



TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO RUMIÑAHUI
TECNOLOGÍA UNIVERSITARIA EN DOCENCIA E INNOVACIÓN
EDUCATIVA

PROYECTOS TECNOLÓGICOS APLICADOS A LA EDUCACIÓN
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
EN: TECNÓLOGO/A UNIVERSITARIO EN DOCENCIA E INNOVACIÓN
EDUCATIVA

TEMA: ELABORACION DE PROGRAMA PILOTO DE
PAUSAS ACTIVAS MEDIANTE LA APLICACIÓN DE (TICS)
EN EL AULA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL CAMINO
COTACACHI, DURANTE ELPERIODO 2024.

AUTOR: SAMANIEGO CAMPOVERDE CATHERINE GUADALUPE

CÉDULA: 0603882804

TUTOR: MSc. RIVERA MARIA JOSE

SANGOLQUÍ-ECUADOR 2024

Autoría

Declaración de Autenticidad

Yo, SAMANIEGO CAMPOVERDE CATHERINE GUADALUPE con C.I. 0603882804, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente proyecto, como requerimiento previo para la obtención del Título de Tecnólogo/a universitario en docencia e innovación educativa, son absolutamente originales, auténticos y personales, de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2024-ISTER-6-6.3

Sangolquí, (06) de noviembre de 2024

MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA

MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, CATHERINE GUADALUPE SAMANIEGO CAMPOVERDE declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado: **ELABORACION DE GUÍA DIDÁCTICA DE PAUSAS ACTIVAS MEDIANTE LA APLICACIÓN DE (TICS) EN EL AULA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL CAMINO, DURANTE EL PERIODO 2024**, de la Tecnología Universitaria en Docencia e Innovación Educativa; y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.

Atentamente,



CATHERINE GUADALUPE SAMANIEGO CAMPOVERDE
C.I.: 0603882804

FORMULARIO PARA ENTREGA DE PROYECTOS EN BIBLIOTECA INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

CT-ANX-2024-ISTER-1

CARRERA:

TECNOLOGÍA UNIVERSITARIA EN DOCENCIA E INNOVACIÓN EDUCATIVA

AUTOR /ES:

CATHERINE GUADALUPE SAMANIEGO CAMPOVERDE

TUTOR:

MARIA JOSE RIVERA GUTIERREZ

CONTACTO ESTUDIANTE:

0979278445

CORREO ELECTRÓNICO:

Cathyblue2222@gmail.com

TEMA:

ELABORACION DE GUÍA DIDÁCTICA DE PAUSAS ACTIVAS MEDIANTE LA APLICACIÓN DE (TICS) EN EL AULA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL CAMINO, DURANTE EL PERIODO 2024.

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

RESUMEN EN ESPAÑOL:

El presente estudio se centra en la implementación de pausas activas en el aula, como una herramienta didáctica e innovadora en la Institución Educativa Cristiana EL CAMINO, ubicada en Cotacachi y Urcuqui. El objetivo principal es evaluar el impacto de estas breves pausas en las actividades académicas tradicionales, buscando mejorar la capacidad de atención, el rendimiento académico y el bienestar general de estudiantes de primaria, específicamente entre los 5 y 12 años.

La investigación se sustenta en un marco teórico sólido que explora el concepto de pausas activas, su evolución histórica, los beneficios que estas prácticas aportan al desarrollo cognitivo, emocional y físico de los estudiantes, así como su alineación con las bases legales y normativas vigentes en el ámbito educativo.

La metodología empleada en esta investigación combina elementos cuantitativos y cualitativos. Se diseñó una propuesta didáctica mediante el uso de TICS que incluye una variedad de actividades físicas y cognitivas, adaptadas a las diferentes edades y niveles de desarrollo de los estudiantes. Estas actividades fueron implementadas durante un corto periodo, permitiendo así evaluar sus efectos a corto plazo.

Los resultados obtenidos indican una tendencia positiva en cuanto a la mejora de la atención y el rendimiento académico de los estudiantes participantes. Se observó un aumento en su capacidad para concentrarse, así como una mayor motivación y participación en las actividades propuestas. A partir de estos hallazgos, se concluye que la incorporación de pausas activas en el aula representa una estrategia prometedora para optimizar los procesos de enseñanza y aprendizaje.

PALABRAS CLAVE:

Pausas activas, atención, concentración, rendimiento y bienestar escolar.

ABSTRACT:

This study focuses on the implementation of active breaks in the classroom as an innovative teaching tool at the Christian Educational Institution EL CAMINO, located in Cotacachi and Urcuqui. The primary objective is to evaluate the impact of these brief pauses on traditional academic activities, seeking to improve the attention span, academic performance, and overall well-being of primary school students, specifically those aged 5 to 12. The research is grounded in a solid theoretical framework that explores the concept of active breaks, its historical evolution, the benefits these practices bring to students' cognitive, emotional, and physical development, as well as their alignment with current legal and regulatory frameworks in the educational field.

The methodology employed in this research combines quantitative and qualitative elements. A didactic proposal was designed using ICTs that includes a variety of physical and cognitive activities, adapted to the different ages and developmental levels of the students. These activities were implemented over a short period, allowing for the evaluation of their short-term effects.

The results obtained indicate a positive trend in terms of improving the attention and academic performance of the participating students. An increase in their ability to concentrate, as well as greater motivation and participation in the proposed activities, was observed. Based on these findings, it is concluded that the incorporation of active breaks in the classroom represents a promising strategy to optimize teaching and learning processes.

PALABRAS CLAVE:

Active breaks, attention, concentration, performance, and school well-being

SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2024-ISTER-2
Sangolquí, (06) de noviembre de 2024

Sres.-
**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

A través del presente me permito aceptar la publicación del trabajo de titulación de la Unidad de Integración Curricular en el repositorio digital “DsPace” del estudiante: CATHERINE GUADALUPE SAMANIEGO CAMPOVERDE, con C.I.: 0603882804 alumno de la Carrera TECNOLOGÍA UNIVERSITARIA EN DOCENCIA E INNOVACIÓN EDUCATIVA.

Atentamente,



Firma del Estudiante
C.I.: 0603882804

SÓLO PARA USO DEL ISTER

Han sido revisadas las similitudes del trabajo en el software “TURNITING” y cuenta con un porcentaje de; motivo por el cual, el Proyecto Técnico de Titulación es publicable. (EL PORCENTAJE DE SIMILITUD DEBE SER MÁXIMO DE 15%)

MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA

MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN

Fecha del Informe: 06/11/ 2024

Dedicatoria y agradecimientos

La dedicatoria es un espacio totalmente personal donde se hace tributo de una forma pública a las personas que fueron una compañía durante el proceso.

Los agradecimientos son una sección donde se reconocen a las personas e instituciones que brindaron oportunidades.

Resumen

La falta de atención, concentración y rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa El Camino, Cotacachi, evidencia la necesidad de implementar estrategias innovadoras que promuevan su bienestar. El avance de la tecnología ha contribuido al sedentarismo en los estudiantes, exacerbando problemas de salud física y mental. En respuesta, este proyecto propone la creación de un programa piloto de pausas activas integrando Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICS) como herramienta clave.

