



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Educación Básica

Pausas Activas para mejorar el bajo rendimiento de los estudiantes de séptimo grado, escuela “Miguel Riofrío”, Loja 2023-2024

Trabajo de Integración Curricular, previo a la obtención de título de Licenciado en Ciencias de la Educación Básica.

AUTOR:

Robbi Mauricio Cueva Betancourt

DIRECTOR:

Dr. José Luis Arévalo Torres Mg.Sc

Loja - Ecuador

2024

Certificación



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Sistema de Información Académico
Administrativo y Financiero - SIAAF

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **Arevalo Torres Jose Luis**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **Pausas Activas para mejorar el bajo rendimiento de los estudiantes de séptimo grado, escuela "Miguel Riofrío", Loja 2023-2024**, perteneciente al estudiante **ROBBI MAURICIO CUEVA BETANCOURT**, con cédula de identidad N° **1105263550**.

Certifico:

Que luego de haber dirigido el **Trabajo de Integración Curricular**, habiendo realizado una revisión exhaustiva para prevenir y eliminar cualquier forma de plagio, garantizando la debida honestidad académica, se encuentra concluido, aprobado y está en condiciones para ser presentado ante las instancias correspondientes.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad, a fin de que, de así considerarlo pertinente, el/la señor/a docente de la asignatura de **Integración Curricular**, proceda al registro del mismo en el Sistema de Gestión Académico como parte de los requisitos de acreditación de la Unidad de Integración Curricular del mencionado estudiante.

Loja, 29 de Febrero de 2024

F) _____
DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR



JOSE LUIS AREVALO
TORRES



Certificado TIC/TT.: UNL-2024-000436

1/1

Educamos para Transformar

Autoría

Yo, **Robbi Mauricio Cueva Betancourt**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma:



Cédula de Identidad: 1105263550

Fecha: 10 de abril de 2024

Correo electrónico: robbi.cueva@unl.edu.ec

Teléfono o Celular: 0997811320

Carta de autorización por parte del autor para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.

Yo **Robbi Mauricio Cueva Betancourt** declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Pausas Activas para mejorar el bajo rendimiento de los estudiantes de séptimo grado, escuela “Miguel Riofrío”, Loja 2023-2024** como requisito para obtener el título de **Licenciado en Ciencias de la Educación** autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los diez días del mes de abril del dos mil veinticuatro.

Firma:



Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt

Cédula: 1105263550

Dirección: Loja

Correo electrónico: robbi.cueva@unl.edu.ec

Celular: 0997811320

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director del Trabajo de Integración Curricular: Dr. José Luis Arévalo Torres. PhD.Mg.Sc

Dedicatoria

Agradezco infinitamente a Dios por darme la sabiduría para elegir siempre el camino correcto. Este y todos los logros que alcance en mi vida te los dedico a ti que desde el cielo me guían Salvador y Aurora, a ti amada madre Johanna y Rubia Betancourt, a mis hermanos Ayelen, Abimael, Zabdiel, quienes han sido la inspiración más valiosa que tengo y por quien me levanto todos los días con ánimo y entusiasmo, y con la proyección de ser mejor ser humano cada día.

Con amor me lo dedico a mí, porque este es el resultado de mucho esfuerzo que me demuestra que todo lo que me proponga es posible; terminar la carrera es una meta que al inicio parecía imposible, pero con pasos firmes y dedicación sé que desde ahora cumpliré todos mis sueños.

A ustedes amigos queridos, familia que elegí durante el camino de la vida, por ser quienes de alguna u otra manera han motivado para culminar esta meta y a no desmayar nunca; gracias infinitas.

Robbi Mauricio Cueva Betancourt

Agradecimiento

Expreso mis sinceros agradecimientos a quienes, de una u otra forma, han hecho posible este gran sueño. A la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja; en especial, al personal directivo, administrativo y docentes que forman parte de la Carrera de Educación Básica, por haber brindado toda su colaboración e impartido sus conocimientos, lo cual ha permitido que me forme integralmente, en el ámbito personal y profesional.

Al Dr. José Luis Arévalo Torres, Director del Trabajo de Integración Curricular, quien me guio y asesoró con tenacidad y entereza a través de sus abundantes conocimientos para culminar un trabajo exitoso, al Lic. Miguel Valle Vargas, Mg. Sc, docente de la asignatura de Trabajo de Integración Curricular quien fue de gran apoyo en este proceso.

Agradezco también al Mg. Sc. Kleber Mussolini Barzallo Carrión, Director de la Escuela Miguel Riofrío y a la docente Lic. Mercedes Abraham de dicha institución por su valiosa colaboración en la investigación de campo y en el desarrollo de la propuesta.

Robbi Mauricio Cueva Betancourt

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de Tablas	ix
Índice de Figuras	ix
Índice de Anexos	x
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco Teórico	7
4.1 Pausas Activas	7
4.1.1 Definición de pausas activas.....	7
4.1.2 Ventajas	7
4.1.3 Desventajas	8
4.1.4 Beneficios	9
4.1.5 Importancia.....	9
4.1.6 Tipo de Pausas Activas.....	10
4.1.7 Pausas activas escolares.....	11
4.2 Bajo rendimiento académico	12

4.2.1 Definición	12
4.2.2 Factores que influyen en el bajo rendimiento académico.....	13
4.2.3 Tipos de rendimiento académico.....	14
4.2.4 Características del rendimiento académico	15
4.2.5 Causas del bajo rendimiento académico.....	17
4.2.6 Hábitos de estudio.	18
5. Metodología	20
6. Resultados.....	25
7. Discusión	40
8. Conclusiones	44
9. Recomendaciones	45
10. Bibliografía	46
11. Anexos	49

Índice de Tablas

Tabla 1. Población que intervino en el trabajo investigativo.....	23
Tabla 2. Definición de Pausas Activas.....	26
Tabla 3. Participación de pausas activas con tu docente.....	28
Tabla 4. Importancia de las pausas activas en clase.	29
Tabla 5. Impacto significativo en el rendimiento académico.	30
Tabla 6. Importancia de las pausas activas en la concentración.	32
Tabla 7. Mejora de tu bienestar físico y mental a través de pausas activas	33
Tabla 8. Actividades para mejorar el rendimiento académico.....	34
Tabla 9. Beneficios de las pausas activas para mejorar el bajo rendimiento.	35
Tabla 10. Mejoramiento del rendimiento académico con pausas activas.....	37
Tabla 11. Pausas activas y su efecto negativo en el rendimiento académico	38

Índice de Figuras

Figura 1. Croquis de la Institución.....	20
Figura 2. Definición de Pausas Activas.	27
Figura 3. Participación de pausas activas con tu docente.	28
Figura 4. Importancia de las pausas activas en clases.	29
Figura 5. Impacto significativo en el rendimiento académico.....	31
Figura 6. Importancia de las pausas activas en la concentración.....	32
Figura 7. Mejora de tu bienestar físico y mental a través de pausas activas.	33
Figura 8. Actividades para mejorar el rendimiento académico.	35
Figura 9. Beneficios de las pausas activas para mejorar el bajo rendimiento.	36
Figura 10. Mejoramiento del rendimiento académico con pausas activas.	37

Figura 11. Pausas activas y su efecto negativo en el rendimiento académico.....	38
----------------------------------------------------------------------------------------	----

Índice de Anexos

Anexo 1. Informe de Pertinencia	49
Anexo 2. Designación del director de Trabajo de Integración Curricular.....	51
Anexo 3. Propuesta alternativa	52
Anexo 4. Certificado del abstract	53

1. Título

Pausas Activas para mejorar el bajo rendimiento de los estudiantes de séptimo grado, escuela
“Miguel Riofrío”, Loja 2023-2024

2. Resumen

La investigación titulada **Pausas Activas para mejorar el bajo rendimiento de los estudiantes de séptimo grado, escuela “Miguel Riofrío”, Loja 2023-2024**; tiene como objetivo general: Contribuir con diferentes actividades para la implementación de pausas activas educativas para mejorar el bajo rendimiento académico del séptimo grado de Educación Básica de la escuela Miguel Riofrío; los métodos que se utilizaron fueron: científico, estadístico, descriptivo, sintético e inductivo, deductivo, y bibliográfico; para la obtención de la información se llevó a cabo mediante una entrevista a la docente y a los estudiantes se aplicó una encuesta sobre las pausas activas para mejorar el bajo rendimiento; la población investigada comprende una docente y veintiún estudiantes; los resultados permitieron determinar que los estudiantes presentaban un bajo rendimiento académico, con la finalidad de apoyar al fortalecimiento del rendimiento académico se diseñó una propuesta alternativa (Recargando energías) la misma que contribuyó de una manera significativa al mejoramiento del desempeño académico de los estudiantes, ya que al ser aplicada de manera correcta es de gran utilidad para generar acciones positivas, fortaleciendo la concentración, activar la memoria, reducir los niveles de estrés y fatiga muscular. De todo el trabajo investigativo se concluye que las pausas activas ayudan a fomentar la participación de los estudiantes mejorando sus resultados en el rendimiento académico; ante lo cual se invita a los docentes a que tomen en cuenta las pausas activas al momento de impartir las diferentes asignaturas como estrategia beneficiosa y vital para que asimile de mejor manera el conocimiento el estudiante.

Palabras claves: pausas activas, rendimiento académico, métodos, técnicas, estrategias pedagógicas.

Abstract

The research entitled Active Pauses to improve the low performance of seventh grade students, school "Miguel Riofrio", Loja 2023-2024; has as general objective: To contribute with different activities for the implementation of educational active pauses to improve the low academic performance of the seventh grade of Basic Education of the school Miguel Riofrio; the methods that were used were: scientific, statistical, descriptive, synthetic and inductive, deductive, and bibliographic; to obtain the information, an interview was conducted with the teacher and the students and a survey was applied about the active breaks to improve low performance; the research population included one teacher and twenty-one students; The results allowed us to determine that the students presented a low academic performance, in order to support the strengthening of academic performance an alternative proposal was designed (Recharging energies) which contributed in a significant way to the improvement of the academic performance of students, since when applied correctly it is very useful to generate positive actions, strengthening concentration, activating memory, reducing stress levels and muscle fatigue. From all the research work it is concluded that active breaks help to encourage student participation improving their results in academic performance; therefore, teachers are invited to take into account active breaks when teaching different subjects as a beneficial and vital strategy for students to assimilate knowledge in a better way.

Key words: active breaks, academic performance, methods, techniques, pedagogical strategies.

3. Introducción

Con el pasar del tiempo las pausas activas han sido utilizadas en diferentes campos de la sociedad con el propósito de estimular y aumentar la eficiencia laboral, no obstante, en la actualidad podemos implementar en entornos educativos, logrando resultados significativos no solo en el desempeño laboral si no también en el desempeño académico de los estudiantes. La educación es fundamental en la vida humana ya que es crucial para la formación de individuos capaces de contribuir de una manera positiva a la sociedad adquiriendo normas necesarias para llevar una vida exitosa.

Por consiguiente, un estudio de investigación aborda sobre el tema de pausas activas como una estrategia didáctica alternativa para potenciar el bajo rendimiento académico de los estudiantes del séptimo grado de EGB. Se propone de una forma innovadora de facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje con el objetivo que bajo la supervisión de un docente el estudiante pueda desarrollar diferentes habilidades que ayuden a mejorar su vida personal centrado en su aporte hacia la sociedad.

Es importante señalar que dentro del mismo se abordaron dos variables: la primera denominada pausas activas, la cual consiste en realizar diferentes actividades recreativas como canciones, juegos, dinámicas, cuentos, ejercicios de respiración, etc., con la finalidad de despertar el interés de los estudiantes.

