada como un medio de entretenimiento y no como un recurso para la educación, es por eso que las estrategias consideradas en el camino no son suficientes para cubrir las necesidades de los niños, adolescentes y jóvenes que se ven obligados a cambiar sus actividades educativas desde sus hogares, un nuevo espacio una nueva forma de continuar sus estudios, que muchos lo ven limitada (Ministerio de Educación, 2020).

El confinamiento debido a la emergencia sanitaria reflejó con mayor grado, el sedentarismo en varias familias a nivel nacional y local, como escasa movilidad de las personas, recreación muy poca, relaciones sociales restringidas y estrés dentro de sus hogares, todos estos factores inciden en el desarrollo y desenvolvimiento de habilidades y destrezas de los estudiantes. A partir de esto, nace la necesidad de buscar estrategias para disminuir el impacto en el cambio de la educación, el aprendizaje virtual implementado con el fin de cubrir la necesidad del aprendizaje sería flexible y de forma permanente estructurada, y no afectar la enseñanza de la comunidad educativa.

Por lo tanto, hemos apreciado varios cambios en los estudiantes, que van desde sus actitudes personales hasta el bajo rendimiento académico, esto hace que los docentes busquen estrategias de moldear esos comportamientos en bien de la educación, un acercamiento con los representantes para buscar vías de comunicación, proponer planes de estudio a favor del proceso educativo. La concentración es mínima al momento de la interacción sincrónica al mismo tiempo que los distractores son muchos, la tecnología brinda la oportunidad de mantener esa comunicación, pero al mismo tiempo, es una herramienta que al no ser utilizada correctamente permite que los adolescentes pierdan ese hilo de concentración e interacción en las horas de clase.

Si bien es cierto, la atención en los adolescentes en clase es poco estable por muchos factores que intervienen en la concentración, la independencia que quieren adoptar desde sus hogares, la estabilidad emocional, una alimentación limitada, hogares disfuncionales, que aparecen aún con mayor fuerza durante la emergencia sanitaria, su incidencia en la educación, entonces son distractores que fácilmente se presentan al momento de compartir los conocimientos en las horas de clase.

Ahora entendamos la labor del docente ante este acontecimiento, todos los educadores se ven obligados a buscar nuevas estrategias, que le ayuden a acercarse a esa construcción del conocimiento con el estudiante, y desarrolla las habilidades necesarias para motivar y conservar la atención en las clases, manejo de los tiempos, las actividades planificadas, control del grupo de estudiantes, otorgar indicaciones claras, ser creativo y activo para transmitir los contenidos.

El buscar estrategias, que le permitan al docente transferir esos conocimientos, cada vez se hace compleja, debido a las características individuales de las personas, las pausas activas le brindan una oportunidad nueva al educador, para relajar y estimular el proceso enseñanza aprendizaje, como resultado, estudiantes con energías renovadas y recuperadas, y continuar con el desarrollo de las clases.

Es un hecho irrevocable que la actividad física tiene impactos positivos en la población, en este sentido en Latinoamérica son varios los países que han optado por aumentar el número de horas de educación física, tal como lo manifiesta en el artículo desarrollado por Martín et al. (2020). En el Ecuador, el proceso de construcción del nuevo currículo de educación física bajo este antecedente inició en el 2014 con la aplicación de las 5 horas asignadas a educación física mediante el acuerdo ministerial 0041- 14.

El hablar de actividades físicas, precisamente de movimientos del cuerpo, se encuentra con algo interesante, la salud de las personas, que no precisamente significa la usencia de las enfermedades, sino más bien, como un proceso donde las

personas utilizan sus capacidades para el desarrollo de actividades en toda su plenitud, además, es una responsabilidad de los formadores de promover hábitos, costumbres saludables, que vayan en beneficio de la sociedad y mejorar así la calidad de vida de sus habitantes (Usán Supervía et al., 2020).

De este modo, las pausas activas escolares, facilitan los procesos académicos de los estudiantes, a partir de este suceso, se propone desde una perspectiva lúdica y centrada en las estrategias, la aplicación de actividades físicas moderadas, para cambiar la rutina de la adquisición del conocimiento frente a los temas y procesos que se adquieren diariamente en el aula.

Los efectos de las clases académicas activas y descanso activo, benefician al rendimiento académico, según Méndez (2020), estos permiten reducir el sedentarismo entre niños y adolescentes, además de integrar movimientos en el aula para alcanzar los objetivos de la asignatura, los estudiantes incrementan su actividad física ligera en un 51%, actividad física moderada un 16% y en el comportamiento al desarrollar las tareas un 11%, la aplicación de las pausas activas tienen un impacto positivo en el proceso de educación.

Las pausas activas como estrategia pedagógica, que propicia espacios y bienestar emocional para regular los estados de ánimo, evitar la ansiedad, la angustia, el estrés, la frustración o la tristeza, en relación con lo anterior Lovón (2021), hace énfasis en la capacitación constante del docente con el uso de herramientas digitales educativa, para buscar estrategias acertadas, que favorezcan al bienestar emocional del estudiantes en las clases virtuales, en la investigación el 90% de los participantes presentan sobrecarga académica durante la crisis del COVID-19, de tal manera que provoca limitaciones en su desarrollo creativo.

En la actualidad, los centros educativos, se encuentran en un proceso de reinserción educativa, considerado como el retorno de los estudiantes a las aulas, esto ha provocado, que el docente desarrolle sus clases tradicionales, adicional a esto, los

distractores en gran porcentaje son de carácter emocional de acuerdo a la edad que atraviesan las personas indistintamente del lugar donde se encuentren.

El desconocimiento por parte de las autoridades, para la elaboración de un horario de clase dentro de las instituciones educativas, donde exista variedad de asignaturas tanto de carácter práctico como teórico, profundiza aún más la problemática, que consiste en mantener la atención de los estudiantes, y mejorar su rendimiento académico.

El rendimiento de estudiantes, dentro y fuera de las aulas de clase, ha descendido considerablemente desde y después de la emergencia sanitaria, en todos los niveles de la Unidad Educativa, de tal forma que preocupa a los docentes quienes asumen la responsabilidad de preparar nuevos profesionales, con conocimientos, capaces de contribuir el desarrollo, tanto personal como social de cada estudiante. Es necesario entonces, buscar nuevas estrategias, para superar y resolver los problemas de rendimiento, atención y comportamiento por parte del alumno durante el proceso de enseñanza aprendizaje en las aulas, la tradicional práctica de la labor docente profundiza la problemática de la atención y concentración de los estudiantes.

En este sentido, la investigación propone, determinar, ¿Cuál es la incidencia de la aplicación de pausas activas, para el proceso de enseñanza aprendizaje, después de la intervención realizada en los estudiantes de básica superior?

Hipótesis

Las pausas activas inciden en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior, de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz.

Objetivo general

Analizar la incidencia del uso de pausas activas, en el proceso enseñanza aprendizaje, de los estudiantes de básica superior en las clases presenciales de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz.

Objetivos específicos

1. Fundamentar teóricamente, las estrategias metodológicas, utilizadas en los procesos de enseñanza aprendizaje, en el uso de pausas activas, por medio de la bibliografía.
2. Identificar, los procesos de enseñanza aprendizaje dentro de las aulas, y su influencia, en la concentración de los estudiantes.
3. Elaborar pausas activas, como estrategia metodológica, en el proceso enseñanza aprendizaje dentro del aula de clases, en los estudiantes de básica superior.
4. Evaluar, la incidencia de las pausas activas, en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior.

La presente investigación, está enmarcada en la educación actual y los cambios considerables en el proceso enseñanza aprendizaje, de esta manera nace la necesidad de buscar estrategias innovadoras, que permitan a los docentes mantener la atención y concentración de los estudiantes dentro de un tiempo determinado, esto brinda las posibilidades de captar y procesar ese conocimiento.

Es importante que los educadores conozcan y fortalezcan su capacidad de comunicación, al mismo tiempo que favorezcan la asimilación e interpretación de los contenidos por parte de los estudiantes y su relación con la cotidianidad individual de cada persona fuera del aula de clases. La metodología de investigación es cuasiexperimental, con un enfoque mixto, posee un estudio de corte longitudinal, un muestreo no probabilístico de tipo descriptivo, con modalidad de campo, además cuenta con un estudio bibliográfico – documental. La técnica usada para la aplicación del pretest y el posttest es la encuesta, con pruebas de validez y confiabilidad seguidamente evidenciar las relaciones entre las variables.

El análisis de los datos se realizó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov, donde se conoció que el grupo experimental no sigue una distribución normal y la de control si sigue una distribución normal, con esos resultados se aplicó la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes y la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas, se obtiene como resultado que si existió una diferencia positiva con la intervención del proyecto.

La investigación está enmarcada, en la aplicación y utilización de estrategias, que le permitan al docente captar y conservar la atención de los estudiantes, durante el tiempo de las horas de clase, la emergencia sanitaria provocada por el COVID-19, evidencio los problemas en el sistema educativo tanto en el desempeño académico, como en lo comportamental. El cierre masivo de las instituciones educativas, y la aparición de la comunicación en línea provoco, un cambio significado en el proceso de enseñanza aprendizaje.

En este sentido, la crisis tendrá efectos considerables en los distintos sectores sociales, económicos, y particularmente la educación, que se verán reflejados en el campo laboral y la aplicación de los conocimientos adquiridos por parte de los estudiantes, es entonces necesario aplicar estrategias en los procesos de enseñanza aprendizaje dentro de las aulas, para captar ese interés del estudiante en conocer nuevos contenidos, la innovación siempre ha estado presente en las persona,

necesariamente los docentes, sean estas desde los medios tecnológicos o la práctica misma en el salón de clase.

Los educadores conocen las particularidades de su entorno, el estado emocional de los estudiantes, el impacto de la emergencia sanitaria en sus hogares, que fácilmente son distractores en la hora de clase, a pesar de todo esto le permitirá al docente la acertada toma de decisiones y la mejor técnica para combatir y reducir este impacto.

Lo que se pretende con la investigación, es adoptar por parte de los docentes clases dinámicas, que logren captar la atención de los estudiantes durante el tiempo de permanencia en el aula de clase, indistintamente de la asignatura que sea impartida, cabe recalcar además que este proceso de cambiar las diferentes formas de impartir los conocimientos dentro del aula se ha intentado desde mucho antes. En los inicios mismos de la educación, los educadores se vieron obligados a buscar estrategias para favorecer el proceso enseñanza aprendizaje, con el objetivo de llegar al estudiante con los nuevos conocimientos, motivar y preparar de acuerdo con los niveles educativos.

Es importante aportar a los docentes con estrategias que ayuden a mejorar el proceso enseñanza aprendizaje, en este sentido las pausas activas, pretenden alcanzar el interés y el impacto planteado en los objetivos, esto ayudan a dinamizar las horas de clase. Los distractores que se presentan en clase son de diferentes maneras, que fácilmente desvían la atención de los estudiantes, están presentes en el momento del desarrollo de la clase como también, vienen acarreados desde varios espacios.

Existe la factibilidad de desarrollar el proyecto de investigación, dentro de la Unidad Educativa, se cuenta con el recurso necesario e indispensable que es los estudiantes y docentes, además se considera las exigencias de cambiar un modelo de educación tradicionalista, hacia un estilo nuevo innovador y practico como lo es las pausas activas. El bajo rendimiento demostrado en un retorno a clases presenciales preocupa aún más a los docentes, por lo tanto, crear estrategias para recuperar la atención y concentración es indispensable y necesario.

Los docentes son los creadores de nuevos ambientes y condiciones de aprendizaje dentro del salón de clase, que le permitan al estudiante apropiarse de ese conocimiento, las pausas activas, tienen un valor agregado para ser utilizadas por los docentes de todas las asignaturas, esto ayuda no solo al estudiante, también contribuye en la planificación de los contenidos haciéndolo más activo y práctico, esto provoca en los docentes el cambio de lo tradicionalista la reinención de la práctica y las nuevas exigencias presentes en el siglo XXI.

En esta investigación, se plante aplicar las pausas activas dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje, además, que promueven un estilo de vida saludable, el tiempo de permanencia en las instituciones educativas van desde las 6 horas hasta una duración de 8 horas diarias, esto provoca en los estudiantes estrés, cansancio, aburrimiento, desmotivación, desinterés por conocer nuevos contenidos, de tal manera que mediante la utilización de estrategias activas de enseñanza se pretende conseguir participación y mejorar el rendimiento académico.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ÁRTE Y LA PRÁCTICA

Los procesos educativos en la actualidad no son estáticos, esto quiere decir, que constantemente cambian o se adaptan a realidades de cada circunstancia o del momento, bajo estos antecedentes se determina el desarrollo de esta investigación mediante la aplicación de pausas activas, para mejorar la atención y concentración de los estudiantes en clase, y por ende el rendimiento académico.

El Ministerio de educación en año 2012 tomo la decisión de orientar su política hacia una nueva matriz productiva, enfocada en la sociedad del conocimiento y la calidad educativa (Ministerio de Educación, 2016, p. 6). Se, considera en primer lugar la educación y la importancia para el desarrollo del país.

Las diferentes leyes y reglamentos que rigen el sistema educativo del país aparecen durante el 2012 aproximadamente, con la implementación de los estándares de calidad educativa, su principal función es para dar un seguimiento y control del proceso de enseñanza aprendizaje, y la actualización de conocimientos de los docentes, lo cual se cumple de acuerdo a las circunstancias, ajustes o cambios realizados de acuerdo con las políticas o educativas.

Anteriormente la carga horaria de educación física dentro del Ministerio de educación, tenía una duración de 2 horas a la semana en educación general básica, y una hora en lo que corresponde a bachillerato, a partir del acuerdo ministerial MINEDUC (Ministerio de Educación, 2016). Determina la implementación de 5 horas de educación física a la semana, en educación general básica y 2 horas de educación física en bachillerato, con el fin de motivar la práctica diaria de actividades físicas dentro y fuera de los establecimientos educativos, esto permite la oxigenación y la relajación muscular durante un tiempo determinado, como lo es la hora de clase de educación física.

1.1. Pausas activas

En la actualidad la implementación de pausas activas, es necesarias dentro del sistema educativo, además también como tratamientos de salud y bienestar corporal, las afecciones a la salud durante la pandemia fueron considerables, debido a los tiempos prolongados por parte de los docentes y estudiantes frente a un computador o recurso digital, provocaron estrés y mal formación en las posturas corporales. Es necesario entonces el trabajo práctico y lúdico dentro la jornada laboral en las Unidades Educativas, con el objetivo de promover hábitos de salud como actividades físicas combinado con una adecuada alimentación.

Las pausas activas, son tiempos reducidos de movimientos naturales, realizados por el estudiante mientras se desarrolla la jornada de clases dentro de la Institución educativa, donde le permite al docente recuperar la atención y concentración de los estudiantes, además Méndez (2020). Manifiesta que, “los descansos activos consisten en actividades independientes, diseñadas como pausas de actividad física (de 1 a 10 min), para refrescar el cerebro bien durante las clases académicas o bien entre transiciones” (p.64). Por tal razón esta estrategia favorece el proceso de enseñanza aprendizaje y depende indispensablemente de la planificación de la clase por parte del docente.

También es importante manifestar que, la escasa o nula práctica de actividades físicas dentro de los hogares, agrava aún con mayor frecuencia el estado emocional de los estudiantes, donde la tecnología permanece como una herramienta necesaria para comunicarse entre compañeros, este acontecimiento provoca desatención y distracción en las horas de clase. El retorno a las aulas de clase de manera presencial, preocupo a los docentes de manera alarmante, la distracción que poseen es considerable, afecta significativamente el proceso de aprendizaje.

Los descansos activos son estrategias que mejoran la atención selectiva y la concentración en los estudiantes, como lo indica en su investigación Contreras et al. (2020), además de motivar, no requieren de recursos adicionales para su ejecución en la hora de clase, por esta razón las nuevas investigaciones que presentan las pausas activas inciden en el rendimiento tanto físico como cognitivo por parte de las personas que lo practican.

Y sin dejar a un lado se menciona que, la actividad física es uno de los principales pilares para que el estudiante exprese su espontaneidad, creatividad y sobre todo les permita que se conozcan y se valore así mismo y a los demás, por ello es indispensable la variedad y vivencia de las actividades, que se realizan en juegos lúdicos, recreación y deporte.

➤ **Actividad física**

La actividad física considerada también como deporte dentro de la sociedad, aporta con muchos beneficios a los ámbitos: social, familiar, salud, economía, donde los resultados están al alcance de toda la población, además de concientizar y formar a las personas. Es un espacio oportuno las aulas de clase, para mencionar y promover los beneficios de realizar actividad física, al mismo tiempo de incorporar hábitos de vida saludable.

La inactividad física provocado por la emergencia sanitaria, agrava aún con mayor porcentaje la obesidad, el sedentarismo, y las enfermedades, afecta directamente la economía familiar, es entonces el momento oportuno de utilizar las aulas, para motivar el desarrollo de actividades físicas sin fines competitivos, donde el principal objetivo sea la relajación, diversión, socialización, cuidado y protección del medio ambiente, Posso (2018), menciona los principales tipos de actividades físicas que contribuyen al desarrollo físico y académico del estudiante:

Tabla 1. Principales tipos de actividades físicas.

Tipos de actividades física	Descripción
Actividad física aeróbica	Es una actividad deportiva que se realiza en beneficio de la salud, que implican el uso del oxígeno y la actividad que eleve la frecuencia cardíaca.
Actividad física anaeróbica	Estas actividades se realizan con la ayuda de máquinas mecánicas diseñadas para el fortalecimiento y definición de músculos. En este tipo de actividad física el cuerpo no necesita oxígeno y utiliza la fuerza como energía de impulso para el trabajo deportivo.
Actividad física de resistencia	Resultan ser las actividades físicas que desarrollan la capacidad de permanencia en el dominio de una disciplina deportiva. Fortalecen el sistema cardiaco, la capacidad pulmonar y activan la circulación.
Actividad física de flexibilidad	Tiene como propósito favorecer el musculo mediante la técnica del estiramiento, que consiste en la elasticidad del musculo antes y después de haber realizado una actividad física o practicado algún tipo de deporte.

Fuente: Tomado de Posso (2018)

Autor: Elaboración propia.

Las actividades físicas, se caracterizan por presentar variedad en la intensidad al momento de ejecutarlas, es importante que por parte del docente quien dirige la clase, se determine el tipo de actividades a desarrollar dentro del aula, y cambiar el tradicionalismo de impartir los nuevos conocimientos, depende en gran porcentaje el compromiso por parte de los docentes, el hablar de pausas activas, se refiere directamente, a actividades físicas placenteras y saludables para quienes lo practican.

De acuerdo con las investigaciones realizadas la actividad física, contribuye al desarrollo social y cognitivo de los estudiantes dentro de las aulas de clase, para posteriormente incluirlos dentro de una sociedad diversa, de acuerdo con las exigencias en los diferentes campos ocupacionales. El perfil de salida está determinado por tres valores importantes: solidaridad, justicia, e innovación, que permiten al ciudadano interpretar las necesidades y fortalezas del país, con el

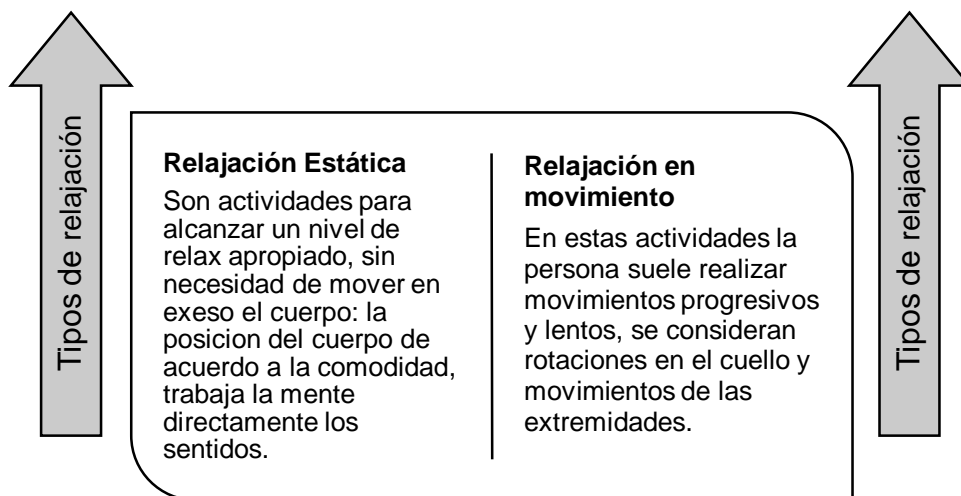
propósito de construir una sociedad democrática, justa e inclusiva (Ministerio de Educación, 2016).

➤ **Relajación**

La relajación cumple una función importantísima en el bienestar de cada persona, está relacionada con la paz interior de cada individuo, donde le permite recuperar o restablecer las funciones que cumplen los sistemas dentro del cuerpo, también la relajación permite la unión del cuerpo y mente mediante las diferentes acciones o actividades de relajación, Candel (2020), menciona que, el sistema educativo no está estructurado para que tanto los estudiantes como los docentes ejecuten actividades de relajación, y cumplan una planificación de acuerdo con los lineamientos emitidos por el MINEDUC.

De acuerdo con este suceso se menciona, que una adecuada práctica de ejercicios de relajación en las aulas permite que los estudiantes vuelvan la concentración y atención a los contenidos tratados, además los docentes evidenciaran la participación de cada uno de ellos, desarrollan una clase interactiva con resultados positivos en el rendimiento y asimilación de los contenidos.