El programa incluye una revisión de prácticas existentes de pausas activas, el diseño de actividades adaptadas a las necesidades de los estudiantes, la integración de herramientas tecnológicas interactivas y la evaluación de los resultados. Las pausas activas, apoyadas por TICS, ofrecen una forma atractiva y efectiva de interrumpir la rutina sedentaria, mejorando la atención, concentración y salud física de los estudiantes.

Además, este programa busca demostrar cómo las TICS pueden aplicarse más allá del aprendizaje académico, contribuyendo al bienestar integral del alumnado. La investigación también generará evidencia sobre los beneficios de estas estrategias, sentando las bases para su implementación en otras instituciones.

En el contexto educativo actual, este programa piloto no solo apunta a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, sino también a optimizar su rendimiento académico, fomentando un equilibrio entre el uso de la tecnología y la actividad física. La iniciativa podría convertirse en un modelo replicable para promover el bienestar estudiantil en un entorno tecnológico.

Palabras clave: *Pausas activas, TICS en educación, Bienestar estudiantil, Rendimiento académico*

Abstract

The lack of attention, concentration, and academic performance among students at El Camino Educational Institution in Cotacachi highlights the need for innovative strategies to enhance their well-being. The advancement of technology has contributed to sedentary lifestyles among students, exacerbating physical and mental health issues. In response, this project proposes the creation of a pilot program of active breaks, integrating Information and Communication Technologies (ICT) as a key tool.

The program includes a review of existing active break practices, the design of activities tailored to the students' needs, the integration of interactive technological tools, and the evaluation of the outcomes. Active breaks, supported by ICT, provide an engaging and effective way to disrupt sedentary routines, improving students' attention, concentration, and physical health.

Furthermore, this program aims to demonstrate how ICT can be applied beyond academic learning, contributing to the overall well-being of students. The research will also generate evidence on the benefits of these strategies, laying the groundwork for their implementation in other institutions.

In today's educational context, this pilot program not only seeks to improve students' quality of life but also to optimize their academic performance, fostering a balance between technology use and physical activity. The initiative could become a replicable model to promote student well-being in a technological environment.

Keywords: *Active breaks, ICT in education, Student well-being, Academic performance*

ÍNDICE GENERAL

Declaración de Autenticidad.....	i
Dedicatoria y agradecimientos.....	ii
Resumen.....	iii
Abstract.....	iv
INTRODUCCIÓN	6
Problema científico	7
Preguntas directrices	7
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos	8
CAPÍTULO 1	10
MARCOS TEÓRICO Y METODOLÓGICO	10
MARCO TEÓRICO.....	10
MARCO METODOLÓGICO.....	22
Enfoque y tipo de investigación.....	22
Población y muestra	24
Instrumentos.....	26
Resultados del diagnóstico	28
CAPÍTULO 2.....	29
PROPUESTA.....	29
CONCLUSIONES	41
RECOMENDACIONES.....	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
ANEXOS	47

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de este programa de pausas activas utilizando tecnologías de la información y comunicación (TICS) en el entorno estudiantil en este caso abarca aspectos como: La investigación sobre los diferentes programas de pausas activas en el aula, El diseño del programa de pausas activas que se adapte a la necesidad de estos estudiantes, la selección e integración de herramientas TICS apropiadas, la implementación del programa en el aula de clases y la evaluación de la efectividad del programa.

Esta investigación se justifica por varios motivos como: promover la atención, concentración, salud y el bienestar de los estudiantes mediante la actividad física y descansos durante la jornada académica, aprovechando el potencial de las TICS para hacer más atractivas y efectivas las pausas activas y por generar evidencia sobre los beneficios de las pausas activas con TICS en el contexto educativo.

Esta investigación es importante porque contribuye a mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes, además asienta las bases para implementar programas similares en otras instituciones educativas y demuestra cómo las TICS pueden integrarse de manera efectiva en actividades de bienestar estudiantil.

En la Institución de Educación Cristiana El Camino Cotacachi, los estudiantes están experimentando claros niveles de falta de atención, concentración y disminución en el rendimiento académico, debido a las largas horas de estudio y la falta de actividad física durante el horario escolar. Puede deberse a que, con el

avance de la tecnología, muchos estudiantes pasan largos períodos de tiempo frente a pantallas, ya sea en dispositivos móviles o computadoras, lo que contribuye a un estilo de vida sedentario y a problemas de salud física y mental.

Ante esta situación, la institución debería elaborar e implementar un programa piloto de pausas activas utilizando tecnología de la información y la comunicación (TICS) como una estrategia para mejorar el bienestar y el rendimiento de los estudiantes.

Problema científico

¿Cómo puede un programa piloto de pausas activas mediante la aplicación de TICS en el aula de la Institución Educativa El Camino en Cotacachi durante el período 2024 mejorar la atención, concentración salud y el bienestar de los estudiantes?

Preguntas directrices

La elaboración e implementación de un programa piloto de pausas activas mediante el uso de TICS en el aula de la Institución Educativa El Camino en Cotacachi durante el período 2024 mejorará significativamente la atención, concentración salud y el bienestar de los estudiantes.

Implementar pausas activas beneficia el desarrollo de actividades, a una nivel físico, cognitivo, psicológico, social y organizacional. De la misma manera, la aplicación de ejercicio físico en el ámbito educativo aporta tranquilidad y relajación en el desarrollo de las actividades (Espinosa et al., 2019).

Objetivo general

Elaborar un programa piloto de pausas activas mediante la aplicación de TICS en el aula de la Institución Educativa El Camino en Cotacachi durante el período 2024 con el fin de mejorar la atención, concentración, salud y bienestar de los estudiantes.

Objetivos específicos

Etapas que se definen para lograr el objetivo general. (Mínimo 3)

1. Investigar sobre los diferentes programas de pausas activas en el aula.
2. Diseñar un programa de pausas activas que integre de manera efectiva el uso de herramientas TICS, como aplicaciones móviles, videos interactivos y juegos digitales según la necesidad de los estudiantes.
3. Implementar el programa piloto de pausas activas con TICS en un aula de clases de la Institución Educativa El Camino durante el período 2024.

***Redactar de forma breve la metodología:** (enfoque, tipo de investigación, población y muestra, variables, métodos del nivel teórico y del nivel empírico con la explicación de su correspondiente uso en la investigación, estadísticos matemáticos).

Esta investigación explora el impacto de la implementación de un programa de pausas activas empleando TICS con el fin de mejorar la atención, concentración, salud y bienestar de los estudiantes durante las clases regulares. En la Institución de Educación Cristiana Cotacachi (sucursales Cercado y Urcuqui) con una población de 70 estudiantes y

una muestra de 40 niños entre varones y mujeres de nivel primario que varia en edades entre los 6 y 10 años.

Utilizando una metodología mixta que combina técnicas cualitativas y cuantitativas, el estudio busca obtener una comprensión profunda del fenómeno. La recolección de datos se lleva a cabo a través de la observación directa, encuestas y entrevistas. La relevancia de este estudio radica en su potencial para contribuir a la mejora de las prácticas educativas y al fomento de mejores resultados de aprendizaje en los estudiantes.

*Redactar de forma breve la estructura del proyecto en un párrafo de cierre de la INTRODUCCIÓN. (explicar que pasa en cada capítulo).