Como lo menciona Mejía Tustón (2022), los estudiantes después de extensas jornadas de clases seguidas tienden a experimentar una disminución de su interés y la motivación por prestar atención a la clase, es en ese momento donde se produce la falencia para sus procesos de aprendizaje.

La segunda variable centrada el rendimiento académico, definida como aquello que nos impulsa a lograr algo en las actividades diarias planteadas por el docente. En este contexto se considera que el rendimiento no solo se trata de alcanzar resultados académicos, sino entender y abordar las motivaciones que influyen en la participación de los estudiantes.

De acuerdo a Cardenas, Vásquez, Verde Avalos, & Colque Díaz, (2020), el rendimiento académico es el resultado de diferentes factores, entre los cuales se destacan factores como lo son: biológico, psicológico, económico y sociológico; estos inciden y definen los resultados dentro del

proceso de aprendizaje, así mismo el rendimiento académico se presenta como un indicador de nivel logrado por el estudiante, convirtiéndose en un punto de referencia para evaluar la calidad del sistema educativo.

Es importante abordar estos temas, ya que estas breves interrupciones durante la jornada escolar contribuyen a revitalizar la mente y el cuerpo. Las pausas activas contribuyen al aumento de la productividad, sino que también reducen el estrés y la fatiga, al incorporar estas pausas activas promueve la mejora de la concentración permitiendo a los estudiantes desarrollar óptimos niveles de energía combatiendo el bajo rendimiento académico.

Por otro lado el rendimiento académico puede tener diferentes causas como una metodología insuficiente por parte del docente, carencias en la planificación y coordinación de las diferentes tareas, problemas personales del estudiante y la influencia del entorno familiar, así mismo la persistencia del rendimiento académico se relaciona con programas de estudio inadecuadas, falta de recursos de los centros educativos, ausencia de participación de los padres de familia, en el ámbito docente la utilización de una pedagogía tradicional crea problemas al momento del proceso de enseñanza aprendizaje.

Las pausas activas en el sector educativo ofrecen un sin número de beneficios que abarcan tanto como docentes, estudiantes, y enriquecen en el ambiente educativo, estos pequeños descansos en la rutina actúan como catalizadores para mejorar la concentración, reducir el estrés y fomentar el bienestar general, además estimulan la creatividad contribuyendo al rendimiento académico promoviendo hábitos saludables. Estas pausas activas fomentan las relaciones entre la comunidad educativa creando ambientes más colaborativos generando un entorno equilibrado y propicio para el proceso de aprendizaje.

El objetivo general abordó el bajo rendimiento del séptimo grado mediante la implementación de pausas activas, promoviendo un enfoque integral del bienestar de los estudiantes. Para lograrlo, se planteó los objetivos específicos: Concienciar a los docentes sobre su práctica para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes a través de pausas activas; Determinar pausas activas para asegurar su implementación y mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica; Plantear lineamientos alternativos que coadyuven a mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de séptimo grado de educación básica a través de las pausas activas; los cuales se enfocan en sensibilizar a los docentes sobre la

importancia de las pausas activas como herramienta fundamental para mejorar el rendimiento académico, lo cual busca identificar las necesidades de cada estudiante asegurando así una efectiva implementación, este enfoque tiene como meta transformar la dinámica educativa y el desarrollo integral de los estudiantes.

Con la finalidad de mejorar se diseñó la propuesta alternativa (Recargando energías), basada en actividades didácticas de aprendizaje implementando pausas activas, las cuales fueron desarrolladas en su totalidad de acuerdo al cronograma propuesto, con la finalidad de potenciar y mejorar el bajo rendimiento de los estudiantes del séptimo grado.

De lo antes mencionado se invita a los docentes y comunidad educativa a que revisen la presente investigación, ya que el mismo a sido realizado con la finalidad de que aporte a la comunidad educativa que sea significativa, lo cual nos da una orientación para que los docentes implementen estrategias innovadoras y no sean muy tradicionalistas, si no sea relevante haciendo el uso de la tecnología en los diferentes temas de la reforma curricular para el proceso de enseñanza aprendizaje.

4. Marco Teórico

4.1 Pausas Activas

4.1.1 Definición de pausas activas.

En términos generales las pausas activas son un período de recuperación del cuerpo, posterior a los estados de tensión por consecuencia de carga física laboral, orientada a que las personas recuperen energía para lograr un desempeño eficiente dentro del ámbito educativo.

Las pausas activas son “Una serie de actividades y acciones que les permiten a diferentes partes del cuerpo un cambio en su rutina habitual” (Gurrola, 2018 p.6)

De acuerdo a lo que mencionan, Ochoa, et al. (2020), las pausas activas son una serie de técnicas que se realizan en cortos periodos de tiempo, no más de 10 minutos durante la jornada laboral, con el objetivo de prevenir desórdenes músculo-esqueléticos, reducir la repetitividad de movimientos y mejorar el rendimiento laboral y contribuyen al fortalecimiento del trabajo en equipo.

Según el criterio de los autores las pausas activas son breves periodos de descanso durante las actividades educativas que involucran movimientos físicos y ejercicios suaves, están diseñadas para contrarrestar los efectos negativos, durante una pausa activa se realizan ejercicios de estiramiento, relajación y fortalecimiento muscular, con el objetivo de reducir la fatiga y regular el estrés. Estas pausas no solo tienen beneficios físicos, sino que también promueven la concentración la productividad y el bienestar emocional.

4.1.2 Ventajas

La Pausas Activas nos ofrecen numerosas ventajas que pueden mejorar el bienestar físico y mental. Integrar Pausas Activas en la rutina diaria puede tener un impacto positivo en la productividad, prevención de lesiones, el equilibrio emocional y el mantenimiento de un estilo de vida saludable.

Estimulación cognitiva. Actividades que ejercitan el cerebro, con el objetivo de mejorar las funciones cognitivas y mantener la mente activa.

Aumento de energía. Proporcionan un impulso de energía al realizar ejercicios físicos ligeros o estiramientos que ayudan a combatir el cansancio revitalizando al individuo.

Mejora la concentración y la productividad. Ayudan a recuperar la concentración, reducir la fatiga mental y mejorar el enfoque y la productividad.

Fomento de salud y bienestar. Promueven la salud y el bienestar al combatir al senderismo y efectos negativos de una postura prolongada, evitando problemas musculo esqueléticos y mejora la salud física.

Mejora la circulación sanguínea. Durante el ejercicio y movimiento ayudan a mejorar la circulación sanguínea.

Fortalecen el compañerismo. Son oportunidades para interactuar y compartir, fortaleciendo las relaciones y el compañerismo fomentando un ambiente de trabajo colaborativo.

Proporciona una rápida activación de la memoria. Los juegos de memoria estimulan rápidamente la memoria y mejoran la capacidad de retención y recuperación de información.

4.1.3 Desventajas

Así como nos ofrecen ciertas ventajas también las Pausas Activas tienen ciertas desventajas:

Interrupción del flujo de trabajo. Interrumpen el tiempo de trabajo al tomar tiempo adicional para descansar y ejercitarse, lo que afecta a la comunidad de las labores.

Falta de participación. Algunas personas optan por no participar en las pausas activas debido a la falta de interés.

Adaptabilidad a condiciones de salud específicas. Requieren cierta adaptabilidad o modificaciones para satisfacer las necesidades individuales de salud.

Necesidad de espacios y recursos. Requiere un espacio adecuado y recursos específicos como las instalaciones lo cual puede ser un desafío para el entorno de trabajo.

Requerimiento de supervisión o guía. Algunas pausas requieren de la guía o supervisión de un especialista capacitado para asegurarse de la correcta aplicación y evitar el riesgo de lesiones.

De acuerdo a lo mencionado, se puede afirmar que las pausas activas son un beneficio para la salud física y mental, así como la productividad tanto en el ámbito educativo como laboral, por

eso es necesario adaptarlas de manera adecuada a las necesidades y circunstancias de cada persona para sacar el mayor del provecho de sus ventajas.

4.1.4 Beneficios

Las pausas activas nos ofrecen numerosos beneficios para el bienestar físico y mental, al realizar ejercicios o estiramientos durante los descansos, se reducen los niveles de estrés, se incrementa la energía y se mejora el estado de ánimo, algunos de los beneficios que tenemos son:

- Rompen la rutina de trabajo y reactivan la energía de las personas, por lo que su estado de ánimo y alerta mejora notablemente.
- Disminuyen el estrés y la sensación de fatiga.
- Motivan y mejoran las relaciones interpersonales y promueven la integridad social.
- Mejoran la condición del estado de salud general al estimular y favorecer la circulación.
- Reduce la tensión muscular.
- Mejora la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y el desempeño académico.

Las pausas activas tienen algunos beneficios, que son una herramienta para el bienestar físico y mental, ya que estas ayudan a revitalizar la energía y mejoran el estado de ánimo, estas pausas en nuestras vidas son efectivas ya que ayudan a mantener una salud más saludable promoviendo un ambiente armonioso y productivo.

4.1.5 Importancia

Las pausas activas son fundamentales para prevenir la fatiga y el agotamiento físico y mental en los entornos laborales. Estos pequeños descansos promueven la circulación sanguínea y alivia la tensión muscular, reduciendo el riesgo de lesiones y dolores crónicos. Además, estas pausas promueven la creatividad y la resolución de problemas al dar lugar a momentos de reflexión y relajación mental.

De acuerdo como lo mencionan Jaspe et al (2018), consideran de importancia las pausas activas dentro del aula de clase porque disminuyen el esfuerzo diario predestinado a la educación, formación y recuperación de rutinas monótonas, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Por otra parte, la aplicación de pausas activas es de gran beneficio porque permiten regular los estados de ánimo, evitar la ansiedad, la angustia, el estrés, la frustración o la tristeza; de esta manera, los estudiantes mejoran sus competencias emocionales y aumentarán su bienestar emocional.

Desde mi perspectiva personal considero que las pausas activas son de vital importancia para promover el bienestar estudiantil, ya que estas pausas brindan la posibilidad de desconectar, relajarse y cargar energías, lo que contribuyen a un ambiente de aprendizaje más saludable y productivo. Además, permiten la interacción social, promoviendo la construcción de relaciones positivas. Al integrar pausas activas en el aula puede potenciar el desarrollo integral de los estudiantes, tanto a nivel académico como emocional.

De acuerdo a lo mencionado por el autor estoy de acuerdo que las pausas activas pueden tener un impacto positivo en el bienestar estudiantil de los estudiantes, además pueden ser momentos de autocuidado y autorreflexión, donde pueden conectarse con sus emociones y fortalecer sus competencias emocionales.

4.1.6 Tipo de Pausas Activas

Según, Sanmartín & Cartuche (2023), ha investigado sobre algunos tipos de pausas activas para ser implementadas por los docentes, con el fin de motivar y mejorar la concentración de los estudiantes.

Tenemos algunos tipos de pausas activas que se pueden implementar en diversos entornos como en el trabajo en la escuela, a continuación, mencionaremos algunos de ellos:

4.1.6.1 Respiración Equitativa:

Consiste en inhalar y exhalar de manera equilibrada, manteniendo la misma duración para ambas fases de respiración. Esto ayuda a calmar la mente y a relajar el cuerpo al sincronizar la respiración.

4.1.6.2 Respiración Abdominal:

Esta técnica se centra en respirar profundamente utilizando diafragma y expandiendo el abdomen, colocando una mano en el vientre y la otra en el pecho, inhalando por la nariz, permitiendo que el aire llene primero tu abdomen sintiendo como se expande, luego exhalar

suavemente por la boca sintiendo como el abdomen se contrae. Esta respiración promueve la relajación y el bienestar.

4.1.6.3 Respiración del cráneo brillante:

Esta técnica se basa en la respiración rápida y vigorosa a través de la nariz como si estuvieras (aspirando) la energía hacia adentro, inhala rápido y profundamente llevando el aire hacia el abdomen, y luego exhala rápidamente y de manera vigorosa, sacando el aire con fuerza a través de la nariz. Es una técnica energizante que ayuda a despejar la mente y revitalizar el cuerpo.