De acuerdo con las investigaciones realizadas anteriormente se dice que “la práctica de la relajación en el aula es para todos los actores del proceso enseñanza aprendizaje, donde podemos conseguir tres objetivos importantes, educar para la salud, mejorar el rendimiento académico de los estudiantes y desarrollar la inteligencia emocional, este último muy importante de acuerdo con la adolescencia” Según Francos (2015), (p. 9).

Gráfico 1. Tipos de Relajación.

Autor: Elaboración propia.

De acuerdo con los tipos de relajación, estas son aprovechadas fácilmente por parte de los docentes, además que permite captar la atención de los estudiantes sin necesidad de salir de los salones de clase, y permite mantener el dinamismo y control sin desconectarse de los contenidos tratados.

Dentro de los beneficios que presentan la relajación mencionamos los siguientes:

Tabla 2. Beneficios de la práctica de relajación.

Beneficios de la práctica de relajación
Disminución de la ansiedad
Estabilización de las funciones cardíacas y respiratorias
Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria
Aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje
Disminución de la tensión arterial
Mejora en la circulación sanguínea

Autor: Elaboración propia.

El docente en la actualidad, tiene bases científicas de los diferentes medios y recursos a utilizar como estrategia de enseñanza aprendizaje, la variedad de seres humanos dentro del aula de clase, propician un espacio óptimo para desarrollar actividades de relajación, las mismas que se realizan sin diferenciación de capacidades o resulten alejadas del proceso enseñanza aprendizaje, por lo tanto, la ejecución oportuna y constante de técnicas de relajación en el aula de clase, benefician de forma significativa al desarrollo académico del estudiante.

Una técnica importante para dar mayor soporte a la relajación es la respiración, esta ayuda al estudiante a mantener el control emocional del sistema nervioso, que se hace presente en situaciones donde el estudiante no mantiene su concentración, estos factores son externos o internos que influyen en el proceso enseñanza aprendizaje, además también se presenta el estrés provocado por carga horaria acumulada de asignaturas durante la permanencia en las aulas de clase.

➤ **Respiración**

El hablar de la respiración, de algún modo, se refiere a la relajación del cuerpo y mente, recordemos que la principal función, es la vida en todos los seres vivos sobre el planeta, además según investigaciones realizadas determinan el proceso de la respiración, como la obtención de oxígeno desde el ambiente y distribuirlo por todos los tejidos para la producción de energía Sánchez y Concha (2021). Dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, los estudiantes permanecen en las aulas por largos tiempos y esto provoca cansancio, es necesario entonces practicar diferentes formas de respiración.

La respiración, es la encargada de llevar juntamente con el sistema circulatorio, los nutrientes a cada parte del cuerpo, para permitir y facilitar el trabajo de todos los sistemas, el organismo utiliza oxígeno para quemar todos los alimentos ingeridos y

transformarlos en energía. Existen también varias funciones adicionales como son: la filtración, el calentamiento y la humidificación del aire inspirado, todo el proceso respiratorio siempre que se lo realice de la mejor manera tendrá grandes beneficios al ser humano Arce, (2014).

En los estudiantes, es necesario practicar adecuadamente ejercicios de respiración, estos benefician considerablemente el desempeño y su participación en las horas de clase, los beneficios son muchos de los cuales se los ha considerado los siguientes:

Tabla 3. Beneficios de una correcta respiración en la jornada educativa.

<p>El estudiante se mantiene calmado aún en momentos complicados, como: exposiciones, evaluaciones, lecturas, entre otros.</p> <p>El estudiante mejora su estado de ánimo durante la jornada educativa.</p> <p>Proporciona energía mientras el estudiante realiza actividades individuales o colectivas.</p> <p>Oxigena el cerebro esto permite la recepción y proceso de la información.</p> <p>Brinda paz y calma es una oportunidad de relajarse</p>

Autor: Elaboración propia.

Los beneficios de una adecuada respiración están acompañados de bienestar y salud para las personas, juntamente con la práctica constante de ejercicios que mejora la calidad de vida de los que lo practican, por tal motivo es necesario también mencionar, los beneficios de un cambio de postura del cuerpo en espacios reducidos como son los salones de clase, los estiramientos aportan al bienestar y salud de cada individuo.

➤ **Estiramientos**

El tiempo que permanecen los estudiantes, en una posición sobre sus pupitres o acomodados en sillas, provoca cansancio muscular o mal formaciones con el transcurso del tiempo en el sistema esquelético de cada individuo, es necesario

entonces incluir hábitos de estiramiento muscular durante las horas de clase. Según Clara et al., (2005) indica que, el puente que separa entre la vida sedentaria y la vida activa de las personas son los estiramientos, esto concuerda con el propósito del proyecto de las pausas activas y su utilización dentro y fuera de las aulas de clase.

Los estiramientos, van acompañados de una adecuada respiración y relajación en espacios y tiempos determinados, es necesario entonces indicar que la persona que realiza las actividades, estas llevan una vida saludable, evitan lesiones y preparan a los músculos a mantener la elasticidad, existen varias formas de realizar los ejercicios, sin necesidad de disponer de recursos específicos más bien lo único necesario es el conocimiento y las ganas para realizarlos.

Es necesario mencionar que el cerebro necesita de oxigenación para su mejor funcionamiento, como consecuencia los estiramientos mejoran la circulación sanguínea, aumenta así el metabolismo, y el comportamiento de los estudiantes dentro de las horas de clase, justamente durante el proceso enseñanza aprendizaje.

Inteligencia emocional

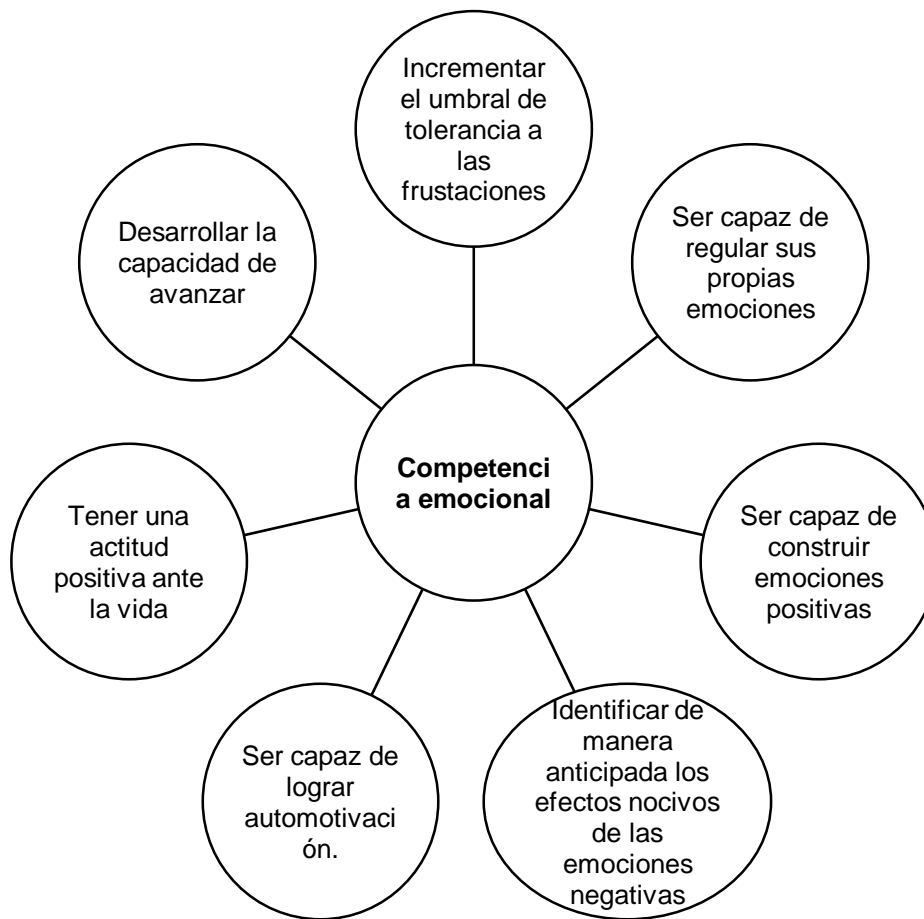
Se indica también que las emociones, son parte fundamental de lo que somos, de lo que hacemos, y de la relación con los demás, según Valenzuela et al., (2018), manifiesta en su artículo que en las aulas de clase encontramos mundos desconocidos, en espera de que el proceso enseñanza aprendizaje, se desarrolle de acuerdo a lo planificado a los tiempos destinados las horas pedagógicas, son limitantes donde el docente no tiene alternativa alguna para individualizar los procesos, se incluye también el estado emocional del docente, quien se encarga de transmitir esos conocimientos.

Los distractores, se hacen presente en los estudiantes desde el mismo instante que salen de sus hogares, y no son medidos a simple vista por parte del docente, es necesario un trabajo más profundo, individualizado, apegado a una realidad, abierto y

flexible, el docente, se ha convertido en receptor de problemas emocionales, con la obligación de sobrellevar estas adversidades sin afectar a su entorno que son el resto de los compañeros.

Según indica en las investigaciones anteriores que el estado emocional de las personas es una condición convertida en una incapacidad de aprender, los pensamientos, se encuentran bloqueados y su comportamiento cambia notablemente, de acuerdo al estudio realizado por Valenzuela et al., (2018), considera la existencia de una relación entre estado emocional y conocimiento, las pausas activas dentro del proyecto de investigación, su incidencia en el proceso enseñanza aprendizaje, desconectar al estudiante del espacio donde se encuentra, para que el estudiante sea activo, participativo, colaborativo, líder de las actividades propuestas en las clases.

Gráfico 2.- Competencia emocional



Autor: Elaboración propia.

1.2. Atención y concentración

➤ Atención

La atención de los estudiantes durante el desarrollo de las clases depende considerablemente de la estrategia utilizada por el docente, para captar y mantener esa atención en el tiempo necesario. Según Villarraig y Muiñoz (2018), mencionan que, la atención es aquel proceso cognitivo que pone en función una serie de procedimientos que permite a las personas estemos atentas a aquella información que recibimos, además posibilita que seleccionemos la acción que vamos a ejecutar como consecuencia de esa información receptada.

Anteriormente los procesos de enseñanza aprendizaje dentro de las aulas, se desarrollaban de forma magistral, donde los docentes impartían los conocimientos y los estudiantes eran quienes tenían el trabajo de atender, sin cuestionar preguntas y recibir todo tipo de información, este tradicionalismo aún perdura en las aulas de clase, los docentes aun presentan resistencia al cambio, debido a la forma de como ellos fueron preparados y la escasa o nula capacitación reciba, en buscar o descubrir nuevas estrategias que favorezcan el aprendizaje.

Por otro lado, la emergencia sanitaria reinvento a los docentes, de tal forma que, se vieron obligados a actualizar los conocimientos adquiridos, no solo en tecnología sino también en estrategias de comunicación asertiva con el estudiante, con el objetivo de atraer la atención para mantener una clase dinámica y motivada. El retorno a clases presenciales, se ve afectada drásticamente por la escasa atención y concentración durante el desarrollo de las clases, existe sin duda razones por los cuales los estudiantes pierden fácilmente el hilo de la comunicación, por tal motivo la atención, se divide o clasifica de la siguiente forma.

Tabla 4. Criterios y Tipos de atención.

Criterios de clasificación	Tipos de atención
Mecanismos implicados	Selectiva/dividida/sostenida
Objeto al que va dirigida la atención	Externa/Interna
Modalidad sensorial implicada	Visual/Auditiva
Amplitud/ intensidad con la que se atiende	Global/Selectiva
Amplitud y control que se ejerce	Concentrada/Dispersa
Manifestaciones de los procesos atencionales	Abierta/ Encubierta
Grado de control voluntario	Voluntaria/Involuntaria
Grado de procesamiento de la información no atendida por el estudiante.	Consiente/Inconsciente

Autor: Elaboración propia.

Estos tipos de atención sin duda, se presentan en el diario vivir, como docentes y como estudiantes, quienes experimentan de acuerdo con las circunstancias, la necesidad de

prestar atención a la información adecuada en los entornos sea este en el salón de clase o tareas grupales.

Los tipos de atención más relevante sin duda son: la atención selectiva, atención dividida, atención sostenida.

Tabla 5. Tipos de atención.

Tipos de atención	Definición
Atención Selectiva	Este tipo de atención les permite a las personas percibir estímulos relevantes, que acompañan a la información importante. Esto es un suceso a diario dentro de las horas de clase, el convivir con variedad de conductas los estudiantes pierden o se ven perturbados fácilmente por agentes externos, entonces la atención selectiva funciona acertadamente en el proceso educativo.
Atención Dividida	Este tipo de atención trabaja las actividades a desarrollar son en grupos o equipos de trabajo, conformados de una forma acertada por parte de los docentes, donde todos opinan, expresan sus ideas y también tienen una meta o un resultado que presentar, además permite al estudiante el interactuar con el entorno y las circunstancias del medio donde, se educa.
Atención Sostenida	Se aprecia más en trabajos prácticos que necesita de una atención de larga duración, hay que tener en cuenta también que la memoria tiene un almacenamiento de corto plazo y necesariamente hay que darle el tiempo suficiente al estudiante para que interprete esa información recibida y procesada de acuerdo con su utilidad.

Autor: Elaboración propia.

La clasificación de la atención sin duda son varias, que inconscientemente, se utiliza, y depende de la estrategia del docente, sin embargo, hay que destacar tres tipos de atención selectiva, dividida, sostenida, en las aulas de clase, se visualizan los tipos de atención, en gran parte de las asignaturas, es necesario entonces cautivar la atención de los estudiantes mediante diferentes medios, recursos y estrategias.

➤ **Motivación**

La motivación que los estudiantes perciben durante el desarrollo de clase es principalmente rol del docente, las clases magistrales en las asignaturas de lengua,

ciencias naturales, estudios sociales, matemáticas por ser las específicas, se vuelven pasivas, el estudiante únicamente, se vuelve un receptor de la información. Por lo tanto, la motivación permite al estudiante y al docente mantener activa la clase, además, se vuelve interesante los temas tratados, es necesario entonces mencionar los tipos de motivación.

Claro está que dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje, el tiempo para compartir con los estudiantes es limitado, Según Usán y Salavera (2018), “la motivación presenta en cada persona como la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la automotivación o lo que es lo mismo la falta de motivación” (p.96); que depende además de la situación emocional del estudiante, según la edad o estatus social y familiar, es importante también reconocer que la familia cumple un rol en la motivación del estudiante, dándole la importancia necesaria como también en el fortalecimiento de valores.

La emoción y la motivación van de la mano, más aún en la adolescencia de las personas, incide directamente en el rendimiento y la conducta de cada persona, es necesario manifestar que, los tipos de motivación depende mucho del estado emocional del estudiante y mientras la persona, se encuentre motivado para realizar las diferentes actividades, de acuerdo con la investigación realizada por Fierro Suero et al., (2019), mencionan que la motivación y la inteligencia emocional son dos constructos con gran importancia en la educación, ayudan a mejorar el aprendizaje y el bienestar del alumnado.

➤ **Concentración**

De acuerdo a la investigación realizada por Alba y Sotelo (2021), indica que, “la concentración, se manifiesta como verbo, centrar la atención intensamente en algo, son habilidades adquiridas individualmente, para focalizar la información relevante”

(p.43). La concentración depende además de varios factores, los mismos son descubiertos por los docentes, mediante el proceso de enseñanza aprendizaje, también, se dice que los estudiantes prestan atención únicamente durante los aspectos importantes de la clase.

La concentración en el aula de clase, es trabajada por los docentes como un recurso para despertar la curiosidad y la creatividad de los estudiantes, si permanecen activos la capacidad de respuesta será eficaz e inmediata a las inquietudes provocadas en el proceso de enseñanza aprendizaje. Además, Arcos (2019), concuerda con los investigadores que, la concentración es la focalización de la información por un tiempo prolongado, se manifiesta por su intensidad y resistencia para apartar la atención hacia otros objetos.

Es necesario cambiar los espacios para el aprendizaje dentro del aula, que ayudan favorablemente en la concentración y a su vez en la recepción de los contenidos tratados, según, Azanza (2018) manifiesta, que la concentración mental, es un proceso psíquico realizado por medio del razonamiento, la cual radica en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un objeto, para que suceda este proceso es necesario que los docentes busquen esos momentos dentro del salón, mediante una clase activa, dinámica.

1.3. Enseñanza-Aprendizaje

Referirse a la enseñanza y aprendizaje, es principalmente a la educación, ahora bien, quienes conforman ese proceso, están estrechamente ligados entre sí, los docentes, los estudiantes, la familia, la sociedad, autoridades, con el único propósito de instruir y respaldar el proceso enseñanza aprendizaje dentro de las aulas de clase.

El estudiante anteriormente fue considerado una persona bacia sin conocimientos, donde el único dueño de ese conocimiento fueron los docentes, en la actualidad este

modelo pedagógico ha sufrido cambios, a tal medida llevan conocimientos previos a los salones de clase, para ser analizados debatidos y conocidos como contenidos (Godino, 2013).

La innovación, está ligada con la educación y al alcance de todos los actores del proceso enseñanza aprendizaje, por esta razón que, el docente lleva los contenidos seleccionados, analizados previamente del currículo y adaptados a una realidad social para ser aplicados en el salón de clase; dentro de esas acciones el responsable de motivar e incentivar y apropiarse del conocimiento es el profesor, quien enlaza el conocimiento con la realidad social, política o económica, de acuerdo a las características de cada asignatura, donde es compartido con los estudiantes, y despierta el interés por los nuevos conocimientos (Ribeiro Sousa et al., 2019).

Las instituciones educativas, consideran los diferentes modelos pedagógicos, en los cuales se sustenta, el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje, para permitir a los docentes normar el proceso educativo, donde, se define los objetivos y su importancia de enseñar los contenidos además a quienes va dirigido y su valor dentro de la sociedad, donde, se desarrollan como personas conscientes y capaces de asumir responsabilidades.

➤ **Estrategias de enseñanza**

Al hablar de estrategias en el proceso de enseñanza aprendizaje, dirigimos directamente a los procesos y procedimientos, con los cuales, se pretende llegar al estudiante con los nuevos conocimientos, además, se refiere a los recursos a utilizar por parte del docente, para facilitar el aprendizaje del contenido. Por lo tanto, el educador toma las decisiones viables y controladas, acerca de la secuencia de acciones de cómo, cuándo y dónde utilizar las estrategias de manera oportuna y eficaz dentro del salón de clase.

El conocimiento por parte del docente de las diferentes estrategias de enseñanza, es imprescindible, facilitan la utilización oportuna en beneficio del proceso enseñanza aprendizaje, también estas estrategias seleccionadas mantienen relación con el contenido a tratar durante la hora de clase, y despertar el interés en el desarrollo de las mismas, sin descuidar la atención al momento de la aplicación de las estrategias (Flores, 2019).

Existen varias estrategias de aprendizaje a ser aplicadas de acuerdo a las asignaturas, o también a las necesidades por parte de los docentes para el desarrollo de la clase, estas estrategias permiten relacionar el conocimiento adquirido dentro de las aulas de clase, con la vida real del estudiante dentro de su sociedad, donde, se desarrolla. Estas estrategias son recursos importantes que motivan el interés por el aprendizaje, además que facilitan la comprensión e interpretación de los contenidos, estas estrategias están centradas en el estudiante y basadas en situaciones reales organizadas y planificadas previamente (Pello et al., 2018).

Es importante manifestar que la motivación y el estado emocional de los estudiantes, juegan un rol importante al momento de transmitir o compartir los conocimientos, el docente, se ve obligado a cambiar las estrategias de enseñanza aprendizaje. Para Heredero (2019), todos los seres humanos por naturaleza somos capaces de aprender en cualquier situación, sin embargo, el responsable del proceso enseñanza aprendizaje es el profesor, además, se considera a cada persona como única y diferente, también encontramos a Anijovich y Mora (2021), donde menciona que las estrategias de enseñanza son las siguientes:

Tabla 7. Estrategias de enseñanza.

Estrategias de enseñanza
Son modos de pensar la clase
Son opciones y posibilidades para que algo sea enseñado
Son decisiones creativas, para compartir con los alumnos y para favorecer su proceso de aprender
Son una variedad de herramientas artesanales, con las que contamos para entusiasmarlos y entusiasmar en una tarea.
Es el conjunto de decisiones que toma el docente, para orientar la enseñanza con el fin de promover el aprendizaje de sus alumnos

Autor: Elaboración propia.

A partir de este conocimiento, se dice que, las estrategias de enseñanza son definidas por el docente para facilitar la construcción del conocimiento durante la hora de clase, que le permitirá tanto al educador como al estudiante, relacionar esos contenidos, con la realidad al momento de resolver problemas presentes en el diario vivir de cada persona como seres individuales inmersos en una sociedad.

➤ **Teorías de Aprendizaje**

Las teorías de aprendizaje, se definen como medios o formas que pretenden explicar el proceso, como aprenden los seres humanos, los docentes en su labor de buscar maneras de llegar con ese conocimiento, analizan e interpretan muchas teorías de aprendizaje, con la única finalidad de mejorar el rendimiento. Las teorías de aprendizaje buscan encontrar la forma de como aprenden los estudiantes y su aplicación de ese conocimiento dentro de la sociedad, donde, se desarrolla el estudiante.