CAPÍTULO 1

MARCOS TEÓRICO Y METODOLÓGICO

MARCO TEÓRICO

1. Pausas activas

1.1 Definición

Las pausas activas o también conocidas como descansos activos son pequeños espacios de tiempo en el transcurso de la jornada laboral en la mañana o tarde que consiste en la aplicación de diferentes técnicas para poder recuperar energía, beneficiar el desempeño en el lugar de trabajo, como también ayudar a prevenir enfermedades provocadas por la falta de actividad física y las rutinas continuas durante el día (Abuchaibe et al., 2017).

La actividad física tiene un efecto social significativo, puesto que en constantes ocasiones las personas tratan de evitar los problemas y alcanzar una satisfacción personal, ya sea física o emocional. Se ha establecido que las pausas activas ayudan a conservar el rendimiento y a enfrentar la fatiga durante las jornadas laborales (Díaz, 2020).

1.2 Historia de Pausas Activas

Las pausas activas nacen en Polonia en el año de 1925, con el nombre de gimnasia de pausa, y fueron utilizadas principalmente por los operarios industriales. “Se desarrollan debido a las largas jornadas laborales donde la mayoría de los trabajadores padecen dolencias o pequeñas lesiones” (Anglada, 2021).

Para el año de 1928, luego de la Segunda Guerra Mundial se implementaron en Japón a los funcionarios que estaban encargados de entregar el correo con la finalidad de evitar la desconcentración y cuidar la salud, su ejecución fue tan efectiva que se creó una ley obligatoria en las empresas para fomentar la Gimnasia laboral (Pacheco y Tenorio, 2015).

En los años 80 y 90 las empresas comenzaron a preocuparse por la salud de los empleados y su reconocimiento fue más grande debido al aumento en la productividad y la disminución de accidentes laborales.

Ahora, las pausas activas se encuentran entre las estrategias más utilizadas y se están implementando a gran escala en el ámbito educativo, pues contribuye a combatir el sedentarismo y la fatiga, al mismo tiempo que mantiene a las personas más alertas, activas y saludables al realizar sus tareas.

1. 3 Beneficios de las pausas activas en los estudiantes

La actividad física tiene un efecto social importante, ya que ayuda a las estudiantes a evitar problemas y alcanzar la satisfacción personal. Las pausas activas ayudan a conservar el entusiasmo y a afrontar la fatiga durante el tiempo de estudio, lo que se traduce en mayores beneficios para la atención, concentración, salud y bienestar académico entre niños y adolescentes.

El uso de pausas activas permite reducir la fatiga ocasionada por las largas horas de inactividad, interrumpe en las actividades repetitivas, permite recuperar la energía y mejora la atención y concentración de los estudiantes. Un estudiante motivado entiende mejor el mensaje que el docente transmite. Son algunas las instituciones que se encuentran aplicando esta estrategia para promover el movimiento y aumentar los periodos de atención de sus

estudiantes, es evidente que al brindar los pequeños espacios de actividad física se consigue una mayor concentración y desenvolvimiento dentro del salón de clases. Además, permite a los estudiantes relajar la mente y recuperar energía para seguir con el desarrollo de las actividades académicas (Sampedro, 2022).

Los niños pueden aprender y poner más atención durante las clases si se dan cuenta de que disfrutan de pequeños espacios de descanso durante el día. Por esta razón, las instituciones educativas especialmente el nivel primario debería adoptar un programa de pausas activas para promover el movimiento corporal ya que apenas de 3 a 5 minutos por hora de cambio de rutina tradicional, facilitara el intercambio de conocimientos entre el profesor y el estudiante.

Los niños son aprendices activos que necesitan un movimiento constante para fortalecer el cerebro de manera adecuada en su proceso de aprendizaje. La metodología convencional, que considera a los estudiantes como individuos receptivos al aprendizaje, ha devuelto y no satisface las exigencias educativas modernas.

1.4 Las pausas activas en Educación Básica

Aunque los programas de aprendizaje activo existen desde hace mucho tiempo, no se han empleado en las aulas porque los profesores carecen del conocimiento necesario o no ven el beneficio de usarlos, a pesar de que pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar una actitud positiva hacia el aprendizaje.

Las pausas activas han solucionado diversos problemas en la enseñanza virtual y también son muy beneficiosas en las clases presenciales, especialmente en la Educación Básica, pues los alumnos de este ciclo educativo requieren más espacios de descanso para continuar con la jornada de clases.

1.5 Bases legales (Constitución de la República y otras).

El Ministerio de Educación (2020) menciona los siguientes beneficios de aplicar pausas activas en los estudiantes: otorga el fortalecimiento de las funciones cognitivas y afectivas de los estudiantes, incrementa los periodos de atención y comprensión del educando frente al aprendizaje, permite desarrollar un estímulo enfocado a la creatividad, se emanan las habilidades motrices finas y gruesas de los estudiantes, brinda una activación breve de la memoria.

Implementar pausas activas beneficia el desarrollo de actividades, a una nivel físico, cognitivo, psicológico, social y organizacional. De la misma manera, la aplicación de ejercicio físico en el ámbito educativo aporta tranquilidad y relajación en el desarrollo de las actividades (Espinosa et al., 2019).

1.6 Definición de los núcleos teóricos fundamentales del trabajo.

Se llevó a cabo una revisión de literatura existente, con un enfoque especial en los trabajos previos relacionados con el tema de investigación, pausas activas. A través de un análisis detallado de cada uno de estos estudios anteriores, se logró recopilar información relevante que sirvió como una guía valiosa para la elaboración de un programa de pausas activas en el aula.

Mejillón (2020) dentro de este estudio llevado a cabo por la Universidad Central del Ecuador, que se centró en la aplicación de descansos activos para potenciar el desempeño académico de estudiantes de octavo año en la Unidad Educativa "Cardenal González Zumárraga" durante el período de septiembre 2019 a febrero 2020, se investigó un grupo de

19 estudiantes de octavo año. Este grupo presentaba indicios de fatiga física y mental, lo que estaba afectando su rendimiento académico. Para abordar esta situación, se implementó un programa de pausas activas, consistentes en breves actividades de 5 a 10 minutos realizadas cada 2 a 3 horas de clases. Al concluir el estudio, se observó una notoria mejora en el desempeño escolar de los estudiantes.

Ochoa (2020), desarrolla el artículo titulado "Mejora de la Atención Estudiantil mediante la Implementación de Pausas Activas". Este estudio se enmarca en la importancia de encontrar un equilibrio adecuado entre el tiempo de enseñanza de los docentes y el tiempo de descanso de los estudiantes en diversas disciplinas académicas. La estrategia de pausa activa se propone como un enfoque para abordar esta cuestión. Durante el desarrollo del trabajo, se utilizaron un conjunto de métodos, tales como: el Inductivo – Deductivo, Analítico – Sintético, Sistémico. El objetivo principal de este estudio es la implementación de una estrategia de pausa activa con el propósito de potenciar la concentración de los estudiantes en las actividades educativas. Este enfoque es de gran relevancia, ya que su implementación requiere una comprensión profunda de los requisitos esenciales para ser considerados en el contexto del proceso de enseñanza.