4.1.6.4 Respiración para los más pequeños:

Actividades o ejercicios de respiración que se pueden desarrollar con el propósito de relajar y centrar su atención, estas prácticas deben ser sencillas, lúdicas y adecuadas para la edad del niño. Para trabajar este apartado con los niños más pequeños se puede realizar los siguientes juegos:

- Carrera de animales
- Globo de aire
- Baile congelado
- Sigue al líder

4.1.7 Pausas activas escolares

En el entorno educativo, es común observar niveles de significativos de falta de interés, lo cual puede atribuirse a diversos factores, entre ellos exceso de tiempo dedicado a las actividades escolares y falta de estímulo por parte de profesores.

Por lo tanto, resulta imprescindible incorporar pausas activas escolares, como por ejemplo actividades de baile, saltos, cantos y ejercicios con el propósito de generar entusiasmo entre los estudiantes y disminuir los niveles de estrés y presión.

De acuerdo a Sampedro (2022), la participación en actividades físicas contribuye a estimular la generación de nuevos vasos sanguíneos en el cerebro, lo que favorece la preservación y el funcionamiento de un mayor número de neuronas. Esto cobra importancia ya que se ha encontrado evidencia que sugiere una correlación positiva entre la actividad física y su desempeño en pruebas estandarizadas.

De acuerdo a lo mencionado por el autor la actividad física puede tener un impacto directo en la salud cerebral, los vasos sanguíneos en el cerebro podrían ser una especie de autopista para un mejor flujo de nutrientes y oxígeno, lo que a su vez podría apoyar la función neuronal.

4.2 Bajo rendimiento académico

Hace referencia a una situación en el cual el estudiante obtiene sus calificaciones deficientes que están por debajo del promedio esperado durante su desempeño educativo, esto se puede deber a dificultades para comprender los contenidos, falta de motivación o desafíos personales que afectan negativamente en su desempeño, para abordar el bajo rendimiento académico es fundamental conocer los problemas para poder buscar soluciones de acuerdo a las necesidades y aplicar estrategias de apoyo.

4.2.1 Definición

Se refiere a la falta de alcanzar los estándares esperados en el ámbito educativo, se caracteriza por tener calificaciones por debajo de la medida, es un problema frecuente que tiene múltiples causas.

Según Padua (2019), el bajo rendimiento académico es una preocupación común de todas las instituciones educativas, se atribuye a factores familiares como problemas de comunicación o control, así como factores individuales, como competitividad, hábitos de estudio y actitud. Actualmente las calificaciones siguen siendo la forma más común y objetiva de evaluar el desempeño estudiantil, a pesar de las críticas, es importante reconocer que las calificaciones solo son un indicador globalmente utilizado para medir el progreso de los estudiantes.

“El rendimiento académico es entendido como una medida de las capacidades correspondientes o iniciativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación” (Muñoz, 2020, p.40).

Es crucial reconocer que el bajo rendimiento es un tema complejo y multifactorial, y no puede atribuirse únicamente a problemas familiares o individuales, sino que es necesario analizar el contexto socioeconómico, la calidad de la educación.

Además, es importante brindar un ambiente de apoyo y estimular la motivación intrínseca para fomentar un aprendizaje significativo y superar el bajo rendimiento académico.

Destacar que el rendimiento académico no solo se basa en las capacidades inherentes de una persona, sino también en el proceso de instrucción o formación que ha recibido. Esto implica que el bajo rendimiento no es simplemente una medida estática de las habilidades de un individuo, sino que refleja el resultado de la interacción entre las capacidades personales y las oportunidades educativas que se les han brindado. Además, la palabra (estima) resalta que el rendimiento académico proporciona una evaluación aproximada del aprendizaje globalizado.

4.2.2 Factores que influyen en el bajo rendimiento académico

Existen múltiples factores que pueden influir así:

4.2.2.1 Factores Individuales. Aspectos internos y personales que influyen negativamente en el rendimiento académico de un estudiante, estos pueden ser falta de motivación, falta de hábitos de estudios eficientes, problemas de concentración y atención. Estos aspectos individuales pueden afectar a la capacidad del estudiante para su desempeño académico y es importante atenderlos de manera individualizada para promover un mejor rendimiento y bienestar educativo.

4.2.2.2 Factores Contextuales. Condiciones externas que pueden influir en el desempeño educativo algunos de los más importantes pueden ser: la calidad del sistema educativo, la disponibilidad y acceso a recursos educativos adecuados, el entorno socioeconómico del estudiante, oportunidades de aprendizajes disponibles, el apoyo familiar y el ambiente escolar. Estos factores pueden crear barreras o facilitar el éxito académico de un estudiante.

4.2.2.3 Enfoques Educativos. Estrategias y metodologías implementadas para abordar el bajo rendimiento académico, estos enfoques incluyen intervenciones personalizadas, programas de refuerzo académico, enfoques impulsivos, enfoques socioemocionales, enfoques participativos que promueven la activa participación del estudiante en el proceso de aprendizaje.

4.2.2.4 Estrategias. Son acciones implementadas para abordar y superar las dificultades educativas, estas estrategias pueden incluir la identificación temprana de las necesidades individuales, implementación de programas de apoyo personalizado, la promoción de un ambiente

de aprendizaje inclusivo. Estas estrategias buscan brindar un enfoque integral y sistemático para impulsar el bajo rendimiento.

El bajo rendimiento académico puede ser influenciado por varios factores internos o externos, que afectan el desempeño del estudiante, entre los aspectos individuales se puede decir por falta de motivación, hábitos de estudio deficientes y problemas de concentración. Por otro lado, los factores contextuales como la calidad del sistema educativo, acceso a recursos y el entorno socioeconómico. Para abordar el bajo rendimiento académico, es esencial adaptar enfoques educativos o estrategias que se adaptan a las necesidades de cada alumno, es fundamental comprender que el docente trabaje junto al padre de familia para crear un ambiente de aprendizaje adecuado e inclusivo.

4.2.3 Tipos de rendimiento académico.

El tipo o nivel de rendimiento académico de alguien en el plano académico suele clasificarse como:

4.2.3.1 Rendimiento académico suficiente. Hace referencia que los estudiantes obtienen calificaciones excelentes y demuestran un dominio destacado de los contenidos académicos, estos alumnos suelen destacarse por su dedicación, esfuerzo y habilidades para el aprendizaje.

4.2.3.2 Rendimiento académico promedio. Corresponde a los estudiantes que obtienen calificaciones moderadas, reflejando un nivel aceptable de conocimientos y habilidades.

4.2.3.3 Rendimiento académico bajo. Involucra a los estudiantes que obtienen calificaciones deficientes o por debajo de lo esperado, pueden presentar dificultades para comprender los conceptos, falta de motivación o desafíos personales que afectan al desempeño académico.

4.2.3.4 Rendimiento académico insatisfactorio. Se refiere a los estudiantes cuyas calificaciones varían significativamente en diferentes áreas o asignaturas, pueden mostrar fortalezas en ciertos campos y dificultades en otros.

4.2.3.5 Rendimiento académico en crecimiento. Se aplica a los estudiantes que han experimentado mejoras en su desempeño académico a lo largo del tiempo, lo cual han logrado superar dificultades y han demostrado un progreso constante en sus resultados.

El rendimiento académico puede clasificarse en diferentes niveles, que van desde las calificaciones más altas donde el estudiante domina los contenidos, pasando por el rendimiento académico moderadas con un nivel aceptable, hasta el bajo rendimiento donde el alumno presenta ciertas dificultades para obtener sus calificaciones promedio, por otro lado, también se da el rendimiento inconsistente donde los alumnos presentan diferentes calificaciones de acuerdo a las materias, y el rendimiento en crecimiento donde el alumno va en un progreso constante superando ciertas dificultades. bit.ly/45uhxWv

Es importante resaltar que el rendimiento académico no define por completo a un estudiante, ya que pueden influir varios factores en su desempeño académico, ya que cada estudiante es único y su desempeño académico puede verse afectado por motivos personales, familiares o de motivación, por lo que es necesario brindar apoyo y oportunidades para que puedan alcanzar su máximo potencial y saquen provecho del mismo, fomentando un ambiente enriquecedor que se adapte a sus necesidades individuales.

4.2.4 Características del rendimiento académico

El rendimiento académico se refiere al nivel de logro y éxito que un estudiante alcanza en su desempeño académico, tanto en términos de conocimientos adquiridos como de habilidades demostradas. Las características del rendimiento académico pueden variar de un estudiante a otro, pero aquí hay algunos aspectos comunes que pueden influir en él:

4.2.4.1 Logro de objetivos.

Los estudiantes con un buen rendimiento académico suelen establecer metas claras y trabajan de manera constante para alcanzarlas. Tienen una fuerte motivación interna para aprender y obtener buenos resultados.

4.2.4.2 Organización y gestión del tiempo.

Los estudiantes exitosos suelen ser organizados y saber cómo administrar su tiempo de manera efectiva. Establecen horarios de estudio regulares, priorizan las tareas y evitar la procrastinación.

4.2.4.3 Participación activa en clase.

Los estudiantes con buen rendimiento académico suelen participar activamente en las clases, haciendo preguntas, contribuyendo con ideas y participando en discusiones. Tienen un interés genuino por aprender y aprovechan al máximo las oportunidades de aprendizaje.

4.2.4.4 Hábitos de estudio eficaces.

Los estudiantes exitosos suelen tener buenos hábitos de estudio. Utilizan técnicas de estudio efectivas, como resúmenes, esquemas, mapas mentales, repasos regulares y práctica activa. También saben cómo adaptar sus estrategias de estudio a diferentes materias y situaciones.

4.2.4.5 Capacidad de concentración y atención.

Los estudiantes con buen rendimiento académico suelen ser capaces de concretarse y mantener la atención durante las clases y las tareas de estudio. Evitan distracciones y se enfocan en el material relevante.

4.2.4.6 Pensamiento crítico y habilidades analíticas.

Los estudiantes exitosos son capaces de analizar y comprender de manera crítica la información. Pueden evaluar la validez de argumentos, detectar sesgos y aplicar el pensamiento lógico a la resolución de problemas.

4.2.4.7 Autodisciplina y perseverancia.

Los estudiantes con buen rendimiento académico suelen ser persistentes en su trabajo. Asumen la responsabilidad de su aprendizaje y se esfuerzan incluso cuando se enfrentan a desafíos o dificultades.

4.2.4.8 Buena gestión del estrés.

Los estudiantes exitosos saben manejar el estrés y la presión académica de manera saludable. Pueden manejar plazos ajustados, exámenes y situaciones estresantes sin que afecte su rendimiento.

Es importante tener en cuenta que el rendimiento académico no solo se basa en las habilidades individuales del estudiante, sino que también puede verse influenciado por factores externos como el ambiente escolar, el apoyo familiar, la calidad de la enseñanza y los recursos disponibles.

4.2.5 Causas del bajo rendimiento académico.

Las causas del rendimiento académico para Medina et al (2018), afirman que hay múltiples factores que influyen en el rendimiento académico, como la edad de ingreso, las habilidades y la motivación, sin embargo, es común que los estudiantes más jóvenes no se den cuenta de su propia responsabilidad y culpen a la institución educativa.

Desde la perspectiva de Gaona (2019), menciona, que las malas notas no son una mala calificación o bajo rendimiento escolar, si no que reflejan que el estudiante no ha adquirido los conocimientos esperados para su edad durante el proceso de aprendizaje, etapa de desarrollo y nivel académico. Además, menciona que el mejorar el rendimiento académico implica considerar los siguientes pasos:

4.2.5.1 Dificultades de aprendizaje. Es necesario proporcionar una intervención adecuada para abordar las necesidades del estudiante y promover el desarrollo de su aprendizaje, en algunas ocasiones es fundamental realizar un diagnóstico temprano y brindar una atención adecuada, así como una enseñanza adaptada y centrada a las necesidades individuales del estudiante.