Dentro de las teorías de aprendizaje, se analizan con mayor frecuencia las utilizadas por los maestros en la institución, Mesén (2019), nombra a las siguientes: el conductismo, el cognitvismo y el constructivismo; estas teorías de aprendizaje son apropiadas y seleccionadas por el docente de acuerdo a las características que presentan los estudiantes. En la actualidad los docentes hacen uso de estas teorías

de aprendizaje dentro de las aulas de clase, indistintamente del proceso a llevar a cabo mediante la planificación, el conductismo, se relaciona con el cognitismo, y adquieren un conocimiento de acuerdo a los niveles de educación, además que los conocimientos están ligados con la realidad en una sociedad y sus necesidades.

Gráfico 4. Teorías del aprendizaje.

Conductismo	Cognitismo	Constructivismo
<ul style="list-style-type: none"> • Son estímulos provocados por la conducta del individuo. 	<ul style="list-style-type: none"> • La experiencia del estudiante son importantes donde los pensamientos y sentimientos son esenciales. 	<ul style="list-style-type: none"> • El aprendizaje se basa en la experiencia de la enseñanza del estudiante, vinculado con el conocimiento.

Autor: Elaboración propia.

A partir del conocimiento de las teorías de aprendizaje, se dice que es un proceso del ser humano que genera en el cerebro, como resultado de los cambios y las situaciones novedosas presentes dentro o fuera del salón de clase, además el aprendizaje son todos los cambios mentales producidos por las experiencias adquirida, mediante situaciones de la vida real, por lo que crea nuevos conocimientos para ser utilizados, de acuerdo a sus requerimientos o necesidades.

Dentro del estudio del aprendizaje, se menciona que los la educación no solo depende del docente o de la institución educativa, según Ávila (2020) menciona que, el aprendizaje no solo depende de la calidad de enseñanza dentro de las aulas de clase, sino del tiempo dedicada a cada materia, sean estos mediante trabajos en equipo o el cumplimiento de tareas dentro de los hogares, también mediante el proceso de enseñanza aprendizaje el rol del docente, se considera sobresaliente, por ser quien dirige y construye ese conocimiento ayudándose de los conocimientos previos por parte de los estudiantes.

Durante el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, se presentan varias dificultades externas o internas, y depende a quien están dirigidas estas adversidades, si hablamos de docentes, se considera que, la actualización permanente de habilidades y destrezas para llevar a cabo una comunicación asertiva es necesaria y obligatoria que el estudiante, perciba seguridad y confianza por parte del educador en el desarrollo de la clase. Hablar de estudiantes es tratar de mundos desconocidos por el mismo echo de la adolescencia o problemas en los hogares, son dificultades de aprendizaje con consecuencias graves al momento de responder o cumplir con las actividades que le corresponde.

➤ **Dificultades en el Aprendizaje**

Ahora bien, el estudiante llega al salón de clase, viene acompañado de varios factores que inciden directamente en el aprendizaje, dentro de los cuales, se manifiesta problemas familiares, emocionales, alimentación, sociales, que forman parte del proceso de formación del ser humano, según Ávila (2020), menciona que, la efectividad de la práctica docente es uno o el más principal para el desarrollo de la clase, donde no solo aprende el estudiante, al contrario el docente es el encargado de construir ese conocimiento, al mismo tiempo, se nutre de conocimientos presentados por los estudiantes.

Los problemas, se presentan como encubiertos, refiriéndose a aquellas dificultades que tienen poca visibilidad a la percepción del docente en el aula de clase, es así que Santos et al., (2018) indican que estos acontecimientos afectan con mayor incidencia los procesos de enseñanza aprendizaje, estos problemas son presentados por los estudiantes en todas las asignaturas o en áreas específicas dentro del contexto escolar, se evidencian con mayor impacto en las áreas de lengua y literatura, matemáticas, estudios sociales y ciencias naturales, es ahí donde las clases, se realizan en gran parte de forma pasiva.

Estos problemas de aprendizaje, inciden en la sociedad actual al impedir el desarrollo de habilidades y destrezas para superar inconvenientes de la vida real, (Albán y Calero, 2017). Además, es necesario diferenciar el tipo de dificultades presentadas por los estudiantes, estas son temporales o permanentes, en la etapa de la adolescencia es común observar cambios emocionales o conductuales, que serían temporales, permanentes, y son derivadas directamente a especialistas para mantener o eliminar la dificultad de aprendizaje, mediante actividades definidas por el profesional.

La educación en sus diferentes niveles, busca adecuarse a una cantidad de estudiantes con características individuales y rasgos cognitivos particulares, lo cual exige que el sistema educativo, se ajuste a los procesos de enseñanza aprendizaje, de tal manera que todos tengan las mismas posibilidades, es importante tener en claro un concepto de estilos de aprendizaje, no desviar su aplicación al momento de enseñar, Betancourt et al., (2018), los definen como; los “procedimientos generales de aprendizaje integrados por componentes cognitivos, afectivos y conductuales, se emplean de forma diferenciada para resolver situaciones problemáticas en distintos contextos” (p.28).

En términos generales, los estilos de aprendizaje sustentan el hecho de que cada estudiante aprende de una manera distinta, y muchas veces limitada por el estilo de enseñanza del docente, sin embargo, es necesario dimensionar las estrategias de estudio o aprendizaje que utiliza cada aprendiz para fortalecer los resultados en la educación.

➤ **Rendimiento**

La educación es un hecho intencionado, en términos de calidad todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el rendimiento del estudiante por medio de las actitudes y aptitudes, que van encaminadas hacia el progreso. Por ello, Corredor y

Bailey (2020), mencionan que el rendimiento académico, es el sistema que mide los logros alcanzados por el estudiante, para el cumplimiento de los objetivos planteados y socializados previamente por parte del docente, y que el rendimiento académico, es un proceso donde el estudiante demuestra los conocimientos adquiridos durante la clase o el tiempo estimado en la planificación.

El rendimiento académico este entrelazado además con las estrategias utilizadas por el docente al momento de impartir los contenidos y este llega al estudiante y al mismo tiempo como lo procesa para ser demostrado y utilizado en su diario vivir. De manera similar, Michael et al., (2021), manifiesta que, el rendimiento académico es el resultado de un nivel de exigencia por parte del estudiante para alcanzar las metas planteadas durante un periodo lectivo, es necesario manifestar además que, el rendimiento académico logrado por los estudiantes es considerado como el desempeño expresado en el cumplimiento de roles asignados durante la clase.

Además, la relación que existe entre los diferentes actores del proceso educativo y como inciden en el rendimiento académico de los estudiantes, para Mendoza y Fabi (2020), la familia constituye el espacio donde el estudiante, se desarrolla de manera física y mental de acuerdo a la edad, es por esta razón que el rendimiento académico está ligado con el estado emocional del estudiante, es por esta razón que la familia es un actor permanente de enseñanza o de transferencia de conocimientos hacia las nuevas generaciones, con el objetivo de reflejar su enseñanza en la calidad de personas dentro de una sociedad disminuida en valores y principios cada evidenciados en mayor numero dentro de la generación actual.

Tabla 8. Rendimiento académico.

Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes	
Determinantes personales	En este se incluyen aquellos factores de índole personal, cuyas interrelaciones se producen en función de variables subjetivas, sociales e institucionales.
Determinantes sociales	Son aquellos factores asociados al rendimiento académico de índole social que interactúan con la vida académica del estudiante, cuyas interrelaciones se producen entre sí y entre variables personales e institucionales.
Determinantes institucionales	Componentes no personales que intervienen en el proceso educativo, donde al interactuar con los componentes personales influye en el rendimiento académico alcanzado, dentro de estos se encuentran: metodologías docentes, horarios de las distintas materias, cantidad de alumnos por profesor, dificultad de las distintas materias entre otros que seguidamente se abordarán en forma individual.

Autor: Elaboración propia.

Existen un sin número de factores que inciden en el proceso enseñanza aprendizaje, la clave está en determinar por parte de los docentes, como el estudiante llega al salón de clase para un desenvolvimiento óptimo, cada persona es un mundo diverso, estos aspectos causantes de un bajo rendimiento o de la misma manera, estas circunstancias contribuyan un excelente rendimiento del estudiante (Abad, 2020). Por tal motivo, las estrategias utilizadas por los docentes durante el desarrollo de la clase evidencian las falencias existentes por parte de los estudiantes, como también ayudan a sobrellevar y mantener la concentración en clase.

En este mismo contexto, el rendimiento académico conjuntamente con sus factores, tiene la meta de lograr una medida objetiva y concreta de cada alumno, notas adecuadas y verificables, esto a través de las herramientas evaluadoras, se conoce a ciencia cierta si el estudiante aprendió de manera conforme los contenidos, porque serán éstos los que le permitirán seguir desempeñándose de modo satisfactorio en cualquier contexto (Molina y Pascual, 2020).

Una vez revisado la teoría conocemos que, las pausas activas dinamizan el desarrollo de las clases, además que promueven el movimiento, evitan el sedentarismo y forman

hábitos saludables, para ser aplicados dentro y fuera del establecimiento educativo, estos ayudan a una mayor concentración y atención del estudiante durante la hora de clase, para aumentar la velocidad y efectividad del procesamiento de conocimientos y liberar tensiones que cohiben de la creatividad y del trabajo del estudiante.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Metodología de la investigación

Tipo y enfoque de la investigación

El presente trabajo, es de investigación cuasi experimental porque presenta a dos grupos situados en el nivel de educación básica superior, conformados de la siguiente manera: grupo experimental, definido a décimo año paralelo B-C, con un total de 64 estudiantes; y grupo de control, conformado por noveno año paralelos A-B con un total de 63 estudiantes, con el fin de identificar la incidencia de las pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje. La investigación tiene una modalidad de campo, se realizó de forma presencial en la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruíz.

Para profundizar, y mantener una sustentación científica encontramos a varios investigadores, Hernández (2014), menciona que, las investigaciones cuasi experimentales, son aquellas que tiene como objetivo poner a prueba una hipótesis causal, manipula al menos una variable independiente, donde por razones logísticas o éticas no, se asignan a las unidades de investigación aleatoriamente a los grupos, sino que estos grupos ya están conformados antes del experimento, son grupos intactos (p.151).

La investigación de modalidad de campo, es aquella que, se aplica mediante la obtención de datos e informaciones directamente de la realidad a través del uso de técnicas de recolección, con el fin de dar respuesta a situación o problema planteado previamente por el investigador. Posee un enfoque mixto, porque lleva a cabo una observación y una evaluación de las dos variables, donde establece una hipótesis de la observación en base a los resultados obtenidos del pretest y posttest, además hay que tener en cuenta que, un enfoque mixto consiste en recopilar, analizar e interpretar

investigaciones cualitativas y cuantitativas, con el fin de disponer de las ventajas de ambos y minimizar sus inconvenientes (Hernández, 2014).

Igualmente, se realiza dos estudios: un estudio de diseño con corte longitudinal de panel- transversal, definido por Hernández (2014) como un seguimiento a través del tiempo a la población o muestra, estos son medidos u observados en todos los momentos para conocer los cambios grupales e individuales, con un muestreo no probabilístico de tipo descriptivo, se aplicó una encuesta previo a la intervención para conocer los niveles de conocimiento, y en base a estos resultados definir al grupo experimental y de control; para conocer al grupo experimental, se escogió al grupo de menor promedio en los resultados del pretest; mientras que al grupo con mayor puntaje, se lo denominó grupo de control, en este grupo las clases son desarrolladas de manera tradicional.

Y un estudio documental, porque realiza una revisión a partir de fuentes documentales tales como: libros, documentos de archivo, repositorios de tesis, revistas, entre otros, con el fin de corroborar a la investigación planteada relacionadas con las dos variables, con la variable independiente pausas activas y la variable dependiente enseñanza-aprendizaje.

Por otra parte, la encuesta aplicada pretest y posttest, se realizó según la escala de Likert con 5 opciones de respuesta, 1 la más baja y 5 la más alta; para su validez, se realizó mediante la validación de expertos, estos especializado en el área de investigación y cultura física de la educación superior, para complementar con su validación, se procede a subir los resultados al programa estadístico SPSS y conocer su confiabilidad según el alfa de Cronbach.

Una vez aplicado el pretest y el posttest, se procede a obtener resultados y realizar los análisis correspondientes con el programa estadístico SPSS, se realizó un análisis de relación paramétrica con Kolmogórov-Smirnov definida por Ramírez y Polack (2020) como una prueba estadística que compara la función de distribución acumulada

observada de una variable con una distribución teórica determinada, que podría ser la normal, la uniforme, la de Poisson o la exponencial. Además, se realiza la prueba de Wilcoxon para pruebas relacionadas.

2.2. Población y muestra

Las pausas activas aplicadas en la educación, son tomadas como mecanismos para obtener estudiantes motivados durante las horas de clases, por medio de estas, las actividades son realizadas de forma proactiva que reduce el estrés y enfermedades que impiden su desarrollo cognitivo, además las dinámicas, se desarrollan de 3-5 minutos en cada hora de estudio, busca generar motivación, esto cambia las rutinas del aula a las que están acostumbrados, y su práctica constante en la Unidad Educativa “Aníbal Salgado Ruíz” del cantón Tisaleo provincia de Tungurahua-Ecuador, quienes son partícipes del presente proyecto de investigación.

El presente estudio, se realiza con un total de 127 estudiantes, matriculados en el año lectivo septiembre-julio 2021-2022, divididos de la siguiente manera:

- Grupo de Control Noveno año de educación 63 estudiantes: paralelo A (32) y paralelo B (31).
- Grupo experimental Décimo año de educación 64 estudiantes: paralelo B (33) y paralelo C (31).

Como primer punto, se aplicó el pretest (diagnóstico), seguidamente la intervención en el grupo experimental (experimento) y para finalizar la aplicación del posttest (resultados).

Una vez establecido el grupo experimental, se le denomina grupo muestra, definido por Hernández Sampieri (2014), como un subgrupo de la población de interés sobre

el cual recolecta datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además es representativo de la población; el investigador pretende que los resultados encontrados en la muestra, se generalicen o extrapolen a la población (pag.73).

Tabla 9. Detalle de la muestra.

Grupo	Género		Total, por grupo
	Femenino	Masculino	
Experimental	.	41	64
Control	31	32	63
Total, de estudiantes	54	73	127

Fuente: elaboración propia

El grupo experimental está conformado por 64 estudiantes 23 mujeres y 41 hombres con edades intervalos entre 13-14 -15 y 16 años de edad; mientras que el grupo de control está conformado por 31 mujeres y 32 hombres con edades entre 13-14 años de edad.

Bajo estas condiciones, se procede a la presentación del modelo matemático para poblaciones finitas como es el presente caso:

$$n = \frac{z^2 * p * q * N}{z^2 * p * q + Ne^2}$$

De donde:

z= nivel de confianza (95%) 1,96

p= Probabilidad de éxito (0,5)

q=Probabilidad de fracaso (0,5)

N=Tamaño de la población

n=Tamaño de la muestra

e=Porcentaje de error de muestreo

Además, se tuvo en cuenta que la institución educativa es pública, se encuentra en un sector urbano-rural de la provincia de Tungurahua.

Seguidamente, se aplica una encuesta, la misma que fue elaborada en escala de Likert y fue aprobada por 4 expertos: 1 docente de investigación (Ver anexo 1), 2 docentes del área de Educación física en educación superior (Ver anexo 2-3), y un docente-rector de la Unidad Educativa participante (Ver anexo 4). El instrumento consta de 28 preguntas, dividida en dos secciones:

- La primera sección de datos Informativos, se realiza 15 preguntas: 13 de información, 2 demográficas como edad y sexo, estas respuestas, permitieron tener un mejor análisis de estudio.
- La segunda sección del Uso de las pausas activas en el proceso enseñanza-aprendizaje, se formulan 13 preguntas con el fin de explicar la incidencia del uso de pausas activas, en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior en las clases presenciales de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz.

Cada pregunta tiene 5 opciones de respuesta, la más baja, se valora 1 y la más alta 5, la sumatoria arroja un puntaje final de 65 puntos de acuerdo a la escala de Likert. Así también, Hernández Sampieri (2014) menciona que, la escala de Likert consiste en un conjunto de afirmaciones para medir la satisfacción de los participantes, consta de cinco categorías a las que les asigna un valor numérico, al final, se calcula aritméticamente los resultados finales para determinar el grado de aceptación del objeto de investigación.

Las calificaciones obtenidas del pretest y el postest en el cálculo matemático, son procesados por medio del software SPSS versión 23 para su análisis estadístico,

denominado por Pacheco, Argüello y Suárez (2020) al SPSS, como un software que es utilizado para realizar la captura y análisis de datos, para crear tablas y gráficas con data compleja, además de realizar análisis descriptivos como medias, medianas, frecuencias, etc.

La validez del contenido según Hernández Sampieri (2014), tiene una gran importancia por medio del instrumento, se miden las variables que conforman la hipótesis, también, menciona otro tipo de validación denominada validación por expertos, donde el grado en el que el instrumento mide la variable de investigación, se basa esencialmente en la evaluación del contenido.

Una vez obtenido los grupos de trabajo experimental y de control, se procede a subir la información al Software estadístico SPSS, se obtuvo como prueba de normalidad a Kolmogórov-Smirnov, definida por Hernández Sampieri (2014), como un procedimiento que permite medir el grado de concordancia existente entre la distribución de datos mayores a 50 y una distribución teórica. Por otro lado, se pudo constatar que el nivel de significancia del grupo experimental fue del 0.006 por lo que no sigue una distribución, mientras que el nivel de significancia del grupo de control fue del 0.176 si sigue una distribución normal. En otras palabras, se aplicó la U de Mann-Whitney para análisis de pruebas independientes.

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - \Sigma R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \Sigma R_2$$

De donde:

U_1 y U_2 = valores estadísticos de U de Mann-Whitney.

n_1 = tamaño de la muestra del grupo 1.

n_2 =tamaño de la muestra del grupo 2.

R_1 =sumatoria de los rangos del grupo 1.

R_2 =sumatoria de los rangos del grupo 2.

Así mismo, se realizó una prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas, con el fin de conocer si hay una diferencia significativa con la aplicación del pretest y postest. Para conocer los niveles de conocimientos previos en los estudiantes de educación básica superior, se aplica el pretest (diagnóstico), el mismo que lanza los siguientes resultados:

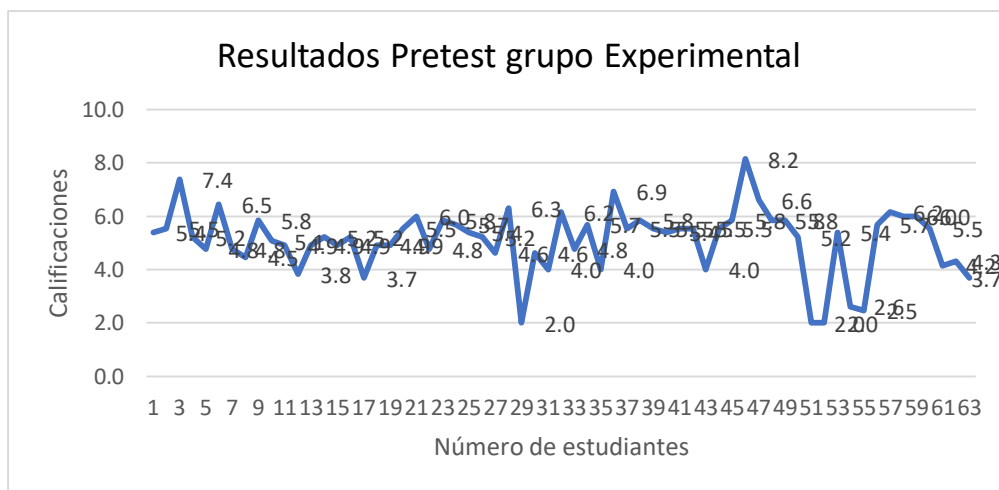
Tabla 10. Puntajes obtenidos en el pretest.

RESULTADOS			
N. de estudiantes	PRE-TEST GRUPO EXPERIMENTAL	N. de estudiantes	PRE-TEST GRUPO DE CONTROL
1	5,4	1	6,5
2	5,5	2	5,7
3	7,4	3	5,5
4	5,2	4	5,4
5	4,8	5	5,5
6	6,5	6	5,1
7	4,8	7	5,2
8	4,5	8	6,3
9	5,8	9	6,2
10	5,1	10	6,3
11	4,9	11	6,3
12	3,8	12	6,3
13	4,9	13	6,2
14	5,2	14	6,2
15	4,9	15	6,6
16	5,2	16	6,6
17	3,7	17	6,6
18	4,9	18	6,3
19	4,9	19	5,2
20	5,5	20	5,2
21	6,0	21	5,4
22	4,8	22	5,4
23	5,8	23	5,4
24	5,7	24	5,4
25	5,4	25	5,4
26	5,2	26	5,5
27	4,6	27	5,5
28	6,3	28	5,5
29	2,0	29	5,4
30	4,6	30	5,4
31	4,0	31	5,4
32	6,2	32	5,5

33	4,8	33	5,4
34	5,7	34	5,2
35	4,0	35	5,2
36	6,9	36	5,2
37	5,5	37	5,2
38	5,8	38	5,2
39	5,5	39	5,2
40	5,4	40	5,2
.....	5,5	5,2
64		63	
Suma Total:	119,5		330,3
Promedio:	1,9		5,2

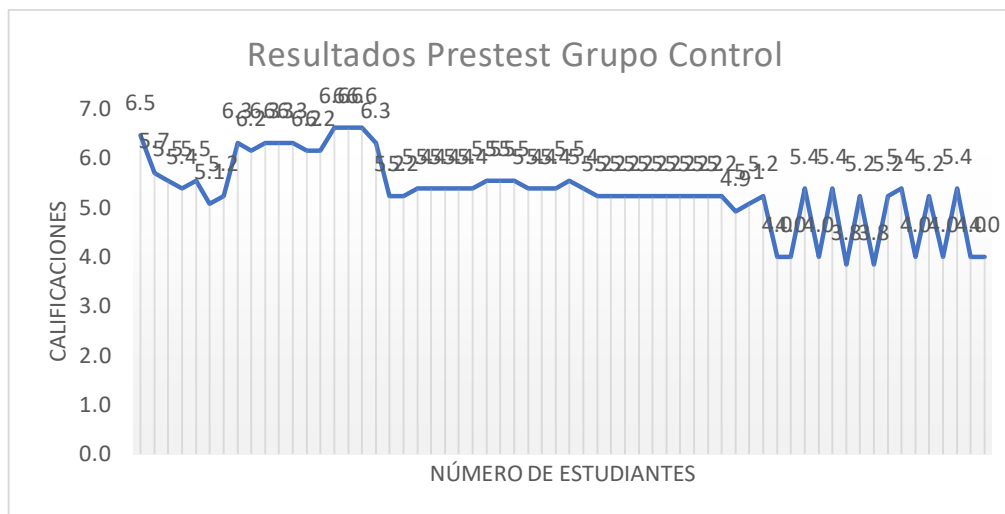
Fuente: elaboración propia

Gráfico 4. Resultados Pretest grupo Experimental.