Charris (2021), en su investigación busca mejorar el aprendizaje significativo de los estudiantes. La investigación tuvo un enfoque cualitativo-descriptivo. Para la recolección de datos fue usado un instrumento de comprensión teórica denominado PRISMA; compuesto de matrices basado en criterios de autores relevantes con el tema. El resultado encontrado evidencio que las pausas activas una vez usadas benefician al estudiante, ya que permite potenciar la atención, concentración, además ayuda al sistema cardiovascular permitiendo

que el oxígeno viaje más fácilmente gracias a la conectividad neuronal, con lo cual se disipa la fatiga mental durante horas clase.

Tituaña (2022), explora una temática afin a la de nuestro proyecto, titulado "Pausas Activas Recreativas para la Educación Virtual de Estudiantes de Séptimo Grado en la Unidad Educativa 'Urcuquí' durante el año escolar 2021-2022". El enfoque principal de esta investigación es presentar una herramienta pedagógica diseñada para potenciar la atención de los estudiantes. El autor se concentra de manera específica en un aspecto fundamental para la consolidación del aprendizaje en el contexto de la educación virtual. Este estudio se clasifica como mixto y tiene un enfoque propositivo. La muestra de participantes incluyó a 55 estudiantes y tres docentes tutores de séptimo grado. Como resultado de la investigación, se concluyó que, a pesar de la necesidad diaria de pausas activas por parte de los estudiantes, los docentes no las incorporan de forma regular. La principal justificación que se menciona es la limitación de tiempo y la carga excesiva de responsabilidades.

Sulca (2023), presenta su proyecto de investigación titulado "El Impacto de las Pausas Activas en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de Estudiantes de Educación Secundaria". Este proyecto aborda la influencia de la implementación de pausas activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje durante las clases presenciales en la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz. El estudio adopta un enfoque cuasi experimental con un componente mixto y una modalidad de campo. Se respalda en una revisión exhaustiva de la literatura, que incluye múltiples documentos. La muestra del estudio consiste en estudiantes de educación secundaria, con 64 participantes en el grupo experimental de décimo año y 63 en el grupo de control de noveno año. Para recopilar datos, se empleó una encuesta en forma de escala Likert (pretest-postest), y el análisis de datos se llevó a cabo utilizando el software estadístico

SPSS. En última instancia, los resultados del estudio indican que la aplicación de pausas activas contribuye positivamente al desarrollo del conocimiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes.

Moposita (2022) explora una temática afín a la de nuestro proyecto, titulado "Pausas Activas Recreativas para la Educación Virtual de Estudiantes de Séptimo Grado en la Unidad Educativa 'Urcuquí' durante el año escolar 2021-2022". El enfoque principal de esta investigación es presentar una herramienta pedagógica diseñada para potenciar la atención de los estudiantes. El autor se concentra de manera específica en un aspecto fundamental para la consolidación del aprendizaje en el contexto de la educación virtual. Este estudio se clasifica como mixto y tiene un enfoque propositivo. La muestra de participantes incluyó a 55 estudiantes y tres docentes tutores de séptimo grado. Como resultado de la investigación, se concluyó que, a pesar de la necesidad diaria de pausas activas por parte de los estudiantes, los docentes no las incorporan de forma regular. La principal justificación que se menciona es la limitación de tiempo y la carga excesiva de responsabilidades.

Variable independiente

Pausa activa

Las pausas activas en un principio, fueron consideradas como actividades destinadas a la relajación en el ámbito laboral por sus múltiples beneficios en la salud y relaciones interpersonales, aumentando la producción laboral; evitando la tensión y el estrés que

producían las largas jornadas de trabajo (Pacheco Sarmiento, 2015), A pesar de los desafíos, estas actividades se han ido implementando en el ámbito educativo con el objetivo de generar un estilo de vida activo y saludable en los estudiantes. Esto es particularmente importante dado que los estudiantes también se han vuelto víctimas del estrés desde edades tempranas, situación que ha sido provocada por diversos factores.

Conceptualización

La pausa activa es una herramienta que pone un alto a las actividades educativas durante un corto tiempo de actividad mental y física debidamente planificada, empleando métodos, ejercicios o estrategias lúdicas para cambiar la rutina escolar, resultando beneficioso y favorable para la salud (Atuncar, 2018).

Ochoa (2020), señalan que las pausas activas se definen como "breves descansos durante la clase o el trabajo, destinados a permitir que las personas recuperen energías para mantener un rendimiento eficiente en sus actividades" (p. 287), y estas pausas implican el uso de diversas técnicas y ejercicios que contribuyen a reducir la fatiga, prevenir trastornos osteomusculares y mitigar el estrés.

La utilización de esta estrategia dentro del aula es fundamental para poder retomar la concentración de la clase y de esta manera mantener a los estudiantes atentos a los conocimientos.

Características de las pausas activas

“Las pausas activas como estrategia pedagógica, propician espacios y bienestar emocional para regular los estados de ánimo, evitar la ansiedad, la angustia, el estrés, la frustración o la tristeza.” (Lovón, 2020).

Las pausas activas involucran sesiones de ejercicios en periodos cortos de tiempo que incluyen algún tipo de adaptación física, que además tienen la finalidad de promover la actividad física como un hábito saludable para las personas, demostrando que en este periodo el cuerpo recupera la energía necesaria para continuar con las actividades laborales y disminuir los índices de enfermedades ocasionadas por el estrés o la fatiga, al igual que evitar lesiones y mejorar la productividad.

Duración

Interrupción que buscamos sea valiosa involucra la suspensión de la sesión educativa durante 3 a 5 minutos, alrededor de cada 50 minutos o cuando el docente lo estime conveniente. Dado que la capacidad de los estudiantes para mantener su atención y

concentración es limitada, durante esta pausa se realizan actividades físicas ligeras, como danzar, saltar o enfrentar pequeños desafíos, o simplemente se permite un momento de relajación. (Alba García Barrera, 2019).

El tiempo estimado se utiliza como guía, ya que la duración de los ejercicios o actividades durante la pausa activa puede variar dependiendo del profesor y del entorno en el aula.

Importancia

El docente necesita interactuar efectivamente con los estudiantes durante la enseñanza, lo cual implica usar diversas estrategias para motivarlos y vincular los movimientos con los temas tratados. Es fundamental cuidar el bienestar integral para lograr este propósito. Introducir pausas activas en la enseñanza cumple con las necesidades tanto de los alumnos como de los profesores, al ofrecer momentos de descanso y combatir el sedentarismo.

Investigaciones a nivel mundial respaldan la idea de que realizar pausas activas breves durante el trabajo o la enseñanza beneficia los sistemas musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio y cognitivo. Estos descansos contribuyen a la reducción del estrés, mejoran la concentración y estimulan la actividad cerebral. Por ejemplo, una pausa activa de cinco minutos cada 45 minutos de clase en el entorno escolar rompe con la rutina y fomenta la participación tanto de estudiantes como de profesores en el proceso educativo. La diversidad de ejercicios presentados a los estudiantes aumenta su interés en participar en estas actividades. (MINEDUC., 2020)

Tipos de ejercicios de pausas activas

•Ejercicios de Respiración: ofrecen una estrategia sencilla para hacer frente a situaciones estresantes. Estos ejercicios se pueden realizar tanto de pie como sentado, permitiendo al estudiante elegir la posición más cómoda. Este enfoque contribuye a mantener la armonía en todo el cuerpo, optimizando su capacidad y previniendo síntomas como insomnio, ansiedad y estrés.