4.2.5.2 Necesidad no cubierta o conflicto que solucionar. El fracaso académico puede ser resultado de algún tipo de dificultad emocional, familiar o escolar. En tales situaciones, es esencial establecer un diálogo con el estudiante para lograr comprender el problema y brindar apoyo en el desarrollo de habilidades emocionales que le ayuden a enfrentar y superar estos desafíos emocionales.

4.2.5.3 Falta de motivación. En la mayoría de ocasiones nos encontramos con estudiantes que no presentan dificultades de aprendizaje ni problemas emocionales, pero aun así obtienen calificaciones inferiores a su potencial. En estos casos, su bajo rendimiento se debe principalmente a la falta de motivación y desinterés por el proceso de aprendizaje.

Para poder mejorar el bajo rendimiento académico es necesario brindar apoyo adicional implementar tutorías o estrategias de aprendizaje que se adapten a las necesidades del alumno para ayudar adquirir los conocimientos necesarios y cerrar las brechas del aprendizaje, así mismo es importante fomentar un ambiente de apoyo y motivación que estimule a los alumnos y superar los desafíos académicos.

4.2.6 Hábitos de estudio.

Los hábitos de estudio son rutinas y prácticas que adopten los estudiantes para mejorar su efectividad en el proceso de aprendizaje, que incluye una organización, ambiente de estudio, técnicas de estudio, fomentar la concentración y tener una actitud positiva. Estos hábitos nos ayudan a optimizar la comprensión y retención de información, mejorando y facilitando un aprendizaje más significativo.

De acuerdo a los criterios de Ramírez et al (2020), los hábitos de estudio se refieren a los comportamientos que un estudiante adopta los cuales están relacionados con su capacidad para alcanzar o no sus metas. Existen hábitos de estudio productivos como completar las tareas a su tiempo, mantener el material ordenado, estudiar utilizando estrategias adecuadas, existen hábitos de estudio improductivos como posponer las actividades académicas, estudiar en un entorno inadecuado sin una estrategia organizada estos últimos tienen implicaciones negativas a nivel académico.

De acuerdo como lo menciona García (2019), los hábitos educativos son comportamientos y actividades que se adquieren a través de la repetición que se llevan a cabo diariamente. Los estudiantes desarrollan estas conductas y comportamientos dentro del aula durante el proceso de aprendizaje. Los hábitos de estudio son esenciales para los estudiantes ya que les permiten adquirir conocimientos tanto dentro del aula como fuera del aula.

Destacar la formación de hábitos de estudio no solo mejora el rendimiento académico, sino que también va influir positivamente en la autodisciplina del estudiante, al desarrollar hábitos de estudio sólidos, los estudiantes aprenden a administrar su tiempo de manera más afectiva, a enfrentar desafíos académicos con mayor confianza y actitud.

Estos hábitos bien establecidos se traducen en habilidades valiosas para su vida, permitiéndolas enfrentar desafíos educativos con mayor autonomía.

4.2.7 Formación de hábitos de estudio.

La formación de hábitos de estudio hace énfasis al proceso mediante los estudiantes adquieren y establecen rutinas y prácticas regulares que mejoran su efectividad en el aprendizaje, para lo cual implica adopción de comportamientos consistentes, técnicas de estudio efectivas, manejo del tiempo y un ambiente adecuado para el aprendizaje.

Como lo mencionan Zárata et al (2021), los hábitos de estudio son las prácticas que los estudiantes realizan diariamente para aprender incluyendo la organización del tiempo y del espacio el uso de técnicas y métodos de estudio, requieren de disciplina y dedicación. Sin estos hábitos el estudiante puede experimentar estrés y malestar físico mental o conductual debido a las demandas escolares. Uno de los factores que influyen en los hábitos de estudio es la motivación para realizar las tareas, el interés por comprender lo que se enseña en la clase y la capacidad para aplicar lo aprendido.

Según García (2019), para establecer un hábito de estudio en los alumnos, es importante motivarlos y ayudarlos a alcanzar metas positivas de manera constante, fortaleciendo su capacidad de ser disciplinados y aplicados en cualquier momento y lugar.

A continuación, se da a conocer algunas recomendaciones para crear hábitos de estudio:

- Establecer una rutina a temprana edad, el objetivo es crear conductas sencillas adecuadas a la edad del niño.
- Supervisar que los horarios se cumplan.
- Cuando los niños son pequeños el tiempo de estudio es de 20 minutos máximo, a medida que van creciendo este va aumentando.
- Destinar un lugar adecuado, silencioso y cómodo. No debe haber televisión y por ningún motivo estudiar acostado, comiendo o en sitio caluroso, debido a que produce somnolencia.

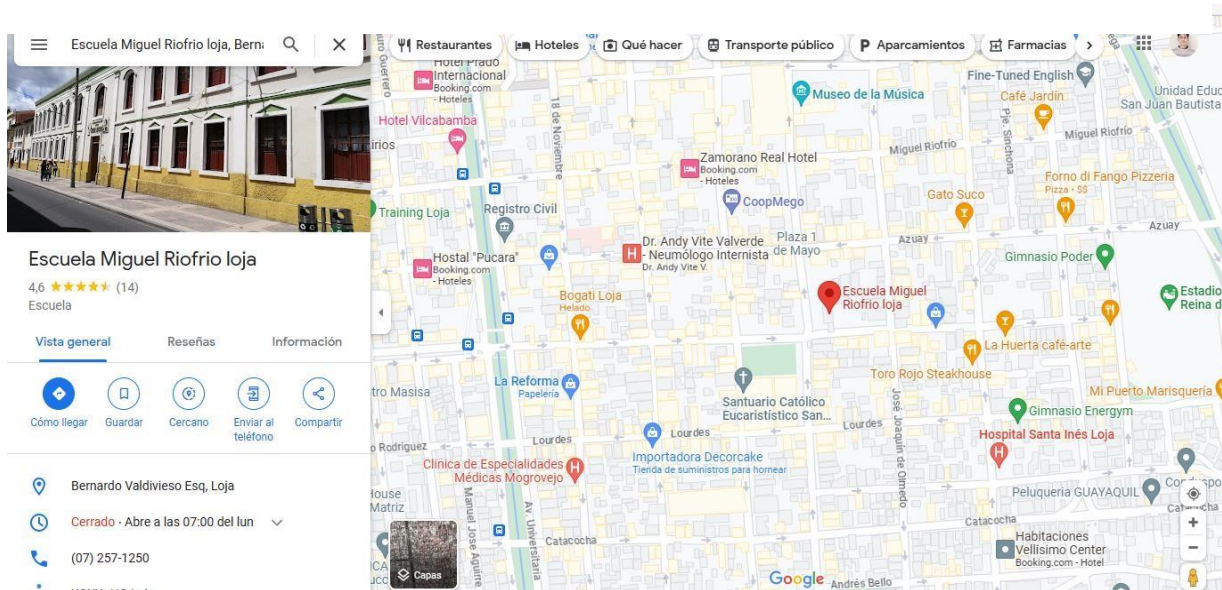
De acuerdo a lo mencionado por los autores es fundamental motivarlos y crear una rutina que se adapte a su edad y capacidad que garantice un estudio efectivo. La supervisión de los horarios y el cumplimiento de las tareas son parte clave para desarrollar estos hábitos, es importante de acuerdo a la edad del alumno y proporcionar un ambiente adecuado y libre de distancias.

5. Metodología

Área de Estudio

La escuela de Educación Básica Miguel Riofrío, pertenece a la zona 7, se encuentra ubicada en la provincia de Loja en la parroquia el Sagrario, entre las calles Bernardo Valdivieso 1184 Mercadillo y Olmedo, geográficamente es un centro educativo urbano, su modalidad es presencial en jornada matutina y vespertina, con tipo de educación regular y con nivel educativo: Inicial y EGB.

Figura 1. *Croquis de la Institución.*



Nota: Imagen tomada desde Google Maps.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Enfoque

El presente proyecto está direccionado con un enfoque mixto, puesto que la información recolectada fue analizada a través del método mixto, lo que me permitió recopilar, interpretar y analizar información, además que facilito comprender la realidad del problema de una manera más eficiente.

Tipo de investigación

El diseño fue correlacional de tipo no experimental ya que me permitió trabajar con un grupo homogéneo para lo cual se obtendrá información para constatar los resultados obtenidos, lo que me permitió relacionar la causa y efecto sobre el objeto de estudio.

Diseño de la investigación

El diseño es cuasiexperimental porque se trabajó con un grupo homogéneo seleccionado por el investigador, donde se aplicó una ficha de observación al inicio de la investigación basada en pausas activas y bajo rendimiento.

Métodos

Los métodos que me permitieron obtener resultados determinados para afianzar el conocimiento para seguir sistemáticamente con la información fueron:

Método descriptivo: Me permitió describir y detallar de una manera minuciosa la forma como se manifiesta cada una de las variables en la realidad educativa en el área que se desarrollo la investigación, para lo cual este método me sirvió de apoyo para recolectar información necesaria que permitió definir y clasificar de manera sintética la presente información.

Método analítico: Se lo empleo para realizar una revisión general de las variables sobre las metodologías en el proceso de enseñanza aprendizaje, con el fin de comprender la esencia de estudio e indagar su comportamiento en la realidad investigada.

Método sintético: Contribuyo a la integración de los principales aspectos que están relacionados con las variables de la investigación, para abstraer las partes más importantes.

Método científico: Me permitió para guiarme en la presente investigación teniendo como propósito alcanzar el conocimiento objetivo de hechos razonablemente establecidos y sustentados.

Hipotético- deductivo: Mediante este método me permitió obtener una visión observacional del fenómeno y extraer nuevas conclusiones o supuestos básicos.

Lo cual el investigador combinó el pensamiento razonable o el tiempo razonable (deducción) con la observación real o el tiempo experimental (observación y verificación) para sacar conclusiones consistentes con el trabajo de investigación.

Método bibliográfico: Este método fue de gran aporte científico ya que me permitió consultar fuentes bibliográficas de libros, revistas, tesis, folletos e internet, información que será el soporte fundamente en el marco teórico y la propuesta de investigación.

Técnicas e instrumentos

Las técnicas que se utilizaron durante el proceso de investigación y apoyaron al análisis de la información requerida fueron las siguientes:

Observación directa: Esta técnica de investigación me permitió observar de manera in situ, en el lugar de los hechos, lo cual se pudo evidenciar el desempeño del docente como él de los alumnos dentro del aula de clase.

Ficha de observación: Fue dirigida a los estudiantes como docentes del nivel de básica media, en la jornada vespertina en la Escuela Miguel Riofrío lo cual constó de una serie de preguntas que fueron enfocadas si el docente implementa estrategias para mejorar el bajo rendimiento académico.

Instrumentos:

Entrevista: Se la aplico a la docente con la finalidad de obtener veraz y valiosa información acerca del bajo rendimiento académico y pausas activas.

Encuesta: Estuvo estructurada por 10 preguntas, diseñadas con la finalidad de obtener información veraz y valiosa sobre el bajo rendimiento y pausas activas.

Población.

La población estuvo integrada por un docente y 21 talentos humanos del séptimo grado, año lectivo 2023-2024, de la escuela de Educación Básica Miguel Riofrío, institución pública,

ubicada en la provincia de Loja, cantón Loja, parroquia el Sagrario. En este trabajo el autor participó como único investigador.