Fuente: elaboración propia

Gráfico 5. Resultados Pretest grupo de Control.



Fuente: elaboración propia

Para el análisis de los resultados del pretest en el grupo experimental, se visualiza el gráfico 4, donde obtuvo como calificación máxima 8,2 puntos sobre 1 y como calificación mínima 2,0 sobre 10 puntos; el 56,8% de los estudiantes obtuvieron calificaciones intervalos entre 4, 0-6, 9, lo que significa que, los estudiantes no conocen las pausas activas por su desenvolvimiento escolar, se mantiene de forma tradicional y cohíbe el desarrollo académico.

Una vez aplicado el pretest, se considera a décimo año como el grupo experimental quien obtuvo un promedio general de 1,9 puntos sobre 10, mientras que el grupo de control a noveno año quien obtuvo de promedio general 5,2 puntos sobre 10; con estos resultados, se procede a aplicar el siguiente proyecto de investigación “PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR”.

La Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz, se encuentra ubicada en la Provincia de Tungurahua, Cantón Tisaleo, es la única institución educativa dentro del centro cantonal de sostenimiento fiscal, se encuentra identificada con el Ministerio de educación con el código AMIE 18H00627, el régimen escolar es sierra, la modalidad es presencial con dos jornadas que es matutina y la nocturna cuenta con los niveles

educativos de inicial, educación general básica, bachillerato general unificado, bachillerato técnico, educación extraordinaria programa ABC.

En la actualidad cuenta con 1134 estudiantes en los niveles educativos de la jornada matutina y 130 en la jornada nocturna, un total de 1264, la Institución educativa tiene una vida existencial de 32 años, además participa activamente en el desarrollo de la comunidad a la cual pertenece. Cuenta con una planta de docentes calificados para las materias técnicas y las materias del tronco común, los docentes de la Unidad Educativa fundamentan el aprendizaje en la teoría del constructivismo, se centra en cómo construye el conocimiento parte desde la interacción con el medio y basándose en la experiencia.

La Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz es una institución de carácter Fiscal, que forma parte del sistema educativo del Régimen Escolar Sierra legalmente reconocida por el Ministerio de Educación bajo el Acuerdo No. 1544, el 29 de octubre de 1991. Para sus actividades esta institución, se encuentra amparada por el Convenio de Cooperación Interinstitucional entre el Ministerio de Educación suscrito el 29 de octubre de 1991 mediante el Convenio de Cooperación Interinstitucional N° 0003 para la implementación de estudios en modalidad matutina.

Además, tiene como visión ser una institución líder en educación, basado en la sabiduría, la identidad étnica y la importancia de los antepasados; a través del desarrollo holístico, integral, crítico, inclusivo e intercultural; en relación con él mismo, los demás, Dios y el planeta en un mundo globalizado que refleja el éxito y el servicio a la sociedad.

Misión promover el desarrollo independiente de los estudiantes, basado en la filosofía humanista y la idea liberadora de Monseñor Leonidas Proaño, al promover sus habilidades, destrezas y actitudes para promover la formación de un espíritu crítico,

propositivo, con valores y conciencia ambiental que sean capaces de responder a las demandas y desafíos de la sociedad actual.

2.3. Propuesta de la investigación

Para la intervención como punto de partida, se presentó un oficio al rector de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz, con el fin la autorización respectiva para la aplicación del proyecto de investigación (ver Anexo 5). Seguidamente, se envió a vicerrectorado la planificación general de las pausas activas como estrategias de enseñanza aprendizaje durante el desarrollo de la clase para su autorización y aprobación.

Como tercer punto, se procedió aplicar el pretest a los estudiantes participantes noveno grupo de control y décimo grupo experimental, en la primera semana del 07 al 11 de marzo del 2022, por medio de la herramienta TICs, Google Forms, se creó un link para compartir por medio de WhatsApp su aplicación, además, se considera que la institución es pública, se encuentra en la zona rural, no todos poseen recursos tecnológicos, se les organizó en dos grupos: estudiantes que con acceso a la encuesta desde sus herramientas tecnológicos y los que resolvieron la encuesta desde un salón de computación de la misma institución.

Con los resultados obtenidos en el pretest, se denominó al grupo experimental y de control, seguidamente la aplicación de la planificación del proyecto de investigación. El desarrollo de la propuesta se realizó conforme al siguiente cronograma:

Tabla 12. Cronograma de propuesta.

Etapas	Actividades/semanas	Fechas
Diagnostico	-Aplicación del Pretest	07-11 de marzo
Intervención	-Intervención en el grupo (Experimental)	14 de marzo-22 abril
Resultados	-Aplicación del postest	25-29 de abril

Fuente: elaboración propia.

La encuesta aplicada como instrumento, fue desarrollada en escala de Likert, se aplicó para el pretest y postest, además, estuvo conformada por 28 preguntas dividido en dos secciones: datos Informativos 15 preguntas, subdivididos en 13 preguntas de información personal y 2 demográficas como edad y sexo, estas respuestas permitieron tener un mejor análisis de estudio. Mientras que, en la segunda sección, se evaluó la aplicación de las pausas activas en el proceso enseñanza-aprendizaje con 13 preguntas para explicar la incidencia del uso de pausas activas

Fase de planificación

Una vez determinada las pausas activas como estrategia de enseñanza aprendizaje, para mantener la atención y concentración en los estudiantes durante la jornada de clases, se definió a las siguientes: respiración, relajación, estiramiento y dinámicas, que encajan perfectamente durante las horas de clase en las asignaturas de, Lengua y Literatura, Matemáticas, Inglés, Ciencias Naturales y Estudios Sociales, con una duración de 3-5 minutos por clase, con el fin de motivar al estudiante y desarrollar mayor atención, velocidad de procesamiento de la información, liberar tensiones y a la vez, fomentar la creatividad.

Tabla 11. Estructura de la propuesta de investigación.

Pausas activas	Beneficiarios	Tiempos	Asignatura
Respiración	Estudiantes	3-5 minutos	Lengua y Literatura, Matemáticas, inglés, Ciencias Naturales y Estudios Sociales
Relajación	Estudiantes	3-5 minutos	
Estiramiento	Estudiantes	3-5 minutos	
Dinámicas	Estudiantes	3-5 minutos	

Fuente: Elaboración propia.

La estructura de la propuesta de investigación está determinada de acuerdo a las necesidades del estudiante, se considera además las realidades sociales y culturales de cada persona, es necesario también la predisposición del personal docente, quien

previamente es socializado sobre los aportes de cambiar o actualizar las estrategias de enseñanza aprendizaje en beneficio de los estudiantes.

La propuesta está formada por estrategias que inciden favorablemente en el proceso de enseñanza aprendizaje, las pausas activas, se consideran la respiración, la relajación, los estiramientos y las dinámicas en las áreas donde permanecen mayor cantidad de tiempo en las aulas de clase, es necesario la implementación de estrategias que permitan interactuar con sus compañeros y docentes.

Para contrarrestar con lo antes mencionado, la intervención desarrollada con los estudiantes de décimo año- grupo experimental fue en vigilancia y seguimientos de los docentes encargados de las asignaturas, de Lengua y Literatura, Matemáticas, inglés, Ciencias Naturales y Estudios sociales, quienes realizaron las actividades juntamente con el docente encargado de desarrollar la propuesta.

Se da a conocer además las estrategias que serán utilizadas por los docentes, la respiración y los beneficios de realizarla correctamente, la posición del cuerpo es un factor importante, permite llevar la cantidad de oxígeno requerida por el cuerpo, se utilizó diferentes recursos como sorbetes y globos que son necesariamente para ejercicios de respiración, esto se desarrolla de 3-5 minutos de acuerdo a la necesidad de los docentes en las horas de clases.

En la primera fase, se aplicó el pretest tanto a los novenos como a los décimos años, donde, se definió el grupo de control y el grupo experimental, seguidamente, se procedió a socializar la planificación y los beneficios que estas estrategias proveen durante el desarrollo de la clase tanto al estudiante como a los docentes quienes serán los encargados de a partir de esta intervención continuar y apropiarse de estas estrategias siempre que sean requeridas.

Durante la semana dos y tres, se aplicó la estrategia de pausas activas de relajación enseñándoles a sentarse correctamente con la espalda erguida y pies asentados al

piso, realizar movimientos del cuello con pequeños masajes en las cervicales, al mismo tiempo, a cerrar los ojos y respirar profundamente en varias repeticiones y para finalizar, se realizó musicoterapia o escuchar sonidos que permite al estudiante a liberar tensiones.

Para la semana cuatro, se aplicó la estrategia de estiramiento, actividades como levantarse de su silla y estirar los brazos en todas las direcciones, realizar giros con la cabeza derecha, izquierda y también adelante atrás y acondicionar una nueva forma de la ubicación de los estudiantes dentro del aula.

Y para finalizar, en la semana cinco y seis, se aplicó la estrategia de dinámicas, la participación del docente fue activa, en las actividades realizadas, se presenta varios recursos como pelotas de tenis, preguntas enumeradas, pinzas, todo depende de la planificación previa del docente de cada asignatura, se considera además el tema de clase a desarrollar, es por eso que una de las dinámicas realizadas es la de preguntas secretas escritas en una hoja, inician a pasarse las hojas solo agarradas o sostenidas con las pinzas, y si el estudiante deja caer la hoja es quien responde la pregunta; esta dinámica permite al estudiante estar atento y concentrado a los temas de la clase.

En la semana siete, se aplicó el postest y una encuesta de satisfacción, con el fin de conocer si la intervención realizada tuvo un impacto positivo en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior, de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz, con la finalidad de organizar el desarrollo de cada una de las clases y cumplir con los lineamientos, se elabora una guía de la intervención, está enfocada a evitar el sedentarismo, desarrollar una mayor atención y aumentar la velocidad de procesamiento de la información, además libera tensiones que limitar la creatividad y el trabajo académico.

**PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA
METODOLÓGICA EN EL PROCESO ENSEÑANZA
APRENDIZAJE DENTRO DEL AULA DE CLASES, EN LOS
ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR.**



Autor: Lic. Dino Rosi Sulca Quispilema

Tema

Pausas activas como estrategia metodológica, en el proceso enseñanza aprendizaje dentro del aula de clases, en los estudiantes de básica superior.

Objetivos:

Objetivo General

Elaborar pausas activas como estrategia metodológica, en el proceso enseñanza aprendizaje dentro del aula de clases, en los estudiantes de básica superior.

Objetivos específicos

- Investigar las pausas activas como estrategias metodológicas, de fácil aplicación durante el desarrollo de la clase por parte del docente hacia los estudiantes.
- Socializar a docentes y estudiantes las pausas activas, y su incidencia en el proceso enseñanza aprendizaje.
- Planificar pausas activas como estrategia metodológica, para beneficiar el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de décimo año de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz.
- Aplicar pausas activas durante el desarrollo de las horas de clase, en las diferentes asignaturas, de acuerdo con las necesidades presentes en ese momento.

Introducción

Para la elaboración del siguiente estudio, se realiza una investigación previa sobre las estrategias y métodos de enseñanza-aprendizaje que son utilizadas por los docentes, a partir de esta investigación, se considera las estrategias como el medio para llegar a los estudiantes con los contenidos planificados por parte de los docentes durante el proceso enseñanza aprendizaje, que es justamente durante las horas de clase, donde busca alcanzar los objetivos planteados y perdurar en la mente de los estudiantes para una aplicación dentro del espacio que se desenvuelva posteriormente.

Las pausas activas tienen su trascendencia considerable durante las clases virtuales, donde el reto para los docentes fue captar la atención de los estudiantes e interactuar dentro de un espacio nuevo y para muchos desconocido, es así que dentro de este proyecto de investigación, se presenta como una estrategia metodológica que facilita el proceso enseñanza aprendizaje, donde la comunicación entre los docentes y estudiantes, es activa, participativa, divertida, con el propósito de mantener la atención y concentración permanente de los estudiantes durante las horas de clase.

Actividad 1. Respiración

Los ejercicios de respiración son para la mente como la actividad física para el cuerpo, necesaria e inevitable, la respiración profunda bien realizada contribuye a que los estudiantes y docentes, oxigenen su cerebro, liberan la carga presentada en ese instante, relajen los músculos, y fluyan las ideas.

Objetivo:

Comprender la importancia de una adecuada respiración, durante el desarrollo de las clases, que permita al estudiante recuperar la concentración y la atención dentro y fuera del salón de clase.

Tiempo:

El tiempo determinado para la aplicación de la estrategia de pausas activas como lo es la respiración, es de 5 periodos de 3 a 5 minutos cada uno, correspondientes a una semana de clases en cada asignatura antes mencionada.

Recursos:

Para el desarrollo de estas actividades, se determina:

- Estudiantes
- Docente guía

Los mismos que servirán para identificar los tipos de respiración, para esta actividad se requiere únicamente el docente y los estudiantes.

Actividades:

- Presentación de los beneficios de una adecuada respiración.
- Realizar ejercicios de respiración en diferentes posiciones del cuerpo (sentado, de pie).
- Realizar ejercicios de respiración con diferentes recursos, como (globos, sorbetes).
- Inhalación del oxígeno con diferentes técnicas.

Gráfico 6. El elefante



Autor: Elaboración propia.

Indicadores de logro:

¿Comprende la importancia de una adecuada respiración durante el desarrollo de las clases?

Actividad 2. Relajación

La importancia como docente de mantener la concentración y atención de los estudiantes, es mediante actividades prácticas, las pausas activas son estrategias dinámicas para el proceso enseñanza aprendizaje, la relajación cumple un rol importante en cada persona no solo dentro del salón de clase o en sitios determinados, al contrario, una adecuada relajación beneficia su salud, comportamiento y el accionar de cada persona, previene reacciones inapropiadas en situaciones específicas.

Objetivo:

Experimentar los beneficios que aportan las actividades de relajación, en periodos cortos durante el desarrollo de la hora de clase para el cuidado de su salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades.

Tiempo:

El tiempo determinado para la aplicación de la estrategia de relajación es de 10 periodos de 3 a 5 minutos cada uno, correspondientes a dos semanas de clases en cada asignatura.

Recursos:

- Parlante
- Sonidos acústicos
- Pupitres
- Estudiantes
- Docente

Actividades:

- Sentarse cómodamente espalda erguida y pies asentados en el piso.
- Movimientos del cuello mientras realiza unos pequeños masajes en las cervicales.
- Cerrar los ojos y respirar profundamente en varias repeticiones.
- Musicoterapia o escuchar sonidos que permitan al estudiante liberar la tensión.

Gráfico 7. Relajación de extremidades superiores e inferiores



Fuente: Elaboración propia.

Indicadores de logro:

¿Experimenta los beneficios que aportan las actividades de relajación, durante el desarrollo de la hora de clase para el cuidado de su salud y bienestar personal?

Actividad 3. Estiramientos

Los estiramientos además de permitir a la parte muscular del cuerpo relajarse y mantener la elasticidad, es una actividad inclusiva donde el estudiante trabaja de forma independiente y de acuerdo a sus posibilidades, las pausas activas son movimientos dinámicos que no requieren de espacios o tiempos amplios, por lo que los estiramientos permiten al estudiante mantenerse activo, atento y concentrado al trabajo realizado en las horas de clase.

Objetivo:

Reconocer y mejorar las posibilidades de movimientos, mediante los estiramientos, en espacios reducidos y en los momentos indicados para la activación de la mente y cuerpo.

Tiempo:

El tiempo determinado para la aplicación de la estrategia de relajación es de 5 periodos de 3 a 5 minutos cada uno, correspondientes a una semana de clases en cada asignatura.

Recursos:

- Pupitres
- Estudiantes
- Docente

Actividades:

- Levantarse de su silla y estirar los brazos en todas las direcciones.
- Realizar giros con la cabeza derecha, izquierda y también adelante atrás.
- Separar las piernas un ángulo de 45° y topar las puntas de pies con las manos.
- Utilizar los pupitres como soporte para estirar las extremidades inferiores

Gráfico 8. Cambio de posición del cuerpo

Fuente: Elaboración propia

Indicadores de logro:

¿Reconoce y mejora las posibilidades de movimientos, mediante los estiramientos en espacios reducidos y en los momentos indicados para la activación de la mente y cuerpo?

Actividad 4. Dinámicas lectura y concentración

Como un compendio de estrategias utilizadas como pausas activas, tenemos las dinámicas, donde, participan todos los movimientos necesarios para alcanzar los objetivos de esas actividades, como lo es de conservar o regresar la atención y concentración de los estudiantes a los contenidos planificados en las diferentes asignaturas, es así que las dinámicas están previamente planificadas en los tiempos establecidos.

Objetivo:

Recuperar la atención y concentración de los estudiantes mediante dinámicas cortas que permitan estar atentos y concentrados a las actividades desarrolladas por el docente en las horas de clase.

Tiempo:

El tiempo determinado para la aplicación de esta estrategia es de 3 a 5 minutos, y depende como en todas las pausas activas de la respuesta de los estudiantes durante el desarrollo de la clase.

Recursos:

- Láminas o cuadernos
- Carteles o papelotes con las actividades preparadas por el docente
- Estudiantes
- Docente

Actividades:

- Leer los nombres de los colores presentados en forma ascendente en el menor tiempo posible.
- Inmediatamente una vez terminada la lectura, se procede a leer los colores indistintamente de los nombres en el menor tiempo posible, esta actividad permite mantener la concentración frente a una actividad.

Gráfico 10. Dinámicas

AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
MORADO AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO MORADO
VERDE AZUL NARANJA

Fuente: Clínica HEGOAK.

Indicadores de logro:

¿Participa en dinámicas cortas, que permitan estar atentos y concentrados a las actividades desarrolladas por el docente en las horas de clase?

Actividad 5. Coordinación y concentración.

Esta actividad, es considerada como dinámica, permite a los estudiantes relacionarse con sus compañeros, al mismo tiempo un trabajo en parejas de acuerdo a su afinidad para que las actividades sean efectivas y placenteras.

Objetivo:

Permitir al estudiante despejar la mente, mediante movimientos coordinados y en parejas, al mismo tiempo que mantiene su concentración mientras pronuncia una canción y golpean sus palmas con su compañero.

Tiempo:

El tiempo determinado para la realización de esta actividad es de 3 a 5 minutos, donde el docente agrega variantes mientras los estudiantes lo ejecutan.

Recursos:

- Un parlante para la producción de música
- Estudiantes
- Docente

Actividades

- El docente distribuye a los estudiantes en parejas
- Determina los movimientos a realizar, se utiliza una canción para mayor concentración y coordinación de los movimientos (chocolate).
- Motiva a los estudiantes a grabarse la canción.
- Los estudiantes proceden con el ejercicio al mismo tiempo que coordinan los movimientos, cantan la canción, utilizan sus miradas, y la concentración es importante.

Gráfico 11. Cho, choco, la la, choco choco, te te, chocolate



Fuente: Elaboración propia.

Indicadores de logro:

¿Participa en las actividades propuestas, respeta las reglas, se apoya en sus compañeros?

Actividad 6. Párame la mano.

Las clases en la actualidad, se han convertido en verdaderos retos, donde los distractores ya son parte de la vida de los estudiantes, por lo que esta actividad permite la reacción inmediata o pensar rápidamente sobre un reto propuesto por parte del docente, con el propósito de mantener la concentración en clase.

Objetivo:

Recuperar la concentración de los estudiantes, mediante retos, donde la creatividad es necesaria e indispensable para superar esta actividad.

Tiempo:

En esta actividad, se requiere un tiempo no mayor a 3 minutos, es importante que el estudiante reaccione a los estímulos, con velocidad de pensamiento y escritura.

Recursos:

- Un esferográfico
- Laminas u hojas de papel.
- Estudiantes
- Docente

Actividades:

- El docente determina la letra inicial del juego y los elementos a ser considerados.
- Se determina el tiempo a ser empleado para finalizar con el reto.
- El docente trata de desviar la concentración de los estudiantes.
- El primer estudiante que finalice el reto levanta la mano o silba, para ser acreedor a un premio por parte del docente, normalmente puntos a favor.

Gráfico 12. Párame la mano



Fuente: Elaboración propia.

Indicadores de logro:

¿El estudiante demuestra creatividad y actitud ante los retos planteados en las horas de clase?