•Ejercicios de Movilidad Articular: Estos ejercicios consisten en movimientos rotatorios de las principales articulaciones, incluyendo cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos. Para cada parte del cuerpo se proporcionan ejercicios específicos que tienen como objetivo recuperar el rango de movimiento de las articulaciones y prevenir la fatiga asociada con la permanencia prolongada en una misma posición. Estos ejercicios promueven la relajación muscular y reducen el riesgo de lesiones.

• Ejercicios de Coordinación: La coordinación se refiere a la capacidad de realizar movimientos simultáneos de dos o más partes del cuerpo, involucrando la colaboración de ambos hemisferios cerebrales. Esta habilidad se desarrolla de manera efectiva al llevar a cabo ejercicios que requieren que el cuerpo trabaje de manera coordinada para alcanzar un objetivo específico (Gavio Pierángeli, 2014)

• Ejercicios de flexibilidad: El cuerpo tiene la capacidad de estirarse en donde se relajas y estiran los músculos y mientras más amplitud o extensión hagamos en un movimiento mayor relajación. Los beneficios que presta este tipo de ejercicios es el tratar de mejorar las funciones articulares, musculares, disminuyendo el estrés, influyendo en un ajuste corporal. (Tenorio M, 2015)

Beneficios

La inclusión de actividades de pausas activas conlleva una amplia gama de ventajas centradas en el rendimiento educativo de los estudiantes. (MINEDUC., 2020)

La inclusión de pausas activas resalta la mejora de las funciones cognitivas y emocionales del estudiante. Estos descansos incrementan la atención, concentración, comprensión y retención de la información, estimulan la creatividad y promueven el desarrollo tanto de habilidades motoras finas como gruesas. Además, buscan crear un entorno educativo más favorable para reducir el estrés y mejorar las condiciones de aprendizaje.

Variable dependiente

Desempeño académico

Conceptualización

Partiendo de la definición (Jiménez, 2000) sugiere que "el desempeño educativo se refiere a la competencia en una materia o área específica en comparación con lo que es típico para la edad y nivel académico correspondiente".

(Henao, 2012) nos dice que el desempeño académico se puede entender como un criterio que evalúa las habilidades y conocimientos que un individuo, en este caso, un estudiante, ha adquirido como resultado de su proceso de educación y participación en un entorno educativo específico. Este indicador refleja el grado de conocimiento alcanzado por el estudiante y la consecución de los objetivos previamente establecidos. En esencia, el desempeño académico es una manifestación tangible del aprendizaje del estudiante.

El rendimiento académico es una definición de gran relevancia en los campos de la educación y la psicología. Se enfoca en la medición de los indicadores que se derivan de nuestro plan de estudios en el contexto de los procesos educativos de los estudiantes. Estos indicadores reflejan el producto de los esfuerzos conjuntos de todos los actores dentro de la institución educativa, lo que lo convierte en un marcador fundamental y una guía tanto para los procesos como para los resultados de un sistema educativo y el desempeño del cuerpo docente. Además, sirve como base para la toma de decisiones basadas en la evaluación cualitativa. Algunos autores utilizan términos equivalentes indistintamente para referirse a este mismo indicador (Baird, 2014).

MARCO METODOLÓGICO

Enfoque y tipo de investigación

Esta investigación se caracteriza por ser de campo, realizada en tiempo real y en contacto directo con los estudiantes involucrados en el problema investigado, con el objetivo de obtener una comprensión objetiva de la situación. Además, tiene un enfoque documental y descriptivo, según lo describe Arias (2012).

La metodología empleada combina tanto enfoques cualitativos como cuantitativos, adoptando un enfoque integrador. En un esquema de dos fases, se analiza y establecen conexiones entre datos cuantitativos y cualitativos para abordar específicamente la problemática investigada, como propone Teddlie (2003).

El objetivo de esta investigación es identificar el impacto que provocaría la elaboración e implementación de las pausas activas en cuanto a la atención, concentración, salud y bienestar de los estudiantes durante los periodos de clase regulares.

Esta investigación se llevará a cabo de manera presencial en la Institución de Educación Cristiana El Camino Cotacachi (sucursales Cercado-Urcuqui) ya que esto nos permitirá observar de cerca los efectos de las pausas activas en el aula, recopilar datos valiosos y tomar decisiones. Esto se logra mediante el uso de técnicas de recolección como observaciones, entrevistas, cuestionarios, etc.

Enfoque Cualitativo

Observación directa de los fenómenos educativos en su contexto natural, evaluación de variables cualitativas como interacciones, comportamientos, actitudes y formulación de hipótesis basadas en la observación y el análisis de datos cualitativos.

Enfoque Cuantitativo

Aplicación de instrumentos como, encuestas escalas, rúbricas para obtener datos numéricos, análisis estadístico de los resultados cuantitativos

Al combinar ambos enfoques, la investigación de campo en educación busca aprovechar las fortalezas de lo cualitativo (profundidad, contextualización) y lo cuantitativo (medición, generalización). Esto permite al docente-investigador tener una visión más completa del fenómeno estudiado y tomar decisiones informadas para mejorar sus prácticas y los aprendizajes de sus estudiantes.

Finalmente, es 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.

Población y muestra

En el presente proyecto de investigación, se ha implementado un programa de pausas activas en la Institución de educación cristiana " El CAMINO" en el cantón Cotacachi de la provincia de Imbabura, sucursales Cercado-Urcuqui, Ecuador. Los participantes de este estudio son 70 alumnos, asistentes en el periodo 2024, divididos en diferentes sectores, pero del mismo nivel académico.

En este caso el total de estudiantes son 70 pero el grupo experimental (grupo muestra) está conformado por 40 alumnos del nivel primario del paralelo C con edades variadas entre 6-10. Los resultados obtenidos en este grupo servirán como base para hacer deducciones sobre la población de estudiantes del nivel primario de la Institución de educación cristiana EL CAMINO.

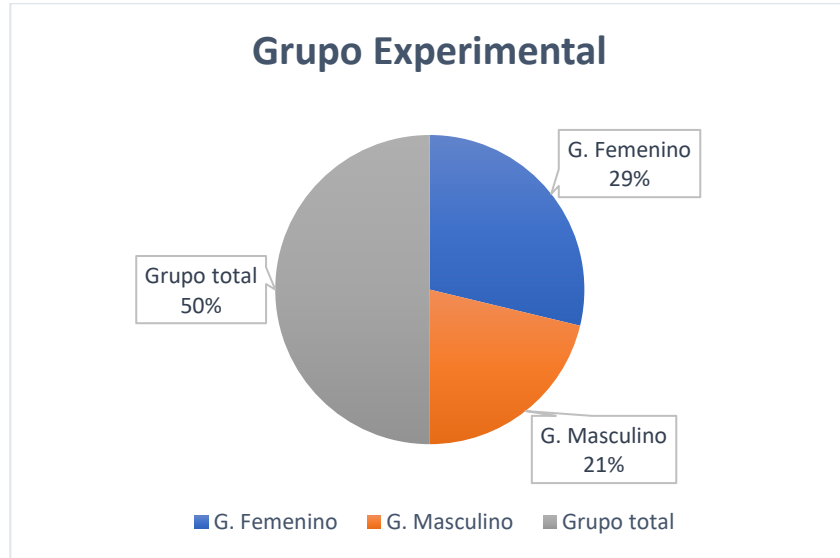
El universo de esta investigación está conformado por 70 estudiantes. El grupo experimental está compuesto por 40 estudiantes 23 mujeres y 17 hombres con edades intervalos entre 6-10 años de edad; mientras que el grupo de control está conformado por 30 alumnos; 19 mujeres y 11 hombres con edades entre 6-10 años de edad.