Tabla 1. *Población que intervino en el trabajo investigativo*

Actores Educativos	Población
Docente	1
Estudiantes	21
Total	22

Fuente: Los datos corresponden a la población de los estudiantes de séptimo grado de la escuela de Educación Básica Miguel Riofrío.

Procedimientos

Procedimientos para la fundamentación teórica.

- Se diseñó un esquema del marco teórico con los principales temas referentes a cada una de las variables, para realizar una investigación de manera ordenada.
- Se procedió a la búsqueda de bibliografía actualizada, confiable y coherente relacionada a las variables de investigación.
- Se seleccionó la información bibliográfica más relevante y pertinente y se complementó con el parafraseo y aporte personal del investigador.

Procedimientos para el diagnóstico.

- Se entrevistó a la docente conforme al cuestionario diseñado en el proyecto de investigación.
- Se transcribió las respuestas de la docente en el apartado de resultados del trabajo de integración curricular, realizando un comentario por cada una de las respuestas.
- Se aplicó una encuesta a los estudiantes con el fin de obtener un conocimiento inicial sobre las pausas activas y un diagnóstico de cada uno.
- Se tabuló la información obtenida y se presentó en tablas y figuras estadísticas para una mejor comprensión de los resultados.
- Se realizó el análisis e interpretación de los resultados.

Procedimientos para el diseño de la propuesta de mejoramiento.

- Se seleccionó los temas para trabajar la propuesta alternativa.
- Se determinó el tiempo que se ejecutaría la propuesta, esto se lo realizó tomando en cuenta el espacio destinado por la docente de grado.
- Se diseñaron talleres con la finalidad de fortalecer el bajo rendimiento académico de los estudiantes mediante la implementación de pausas activas, que incluye diferentes dinámicas, actividades, juegos, canciones, etc, en el aula de clase.
- Se consideró los resultados de la encuesta en el cuál se enfatizó la aplicación de pausas activas que permitieron mejorar el bajo rendimiento académico.

6. Resultados

Resultados de la entrevista a la docente de aula.

1 ¿De acuerdo a su criterio usted como docente que contextualización tiene sobre las Pausas Activas para abordar el bajo rendimiento de los estudiantes?

RD: Se las utiliza para combatir el bajo rendimiento ya que mejoran la concentración, reducir la fatiga y prevenir problemas de sedentarismo.

RI: El docente destaca la importancia de las pausas activas ya que son una herramienta de gran importancia las mismas que nos brindan breves descansos para evitar algunos tipos de problemas que se pueden presentar, considerando los largos periodos de clases.

2 ¿Usted como docente qué impacto ha causado las pausas activas para el rendimiento académico de sus alumnos?

RD: Ayudan a revitalizar la mente y el cuerpo, lo que es beneficio para abordar el bajo rendimiento.

RI: Al revitalizar tanto la mente como el cuerpo a través de una serie de intervenciones puede ser crucial al momento de abordar el bajo rendimiento, ya que mejora el bienestar físico y trae impactos positivos.

3 ¿A su criterio qué tipo de Pausas Activas le ayudan para cambiar la actitud de los estudiantes en clase?

RD: Estiramientos, ejercicios de relajación, movimientos del cuerpo, canciones, dinámicas.

RI: Estos estiramientos y movimientos físicos alivian la tensión muscular durante ciertos períodos promoviendo la salud y previniendo molestias y disminuyendo el estrés.

4 ¿Desde su experiencia profesional cree usted que las Pausas Activas son una estrategia viable para transformar diferentes ambientes de aprendizaje especialmente con alumnos con dificultades académicas?

RD: Si son estrategias viables y efectivas para abordar el bajo rendimiento.

RI: Estas estrategias no solo son variables sino también efectivas para abordar el bajo rendimiento, al integrar pausas activas se promueve la salud física y mental mejorando la concentración y reduciendo la fatiga.

5 ¿De acuerdo a su experiencia profesional de qué manera evaluaría este tipo de Pausas Activas para mejorar el rendimiento académico de sus estudiantes?

RD: A través de varios métodos y la observación, retroalimentación personal, supervisión, entre otras.

RI: Al momento de evaluar las pausas activas se podría utilizar técnicas como encuestas para de esta manera recoger percepciones de los alumnos, observación directa durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

Resultados de la encuesta a los alumnos de clase.

P1. ¿De los siguientes conceptos identifique que es para ti una pausa activa?

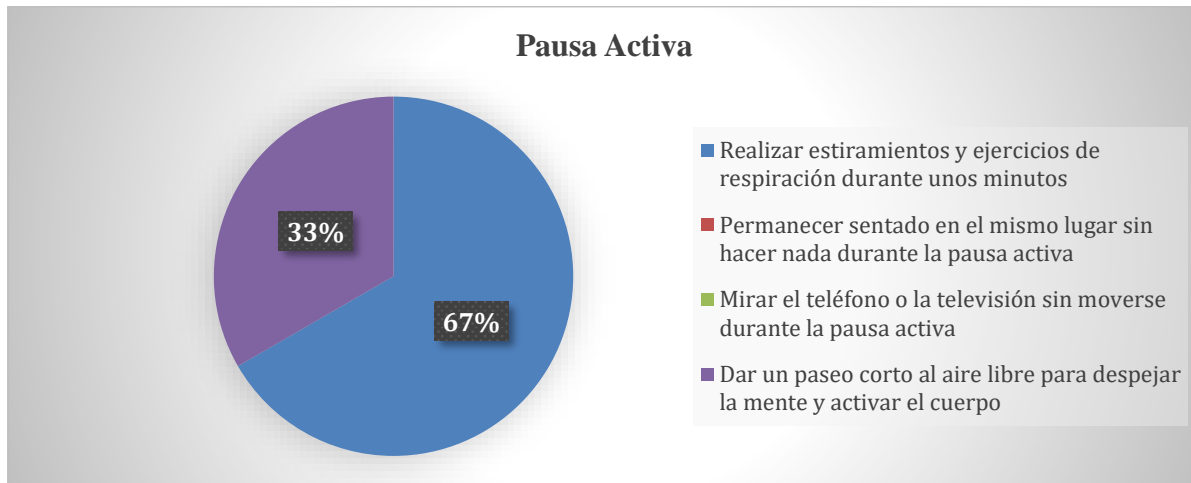
Tabla 2. *Definición de Pausas Activas.*

Ítems	F	%
Realizar estiramientos y ejercicios durante unos minutos.	14	67%
Permanecer sentado durante la pausa activa.	0	0%
Dar un paseo corto al aire libre.	7	33%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Figura 2. Definición de Pausas Activas.



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Análisis e interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos se puede deducir que, de los 21 alumnos encuestados, el 67% conoce que una pausa activa es realizar estiramientos y ejercicios de respiración durante minutos, mientras el otro 33% menciona que es dar un paseo corto al aire libre.

Como lo mencionan Mera Constante & Mejía Tustón, 2022 las pausas activas se describen como pequeños intervalos de descansos de activación que posibilitan un cambio en la dinámica, durante la cual tiene la oportunidad de integrar una serie de movimientos destinados a movilizar los sistemas musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio y cognitivo.

Es importante que los estudiantes reconozcan la importancia de las pausas activas para mejorar tanto la salud física como la mental, las mismas que son oportunidades valiosas para revitalizar tanto el cuerpo como la mente, al integrar estas prácticas en la rutina diaria puede contribuir significativamente al bienestar de los estudiantes dentro del aula de clase como fuera de la misma.

Pregunta 2. ¿Dentro del aula de clase has participado de las pausas activas con tu docente?

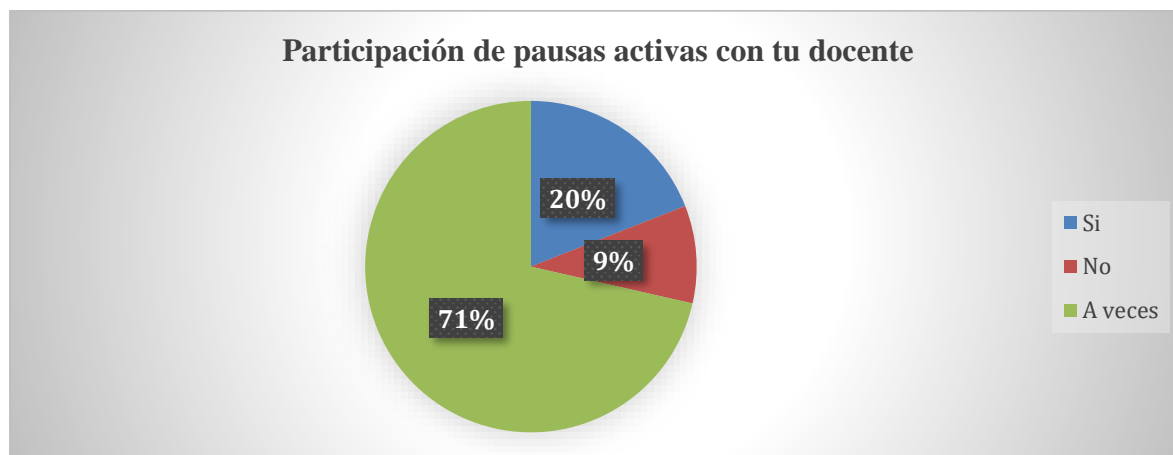
Tabla 3. Participación de pausas activas con tu docente.

Ítems	f	%
Si	4	20%
No	2	9%
A veces	15	71%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Figura 3. Participación de pausas activas con tu docente.



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Análisis e interpretación:

En base a los resultados obtenidos se puede deducir que, de los 21 estudiantes encuestados, un 71% a veces ha participado de una pausa activa dentro del aula de clase, un 20% si ha participado de una pausan activa mientras el otro 9% no ha participado.

Según Tituaña Morán (2022), considera que las pausas activas se consideran como un enfoque estratégico destinado a proporcionar a los docentes una herramienta valiosa para mejorar la atención y concentración de los estudiantes, por lo que es importante participar de ellas dentro del aula de clase.

Existe una gran importancia por parte de los estudiantes sobre las pausas activas para mejorar la atención y concentración en el entorno educativo, ya que estas son una herramienta valiosa para los docentes, lo cual deben promover la participación de pausas activas como una práctica beneficiosa para el rendimiento académico.

P3. ¿De acuerdo a tu criterio serán importantes las pausas activas durante la clase?

Tabla 4. *Importancia de las pausas activas en clase.*

Ítems	f	%
Si	17	81%
No	0	0%
En parte	4	19%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Figura 4. *Importancia de las pausas activas en clases.*



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Análisis e interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede deducir que un 81% menciona que las pausas activas son importantes dentro del aula de clase, mientras el otro 19% menciona que las pausas activas pueden ser en parte importantes dentro del aula de clase.

Como lo mencionan Niño Peña & Solano Aguado (2020), la importancia de una pausa activa radica en su papel crucial para cultivar hábitos laborales saludables, lo que implica programas educativos dirigidos a los estudiantes, con el propósito de concienciar sobre la importancia y los beneficios integrales del acondicionamiento físico, psicológico y mental.

De acuerdo a los resultados podemos apreciar la importancia de las pausas activas, este consenso sugiere una percepción generalizada sobre el valor de integrar momentos de descanso activo para mejorar el bienestar dentro el aula de clase, ya que estas no solo mejoran el bienestar físico si no también el aspecto psicológico y mental.

P4. ¿De acuerdo a tu criterio las pausas activas deben tener un impacto significativo en el rendimiento académico?