Actividad 7. La palabra clave

En esta actividad, se trabaja varias áreas tanto físicas como cognitivas, que le permiten al estudiante mantener la concentración y ese conocimiento conjugarlo con la práctica de actividades lúdicas.

Objetivo:

Evaluar la efectividad del conocimiento adquirido por parte de los estudiantes y ponerlo en práctica

Tiempo:

Para el desarrollo de esta actividad, se determina 5 minutos, la complejidad de las palabras reta al estudiante a la creatividad e ingenio, esto contribuye al proceso de enseñanza aprendizaje, como lo es la evaluación y refuerzo al mismo tiempo del tema tratado.

Recursos:

- Pizarra
- Marcador
- Estudiantes
- Docente

Actividades:

- El docente pregunta cuál es el tema tratado, mientras propone que por cada vez que repita la palabra clave, los estudiantes realicen un movimiento corporal levantándose de su pupitre.

- Los estudiantes proponen ejemplos sobre los temas que ellos deseen reforzar y definir cuáles son las actividades para realizar.
- Es necesario que la participación sea de estudiantes y docentes para un mejor desarrollo de actividades lúdicas.

Gráfico 13. La palabra clave



Fuente: Elaboración propia.

Indicadores de logro:

¿Los estudiantes participan en las actividades propuestas por el docente y refuerzan los contenidos tratados en clase?

Actividad 8. Gimnasia Cerebral

Esta actividad permite principalmente combinar la mente y el cuerpo, mediante el desarrollo de ejercicios en espacios reducidos y en cualquier momento de la clase, el docente demuestra las actividades y motiva al estudiante a repetirlas.

Objetivo:

Reducir el cansancio o estrés cerebral producido por tiempos prolongados dentro de las jornadas educativas, mediante el desarrollo de ejercicios simples de coordinación.

Tiempo:

El tiempo varía y depende de la complejidad de cada actividad presentada, además también los estudiantes son libres de extender o reducir el tiempo mediante acuerdos con el docente la perseverancia y concentración para su ejecución, se recuerda no exceder de los 5 minutos.

Recursos:

- Pizarra
- Marcador
- Hojas de cuaderno
- Lápiz
- Estudiantes
- Docente

Actividades:

- El docente realiza un gráfico en la pizarra y pide que los estudiantes lo repliquen en sus cuadernos, el reto consiste en utilizar solamente la mano menos hábil o utilizada.
- El Gateo cruzado, esta actividad es muy divertida y requiere de movimientos corporales más pronunciados, consiste en topar las rodillas con los codos de manera cruzada, se realiza giros o desplazamientos dentro de su espacio.
- Bostezo energético, esta actividad consiste en colocar las yemas de los dedos en las mejillas con una presión baja, que sienta los movimientos al momento de abrir y cerrar la boca, sirve para relajar los músculos de la cara y oxigena el cerebro con la respiración.

Gráfico 14. Gimnasia Cerebral



Fuente: Elaboración propia.

Indicadores de logro:

¿El estudiante demuestra cambio de actitud durante la clase una vez realizado las actividades?

Actividad 9. Palabras encadenadas

Permite al docente relacionar las palabras con los contenidos, así mismo los estudiantes hacen uso de los recursos utilizados en la clase, donde la creatividad y la concentración juegan un papel importante.

Objetivo:

Reforzar los temas tratados en clase mediante actividades lúdicas, para despertar en los estudiantes la creatividad y la concentración.

Tiempo:

El tiempo destinado para esta actividad es de 5 minutos, se recomienda realizar sea a la mitad de la clase o al finalizar para aprovechar los conocimientos nuevos tratados.

Recursos:

- Pizarra
- Marcador
- Hojas de cuaderno
- Lápiz
- Libros o textos escolares
- Estudiantes
- Docente

Actividades:

- El docente explica los temas tratados donde nace la primer palabra por ejemplo naturaleza, zanahoria, aire, remolino
- Además, la variación de acuerdo con la situación y la selección de la palabra con una frase que el estudiante lo relaciona para su aprendizaje ejemplo sumar los sueños, restar los problemas, dividir los abrazos, multiplicar las buenas obras, son las operaciones básicas del conocimiento.
- Revisar los textos y encontrar las palabras que se repitan, relacionar con el nombre de sus amigos ejemplo: raíz, Luis, manzana, Ana.

Gráfico 15. Palabras encadenadas.



Fuente: Elaboración propia.

Indicadores de logro:

¿El estudiante demuestra creatividad y participa activamente de los retos planteados por el docente?

Actividad 10. El rey manda

Es una actividad que requiere de mucha reacción y movimiento del cuerpo, donde el suspenso forma parte del reto, es necesario que el docente relacione los conocimientos con los recursos existentes dentro del salón de clase.

Objetivo:

Mantener la concentración y atención de los estudiantes durante el desarrollo de la clase, mediante retos o desafíos que estimulen la mente y reacción de los mismos.

Tiempo:

El tiempo destinado para la actividad varia y depende del reto propuesto por el docente, ser claro, no muy complejo, utilizar los recursos disponibles en el salón de clase para no tener que salir, creativo e improvisado.

Recursos:

- Pizarra
- Cuadernos
- Lápiz de color
- Mochila
- Estudiantes
- Docente

Actividades:

- El docente ordena que todos dibujen dentro del cuaderno lo primero que le viene a la mente y expongan a sus compañeros.
- El docente pide que uno de los estudiantes describa a un compañero o compañera mediante un silbo con movimientos y expresiones faciales.

Gráfico 14. El Rey manda




Fuente: Elaboración propia.

Indicadores de logro:

¿Los estudiantes demuestran interés y actitud para el desarrollo de las actividades?

Para el control de las actividades y su efectividad tanto en lo académico como en lo actitudinal, es necesario llevar una ficha de observación, el mismo que servirá como medio de evaluación de las estrategias ejecutadas en las diferentes asignaturas, es importante manifestar que las actividades a realizar son previamente socializadas con los docentes, donde, se busca la selección de estas estrategias que vayan acorde o relacionadas con los contenidos a tratar en su clase.

Tabla 12. Ficha de observación

Unidad Educativa: Aníbal Salgado Ruiz Docente: Lic. Dino Sulca Curso: Décimos años B-C Tema: Pausas Activas				
				
Año lectivo: 2021-2022				
N.	Indicador	Siempre	Casi siempre	A veces
1	Comprende la importancia de una adecuada respiración durante el desarrollo de las clases	X		
2	Experimenta los beneficios que aportan las actividades de relajación durante el desarrollo de la hora de clase para el cuidado de su salud y bienestar personal		X	
3	Reconoce y mejora las posibilidades de movimientos que realiza mediante los estiramientos en espacios reducidos y en los momentos indicados para la activación de la mente y cuerpo	X		
4	Participa en dinámicas cortas que permitan estar atentos y concentrados a las actividades desarrolladas por el docente en las horas de clase		X	
5	Participa en las actividades propuestas respeta las reglas y apoyándose en sus compañeros	X		
6	El estudiante demuestra creatividad y actitud ante los retos planteados en las horas de clase		X	
7	Los estudiantes participan en las actividades propuestas por el docente y refuerzan los contenidos tratados en clase	X		
8	El estudiante demuestra cambio de actitud durante la clase una vez realizado las actividades		X	
9	El estudiante demuestra creatividad y participa activamente de los retos planteados por el docente	X		
10	Los estudiantes demuestran interés y actitud para el desarrollo de las actividades		X	

Fuente: Elaboración propia.


Fase de ejecución

Para la aplicación de las pausas activas, en las diferentes asignaturas durante el desarrollo de las horas de clase, se mantiene una socialización previa con los docentes responsables de cada asignatura, para tener la apertura necesaria y realizar las diferentes estrategias programadas, así también compartir los conocimientos a ser utilizados a partir de la intervención en beneficio del proceso enseñanza aprendizaje.

Cabe mencionar también que los formatos de planificación utilizados están aprobados por vicerrectorado de la Unidad Educativa, como también por los docentes del área de educación física y las diferentes asignaturas que sin consideradas en este proyecto. Es necesario manifestar que los recursos para el desarrollo de las pausas activas dependen considerablemente de la creatividad del docente, quien de acuerdo al conocimiento personal de cada estudiante determina los recursos a ser utilizados, que normalmente en las pausas activas son actividades motrices básicas que permiten al estudiante recuperar su atención.

La planificación consta de seis semanas, correspondientes al segundo quimestre del año lectivo 2021-2022, una vez que retornan a las aulas de manera presencial, de tal manera el tiempo de intervención es considerable para recabar información necesaria, los objetivos están enmarcados en el currículo de educación física, las asignaturas seleccionadas para la intervención de pausas activas son previamente acordado con los docentes como también una encuesta previa con los estudiantes, se analiza el rol de los docentes durante el desarrollo de las horas de clase.

Tabla 14. Planificación general de estrategias de pausas activas

		UNIDAD EDUCATIVA ANÍBAL SALGADO RUIZ				AÑO LECTIVO 2021-2022	
Plan de PAUSAS ACTIVAS , a desarrollar como estrategia metodológica para mantener y mejorar la atención y concentración de estudiantes en el proceso enseñanza aprendizaje, durante las horas de clase.							
FECHA DE INICIO: 14 de marzo				FECHA DE FINALIZACIÓN: 22 de abril			
1. DATOS INFORMATIVOS:							
Docente:	Lic. Dino Sulca	Asignatura:	<ul style="list-style-type: none"> • Lengua y literatura • Matemáticas • Inglés • Ciencias Naturales • Ciencias Sociales 	Curso:	Décimo	Paralelo:	B-C
Parcial:	Uno-Quimestre II	Título de la Unidad:	PAUSAS ACTIVAS	Objetivos:	Experimentar los beneficios que aportan las PAUSAS ACTIVAS , a los procesos de enseñanza aprendizaje en educación básica superior (décimos años B-C), durante las horas de clase para mejorar el desempeño y concentración de los estudiantes en las diferentes asignaturas.		
2. PLANIFICACIÓN:							
Pausas activas como estrategias para mantener la atención y concentración de los estudiantes en las horas de clase.				Indicadores esenciales de Evaluación:			
<ul style="list-style-type: none"> • Respiración • Relajación • Estiramiento • Dinámicas. 				Participa individualmente y con pares en diferentes categorías de PAUSAS ACTIVAS , reconoce lógicas, características, y conocimientos corporales que le permitan recuperar la concentración y mejorar su rendimiento académico durante la jornada de clases dentro del aula.			
RESPIRACIÓN:							
Periodo:	5	Semana:	Uno	Inicio:	14 de marzo	Fin:	18 de marzo
Estrategias metodológicas				Recursos		Objetivo	
Presentación de los beneficios de una adecuada respiración. Realizar ejercicios de respiración en diferentes posiciones del cuerpo (sentado, de pie).				Humano Docentes-estudiantes Materiales Globos		Comprender la importancia de una adecuada respiración durante el desarrollo de las clases, que permita al estudiante recuperar la	

Realizar ejercicios de respiración con diferentes recursos, como (globos, sorbetes). Inhalación del oxígeno con diferentes técnicas.		Sorbetes Silla		concentración y la atención dentro y fuera del salón de clase.			
Indicadores de logro:		¿Comprende la importancia de una adecuada respiración durante el desarrollo de las clases?					
RELAJACIÓN:							
<i>Periodo:</i>	10	<i>Semana:</i>	Dos-Tres	<i>Inicio:</i>	21 de marzo	<i>Fin:</i>	01 de abril
Estrategias metodológicas			Recursos		Objetivo		
Sentarse cómodamente espalda erguida y pies asentados en el piso. Movimientos del cuello mientras realiza unos pequeños masajes en las cervicales. Cerrar los ojos y respirar profundamente en varias repeticiones. Musicoterapia o escuchar sonidos que permitan al estudiante liberar la tensión.			Humano Docentes-estudiantes Materiales Parlante Sonidos acústicos Pupitres		Experimenta los beneficios que aportan las actividades de relajación en periodos cortos durante el desarrollo de la hora de clase para el cuidado de su salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades.		
Indicadores de logro:		¿Experimenta los beneficios que aportan las actividades de relajación durante el desarrollo de la hora de clase para el cuidado de su salud y bienestar personal?					
ESTIRAMIENTO:							
<i>Periodo:</i>	5	<i>Semana:</i>	Cuatro	<i>Inicio:</i>	4 de abril	<i>Fin:</i>	8 de abril
Estrategias metodológicas			Recursos		Objetivo		
Levantarse de su silla y estirar los brazos en todas las direcciones. Realizar giros con la cabeza derecha, izquierda y también adelante atrás. Separar las piernas un ángulo de 45° y topar las puntas de pies con las manos. Utilizar los pupitres como soporte para estirar las extremidades inferiores.			Humano Docentes-estudiantes Materiales Pupitres		Reconocer y mejorar las posibilidades de movimientos que cada estudiante realiza mediante los estiramientos en espacios reducidos y en los momentos indicados para la activación de la mente y cuerpo.		
Indicadores de logro:		¿Reconoce y mejora las posibilidades de movimientos mediante los estiramientos en espacios reducidos y en los momentos indicados para la activación de la mente y cuerpo?					
DINÁMICAS:							
Lectura y concentración							
<i>Periodo:</i>	10	<i>Semana:</i>	Cinco y seis	<i>Inicio:</i>	11 de abril	<i>Fin:</i>	22 de abril
Estrategias metodológicas			Recursos		Objetivo		

Leer los nombres de los colores presentados en forma ascendente en el menor tiempo posible. Inmediatamente una vez terminada la lectura procede a leer los colores indistintamente de los nombres en el menor tiempo posible, esta actividad permite mantener la concentración frente a una actividad.	Humano Docentes-estudiantes Materiales Láminas Papelotes Pizarra Marcadores	Recuperar la atención y concentración de los estudiantes mediante dinámicas cortas que permitan estar atentos y concentrados a las actividades desarrolladas por el docente en las horas de clase.
Coordinación y concentración		
Estrategias metodológicas	Recursos	Objetivo
El docente distribuye a los estudiantes en parejas Determina los movimientos a realizar por parte de los estudiantes, utiliza una canción para mayor concentración y coordinación de los movimientos (chocolate). Motiva a los estudiantes a grabarse la canción. Los estudiantes proceden con el ejercicio al mismo tiempo que coordinan los movimientos, cantan la canción, utilizan sus miradas, y la concentración es importante.	Humano Docentes-estudiantes Materiales Parlante	Permitir al estudiante despejar la mente, mediante movimientos coordinados y en parejas, al mismo tiempo que mantiene su concentración mientras pronuncia una canción y golpean sus palmas con su compañero.
Párame la mano		
Estrategias metodológicas	Recursos	Objetivo
El docente determina la letra inicial del juego y los elementos a ser considerados como país, ciudad, persona, cosa, fruta, deporte. Se determina el tiempo a ser empleado para finalizar con el reto. El docente trata de desviar la concentración de los estudiantes, cuenta historias o bromas dentro del tiempo establecido. El primer estudiante que finalice el reto levanta la mano o silba, y es acreedor a un premio por parte del docente, de ser posible puntos adicionales.	Humano Docentes-estudiantes Materiales Un esferográfico Laminas u hojas de papel	Recuperar la concentración de los estudiantes mediante retos, donde la creatividad es necesaria e indispensable para superar esta actividad.
La palabra clave		
Estrategias metodológicas	Recursos	Objetivo
El docente pregunta cuál es el tema tratado mientras propone que por cada vez que repita la palabra clave los estudiantes realizan un movimiento corporal levantándose de su pupitre.	Humano Docentes-estudiantes Materiales Pizarra Marcador	Evaluar la efectividad del conocimiento adquirido por parte de los estudiantes y ponerlo en práctica.

<p>Los estudiantes proponen ejemplos sobre los temas que ellos deseen reforzar y definir cuáles sean las actividades a realizar. Es necesario que la participación sea de estudiantes y docentes para un mejor desarrollo de actividades lúdicas.</p>		
Gimnasia Cerebral		
Estrategias metodológicas	Recursos	Objetivo
<p>El docente realiza un gráfico en la pizarra y pide que los estudiantes lo repliquen en sus cuadernos, el reto consiste en utilizar solamente la mano menos hábil o menos utilizada. El Gateo cruzado, esta actividad es muy divertida y requiere de movimientos corporales más pronunciados, consiste en topar las rodillas con los codos de manera cruzada, se realiza giros o desplazamientos dentro de su espacio. Bostezo energético, esta actividad consiste en colocar las yemas de los dedos en las mejillas con una presión baja, que sienta los movimientos al momento de abrir y cerrar la boca, sirve para relajar los músculos de la cara y oxigena el cerebro con la respiración.</p>	<p>Humano Docentes-estudiantes Materiales Pizarra Marcador Hojas de cuaderno Lápiz</p>	<p>Reducir el cansancio o estrés cerebral producido por tiempos prolongados dentro de las jornadas educativas, mediante el desarrollo de ejercicios simples de coordinación.</p>
Palabras encadenadas		
Estrategias metodológicas	Recursos	Objetivo
<p>El docente explica los temas que se trataron donde nace la primer palabra por ejemplo naturaleza, zanahoria, aire, remolino Además, se varía la palabra con una frase que el estudiante relaciona para su aprendizaje ejemplo sumar los sueños, restar los problemas, dividir los abrazos, multiplicar las buenas obras, son las operaciones básicas del conocimiento. Revisar los textos y encontrar las palabras que, se repitan y relacionar con el nombre de sus amigos ejemplo: raíz, Luis, manzana, Ana.</p>	<p>Humano Docentes-estudiantes Materiales Pizarra Marcador Hojas de cuaderno Lápiz Libros o textos escolares</p>	<p>Reforzar los temas tratados en clase mediante actividades lúdicas, para despertar en los estudiantes la creatividad y la concentración</p>
El rey manda		
Estrategias metodológicas	Recursos	Objetivo
<p>El docente ordena que todos dibujen dentro del cuaderno lo primero que le viene a la mente y expongan a sus compañeros.</p>	<p>Humano Docentes-estudiantes Materiales</p>	<p>Mantener la concentración y atención de los estudiantes durante el desarrollo de la clase, mediante retos</p>

<p>El docente pide que revisen sus mochilas y con un recurso relacionen los temas tratados en clase. El docente pide que uno de los estudiantes describa a un compañero o compañera mediante un silbo con movimientos y expresiones faciales.</p>	<p>Pizarra Cuadernos Lápiz de color Mochila</p>	<p>o desafíos que estimulen la mente y reacción de los mismos.</p>
<p>Indicadores de logro:</p>	<p>¿Participa en dinámicas cortas que permitan estar atentos y concentrados a las actividades desarrolladas por el docente en las horas de clase? ¿Participa en las actividades propuestas respeta las reglas y apoyándose en sus compañeros? ¿El estudiante demuestra creatividad y actitud ante los retos planteados en las horas de clase? ¿Los estudiantes participan en las actividades propuestas por el docente y refuerzan los contenidos tratados en clase? ¿El estudiante demuestra cambio de actitud durante la clase una vez realizado las actividades? ¿El estudiante demuestra creatividad y participa activamente de los retos planteados por el docente? ¿Los estudiantes demuestran interés y actitud para el desarrollo de las actividades?</p>	
<i>ELABORADO</i>	<i>REVISADO</i>	<i>APROBADO</i>
Docente: Lic.Dino Sulca	Director del área: Mg. Bennito Freire	Vicerrector: Mg. Byron Quintana
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha: 10/03/2022	Fecha: 10/03/2022	Fecha: 10/03/2022

Fase de evaluación

En esta fase, se aplica el postest, para recabar información precisa del impacto de las pausas activas en los estudiantes de décimo año paralelo B, C, llamados anteriormente grupo experimental de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz, cabe recalcar también el interés por parte de los estudiantes de continuar con actividades que dinamizan las clases, con el propósito de mejorar su rendimiento académico y adquirir los conocimientos necesarios a lo largo de su vida.

La encuesta aplicada como instrumento, fue desarrollada en escala de Likert, se aplicó para el pretest y postest, además estuvo conformada por 28 preguntas; dividido en dos secciones: datos Informativos, se realiza 15 preguntas, subdivididos en 13 preguntas de información personal y 2 demográficas como edad y sexo, estas respuestas permitieron tener un mejor análisis de estudio. Mientras que en la segunda sección se evaluó la aplicación de las pausas activas en el proceso enseñanza-aprendizaje con 13 preguntas para explicar la incidencia del uso de pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior en las clases presenciales.

Durante la intervención, se visualizaron cambios notables en el accionar de los estudiantes, mediante el uso de pausas activas durante el desarrollo de la clase, la presencia del docente quien aplica las pausas activas instintivamente cambia la actitud de los estudiantes por considerar el tiempo para la ejecución de actividades antes mencionadas. Los estudiantes presentan actitudes como predisposición y cambio en sus comportamientos estos evidencian motivados, atentos, participativos, entusiasmados e interesados por continuar o iniciar el estudio de las materias.

Mientras que, con el grupo de control noveno año, se desarrollaron las clases de forma tradicional, no observaron cambios en los estudiantes, al contrario, se encontraron cansados, desmotivados, aburridos y desinteresados por la materia, como resultado el rendimiento académico no varía y necesariamente urge un cambio de estrategia.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.1. Validación del instrumento

Para la aplicación y validación del instrumento de evaluación-encuesta, se desarrolló en base a la escala de Likert, con la validación por expertos en las áreas de investigación, educación física y educación, los cuales validaron de forma favorable y obtiene valoraciones de 5 puntos como calificación máxima.