Tabla 1. Poblacion.

GRUPO	Grupo Femenino	Grupo Masculino	Grupo total
Experimental C	23	17	40
Control U	19	11	30
Total, de estudiantes	42	28	70

Fuente Elaboración propia.

Tabla 2. Muestra.



El grupo experimental C o llamado Cercado está compuesto por 40 estudiantes 23 mujeres y 17 hombres con edades intervalos entre 6-10 años de edad.

En base a los datos planteados se procede a la aplicación del siguiente cálculo matemático:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Tabla 3. Análisis e interpretación de la información

n= tamaño del muestro buscado

N= TAMAÑO DE LA POBLACIÓN O UNIVERSO

Z=PARÁMETRO ESTADÍSTICO QUE DEPENDE EL NIVEL DE CONFIANZA

P=PROBABILIDAD QUE OCURRA EL EVENTO (50%)

Q=(50%)PROBABILIDAD QUE NO OCURRA EL EVENTO

e= ERROR DE ESTIMACIÓN MÁXIMO ACEPTADO

Tabla 3. Detalle de muestra

PARÁMETRO	INSERTAR VALOR
N	70
Z	1,645
P	50%
Q	50%
e	9%

TAMAÑO DE LA MUESTRA

n= **40,30**

EL TAMAÑO DE LA MUESTRA ES DE 33 PERSONAS

NUMERADOR 47,3554375
DENOMINADOR 1,17503125

ESTEFANY ELIZABETH NENGER LEÓN

Para el proyecto titulado "programa piloto de pausas activas mediante la aplicación de (tics) en el aula de la institución educativa El camino Cotacachi, durante el periodo 2024. " se tiene en cuenta a los alumnos del Cercado paralelo C de nivel primario, tenido como tamaño de la población universo 70 estudiantes. Para calcular el tamaño de la muestra, se utilizó un nivel de confianza del 90% equivalente a 1,645. Teniendo en cuenta que la probabilidad de que ocurra el evento es de 50% y la probabilidad de que no ocurra es del 50%. Así también se utilizó un margen de error del 9%, obteniendo como resulta que para este proyecto el tamaño de la muestra es de 40 estudiantes.

Instrumentos

Encuesta de pausas activas para nivel primario

Pregunta 1: ¿Te gustaría relajarte unos minutos antes de iniciar cada clase?

Sí
No

Pregunta 2: ¿Pusiste atención en la clase de hoy?

Sí
No

Pregunta 3: ¿Cuánto consideras que aprendiste hoy?

Poco
Mucho
Nada

Pregunta 4: ¿Pudiste concentrarte en la clase de hoy?

Sí
No

Pregunta 5: ¿Cuánto tiempo te sentiste desatento o distraído durante esta clase?

Poco
Mucho
Nada

Pregunta 6: ¿Te gustaría relajarte unos minutos después de cada clase?

Sí
No

Pregunta 7: Si tuvieras 5 minutos libres antes de cada clase, ¿qué te gustaría hacer?

Jugar
Cantar
Caminar
Comer
Hacer ejercicios

Pregunta 8: ¿Con qué frecuencia sientes pereza cuando inicia la clase?

Poco
Mucho
Nada

Pregunta 9: ¿Con qué frecuencia te sientes cansado durante las clases?

Poco
Mucho
Nada

Pregunta 10:

Si pudieras hacer una pausa de 3 a 5 minutos durante tus clases, ¿qué preferirías?

Divertirte
Distraerte
Comer
Descansar

Avalada por un profesional de la educación: Magister María José Rivera Gutiérrez

Resultados del diagnóstico

-Resultados del diagnóstico sobre el estado actual del problema de investigación.

Respuestas de encuesta con su interpretación.

CAPÍTULO 2

PROPUESTA

-Fundamentación de la propuesta de solución al problema científico (objetivo de la propuesta, importancia, características, orientaciones metodológicas para su aplicación).

El objetivo de esta propuesta es elaborar un programa de pausas activas mediante la aplicación de TICS en el aula de la Institución Educativa El Camino en Cotacachi durante el período 2024 con el fin de mejorar la atención, concentración, salud y bienestar de los estudiantes.

Las pausas activas son muy importantes porque fomentan el movimiento físico, ayudan a aumentar el flujo sanguíneo al cerebro, lo que a su vez mejora la oxigenación y la glucosa, esenciales para el funcionamiento cognitivo. Esto se traduce en una mayor capacidad para enfocarse en las tareas escolares y procesar información de manera más eficiente.

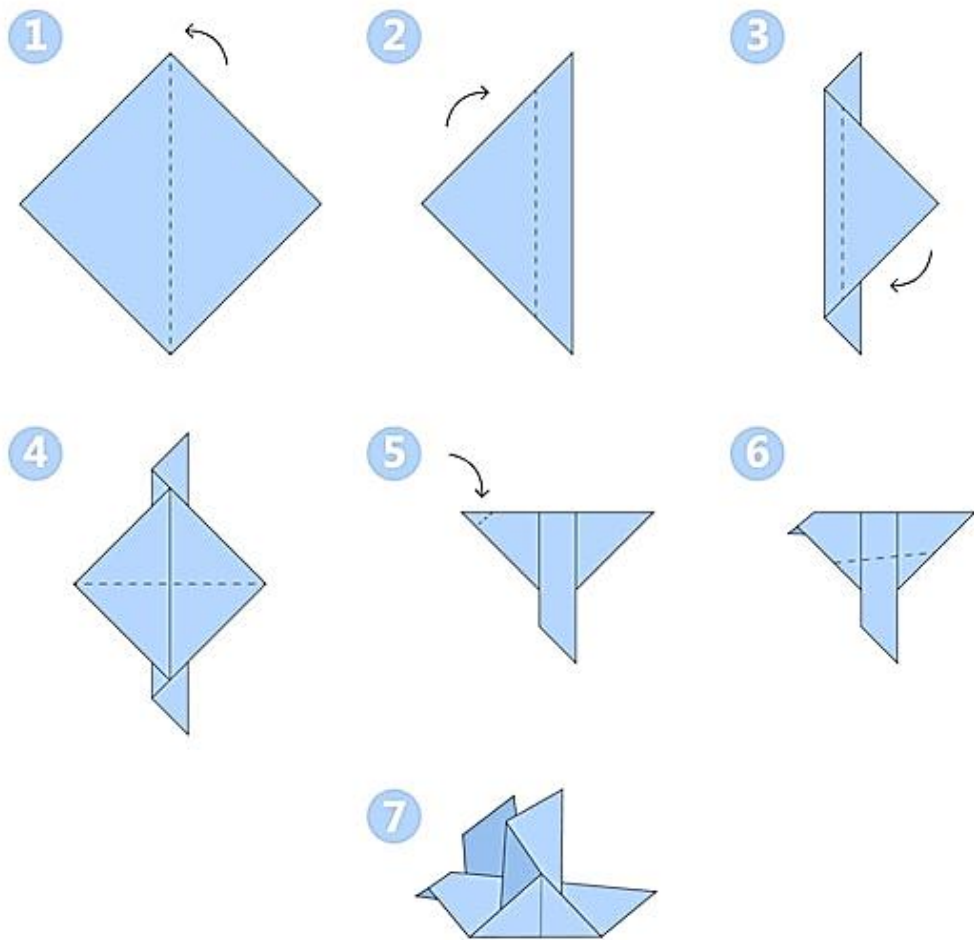
Al incorporar actividades lúdicas y dinámicas, las pausas activas estimulan la creatividad y la flexibilidad mental, lo que puede ser beneficioso para abordar problemas académicos de manera innovadora mediante el uso de TICS.

