



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Educación Básica

Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica.

Trabajo de Integración Curricular
previo a la obtención del título de
Licenciada en Ciencias de la
Educación Básica

AUTORA:

Celenia Nathalí Sanmartín Zaruma

DIRECTOR:

Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade Mgtr.

Loja – Ecuador

2023

Certificación

Loja, 01 de marzo de 2023

Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade, Mgtr.

DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Certifico:

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Ciencias de la Educación Básica**, de la autoría de la estudiante **Celenia Nathalí Sanmartín Zaruma**, con **cédula de identidad Nro. 1900894690**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.



Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade Mgtr.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, **Celenia Nathalí Sanmartín Zaruma**, declaro ser autora 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: 1900894690

Fecha: 01 de marzo de 2023

Correo electrónico: celenia.sanmartin@unl.edu.ec

Celular: 0985462772

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

Yo **Celenia Nathalí Sanmartín Zaruma**, declaro ser autora del presente Trabajo de Integración Curricular denominado: **Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica**, como requisito para optar el título de **Licenciada en Ciencias de la Educación Básica**, 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 del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, al primer día del mes de marzo del dos mil veintitrés.

Firma:



Autora: Celenia Nathalí Sanmartín Zaruma

Cédula: 1900894690

Dirección: Argelia

Correo electrónico: celenia.sanmartín@unl.edu.ec

Teléfono: 0985462772

DATOS COPLEMENTARIOS:

Director de Trabajo de Integración Curricular: Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade
Mgr.

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 se los dedico a mi familia, en especial a mi rayo de luz que está en el cielo, mi hermano; a mis papás, Klever y Lucinda que han luchado inalcanzablemente por darme una buena educación, me han enseñado a no rendirme, a siempre seguir adelante a pesar de los obstáculos, a ser una persona sencilla y no olvidar lo esencial de la vida, han estado en cada paso pendiente de mí y con su abundante amor me han hecho florecer y llegar hasta este punto, a mis hermanos y sobrinos, quienes han aportado con su granito de arena para hacer posible el llegar a la meta.

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.

La autora

Celenia Nathalí

Agradecimiento

Expreso mis sinceros agradecimientos a quienes, de una u otra forma, han hecho posible este gran sueño. A nuestra prestigiosa Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación; 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 Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade, Mgtr. Director del Trabajo de Integración Curricular, quien me guió y asesoró con tenacidad y entereza a través de sus abundantes conocimientos para culminar un trabajo exitoso.

Agradezco también a la Dra. Lorena Ochoa Ruilova, directora de la Escuela de Educación Básica “Filomena Mora de Carrión”, y a los docentes de dicha institución por su valiosa colaboración en la investigación de campo y en el desarrollo de la propuesta.

La autora

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.....	ix
1. Título	1
2. Resumen	2
2.1 Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	7
4.1. Pausas activas	7
4.1.1 <i>Definición</i>	7
4.1.2 <i>Pausas activas escolares</i>	7
4.1.3 <i>Ventajas y desventajas</i>	8
4.1.4 <i>Pautas para el desarrollo de las pausas activas</i>	9
4.1.5 <i>Importancia de las pausas activas en el aula de clase</i>	10
4.1.6 <i>Tipos</i>	10
4.1.7 <i>Beneficios</i>	12
4.2. Motivación	13
4.2.1. <i>Definición</i>	13
4.2.2 <i>Importancia</i>	14
4.2.3 <i>Tipos</i>	15
4.2.4 <i>Motivación escolar</i>	16
4.2.5 <i>Teorías de motivación</i>	17
4.2.6 <i>La motivación en el área de Lengua y Literatura</i>	19
4.2.7 <i>La motivación en el área de Matemáticas</i>	20
4.2.8 <i>La motivación en el área de Ciencias Sociales</i>	20
4.2.9 <i>La motivación en el área de Ciencias Naturales</i>	21
4.2.10 <i>Las pausas activas y la motivación escolar</i>	21

5. Metodología	23
5.1. Área de estudio	23
5.2. Enfoque	23
5.3. Tipo de estudio	24
5.4. Diseño de la investigación	24
5.5. Método de estudio	24
5.6. Técnicas	25
5.7. Instrumentos	25
5.8. Procedimientos	26
5.8.1 <i>Procedimientos para la fundamentación teórica.</i>	26
5.8.2 <i>Procedimientos para el diagnóstico.</i>	26
5.8.3 <i>Procedimientos para el diseño de la propuesta alternativa.</i>	26
5.8.4 <i>Procedimientos para la aplicación de la propuesta alternativa.</i>	27
5.8.5 <i>Procedimientos para la evaluación de la propuesta alternativa.</i>	27
5.9 Población	27
6. Resultados	28
6.1 Resultados de la entrevista aplicada a la docente.	28
6.2 Resultados del test aplicado a los estudiantes.	30
7. Discusión	36
8. Conclusiones	40
9. Recomendaciones	41
10. Bibliografía	42
11. Anexos	45

Índice de tablas

Tabla 1. Población que intervino en el trabajo investigativo	28
Tabla 2. Motivación profunda	30
Tabla 3. Motivación rendimiento	31
Tabla 4. Motivación superficial.....	33
Tabla 5. Cuadro comparativo del pretest y postest	34

Índice de figuras

Figura 1: Jerarquía de Necesidades de Maslow	17
Figura 2. Ubicación de la escuela de Educación General Básica Filomena Mora de Carrión	23
Figura 3. Motivación profunda.....	30
Figura 4. Motivación rendimiento.....	32
Figura 5. Motivación superficial	33

Índice de anexos

Anexo 1. Solicitud de presentación del proyecto de investigación.....	45
Anexo 2. Oficio de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto de investigación.	46
Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto de investigación....	47
Anexo 4. Solicitud de designación del Director de Trabajo de Integración Curricular.....	49
Anexo 5. Oficio de designación del director del Trabajo de Integración Curricular.....	50
Anexo 6. Oficio de apertura a la institución educativa.....	51
Anexo 7. Entrevista dirigida a la docente.....	52
Anexo 8. Test aplicado a los estudiantes.....	54
Anexo 9. Propuesta alternativa.....	56
Anexo 10. Fotografías.....	57
Anexo 11. Certificación de traducción del Abstract.....	59

1. Título

Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica.

2. Resumen

La investigación titulada **Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica**, tiene como objetivo general: Determinar la influencia de las pausas activas en el fortalecimiento de la motivación de los estudiantes del quinto grado paralelo “A” de la escuela de Educación General Básica Filomena Mora de Carrión, año lectivo 2022-2023; en el marco Teórico se abordó temáticas relacionadas con pausas activas y motivación; la metodología se basó en la utilización de los métodos: científico, estadístico, descriptivo, analítico, sintético e inductivo; para la obtención de información se entrevistó a la docente y a los estudiantes se aplicó la escala de Motivación de Aprendizaje y Estilos Atribucionales. Escala CEAP48. Subescala SEMAP-01 (Motivación académica); la población investigada comprende una docente y veintidós estudiantes; los resultados permitieron determinar que los estudiantes presentaban un nivel de motivación bajo, sin embargo, con la segunda aplicación se evidenció que mejoraron notablemente en lo que respecta a la motivación profunda, de rendimiento y superficial; con la finalidad de apoyar al fortalecimiento de la motivación de los estudiantes se diseñó y aplicó la propuesta alternativa **“Rompe la rutina y aprendamos con felicidad”**; la misma que permitió fortalecer considerablemente la motivación, ya que, aplicada correctamente es de gran utilidad para despertar emociones positivas, fortalecer la concentración, atención, activación de la memoria, reducir los niveles de estrés y fomentar la participación activa de los estudiantes en los distintos procesos de enseñanza-aprendizaje con excelentes resultados en su rendimiento académico; de acuerdo a los resultados obtenidos se incita a los docentes a ponderar el uso de las pausas activas de manera selecta e innovadora en los ambientes pedagógicos, de modo que haya una preocupación generalizada para mejorar el nivel de motivación en los estudiantes.

Palabras clave: pausas activas, didáctica, motivación, métodos, técnicas, enseñanza-aprendizaje, rendimiento académico, ambientes pedagógicos.

2.1 Abstract

This research work is about Active Breaks: didactic alternative to strengthen motivation in the students of fifth grade of General Basic Education, the general objective was to determine the influence of active pauses in strengthening the motivation of the students of the fifth grade parallel "A" at Filomena Mora de Carrión, General Basic Education school, during the 2022-2023 school year; in the theoretical framework, topics related to active breaks and motivation were addressed; the methodology was based on the use of the following methods: scientific, statistical, descriptive, analytical, synthetic and inductive; to obtain information, the teacher and students were interviewed and the Learning Motivation and Attributional Styles scale was applied. CEAP48 scale. Subscale SEMAP-01 (Academic Motivation); the investigated population included a teacher and twenty-two students; the results allowed to determine that the students faced a low level of motivation, however, with the second application it was evidence that they improved notably with respect to deep, performance and superficial motivation; with the purpose of supporting the strengthening of the students' motivation, the alternative proposal "Let's break the routine and learn with happiness" was designed and applied; In order to support the strengthening of students' motivation, the alternative proposal "Let's break the routine and learn with happiness" was designed and applied, which allowed to strengthen motivation considerably, it is very useful to share positive emotions, strengthen concentration, attention, memory activation, reduce stress levels and encourage the active participation of students in the different teaching-learning processes with excellent results in their academic performance; according to the results obtained, teachers are encouraged to consider the use of active breaks in a selective and innovative way in teaching environments, finally, there is a generalized concern to improve the level of motivation in students.

Key Words: active breaks, didactics, motivation, methods, techniques, teaching learning, academic performance, pedagogical environments.

3. Introducción

A lo largo del tiempo las pausas activas han sido utilizadas en diferentes industrias y empresas con la finalidad de motivar e incrementar la productividad, sin embargo, hoy en día podemos emplearlas en los ambientes pedagógicos con excelentes resultados no solo en el rendimiento académico, sino, en el aspecto motivacional del estudiantado, ya que, sin bien es cierto, la educación es primordial en la vida del ser humano, por la razón de que es fundamental que se forme como un ser útil para la sociedad adquiriendo normas sociales para un buen vivir.

En el caso del estudiante ecuatoriano, este se educa bajo un modelo educativo socio constructivista que le permita convertirse en el protagonista principal de su aprendizaje. Por tal motivo, Ortiz *et al.* (2018), mencionan que “Estos nuevos escenarios hacen que los intereses de los alumnos cambien, por lo que los profesores necesitan explorar nuevas estrategias y recursos en sus clases para aumentar la motivación y el compromiso de sus alumnos” (p.1). Por tanto, la temática se enfoca específicamente en la motivación, es decir, a través de pausas activas los estudiantes desarrollen sus fortalezas, capacidades y habilidades motivacionales, pero para alcanzar este ideal se requiere enfocar de manera distinta la labor del docente, ya que, no es suficiente con clases magistrales y actividades prácticas de memorización y repetición. Hoy en día, debe ser guía, tutor y acompañante durante el camino escolar, tomando como base los conocimientos previos, aspiraciones, necesidades, estilos y ritmos, con el objetivo de personalizar el aprendizaje de sus estudiantes. En ese sentido, es indispensable orientar a los docentes a utilizar estrategias de motivación efectivas como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En consecuencia, el presente trabajo de investigación hace referencia a Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica. Planteando así una innovadora forma de llevar a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje, en el cual, se pretende que, con la orientación pertinente del docente, el estudiante pueda construir un proyecto personal de vida pensado en su vocación de servicio a la sociedad.

Los objetivos específicos trazados son: Diagnosticar la motivación de los estudiantes del quinto grado de EGB, a través de la escala de Motivación de Aprendizaje y Estilos Atribucionales. Escala CEAP48. Subescala SEMAP-01 (Motivación académica).; Diseñar una guía didáctica utilizando pausas activas para fortalecer la motivación de los estudiantes del quinto grado de EGB, y Evaluar la influencia de las pausas activas en el fortalecimiento de la motivación de los estudiantes de quinto grado de EGB. Cada uno de estos objetivos se

cumplieron a cabalidad de manera eficiente y significativa, gracias a la entrevista aplicada a la docente, test a los estudiantes y a la práctica y ejecución de 15 talleres en el aula de clase con la debida planificación y participación activa del estudiantado, aspectos de trascendental importancia que permitieron diseñar acciones de mejoramiento.

Es importante señalar que, dentro del mismo, se abordaron dos variables: la primera denominada pausas activas, la cual, consiste en realizar actividades recreativas y motivacionales como juegos, canciones, dinámicas, ejercicio físico, etc., con la finalidad de despertar el interés por aprender y mejorar las condiciones físicas del estudiante. En esta variable se desarrollaron los siguientes subtemas: Definición, pausas activas escolares, ventajas y desventajas, pautas para el desarrollo de las pausas activas, importancia de las pausas activas en el aula de clase, tipos y beneficios.

La segunda variable aborda la motivación, definida como aquello que nos proporciona energía necesaria e impulsa al logro eficiente de las actividades diarias. Los subtemas analizados en esta variable son: Definición, importancia, tipos, motivación escolar, teorías de motivación, la motivación en el área de Lengua y Literatura, la motivación en el área de Matemáticas, la motivación en el área de Ciencias Sociales, la motivación en el área de Ciencias Naturales y las pausas activas y la motivación escolar.