Gráfico 6. Validez del cuestionario

VALIDEZ DEL CUESTIONARIO DE ENCUESTA: PAUSAS ACTIVAS EN LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

JUECES	ITEMS													Total/ fila	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Juez 1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65,00
Juez 2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65,00
Juez 3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65,00
Juez 4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65,00
Total Columna	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	260,00
Promedio	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	65,00

Fuente: Datos de los expertos Excel, elaboración propia.

Una vez obtenido los resultados, se procede a subir la información al software estadístico SPSS para medir el nivel de confiabilidad y validez en el rango establecido del alfa de Cronbach, con el siguiente resultado.

Tabla 14. Prueba de confiabilidad del instrumento .

Alfa de Cronbach	N de elementos
,906	13

Fuente: resultado de datos software SPSS.

Autor: elaboración propia.

Como observa en la tabla 14, la confiabilidad del instrumento aplicado obtiene un alfa de Cronbach del 0,906 de las 13 preguntas establecidas con tema del proyecto de investigación, lo que quiere decir que, se encuentra en el rango de 0,81-1 con una confiabilidad y validez muy alta, por lo que procede a la aplicación en el pretest y postest.

3.2. Análisis de Datos Descriptivos

Para un mejor entendimiento detalla los análisis descriptivos de los grupos participantes experimental y de control, con los siguientes resultados.

Tabla 15. Seleccione su género

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	54	42,5	42,5
	Masculino	73	57,5	100,0
	Total	127	100,0	

Fuente: resultado de datos software SPSS.

Como observa en la tabla 15 y en la ilustración de los 127 estudiantes, el 57.5% lo representan participantes del género masculino, mientras que el 42.5% lo representa el género femenino.

Tabla 16. Ingrese su edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido 13	61	48,0	48,0
14	51	40,2	88,2
15	13	10,2	98,4
16,	2	1,2	100,0
Total	127	100,0	

Fuente: resultado de datos software SPSS.

En la siguiente tabla, se visualiza que el grupo experimental y de control, posee edades intervalos entre 13-16 años, esto debido a que son cursos de básica superior de noveno y décimo año, además, se observa que el 48% representan estudiantes de 13 años, 40.2% estudiantes de 14 años, 10.2% estudiantes de 15 años y el 1.2% estudiantes de 16 años. En resumen, los participantes del proyecto de investigación son jóvenes.

Tabla 17. Seleccione el curso

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Décimo	64	50,4	50,4
	Noveno	63	49,6	100,0
	Total	127	100,0	

Fuente: resultado de datos software SPSS.

En la tabla 17, se visualiza que, el 50.4% de los participantes pertenecen a décimo año de básica superior grupo experimental; mientras que el 49.6% lo representa noveno año llamado grupo de control, para el desarrollo del proyecto de investigación, en Unidad Educativa Aníbal Salgado cabe mencionar él trabajó en la jornada matutina.

Tabla 18. Seleccione su paralelo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	A	32	25,2	25,2
	B	31	24,4	49,6
	B	33	26,0	75,6
	C	31	24,4	100,0
Total		127	100,0	

Fuente: resultado de datos software SPSS.

Para el proyecto de investigación participaron 127 estudiantes, divididos en 63 estudiantes de noveno, y distribuidos 32 para el paralelo A y 31 para el paralelo B, mientras que 64 estudiantes de décimo año estuvieron distribuidos, 33 para el paralelo B y 31 para el paralelo C.

Tabla 19. Seleccione lugar de residencia.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Rural	104	81,9	81,9
	Urbano	23	18,1	100,0
	Total	127	100,0	

Fuente: resultado de datos software SPSS.

En la tabla 19, los 127 participantes en el proyecto de investigación el 81.9% residen en la zona rural del Cantón Tisaleo, mientras que el 18.1% residen en la zona centro-urbano. En otras palabras, la residencia alejada de la institución afecta de forma indirecta el desarrollo del aprendizaje, debido a que los estudiantes en ocasiones salen sin desayunar y no tienen la suficiente fuerza para concentrarse.

Tabla 20. Seleccione los medios de transporte que utilizan para ir a la escuela

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Otros	55	43,3	43,3
Privado	28	22,0	65,4
Público	44	34,6	100,0
Total	127	100,0	

Fuente: resultado de datos software SPSS.

En la tabla 20, los medios de transporte que utilizan para llegar a la Unidad Educativa con los siguientes resultados. El 22% utiliza transporte privado, el 34.6% transporte público y otros el 43.3%. En otras palabras, el medio de transporte es uno de los factores que también influye en el desarrollo del aprendizaje del estudiante, muchos de ellos

no descansan lo suficiente, peor aún no desayunan correctamente por despertarse muy temprano para llegar a tiempo.

Tabla 21. Seleccione en su tiempo libre se dedica a trabajar.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	No	90	70,9	70,9
	Si	37	29,1	100,0
	Total	127	100,0	

Fuente: resultado de datos software SPSS.

En la siguiente tabla, se considera el tiempo de empleo para su trabajo y las actividades de estudio, con los siguientes resultados: el 70.9% no trabaja, pero invierte mal su tiempo, no dedican el tiempo necesario al estudio autónomo; mientras que el 37% trabaja y estudia. Debido a estas características, se menciona que los estudiantes actualmente necesitan de una persona adulta que controle su distribución de tiempo para convertirlo en unos estudiantes eficientes.

Tabla 22. Seleccione que tiempo emplea usted para el desarrollo de sus actividades escolares en su hogar.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	30-60 minutos	37	29,1	29,1
	60-90 minutos	63	49,6	78,7
	90-120 minutos	27	21,3	100,0
	Total	127	100,0	

Fuente: resultado de datos software SPSS.

Con la tabla 22, los estudiantes en un 49.6%, emplean de 60-90 minutos para realizar sus actividades académicas, mientras que el 29.1% de 30-60 minutos y el 21.3% de 90-120 minutos. En otras palabras, los estudiantes necesitan de un guía de forma constante para realizar las actividades escolares y debidamente con sus pausas para concentrarse y aprender.

Tabla 23. Seleccione para realizar sus tareas, usted utiliza.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Celular	62	48,8	48,8
	Computador	15	11,8	60,6
	Otros	50	39,4	100,0
	Total	127	100,0	

Fuente: resultado de datos software SPSS.

Dentro de la tabla 23, se identifica la limitación de recursos tecnológicos para realizar las tareas académicas, entre estas el 48.8% hace uso constante del celular para revisar el material de apoyo, realizar consultas e investigar temas que no son comprendidos en la clase, mientras que el 11.8 posee una computadora, esto debido a su presupuesto y el 39.4% utilizan otros medios para realizar consultas y tareas.

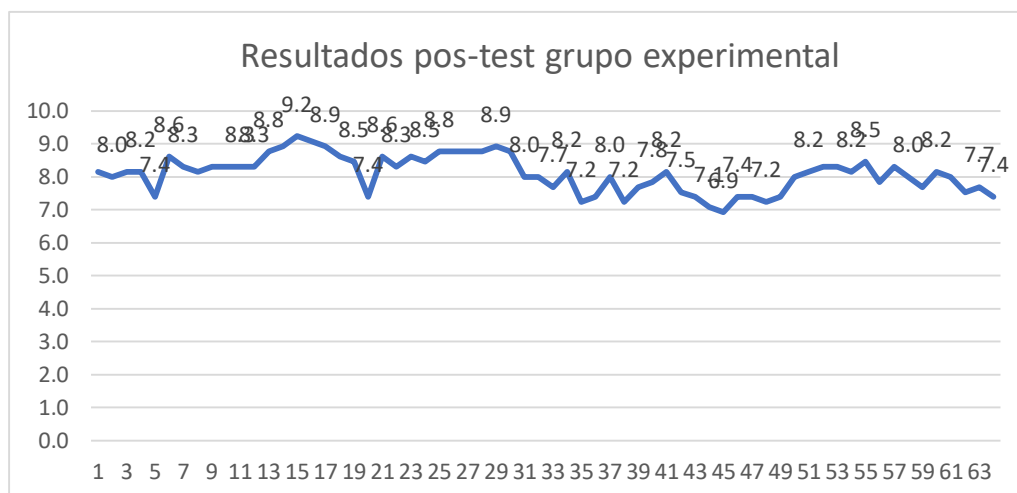
3.3. Resultados del post test

Una vez aplicado el pretest y realizada la intervención con los estudiantes de básica superior, se procedió inmediatamente a la toma del posttest, con el fin de conocer y evaluar los cambios y resultados de las pausas activas como estrategia metodológica, que tiene como objetivo mejorar la concentración, atención durante el proceso enseñanza aprendizaje.

Tabla 24. Puntajes obtenidos del postest en el grupo Experimental y de Control.

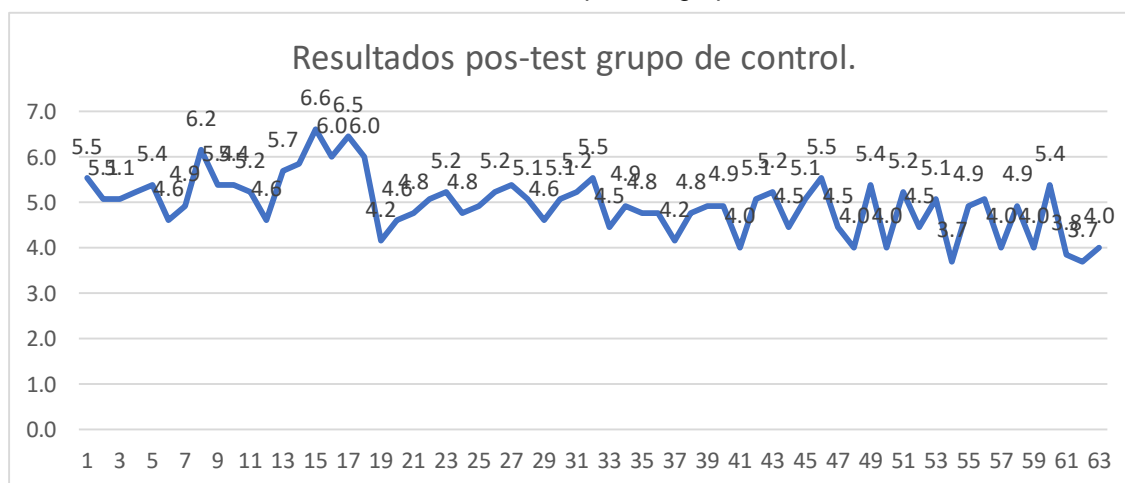
RESULTADOS			
N. de Estudiantes	POSTEST GRUPO EXPERIMENTAL	N. de Estudiantes	POSTEST GRUPO DE CONTROL
1	8,2	1	5,5
2	8,0	2	5,1
3	8,2	3	5,1
4	8,2	4	5,2
5	7,4	5	5,4
6	8,6	6	4,6
7	8,3	7	4,9
8	8,2	8	6,2
9	8,3	9	5,4
10	8,3	10	5,4
11	8,3	11	5,2
12	8,3	12	4,6
13	8,8	13	5,7
14	8,9	14	5,8
15	9,2	15	6,6
16	9,1	16	6,0
17	8,9	17	6,5
18	8,6	18	6,0
19	8,5	19	4,2
20	7,4	20	4,6
21	8,6	21	4,8
22	8,3	22	5,1
23	8,6	23	5,2
24	8,5	24	4,8
25	8,8	25	4,9
26	8,8	26	5,2
27	8,8	27	5,4
28	8,8	28	5,1
29	8,9	29	4,6
30	8,8	30	5,1
31	8,0	31	5,2
32	8,0	32	5,5
33	7,7	33	4,5
34	8,2	34	4,9
35	7,2	35	4,8
36	7,4	36	4,8
37	8,0	37	4,2
38...	Et,	38...	et
64		63	
TOTAL	518,4		312,2
PROMEDIO	8,1		5,0

Fuente: Elaboración propia.

Ilustración 1. Resultados posttest grupo experimental.

Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en la ilustración 1, de los 64 estudiantes del grupo experimental, el 65.6 de los participantes obtuvieron calificaciones intervalos entre 8-10 puntos máximos, mientras que el 34.4% obtuvieron notas intervalos entre 6.9 hasta 7.9; la nota máxima alcanzada fue de 9.2 sobre 10 puntos y la nota mínima fue de 6.9 puntos sobre 10, lo que significa que la aplicación de las pausas activas como estrategias de enseñanza aprendizaje mejora significativamente el desempeño de los adolescentes durante la jornada académica.

Ilustración 2. Resultados posttest grupo de control.

Autor: elaboración propia.

En la ilustración 2, de los 63 participantes en el grupo de control el 49.2% de los participantes obtuvieron calificaciones intervalos entre 3 y 4.9 puntos sobre 10; mientras que el 50.8% obtuvieron calificaciones intervalos entre 5-7 puntos sobre la nota máxima 10. La nota máxima alcanzada por el grupo de control fue de 6.6 puntos y como nota mínima 3.6 sobre 10; En otras palabras, no desarrolla cambios porque siguen las clases tradicionales de forma normal.

3.4. Verificación de la hipótesis

Seguidamente se procede a realizar la verificación de la hipótesis, con el grupo de control y experimental en base a los resultados obtenidos en el postest, con la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney.

- Comprobación de hipótesis entre el grupo Experimental y el grupo de Control en la evaluación postest, después de la intervención realizada durante 6 semanas.

Con el fin de comprobar la hipótesis entre los dos grupos, se formula las siguientes probabilidades:

H0: Las pausas activas no inciden en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz.

H1: Las pausas activas inciden en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz.

En primera instancia se procede a realizar la prueba de normalidad con los datos obtenidos del postest en los dos grupos experimental y de control.

Prueba de normalidad

Tabla 25. Prueba de normalidad en resultados del postest.

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
experimental	,135	64	,006	,967	64	,084
Control	,101	63	,176	,968	63	,101

Fuente: elaboración propia mediante la utilización del programa SPSS.

Como observa en la tabla 15, los datos son mayores que 50, por lo que considera el estadístico de Kolmogórov-Smirnov, con base el p-valor (Sig.) del grupo experimental 0.006 y el p-valor (Sig.) del grupo de control de 0.176, se determina que el grupo experimental no sigue una distribución normal, mientras que el grupo de control sigue una distribución normal. Por lo tanto, se procede aplicar una prueba estadística no paramétrica U de Mann-Whitney para muestras independientes.

Tabla 26. Prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para muestras independientes.

Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
Las pausas activas inciden en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior, de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz.	Prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes.	,000	Rechaza la hipótesis nula.

Fuente: elaboración propia mediante la utilización del programa SPSS.

Tabla 27. Rangos postest grupos Experimental y de Control

	Grupos	N	Rango promedio	Suma de rangos
promedios	Experimental	64	95,50	6112,00
	Control	63	32,00	2016,00
	Total	127		

Fuente: elaboración propia mediante la utilización del programa SPSS.

Tabla 28. Prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para muestras independientes.

	Promedios
N total	127
U de Mann-Whitney	,000
W de Wilcoxon	2016,000
Z	-9,732
Sig. asintótica (bilateral)	,000

Fuente: elaboración propia mediante la utilización del programa SPSS.

Para interpretar la U de Mann-Whitney tiene un p-valor de significancia a sintónica-bilateral de 0,00 comparado con la regla estadística, que dice que la prueba de significancia estadística tiene que tener un p-valor menor o igual al 0.05, para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa. En otras palabras, la intervención realizada en el grupo experimental tiene gran significancia, por lo que el estudiante con las actividades realizadas de 3-5 minutos antes de su hora de clases mejora de forma notoria su concentración y rendimiento escolar.

Tabla 29. Comparación de medianas del postest.

Grupos	Mediana	N	Desviación estándar	Error estándar de la media	Mínimo	Máximo	Varianza
Experimental	8,200	64	,5549	,0694	6,9	9,2	,308
Control	5,100	63	,6395	,0806	3,7	6,6	,409
Total	6,900	127	1,6864	,1496	3,7	9,2	2,844

Fuente: elaboración propia mediante la utilización del programa SPSS.

Se corre la prueba de comparación de medianas donde muestra en el grupo experimental una mediana con valor 8,2 con un máximo de 9.2 y un mínimo de 6.9; así mismo, el grupo de control muestra una mediana de valor 5.1, con un máximo de 6.6 y un mínimo de 3.7, por lo que rechaza la Hipótesis nula y acepta la Hipótesis alternativa lo que significa que existe una diferencia significativa en los puntajes obtenidos en la evaluación del postest entre el grupo experimental y de control.

Conforme a las medianas obtenidas en el puntaje final de la evaluación, el grupo experimental obtuvo un promedio superior.

Verificación de Hipótesis del grupo experimental en el pretest y postest

Con el fin de comprobar la hipótesis en el grupo experimental, se formula nuevamente las siguientes probabilidades estadísticas:

H0: El promedio del pre-test es igual al promedio del pos-test.

H1: El promedio del pre-test es distinto al promedio del pos-test.

Para la verificación de la hipótesis, como punto inicial, se realiza una prueba de normalidad del grupo experimental y se obtienen los siguientes resultados:

Tabla 30. Prueba de normalidad grupo experimental pre-test y pos-test.

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Pretest	,145	64	,002	,937	64	,003
Postest	,134	64	,006	,965	64	,068

Fuente: elaboración propia mediante la utilización del programa SPSS

Una vez realizada la prueba de normalidad se considera el estadístico de Kolmogórov-Smirnov por tener datos mayores a 50. También, se visualiza que no sigue una distribución normal posee un p-valor (Sig) en el pretest de 0,002 y el p-valor (Sig) en el postest de 0,006. Por lo que, se corre una prueba no paramétrica de Wilcoxon.

Tabla 31. Prueba no paramétrica Wilcoxon para muestras relacionadas.

Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
El promedio del pretest es igual al promedio del postest.	Prueba Wilcoxon para muestras relacionadas.	,000	Rechaza la hipótesis nula.

Fuente: elaboración propia mediante la utilización del programa SPSS.

Interpretado la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas tiene un p-valor de 0,002 y un p-valor de 0,006 comparado con la reglas estadística, que dice que la prueba de significancia estadística tiene que tener un valor menor o igual al 0.05, tomamos la siguiente decisión; tenemos un p-valor 0.000 que es menor que 0.05 por lo cual rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alternativa; lo cual quiere decir que hay diferencia significativa en el promedio del pretest y el promedio del postest. Por lo tanto, la intervención tiene éxito, la aplicación de pausas activas mejora la enseñanza-aprendizaje de los estudiantes.

Resultados de la encuesta de satisfacción

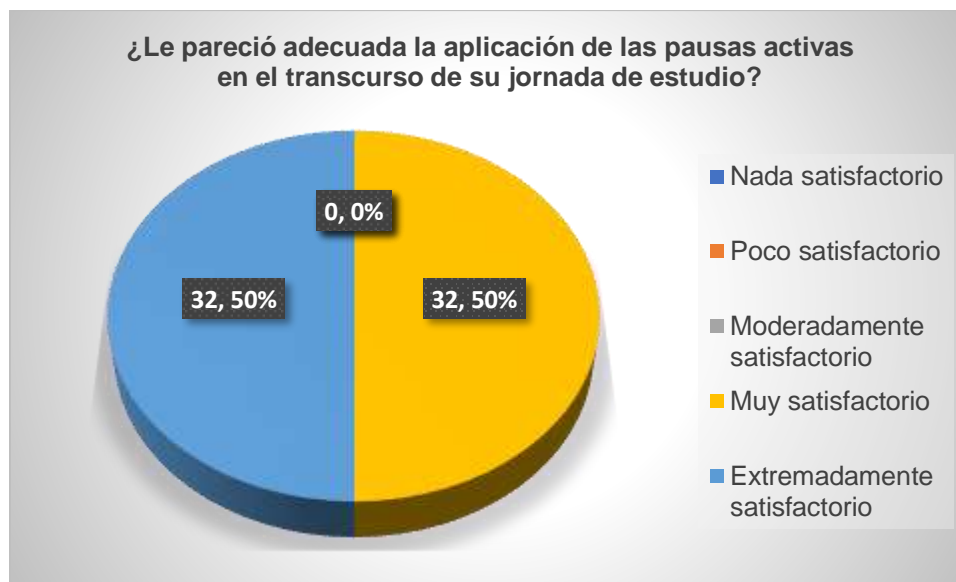
Para finalizar el proyecto de investigación, con los estudiantes de básica superior de noveno y décimo año, se elabora una encuesta de satisfacción para conocer la percepción de los estudiantes del grupo experimental en cuanto a la aplicación de las pausas activas en el proceso enseñanza-aprendizaje. Las preguntas planteadas en el instrumento pretenden medir si los estudiantes del grupo experimental están motivados con las actividades realizadas, para mejorar el desempeño y concentración durante la jornada educativa.

Además, la encuesta de satisfacción que consta de 10 preguntas, está validada estadísticamente con el alfa de Cronbach con un valor de 0.953, lo cual quiere decir que, se encuentra en el rango de 0,81-1 con una confiabilidad muy alta, según Álvarez (2019), la prueba de satisfacción busca medir el nivel de conformidades, opiniones, impresiones cualitativas y cuantitativas de los beneficiarios, con el fin de extraer conclusiones y resultados para la toma decisiones a corto, medio y largo plazo. En el entorno educativo esta encuesta ayuda a conocer la percepción de los estudiantes conforme a la intervención realizada, se toma en cuenta que, esta es un factor que contribuye al éxito académico.

El instrumento, se encuentra elaborado de acuerdo con la escala de Likert, con 5 opciones de respuesta, además, para su aplicación se utiliza la herramienta de Google

Forms, que permite al estudiante realizar la evaluación de forma online o en línea, presenta el siguiente resultado.