Presentación de la propuesta de solución al problema científico.

A continuación, mostrare diez pausas activas de entre miles existentes que no implican un gran presupuesto para realizarlas mediante el empleo de TICS.

Pausa activa 1

Nombre de actividad: Origami



Objetivo:

Despertar la atención y concentración del niño mediante la implementación de actividades creativas.

Objetivos específicos:

1. Utilizar materiales atractivos que capten la atención del niño y lo motiven a participar activamente.
2. Generar un ambiente relajado para que el niño pueda concentrarse y sentirse libre de juicios, sin temor a equivocarse.
3. Energizar su cuerpo y mente para su próxima clase.

Procedimiento:

- ✓ El maestro prepara el video y material de manera previa.
- ✓ Solicita la atención de todos y presenta el video como algo novedoso.
- ✓ Una vez que el video termina, pregunta ¿quién lo quiere hacer conmigo?
- ✓ Inmediatamente reparte las hojas de colores a todos.
- ✓ Los invita a observar el video nuevamente, pero esta vez va pausando el video paso a paso, cerciorándose de que todos lo hagan.
- ✓ Finalmente les agradece por toda su atención y los anima para la próxima hora de clases.

Conclusiones:

Esta actividad requirió concentración y atención para lograr los pliegues correctamente. Los niños disfrutaron de la actividad y se relajaron mientras se concentraban en doblar el papel y crear figuras. La actividad proporcionó un momento de descanso y diversión en su rutina escolar preparándolos para su próxima clase.

Pausa activa 2

Nombre de actividad: Técnica de respiración



Objetivo:

Alcanzar un estado de descanso a través de la concentración en la respiración.

Objetivos específicos:

1. Entrenar la mente a estar presente y a evitar divagaciones, mejorando la capacidad de concentración en los niños.
2. Desarrollar la habilidad de redirigir la atención cuando se dispersa, lo cual es útil en tareas que requieren enfoque sostenido.
3. Activar áreas del cerebro relacionadas con la atención y la concentración, mejorando el rendimiento cognitivo del niño.

Procedimiento:

1. La maestra presenta el video y les pide seguir atentamente las instrucciones del mismo.

2. A medida que se reproduce el video la maestra pide a los niños taparse las orejas con los dedos índices como muestra el video.

3. De la misma manera les pide a los niños cerrar los ojos e imitar el sonido de las abejas por unos segundos. MMMMMMMMMMMMMMM

4. Una vez que están concentrados puede pedirles que hagan el sonido alto, suave, medio.

5. Dependiendo de la creatividad del maestro hasta podría improvisar y contarles una historia donde ellos son las abejas etc.

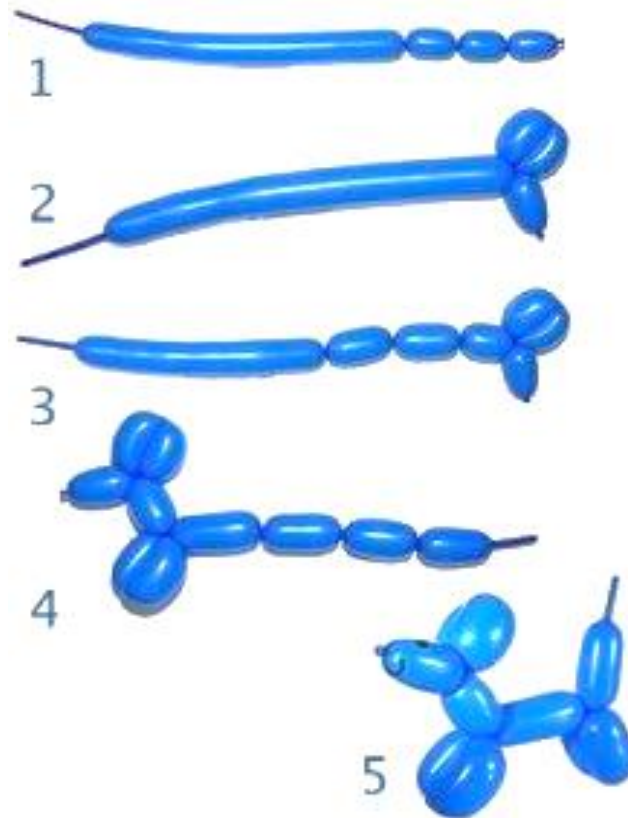
6. Terminar máximo en 3- 4 minutos.

Conclusiones:

Al entrenar a los niños a estar presentes y evitar las divagaciones de la mente, se fortalece su habilidad para mantener la atención enfocada en una tarea o actividad. Esto es fundamental para el rendimiento académico y el aprendizaje.

Pausa activa 3

Nombre de actividad: Globoflexia- Un perro de globo.



Objetivo:

Entrenar la capacidad atencional de los niños, mejorando su habilidad para enfocar y mantener la mirada en una tarea específica.

Objetivos específicos:

1. Proponer globoflexia como una actividad para que los niños se concentren durante períodos de tiempo más extensos.

2. Utilizar técnicas como el contacto visual, la retroalimentación positiva y el esfuerzo para motivar a los niños s mantener la atención visual.

3. Enseñar a los niños estrategias para cambiar su atención de manera eficiente entre diferentes estímulos o actividades.