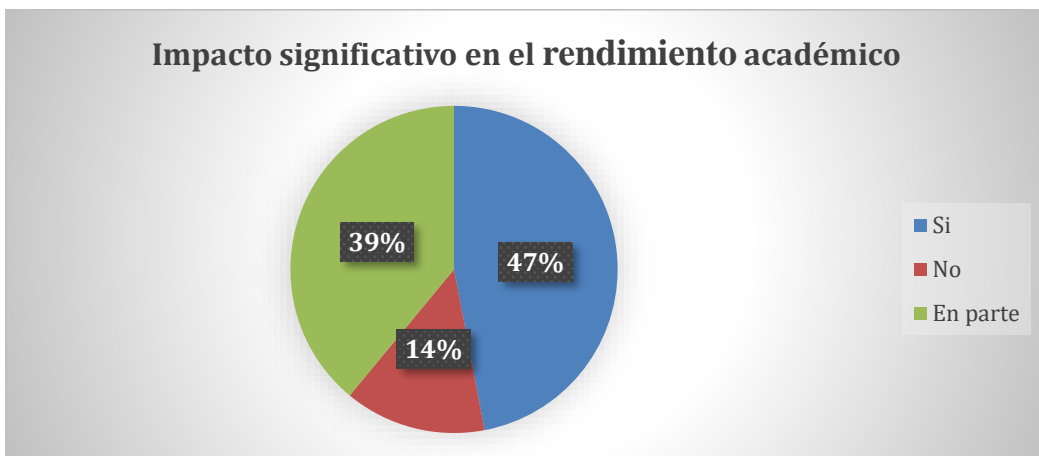
Tabla 5. *Impacto significativo en el rendimiento académico.*

Ítems	f	%
Si	10	47%
No	3	14%
En parte	8	39%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Figura 5. *Impacto significativo en el rendimiento académico.*



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Análisis e interpretación:

En base a los resultados obtenidos se puede deducir que los estudiantes en un 47% creen que las pausas activas tienen un impacto significativo en el rendimiento académico, un 39% mencionan que en parte tiene un impacto significativo y por último un 14% menciona que no tiene un gran impacto.

Según Lucero Hurtado (2021), las pausas activas tienen impacto positivo en el rendimiento académico trayendo beneficios en la salud y en las relaciones interpersonales, realizar ejercicios corporales, mentales trae innumerables beneficios dentro del rendimiento académico.

Los resultados muestran una diversidad de opiniones sobre el impacto de las pausas activas en el bajo rendimiento, como lo menciona el autor podemos recalcar que no solo son momentos de descanso, sino herramientas que al momento de integrarlas correctamente pueden traer una serie de beneficios en la salud y relaciones interpersonales que impactan positivamente en el rendimiento académico.

P5. ¿A tu criterio para mejorar la concentración en la clase serán importantes las pausas activas?

Tabla 6. *Importancia de las pausas activas en la concentración.*

Ítems	f	%
Si	18	86%
No	0	0%
En parte	3	14%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Figura 6. *Importancia de las pausas activas en la concentración*



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Análisis e interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede mencionar que los estudiantes un 86% mencionan que las pausas activas si mejoran la concentración en clase, y el otro 14% hacen mención que en parte mejoran la concentración dentro del aula.

Como le mencionan Cefla Vallejo & Meza Bolaños (2022), las pausas activas han demostrado mejorar la concentración al permitir un breve respiro, al involucrar al cuerpo en actividades físicas suaves durante ciertos intervalos, promoviendo la circulación sanguínea, reduciendo la fatiga y estimula la liberación de neurotransmisores.

Los resultados destacan una clara percepción que las pausas activas juegan un papel fundamental en mejorar la concentración en el aula, ya que estas traen un gran impacto mejorando notablemente la concentración en el periodo de clases, por otro lado, reduce el cansancio y reduce la fatiga estimulando la liberación de neurotransmisores.

P6. ¿Has experimentado una mejora en tu bienestar físico y emocional después de participar en pausas activas?

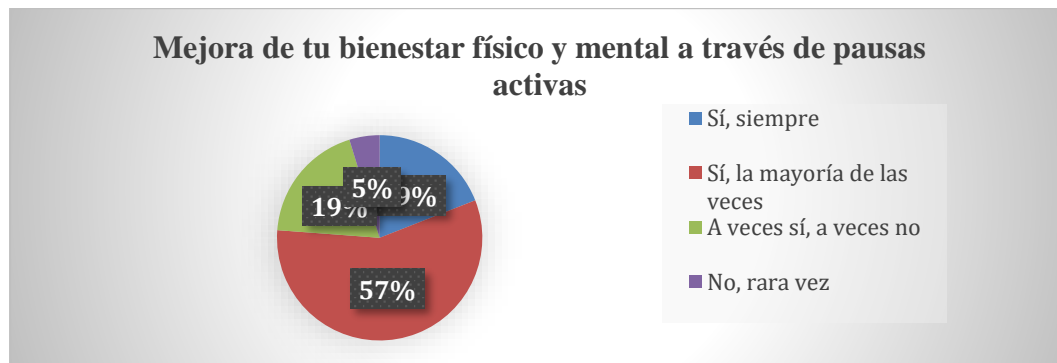
Tabla 7. Mejora de tu bienestar físico y mental a través de pausas activas

Ítems	f	%
Sí, siempre	4	19%
Sí, la mayoría de las veces	12	57%
A veces sí, a veces no	4	19%
No rara vez	1	3%
No nunca	0	5%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Figura 7. Mejora de tu bienestar físico y mental a través de pausas activas.



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Análisis e interpretación:

En base a los resultados obtenidos se puede deducir que los estudiantes en un 57% si, la mayoría de las veces ha experimentado un bienestar físico y emocional después de participar de una pausa activa, un 19% siempre ha experimentado un bienestar, un 19% menciona que a veces si, a veces no ha sentido un bienestar físico y por último un 5% rara vez ha sentido un bienestar físico luego de realizar una pausa activa.

Como lo mencionan Pacheco Hurtado & Casquete López (2023), al momento de realizar una pausa activa trae una serie de beneficios físicos, proporcionando oportunidad para movilizar el cuerpo, estirar los músculos y mejorar la circulación, contribuyendo a reducir la rigidez muscular y aliviar la tensión promoviendo una sensación general de bienestar físico.

Las pausas activas reflejan una correlación positiva ya que al momento de movilizar el cuerpo reduce la rigidez muscular, ya que estas nos brindan oportunidades de estirar los músculos y mejorar la circulación, mejorando la gestión emocional y la sensación general.

P 7. ¿De las siguientes acepciones que actividades serán más efectivas para mejorar el rendimiento académico?

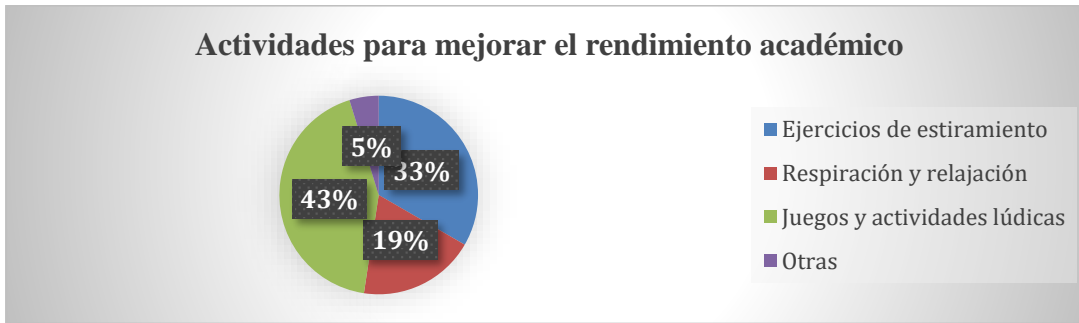
Tabla 8. *Actividades para mejorar el rendimiento académico.*

Ítems	f	%
Ejercicios de estiramiento	7	33%
Respiración y relajación	4	19%
Juegos y actividades lúdicas	9	43%
Otras	1	5%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Figura 8. Actividades para mejorar el rendimiento académico.



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Análisis e interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos se puede deducir que el 43% de los alumnos hacen mención que los juegos y actividades lúdicas son actividades efectivas para mejorar el bajo rendimiento académico, un 33% prefieren los ejercicios de estiramiento, un 19% optan por respiración y relajación y por último un 5% prefieren otras actividades para mejorar el bajo rendimiento académico.

Como lo menciona Jaspe (2018), la implementación de actividades como breves periodos de estiramiento, ejercicios de relajación o movimientos ligeros son beneficiosa para contrarrestar el bajo rendimiento académico, estas actividades ayudan a revitalizar la energía, mejorando la concentración.

Los resultados destacan la diversidad de preferencias entre los estudiantes para abordar el bajo rendimiento, algunas actividades que podemos destacar son juegos y actividades lúdicas, estiramientos o ejercicios de relajación lo cual nos ayudan a contrarrestar el bajo rendimiento, resaltando la importancia de la revitalización de energía.

P8. ¿Crees que la implementación de pausas activas beneficia a los estudiantes con bajo rendimiento académico?

Tabla 9. Beneficios de las pausas activas para mejorar el bajo rendimiento.

Ítems	f	%
-------	---	---

Si	16	76%
No	4	19%
En parte	1	5%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Figura 9. Beneficios de las pausas activas para mejorar el bajo rendimiento.



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Análisis e interpretación:

En base a los resultados obtenidos se puede deducir que el 76% de los alumnos creen que es necesario la implementación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico, un 19% no creen que es necesario y por último un 5% mencionan que en parte es necesario la implementación de pausas activas.

Como lo menciona Villafuerte López (2021), la introducción de pausas activas en centros educativos se ha asociado positivamente con una serie de beneficios para estudiantes, incluyendo aquellos con bajo rendimiento académico, estas pausas proporcionan oportunidades para revitalizar la atención.

Podemos recalcar la necesidad de implementar pausas activas, esto se debe a la eficacia de estas para revitalizar la atención, los docentes deben integrar enfoques que fomenten el bienestar para optimizar el rendimiento y apoyar a los estudiantes en diferentes niveles.

P 9. ¿De acuerdo a tu criterio participarías en programas de pausas activas para mejorar tu rendimiento académico?

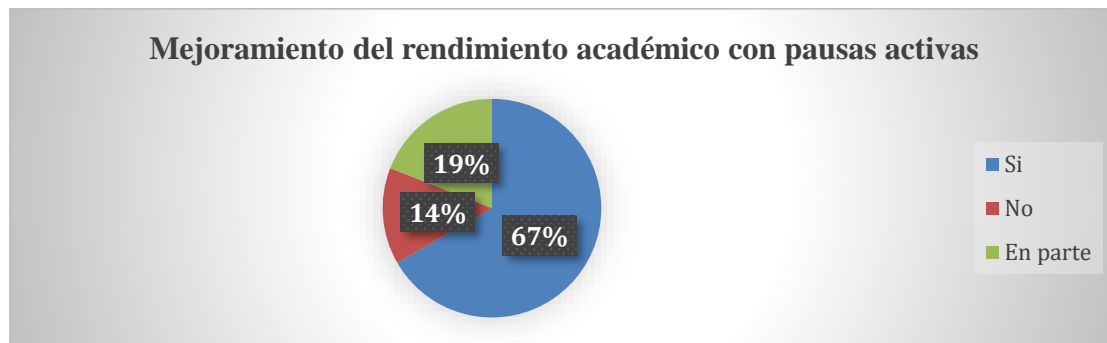
Tabla 10. *Mejoramiento del rendimiento académico con pausas activas.*

Ítems	f	%
Si	14	67%
No	3	14%
En parte	4	19%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Figura 10. *Mejoramiento del rendimiento académico con pausas activas.*



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Análisis e interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos deducir que el 67% de los estudiantes si están de acuerdo en participar en programas de pausas activas para mejorar el bajo rendimiento, un 19% dice en parte estar de acuerdo y por último un 14% no está de acuerdo en participar en programas de pausas activas.

Según Muskus Causil (2023), la implementación de programas de pausas activas es importante lo cual trae impactos positivos tanto en el ámbito laboral como educativo, así como en la salud de las personas.

Los resultados obtenidos hacen énfasis que es fundamental participar en programas de pausas activas las mimas que refleja la importancia de cuidar tanto la salud física, así mismo estas pausas activas no solo son beneficiosas dentro del ámbito educativo sino tiene impactos positivos amplios, al momento de participar en programas puede ser una estrategia valiosa para mejorar la experiencia académica y fomentar un enfoque en el desarrollo de los estudiantes.

P 10. ¿Crees que las pausas activas podrían afectar negativamente al tiempo dedicado a las actividades académicas?

Tabla 11. *Pausas activas y su efecto negativo en el rendimiento académico*

Ítems6	f	%
Si	9	42%
No	12	58%
Total	21	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Figura 11. *Pausas activas y su efecto negativo en el rendimiento académico.*



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo de la escuela “Miguel Riofrío”.

Autor: Robbi Mauricio Cueva Betancourt.

Análisis e interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos podemos deducir que un 58% de los estudiantes hacen mención que las pausas activas no afectan negativamente en el tiempo dedicado a las actividades académicas, mientras el otro 42% dice que si afectan negativamente al tiempo.

Como lo menciona Cárcamo Saldías (2021), las pausas activas no tienen un impacto negativo en el tiempo, al contrario, cuando se implementan de manera adecuada han demostrado mejorar la productividad y el bienestar y la salud de los individuos en entornos laborales y educativos.

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos apreciar que las pausas activas no afectan al tiempo, lo cual se debe una implementación adecuada y equilibrada que sea de beneficio para abordar el rendimiento académico, la comprensión y la aplicación consistente de estas pausas pueden ser esenciales para maximizar sus beneficios sin comprometer el tiempo destinado a las actividades académicas.

7. Discusión

La implementación de pausas activas en el ambiente escolar es una alternativa que permite fortalecer los conocimientos y mejorar el bajo rendimiento académico de los estudiantes, considerada como aquella que impulsa al ser humano a la realización de una manera eficiente sus actividades, por lo tanto, en la presente investigación se planteó como objetivo general contribuir con diferentes actividades para la implementación de pausas activas educativas y así mejorar el bajo rendimiento académico del séptimo grado de Educación Básica de la Escuela Miguel Riofrío.

En este sentido, se tomó como referente una encuesta sobre la implementación de pausas activas dentro del aula de clase, la misma que se aplicó a estudiantes y docente, con la finalidad de dar cumplimiento a cada uno de los objetivos específicos y coadyuvar a la solución de la situación problemática presentada en el aula.

En lo concerniente al objetivo uno: Concienciar a los docentes, sobre su práctica educativa para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes a través de pausas activas;

Para dar cumplimiento a este objetivo, se aplicó una entrevista a la docente y una encuesta a los estudiantes, los mismos que permitieron recabar información sobre aspectos trascendentales del bajo rendimiento académico de los estudiantes dentro del aula de clase.

El instrumento principal fue la encuesta, la misma que permitió conocer aspectos relevantes sobre la importancia de las pausas activas para abordar el bajo rendimiento académico de los estudiantes del séptimo grado. Respecto a la pregunta número tres la importancia de las pausas activas los resultados arrojan que de los 21 estudiantes encuestados el 80% manifiestan que son importantes las pausas activas al momento de recibir las clases mientras que el 20% restante manifiestan que en parte es importante la implementación de las mismas dentro del aula de clase.

Para completar el diagnóstico, de la entrevista a la docente se consideró cinco preguntas: La pregunta número uno: ¿De acuerdo a su criterio usted como docente que contextualización tiene sobre Pausas Activas para abordar el bajo rendimiento de los estudiantes? En la cual la docente menciona que: Se las utiliza para combatir el bajo rendimiento ya que mejoran la concentración, reducir la fatiga y prevenir problemas de sedentarismo.

De acuerdo a Campaña Bermeo (2022), las pausas activas se conceptualizan como algo prioritario al bienestar personal y emocional de los estudiantes, se percibe no solo como una

medida destinada a mejorar la salud física, sino también como una estrategia para alcanzar resultados positivos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta práctica ayuda a regular los estados de ánimo ofreciendo un medio para evadir la ansiedad, angustia, estrés y la tristeza, así mismo fomenta un estilo de vida activo y saludable.

Respecto a la pregunta dos, ¿Usted como docente qué impacto ha causado las pausas activas para el rendimiento académico de sus alumnos? La docente manifiesta que ayudan a revitalizar la mente y el cuerpo, lo que es beneficio para abordar el bajo rendimiento.

Como lo menciona Gutiérrez Quevedo (2020), las pausas activas producen un impacto significativo dentro de la comunidad educativa, estas breves interrupciones no solo disminuyen el estrés, fatiga muscular y la ansiedad, sino que potencian el rendimiento cognitivo, al proporcionar estos momentos las pausas activas se posicionan como herramientas fundamentales para recuperar energía, su impacto va más allá de lo físico permeando positivamente la actitud frente al proceso educativo.

El diagnóstico revela la correlación entre la percepción de los estudiantes y la del docente respecto a las pausas activas como estrategia para mejorar el bajo rendimiento académico, mismas que influyen en el estado de ánimo y la actitud frente al aprendizaje. Se destaca las pausas activas impactan en la salud física ofreciendo un medio para enfrentar la ansiedad, angustia y estrés

En lo que respecta al objetivo dos: Determinar pausas activas para asegurar su implementación y mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de séptimo grado de Educación Básica: para dar cumplimiento a este objetivo se consideró los resultados obtenidos en la encuesta y la entrevista, con la finalidad de poder contribuir a la mejora del bajo rendimiento de los estudiantes, con la coordinación de la docente.

Cabe señalar que en este objetivo se plantea diseñar una propuesta educativa de Pausas Activas para mejorar el bajo rendimiento académico de los estudiantes: lo cual se llevo a cabo mediante la información obtenida, así mismo aportó en la elaboración de la guía didáctica (Recargando energías).

De acuerdo a la pregunta tres hace referencia a ¿A su criterio qué tipo de Pausas Activas le ayudan a cambiar la actitud de los estudiantes en clase? Lo docente supo manifestar que

estiramientos, ejercicios de relajación, movimientos del cuerpo, canciones, dinámicas, etc, son algunos tipos de actividades que ayudan al estudiante.

Como lo mencionan Jaspe C (2018), las pausas activas comprenden una serie de movimientos de las articulaciones que disminuyen la tensión muscular y tendones, este conjunto de actividades abarca estiramientos y ejercicios diseñados para diversos tipos de grupos musculares, incluyendo cuello, manos, extremidades superiores e inferiores, así como de espalda, estas actividades se acompañan de respiraciones profundas y lentas teniendo como objetivo que los estudiantes recobren energía para un mejor desempeño académico.

De los resultados obtenidos en el diagnostico se deduce que los ejercicios de respiración, estiramientos, juegos recreativos, canciones cuentos, etc, son una herramienta transcendental al momento de impartir las clases, ya que estas mejoran la concentración ayudando al bajo rendimiento de los estudiantes, al momento de implementar pausas activas al momento de enseñar despierta el interés mejorando la concentración, el estado de ánimo sobre todo impulsa a sus actividades académicas durante el proceso de enseñanza

Finalmente, para el tercer objetivo: De acuerdo al trabajo investigativo y de acuerdo a la propuesta va a haber un cambio significativo en los estudiantes ya que cada uno de los talleres inducen a hacerlo pensar positivamente en su accionar educativo ante lo cual va haber un mejoramiento del rendimiento académico en cada una de las asignaturas.

Plantear lineamientos alternativos que coadyuven a mejorar el rendimiento académico en los estudiantes de séptimo grado de educación básica a través de las pausas activas; concluida la elaboración de los talleres y para dar cumplimiento a este objetivo se aplicó programas que ayuden a obtener información de relevancia.

Se pudo apreciar que las pausas activas empleadas de manera eficiente y correcta contribuyen a un aprendizaje eficaz para fortalecer el rendimiento académico de los estudiantes, por lo que la elaboración de la propuesta alternativa denotó resultados positivos, ponderando desde la participación activa, mejoramiento del rendimiento académico hasta el logro de sus aprendizajes en cada una de las asignaturas.

De acuerdo a los objetivos específicos planteados se puede deducir que cada uno aportó de manera significativa en cuanto al bajo rendimiento de los estudiantes del séptimo grado, ante lo

cual se diseñó una guía didáctica con una serie de actividades implementando pausas activas que ayudarán al docente y al estudiante en el proceso de aprendizaje.

De acuerdo como lo menciona Ortiz Zarate (2020), las pausas activas no se limitan a interrumpir las actividades planificadas, si no que se incorpora como estrategia para abordar el bajo rendimiento, la cual se convierte en una interacción entre el docente y el estudiante, proporcionando una oportunidad de aprendizaje significativo. Por otro lado, el docente debe ayudar a los estudiantes aceptar desafíos, crear un clima de apoyo dentro del aula de clase, permitir que los estudiantes sigan sus propios caminos hacia una solución y ayudarlos cuando se requiera.

Puedo afirmar que es una estrategia eficaz e indispensable para poder aplicarla dentro del aula de clase, cabe recalcar que el uso correcto de acuerdo a las edades será fundamental para no salirse del margen educativo.

8. Conclusiones

- Es importante concientizar a los docentes sobre las pausas activas las mismas que: contribuyen al bienestar físico y mental de los estudiantes al reducir estrés y la fatiga, mejorando su disposición para el aprendizaje, promueven la concentración y la atención, fomentan un ambiente positivo dentro del aula de clase, la aplicación de la encuesta a los estudiantes se evidenció que un porcentaje significativo presentan un bajo rendimiento académico, datos que constituyen la base para planificar acciones de mejoramiento abordando específicamente las necesidades identificadas para elevar el desempeño académico dentro del aula de clase.
- La diversificación de pausas activas dentro de aula de clase ofrece un sin número de oportunidades para la mejora del bienestar y el rendimiento de los estudiantes, desde estiramientos simples hasta ejercicios de respiración profunda y juegos de atención, estas intervenciones breves pueden tener un impacto significativo en la concentración, la relajación y la participación activa en el proceso de aprendizaje, al incorporar estas actividades no solo mejoran la salud física y mental, sino que también fortalece la cohesión grupal y crea entornos propicios para que el aprendizaje sea efectivo.
- En base a los resultados obtenidos se diseñó la guía didáctica llamada (Recargando energías) que contribuirá a fortalecer significativamente en el bajo rendimiento académico de los estudiantes, lo que ayuda al bienestar físico y el aspecto psicológico despertando el interés y una participación activa en el desarrollo de sus actividades planificadas. Cada una de las actividades planificadas permitirán demostrar que las pausas activas constituyen una alternativa eficaz para contrarrestar el bajo rendimiento en el séptimo grado de Educación General Básica.

9. Recomendaciones

- En base a los resultados la mayoría de estudiantes con bajo rendimiento, se puede implementar un programa de concienciación de pausas activas entre los docentes, dicho programa debería estar diseñado para resaltar los beneficios, no solo en términos de bienestar físico y mental ,sino también en relación con la mejora del aprendizaje, concentración y la creación de un ambiente positivo dentro del aula de clase, la implementación de pausas activas debe ir acompañada de un seguimiento constante para evaluar la efectividad y realizar ajustes.
- Se recomienda a los docentes integrar de manera sistemática y variada estas intervenciones breves en la rutina diaria, desde estiramientos hasta ejercicios de respiración y juegos de atención, esta diversidad ofrece grandes oportunidades para mejorar el bienestar como el rendimiento académico de los estudiantes. Se debe establecer un plan integral que incorpore pausas activas adaptándolas a las necesidades específicas de cada grupo y dar seguimiento de su impacto en el desempeño académico.
- La propuesta alternativa (Recargando energías) es el punto de partida para los docentes adopten e implementen de manera efectiva, esta iniciativa les permitirá abordar y fortalecer el bajo rendimiento, ya que esta demostrado que las pausas activas contribuyen a una mejor atención por parte de los estudiantes en diversas áreas. La implementación de la propuesta (Recargando energías) no solo representa un enfoque innovador, sino una herramienta valiosa para transformar positivamente el entorno educativo.

10. Bibliografía

- Campana Bermeo, R. L. (2022). Las pausas activas en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de Séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/40249/1/1804773322-Freire%20N%c3%ba%c3%b1ez%20Holguer%20Alexander.%20pdf.pdf>
- Cárcamo Saldías, A. R. (2021). *Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida región de los Lagos, Chile, 2021.*
- Cardenas, I., Vásquez, S., Verde Avalos, E., & Colque Díaz, E. (30 de 06 de 2020). Rendimiento académico: universo muy complejo para el quehacer pedagógico. 5(2). doi:<https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1325>
- Cefla Vallejo, H. I., & Meza Bolaños, M. G. (2022). *Pausa activa como estrategia metodológica para mejorar la atención en estudiantes de básica superior y bachillerato.* Otavalo.
- Gaona, K. (2019). *Talleres de motivación para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes del décimo año de educación básica, paralelo "a" de la unidad educativa Marieta de Veintimilla, periodo 2017-2018.* Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/21676>
- García, Z. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico. 8(10), 75-88. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>
- Gurrola, S. (2018). PAUSAS ACTIVAS. 2(2).
- Gutiérrez Quevedo, D. A. (2020). DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE. Obtenido de http://uniminuto-dspace.scimago.es/bitstream/10656/11000/1/UVDT.EFIS_Guti%c3%a9rrezDiego_2020.pdf
- Jaspe, C. (2018). LA APLICACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA. 2(7). Obtenido de https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/1288/1/Articulo_2.pdf
- Jaspe, C. (2018). *LA APLICACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA PREVENTIVA DE LA FATIGA Y EL MAL DESEMPEÑO LABORAL POR CONDICIONES DISERGONÓMICAS EN ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS.* Revista Enfoques Vol. 2 Núm. 7 (2018).

- Jaspe, C., López, F., & Moya, S. (01 de Julio de 2018). LA APLICACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA PREVENTIVA DE LA FATIGA Y EL MAL DESEMPEÑO LABORAL POR CONDICIONES DISERGONÓMICAS EN ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS. 2(7). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/>
- Lucero Hurtado, K. M. (2021). *“Efectos de las pausas activas sobre la atención, el rendimiento académico y el nivel de . Cuenca-Ecuador.*
- Medina, N., Fereira, J., & Marzol, R. (2018). Factores personales que inciden en el bajo rendimiento académico de los estudiantes de geometría. 20.
- Mejía Tustón , J. M. (2022). Las pausas activas en el aprendizaje de la asignatura de matemática en estudiantes de sexto grado de educación general básica de la Unidad Educativa “Julio Enrique Fernández” del cantón Ambato. Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Educación Básica. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/35667/1/16.%20Proyecto%20final%20de%20titulaci%3%b3n%20-%20Mej%3%ada%20Tust%3%b3n%20Jonathan%20Michael.pdf>
- Mera Constante, M., & Mejía Tustón, J. (2022). *Las pausas activas en el aprendizaje de la asignatura de matemática en estudiantes de sexto grado de educación general básica de la Unidad Educativa “Julio Enrique Fernández” del cantón Ambato.* Ambato: Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Educación Básica.
- Muñoz, S. (02 de Julio de 2020). Estrategias para mejorar el rendimiento académico de la asignatura de matemáticas. doi:<https://doi.org/10.31876/ie.v3i3.43>
- Muskus Causil, M. E. (2023). *Diseño del programa de pausas activas 2023 dirigido a los trabajadores de Fundación Casalud.*
- Niño Peña, J. E., & Solano Aguado, M. (2020). *Importancia de las Pausas Activas: Una Revisión Bibliográfica.*
- Ochoa, C., Guaman, K., & Castillo, J. (2020). Pausas activas en las empresas públicas y privadas del ordenamiento jurídico ecuatoriano. 5-12. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7382777>

- Ortiz Zarate, D. (2020). *Implementación de pausa activa como estrategia para*. Obtenido de <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/465/1/ORTIZ%20ZARATE%20DIANA.pdf>
- Pacheco Hurtado, L., & Casquete López, A. (2023). *La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental*.
- Padua, L. M. (2019). Factores individuales y familiares asociados al bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios. 24(80). Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662019000100173
- Ramírez, R., Soto, J., & Campos, L. (Febrero de 2020). Motivación educativa y hábitos de estudio en ingresantes de ciencias de la salud. 12(1). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000100273&script=sci_arttext&tlng=pt
- Sampedro, L. (s.f.). *La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes*. Riobamba. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9755/1/UNACH-EC-FCEHT-EBAS-048-2022.pdf>
- Sanmartín, C., & Cartuche, M. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. doi:10.5281
- Tituaña Morán, I. A. (2022). *Pausas activas lúdicas para clases virtuales de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa "Urcuquí", año lectivo 2021-2022*. Urcuquí, Ecuador.
- Villafuerte López, B. E. (2021). *Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura*.
- Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R., & López, N. (16 de Agosto de 2021). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. 21(3). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014-98322018000300007&script=sci_arttext

11. Anexos

Anexo 1. Informe de Pertinencia



Loja, 13 de Septiembre de 2023

Doctora

Cecilia del Carmen Costa Samaniego

DIRECTORA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

En su despacho.-

De mi consideración:

En respuesta al Memorando No. 246-CEB-FEAC-UNL, de fecha 04 de Septiembre del año en curso en el mismo que se solicita que al Amparo de que determina el **Art. 226** se digno emitir el informe estructura, coherencia y pertinencia del proyecto de investigación titulado **Pausas Activas para mejorar el bajo rendimiento de los estudiantes de séptimo grado, escuela "Miguel Riofrío", Loja 2023-2024** presentado por el señor: **ROBBI MAURICIO CUEVA BETANCOURT**, portador de la C. I. N° **1105263550**, estudiante de la Carrera de Educación Básica, previo a optar por el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación Básica, debo indicar lo siguiente:

- El **Título** es claro y preciso, guarda estrecha relación con el tema a investigar, por lo tanto, es pertinente de realizarlo ya que se ajusta a las líneas de investigación previstas en la Carrera de Educación Básica y por ende de la Universidad Nacional de Loja.
- El **problema** de investigación planteado contiene una descripción detallada de la situación problemática y guarda coherencia con la realidad nacional, provincial y local e institucional.
- La **justificación** planteada resalta la importancia de la investigación, expone la necesidad de ejecutar la investigación, está planteada detalladamente desde el punto de vista académico, social y económico.
- El **objetivo general** demuestra una relación clara y coherente con la pregunta central de la investigación y evidencia los logros que pretende alcanzar con el proyecto de investigación.
- Los **objetivos específicos** demuestran los logros parciales del proceso de investigación de manera secuencial por lo que se prevé que permitirán la operatividad del objetivo general.

- El **marco teórico** contiene información referida a las dos variables que se relacionan de manera coherente entre si y están vinculados de manera directa y coherentes con el tema planteado.
- La **metodología** describe el cómo, dónde y con qué se va a desarrollar la investigación, además, describe la utilización de métodos, técnicas, instrumentos y procedimientos en el desarrollo del proyecto.
- El **cronograma** planteado es claro, los tiempos de ejecución se ajustan a los plazos determinados en la normativa vigente de la Universidad Nacional de Loja.
- El **presupuesto y el financiamiento** están coherentemente estimados, detallamos gastos que implican cada una de las acciones o actividades del proyecto, así como los materiales que serán empleados.
- La **bibliografía** evidencia el listado de las fuentes consultadas y fundamentan académicamente el trabajo de investigación.

En tal virtud y de conformidad con lo establecido en los artículos 216, 221, 223, 224, 225 y 226 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja me permito extender el **INFORME DE ESTRUCTURA, COHERENCIA Y PERTINENCIA** del presente proyecto de investigación y auguro los mejores éxitos en su proceso de ejecución.

Atentamente,



Dr. José Luis Arévalo Torres Mgtr.
**DOCENTE DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN BÁSICA**

Anexo 2. Designación del director de Trabajo de Integración Curricular



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA

MEMORANDO Nro. 337-CEB-FEAC-UNL-2023
Loja, 23 de octubre de 2023

Asunto: Designación como Director del Trabajo de Integración Curricular.

Magister.

José Luis Arévalo Torres

DOCENTE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA.

Vía correo electrónico.

De mi consideración:

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente **Art. 225**, que expresa: "Si el informe fuera favorable, el/la aspirante presentará el proyecto de investigación al Coordinador de la Carrera, quien designará al Director del Trabajo de Integración Curricular o de titulación y autorizará su ejecución." y el **Art. 228** que expresa: "El director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma. Luego de receptor el informe favorablemente interpuesto por el Mgr. José Luis Arévalo Torres, docente designado para analizar la estructura y coherencia del proyecto de investigación denominado: **Pausas Activas para mejorar el bajo rendimiento de los estudiantes de séptimo grado, escuela "Miguel Riofrío", Loja 2023-2024** autoría del Sr. **Robbi Mauricio Cueva Betancourt** aspirante del Ciclo de Licenciatura de la Carrera de Educación Básica, modalidad de estudios presencial. Sede Loja. De conformidad al cuerpo legal referido, me permito designar como **DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR** del mencionado proyecto investigativo que se adjunta, para que se dé estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación correspondientes, a partir de la fecha el aspirante laborará en las tareas investigativas para desarrollar el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente,



Cecilia Costa Samaniego

DIRECTORA DE LA CEB-FEAC-UNL

Original: Destinatario.
Copias: Archivo CEB
Teléfono: 0999985465 Correo electrónico: cecilia.costa@unl.edu.ec
ccc/jcag

Anexo 3. Propuesta alternativa

The graphic design is set against a light purple background with horizontal white lines. In the top left corner is a circular logo with a flame and the word 'ENERGIA'. In the top right corner is a small logo with a plant and the text 'ENERGIA EN ACCIÓN'. The main title 'PAUSAS ACTIVAS' is written in large, blue, outlined letters. Below it, the subtitle 'RECARGANDO ENERGÍAS' is written in bold, black, outlined letters. To the left of the subtitle is a cartoon illustration of a young boy with brown hair and glasses, wearing a green shirt and blue pants, sitting on a stack of books and holding a pencil. To the right of the subtitle is a cartoon illustration of a man in a blue uniform and yellow hard hat, holding a glowing lightbulb and a power cord. Below the subtitle, the text 'Por: Robbi Cueva' is written in a simple black font, followed by 'Loja' and '2023-2024' on separate lines. On the right side of the graphic is a large QR code.

Anexo 4. Certificado del abstract

Certificado de Traducción de Inglés

Loja, 19 de febrero del 2024

Yo **Andrea Ivanova Carrión Jaramillo**, con cédula de identidad **1104691108**, con el **"Certificate of Proficiency in English"** otorgado por Fine Tuned English; por medio del presente tengo el bien de **CERTIFICAR**: Que he revisado la traducción del trabajo de titulación denominado: **Pausas Activas para mejorar el bajo rendimiento de los estudiantes de séptimo grado, escuela "Miguel Riofrío", Loja 2023-2024** cuya autoría es el estudiante **Robbi Mauricio Cueva Betancourt**, con cédula **1105263550**, aspirante al título de Licenciado en Ciencias de la Educación Básica, por lo que a mi mejor saber y entender es correcto.



ATENTAMENTE

Lic. Andrea Ivanova Carrión Jaramillo

CI: 1104691108