Ilustración 3. ¿Le pareció adecuada la aplicación de las pausas activas en el transcurso de su jornada de estudio?.

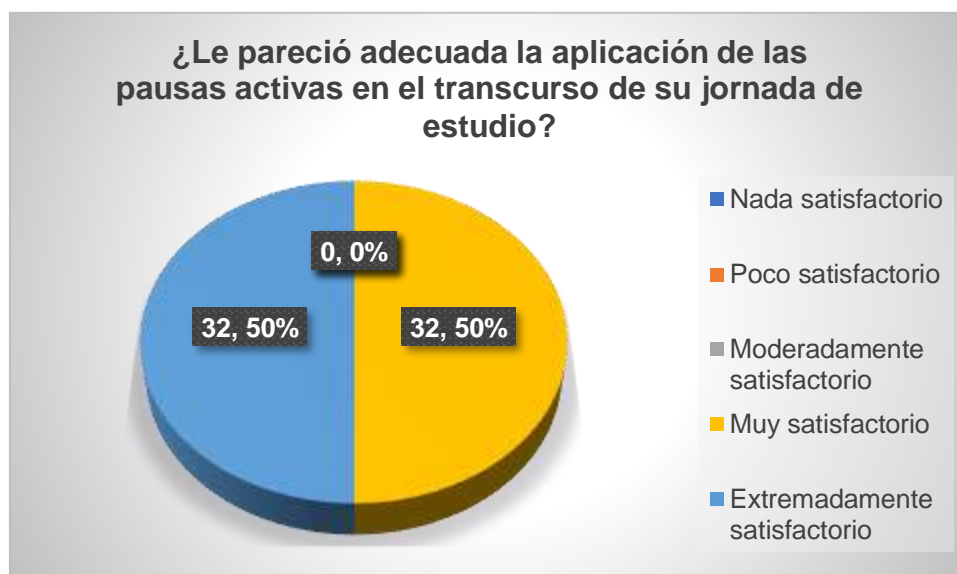


Fuente: elaboración propia.

Interpretación:

De los 64 estudiantes del grupo experimental, el 50% manifestó estar extremadamente satisfactorio con la intervención realizada, el 50% muy satisfactorio. En resumen, las actividades realizadas al inicio de cada hora de estudio mejoran la concentración del estudiante.

Ilustración 4. ¿Le pareció adecuada la aplicación de las pausas activas en el transcurso de su jornada de estudio?.

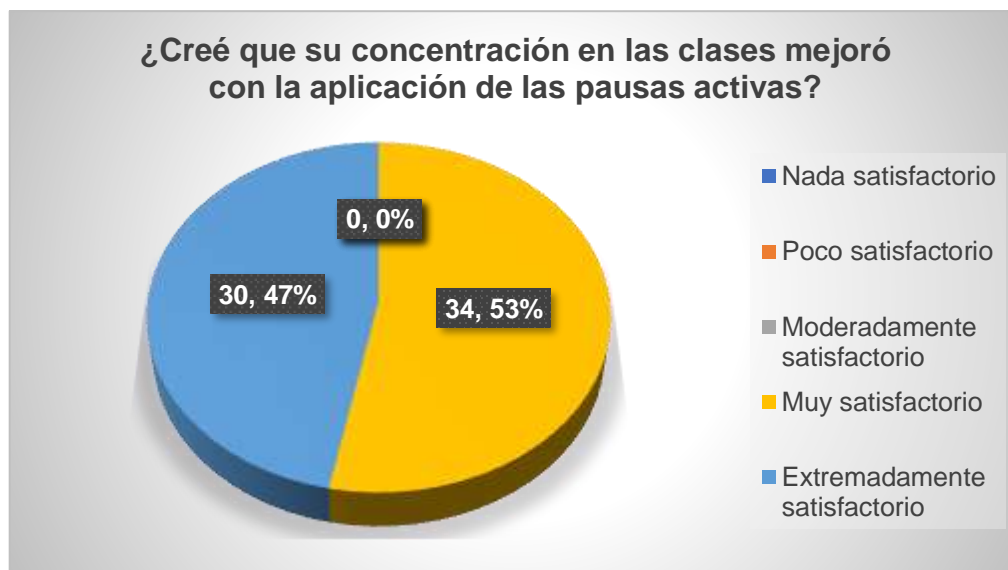


Fuente:elaboración propia.

Interpretación:

En la ilustración 4, los estudiantes manifestaron que las pausas activas ayudaron a desestresarse y relajarse en la jornada de estudio. El 50%, se sintió muy satisfecho y el 50% extremadamente satisfechos con la intervención realizada.

Ilustración 5. ¿Creé que su concentración en las clases mejoró con la aplicación de las pausas activas?

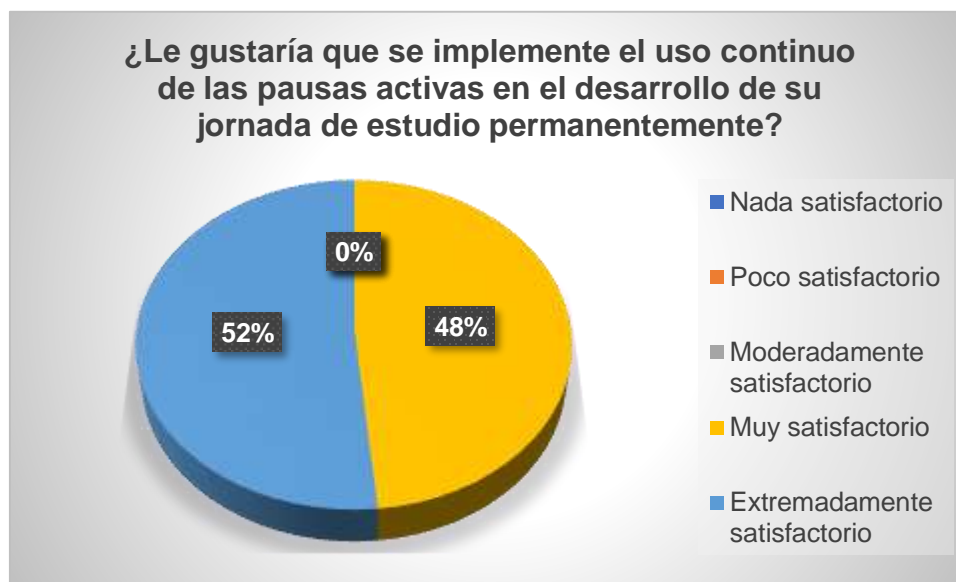


Fuente: elaboración propia.

Interpretación:

Los estudiantes manifestaron que las actividades físicas realizadas mejoraron significativamente el rendimiento de los estudiantes. El 47% manifestó estar muy satisfactorio y el 53% extremadamente satisfactoria con la aplicación de pausas activas como estrategia de enseñanza-aprendizaje.

Ilustración 6. ¿Le gustaría que se implemente el uso continuo de las pausas activas en el desarrollo de su jornada de estudio permanentemente?



Fuente: elaboración propia.

Interpretación:

En la ilustración 6, los estudiantes están motivados por que la implementación del uso continuo de las pausas activas, se desarrolla en la jornada de clases de forma permanente. El 52% está extremadamente a gusto con esta iniciativa en sus estudios, mientras que el 48% se encuentra muy satisfactorio con la iniciativa a implementar en el horario de clases.

Análisis de los resultados de la encuesta de Satisfacción.

Una vez realizada la encuesta de satisfacción, se observa que existen datos favorables a las afirmaciones de la encuesta aplicada al grupo experimental, sobre la aplicación de las Pausas Activas para el proceso de enseñanza-aprendizaje para los estudiantes de básica superior de la Unidad Educativa “Aníbal Salgado Ruiz”, con base en los resultados, se evidencia el agrado de satisfacción por parte de los estudiantes y docentes en la aplicación del presente trabajo de investigación.

CONCLUSIONES

- La fundamentación teórica de las estrategias metodológicas, fueron utilizadas en los procesos de enseñanza aprendizaje, en el uso de pausas activas, por medio de la bibliografía, revisadas en relación al tema del proyecto, además conoce que tiene un impacto satisfactorio durante las clases virtuales y previene enfermedades o afecciones a la salud, de tal manera considera una estrategia que contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas.
- La identificación los procesos de enseñanza aprendizaje dentro de las aulas, y su influencia, en la concentración de los estudiantes, en la actualidad existen varias estrategias para llegar al conocimiento con los estudiantes, uno de estos que resalta muy a menudo en la Institución educativa es el tradicionalismo utilizado por los docentes, donde la interacción con los estudiantes está dividida por las disposiciones emitidas por el docente, y el aprendizaje memorista.
- La elaboración pausas activas, como estrategia metodológica, en el proceso enseñanza aprendizaje dentro del aula de clases, en los estudiantes de básica superior, en las que consta la respiración, la relajación, el estiramiento y las dinámicas, que son utilizadas por todas las asignaturas siempre que sean necesarias y oportunas, esto ha facilitado la interacción entre el docente y los estudiantes.
- La evaluación, la incidencia de las pausas activas, en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior, se realizó mediante el postest para recabar información una vez realizado la intervención con el uso de la nueva estrategia en los estudiantes de básica superior, donde evidencia claramente los beneficios que estas aportan al proceso enseñanza aprendizaje.

RECOMENDACIONES

- Es recomendable revisar y fundamentar teóricamente, las estrategias metodológicas, utilizadas en los procesos de enseñanza aprendizaje, en el uso de pausas activas, por medio de la bibliografía, además relacionar las estrategias de aprendizaje con la salud y la educación, desarrollar las habilidades cognitivas mediante la innovación de estrategias adquiridas por parte del docente.
- Es necesario la permanente búsqueda de estrategias educativas en base a las tecnologías, para identificar los procesos de enseñanza aprendizaje dentro de las aulas, y su influencia, en la concentración de los estudiantes y brindar al estudiante clases dinámicas e interactivas y desarrollar un ambiente óptimo para la formación del conocimiento, es recomendable además, la organización de círculos de aprendizaje entre docentes de diferentes áreas del conocimiento, para la planificación e implementación de nuevos métodos.
- Crear pausas activas, como estrategia metodológica, en el proceso enseñanza aprendizaje dentro del aula, para llegar con el conocimiento, es necesario la aplicación de pausas activas durante las horas de clase, una variedad constante hace que el estudiante permanezca activo, para alcanzar los objetivos planteados.
- Evaluar constantemente, la incidencia de las estrategias, en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes, la evaluación está considerada dentro de la utilización de las pausas activas, si es dinámica sea individual o en equipo provoca confianza y relajación en quien lo va a realizar, por lo que beneficia tanto al docente como al estudiante y permite la reflexión sobre los conocimientos tratados.

REFERENCIAS

- Abad Jirón, M. A. (2020). *Trabajo Colaborativo para Potenciar el Rendimiento Académico en Matemáticas*.
- Alba, Y., & Sotelo, Y. (2021). *Dificultad de atención y concentración en contexto educativo rural en Colombia* [Corporación Universitaria Minuto de Dios]. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12739/5/TM.ED_AlbaYudy-SoteloYurley_2021.pdf
- Albán Obando, J., & Calero Mieles, J. L. (2017). Academic Performance : Approach Needed To a Current. *Revista Conrado*, 13(59), 213–220.
- Anijovich, R., & Mora, S. (2021). *estrategias de enseñanza*. <https://www.proquest.puce.elogim.com/docview/2436390081/2C5E96327FB9472DPQ/2?accountid=13357>
- Arcos, L. (2019). *Estrategias lúdicas para mejorar la atención dispersa en niños de básica elemental*. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2951>
- Ávila Ampuero, F. E. (2020). *Efectividad docente y actitud hacia el aprendizaje en estudiantes de educación secundaria*. *Revista Conciencia Epg*, 3(1), 47–55. <https://doi.org/10.32654/concienciaepg.3-1.3>

Azanza, D. (2018). *Eficacia del programa digital “Sígueme” para mejorar la atención y concentración en pacientes con déficit de atención, aplicado en pacientes de la Fundación Calidad de Vida Independiente para personas con discapacidad (Fucavid) en el periodo de noviembre*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/15517/1/T-UCE-0020-CDI-009.pdf>

Aibar, A., Julián, J. A., Murillo, B., García-González, L., & Estrada, S. (2015). *Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física*. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 155-161. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235139639018.pdf>

Amat, S., García Alberto, M., Valero, F., & José. (2019). *Relación Entre La Actividad Física, La Educación Física Y El Rendimiento Académico En El Alumnado De Bachillerato*. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(2), 155-159. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/96248/1/2019_Sebastia-Amat_et al_RIPED.pdf

Andres Rosa Guillamón, E. G. (2020). *Influencia de un programa de actividad física sobre la atención selectiva y la eficacia atencional en*. *Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 38(2), 560-566. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/77191/49481>

Asto, A. S. (2019). *Pausa activa y clima laboral en áreas académicas y administrativas de la Universidad Peruana Unión*, 2018. Revista Científica de Ciencias de la Salud, 12(1), 17-23. Obtenido de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1202/1523

Betancourt, J., Rodríguez, J., & Rocha, I. (2018). *Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la IED rural de Tasajera*. 9(3), 877–884. [https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/2141/Factores que inciden en el rendimiento académico.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/2141/Factores%20que%20inciden%20en%20el%20rendimiento%20academico.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Candel Artal, L. (2020). *Las Técnicas de relajación y Meditación, su aplicación en el aula y sus beneficios en el alumnado de educación primaria*. <https://roderic.uv.es/handle/10550/78692>

Clara, S., Clara, V., & Físicas, A. (2005). *Estiramiento Muscular: Su Importancia En Las actividades físicas*. 9(4), 4–7. <http://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/1153/1160>

Contreras, O., León, M., Infantes, Á., & Prieto, A. (2020). *Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria*. Revista Interuniversitaria de Formacion Del Profesorado, 34(1), 145–160. <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/24798/2020.Efectodelosdescansosactivosenlaatencinyconcentracin.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Corredor-García, M. S., & Bailey-Moreno, J. (2020). *Motivación y concepciones a las que alumnos de educación básica atribuyen su rendimiento académico en matemáticas*. *Revista Fuentes*, 22(1), 127–141. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2020.v22.i1.10>
- D. Godino, J. (2013). *Indicadores de la idoneidad didáctica de procesos de enseñanza y aprendizaje de las matemáticas*. *Cuadernos de Investigación y Formación En Educación Matemática*, 8(11), 111–132.
- Díaz, X., Mardones, M., Mena, C., Rebolledo, A., & Castillo, M. (2011). *Pausa activa como factor de cambio en actividad física*. *Salud Pública*, 37(3), 306-313. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2011.v37n3/303-313/es>
- Farinola, G. M., Bazán, & E. N. (2011). *Conducta sedentaria y actividad física en estudiantes*. *Revista Argentina de Cardiología*, 79(4), 351-354. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3053/305326988008.pdf>
- Fierro-Suero, S., Almagro, B. J., & Buñuel, P. S. L. (2019). *Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física*. *Revista Electronica Interuniversitaria de Formacion Del Profesorado*, 22(2), 167–186. <https://doi.org/10.6018/REIFOP.22.2.345241>

Flores, M. (2019). *Cuatro formas de entender la educación*. Educación y Humanismo, 21(36), 137–159. <https://doi.org/10.17081/eduhum.21.36.3147>

Francos, V. (2015). *Técnicas de relajación en el aula*. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/13401/TFG-O_528.pdf;jsessionid=61E9ACCEA2409_08_220F41F8D4E018297?sequence=1

García, D., & Corral, K. (2021). *El microaprendizaje y su aporte en la habilidad de concentración en estudiantes de bachillerato*. Revista Innova Educación, 3(4), 29-39. Obtenido de <http://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/367/285>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Batista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed., Vol. 148).

Jaspe, C., López, F., & Moya, S. (2018). *La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas*. Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES, 2(7), 175-186. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/621968096002.pdf>

- Limaymanta-Álvarez, C. H. (2019). *Tendencias de diseños metodológicos en las publicaciones indexadas sobre la satisfacción laboral del profesorado universitario*. 23(3), 1–23.
- Lorente, M. (2019). *Problemas y limitaciones de la educación en América Latina*. Un estudio comparado. *Foro de Educación*, 26(june 2019), 1–24.
- Lovón Cueva, C. (2021). *Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia use of active breaks in the virtual teaching modality to promote emotional well-being in young univers*. Universidad de Lima, 21–33. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/enlineasgenerales/article/view/5588/5393>
- Martín¹, P. del V., Enric, M., Obrador, S., & Sánchez, D. (2020). *Educación Física en Ecuador: análisis de la percepción de alumnos*. 15, 180–183.
- Méndez Giménez, A. (2020). *Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimiento en el aula: clases activas y descansos activos*. *Sport TK*, 9(1), 63–74. <https://doi.org/10.6018/sportk.412531>
- Mendoza-mac, M. E., & Fabi, M. (2020). *Las relaciones familiares y rendimiento académico en estudiantes de educación básica*. 6, 378–394. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7491420>

Mesén, L. (2019). *Teorías de aprendizaje y su relación en la educación ambiental costarricense*. XIV, 187–202. https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayos_pedagogicos/article/view/11854/16115

Ministerio de Educación. (2016). *Desde la Educación hacia la sociedad*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/12/perfil-del-bachiller.pdf>

Ministerio de Educación. (2020). *Contexto educativo actual: retos y oportunidades*.

Misael, Y., Meza, D., Rovino, J., Lopez, A., Guillermo, J., & Recinas, O. (2021). *Influencia del Internet en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de Educación Básica Regular*. 5, 2477–2490. <https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/9834/10425>

Molina-soria, M., & Pascual-arias, C. (2020). *El rendimiento académico y la evaluación formativa y compartida en formación del profesorado*. 15(2), 204–215.

Ochoa, C., Machado, M., & Guamán, K. (Octubre de 2020). *Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes*. Conrado, 16(1), 285-290. Obtenido de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/1553/1537>

- Pacheco, R. J. (2020). *Enfoques curriculares como contribución para la autonomía de la actividad física*. EmásF, Revista Digital de Educación Física, 11(63), 132-145. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279815>
- Pacheco, J. L. R., Argüello, M. V. B., & Suárez, A. I. D. L. H. (2020). *Análisis general del spss y su utilidad en la estadística*. E-IDEA Journal of Business Sciences, 2(4), 17–25.
- Pello, J., Arburua, R., & Buján, C. (2018). *El aprendizaje basado en la indagación en la enseñanza secundaria*. Revista de Investigación Educativa, 36(1), 109–124. <https://revistas.um.es/rie/article/view/278991/221551>
- Posso pacheco, R. (2018). *Propuesta de estrategias metodológicas activas aplicadas a la Educación Física*. Unir, 1–68. file:///C:/Users/CenterTech-PC/Downloads/PropuestadeestrategiasmetodolgicasactivasaplicadasalaEducacinFsica.pdf
- Ramírez Ríos, A., & Polack Peña, A. M. (2020). *Estadística inferencial. Elección de una prueba estadística no paramétrica en investigación científica*. Horizonte de La Ciencia, 10(19). <https://doi.org/10.26490/UNCP.HORIZONTECIENCIA> 202 0.19 .597

Reynaga, P., Arévalo, E., Verdesoto, Á., Jiménez, I., Preciado, L., & Morales, J. (2016). *Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo*. Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF), 30(2), 203-206. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529626>

Ribeiro Sousa, A., Dionizio Moreira, M., Bovolenta Ovigli, D. F., Oliveira, A. R., & Colombo Junior, P. D. (2019). *Prácticas innovadoras en la enseñanza de física moderna en una escuela pública brasileña*. *Revista de Estudios y Experiencias En Educación*, 18(36), 241–256. <https://doi.org/10.21703/rexe.20191836ribeiro2>

Rosa, A., García-Cantó, E., & Carrillo, P. J. (2018). *Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares*. *Sociedad iberoamericana de Psicología del deporte*, 18(3), 179-189. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/330901/250751>

Sánchez, T., & Concha, I. (2021). *Estructura Y Funciones Del Sistema Respiratorio*. *Neumología Pediátrica*, 13(3), 101–106. <https://doi.org/10.51451/np.v13i3.212>

Santos, C. G., Alba, E. F., Cerezo, R., & Núñez, J. C. (2018). *Dificultades de aprendizaje en educación universitaria superior: un reto para la comunidad*. *Publicaciones de La Facultad de Educacion y Humanidades Del Campus de*

Melilla, 48(1), 63–80. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v48i1.7328>

Sebastian-Heredero, E. (2019). *Estilos de aprendizagem. Um modelo de escala de observação docente para o estilo de aprendizagem – REApt –*. Revista Ibero-Americana de Estudos Em Educação, 14(4), 2301–2317. <https://doi.org/10.21723/riaee.v14i4.12384>

Torres, Á. F. (2020). *Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto*. Revista Cubana de Medicina General Integral, 36(2), 1-14. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>

Usán, P., & Salavera, C. (2018). *Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria*. Actualidades En Psicología, 32(125), 95. <https://doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>

Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C., & Mejías Abad, J. J. (2020). *Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares*. CES Psicología, 13(1), 125–139. <https://doi.org/10.21615/cesp3.1.8>

Valenzuela, S., Alba, C., Portillo, P., & Samuel, A. (2018). *La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico*. Revista

Electrónica Educare, 22(3), 1–15. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194157733011>

Veloz, M. (2019). *Rasgos De Personalidad Y Tipos De Atención En Estudiantes a Choferes Profesionales*. Universidad Nacional De Chimborazo.