Procedimiento:

1. Inflar el Globo y Formar la Base:

Infla el globo hasta que esté lo suficientemente grande para formar el perro. A continuación, forma una salchicha con el globo, presionando y torciendo el aire hacia dentro. Esto creará una forma cilíndrica que servirá como base para el perro

2. Formar las Patas delanteras:

Deja una pequeña reserva de aire en la punta del globo. Forma dos burbujas pequeñas en la parte delantera del globo, que representarán las patas delanteras del perro. Asegúrate de que las burbujas estén bien blandas y no se desinflen fácilmente

3. Formar el Cuerpo y las Patas traseras:

A continuación, forma el cuerpo del perro, presionando y torciendo el globo para que se ajuste a la forma deseada. Para las patas traseras, deja una pequeña reserva de aire y forma dos burbujas más pequeñas, asegurándote de que estén bien blandas y no se desinflen fácilmente

4. Ajustar y Unir las Secciones:

Asegúrate de que el aire esté bien distribuido en todas las secciones del perro. Unir las patas delanteras y el cuerpo del perro, presionando ligeramente para que el aire se distribuya uniformemente. Repite este proceso para unir las patas traseras con el cuerpo

5. Finalizar y Detalles:

Ajusta cualquier parte del perro que no esté delgada o bien formada. Puedes agregar detalles como orejas y un hocico, presionando y torciendo el globo para darle la forma deseada. Finalmente, asegúrate de que el perro esté bien formado y que no haya áreas que puedan desinflarse fácilmente

Conclusiones:

La globoflexia como una actividad lúdica y creativa ofrece múltiples beneficios para el desarrollo y concentración de los niños

Pausa activa 4

Nombre de actividad: Cuentos con señas o mímicas.

Objetivo:

Mejorar la memoria a largo plazo y la fluidez del lenguaje.

Objetivos específicos:

1. Ayudar a los participantes a recordar y retener mejor la información a largo plazo.
2. Incorporar movimientos visuales y kinestésicos que faciliten la asociación y el recuerdo de los detalles del cuento.
3. Fomentar la participación activa de los participantes durante la narración, lo que mejorará su capacidad de retención.

Procedimiento:

1. El maestro previamente aprende el cuento con señas.
2. Pide a los niños que le presten atención al video y lo presenta como un desafío.
3. Ahora detiene el video y les enseña el cuento con señas paso a paso.

4. Lo repasan una y otra vez hasta lograrlo.

Conclusiones:

Emplear este tipo de cuento con señas fomenta la participación activa de los estudiantes durante la narración y son estrategias efectivas para mejorar la retención y el recuerdo a largo plazo de la información presentada.

Pausa activa 5

Nombre de actividad: Puntillismo

<https://www.youtube.com/watch?v=92xAbYyeask>

Objetivo:

Objetivos específicos:

Procedimiento:

Conclusiones:

Pausa activa 6

Vóley de papel

Nombre de actividad:

Objetivo:

Objetivos específicos:

Procedimiento:

Conclusiones:

Pausa activa 7

Gimnasia cerebral

Nombre de actividad:

Objetivo:

Objetivos específicos:

Procedimiento:

Conclusiones:

Pausa activa 8

Pintucaritas

Nombre de actividad:

Objetivo:

Objetivos específicos:

Procedimiento:

Conclusiones:

Pausa activa 9

Burbujas

Nombre de actividad:

Objetivo:

Objetivos específicos:

Procedimiento:

Conclusiones:

Pausa activa 10

Nombre de actividad:

Objetivo:

Objetivos específicos:

Procedimiento:

Conclusiones:

Tiro al blanco

Futbol de manos

Tiro al blanco

Trabalenguas.

Pausa activa

Vóley de Agua

-Resultados de la aplicación práctica de la propuesta (si se considera aplicar por parte del investigador).

CONCLUSIONES

Redactarlos en función de los objetivos específicos.

RECOMENDACIONES

Redactarlos tomando en cuenta lo que no se hizo con la investigación y se recomienda hacer. (Ejm. aplicar la propuesta, socializar los resultados en eventos científicos y publicaciones, ampliar la muestra).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Con normas APA 7ma Edición.

BIBLIOGRAFÍA

1. Abuchaibe, K. (2017). *Pausas Activas tomate un descanso renuévate de energía*. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. 24. <https://bit.ly/2NPrARJ>
2. Díaz, C (2020). La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(5), 308-313. <https://bit.ly/3v3bKa5>
3. Anglada, D. (2021). *La importancia de las pausas activas en la lucha contra el sedentarismo en nuestras aulas*. Zaragoza. <https://bit.ly/3FrBNgZ>
4. Pacheco, A. (2015). *La aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores de salud*. Universidad Politécnica Salesiana Cuenca. <https://bit.ly/3hC7jQt>
5. Sampedro, L.(2022). *La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica*. Universidad Nacional de Chimborazo <https://bit.ly/3WhPeWL>
6. Ministerio de Educación. (2020). *Pausas activas en las actividades escolares: Guía didáctica para docentes*. <https://bit.ly/3uAHGIT>
7. Espinosa, A. (2019). *Pausa activa como factor de cambio asociado a estilo de vida saludable, en estudiantes*. Universidad industrial de Santander. *Revista Internacional de Humanidades Médicas*, 7(2), 75-81. <https://bit.ly/3Wwvdt>

8. Mejillón, M. (2020). *Implementación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico, en estudiantes*. Quito: UCE. 92 p.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21523>
9. Ochoa, D. (2020). Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos en las actividades docentes. *Revista Conrado* 16(1).
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1553>
10. Tituaña, A. (2022). *Pausas activas lúdicas para clases virtuales de los estudiantes de séptimo año de educación básica*. Unidad educativa Urcuqui-Imbabura.
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/12477>
11. Sulca, D. (2023). *Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior*.
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/4032>
12. Moposita D.(2022). *Las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial en la modalidad online*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34798>
13. Pacheco A. (2015). *Aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del Área de Salud No.1 Pumapungo de la Coordinación Zonal 6 del Ministerio de Salud Pública en la provincia del Azuay en el año 2014*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/7771>
14. Atuncar, J. (2018). *Efectividad del programa de pausas activas en la*. Obtenido de Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.
<https://tecnicasmasseroni.files.wordpress.com/2012/02/babbie-fundamentos-de-la-investigacic3b3n-social.pdf>
15. Ochoa C. (2020). *Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes*.
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1553>
16. Lovón, M. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19. *Revista Usil SPE*(3)
<https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/588>

17. Alba G. (2019). "Gamificación en el aprendizaje: Una metodología. *Alteridad Revista de Educación VOL. 17, NO. 1*, p.103-113.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/40249/1/1804773322-Freire%20N%C3%BA%C3%B1ez%20Holguer%20Alexander.%20pdf.pdf>
18. Gavio, M. (2014). *Implicancias de la pausa activa laboral en empleados de la Ciudad del rioja*. <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/949?show=full>
19. Tenorio, P. (2015). *Aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del Área de Salud*. Azuay.
<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/7771>
20. MINIEDUC (2020). <https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/#:~:text=El%20proyecto%20considera%20una%20pausa,para%20ni%C3%B1os%2C%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.>
21. Jimenez. (2000). *Competencia social: intervención preventiva en la escuela*. Infancia y Sociedad. 24, pp. 21- .<https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
22. Henao, I. (2012). *Actitudes-Estilos de enseñanza: Su relación*. International Journal of Psychological Research, 5(1),
<https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023539015.pdf>
23. Baird, K. (2014). *Factores asociados al logro académico*. Paraguay:
<https://www.redalyc.org/pdf/551/55149101007.pdf>
24. Arias. (2012). *Metodología de la Investigación*. Universidad Urbe.
<http://virtual.urbe.edu/tesispub/0106508/cap03.pdf>
25. Teddlie, T.(2003). *The past and future of mixed methods research: From data triangulation*. (pp. 671-702): <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135043653001.pdf>

ANEXOS

Fotografías o evidencia adicional de su trabajo.

Fuego2023*[@](#)

.