Los métodos aplicados fueron: método científico empleado en la totalidad del trabajo investigativo, de una forma sistemática y coherente, partiendo de la definición del tema, el planteamiento del problema, justificación, la definición clara y precisa de los objetivos, la composición del marco teórico, metodología, cronograma, conclusiones, recomendaciones y anexos; método estadístico que permitió realizar la recolección y organización de los datos para representarlos en tablas y figuras y posteriormente analizarlos, describirlos e interpretarlos de manera cuantitativa como cualitativa; el descriptivo para describir las variables de estudio; el analítico permitió analizar los aportes de los autores para su respectiva paráfrasis; el sintético para sintetizar los principales temas y subtemas del marco teórico y el método inductivo posibilitó el logro y la obtención de conclusiones a partir de la aplicación del pretest realizado al grupo de estudiantes.

Las técnicas e instrumentos utilizados fueron: la entrevista aplicada a la docente y un test dirigido a los estudiantes del quinto grado, la cual, tuvo la finalidad de obtener información relevante sobre las pausas activas y cómo este influye en la motivación de los estudiantes del

quinto grado. La población investigada comprende una docente, y veintidós estudiantes distribuidos en trece niñas y nueve niños.

Entre los resultados más preponderantes encontramos que en el aula de clase del quinto grado existe un bajo nivel de motivación profunda y de rendimiento y un nivel medio de la motivación superficial, mientras que apenas un mínimo porcentaje de estudiantes se encuentran en un nivel de motivación medio.

Con la finalidad de mejorar los resultados encontrados en el proceso de diagnóstico, se diseñó y ejecutó la propuesta alternativa “Rompe la rutina y aprendamos con felicidad” basada en quince talleres didácticos de aprendizaje implementando pausas activas, los cuales fueron desarrollados y ejecutados en su totalidad de acuerdo al cronograma, con la finalidad de potenciar la motivación de los estudiantes de manera permanente, al finalizar la misma se aplicó un pos test, cuyos resultados demostraron la efectividad de las pausas activas en los ambientes pedagógicos.

Una de las conclusiones más importantes a las que se llegó en este trabajo investigativo es que se demostró la efectividad de la propuesta alternativa basada en pausas activa, puesto que, los estudiantes mejoraron significativamente el nivel de motivación, por lo que se recomienda que esta propuesta sea empleada en el nivel de Educación Básica, con los respectivos cambios y adaptaciones que puedan aportar los docentes.

De lo antes expuesto, se invita a los lectores, docentes y comunidad educativa a que revisen de manera profunda y crítica la presente investigación, ya que, este trabajo ha sido realizado con la finalidad de que aporte a su cognición y, de manera especial para que los estudiantes tengan mayor conocimiento sobre el estado actual de las pausas activas y su influencia en el fortalecimiento de la motivación de los estudiantes, esto nos da las pautas para que la educación y la forma de enseñar de los docentes no sea monótona, si no sea relevante aplicando la tecnología en los diferentes contenidos que nos da la reforma curricular para la adquisición de un aprendizaje significativo.

Finalmente, esta investigación contiene: páginas preliminares de acuerdo a la normativa institucional, el título, resumen en castellano y traducido en inglés, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía, propuesta alternativa y anexos.

4. Marco teórico

4.1. Pausas activas

4.1.1 Definición

En términos generales, las pausas activas permiten mejorar la productividad y estado de ánimo de las personas para un mejor rendimiento. Por su parte, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2017), define “las pausas activas o gimnasia laboral como la utilización de variadas técnicas en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada laboral, mañana y tarde, que ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos”.

Desde otra mirada, Gurrola (2018) las definen como: “Una serie de actividades y acciones que les permiten a diferentes partes del cuerpo un cambio en su rutina habitual [...] para recuperar la energía, disminuir el estrés y mejorar el desempeño y eficiencia en las labores” (p. 6).

Según los autores, criterio que es compartido por la investigadora, las pausas activas son pequeños descansos que consisten en la utilización de varias actividades dinámicas durante una jornada extensa, con una duración de 5 a 10 minutos, las mismas que permiten recuperar energía, mejorar el desempeño y dar eficacia al trabajo.

4.1.2 Pausas activas escolares

En el ámbito escolar es muy usual encontrar altos niveles de desmotivación, esto debido a varios factores, uno de ellos la excesiva carga horaria y la ausencia de motivación efectiva por parte del docente, por ende, es indispensable la utilización de pausas activas escolares como: bailar, saltar, cantar, realizar ejercicios, etc. que permitan motivar al estudiante y reducir los niveles de tensión.

Por su parte, Castro & Osorio (2019), mencionan que, “Las pausas activas escolares son una herramienta facilitadora en los procesos académicos de los estudiantes, los docentes al implementar las pausas activas generan una gran oportunidad de aprendizaje y de mejoramiento en la calidad de vida y de la educación.” (p. 20).

De acuerdo al autor ya mencionado, la dinámica del cambio o también conocida en el ámbito educativo como pausas activas escolares, que como su nombre lo indica, son pequeñas

pausas que se emplean durante una actividad académica para realizar ejercicios, juegos, dinámicas y técnicas o estrategias lúdicas que permiten reducir los niveles de estrés, desmotivación y tensión tanto fisiológico como psicológicos en los estudiantes, ocasionado en muchos de los casos por el cúmulo de actividades académicas o sedentarismo en jornadas extensas que obligan al estudiante a permanecer sentado por mucho tiempo. Desde luego, estas técnicas ayudan a ejercitar el cuerpo y la mente, convirtiéndose en técnicas indispensables para activar la oxigenación cerebral, los músculos, y mejorar la circulación, respiración y el nivel de energía en los estudiantes.

4.1.3 Ventajas y desventajas

Hoy en día el Ministerio está promoviendo la utilización y aplicación efectiva de pausas activas en los ambientes escolares, debido al cambio que se ha generado de la virtualidad a la presencialidad lo que implica un mayor desenvolvimiento, ya que, la implementación de éstas en el ámbito educativo trae consigo un sin número de ventajas enfocadas en el desempeño educativo de los estudiantes. Sin embargo, se debe considerar que, así como presentan ventajas también pueden presentar ciertas desventajas, por tal motivo, algunos autores manifiestan que antes de implementarlas se debe conocer minuciosamente las mismas.

Al respecto, El MINEDUC (2020), manifiesta que la aplicación de las pausas activas presenta grandes ventajas que direcciona a alcanzar un mejor desenvolvimiento y motivación en los estudiantes, entre las cuales se mencionan las siguientes.

- Brinda el fortalecimiento necesario con respecto a las funciones cognitivas y emocionales del educando.
- Aumenta la atención y la comprensión de los estudiantes ante el aprendizaje presente.
- Desarrolla una estimulación inclinada a la creatividad.
- Se desprenden las habilidades tanto finas como gruesas al alumnado.
- Fortalece la motivación.
- Proporciona una activación rápida de la memoria.
- Fortalece el compañerismo.

Otro de los autores que se ha interesado por indagar sobre las ventajas de las pausas activas es Cañas (2018), quien considera que el uso y empleo de las mismas permiten adquirir ciertas ventajas como:

- Disminuir el estrés.
- Contribuye al cambio de posturas y rutina.
- Disminuye el riesgo de enfermedad profesional.
- Mejora el desempeño.
- Motiva y fortalece las relaciones interpersonales.
- Promueve la integración social.
- Libera estrés articular y muscular.

De lo antes mencionado, se puede resaltar que la implementación de pausas activas en los entornos educativos presenta grandes ventajas para el desarrollo personal y la formación del estudiante, ya que, estas contribuyen al fortalecimiento de la motivación, siendo la base y el cimiento para la ejecución de actividades diarias. Es por ello, que todas las ventajas mencionadas permiten desarrollar eficazmente los procesos de enseñanza-aprendizaje, enmarcadas en el bienestar y el progreso del estudiante. Sin embargo, la principal desventaja considero que se deriva por el resultado del mal uso de la técnica dentro del aula, por ello, es indispensable que el docente antes de implementarlas conozca a profundidad el tipo de técnica para su desarrollo y ejecución acertada.

4.1.4 Pautas para el desarrollo de las pausas activas

Para el desarrollo eficaz de las pausas activas dentro del aula se deben considerar diversas pautas, porque el tipo de técnica a ejecutar pueden variar, estas pueden ser actividades como una breve meditación, respiraciones, estiramientos, juegos, bailes o incluso un breve descanso para platicar de algo totalmente desvinculado a temas escolares, por lo tanto, antes de dar paso a cualquier actividad se debe comunicar las normas o reglas establecidas, de esta manera se desarrollará con éxito cada una de las actividades planteadas. Bajo esta perspectiva, el Ministerio de Educación (2020b), recomienda considerar las siguientes pautas:

1. El/la docente establecerá el desarrollo de la pausa activa, durante la jornada escolar y tendrá una duración de 5 minutos.
2. El/la docente desarrollará la pausa activa, usando un tono de voz y expresión corporal amigable, que llame la atención del estudiante y le invitará a seguir las instrucciones para desarrollar la actividad. Recuerde que es un momento para relajarse y activarse a la vez, por lo tanto, es muy importante cómo se dirige la actividad.
3. El/la docente establecerá las normas para el desarrollo de la pausa activa.

4. El/la docente podrá relacionar el desarrollo de la pausa activa con la temática que esté abordando.
5. El docente buscará la participación de todo el grupo.

4.1.5 Importancia de las pausas activas en el aula de clase

El proceso pedagógico formal, hoy en día, demanda una serie de actividades sedentarias, lo que ha generado estilos de vidas inactivos, lo que se ha traducido en discentes y educadores netamente pasivos, es decir, permanecer sentados por muchas horas durante el desarrollo de las clases.

En ese mismo sentido, Jaspe *et al.* (2018), consideran de vital 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 su lado, Lovón (2021), expone que la aplicación de pausas activas presenta gran importancia porque “permiten regular los estados de ánimo, evitar la ansiedad, la angustia, el estrés, la frustración o la tristeza; de esta manera, los estudiantes mejorarán sus competencias emocionales y aumentarán su bienestar personal” (p. 1).

Frente a aquellas consideraciones, se coincide que las pausas activas, tienen una trascendental importancia en el ámbito pedagógico, ya que se constituyen como un proceso dinámico e interactivo, que coadyuva no solamente al ejercicio físico, sino también, acrecienta la atención y motivación por aprender, por ende, la mejora del rendimiento académico, además, se pretende la generación de estilos de vida activos y fortalecimiento del aprendizaje.

4.1.6 Tipos

Se pueden encontrar distintos tipos de pausas activas que pueden ser utilizadas por el docente en el aula de clase según su necesidad, para motivar, despertar el interés y concentración del estudiante. Uno de los autores que se ha interesado por el estudio de diferentes pausas activas es el MINEDUC (2020c) quien menciona los siguientes tipos:

4.1.6.1. Ejercicios de Respiración.

- ✓ **Respiración Equitativa.** El balance puede hacer bien al cuerpo, empezando con la respiración. Para comenzar, inhale contando hasta cuatro, luego exhale también contando hasta cuatro (todo por la nariz, lo que añade una resistencia natural a la respiración)
- ✓ **Respiración Abdominal.** Con una mano en el pecho y otra en el estómago, inhala profundamente por la nariz, asegurándote que el diafragma (no el pecho) se infle con aire suficiente para crear un ensanchamiento de los pulmones.
- ✓ **Respiración del Cráneo Brillante.** Este comienza con una larga y lenta inhalación, seguida de una rápida y poderosa exhalación generada desde la parte de abajo del estómago. Una vez que estés cómodo con esta contracción, sube el ritmo a un inhalar-exhalar (todo por la nariz) cada 1 o 2 segundos, por un total de 10 respiraciones.
- ✓ **Ejercicios de respiración para los más pequeños.**
 - El juego de la serpiente.
 - Vamos a inflar un globo muy grande.

4.1.6.2. Ejercicios de Pausas activas escolares.

- Marcha de las vocales.
- Mar y tierra
- “Conociendo tu cuerpo.
- Veo, veo.
- Reconociendo mis articulaciones.
- Yoga con silla.
- Moviendo el esqueleto.

4.1.6.3. Ejercicios de Estiramiento.

- Ejercicio de cuello.
- Ejercicios de estiramiento para brazos.
- Ejercicios de estiramiento en manos.
- Ejercicios de espalda.
- Ejercicios de estiramiento de espalda y abdomen.
- Ejercicio de miembros inferiores.

Otros tipos de pausas activas y de gran utilidad que se pueden emplear en el aula de clases según Aguilar (2020), pueden ser de tres tipos:

- **Pausa para trabajo de relajación.** Se trata de un conjunto de ejercicios que estén enfocados en la movilidad, coordinación, flexibilidad y el manejo de la respiración para el control del estrés.
- **Pausa de musculación.** Se trata de una pausa activa que contiene una serie de ejercicios que generan contracciones musculares, de moderada intensidad.
- **Pausa para trabajo cardiovascular.** Se trata de una pausa que contiene una serie de ejercicios que permiten al usuario elevar un poco su frecuencia cardio- respiratoria, pero en intensidad moderada

Como es evidente, se pueden encontrar diferentes tipos de pausas activas que nos invitan a mover el cuerpo, despejar la mente y sobre todo mejor el nivel de motivación para el desarrollo eficaz de la actividades diarias y académicas, cabe resaltar que dentro de éstas podemos encontrar otros tipos como relajación y activación, meditación, juegos, canciones, dinámicas o temas desvinculados del tema académico, por esto, y por sus múltiples beneficios es de trascendental importancia emplearlas en el aula de clase.

4.1.7 Beneficios

Los beneficios de las pausas activas son analizados por diferentes autores, quienes tienen sus propios puntos de vista, así, por ejemplo, Ordóñez (2021) considera que algunos de los beneficios de las pausas activas en los estudiantes son:

- Disminución del estrés: Al realizar pequeños descansos o realizar ejercicios cortos nos permiten liberar las sustancias tóxicas y la tensión muscular de los músculos acumulada por la contracción de los músculos durante todo el tiempo de permanecer en el trabajo. Combate así el cansancio, ayuda a retomar la concentración.
- Aumento de la productividad: Al estimular la concentración y eliminar la tensión muscular disminuye las enfermedades y el ausentismo lo que dará como resultado mayor producción y beneficio educacional.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Disminuye el sedentarismo.
- Mejora su autoestima, concentración, atención y comprensión.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Favorecen el trabajo colaborativo.

Por otro lado, Ochoa *et al.* (2020), indican que los beneficios que producen las pausas activas son:

- Reducen la tensión muscular.
- Previenen lesiones como los espasmos musculares.
- Disminuyen el estrés y la sensación de fatiga.
- Mejora la postura.
- Mejora la concentración y la atención.
- Mejorar la autoestima de las personas.

Por lo antes expuesto, los autores remarcan los grandes beneficios que implica el implemento de las pausas activas para los estudiantes, por ende, es indispensable que los docentes conozcan y pongan en práctica en su quehacer educativo, ya que, en términos generales permiten mejorar el aprendizaje y su comportamiento en el aula, debido a que van aportando una mejor concentración, atención, motivación, activación de la memoria, y la reducción de los niveles de estrés ocasionadas por diversas situaciones que se originan de las actividades escolares.

4.2. Motivación

4.2.1. Definición

A menudo escuchamos que la motivación influye directamente en el logro de los objetivos, ya que es un estado interno de crecimiento que nos conduce, impulsa, activa y mantiene la conducta hacia la realización de acciones y culminación de ellas. En ese sentido, la motivación es aquella chispa que nos da la energía y dirección a la conducta, es por ello que Herrera & Zamora (2014a), la definen como:

Un proceso autoenergético de la persona que ejerce una atracción hacia un objetivo que supone una acción por parte del sujeto y permite aceptar el esfuerzo requerido para conseguirlo. La motivación está compuesta de necesidades, deseos, tensiones, incomodidades y expectativas. Constituye un paso previo al aprendizaje y es su motor.

Perret & Vinasco (2016), manifiestan que “La motivación es la energía interna que nos mueve a romper la comodidad. [...] Es el motor, fuerza, energía, combustible, es lo que mueve e impulsa a una persona a lograr un objetivo” (p. 15).

Por otra parte, Naula (2017a), recalca que:

La motivación es aquel motor que nos mueve a realizar una acción. Desde el sentido común se lo reconoce como aquel proceso no innato en el ser humano que se desarrolla interactuando unos con otros y con el entorno que les rodea. Es aquella parte que impulsa a plantearse objetivos o a tener aquellos pensamientos íntimos tales como: me gustaría saber, quiero ser y estoy esforzándome por. Esto nos hace referencia a la famosa pregunta ¿por qué? la misma que no es otra cosa que la forma evidencial de la motivación y con ella el interés por el conocimiento. (p. 3).

Al analizar las diferentes definiciones de motivación, se deduce que la motivación es el combustible esencial y necesario que necesita nuestro cuerpo para conseguir los objetivos propuestos, por ende, la cantidad de motivación que tengamos definirá de una u otra manera nuestra forma de actuar, en términos generales se podría decir que tener una buena motivación es esencial e indispensable en muchos aspectos de nuestra vida tanto personal como académica.

4.2.2 Importancia

La motivación ha sido estudiada a lo largo de la historia en el campo de la psicología, y lo sigue siendo hoy en día, ya que está íntimamente relacionada con la conducta del ser humano. Son varios autores que manifiestan la importancia de la motivación en el ámbito escolar como en la vida diaria.

Según, Naula (2017b), La motivación es muy importante en el momento de aprender, dado que está ligado directamente con la disposición del alumno y el interés en el aprendizaje, ya que sin el trabajo del estudiante no servirá de mucho la actividad del docente, por lo cual se considera que mientras más motivado está el alumno más aprenderá y llegará fácilmente al aprendizaje significativo. Los factores motivacionales juegan un rol importante en la organización y dirección de la conducta positiva del estudiante ante el proceso de aprendizaje, pues la motivación contribuye a desarrollar sus capacidades, superar sus limitaciones y atender sus intereses. (p. 1).

Cobeña (2019) sostiene que uno de los aspectos más importantes para que se dé el aprendizaje significativo en el aula de clase es la motivación, la cual tiene que existir antes, durante y después de ella, si esta se aplica en todo momento entonces el salón de clase se

convertirá en un espacio de interacción, colaboración y participación constante entre alumno y maestro.

De lo antes expuesto, la motivación juega un papel indispensable en la vida de las personas, ya que, el éxito o fracaso de las actividades a ejecutar dependerá de qué tan motivados estemos, por ende, es de vital importancia y un factor predominante para el aprendizaje del estudiante, siendo el punto de partida para aprender, porque incide en qué, cuándo y cómo aprendemos, que de una u otra manera nos supone algún tipo de esfuerzo y placer. Sin motivación, las actividades se tornan lentas, aburridas y difíciles de realizar.

4.2.3 Tipos

La motivación es un factor muy predominante para que las personas se sientan a gusto en la realización de sus actividades diarias, por su parte, Usán & Salavera (2018), mencionan que existen 3 clases fundamentales de motivación que cuentan con su propia estructura y se encuentran reguladas por el sujeto de manera interna o externa: la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación o, lo que es lo mismo, la falta de motivación.

4.2.3.1 Motivación intrínseca. Hace referencia al desarrollo de una actividad por la satisfacción inherente derivada de ella, no precisa de reforzamientos externos y resulta en un constructo multidimensional en el que se distinguen tres tipos. El primero es la motivación intrínseca hacia las experiencias estimulantes, cuando un sujeto se involucra en una actividad para divertirse o experimentar sensaciones estimulantes y positivas derivadas de la propia dedicación a la actividad; motivación intrínseca hacia el conocimiento, relacionada con el deseo por el aprendizaje de nuevos conceptos y, por último, la motivación intrínseca hacia el logro, caracterizada por el afán de superación o culminación de objetivos personales propuestos.

4.2.3.2 Motivación extrínseca. La conducta adquiere significado porque está dirigida hacia un fin y no por sí misma. En ella se distinguen tres tipos de motivaciones, ordenadas de menor a mayor nivel de autodeterminación: la motivación extrínseca externa, que refiere a las recompensas o evitación de castigos en la realización de una actividad; la motivación extrínseca identificada, donde el sujeto atribuye un valor personal a su conducta y resulta percibida como una elección del propio individuo porque la considera adecuada e importante.

Finalmente, la motivación extrínseca introyectada, en la que el sujeto lleva a cabo su actividad para evitar su culpa o realzar su ego en el desempeño de ella.

4.2.3.3 Automotivación. Resulta un estado de falta de motivación en la realización de la tarea. Implica una escasa valoración de ella, ausencia de control en la conducta o, incluso, percepción de incompetencia e inoperancia para llevarla a cabo de manera satisfactoria.

Por lo que se puede deducir, que la motivación intrínseca son las acciones realizadas por el interés que genera realizar dicha actividad como un fin para sí mismo, por lo que el aprendizaje resulta lográndose de manera autónoma, mientras que la motivación extrínseca son las acciones realizadas para satisfacer motivos relacionados con otras metas, como ganar recompensas, evitar fracasos y demás. Finalmente, la automotivación, que no es más que la ausencia de motivación en la ejecución de actividades.

4.2.4 Motivación escolar

Al indagar el concepto de motivación, se encuentra que para Soledispa *et al.* (2020), en el ámbito educativo, se define a la motivación como el interés que tiene el estudiante en aprender a aprehender, para así, crear su propio aprendizaje, aplicando actividades activas, dinámicas, y críticas, que le lleven a construir su conocimiento. El educando debe estar preparado para lo que demanda la educación del siglo XXI, basándose en el aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender ser, para adquirir un aprendizaje significativo.

Por otro lado, Herrera & Zamora (2014b), mencionan que habitualmente la motivación académica desde el punto de vista de los investigadores es tratada, como las acciones que realizan los docentes para que los alumnos se motiven. Frecuentemente se confunde motivación con el arte de estimular. Sin razonar, la motivación es el interés que tiene el alumno por su propio aprendizaje o por las actividades que le conducen a él.

Dicho de este modo, la motivación escolar es el factor clave para el logro de aprendizajes significativos, dado que impulsa al estudiante al desarrollo efectivo de actividades planificadas por el docente, por tal motivo es de vital importancia la labor que realiza el docente en el aula de clase puesto que depende de él la implementación de variadas técnicas que permitan activar los recursos cognitivos que requiere el estudiante para aprender y no solo para aprobar el año lectivo. Es así que no solo basta con que el docente disponga de carisma personal,

sino que es indispensable que cuente con conocimientos que le sirva como marco de guía para el desarrollo efectivo de motivación dentro y fuera del aula.

4.2.5 Teorías de motivación

Hoy en día, existen numerosas teorías motivacionales que permiten fundamentar y contrastar información relevante sobre la forma de actuar del individuo e ir aumentando la comprensión acerca de lo que le impulsa al individuo a trabajar para el logro de un objetivo o resultado en particular, por tal motivo, es importante conocerlas y dominarlas, ya que de esa manera se puede resaltar si existe o no un progreso sólido y confiable en el mismo, por ende, Llanga *et al.* (2019), indican que entre las principales teorías de motivación se encuentran las siguientes:

4.2.5.1 Teoría de las necesidades humanas o Teoría de Maslow. La teoría de las necesidades humanas se basa en la existencia de una serie de necesidades que pertenecen a todo individuo y que se encuentran organizadas desde las más importantes a las menos irrelevantes. (Maslow, La teoría de las necesidades humanas de Maslow, 1956) “Nuestras acciones nacen de la motivación dirigida hacia el objetivo de cubrir ciertas necesidades, las cuales se ordenan según la importancia que tengan para nuestro bienestar”. Presentando las necesidades por conjuntos, concretamente la pirámide consta de cinco niveles. Las necesidades prioritarias se sitúan en la base, y a medida que se las va satisfaciendo se desarrolla interés por abordar las de niveles superiores que representan necesidades y deseos más complejos.



Figura 1: Jerarquía de Necesidades de Maslow
Fuente: Tomada de Google Académico.

4.2.5.2 Teoría de Motivación e Higiene de Herzberg. En esta teoría se indica los factores que producen satisfacción e insatisfacción en las personas, centrándose así en que la persona posee dos tipos de necesidades: la necesidad de progresar y sentirse realizado, y, por otra parte, está la necesidad de evitar dolor o evitar todo lo que produce malestar. Esta teoría posee dos factores muy importantes, como son el factor de higiene y el factor de motivación. Este primero se centra en factores extrínsecos que no dependen de la persona sino de la recompensa recibida, sabiendo que esta no generará una satisfacción genuina al contrario generará un descontento rápidamente coincidiendo con los niveles más bajos de la necesidad jerárquica de Maslow. Finalmente está el segundo que es totalmente lo contrario encontrando en este motivos y factores intrínsecos incluyendo los sentimientos y hasta la percepción de la persona sobre su crecimiento personal. Se dice que existirá una buena motivación solamente cuando ambos factores estén fusionados adecuadamente, dando como resultado que si se desea motivar a una persona sugiere dar afectación a los resultados, el reconocimiento, el trabajo mismo.

4.2.5.3 Teoría de las Expectativas. Esta teoría abraza la idea de que los seres humanos poseen creencias, expectativas y esperanzas respecto a los acontecimientos futuros de su vida, poniendo como objetivo de estas elecciones maximizar el tipo de recompensas adquiridas y minimizar el dolor que causan los eventos negativos al no obtener lo que se anhela o teniendo que ver con problemas que se presentan en el camino. [...] Teniendo como puntos principales en esta teoría que todo esfuerzo que realiza el ser humano se desarrolla con la perspectiva de obtener cierto éxito y que cada consecuencia o resultado tiene para sí mismo un valor determinado, diferenciando de cada persona su nivel de rendimiento y siempre enfocándose en la idea de que quienes realicen mejores trabajos obtendrán mejores recompensas, cambiando la fuerza de la motivación si se valora mucho más esta recompensa por dicho trabajo. Se enfoca en tres relaciones: a) Relación Esfuerzo- Desempeño, en donde el individuo está consciente de que si realiza más esfuerzo su desempeño mejorará. b) Relación Desempeño-Recompensa, en donde el individuo cree que su buen desempeño lo llevará a su meta. c) Relación Recompensas-Metas personales, aquí muestra que mediante crezca el grado de recompensas satisficará metas o necesidades personales.

4.2.6 *La motivación en el área de Lengua y Literatura*

Enseñar y aprender Lengua y Literatura va mucho más allá de leer revistas, escribir oraciones y hacer caligrafía, es una fuente de disfrute que como lo menciona el Ministerio de Educación, para su enseñanza es indispensable partir de las macro destrezas lingüísticas: hablar, escuchar, leer y escribir con la finalidad de que los estudiantes puedan interactuar entre sí y se conviertan en comunicadores efectivos.

En ese sentido, la motivación es el factor clave para el logro de los objetivos educativos, para ello, es indispensable que el docente mantenga una capacitación constante para innovar el proceso de enseñanza, adecuando métodos acordes a las necesidades e intereses del estudiantado, acompañado siempre de su buena práctica. Por lo tanto, implicar nuevos métodos para enseñar Lengua y Literatura es de trascendental importancia porque nos dan las pautas necesarias y el camino que debemos seguir todos los docentes para poder brindar y trabajar por una enseñanza de equidad e igualdad, de manera que los estudiantes adquieran un aprendizaje significativo y como resultado de ello se mantengan motivados y con buenas expectativas en todo el proceso de adquisición que efectivamente se verá reflejado en la comprensión y asimilación de los contenidos impartidos en ésta área, cabe resaltar, que para lograr una enseñanza eficaz y de calidad no es simplemente hacer uso de un método y proceso didáctico en el aula de clase, sino, aplicarlo correctamente, ya que, muchas de las veces se aplican de manera incompleta quizá por desconocimiento o falta de formación al respecto.

Ante ello, Espinoza (2018), considera que:

La motivación es un aspecto muy importante para captar la atención de los estudiantes y de esta manera lograr un aprendizaje significativo, la misma que debe alcanzar la atención de los sentidos para lograr una concentración, reflexión, análisis, recreación y gusto por conocer nuevos conocimientos, por lo tanto, la forma adecuada para llamar la atención es motivar realizando actividades de juegos, concursos, dramatizaciones, salidas, elaboración de material, observación de videos, lecturas adecuadas de acuerdo a la edad, producción de textos, publicación con fines de estímulo, etc. (p. 6).

4.2.7 *La motivación en el área de Matemáticas*

Es importante considerar que la motivación no solo tiene que estar presente en el estudiante, sino también en el docente, no tiene caso analizar los distintos métodos, técnicas e instrumentos empleados a la hora de enseñar si éste no se encuentra motivado para desempeñar su quehacer educativo, por lo tanto, es indispensable propiciar convivencias armónicas entre docente-estudiante con la finalidad de brindar confianza y entusiasmo en cada una de las áreas o asignaturas a ejecutar para lograr la meta deseada.

La gran mayoría de los estudiantes tienen una imagen negativa de la Matemática, que ha sido influenciada por varios agentes: amigos, medios de comunicación, familia y el entorno social, lo que ha ocasionado que éstos vean a la asignatura como una materia aburrida, tediosa, difícil y poco importante, lo cual, influye negativamente en la adquisición de su aprendizaje, en ese sentido el rol docente juega un papel indispensable para romper esos falsos paradigmas que la rodean, ya que, hoy en día utilizamos la Matemática de manera inconsciente en nuestro diario vivir.

Es evidente que en esta asignatura muchas de las veces utilizamos la memorización, pero no un tipo de memorización mecánica, al contrario, comprendiendo su significado, relacionando la zona real con la zona de desarrollo próximo, de acuerdo a sus experiencias y al entorno que los rodea.

Es así que, Maseda (2011), considera que “El alumno con motivación por aprender Matemáticas demuestra entusiasmo por comenzar el aprendizaje, perseverancia durante el desarrollo del proceso, y realización personal y alegría al comprobar que es capaz de aprender de modo significativo” (p. 20).

No cabe duda que la enseñanza de la Matemática desde una perspectiva lúdica, permite motivar y mejorar la atención, concentración, predisposición e interés del estudiante a la hora de aprender, permitiendo cambiar la rutina que se lleva a cabo diariamente en el aula de clase para mejorar así su proceso de aprendizaje. Desde luego, la práctica del docente debe estar centrada en innovar las clases para elevar el nivel emotivo del estudiante.

4.2.8 *La motivación en el área de Ciencias Sociales*

La enseñanza de las Ciencias Sociales es fundamental en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, puesto que, se basa en diseñar, desarrollar e incorporar acciones de pensamiento que permitan fomentar el desarrollo de competencias como la interacción, la argumentación y

la proposición para dar un valor central en los conocimientos previos y a los intereses de los estudiantes. Sólo partiendo de una buena motivación y una significativa enseñanza de Ciencias Sociales, se ha de posibilitar al estudiante una apropiación del espacio con sentido crítico y creativo que lleve al estudiante a proponer maneras de comprender e interpretar el mundo. Por tanto, el docente debe ser fuente de creación e innovación en el ambiente pedagógico, dispuesto a ampliar sus conocimientos en esta asignatura, adquiriendo una serie de competencias que faciliten llevar a cabo el proceso educativo de una manera creativa y motivacional.

4.2.9 *La motivación en el área de Ciencias Naturales*

La enseñanza de Ciencias Naturales implica desarrollar la capacidad para que el estudiante entienda el medio natural donde vive, para ello, es indispensable que el docente implemente la innovación pedagógica a través de la manipulación y exploración, demostrando ejemplos reales y concretos. En ese sentido, el MINEDUC (2016), manifiesta que la motivación es el factor clave para la adquisición de aprendizajes significativos en el área de Ciencias Naturales, por lo tanto:

Una educación centrada en el aprendizaje significativo, entendido como un proceso individual que debe estar contextualizado y que parte de los conocimientos previos de los estudiantes para construir nuevos, los cuales han establecido vínculos significativos con las estructuras cognoscitivas y socio-afectivas de los alumnos. De este modo, emerge la motivación intrínseca y el compromiso del estudiante con su proceso de aprendizaje. Para lograrlo, la metodología debe ser activa, facilitar la reflexión, el razonamiento y el análisis crítico. (p. 188).

4.2.10 *Las pausas activas y la motivación escolar*

El empleo de las pausas activas en el aula de clase se convierte en una técnica indispensable para motivar a los estudiantes y despertar la atención y el deseo por aprender, como resultado de ello mejorar los resultados académicos, propiciar convivencias armónicas entre docente-estudiante con la finalidad de brindar confianza y entusiasmo en cada una de las actividades a ejecutar para lograr la meta deseada. Convirtiéndose más en un proceso con grandes ventajas para el ambiente escolar que en un producto, desde esta perspectiva, Mora y Muñoz (2020), sostienen que:

Las pausas activas propician el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas, predispone en llegar a un estado de atención, de motivación favorecedor de los aprendizajes. Las pausas activas llevadas al aula se convierten en una herramienta estratégica para que el aprendizaje se desarrolle en un ambiente agradable de manera atractiva y natural para favorecer la adquisición de habilidades y destrezas que conduzcan a aprehender los saberes. Un ambiente lúdico en clase transforma el discurso vertical y distanciado, cambiando el sistema de relaciones, permitiendo la intervención de las tensiones y contradicciones, las cuales se superan durante el desarrollo de los juegos y actividades dinámicas.

No cabe duda que desde esta perspectiva lúdica, liderada por el docente se convierten en una técnica indispensable para motivar y mejorar la atención, concentración, predisposición e interés del estudiante a la hora de aprender, permitiendo cambiar la rutina que se lleva a cabo diariamente en el aula de clase para mejorar así su proceso de aprendizaje. Desde luego, la práctica del docente debe estar centrada en innovar las clases para elevar el nivel emotivo del estudiante.

5. Metodología

5.1. Área de estudio

El presente trabajo investigativo titulado: Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica; se llevó a cabo en la Escuela “Filomena Mora de Carrión”, durante el año lectivo 2022-2023. Esta institución se encuentra ubicada en las calles Bolívar Bailón y Av. Cuxibamba, junto a la iglesia San José, en el sector urbano de la parroquia Sucre, cantón y provincia de Loja.

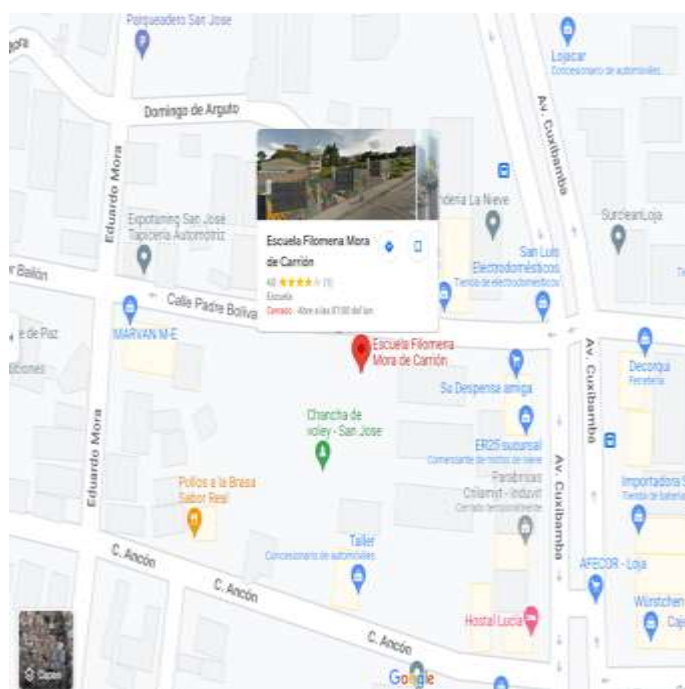


Figura 2: Ubicación de la escuela de Educación General Básica Filomena Mora de Carrión

Fuente: Obtenido de Google Maps.

5.2. Enfoque

La presente investigación tiene un enfoque mixto, ya que, permitió recopilar, interpretar y analizar tanto datos cuantitativos como cualitativos en un solo enfoque, además, facilitó comprender la realidad del problema de estudio de una manera más eficiente.

Según, Otero (2018), el enfoque mixto, implica una recolección, análisis e interpretación de datos cualitativos y cuantitativos que el investigador haya considerado necesarios para su estudio. Este método representa un proceso sistemático, empírico y crítico de la investigación, en donde la visión objetiva de la

investigación cuantitativa y la visión subjetiva de la investigación cualitativa pueden fusionarse para dar respuesta a problemas humanos (p.19).

Por lo que, este enfoque se realizó mediante un proceso de indagación de información relevante para realizar el estudio investigativo. En el cual, se pudo obtener una visión amplia de lo objetivo y lo subjetivo, planteando así una posible solución frente al problema investigado.

5.3. Tipo de estudio

El tipo de investigación fue descriptivo, ya que, durante el desarrollo de la investigación permitió realizar una observación sistemática, estudiando la realidad educativa tal y como se desarrolla; además, sirvió para profundizar el análisis de las variables de estudio orientadas a identificar las causas, consecuencias y resultados obtenidos con la aplicación de las técnicas e instrumentos empleados en la problemática.

5.4. Diseño de la investigación

El diseño es cuasiexperimental porque se trabajó con un grupo homogéneo seleccionado por el investigador, donde se aplicó un pre test al inicio de la investigación y un pos test después de la ejecución de una propuesta alternativa con talleres basados en las pausas activas.

5.5. Método de estudio

Los métodos que se utilizaron en la investigación fueron los siguientes:

Método científico: estuvo presente durante todo el proceso investigativo de una forma sistemática y coherente, partiendo de la definición del tema, el planteamiento del problema, justificación, la definición clara y precisa de los objetivos, la composición del marco teórico por medio de la selección de teorías e información relacionadas con el objetivo central de la investigación, metodología, cronograma, conclusiones, recomendaciones y anexos, para determinar con claridad y exactitud los procesos y resultados de las pausas activas en la ejecución de la investigación tanto en su parte teórica como experimental.

Método estadístico: este método permitió realizar la recolección y organización de los datos para representarlos en tablas y figuras y posteriormente analizarlos, describirlos e

interpretarlos de manera cuantitativa como cualitativa, con la finalidad de obtener los resultados de la población seleccionada del objeto de estudio.

Método descriptivo: este método permitió realizar la descripción de las variables, en las cuales, sobresalió las opiniones y aportaciones del investigador, de la misma manera estuvo presente a la hora de describir los resultados luego de aplicar las técnicas e instrumentos.

Método analítico: seleccionada la información bibliográfica sobre cada uno de los subtemas que conforman las variables, este método permitió analizar los aportes de los diferentes autores y realizar las respectivas paráfrasis o aportaciones personales, además, este método fue útil a la hora de realizar el análisis e interpretación de los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos, así como también en el proceso de discusión de resultados.

Método sintético: nos encontramos ante una amplia bibliografía sobre cada una de las variables de estudio, mediante este método se procedió a sintetizar los principales temas y subtemas con los cuales se redactó el marco teórico, además, este método fue útil para redactar las conclusiones y recomendaciones.

Método inductivo: posibilitó el logro y la obtención de conclusiones a partir de la aplicación del pretest realizado al grupo de estudiantes, especialmente en los casos que presentan problemas de motivación.

5.6. Técnicas

Para el desarrollo del trabajo investigativo se emplearon las siguientes técnicas:

Entrevista: se aplicó a la docente del quinto grado paralelo “A” de Educación General Básica, para recabar y contrastar información referente a la motivación de los estudiantes y la aplicación de las pausas activas.

5.7. Instrumentos

Cuestionario de entrevista: el cuestionario consta de 8 preguntas estructuradas direccionadas a recabar información sobre la motivación y la aplicación de las pausas activas en los estudiantes del quinto grado paralelo “A” de EGB.

Test: se aplicó el test de “Escala de Motivación del Aprendizaje y Estilos Atribucionales. Escala CEAP48.” a los estudiantes del quinto grado del Subnivel Medio de la escuela de Educación General Básica “Filomena Mora de Carrión”.

5.8. Procedimientos

5.8.1 Procedimientos para la fundamentación teórica.

- Se diseñó un esquema del marco teórico con los principales temas referente 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.

5.8.2 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 la sección resultados del trabajo de integración curricular, realizando un comentario por cada una de las respuestas.
- Se aplicó el pretest (Escala de Motivación del Aprendizaje y Estilos Atribucionales. Escala CEAP48) con el fin de obtener un conocimiento inicial sobre la motivación de los estudiantes y un diagnóstico de cada uno.
- Se tabuló la información obtenida y se representó en tablas y figuras estadísticas para una mejor comprensión de los resultados.
- Se realizó el análisis e interpretación de resultados.

5.8.3 Procedimientos para el diseño de la propuesta alternativa.

- 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 la motivación en los estudiantes mediante la implementación de pausas activas, que incluye diferentes dinámicas, actividades, juegos, etc. en el aula de clases.

- Se consideró los resultados del pos test, en el cual se enfatizó la aplicación de pausas activas que permitieron fortalecer la motivación de los estudiantes.

5.8.4 Procedimientos para la aplicación de la propuesta alternativa.

- Una vez diseñada la guía didáctica en su totalidad, se procedió a la ejecución, dando cumplimiento a las actividades planteadas.
- Se realizaron actividades de pausas activas antes, durante y después con objetivos concretos para obtener resultados positivos.
- Así mismo, cada día se abordaron los temas con la implementación de pausas activas para fortalecer la motivación.
- De la misma manera, cada día se emplearon metodologías innovadoras y creativas que permitieron la participación activa del estudiante.
- Finalmente se ejecutó la prueba del post test comparando los datos con los resultados iniciales obtenidos con la aplicación del diagnóstico.

5.8.5 Procedimientos para la evaluación de la propuesta alternativa.

- Se realizó una valoración entre los resultados del pretest y los del pos test mediante un cuadro comparativo, en el cual, se evidenció el fortalecimiento de la motivación a través de la aplicación de pausas activas.
- Se concluyó que la implementación y el uso correcto de pausas activas en el aula de clase son efectivas en el fortalecimiento de la motivación de los estudiantes.

5.9 Población

- La población participante en esta investigación constituyó de 1 docente y 22 estudiantes del quinto grado de la Escuela de Educación Básica “Filomena Mora de Carrión” constituyendo una población de 23 talentos humanos, cuyos datos se describen a continuación:

Tabla 1. Población que intervino en el trabajo investigativo

Acepciones	F	%
Docente	1	4,35
Niños	9	39,13
Niñas	13	56,52
Total	23	100

Fuente: Los datos corresponden a la población de los estudiantes de quinto grado de la escuela de Educación Básica “Filomena Mora de Carrión”

6. Resultados

6.1 Resultados de la entrevista aplicada a la docente.

1. ¿Cómo valora el nivel de motivación en los estudiantes?

RD: Los estudiantes deben tener clara la actividad que van a realizar, adquirir conocimientos y competencias.

2. A su criterio ¿Considera que es deber de los docentes, motivar a sus estudiantes?

RD: Si, el docente debe motivar a los estudiantes, despertar su curiosidad, deseo de aprender, crear un clima de confianza, orden y apoyo mutuo.

3. ¿Qué inconvenientes ha encontrado usted a la hora de motivar a sus estudiantes?

RD: La falta de interés de los alumnos, los niños pasan solos en casa influenciados por medios de comunicación como internet y la televisión, recibiendo mensajes que no favorecen la motivación escolar,

4. ¿Qué técnicas utiliza usted para motivar a sus estudiantes?

RD: Utilizar estrategias de aprendizaje memorización, organización de la información para integrar conocimientos.

5. ¿Conoce qué son las pausas activas? Y ¿Qué conoce de ellas?

RD: Las pausas activas son descansos que pueden servir para recargar energía y mover el cuerpo.

6. ¿Qué opina de las pausas activas que propone el Ministerio de Educación?

RD: Son muy buenas porque estimulan la creatividad en los estudiantes, activa la memoria.

7. ¿Considera que las pausas activas apoyan a la motivación del estudiante?

RD: Si, porque mejoran el desempeño en clase.

8. La motivación que predispone el estudiante es un factor clave para la adquisición significativa de conocimientos, sin embargo, muchas de las veces la desmotivación

que presentan los estudiantes radica desde el hogar. ¿Cómo pueden participar los padres de familia para motivar a sus hijos?

RD: No dejar mucho tiempo a los hijos solos en casa, la desprotección de algunos padres disculpando la falta de esfuerzo de sus hijos.

Comentario: Como es evidente, la docente del 5to grado paralelo “A” no tiene claro la importancia de la motivación, sin embargo, considera que ésta forma parte de su quehacer educativo, ya que, el estudiante tendrá una mayor implicación en las actividades escolares, dedicación, atención y facilidad para alcanzar los objetivos y metas propuestas. Además, menciona que existen diversos factores que disminuye la motivación de los estudiantes por el aprendizaje, caracterizándose la falta de predisposición y el escaso acompañamiento de los padres de familia en el proceso educativo, por tal motivo, es indispensable que el docente se involucre y encuentre la fórmula idónea para motivarlos y puedan aprender con facilidad, superen dificultades y consigan aquello que se les haga imposible realizar.

A pesar, de la importancia que tiene la motivación, la docente no emplea técnicas motivacionales idóneas que despierten el interés por el aprendizaje, tengan una mayor implicación, dedicación y atención en el desarrollo de las actividades escolares, ya sea por desconocimiento o por excesiva carga horaria, creando un ambiente apático que no favorecen situaciones de aprendizaje significativos.

Por otro lado, la docente tiene un criterio general sobre las pausas activas, tiene conocimiento de las que propone el Ministerio de Educación, sin embargo, no las pone en práctica como técnicas para mejorar la motivación del estudiante, siendo una propuesta pedagógica muy interesante debido al esfuerzo a nivel mental, físico y emocional que requiere el estudiantado, en ese sentido, es indispensable que no solo conozca su definición, sino su real valía para la ejecución acertada, de manera que, haya una preocupación generalizada para mejorar el nivel de motivación en los estudiantes. Por ello, considera que las pausas activas son alternativas didácticas importantes para motivar al estudiante mejorando su desempeño académico, sin embargo, cabe resaltar que las pausas activas no solo coadyuvan al rendimiento, sino también, acrecienta el estado ánimo, permiten recuperar energía, reducir los niveles de tensión, estrés y evita el sedentarismo en los estudiantes que muchas de las veces en jornadas extensas se

obligan al estudiante a permanecer sentado por mucho tiempo y en una misma posición frustrante para cada uno de ellos.

Finalmente, tiene claro que la desmotivación que presentan los estudiantes no solo proviene por parte del contexto educativo, al contrario, son varios los factores que inciden en el mismo, emocionales, cognitivos, sociales y familiares, por tal motivo, es indispensable que la familia se involucre no solo en la educación de sus hijos, sino en el procesos de formación de la personalidad, valores y aspectos propios de cada uno y contribuyan al proceso de motivación, ya que, es una tarea compartida, y su colaboración es indispensable.

6.2 Resultados del test aplicado a los estudiantes.

Pregunta 9. Motivación profunda

Tabla 2 Motivación profunda

Acepciones	f	%
Alta	0	0
Media	7	31,82
Baja	15	68,18
Total	22	100

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de quinto grado paralelo "A" de la escuela "Filomena Mora de Carrión"

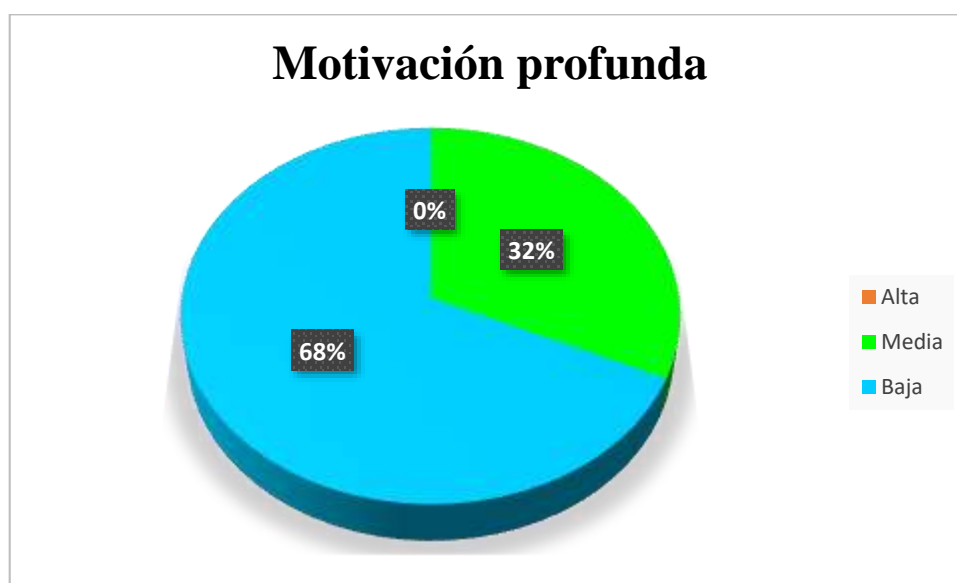


Figura 3. Motivación profunda

Analizando los datos estadísticos que anteceden sobre la motivación profunda, se puede apreciar que el 68% de la población investigada presentan un bajo nivel de motivación, lo que significa que tienen pensamientos sobre la falta de capacidad o sobre la inutilidad de sus estrategias de estudio, los sentimientos de no poder con la escuela y el poco o nulo valor e interés que tienen las actividades; y el 32 % tiene nivel medio, es decir, que pueden tener pensamientos y sentimientos en los que dudan de su capacidad y sienten vergüenza por su desempeño, pero en ocasiones se motivan a sí mismo y se marcan metas, iniciando actividades pudiendo terminarlas o no.

La motivación intrínseca es un proceso psicológico con interés profundo, es decir, es aquella motivación que una persona expresa buen estado de ánimo, decisión e interés al logro eficiente de los objetivos que persigue, sin la necesidad de sentir presión o recompensas. Por lo tanto, de acuerdo a los resultados la motivación profunda es baja, sin embargo lo significativo sería que en su mayoría alcancen un nivel de motivación profunda alta, lo cual, les llevaría a entender que, estudiar es una actividad satisfactoria sintiendo orgullo por su desempeño, reconociendo sus intereses personales e identificando que sus logros son fruto de su esfuerzo, ya que, un estudiante motivado intrínsecamente percibe todo aquello que hace como un proceso interesante que le permite desarrollarse personalmente, ante lo cual, es indispensable que los docentes apliquen alternativas didácticas eficaces como las pausas activas que contribuirán a elevar la motivación profunda.

Pregunta 10. Motivación rendimiento

Tabla 3 Motivación rendimiento

Escala de evaluación	f	%
Alta	3	13,64
Media	8	36,36
Baja	11	50,00
Total	22	100

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de quinto grado paralelo “A” de la escuela “Filomena Mora de Carrión”



Figura 4. Motivación rendimiento

De acuerdo a los datos obtenidos se puede deducir que: de los 22 estudiantes investigados el 50% presentan una motivación de rendimiento baja; por su parte, el 36% tienen una motivación de rendimiento medio; y, el 14% presentan una motivación de rendimiento alto.

Si bien es cierto, las emociones forman parte de la vida de las personas, por tanto, tienen gran influencia en la motivación académica del estudiantado, esto quiere decir que, dependiendo como éste se encuentre emocionalmente sus resultados se verán reflejados en el aprendizaje y rendimiento académico.

La información anterior y de acuerdo a los resultados obtenidos se puede concluir que la mayoría de los estudiantes presentan una motivación superficial baja, lo que significa que son pocos competitivos, no les interesa los resultados de su actividad, no buscan el apoyo ni la aprobación de sus padres o compañeros, pueden llegar a no conseguir buenos resultados, por consiguiente, un porcentaje menor presentan una motivación de rendimiento alto, es decir, se presionan por obtener un buen resultado, les importa la aprobación de la familia y profesores, se centran en sus calificaciones más que en sus aprendizajes, tienen alta autonomía, son muy competitivos y buscan el apoyo emocional personal, entonces cabe inferir que la motivación es el motor que direcciona al estudiante al logro de los objetivos educativos, por ende, la labor del docente y su praxis educativa acompañada de diferentes pausas activas es indispensable para la adquisición de aprendizajes significativos.

Pregunta 11. Motivación superficial

Tabla 4 Motivación superficial

Escala de evaluación	f	%
Alta	1	4,55
Media	20	90,91
Baja	1	4,55
Total	22	100

Fuente: Test aplicado a los estudiantes de quinto grado paralelo "A" de la escuela "Filomena Mora de Carrión"



Figura 5. Motivación superficial

Analizando los datos estadísticos precedentes de los 22 estudiantes investigados, el 91% presentan una motivación superficial media; por otro lado, el 5% tienen una motivación superficial baja; mientras que el 4% restante presentan una motivación superficial alta.

La motivación superficial o denominada extrínseca proviene principalmente del medio externo, es decir, está ligada con la realización de actividades para conseguir una recompensa.

Los resultados señalados ratifican un nivel de motivación superficial medio, sin embargo, es indispensable que a pesar de ser una motivación de tipo superficial los estudiantes alcancen el nivel alto, es decir, que no se centran sólo en cumplir, sin tener un objetivo con ello, requieren que les digan exactamente qué hacer, si no logran aprobar, pueden desmotivarse fácilmente, creen que no tienen capacidad y necesitan una recompensa no académica para motivarse, en efecto, es un factor indispensable para el logro eficiente de los objetivos

propuestos, en ese sentido se considera que el uso de las pausas activas como alternativa didáctica apoyarán en gran medida a fortalecer los procesos de motivación, por ende, se logrará una mayor implicación en el proceso educativo.

Tabla 5. Cuadro comparativo del pre test y pos test.

	(1ª aplicación)		(2ª aplicación)	
Motivación profunda				
ACEPCIONES	f	%	F	%
Alta	0	0	22	100
Media	7	31,82	0	0,00
Baja	15	68,18	0	0,00
Total	22	100	22	100
Motivación rendimiento				
ACEPCIONES	F	%	F	%
Alta	3	13,64	19	86,36
Media	8	36,36	3	13,64
Baja	11	50,00	0	0,00
Total	22	100	22	100
Motivación superficial				
ACEPCIONES	f	%	F	%
Alta	1	4,55	21	95,45
Media	20	90,91	1	4,55
Baja	1	4,55	0	0,00
Total	22	100	22	100

Analizando los datos estadísticos consignados en el cuadro comparativo evidenciamos lo siguiente: en lo que respecta a la motivación profunda: es evidente que los estudiantes investigados mejoraron notablemente, lo cual, se visibiliza entre la primera y la segunda aplicación, ya que, el 100 % de ellos presenta un nivel de motivación alta, por ende, hubo una mejora muy significativa.

En cuanto a la motivación de rendimiento: en la primera aplicación se evidenciaron resultados poco alentadores, ya que, el 50% de los estudiantes investigados presentaban un bajo nivel de motivación de rendimiento, el 36,36% con un nivel medio y una minoría con el 13,64% un nivel alto, sin embargo, en la segunda aplicación el 86,36% presenta un nivel alto de motivación de rendimiento y el 13,64% con un nivel medio.

En lo referente a la motivación superficial: se constató una mejoría significativa, dado que se eleva del 4,55% en la primera aplicación al 95,45% en la segunda aplicación en cuanto

al nivel de motivación alta, y se reduce del 90,91% al 4,55% de acuerdo al nivel medio, lo que significa que en la segunda aplicación los estudiantes investigados lograron fortalecer y mejorar la motivación superficial.

Los resultados plasmados en el cuadro comparativo, constituyen la muestra fidedigna de que las pausas activas constituyen una alternativa didáctica para fortalecer la motivación de los estudiantes en el aula de clase, esto quiere decir que, los talleres planificados fueron efectivas y significativas.

7. Discusión

La implementación de pausas activas en el ambiente escolar es una alternativa didáctica que permite fortalecer la motivación de los estudiantes, considerada esta como aquella que impulsa al ser humano a la realización eficiente de sus actividades, por lo tanto, en la presente investigación se planteó como objetivo general determinar la influencia de las pausas activas en el fortalecimiento de la motivación de los estudiantes del quinto grado paralelo “A” de la escuela de Educación General Básica Filomena Mora de Carrión, año lectivo 2022-2023.

En este sentido, se tomó como referente el test de escala de Motivación de Aprendizaje y Estilos Atribucionales. Escala CEAP48. Subescala SEMAP-01 (Motivación académica) aplicado a los estudiantes y la entrevista a la 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.

Objetivo uno: Diagnosticar la motivación de los estudiantes del quinto grado de EGB; Para dar cumplimiento a este objetivo, se aplicó una entrevista a la docente y un test a los estudiantes, los mismos que permitieron recabar información sobre aspecto trascendentales de la motivación que tienen los estudiantes en el aula de clase.

El instrumento principal para el diagnóstico fue el test motivacional, el mismo que permitió conocer aspectos relevantes sobre motivación profunda, rendimiento y superficial que tienen los estudiantes del quinto grado. Respecto a la motivación profunda los resultados obtenidos arrojan que de los 22 encuestados el 68% manifiestan un bajo nivel de motivación; y, el 32% una motivación profunda media; En esa misma línea y de acuerdo a la motivación superficial, de los 22 estudiantes investigados, el 91% presentan una motivación superficial media; por otro lado, el 5% tienen una motivación superficial baja; mientras que el 4% restante presentan una motivación superficial alta.

Para complementar el diagnóstico, de la entrevista a la docente se consideró cinco preguntas: La pregunta número uno: ¿De qué manera valora el nivel de motivación en los estudiantes? En la cual, la docente menciona que: Los estudiantes deben tener clara la actividad que van a realizar, adquirir conocimientos y competencias.

Respecto a la pregunta dos, A su criterio ¿Considera que es deber de los docentes motivar a sus estudiantes? Si, el docente debe motivar a los estudiantes, despertar su curiosidad, deseo de aprender, crear un clima de confianza, orden y apoyo mutuo.

Por su parte, la pregunta tres hace referencia a ¿Qué inconvenientes ha encontrado usted a la hora de motivar a sus estudiantes? La docente manifiesta que uno de esos inconvenientes es la falta de interés que estos presentan, los niños pasan solos en casa influenciados por medios de comunicación como internet y la televisión, recibiendo mensajes que no favorecen la motivación escolar.

Respecto a la pregunta cuatro ¿Qué estrategias utiliza usted para motivar a sus estudiantes? utilizar estrategias de aprendizaje memorización, organización de la información para integrar conocimientos; y finalmente la pregunta ocho de la entrevista hace referencia a: La motivación que predispone el estudiante es un factor clave para la adquisición significativa de conocimientos, sin embargo, muchas de las veces la desmotivación que presentan los estudiantes radica desde el hogar. ¿Cómo pueden participar los padres de familia para motivar a sus hijos? Ante lo cual, la docente menciona que no dejar mucho tiempo a los hijos solos en casa, la desprotección de algunos padres disculpando la falta de esfuerzo de sus hijos.

De los resultados obtenidos en el diagnostico se deduce que el nivel de motivación tanto superficial como profunda de los estudiantes de quinto grado es baja, lo que significa que su rendimiento académico se ve afectado directamente por falta de motivación por parte de la docente, siendo éste un factor determinante para la adquisición significativa de conocimientos, ante lo cual, es de trascendental importancia implementar estrategias efectivas como las pausas activas como una alternativa didáctica que despierte el interés, la atención, concentración, el estado de ánimo y sobre todo mejora el conocimiento e impulsa sus actividades académicas planificadas como un proceso de aprendizaje y no solo para aprobar el año lectivo.

Objetivo dos: Diseñar una guía didáctica utilizando pausas activas para fortalecer la motivación de los estudiantes del quinto grado de EGB; para dar cumplimiento a este objetivo se consideró los resultados del test de motivación y las preguntas cinco, seis y siete de la entrevista aplicada a la docente.

Con la finalidad de contribuir a la mejora de la motivación de los estudiantes, con la anuencia y coordinación de la docente de aula se diseñó y aplicó la propuesta alternativa “Rompe la rutina y aprendamos con felicidad” la misma que contiene quince talleres

planificados siguiendo el diseño de un plan de clase, los cuales, se ejecutaron sin contratiempos con la participación activa de los estudiantes.

Respecto a la entrevista aplicada a la docente, la pregunta cinco hace referencia a: ¿Conoce qué son las pausas activas? y ¿Qué conoce de ellas? La docente menciona que las pausas activas son descansos que pueden servir para recargar energía y mover el cuerpo.

De acuerdo a la pregunta seis, hace referencia a ¿Qué opina de las pausas activas que propone el Ministerio de Educación? Son muy buenas porque estimulan la creatividad en los estudiantes, activa la memoria; y, finalmente la pregunta siete ¿Considera que las pausas activas apoyan la motivación del estudiante? Si, porque mejoran el desempeño en clase.

De acuerdo a los resultados obtenidos, en cuanto a la docente, no conoce de fondo lo que son las pausas activas para un aprendizaje significativo, ante lo cual, los alumnos de igual manera desmejoran su conocimiento por no tener estos espacios de reflexión que ayudan a motivarse para la asimilación del conocimiento impartido por la docente.

Finalmente, para **el tercer objetivo**: Evaluar la influencia de las pausas activas en el fortalecimiento de la motivación de los estudiantes de quinto grado de EGB; concluida la ejecución de los quince talleres y para dar cumplimiento a este objetivo se aplicó nuevamente el test de escala de Motivación de Aprendizaje y Estilos Atribucionales. Escala CEAP48. Subescala SEMAP-01 (Motivación académica), cuyos resultados permitieron asegurar el fortalecimiento de las pausas activas en la motivación de los estudiantes. Visualizados entre la primera y la segunda aplicación de la motivación profunda, ya que, el 100 % de ellos presenta un nivel de motivación alta, por ende, hubo una mejora muy significativa; en cuanto a la motivación de rendimiento: en la primera aplicación se evidenciaron resultados poco alentadores, ya que, el 50% de los estudiantes investigados presentaban un bajo nivel de motivación de rendimiento, el 36,36% con un nivel medio y una minoría con el 13,64% un nivel alto, sin embargo, en la segunda aplicación el 86,36% presenta un nivel alto de motivación de rendimiento y el 13,64% con un nivel medio, En lo referente a la motivación superficial: se constató una mejoría significativa, dado que se eleva del 4,55% en la primera aplicación al 95,45% en la segunda aplicación en cuanto al nivel de motivación alta, y se reduce del 90,91% al 4,55% de acuerdo al nivel medio, lo que significa que en la segunda aplicación los estudiantes investigados lograron fortalecer y mejorar la motivación superficial.

En ese sentido, en calidad de investigadora puedo asegurar que las pausas activas constituyen una alternativa didáctica eficaz para fortalecer la motivación en los estudiantes.

De acuerdo a los objetivos específicos planteados se puede deducir que cada uno de los objetivos aportó de manera significativa en cuanto a la motivación del estudiante, ante lo cual, se trabajó una guía didáctica con sus respectivas actividades implementando pausas activas que ayudarán a la docente a mejorar su práctica profesional y el estudiante aprenda a aprehender.

Se puede aseverar entonces que las pausas activas empleadas de manera eficiente y correcta SI constituyen una estrategia eficaz para fortalecer el nivel de motivación tanto intrínseca como extrínseca de los estudiantes, por lo que la aplicación de la propuesta alternativa denotó resultados significativos, ponderando desde la participación activa, mejoramiento del rendimiento académico hasta completar el logro de sus aprendizajes en cada una de las asignaturas del programa curricular.

Finalmente, aseguro que es una estrategia indispensable y necesaria para aplicar en el aula, sin embargo, cabe resaltar que, el aprendizaje y la motivación serán positivos si se aplican las pausas activas de acuerdo a la edad y con las reglas bien establecidas para no salirse del margen educativo.

8. Conclusiones

- Tras la aplicación inicial del test a los estudiantes se evidenció que un porcentaje significativo de estudiantes presentan un bajo nivel de motivación profunda y de rendimiento y una motivación superficial media, datos que constituyen la base para planificar acciones de mejoramiento.
- En base a los resultados obtenidos en el diagnóstico se diseñó y ejecutó la propuesta alternativa **“Rompeamos la rutina y aprendamos con felicidad”** a través de una guía didáctica conformada de quince talleres implementando variedad de pausas activas que contribuyeron a fortalecer significativamente la motivación de los estudiantes, lo que coadyuva no solamente al aspecto psicológico, sino, a la parte física, despertando el interés y una participación activa en el desarrollo de las actividades planificadas. Cada una de las actividades planificadas permitieron demostrar que las pausas activas constituyen una alternativa didáctica eficaz para fortalecer la motivación en el quinto grado de EGB.
- Concluida la aplicación de las quince actividades que conforman la guía didáctica **“Rompeamos la rutina y aprendamos con felicidad”** se aplicó por segunda ocasión el test de escala de Motivación de Aprendizaje y Estilos Atribucionales. Escala CEAP48. Subescala SEMAP-01 (Motivación académica), cuyos resultados reflejan mejoría en cuanto a la motivación profunda, rendimiento y superficial, lo cual, significa que las pausas activas utilizadas correctamente en los ambientes pedagógicos constituyen una estrategia idónea para romper la rutina monótona y despertar la atención e interés por aprender de los estudiantes.

9. Recomendaciones

- El proceso de diagnóstico es el punto de partida para implementar acciones de mejora en los ambientes pedagógicos, por tal motivo, es indispensable que los docentes implementen este proceso haciendo uso de instrumentos adecuados en su práctica educativa, de manera que se pueda brindar soluciones oportunas y eficaces con el uso de las pausas activas cuyos beneficios involucran a todas las asignaturas.
- La implementación de la propuesta alternativa es un claro ejemplo de que si es posible mejorar los diferentes procesos pedagógicos que suceden en el aula como la motivación, entonces, los docentes cuya característica esencial es la investigación deben incluir en su planificación diaria estrategias motivacionales e innovadoras como las pausas activas, la cual, es una de las estrategias más eficientes y eficaces para fortalecer la motivación, despertar la atención e interés por aprender en los estudiantes.
- La propuesta alternativa “Rompe la rutina y aprendamos con felicidad” ha generado resultados significativos, entonces es el punto de partida para que los docentes hagan uso de la misma y sobre todo es una iniciativa para generar otras similares que les permita fortalecer los procesos motivacionales, porque está demostrado que las pausas activas constituyen una alternativa didáctica eficaz para fortalecer la atención de los estudiantes y alcanzar los procesos de enseñanza-aprendizaje de calidad en todas las áreas.

10. Bibliografía

- Aguilar Arroyo, M. (2020). *Programa de pausas activas para disminuir los niveles de sedentarismo en el personal universitario* [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Digital de la Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Cobeña Napa, M. Á., & Moya Martínez, M. E. (2019). El papel de la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (agosto). <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/motivacion-ensenanza-aprendizaje.html>
- Castro Afanador, A. P., & Osorio Rivera, R. S. (2019). *Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes*. [Tesis de Especialista]. Repositorio Digital Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Cañas Trujillo, R. (2018). *Implementar un programa de pausa activa a los empleados del Club Campestre El Rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales*. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 2(1), 5-21. <https://cutt.ly/xTxXPo2>
- Espinosa Jiménez, D. P. (2018). *La motivación en las clases de Lengua y Literatura*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Educación]. Repositorio Digital de la Universidad Nacional de Educación.
- Gurrola, S. A. (2018). Pausas Activas. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 2(2), 3. <https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/42/38>
- Herrera Soria, J., & Zamora Guevara, N. (2014). *¿Sabemos realmente que es la motivación?* *Correo Científico Médico*, 18(1), 126-128. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100017
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2017). *Pausas Activas. Tómate un descanso y renuévate de energía*. Gobierno de Colombia. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf
- Jaspe, C., López, F., & Moya, S. (2018). LA APLICACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA PREVENTIVA DE LA FATIGA Y EL MAL DESEMPEÑO LABORAL POR CONDICIONES DISERGONÓMICAS EN ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS. *Revista de Investigación en Ciencias de la Administración*

<https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/>

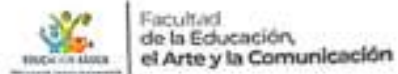
- Lovón Cueva, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. *Revista en Líneas Generales*, (006), 21-33. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/enlineasgenerales/article/view/5588/5393>
- Llanga Vargas, E. F., Murillo Pardo, J. J., Panchi Moreno, K. P., Paucar Paucar, M. M., & Quintanilla Orna, D. T. (2019). La motivación como factor en el aprendizaje. *Revista Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/motivacion-aprendizaje.html>
- Maseda Fernández, M. D. C. (2011). *Estudio bibliográfico de la motivación en el aprendizaje de las matemáticas y propuesta de talleres aplicados a la vida real* [Tesis de Maestría, Universidad Internacional de la Rioja]. Repositorio Digital de la Universidad Nacional de la Rioja.
- MINEDUC. (2020). *PAUSA ACTIVA EN LAS ACTIVIDADES ESCOLARES. Guía Didáctica*. [Archivo PDF]. <https://recursos2.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/04/PAUSA-ACTIVA-FINAL-26-11-2020.pdf>
- MINEDUC (2016). *Currículo de EGB y BGU Ciencias Naturales*. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/CCNN_COMPLETO.pdf
- Mora Arias, K. J., & Muñoz Fuentes, M. C. (2020). *Pausas activas fortalecedoras de la motivación y repercusión en un aprendizaje significativo*. <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/8705>
- Naula, M. E. S. (2017). Importancia de la motivación en el aprendizaje. *Revista Electrónica Sinergias educativas*, 2(1), 13-19. <https://mail.sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/download/20/14/62>
- Ochoa Díaz, C. E., Machado Maliza, M. E., & Guamán Chacha, K. A. (2020). Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes. *Revista Conrado*, 16(S1), 285-290. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1553/1537>
- Otero, A. (2018). Enfoques de investigación. *Métodos para el diseño urbano–Arquitectónico*. <https://n9.cl/cfw6>
- Ordóñez Guamán, S. V. (2021). *Jornada laboral y salud integral: talleres de pausas activas para el personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano* [Tesis de

Maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

- Perret, R., & Vinasco, Z. O. H. E. (2016). *El secreto de la motivación*. México. [Archivo PDF]. <https://static1.squarespace.com/static/54d1216ae4b032ab36c26b61/t/5aa32f749140b73db65c927f/1520643968955/El+Secreto+de+La+Motivaci%C3%B3n+WEB.pdf>
- Soledispa Rivera, A. M., San Andrés Soledispa, E. J., & Soledispa Pin, R. A. (2020). Motivación y su influencia en el desempeño académico de los estudiantes de educación básica superior: Motivación de los estudiantes. *Revista Científica Sinapsis*, 3(18). <https://doi.org/10.37117/s.v3i18.431>
- Usán, P., & Salavera, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en Psicología*, 32(125), 95-112. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352018000200095
- Ortiz-Colón, A. M., Jordán, J., & Agredal, M. (2018). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Educação e pesquisa*, 44.

11. Anexos

Anexo 1. Solicitud de presentación del proyecto de investigación.



Loja, 16 de Agosto de 2022

Lic.

Manuel Cartuche Andrade, Mag.

**ENCARGADO DE LA GESTIÓN ACADÉMICA DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN BÁSICA.**

Ciudad.

De mi consideración:

Yo, **Celenia Nathalí Sanmartín Zaruma**, portadora del C. I. N° **1900894690**, estudiante del ciclo VII de la Carrera de Educación Básica, a su autoridad comedidamente acudo para expresarle un afectuoso saludo y augurarle grandes logros en la misión a usted encomendada, aprovecho la ocasión para exponer lo siguiente:

Al amparo de lo que determina el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja muy comedidamente me permito presentar el proyecto de Investigación Titulado **"Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica"** y solicito comedidamente se dignen asignar un docente a fin de que se emita el Informe de **estructura, coherencia y pertinencia** mismo.

Seguro de su atención reitero a usted mis testimonios de estima personal y respeto.

Atentamente,

Srta. Celenia Nathalí Sanmartín Zaruma

C. I. N° 1900894690

ESTUDIANTE CICLO VII.

Recibido
15/08/2022
16-08-2022
Manuel Cartuche

Anexo 2. Oficio de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto de investigación.



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA

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

*Of. No. 168-CEB-FEAC-UNL
Loja, 07 de Septiembre de 2022.*

Magister:

Manuel Polivio Cartuche Andrade

DOCENTE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA.

Ciudadela universitaria. -

De mi consideración:

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente al artículo 225 que dice “La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto”, ante lo expuesto se la designa a usted como docente para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto de investigación denominado **Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica**, de la autoría de la Srta. Celenia Nathali Sanmartín Zaruma, estudiante de la Carrera de Educación Básica, sede Loja, de la Modalidad Presencial, me permito hacer llegar una copia del referido documento para que, en el plazo de ocho días a partir de la fecha, se entregue el informe correspondiente a fin de continuar con el trámite respectivo.

Por la atención que se digne dar a la presente, le expreso mis agradecimientos.

Atentamente,

Mgtr. Manuel Polivio Cartuche Andrade.
**ENCARGADO DE LA GESTIÓN ACADÉMICA
DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA.**
MPCA/jcag

Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto de investigación.



Loja, 15 de Septiembre de 2022

Señor:

ENCARGADO DE LA GESTIÓN ACADÉMICA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

En su despacho.-

De mi consideración:

En respuesta al OF. No. 164-CEB-FEAC-UNL, de fecha 7 de septiembre del año en curso en el mismo que se solicita que al amparo de lo que determina el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, se digno emitir el informe estructura, coherencia y pertinencia del Proyecto de Investigación de Integración Curricular titulado **Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica**, presentado por la señorita Celenia Nathali Sanmartín Zaruma, portadora de la C. I. N° 1900894690, estudiante de la Carrera de Educación Básica, previo a optar por el Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Básica, debo indicar lo siguiente:

- **El Título** es claro y preciso, guarda estrecha relación con el tema a investigar, refleja el propósito de la propuesta, resume la idea principal del proyecto e identifica las variables, por lo tanto, es pertinente realizarlo, además, 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** expone de manera clara, integral, articulada y sin ambigüedades la situación problemática, enfatizando la situación las variables contenidas en el tema, su redacción tiene coherencia con la realidad nacional, provincial y local e institucional.
- **La justificación** resalta la importancia de la investigación, expone la necesidad de ejecutarla, indica el aporte al avance de conocimientos, cómo apoyará a la solución de problemas, demuestra para qué y quiénes se investigará, su redacción 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 la ejecución del proyecto de investigación.
- Los **objetivos específicos** definen los logros parciales del proceso de investigación de manera secuencial que permitirán la operatividad del objetivo general.
- El **marco teórico** sistematiza conocimientos científicos referidas a las dos variables, contiene temas de actualidad que se vinculan directamente con el objeto de investigación; la información bibliográfica usada está respaldada por sus respectivas citas que dan soporte a la redacción de este acápite.
- La **metodología** refiere 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, detallando los gastos que implican cada una de las acciones o actividades del proyecto, así como los materiales que serán empleados.
- La **bibliografía** evidencia la referencias bibliográficas o 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 de Integración Curricular y auguro los mejores éxitos en su proceso de ejecución.

Atentamente,



Mgtr. Manuel Polivio Cartuche Andrade.
DOCENTE OCASIONAL DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN BÁSICA

Anexo 4. Solicitud de designación del Director de Trabajo de Integración Curricular.



Loja, 06 de Octubre de 2022

Mgtr.
Manuel Polvio Carluche Andrade
**ENCARGADO DE LA GESTIÓN ACADÉMICA DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN BÁSICA.**
En su despacho.-

De mi consideración:

Yo, **Celenia Nathali Sanmartín Zaruma**, portadora del C. I. N° **1900894690**, estudiante de la Carrera de Educación Básica, a su autoridad comedidamente acudo para expresarle un afectuoso saludo y augurarle grandes logros en la misión a usted encomendada, aprovecho la ocasión para exponer lo siguiente:

Una vez que cuento con el Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del Proyecto de Investigación titulado **Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica**, al amparo de lo que determina el párrafo 4 del Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja muy comedidamente solicito se designe el Director del Trabajo de Integración Curricular, con la finalidad de proseguir con el proceso investigativo.

Seguro de su atención reitero a usted mis testimonios de estima personal y respeto.

Atentamente,

Srta. **Celenia Nathali Sanmartín Zaruma**
ESTUDIANTE SOLICITANTE.
C. I. 1900894690

Educamos para Transformar

Escaneado con CamScanner

Anexo 5. Oficio de designación del director del Trabajo de Integración Curricular.



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA

OF. No. 280-CEB-FEAC-UNL

Loja, 02 de Noviembre de 2022.

Magíster

Manuel Polivio Cartuche Andrade

DOCENTE DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA.

Ciudadela universitaria. -

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: "Con informe favorable, el o los aspirantes solicitarán al Director/a de carrera o programa la designación del director/a del trabajo de integración curricular o de titulación. Con base en la solicitud presentada, el Director/a de carrera o programa, designará al director/a 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 será responsable de asesorar y monitoriar con pertinencia y rigurosidad científico-técnica la ejecución del proyecto y de revisar oportunamente los informes de avance, los cuales serán devueltos al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la investigación". Luego de receptor el informe favorablemente interpuesto por el Magíster Manuel Polivio Cartuche Andrade, docente designado para analizar la estructura, coherencia y pertinencia del proyecto de investigación denominado: **Pausa activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica**, de la autoría de la Srta. estudiante **CELENIA NATHALÍ SANMARTÍN ZARUMA**, 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 designarle a usted **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 la 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,

Mgtr. Manuel Polivio Cartuche Andrade.

GESTOR DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA.

MPCA/jcag

Recibido
17/11/22
02-11-2022

Anexo 6. Oficio de apertura a la institución educativa.



UNL Universidad
Nacional
de Loja



Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Of. N° 116-CEB-FEAC-UNL-2022

Loja, 24 de Mayo de 2022

Dra.
Lorena Ochoa Ruilova
**DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
"FILOMENA MORA DE CARRIÓN"**
En su despacho,-

De mi consideración:

A través del presente me es grato dirigirme a su autoridad respetuosamente para expresarle un afectuoso saludo y augurarle grandes logros en la misión a usted encomendada, aprovecho la ocasión para exponer lo siguiente:

Los estudiantes de la carrera de Educación Básica que cursan el ciclo VII en la Universidad Nacional de Loja, como parte de su proceso formativo se encuentran realizando un proceso de diagnóstico como insumo para el diseño y elaboración del Proyecto de Investigación de Integración Curricular, con este precedente acudo ante usted con la finalidad de solicitar se digne conceder la apertura o las facilidades necesarias para que la Srta. Celenia Nathali Sanmartín Zaruma, portadora de la C. I. N° 1900894690, estudiante de la carrera de Educación Básica pueda cumplir con dicha actividad.

Sea propicia la ocasión para reiterarle a usted mis testimonios de estima personal y respeto.

Atentamente,

MANUEL
POLIVIO
CARTUCHE
ANDRADE

Mgtr. Manuel Polivio Cartuche Andrade.
**ENCARGADO DE LA GESTIÓN ACADÉMICA
DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA.**

Recibido
10:52
24/5/2022
JBDA

Educamos para **Transformar**

Anexo 7. Entrevista dirigida a la docente.



unl

Universidad
Nacional
de Loja



Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Educación Básica

ENTREVISTA DIRIGIDA A LA DOCENTE

Buenos días distinguida docente, reciba un cordial saludo, mi nombre es Celenia Nathalí Sanmartín Zaruma, estudiante de la Universidad Nacional de Loja, de la carrera de Educación Básica, el propósito de la presente entrevista es conocer su opinión sobre la motivación de los estudiantes en el quinto grado de Educación General Básica, la misma que permitirá obtener información relevante para el proceso de investigación que como estudiante de la Universidad ya mencionada llevo adelante.

1. ¿Cómo valora el nivel de motivación en los estudiantes?

2. A su criterio ¿Considera que es deber de los docentes, motivar a sus estudiantes?

3. ¿Qué inconvenientes ha encontrado usted a la hora de motivar a sus estudiantes?

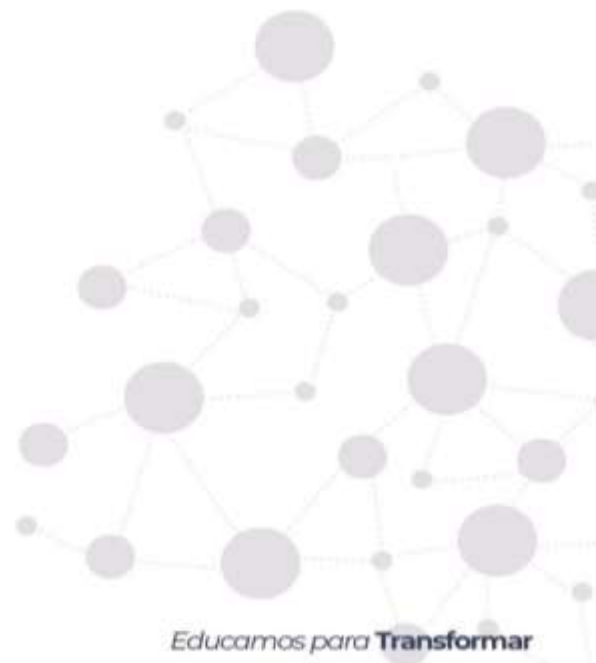
4. ¿Qué técnicas utiliza usted para motivar a sus estudiantes?

5. ¿Conoce qué son las pausas activas?

6. ¿Qué opina de las pausas activas que propone el Ministerio de Educación?

7. ¿Considera que las pausas activas apoyan a la motivación del estudiante?

8. La motivación que predispone el estudiante es un factor clave para la adquisición significativa de conocimientos, sin embargo, muchas de las veces la desmotivación que presentan los estudiantes radica desde el hogar, ¿Cómo pueden participar los padres de familia para motivar a sus hijos?



Anexo 8. Test aplicado a los estudiantes.



UNL

Universidad Nacional de Loja



Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación
Carrera de Educación Básica

Escala de Motivación del Aprendizaje y Estilos Atribucionales. Escala CEAP48. Subescala SEMAP-01 (Motivación académica)

Barca A. et al. (2005)

Estudiante: _____ Grupo: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha de aplicación: _____

Aplicó: _____ Revisó: _____

Marcar con una X el casillero que mejor refleje su respuesta, considerando que el puntaje 1 corresponde a total desacuerdo, 2 muy en desacuerdo, 3 en desacuerdo, 4 indiferente, 5 de acuerdo, 6 muy de acuerdo y el puntaje 7 total acuerdo.

1. Me desanimo fácilmente cuando obtengo una baja calificación.	1	2	3	4	5	6	7
2. Me satisface estudiar porque siempre descubro algo nuevo.	1	2	3	4	5	6	7
3. Pienso que es siempre importante obtener altas calificaciones.	1	2	3	4	5	6	7
4. Reconozco que estudio para aprobar.	1	2	3	4	5	6	7
5. Me gusta aprender cosas nuevas para profundizar después en ellas.	1	2	3	4	5	6	7
6. Es muy importante para mí que los profesores y profesoras expliquen exactamente lo que debemos hacer.	1	2	3	4	5	6	7
7. Estudio a fondo los temas que me resultan interesantes.	1	2	3	4	5	6	7
8. Me esfuerzo en el estudio porque mi familia me suele dar regalos.	1	2	3	4	5	6	7
9. A la hora de hacer los exámenes tengo miedo de reprobar.	1	2	3	4	5	6	7
10. Pienso que estudiar te ayuda a comprender mejor la vida y la sociedad.	1	2	3	4	5	6	7
11. Me gusta competir para obtener las mejores calificaciones.	1	2	3	4	5	6	7
12. Creo que estudiar facilita un mejor trabajo en el futuro.	1	2	3	4	5	6	7
13. Cuando estudio aportó mi punto de vista o conocimientos previos.	1	2	3	4	5	6	7
14. Lo importante para mí es conseguir buenas notas en todas las materias.	1	2	3	4	5	6	7
15. Cuando presento los exámenes pienso que me van a salir peor que a mis compañeros/as.	1	2	3	4	5	6	7
16. Cuando profundizo en el estudio, luego sé que puedo aplicar en la práctica lo que voy aprendiendo	1	2	3	4	5	6	7
17. Si puedo, intentaré sacar mejores notas que la mayoría de mis compañeros/as.	1	2	3	4	5	6	7
18. Lo que quiero es estudiar solamente lo que me van a preguntar en los exámenes.	1	2	3	4	5	6	7
19. Prefiero estudiar los temas que me resultan interesantes aunque sean difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
20. Cuando salen las notas acostumbro a compararlas con las de mis compañeros/as o as de mis amigos/as.	1	2	3	4	5	6	7
21. Creo que soy un buen/a alumno/a.	1	2	3	4	5	6	7
22. Tengo buenas cualidades para estudiar.	1	2	3	4	5	6	7
23. Me considero un alumno del montón.	1	2	3	4	5	6	7

HOJA DE REVISIÓN

Estudiante: _____ Grupo: _____

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha de aplicación: _____

Aplicó: _____ Revisó: _____

Subescala SEMAP-01 (Motivación académica)

Motivación profunda		Motivación de rendimiento		Motivación superficial	
Ítem	puntuación	Ítem	puntuación	Ítem	puntuación
2		3		1	
5		11		4	
7		12		6	
10		14		8	
13		17		9	
16		20		15	
19		21		18	
(corrección)		22		23	
SUMA =					

	MOTIVACIÓN PROFUNDA	MOTIVACIÓN DE RENDIMIENTO	MOTIVACIÓN SUPERFICIAL
De 40 a 56 A L T A	Estudiar es una actividad satisfactoria por sí misma. Siente más orgullo por su desempeño que vergüenza. Reconoce qué quiere aprender, tiene intereses personales marcados y sabe que sus logros son fruto de su esfuerzo. Cuando inicia una actividad puede terminarla.	Se presiona por obtener un buen resultado, le importa la aprobación de la familia y profesores. Se centra en sus calificaciones, más que en sus aprendizajes. Debe preservar una imagen de buen estudiante a como dé lugar. Tiene una alta autonomía, es muy competitivo y busca el apoyo emocional personal.	Se concentra sólo en cumplir, sin tener un objetivo con ello. Requiere que le digan exactamente qué hacer. Si no logra aprobar, puede desmotivarse fácilmente. Cree que no tiene capacidad. Necesita una recompensa no académica para motivarse.
De 24 a 39 M E D I A	Puede tener pensamientos y sentimientos en los que duda de su capacidad y siente vergüenza por su desempeño, pero en ocasiones se motiva a sí mismo y se marca metas, iniciando actividades y pudiendo terminarlas o no.	Puede ser dependiente de la aprobación de los demás, especialmente de los maestros; si el maestro falla, pierde el interés por las actividades. Puede llegar a competir con otros, pero no es lo importante, además que experimenta esto con alto estrés. Si no logra su objetivo reacciona inadecuadamente (tristeza-enojo).	Su motivación puede estar centrada en no reprobar. Puede tener una imagen estudiantil negativa y llega a pensarse poco capaz. Puede buscar recompensas para sentirse motivado.
De 7 a 23 BA JA	Tiene pensamientos sobre la falta de capacidad o sobre la inutilidad de sus estrategias de estudio, los sentimientos de no poder con la escuela y el poco o nulo valor e interés que tienen las actividades.	Es poco competitivo, no le interesan los resultados de su actividad. No busca el apoyo ni la aprobación de sus padres o compañeros. Puede llegar a no conseguir buenos resultados.	No se centra en aprobar. No busca el acompañamiento del maestro.º No suele considerarse un estudiante común.

Anexo 9. Propuesta alternativa.



Link:

https://www.canva.com/design/DAFSasmX3Vw/vrLoJFa_y3yACP7TNvyGcQ/view?utm_content=DAFSasmX3Vw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Anexo 10. Fotografías.

Aplicación inicial del test



Con los niños y docente del quinto grado "A"



Aplicación de talleres



Aplicación final del test



Anexo 11. Certificación de traducción del Abstract.



Loja, 30 de enero de 2023

Magister

JHIMI BOLTER VIVANCO LOAIZA

CATEDRÁTICO DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LOS IDIOMAS NACIONALES Y EXTRANJEROS - UNL

CERTIFICO:

Que el resumen del Trabajo de Integración Curricular de la aspirante Celenia Nathali Sanmartín Zaruma, cédula 1900894690, traducido al inglés cumple con las características propias del idioma extranjero.

Resumen:

La investigación titulada **Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica**, tiene como objetivo general: Determinar la influencia de las pausas activas en el fortalecimiento de la motivación de los estudiantes del quinto grado paralelo "A" de la escuela de Educación General Básica Filomena Mora de Carrión, año lectivo 2022-2023; en el marco Teórico se abordó temáticas relacionadas con pausas activas y motivación; la metodología se basó en la utilización de los métodos: científico, estadístico, descriptivo, analítico, sintético e inductivo; para la obtención de información se entrevistó a la docente y a los estudiantes se aplicó la escala de Motivación de Aprendizaje y Estilos Atribucionales. Escala CEAP48. Subescala SEMAP-01 (Motivación académica); la población investigada comprende una docente y veintidós estudiantes; los resultados permitieron determinar que los estudiantes presentaban un nivel de motivación bajo, sin embargo, con la segunda aplicación se evidenció que mejoraron notablemente en lo que respecta a la motivación profunda, de rendimiento y superficial; con la finalidad de apoyar al fortalecimiento de la motivación de los estudiantes se diseñó y aplicó la propuesta alternativa **"Rompe la rutina y aprendamos con felicidad"**; la misma que permitió fortalecer considerablemente la motivación, ya que, aplicada correctamente es de gran utilidad para despertar emociones positivas, fortalecer la concentración, atención, activación de la memoria, reducir los niveles de estrés y fomentar la participación activa de los estudiantes en los distintos procesos de enseñanza-aprendizaje con excelentes resultados en su rendimiento académico; de acuerdo a los resultados obtenidos se incita a los docentes a ponderar el uso de las pausas activas de manera selecta e innovadora en los ambientes pedagógicos, de modo que haya una preocupación generalizada para mejorar el nivel de motivación en los estudiantes.

Palabras clave: pausas activas, didáctica, motivación, métodos, técnicas, enseñanza-aprendizaje, rendimiento académico, ambientes pedagógicos.



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Abstract:

This research work is about Active Breaks: didactic alternative to strengthen motivation in the students of fifth grade of General Basic Education, the general objective was to determine the influence of active pauses in strengthening the motivation of the students of the fifth grade parallel "A" at Filomena Mora de Carrión, General Basic Education school, during the 2022-2023 school year; in the theoretical framework, topics related to active breaks and motivation were addressed; the methodology was based on the use of the following methods: scientific, statistical, descriptive, analytical, synthetic and inductive; to obtain information, the teacher and students were interviewed and the Learning Motivation and Attributional Styles scale was applied. CEAP48 scale. Subscale SEMAP-01 (Academic Motivation); the investigated population included a teacher and twenty-two students; the results allowed to determine that the students faced a low level of motivation, however, with the second application it was evidence that they improved notably with respect to deep, performance and superficial motivation; with the purpose of supporting the strengthening of the students' motivation, the alternative proposal "Let's break the routine and learn with happiness" was designed and applied; In order to support the strengthening of students' motivation, the alternative proposal "Let's break the routine and learn with happiness" was designed and applied, which allowed to strengthen motivation considerably, it is very useful to share positive emotions, strengthen concentration, attention, memory activation, reduce stress levels and encourage the active participation of students in the different teaching-learning processes with excellent results in their academic performance; according to the results obtained, teachers are encouraged to consider the use of active breaks in a selective and innovative way in teaching environments, finally, there is a generalized concern to improve the level of motivation in students.

Key words: active breaks, didactics, motivation, methods, techniques, teaching-learning, academic performance, pedagogical environments.

Lo certifico:



JHIMI BOLTER VIVANCO LOAIZA, M.Ed.
**CATEDRÁTICO DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LOS IDIOMAS
NACIONALES YEXTRANJEROS - UNL**

Educamos para Transformar