Villarraig, L., & Miuñoz, M. (2018). *La Atención: Principales Rasgos, Tipos Y Estudio*. In *Psicología básica*.

Yaiza Arce, D. (2014). *Aparato respiratorio and pathologies associated with respiratory function* : [Universidad de Cantabria]. <https://repositorio.unica.n.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5566/ArceDiegoY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 1. Autorización para el desarrollo del Proyecto “Pausas Activas en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje de los estudiantes de básica superior”



Tisaleo 4 de enero del 2022

Mg. Byron Quintana
VICERRECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANÍBAL SALGADO RUIZ
Mg. Benito Freire
DOCENTE DEL ÁREA DE CULTURA FÍSICA

Reciba un cordal y afectuoso saludo de parte de quien le escribe Lic. Dino Rosi Sulca Quispilema estudiante de la Maestría en Pedagogía con Mención en Educación Técnica y Tecnológica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador con sede Ambato deseándole éxitos en las funciones que tan acertadamente viene realizando.

La presente tiene como finalidad solicitar a usted la respectiva aprobación de la microplanificación de la asignatura de Educación Física, la misma que será aplicada a los estudiantes de básica superior en los cursos de décimo B-C, denominados grupo experimental, que forma parte de una propuesta educativa del proyecto de Titulación de la Maestría denominada “PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR” especificando que, la intervención educativa se ejecutará desde el 14 de marzo al 22 de abril del año lectivo 2021-2022.

Seguro de contar con una respuesta favorable me despido deseándole éxitos en sus funciones.

Atentamente:

Lic. Dino Rosi Sulca Quispilema
MAESTRANTE PUCESA

Adjunto
Microplanificación



Recibido
04/01/2022

Anexo 2. Cuestionario de “Pausas Activas en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje de los estudiantes de básica superior”

Instrumento

Tema: Pausas Activas en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje de los estudiantes de básica superior.

Objetivo:

Identificar estrategias para la aplicación de pausas activas en los estudiantes de básica superior con el fin de mantener la concentración y atención dentro de las horas de clase; para posteriormente realizar un análisis e interpretación de los resultados obtenidos y en base a estos datos se hará la representación gráfica que permitirá presentar de una forma más clara y ordenada los resultados obtenidos durante el pre-test y el post-test.

El instrumento de evaluación consta de 28 preguntas, además está realizado de acuerdo a la escala de Likert; se aplica a los estudiantes de décimo año paralelo B y C considerados como el objeto de estudio: en la primera sección de datos Informativos se realiza 15 preguntas: 13 de información, 2 demográficas como edad y sexo, estas respuestas permitirán tener un mejor análisis de estudio. En la segunda sección de la aplicación de las Pausas Activas en el proceso enseñanza-aprendizaje, se formula 13 preguntas con el fin de explicar la incidencia de la estrategia utilizada en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior en las clases presenciales de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz.

Instrucciones:

-Marque con una X la respuesta adecuada.

-Tiempo de empleo 20 minutos.

Sección 1: Datos informativos

1. Ingrese sus nombres y apellidos:
2. Seleccione su género: Femenino-Masculino
3. Ingrese su edad:
4. Ingrese su número de cedula/pasaporte:

5. Ingrese su correo electrónico:
6. Seleccione el curso: noveno, décimo
7. Seleccione su paralelo: B-C
8. Seleccione lugar de residencia: Urbano –Rural
9. Seleccione los medios de transporte que utilizan para ir a la escuela: transporte urbano-transporte privado
10. Seleccione en su tiempo libre se dedica a trabajar: si- no
11. Seleccione a que se dedican sus padres:
 - Agricultura
 - Artesanía
 - Servidor público
 - Otros.
12. Seleccione que tiempo emplea usted para el desarrollo de sus actividades escolares en su hogar:
 - 30 -60 minutos
 - 60-90 minutos
 - 90-120 minutos
13. Seleccione en el horario de su alimentación lo hace solo o con sus padres: solo- padres.
14. Seleccione cuenta con conexión a internet en su hogar: si - no
15. Seleccione para realizar sus tareas, usted utiliza: su celular o una computadora de escritorio

Sección 2: Uso de las pausas activas en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Para las respuestas de la encuesta se considera en la escala de Likert, donde 1 es la calificación más baja y 5 la más alta.

Completamente en desacuerdo= 1

En desacuerdo= 2

Ni de acuerdo ni en desacuerdo=3

De acuerdo=4

Completamente de acuerdo=5

Nº	ITEMS				
1.-	¿Considera Usted que una mayor cantidad de horas clases mejora su rendimiento académico?				
	1	2	3	4	5
2.-	¿Usted logra mantener su concentración en las horas clase?				
	1	2	3	4	5
3.-	¿Conocía usted sobre las pausas activas a desarrollar en sus horas de clases?				
	1	2	3	4	5
4.-	¿Cree Usted que las pausas activas mejoran su aprendizaje?				
	1	2	3	4	5
5.-	¿Está de acuerdo que es importante el uso de las pausas activas en el proceso de aprendizaje durante la jornada escolar?				
	1	2	3	4	5
6.-	¿Está de acuerdo en participar de las pausas activas en las horas de clase?				
	1	2	3	4	5
7.-	¿Le gustaría a usted que los profesores incorporen las pausas activas durante alguna clase como estrategia pedagógica?				
	1	2	3	4	5

8.-	¿Considera Usted que las clases impartidas por sus profesores son activas?				
	1	2	3	4	5
9.-	¿La aplicación de pausas activas en las horas de clase, recuperan su concentración y mejoran su participación?				
	1	2	3	4	5
10.-	¿Considera usted que las pausas activas interrumpen la concentración en las horas de clase?				
	1	2	3	4	5
11.-	¿Considera usted que el uso de las pausas activas le permite la interacción entre compañeros en las clases?				
	1	2	3	4	5
12.-	¿Considera usted que las pausas activas se aplican en todas las asignaturas en clases presenciales y virtuales?				
	1	2	3	4	5
13.-	¿Cree usted que los docentes conocen sobre pausas activas?				
	1	2	3	4	5

Anexo 3. Formato de validación por expertos.

FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

FECHA: 24/02/2022

Docente evaluador

Se solicita muy comedidamente su colaboración en la evaluación del Cuestionario adjunto con el fin de que sea revisado y analizado con base en cuatro indicadores: pertinencia, redacción, coherencia y relevancia.

Marque con una X el casillero en las tablas de validación de contenido conforme su criterio y experiencia profesional.

INFORMACIÓN GENERAL DEL INVESTIGADOR:

Investigador	Lic. Dino Rosi Sulca Quispilama
Tema del Proyecto de Investigación	PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR
Programa de estudio	Maestría en Pedagogía con mención en Educación Técnica y Tecnológica
Institución	Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato
Objetivo general de la Investigación	Explicar la incidencia del uso de pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior en las clases presenciales de la Unidad Educativa Ambal Salgado Ruiz
Instrumento para la recolección de datos	Cuestionario del uso de Pausas Activas en el proceso enseñanza aprendizaje.
Objetivo del Instrumento	Identificar estrategias para la aplicación de pausas activas en los estudiantes de básica superior con el fin de mantener la concentración y atención dentro de las horas de clase.

INFORMACIÓN GENERAL DEL EVALUADOR:

Evaluador	Mg. Alicia Elizabeth Chiliquinga Sigcho
Institución Educativa a la que pertenece	Unidad Educativa "Mariscal Antonio José de Sucre"
Cargo	Rectora (E) de la Unidad Educativa "Mariscal Antonio José de Sucre", docente de educación física.
Profesión	Magíster en Educación Física y Entrenamiento Deportivo.
Cédula de identificación	1804513107
Años de experiencia en el cargo	5
Grado Académico	Tercer nivel () Cuarto nivel (X)
Nivel o área a la que pertenece en la Institución Educativa	Educación física

**TABLAS DE VALIDACIÓN DE
CONTENIDO**

SECCIÓN I: Datos informativos						
Indicadores	Criterio de Evaluación	1	2	3	4	5
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	NI en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Pertinencia	Los ítems guardan relación con los datos informativos					X
Redacción	La sintaxis, ortografía y terminología utilizadas en el instrumento son apropiadas.					X
Coherencia	Los ítems tienen relación lógica y están organizados.					X
Relevancia	Los ítems planteados buscan a complementar la información para la investigación.					X

SECCIÓN II: TICS Y DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD						
Indicadores	Criterio de Evaluación	1	2	3	4	5
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	NI en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Pertinencia	Los ítems guardan relación con el objetivo del instrumento.					X
Redacción	La sintaxis, ortografía y terminología utilizadas en el instrumento son apropiadas.					X
Coherencia	Los ítems tienen relación lógica y están organizados de acuerdo con el tema de la sección.					X
Relevancia	Los ítems corresponden a los contenidos de la asignatura.					X

OBSERVACIONES: Ninguna.

Por medio del presente documento se certifica la revisión y análisis del contenido del instrumento "Cuestionario del uso de Pautas Activas en el proceso enseñanza aprendizaje" para la recolección de datos, para constancia de lo expuesto, firma:



El modo electrónico por:
ALICIA ELIZABETH
CHILQUIINGA
SIGCHO

Mg. Alicia Elizabeth Chiliquinga Sigcho
C.I.: 1804513107

**FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO
DE EXPERTOS**

FECHA: 14/02/2022

Docente evaluador

Se solicita muy comedidamente su colaboración en la evaluación del Cuestionario adjunto con el fin de que sea revisado y analizado con base en cuatro indicadores: pertinencia, redacción, coherencia y relevancia.

Marque con una X el casillero en las tablas de validación de contenido conforme su criterio y experiencia profesional.

INFORMACIÓN GENERAL DEL INVESTIGADOR:

Investigador	Lic. Dino Rovi Sulca Quispilama
Tema del Proyecto de Investigación	PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR.
Programa de estudio	Maestría en Pedagogía con mención en Educación Técnica y Tecnológica
Institución	Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato
Objetivo general de la Investigación	Explicar la incidencia del uso de pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior en las clases presenciales de la Unidad Educativa Anibal Salgado Ruiz
Instrumento para la recolección de datos	Cuestionario del uso de Pausas Activas en el proceso enseñanza aprendizaje.
Objetivo del Instrumento	Identificar estrategias para la aplicación de pausas activas en los estudiantes de básica superior con el fin de mantener la concentración y atención dentro de las horas de clase.

INFORMACIÓN GENERAL DEL EVALUADOR:

Evaluador	Mgs. EDGAR ALBERTO COBO GRANDA
Institución Educativa a la que pertenece	PUCESA
Cargo	Director de Tesis de Postgrado
Profesión	Magíster en Garantía Educativa y Abogado.
Cédula de identificación	0919632349
Años de experiencia en el cargo	5
Grado Académico	Tercer nivel () Cuarto nivel (x)
Nivel o área a la que pertenece en la Institución Educativa	Educación Superior

**TABLAS DE VALIDACIÓN DE
CONTENIDO**

SECCIÓN I: Datos informativos						
Indicadores	Criterio de Evaluación	1	2	3	4	5
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	NI en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Pertinencia	Los ítems guardan relación con los datos informativos					x
Redacción	La sintaxis, ortografía y terminología utilizadas en el instrumento son apropiadas.					x
Coherencia	Los ítems tienen relación lógica y están organizados.					x
Relevancia	Los ítems planteados ayudan a complementar la información para la investigación.					x

SECCIÓN II: PAUSAS ACTIVAS						
Indicadores	Criterio de Evaluación	1	2	3	4	5
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	NI en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Pertinencia	Los ítems guardan relación con el objetivo del instrumento.					x
Redacción	La sintaxis, ortografía y terminología utilizadas en el instrumento son apropiadas.					x
Coherencia	Los ítems tienen relación lógica y están organizados de acuerdo con el tema de la sección.					x
Relevancia	Los ítems corresponden a los contenidos de la asignatura.					x

OBSERVACIONES: Ninguna.

Por medio del presente documento se certifica la revisión y análisis del contenido del instrumento "Cuestionario del uso de Pausas Activas en el proceso enseñanza aprendizaje" para la recolección de datos, para constancia de lo expuesto, firma:




EDGAR ALBERTO
COBO GRANDA

Mg. EDGAR ALBERTO COBO GRANDA
C.I.: 0919632349

FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

FECHA: 24/02/2022

Docente evaluador

Se solicita muy comedidamente su colaboración en la evaluación del Cuestionario adjunto con el fin de que sea revisado y analizado con base en cuatro indicadores: pertinencia, redacción, coherencia y relevancia.

Marque con una X el casillero en las tablas de validación de contenido conforme su criterio y experiencia profesional.

INFORMACIÓN GENERAL DEL INVESTIGADOR:

Investigador	Lic. Dino Rosi Sulca Quispilema
Tema del Proyecto de Investigación	PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR.
Programa de estudio	Maestría en Pedagogía con mención en Educación Técnica y Tecnológica
Institución	Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato
Objetivo general de la Investigación	Explicar la incidencia del uso de pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior en las clases presenciales de la Unidad Educativa Ambal Salgado Ruiz
Instrumento para la recolección de datos	Cuestionario del uso de Pausas Activas en el proceso enseñanza aprendizaje.
Objetivo del Instrumento	Identificar estrategias para la aplicación de pausas activas en los estudiantes de básica superior con el fin de mantener la concentración y atención dentro de las horas de clase.

INFORMACIÓN GENERAL DEL EVALUADOR:

Evaluador	Mg. Wilson Eduardo Toaza Tipantasi
Institución Educativa a la que pertenece	Unidad Educativa "Ambal Salgado Ruiz"
Cargo	Rector (E) de la Unidad Educativa "Ambal Salgado Ruiz.
Profesión	Magister en Tecnologías de la Información y Multimedia Educativa.
Cédula de identificación	1802293728
Años de experiencia en el cargo	4
Grado Académico	Tercer nivel () Cuarto nivel (X)
Nivel o área a la que pertenece en la Institución Educativa	Ciencias exactas.

**TABLAS DE VALIDACIÓN DE
CONTENIDO**

SECCIÓN I: Datos informativos						
Indicadores	Criterio de Evaluación	1	2	3	4	5
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	NI en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Pertinencia	Los items guardan relación con los datos informativos.					X
Redacción	La sintaxis, ortografía y terminología utilizadas en el instrumento son apropiadas.					X
Coherencia	Los items tienen relación lógica y están organizados.					X
Relevancia	Los items planteados ayudan a complementar la información para la investigación.					X

SECCIÓN II: TICS Y DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD						
Indicadores	Criterio de Evaluación	1	2	3	4	5
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	NI en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Pertinencia	Los items guardan relación con el objetivo del instrumento.					X
Redacción	La sintaxis, ortografía y terminología utilizadas en el instrumento son apropiadas.					X
Coherencia	Los items tienen relación lógica y están organizados de acuerdo con el tema de la sección.					X
Relevancia	Los items corresponden a los contenidos de la asignatura.					X

OBSERVACIONES: Ninguna.

Por medio del presente documento se certifica la revisión y análisis del contenido del instrumento "Cuestionario del uso de Prutas Activas en el proceso enseñanza-aprendizaje" para la recolección de datos, para constancia de lo expuesto, firma:



Mg. Wilson Eduardo Toaza Tipantasiq
C.I: 1802293728

**FORMATO DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTO POR JUICIO
DE EXPERTOS**

FECHA: 14/02/2022

Docente evaluador

Se solicita muy comedidamente su colaboración en la evaluación del Cuestionario adjunto con el fin de que sea revisado y analizado con base en cuatro indicadores: pertinencia, redacción, coherencia y relevancia.

Marque con una X el casillero en las tablas de validación de contenido conforme su criterio y experiencia profesional.

INFORMACIÓN GENERAL DEL INVESTIGADOR:

Investigador	Lic. Dina Rosi Salca Quapilema
Tema del Proyecto de Investigación	PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR.
Programa de estudio	Maestría en Pedagogía con mención en Educación Técnica y Tecnológica
Institución	Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato
Objetivo general de la Investigación	Explicar la incidencia del uso de pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior en las clases presenciales de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz
Instrumento para la recolección de datos	Cuestionario del uso de Pausas Activas en el proceso enseñanza aprendizaje.
Objetivo del Instrumento	Identificar estrategias para la aplicación de pausas activas en los estudiantes de básica superior con el fin de mantener la concentración y atención dentro de las horas de clase.

INFORMACIÓN GENERAL DEL EVALUADOR:

Evaluador	PhD. Lenin Esteban Louza Dávila
Institución Educativa a la que pertenece	Universidad Técnica de Ambato
Cargo	Docente Investigador
Profesión	Dr. PhD. En Ciencias de la Educación Física
Cédula de identificación	1715330088
Años de experiencia en el cargo	10
Grado Académico	Tercer nivel () Cuarto nivel (X)
Nivel o área a la que pertenece en la Institución Educativa	Educación física

**TABLAS DE VALIDACIÓN DE
CONTENIDO**

SECCIÓN I: Datos informativos						
Indicadores	Criterio de Evaluación	1	2	3	4	5
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	No en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Pertinencia	Los ítems guardan relación con los datos informativos.					X
Redacción	La sintaxis, ortografía y terminología utilizadas en el instrumento son apropiadas.					X
Coherencia	Los ítems tienen relación lógica y están organizados.					X
Relevancia	Los ítems planteados ayudan a complementar la información para la investigación.					X

SECCIÓN II: TICS Y DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD						
Indicadores	Criterio de Evaluación	1	2	3	4	5
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	No en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Pertinencia	Los ítems guardan relación con el objetivo del instrumento.					X
Redacción	La sintaxis, ortografía y terminología utilizada en el instrumento son apropiadas.					X
Coherencia	Los ítems tienen relación lógica y están organizados de acuerdo con el tema de la sección.					X
Relevancia	Los ítems corresponden a los contenidos de la asignatura.					X

OBSERVACIONES: Ninguna.

Por medio del presente documento se certifica la revisión y análisis del contenido del instrumento "Cuestionario del uso de Pautas Activas en el proceso enseñanza aprendizaje" para la recolección de datos, para constancia de lo expuesto, firma:



LENIN ESTEBAN
LOAIZA DÁVILA

Ph.D. Lenin Esteban Loaiza Dávila
C.I.: 1715330088

Anexo 4. Evidencias de las Clases desarrolladas con las “Pausas Activas en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje de los estudiantes de básica superior”.









Anexo 5. Encuesta de Satisfacción “Pausas Activas en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje de los estudiantes de básica superior”

**ENCUESTA DE SATISFACCIÓN “EL USO DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN
EL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE
BÁSICA SUPERIOR”**

OBJETIVO: Identificar los niveles de satisfacción de los beneficiarios fundamentados en el uso de las pausas activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Dirigido: Estudiantes de básica Superior de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz.

Institución: Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz.

Estimado estudiante, con el fin de determinar el grado de satisfacción en su participación en el proyecto de Investigación “PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR” se procede a realizar la siguiente encuesta:

INSTRUCCIONES: Marque con una X en la opción que considere pertinente, no sin antes conocer que:

1. Nada satisfactorio
2. Poco satisfactorio
3. Moderadamente satisfactorio
4. Muy satisfactorio
5. Extremadamente satisfactorio

PREGUNTAS:

N ⁰	ITEMS				
1.-	¿Le pareció adecuada la aplicación de las pausas activas en el transcurso de su jornada de estudio?				
	Nada satisfactorio	Poco satisfactorio	Moderadamente satisfactorio	Muy satisfactorio	Extremadamente satisfactorio

2.-	¿Se sintió motivado al realizar actividades de relajación durante las horas de clase?				
	Nada satisfactorio	Poco satisfactorio	Moderadamente satisfactorio	Muy satisfactorio	Extremadamente satisfactorio
3.-	¿Creé que su concentración en las clases mejoró con la aplicación de las pausas activas?				
	Nada satisfactorio	Poco satisfactorio	Moderadamente satisfactorio	Muy satisfactorio	Extremadamente satisfactorio
4.-	¿Considera que existió mayor interacción y entendimiento de las asignaturas con las actividades de relajación realizadas durante el desarrollo de la clase?				
	Nada satisfactorio	Poco satisfactorio	Moderadamente satisfactorio	Muy satisfactorio	Extremadamente satisfactorio
5.-	¿Cree usted que la aplicación de pausas activas en su jornada de clases incentiva al estudiante en sus estudios académicos?				
	Nada satisfactorio	Poco satisfactorio	Moderadamente satisfactorio	Muy satisfactorio	Extremadamente satisfactorio
6.-	¿Te pareció novedoso e interesante la aplicación de actividades motivadoras y de relajación en su jornada de estudios?				
	Nada satisfactorio	Poco satisfactorio	Moderadamente satisfactorio	Muy satisfactorio	Extremadamente satisfactorio
7.-	¿Crees que sería una mejor forma de mantener la concentración de un tema de estudio, si se realiza actividades de relajación durante la clase?				
	Nada satisfactorio	Poco satisfactorio	Moderadamente satisfactorio	Muy satisfactorio	Extremadamente satisfactorio
8.-	¿Le gustó realizar actividades físicas motivadoras para mejorar su concentración en las clases?				
	Nada satisfactorio	Poco satisfactorio	Moderadamente satisfactorio	Muy satisfactorio	Extremadamente satisfactorio
9.-	¿Considera usted que se mejora el rendimiento y habilidades académicas con la aplicación de las pausas activas?				
	Nada satisfactorio	Poco satisfactorio	Moderadamente satisfactorio	Muy satisfactorio	Extremadamente satisfactorio

10.-	¿Le gustaría que se implemente el uso continuo de las pausas activas en el desarrollo de su jornada de estudio permanentemente?				
	Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN