



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Educación Básica

Pausas activas: estrategia facilitadora del proceso de enseñanza

aprendizaje en estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular

“Estancia Pokes”, 2023 -2024

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

AUTORA:

Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe

DIRECTORA:

Lic. Mariana Elizabeth Espinoza León Mg. Sc.

Loja - Ecuador

2024

Certificación



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Sistema de Información Académico
Administrativo y Financiero - SIAAF

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **ESPINOZA LEON MARIANA ELIZABETH**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **Pausas activas: estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular "Estancia Pokes", 2023 -2024**, perteneciente al estudiante **MARICELA ELIZABETH VASQUEZ QUIZHPE**, con cédula de identidad N° **1104450935**.

Certifico:

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

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

Loja, 30 de Julio de 2024

F)  **MARIANA ELIZABETH
ESPINOZA LEON**
DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR


Certificado TIC/TT.: UNL-2024-001495

1/1
Educamos para **Transformar**

Autoría

Yo, **Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe**, 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 del mismo. 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: 1104450935

Fecha: 24 de septiembre de 2024

Correo electrónico: maricela.vasquez@unl.edu.ec

Teléfono: 0968575674

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

Yo, **Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Pausas activas: estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular “Estancia Peces”, 2023 -2024**, como requisito para optar por el título de **Licenciada en 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 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, suscribo, en la ciudad de Loja, a los veinticuatro días del mes de septiembre de dos mil veinticuatro

Firma: 

Autora: Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe

Cédula: 1104450935

Dirección: Loja

Correo electrónico: maricela.vasquez@unl.edu.ec

Teléfono: 0968575674

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Directora del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Mariana Elizabeth Espinoza León Mg. Sc.

Dedicatoria

Dedico este logro a Dios y a la Santísima Virgen del Cisne, por iluminar mi camino y brindarme la fortaleza necesaria para superar todos los obstáculos. A mis adoradas hijas y mi amado hijo, fuente inagotable de motivación y alegría, sus sonrisas y abrazos han sido el motor que me ha impulsado a seguir adelante incluso en los momentos más difíciles, este logro es tan suyo como mío.

A mis padres, por inculcarme desde pequeño el valor de la educación y el deseo constante de superación, gracias por su apoyo incondicional, sus sabios consejos y su infinito amor, su ejemplo de perseverancia ha sido mi mayor inspiración. Mis hermanos y hermanas por su apoyo incondicional, sus oraciones y sus palabras de aliento cuando más las necesitaba.

A mis estimados docentes del Colegio, la Universidad, quienes con paciencia y dedicación han compartido sus conocimientos y experiencias, cada uno de ustedes ha dejado una huella imborrable en mi formación profesional y personal, gracias por creer en mí y alentarme a alcanzar mis metas.

Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe

Agradecimiento

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

A la Lic. Mariana Elizabeth Espinoza León, Mg. Sc, directora de Tesis, quien me guio y asesoró con tenacidad y entereza a través de sus abundantes conocimientos para culminar un trabajo exitoso.

Agradezco también a la Mgtr. Adriana Carolina Álvarez, directora de la Escuela Particular “Estancia Pokes” y a los docentes de dicha institución por su valiosa colaboración en la investigación de campo y en el desarrollo de la propuesta.

Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe

Índice de contenido

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenido	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	ix
Índice de anexos	ix
1. Título	1
2. Resumen	2
Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco Teórico	6
4.1 Pausas activas	6
4.1.1 <i>Definición</i>	6
4.1.2 <i>Pausas activas escolares</i>	6
4.1.3 <i>Ventajas</i>	7
4.1.4 <i>Pautas para el desarrollo de las pausas activas</i>	8
4.1.5 <i>Importancia de las pausas activas</i>	9
4.1.6 <i>Tipos</i>	9
4.1.7 <i>Pausas Activas Escolares, Ejercicios</i>	10
4.1.8 <i>Actividades de estiramiento</i>	10
4.1.9 <i>Otras Pausas Activas.</i>	12
4.1.10 <i>Beneficios</i>	13
4.2 Proceso de enseñanza aprendizaje	14
4.2.1 <i>Enseñanza</i>	14
4.2.2 <i>Aprendizaje</i>	14
4.2.3 <i>El proceso de enseñanza aprendizaje</i>	15

4.2.4	<i>Aprendizaje en el subnivel de Básica Elemental</i>	16
4.2.5	<i>Pautas acorde al currículo</i>	16
5.	Metodología	18
5.1	Área de estudio.	18
5.2.	Procedimiento	18
5.2.1.	<i>Enfoque</i>	18
5.2.2.	<i>Tipo de investigación</i>	19
5.2.3.	<i>Diseño</i>	19
5.2.4.	<i>Métodos</i>	19
5.2.5.	<i>Técnicas e instrumentos</i>	20
5.2.6.	<i>Población</i>	21
5.3.	Procesamiento y análisis de datos	21
5.3.1.	<i>Procedimientos para la Fundamentación Teórica</i>	21
5.3.2.	<i>Procedimientos para el Diagnóstico</i>	21
5.3.3.	<i>Procedimientos para el Diseño de la Propuesta Pedagógica</i>	22
5.3.4.	<i>Procedimientos para la Aplicación de la Propuesta de Mejoramiento</i>	22
5.3.5.	<i>Procedimientos para la Evaluación de la Propuesta Pedagógica</i>	22
6.	Resultados	23
6.1.	Entrevista aplicada a la Docente.	23
6.2.	Encuesta aplicada a los estudiantes	26
7.	Discusión	33
8.	Conclusiones	38
9.	Recomendaciones	39
10.	Bibliografía	40
11.	Anexos	44

Índice de tablas

Tabla 1. Población que intervino en el trabajo investigativo	21
Tabla 2. Disposición de momentos especiales en clase	26
Tabla 3. Actividades de preferencia.....	27
Tabla 4. Las pausas activas aportan a la concentración	28
Tabla 5. Si pudieras elegir una actividad cuál sería	29
Tabla 6. Aporte de ideas divertidas para realizar	31
Tabla 7. Las dinámicas contribuyen a disminuir el cansancio	32

Índice de figuras

Figura 1. Ubicación de la Escuela Particular “Estancia Pokes”	18
Figura 2. Disposición de momentos especiales en clase	26
Figura 3. Actividades de preferencia.....	27
Figura 4. Las pausas activas aportan a la concentración	28
Figura 5. Si pudieras elegir una actividad cuál sería.....	30
Figura 6. Aporte de ideas divertidas para realizar.....	31
Figura 7. Las dinámicas contribuyen a disminuir el cansancio.....	32

Índice de anexos

Anexo 1. Solicitud de pertinencia	44
Anexo 2. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto de investigación.....	45
Anexo 3. Solicitud de designación de la directora del Trabajo de Integración Curricular.	47
Anexo 4. Oficio de designación del director del Trabajo de Integración Curricular.	48
Anexo 5. Oficio de apertura a la institución educativa.	50
Anexo 6. Propuesta alternativa.....	51
Anexo 7. Certificado de traducción del Abstract.	52

1. Título

Pausas activas: estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular “Estancia Pokes”, 2023 -2024

2. Resumen

Las pausas activas son estrategias que permiten activar la mente y el cuerpo durante las jornadas de estudio mejorando la concentración, motivación y rendimiento académico de los estudiantes, lo cual aporta a un mejor aprendizaje. El presente proyecto investigó la incidencia de las pausas activas como estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje. El objetivo general fue determinar la incidencia de las pausas activas como estrategia facilitadora para el proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica de la Escuela Particular “Estancia Pokes”, 2023 -2024. La metodología empleada en este estudio se basa en un enfoque descriptivo y se utilizó los métodos, deductivo, inductivo, analítico, sintético, estadístico y hermenéutico. Las técnicas utilizadas fueron la ficha de observación, la entrevista y la encuesta, las cuales permitieron recopilar información relevante sobre la aplicación de las pausas activas y su impacto en el proceso de enseñanza aprendizaje, dentro de los resultados más relevantes de la investigación se destaca que las pausas activas no están siendo implementadas de manera efectiva en la institución, lo que limita el desenvolvimiento de los estudiantes, dificulta la concentración y la reducción del estrés, a partir de estos hallazgos, se desarrolló una guía didáctica que propone actividades diversas para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje mediante el uso de las pausas activas, lo cual brindó a los estudiantes un respiro después de períodos prolongados de atención, ya que al ser integradas de manera estructurada en la rutina escolar, no solo enriquecen el ambiente educativo, sino que también promueven el desarrollo integral, la participación activa, el disfrute y el bienestar emocional de los estudiantes en el aula.

Palabras clave: Pausas activas; enseñanza; aprendizaje; didáctica y métodos.

Abstract

Active breaks are strategies that allow you to activate the mind and body during study days, improving the concentration, motivation and academic performance of students, which contributes to better learning. This project investigated the incidence of active breaks as a facilitating strategy for the teaching-learning process. The general objective was to determine the incidence of active breaks as a facilitating strategy for the teaching-learning process in third-grade students of Basic General Education at the “Estancia Pokes” Private School, 2023 -2024. The methodology used in this study is based on a descriptive approach and the deductive, inductive, analytical, synthetic, statistical and hermeneutic methods were used. The techniques used were the observation sheet, the interview and the survey, which made it possible to collect relevant information about the application of active breaks and their impact on the teaching-learning process. Among the most relevant results of the research, it stands out that active breaks are not being implemented effectively in the institution, which limits the development of students and makes it difficult to concentrate and reduce stress. Based on these findings, a teaching guide was developed that proposes various activities to strengthen the teaching-learning process through the use of active breaks, which gave students a break after prolonged periods of attention, since when they are integrated in a structured way into the school routine, they not only enrich the educational environment but also, they promote the comprehensive development, active participation, enjoyment and emotional well-being of students in the classroom.

Key words: Active breaks; teaching; learning; didactics and methods.

3. Introducción

La implementación de pausas activas en el entorno educativo ha ganado atención significativa debido a su capacidad para mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes, este proyecto de investigación, titulado "Pausas activas: estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular 'Estancia Pokes', 2023 - 2024," se centra en evaluar la eficacia de las pausas activas como herramienta pedagógica con el fin de mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado.

Estas breves interrupciones programadas durante la jornada escolar, que incorporan actividad física y movimiento, tienen el potencial de transformar significativamente la experiencia de aprendizaje de los estudiantes, González et al. (2016) afirman que las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y la eficiencia en el trabajo. Las pausas activas pueden desempeñar un papel crucial en la mejora del ambiente de aprendizaje y la salud general de los participantes, los estudiantes pasan largas horas en posiciones estáticas que pueden generar incomodidad y problemas musculares, es por ello que la implementación de estas pausas en el horario escolar puede ayudar a mitigar estos efectos, fomentando una mejor circulación sanguínea y reduciendo la tensión muscular; además, la frecuencia o duración óptimas de estas pausas pueden variar según el tipo de actividad y las necesidades individuales de los educandos.

Freire (1997) sostiene: "Enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia producción o construcción". El aprendizaje se concibe como un proceso activo por parte del estudiante, promueve el aprendizaje activo y participativo, valorando los conocimientos previos y desarrollando habilidades críticas y analíticas esenciales para la vida, además, desafía las evaluaciones tradicionales al requerir métodos que valoren el proceso de aprendizaje y la aplicación práctica del conocimiento.

Este tema surge en la necesidad de abordar los desafíos relacionados con la baja motivación y la falta de concentración en el aula, especialmente en los estudiantes de tercer grado, la investigación radica en la problemática en estudio, la cual se centra en la falta de implementación de pausas activas en el contexto educativo, esta situación se origina por el uso de metodologías de enseñanza tradicionales y monótonas, escasez de recursos didácticos activos y falta de motivación estudiantil, como consecuencia, se observa un bajo nivel de atención y concentración en clases, deficiente retención de conocimientos, rendimiento académico insatisfactorio y apatía hacia el aprendizaje.

La investigación busca abordar esta problemática mediante la implementación de pausas activas pedagógicas, con el objetivo de determinar su influencia en la atención, motivación y aprendizaje de los estudiantes, contribuyendo así al conocimiento sobre las pausas activas como una estrategia efectiva de enseñanza aprendizaje en el contexto educativo.

Los beneficios esperados de la implementación de pausas activas en la Escuela Particular "Estancia Pokes" son múltiples, entre ellos, se anticipa una mejora significativa en la disposición de los estudiantes para participar en las actividades académicas, un aumento en su capacidad de atención y concentración y un impacto positivo en su rendimiento académico general, además, se espera que las pausas activas contribuyan a un ambiente escolar más positivo y saludable, promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes.

Los objetivos de esta investigación son: el objetivo general es determinar la incidencia de las pausas activas como estrategia facilitadora para el proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica de la Escuela Particular "Estancia Pokes," durante el período 2023 - 2024; Los objetivos específicos incluyen: diagnosticar la realidad actual entre pausas activas y el proceso de enseñanza aprendizaje en el tercer grado; diseñar una guía didáctica que utilice pausas activas para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y ejecutar una propuesta de mejoramiento para fortalecer dicho proceso mediante el uso de pausas activas. Cada uno de estos objetivos se logró cumplir de manera efectiva y significativa gracias a la aplicación de la entrevista a la docente, la encuesta a los estudiantes, así como la práctica y ejecución de 15 pausas activas en el salón de clases con la debida planificación, organización y participación activa de los estudiantes.

El alcance de este trabajo se limita a los estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular "Estancia Pokes," enfocándose en analizar los cambios en su rendimiento académico y comportamiento en clase a lo largo del período de implementación de las pausas activas, esta investigación pretende aportar conocimientos teóricos, también ofrecer herramientas prácticas que puedan ser adaptadas por otros educadores para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje en sus diversos contextos educativos.

4. Marco Teórico

4.1 Pausas activas

4.1.1 Definición

Las pausas activas han surgido en los últimos años como una estrategia organizacional enfocada simultáneamente en potenciar el bienestar integral de los trabajadores y estudiantes para optimizar los niveles de productividad.

Las pausas activas constituyen una estrategia prometedora para optimizar el rendimiento laboral y el bienestar de los trabajadores. Estos breves lapsos de descanso activo en la jornada laboral consisten en la realización de sencillas rutinas de estiramiento y movilización corporal (Jaspe, 2018)

Cáceres et al (2011) menciona que Las pausas activas son ejercicios de respiración, para activar la circulación sanguínea y la energía corporal previniendo problemas causados por la fatiga física y mental a la vez que favorece el funcionamiento cerebral y con ello incrementa la productividad.

En un contexto educativo, las pausas activas pueden tener un efecto similar en los estudiantes, los niños y adolescentes también tienen que pasar largos periodos de tiempo haciendo trabajo mental y concentrándose en clase, lo que puede provocar fatiga y reducir su capacidad de concentración y aprendizaje. Los descansos activos regulares entre lecciones o materias promueven una mejor oxigenación del cerebro, el estado de alerta y la motivación de los estudiantes, esto, a su vez, significa mayor atención en el aula, retención de contenidos y rendimiento académico.

4.1.2 Pausas activas escolares

En la escuela son actividades físicas de corta duración que se realizan sistemáticamente entre clases o lecciones. El objetivo es favorecer la agilidad mental y la motivación de los estudiantes, para promover un mejor aprendizaje y rendimiento académico.

Por su parte Colella (2020) menciona que la pausa activas mejora las oportunidades para realizar las actividades motoras ya presentes en el plan de estudios, a través de estrategias dirigidas y aumentar el tiempo de participación en los estudiantes que están físicamente activos

Desde el punto de vista de Jiménez (2022) menciona que la implementación de pausas activas se torna sustancialmente significativo para satisfacer las necesidades educativas desde la más temprana edad y a la vez buscar mitigar y prevenir aquellos elementos adversos para la evolución del aprendizaje escolar.

De acuerdo a los autores mencionados las pausas activas son esenciales en el ámbito escolar por varias razones, primero porque permiten aumentar el tiempo que los estudiantes dedican a la actividad física durante la jornada escolar, esto es beneficioso dado que contrarresta los efectos del sedentarismo al que se ven expuestos por las prolongadas horas de clase sentados, mayor agilidad física, mental y ayudan a liberar energía y tensiones acumuladas.

Así también, contribuyen a satisfacer las necesidades educativas de los estudiantes, mitigando factores que pueden perjudicar su aprendizaje y rendimiento. La actividad física por intervalos tiene efectos positivos comprobados en la memoria, concentración, motivación y conducta en el aula.

Otro beneficio relevante es el impacto positivo en la salud de los docentes, dictar clases genera mucho estrés, por lo que las pausas activas les permiten descargar tensiones y recobrar energía para desempeñarse mejor.

4.1.3 Ventajas

En la actualidad el Ministerio de Educación muestra interés en la implementación de pausas activas en las instituciones ya que son fundamentales para promover la salud física y mental de los estudiantes y profesores, optimizando el aprendizaje y el rendimiento académico.

Las ventajas de aplicar las pausas activas, ayudan a retomar la atención del alumnado a fin de que mejore su desenvolvimiento. Al respecto, El Ministerio de Educación (2020) menciona que “Los alumnos están expuestos al estrés, ansiedad, depresión y su visión es buscar alternativas para contrarrestar estas problemáticas, optimizando mecanismos de contención emocional”

Implementar las pausas en el entorno educativo ayuda a que los estudiantes se desconecten de tareas académicas y realicen actividades físicas o de relajación, las cuales contribuyen a mejorar su bienestar emocional y a reducir los niveles de estrés para de esta manera mejorar su rendimiento escolar.

La aplicación de pausas activa presenta innumerables ventajas en el ámbito educativo, El MINEDUC (2020) ante ello menciona las siguientes:

- Aumenta el nivel de actividad física diaria.
- Despierta el interés de participar de los estudiantes
- Permite estar más concentrados y mejora su aprendizaje
- Recupera la atención y la movilidad del alumno
- Desarrolla la coordinación de la motricidad fina y gruesa
- Fomenta el trabajo en equipo.

La implementación regular de breves pausas activas durante la jornada escolar tiene múltiples ventajas para los estudiantes, permite aumentar los niveles de actividad física diaria, fundamental para el desarrollo integral en las etapas de crecimiento. Además, ayudan a recuperar la atención y concentración de los alumnos, optimizando su rendimiento académico. Así mismo el movimiento y ejercicio moderado activan la memoria, el aprendizaje y contribuyen al desarrollo psicomotor a través del entrenamiento de la coordinación y el trabajo en equipo.

4.1.4 Pautas para el desarrollo de las pausas activas

La implementación efectiva de pausas activas en el contexto educativo requiere considerar diversos lineamientos metodológicos, dada la amplia gama de técnicas posibles para este propósito (meditación, respiración, estiramientos, lúdicas, descanso, etc.). Si bien las actividades pueden variar, es indispensable establecer pautas y normas previas que orienten su desarrollo exitoso. Tal como plantea el Ministerio de Educación (2020) menciona que:

- El/la docente podrá relacionar el desarrollo de la pausa activa con la temática que esté abordando.
- Las actividades propuestas están distribuidas en fichas por habilidad y nivel/subnivel educativo.
- Durante el desarrollo de las actividades procure un espacio de confianza que facilite el diálogo.
- Los equipos docentes pueden adaptarlas según la necesidad, edad, lugar, etc.
- Establecer una frecuencia y duración adecuada: se sugiere realizar pausas de 5 a 10 minutos.
- Variar las actividades: incluir ejercicios de respiración, estiramiento, relajación, juegos sensoriales, entre otros, al menos cada 45-90 minutos de clase.

Elementos como la duración, frecuencia y tipo de actividades deben definirse de antemano, considerando las necesidades y características de los estudiantes. Asimismo, es importante establecer el rol que cumplirá el docente: si será un guía, participante activo o solo supervisará el desarrollo de la pausa. También se debe determinar si las actividades serán obligatorias u opcionales para los alumnos, a fin de garantizar su desarrollo exitoso. Si bien existen diversas técnicas y actividades posibles para este propósito, es clave que los docentes determinen previamente los lineamientos y normas que regirán estas pausas dentro del aula y la institución.

4.1.5 Importancia de las pausas activas

Estas actividades contribuyen a mejorar la salud física y mental de los estudiantes, permitiéndoles estimular su imaginación. Además, ayudan a prevenir dolores musculares y promover un estilo de vida saludable

Por un lado, Campas (2022) hace mención que la Pausa Activa es una herramienta destinada a compensar el esfuerzo diario realizado por las personas entregando un espacio destinado a la educación, recuperación y formación de hábitos hacia una vida saludable. Desde la posición de Andrade (2022) quien señala que ayuda a los estudiantes a sentirse menos cansados y distraídos al aprender nuevos conocimientos.

Frente a aquellas consideraciones, se coincide que son una valiosa herramienta para promover el bienestar y el aprendizaje efectivo en el ámbito escolar. Como señala la definición citada, su propósito es compensar el esfuerzo físico y mental que realizan tanto estudiantes como docentes durante la jornada de clases.

La implementación periódica de breves lapsos de actividad física tiene efectos positivos comprobados. Por un lado, en los alumnos ayuda a mitigar el cansancio y la falta de atención o concentración. Realizar movimientos, ejercicios simples y juegos por intervalos mantiene despiertos y activos a los estudiantes. Esto optimiza su predisposición a seguir aprendiendo y adquirir nuevos conocimientos.

4.1.6 Tipos

Existen diversos tipos de pausas activas que se pueden implementar en las escuelas para promover la salud y el aprendizaje de los estudiantes. Entre las más comunes se encuentran las pausas para estirar el cuerpo, respirar profundo, relajar la vista, y realizar ejercicios de activación física y mental. Las pausas activas que se pueden implementar en el aula de clase según Barrera (2019) pueden ser:

Pausas activas lúdicas

Las pausas activas lúdicas consisten en diversos juegos y actividades que requieren coordinación entre las manos y los ojos, así como juegos de mesa y otros que desarrollan la agilidad y destreza.

Las pausas activas rítmicas

Incluyen actividades, juegos y ejercicios que se realizan con música animada. La idea es combinar la actividad física con diversión para fomentar la interacción social entre los estudiantes.

Las pausas positivas

Son descansos para relajar la mente y renovar la energía a través de música relajante o terapéutica, normalmente acompañada de ejercicios de respiración y estiramientos suaves.

Las pausas activas creativas

Tienen un estilo libre, se trata de diseñar juegos y actividades que aumenten la productividad en el aula y distraigan a los estudiantes de las tensiones acumuladas. Se aplican para romper la rutina, mejorar la integración y el ambiente entre los alumnos.

4.1.7 Pausas Activas Escolares, Ejercicios

El espejo: Pedir que se formen parejas y definan quién será primero el espejo. Cada pareja debe ubicarse enfrentada con suficiente espacio entre ellos, uno será el espejo y el otro realizará movimientos que el espejo deberá imitar, como si fuera su reflejo.

Simón dice: se pedirá a los niños que escuchen con atención al pedido del guía, se pedirá objetos, definiciones, aportes de la clase entre otras

Gimnasia cerebral: ejercicios sencillos para activar nuestro cerebro y mejorar procesos como atención, memoria

Tomar lista con una temática: al ir pasando la lista, cada niño no debe responder "presente", debe responder acorde a la temática planteada.

El globo pide: El docente facilitará globos en los cuales deben tener preguntas, ejercicios, que deben dar respuesta los estudiantes, en cada rebote que da el globo lo sostendrá un estudiante diferente.

A mover los pies: por medio de la canción 1,2,3, a mover los pies se motivará a los estudiantes a mover el cuerpo.

Juego del revés: el docente mencionara una acción y el estudiante debe realizar lo contrario, es decir si pide que salten a la derecha el estudiante debe saltar a la izquierda.

El tren de los antónimos: el docente canta la canción y cuando se menciona una palabra los estudiantes deben mencionar el antónimo.

El aplauso: es una actividad en la cual debe estar atento el estudiante a lo que se solicita si se dice un aplauso solo debe dar un aplauso no más.

4.1.8 Actividades de estiramiento

Los ejercicios de estiramiento son fundamentales en el ámbito académico, especialmente en la edad escolar. Ayudan a los niños a desarrollar una buena flexibilidad y movilidad articular, previniendo lesiones durante las clases de educación física. Además, favorecen la concentración al liberar tensiones musculares acumuladas por las largas horas de estar sentados.

Una rutina diaria de estiramiento en las escuelas contribuye al desarrollo físico y mental saludable de los estudiantes. En este sentido Pineda (2020) menciona algunas alternativas de ejercicios:

Estiramiento de pies: realizar estiramiento ayuda a salir de la rutina y mejora el desenvolvimiento de los educandos.

Ejercicio de respiración: es una de las funciones básicas del organismo que nos permite obtener el oxígeno necesario para el cuerpo, es importante inhalar y exhalar en lapsos determinados de tiempo.

Ejercicio de estiramiento de hombros: consiste en mantener levantados los hombros por 15 segundos y se puede repetir esta rutina.

Ejercicio de estiramiento de manos: debe estirar los brazos y abrir y cerrar las manos, de igual manera se puede levantarla como si estuviera haciendo una señal de alto o pare, este movimiento se lo puede realizar por lapsos de 15 segundos hacia arriba y 15 segundos hacia abajo.

Ejercicio de estiramiento de piernas: levantar la rodilla hasta donde le sea posible, sostener esta posición, cuidando de mantener la espalda recta. Si quiere se puede ayudar a sostener de una silla.

Otros tipos de pausas activas según Ortiz (2017) puede ser:

Pausa para trabajo de relajación: Se trata de un conjunto de ejercicios que se centran en la flexibilidad, la coordinación, la movilidad y el control de la respiración para controlar el estrés.

Pausa de musculación: Se trata de un descanso activo que implica una serie de movimientos de contracción muscular de intensidad moderada. (estiramiento, respiración)

Pausa para trabajo cardiovascular: Se trata de un periodo de descanso que consta de una serie de ejercicios que permiten al usuario aumentar ligeramente la frecuencia cardiorrespiratoria, pero a una intensidad moderada.

Como se evidencia, la implementación de pausas activas de diversos tipos durante la jornada escolar es altamente beneficiosa, ya que promueven la atención, motivación y rendimiento de los estudiantes, así como su bienestar físico y mental. Las actividades lúdicas, rítmicas y creativas fomentan la participación, reducen el estrés y pueden reforzar aprendizajes, es por ello que se debe adaptar las pausas a las necesidades de cada grupo etario e incluir ejercicios de relajación.

4.1.9 Otras Pausas Activas.

Los Acertijos y su aporte en el aprendizaje.

La implementación de acertijos como una pausa activa durante el proceso de la jornada de clases constituye una estrategia pedagógica efectiva para estimular las capacidades cognitivas de los estudiantes, además esta práctica promueve la activación de procesos mentales, fomenta el pensamiento crítico, creativo, y propicia un ambiente de aprendizaje significativo; asimismo, los acertijos representan una oportunidad para cultivar habilidades tales como la resolución de problemas y el trabajo colaborativo.

Narváez (2023) menciona que los acertijos son situaciones problemáticas con características similares a un juego, constituyéndose como retos intelectuales para quien los aborda, estos desafíos fomentan habilidades cognitivas superiores como el razonamiento lógico, la resolución de problemas y la creatividad.

Galvis (2000) sostiene que los acertijos plantean desafíos cognitivos que implican procesos de pensamiento para su resolución, abordarlos requiere implementar reglas y procedimientos lógicos, superar obstáculos a través de un pensamiento flexible y creativo.

El valor de los acertijos como herramientas educativas promueven el desarrollo de habilidades cognitivas, es así que la naturaleza lúdica de los acertijos, su capacidad para fomentar habilidades específicas como el razonamiento lógico, la resolución de problemas y la creatividad, son procesos mentales que involucran y destacan la necesidad de implementar reglas, procedimientos lógicos para desarrollar un pensamiento flexible y creativo para superar obstáculos, así también ofrece una visión integral que resalta la importancia de los acertijos en el cultivo de capacidades cognitivas superiores, el pensamiento crítico y la creatividad en los estudiantes.

El Cuento es un aprendizaje dinámico.

La implementación de cuentos como pausas activas en estudiantes de tercer grado adquiere una relevancia significativa, estas pausas lúdicas y narrativas permiten captar la atención de los alumnos, estimulando su imaginación y creatividad, al mismo tiempo que fomentan el desarrollo de habilidades lingüísticas y cognitivas, además, los cuentos brindan un espacio de relajación y disfrute, propiciando un ambiente propicio para el aprendizaje.

Según Valdez (2003), el cuento se define como una narración breve, que puede ser expresada de forma oral o escrita.

Rondón (2018) menciona que leer cuentos a los niños ayuda a que los mismos desarrollen diferentes habilidades o que se den cuenta de actividades que les guste realizar. Con una lectura constante los talentos de los niños se irán desarrollando, al mismo tiempo que adquieren conocimientos éticos proporcionados por las historias narradas.

La implementación de pausas activas con lectura de cuentos infantiles durante la jornada académica no solo brindaría un respiro lúdico y estimulante, sino que también potenciaría el aprendizaje y el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y éticas en los estudiantes, ya que esta estrategia pedagógica aprovecharía la naturaleza cautivadora de los cuentos para sumergir a los niños en un mundo de descubrimiento personal, mientras fortalece su formación integral de manera dinámica y encantadora, es por ello que la incorporación metódica de cuentos como pausas activas en el aula enriquece significativamente la experiencia educativa, contribuyendo al aprendizaje y al disfrute de los alumnos.

4.1.10 Beneficios

Algunos autores enfatizan los beneficios de realizar las pausas activas en la jornada laboral, desde el punto de vista de Castro (2020) quien afirma que “Hacer pausas adecuadas, preferiblemente flexibles para cambiar y fortalecer los grupos musculares afectados por la actividad”

En palabras de Cabrera (2022) señala en cuanto al tiempo y lugares de las pausas activas lo siguiente, “que deben realizar en cualquier momento del día cuando se sienta agotado, cansado, incómodo o angustiado.”

Tomando como referencia lo mencionado por los autores se considera algunos beneficios de las pausas activas en los educandos:

- Disminución de la ansiedad
- Estabilización de las funciones cardíacas y respiratorias.
- Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria.
- Aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- Disminución de la tensión arterial.
- Mejora en la circulación sanguínea.
- Promueve el movimiento, evitando el sedentarismo.
- Ayuda a desarrollar una mayor atención.
- Fomenta la creatividad.
- Fomenta el trabajo en equipo
- Mejora el estado emocional.

Como se evidencia, las pausas escolares deben concebirse como espacios dinámicos de autorregulación ante la fatiga y el desgaste derivados de extensos períodos en una misma posición. Su implementación flexible y atenta a las necesidades particulares resulta una estrategia prometedora para mejorar los entornos de aprendizaje.

4.2 Proceso de enseñanza aprendizaje

4.2.1 Enseñanza

La enseñanza es un proceso sistemático orientado a la transmisión de conocimientos, el desarrollo de habilidades y la formación de valores y actitudes en los estudiantes. Requiere la mediación de un docente que propicie el aprendizaje significativo por medio de métodos, técnicas y recursos adecuados al contexto educativo.

Rodríguez (2015) menciona que “La enseñanza es comunicación en la medida en que responde a un proceso estructurado, en el que se produce la interacción de información, dialogo entre profesores y alumnos”

La enseñanza hace referencia a cómo “actúa el maestro el cual expone los conceptos al estudiante para que los comprenda” (Vahos et al., 2019. p.4)

Ambos autores coinciden en que la enseñanza implica una comunicación intencional entre el docente y los estudiantes para transmitir conocimientos. Como plantea Rendón, la enseñanza es un proceso estructurado de intercambio de información y mensajes entre profesor y alumnos. En la misma línea, Titono expresa que enseñar consiste en que el maestro revele y exponga los objetos de conocimiento para que el alumno los comprenda y aprenda.

La relación pedagógica entre docente y estudiante es una forma de comunicación sistemática y metódica que busca manifestar los saberes y contenidos educativos para que los aprendices los interioricen y construyan conocimientos significativos. Tanto Rodríguez como Vahos ven la enseñanza como ese proceso de interacción comunicativa intencional que pretende la transmisión efectiva del conocimiento al estudiante.

4.2.2 Aprendizaje

El aprendizaje es un proceso fundamental en el desarrollo y crecimiento de los seres humanos. A través del aprendizaje, las personas adquieren nuevos conocimientos, habilidades, valores y conductas que les permiten adaptarse y responder de mejor manera a su entorno. En ese sentido, diversos autores han analizado y conceptualizado el aprendizaje desde diferentes enfoques.

Gajardo et al. (2015) mencionan que: “Cuando hay un cambio en el comportamiento, hay aprendizaje, tanto observable como identificable” (p.8)

Como menciona Zapata (2015) “El aprendizaje implica un cambio en el comportamiento o un cambio en la capacidad conductual” (p.73)

El aprendizaje, más que cambios conductuales, involucra transformaciones cognitivas internas igual de relevantes. Aspectos como la comprensión de conceptos, el desarrollo de habilidades de razonamiento y solución de problemas, y la reestructuración de esquemas mentales, son minimizados por la visión conductista. El aprendizaje es un proceso holístico e integral, no restringido solo a cambios de conducta observables. Un análisis crítico del aprendizaje debe reconocer las limitaciones de reducirlo a una conceptualización conductual, ya que se trata de un fenómeno complejo con múltiples dimensiones, tanto externas como internas.

4.2.3 El proceso de enseñanza aprendizaje

Es la interacción entre docentes y estudiantes con el propósito de transmitir conocimientos, desarrollar habilidades y formar integralmente a los educandos.

La enseñanza y el aprendizaje están intrínsecamente conectados, comprendidos en un sentido amplio como un conjunto de actividades y prácticas sociales. Estas actividades y prácticas permiten a los grupos humanos fomentar el desarrollo de la personalidad, la socialización de sus miembros y aseguran el funcionamiento de uno de los mecanismos fundamentales en la evolución de la especie: la herencia cultural (Ramírez, 2022, p.43)

García (2015) manifiesta que tiene como propósito y fin contribuir a la formación integral de la personalidad del futuro profesional, aunque lo sigue dirigiendo el docente, para favorecer el aprendizaje de los diferentes saberes.

El proceso de enseñanza aprendizaje es una actividad social que vincula estrechamente la labor del docente con el desarrollo integral del estudiante. Como bien expresa López, la enseñanza permite transmitir el legado cultural de las sociedades y potenciar las capacidades individuales. En esta línea, Alvarado resalta que, si bien el profesor dirige la enseñanza, el objetivo principal es promover el aprendizaje del alumno para formarse como futuro profesional y persona.

Los autores coinciden en que la enseñanza, más allá de transmitir contenidos académicos, debe propiciar la evolución de las habilidades cognitivas, sociales y humanas del educando. El proceso educativo trasciende la simple instrucción para convertirse en una poderosa herramienta de desarrollo individual y colectivo. Tanto el docente como el estudiante debe comprometerse para que este fin superior de crecimiento integral se cumpla.

4.2.4 Aprendizaje en el subnivel de Básica Elemental

Se caracteriza por la adquisición de conocimientos básicos y habilidades fundamentales en áreas como comunicación, Matemática, Ciencias Naturales y Estudios Sociales. Se enfoca en experiencias concretas, el juego y la socialización para el desarrollo integral del niño

Según Crespo (2021) en la etapa infantil, los niños comienzan a pensar de forma lógica sobre eventos concretos, clasifican objetos en diferentes sets, ordenan objetos en series y comprenden conceptos de tiempo, espacio y causalidad. Sin embargo, aún les cuesta pensar en forma abstracta e hipotética.

León (2020) sostiene que el aprendizaje escolar será significativo si los contenidos son relacionados de modo no arbitrario y sustancial con lo que el alumno ya sabe. Es decir, depende de la relación entre los conocimientos previos y los nuevos.

Los autores proveen importante información sobre las características del aprendizaje en la etapa de educación elemental, por un lado, Rojas explica que en la etapa de operaciones concretas se desarrolla el pensamiento lógico, pero limitado a objetos y eventos tangibles. Los niños pueden clasificar, ordenar y comprender conceptos básicos, aunque no alcanzan aún el pensamiento hipotético y abstracto.

Por otro lado, León enfatiza la importancia de relacionar los nuevos conocimientos con los previos que posee el estudiante. El aprendizaje será significativo si se conectan los contenidos de modo no arbitrario con las estructuras cognitivas existentes, es por ello que ambos autores destacan aspectos clave del aprendizaje a esta edad: se basa en lo concreto, depende de los conocimientos anteriores y requiere que los contenidos tengan significado para el estudiante, a fin de lograr una educación integral en esta etapa formativa.

4.2.5 Pautas acorde al currículo

Las pausas activas son fundamentales en los primeros años de educación, ya que ayudan a que los estudiantes liberen energía y se mantengan enfocados. En asignaturas como Matemáticas, Sociales, Ciencias Naturales, Lenguaje, una pequeña pausa de 5 minutos puede marcar la diferencia en la atención y aprendizaje de los niños, es recomendable incluir estas actividades cada 45-60 minutos.

OI.2.12. Demostrar una actitud cooperativa y colaborativa en la participación en trabajos de grupo, de acuerdo a pautas construidas colectivamente y la valoración de las ideas propias y las de los demás (Currículo de los niveles de Educación, 2016)

En el nivel de Educación General Básica, en especial en los subniveles de preparatoria y elemental la enseñanza del área está ligada a las actividades lúdicas que fomentan la creatividad, la socialización, la comunicación, la observación y el descubrimiento.

Las pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Educación General Básica Elemental, según lo establecido en el currículo oficial, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, tienen múltiples beneficios, en primer lugar, promueven la salud y el bienestar físico de los estudiantes, al permitirles participar en actividades físicas, cognitivas o lúdicas durante estas pausas, se fomenta un estilo de vida saludable desde temprana edad, contrarrestando los efectos negativos del sedentarismo prolongado.

En segundo lugar, el currículo destaca que las pausas activas tienen un impacto positivo en el aspecto cognitivo de los estudiantes, al desconectar temporalmente del contenido curricular, los alumnos tienen la oportunidad de descansar la mente y recargar energías. Esto contribuye a mejorar la concentración, aumentar la atención y facilitar la asimilación de la información, lo que repercute en un mejor rendimiento académico.

Además, el currículo reconoce que las pausas activas fomentan la interacción social entre los estudiantes, fortaleciendo el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Durante estas breves interrupciones, se promueve la interacción entre pares, el trabajo en equipo y la solidaridad, creando un ambiente escolar favorable para el aprendizaje y la convivencia positiva.

5. Metodología

El presente trabajo de investigación buscó aportar una mejora en la enseñanza aprendizaje con la implementación de pausas activas en los estudiantes, como una estrategia para reforzar e incentivar a los alumnos.

5.1 Área de estudio.

La Escuela Particular “Estancia Pokes, ubicada en la provincia de Loja, cantón Loja en la parroquia Sucre, se encuentra ubicada en las calles, Estados Unidos entre Surinam y Guatemala, es una institución de carácter particular laica, pertenece a la Zona 7, Distrito 11D01, labora con infraestructura propia con 20 docentes y 120 alumnos en modalidad presencial de jornada matutina.

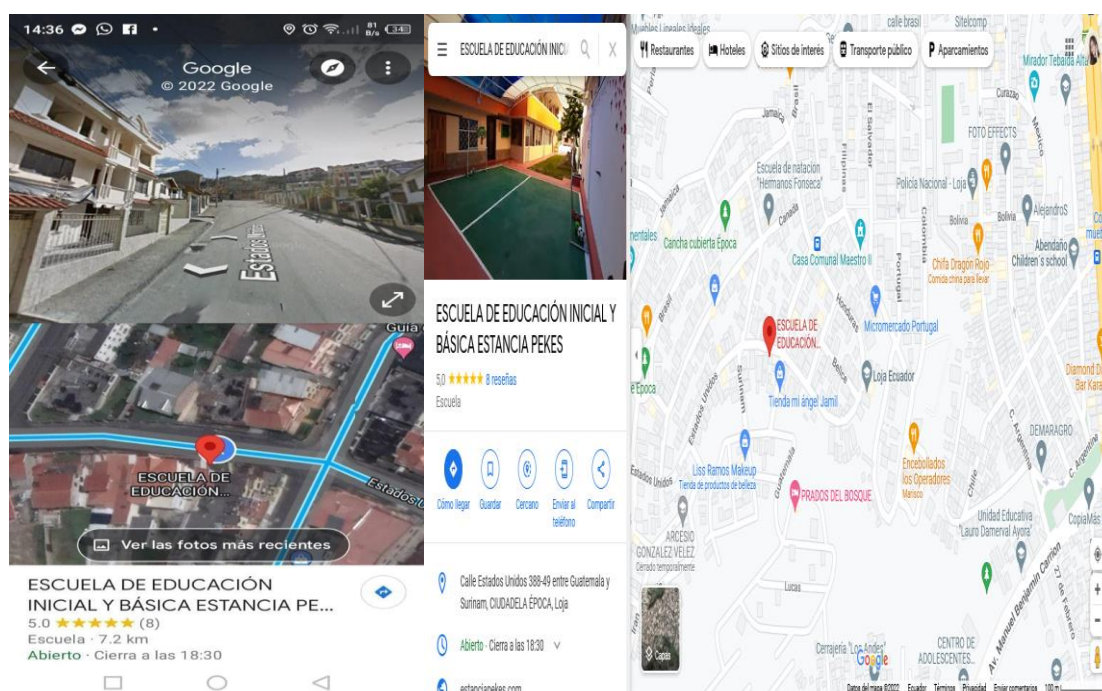


Figura 1. Ubicación de la Escuela Particular de Educación General Básica “Estancia Pokes”

Fuente: Obtenido de Google Maps (<https://maps.app.goo.gl/rf3pSpXpLQv7n8Vh6>)

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque

El presente proyecto de investigación se desarrolló bajo un enfoque de carácter mixto, el cual permitió, recolectar, analizar y vincular información que fue obtenida a través de la aplicación de diferentes instrumentos, los mismos que ayudaron a obtener información pertinente acerca de las pausas activas como una estrategia facilitadora en el proceso de enseñanza aprendizaje lo cual permitió medir y analizar los datos cualitativos y cuantitativos del objeto de investigación.

De manera que permitió dar respuesta a las interrogantes definidas en el planteamiento del problema. El enfoque cualitativo permitió analizar y comparar los resultados con los planteamientos del marco teórico que facilitó dar significado a los datos obtenidos, y por otro lado el cuantitativo estuvo presente al momento de la aplicación de la entrevista, la tabulación y representación gráfica de los datos y en la obtención de los porcentajes el cual explicó la manifestación de cada uno de los indicadores en la institución investigada.

5.2.2. Tipo de investigación

El presente estudio se enmarcó en un enfoque descriptivo, el cual permitió examinar la realidad educativa en su contexto natural, realizando un análisis del origen, repercusión y logros de la aplicación de pausas activas para la mejora del proceso de enseñanza aprendizaje, a través de las técnicas e instrumentos propuestos.

5.2.3. Diseño

El presente estudio se llevará a cabo bajo un diseño no experimental, ya que no se manipularon las variables de investigación. Sin embargo, se realizó una descripción del problema mediante la observación y el seguimiento en su contexto natural, lo cual favorecerá la implementación de pausas activas como estrategia para facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje. El diseño no experimental permitió examinar el fenómeno en su ambiente real, sin alterar las variables existentes.

5.2.4. Métodos

Descriptivo: se llevó a cabo un análisis detallado de las variables de estudio a través de los aportes teóricos y metodológicos. En la presentación de los resultados, se describen los hallazgos obtenidos al efectuar las técnicas e instrumentos seleccionados para la recolección y análisis de datos.

Deductivo: Implicó comenzar con teorías o principios generales y luego aplicarlos a los datos recopilados para verificar su validez

Inductivo: Permitted identificar patrones o comportamientos sistemáticos a partir de la observación y el desarrollo de teorías que expliquen dichos patrones

Analítico: Este método permitió realizar la desagregación de las variables, además analizar y describir las características para facilitar el objeto de estudio.

Sintético: Facilitó la recopilación de la información más importante acorde a los resultados obtenidos durante la investigación, mediante el cual se relacionan las variables, teniendo como objetivo principal resumir los aspectos más relevantes de la investigación. De esta forma, lo que buscó el método sintético es hacer un resumen de lo analizado; el mismo que permitió combinar y sintetizar información de diversas fuentes.

Estadístico: Este método permitió obtener una comprensión inicial de los datos y facilitó la interpretación y comunicación de los resultados obtenidos durante la investigación.

Hermenéutico: En la investigación facilitó la comprensión del contenido al mismo tiempo que preservó su esencia; además, permitió una comprensión más profunda y holística de las necesidades, expectativas y realidades de los estudiantes.

5.2.5. Técnicas e instrumentos

Se utilizó las siguientes técnicas e instrumentos.

5.2.5.1. Técnicas.

Ficha de Observación: La aplicación de la ficha de observación en estudiantes y docente en relación a las pausas activas permitió recolectar información detallada y se pudo identificar que las pausas activas no están siendo aprovechadas de manera efectiva para recargar energías, mejorar la concentración y reducir el estrés en los estudiantes de la institución objeto de estudio.

En cuanto a la docente, en la ficha de observación se pudo evidenciar que la falta de implementación de pausas activas al inicio de clases o en los cambios de hora, limitan el aprendizaje de los educandos, lo cual no está contribuyendo positivamente al ambiente y desarrollo de este.

Entrevista: Se llevó a cabo una entrevista estructurada, la cual tuvo como objetivo recopilar información pertinente sobre el impacto que tienen las pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje

Encuesta: se desarrolló una encuesta con el objetivo de determinar actividades asertivas para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje mediante el uso de las pausas activas, la cual estuvo constituida por un cuestionario de preguntas dirigido a los alumnos.

5.2.5.2. Instrumento

Ficha de Observación: Permite constatar el problema de aula para la presente investigación

Cuestionario: se aplicó un cuestionario de preguntas organizadas y semi estructuradas dirigido a la docente, con el objetivo de recoger información sobre la aplicabilidad de las pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes de tercer grado; así mismo, se aplicó un cuestionario con preguntas objetivas dirigido a obtener información de los estudiantes sobre la temática propuesta

5.2.6. Población

Estuvo conformada por una docente y 13 estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular “Estancia Pokes”, dando un total de 14 talentos humanos, así también se consideró el muestro por conveniencia.

Tabla 1. Población que intervino en el trabajo investigativo

	Alumnos	Docente	Total
Alumnos	13	---	13
Docente	---	1	1
Total	---	---	14

Fuente: Los datos corresponden a la población de los estudiantes de tercer grado de la Escuela de Educación Básica Particular “Estancia Pokes”

5.3. Procesamiento y análisis de datos

5.3.1. Procedimientos para la Fundamentación Teórica

- **Diseño y Organización:** Se definieron y estructuraron de manera clara y coherente los temas y subtemas pertinentes a cada variable del estudio.
- **Búsqueda de Fuentes:** Se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva y meticulosa de fuentes bibliográficas relevantes y actualizadas para fundamentar cada tema y subtema.
- **Revisión Bibliográfica:** Se evaluaron y seleccionaron las fuentes más relevantes, confiables y pertinentes, asegurando su alineación con los objetivos de la investigación.
- **Organización Jerárquica:** Los temas y subtemas se organizaron de manera jerárquica y lógica, facilitando la comprensión y formalidad del marco teórico

5.3.2. Procedimientos para el Diagnóstico

- **Diseño de Instrumentos:** Se desarrollaron instrumentos específicos para alcanzar el primer objetivo del estudio.
- **Planificación con Actores:** Se coordinó con los miembros de la institución educativa el tiempo y la logística para la aplicación de los instrumentos.
- **Aplicación de Instrumentos:** Los instrumentos se aplicaron tanto a docentes como a estudiantes.
- **Procesamiento de Datos:** La información recopilada se procesó y representó en tablas y gráficos estadísticos para facilitar la interpretación.
- **Análisis e Interpretación:** Se realizó un análisis detallado y se interpretaron los resultados, valorando aportes teóricos y comparando con estudios previos

5.3.3. Procedimientos para el Diseño de la Propuesta Pedagógica

- **Esquematización de la Propuesta:** Basándose en los resultados del diagnóstico, se estructuró la propuesta pedagógica para abordar las áreas de mejora identificadas.
- **Desarrollo de la Guía:** Se diseñó una guía pedagógica que recopila experiencias de aprendizaje y orienta a los docentes en el uso de la metodología propuesta.
- **Definición de Contenidos:** Se determinaron los temas y contenidos a trabajar en el aula, estableciendo un cronograma de ejecución en cuatro sesiones semanales.
- **Integración de Actividades:** Se incluyeron actividades de refuerzo alineadas con la metodología, respetando los espacios y tiempos destinados por la docente.

5.3.4. Procedimientos para la Aplicación de la Propuesta de Mejoramiento

- **Ejecución de la Propuesta:** La propuesta pedagógica se implementó en el tiempo acordado con los docentes.
- **Aplicación Planificada:** La propuesta se aplicó con objetivos concretos, asegurando la evaluación continua para monitorear avances y mejoras.
- **Enfoque Semanal:** Los temas se abordaron semanalmente, integrando cada etapa de la metodología propuesta en el proceso de enseñanza aprendizaje

5.3.5. Procedimientos para la Evaluación de la Propuesta Pedagógica

- **Tabulación de Resultados:** Los resultados de las encuestas se tabularon y analizaron para evaluar el impacto de la propuesta en el rendimiento y la satisfacción de los participantes.

6. Resultados

6.1. Entrevista aplicada a la Docente.

1. En su experiencia como docente de tercer grado, ¿Ha implementado pausas activas en sus clases?

RD: No es a diario las pausas activas, pero sí se hacen pausas activas en lo que es lectura recreativa, en eso sí juegan bastante.

CI: Ante la respuesta de la docente, es importante conocer que las pausas no solo sirven como intervalos de descanso, sino también como oportunidades para promover la participación y la interacción entre los estudiantes, lo que puede contribuir a un ambiente de aprendizaje más dinámico y colaborativo, además se resalta la importancia de integrar pausas activas de manera estratégica en el entorno educativo de los estudiantes de tercer grado, no sólo como momentos de recreación, sino también como herramientas efectivas para mejorar la experiencia de aprendizaje de los estudiantes.

2. Según su experiencia, ¿Cuáles son las pautas clave que deben seguirse para desarrollar efectivamente las pausas activas en el aula de clase?

RD: Considero que se debe de tener manejo de grupo principalmente, para evitar que los estudiantes se confundan y piensen que es hora de jugar.

CI: La respuesta de la docente revela la importancia del manejo del grupo como una pauta clave para el desarrollo efectivo de pausas activas en el aula, lo antes mencionado demuestra que la implementación exitosa de pausas requiere un enfoque disciplinado y el propósito educativo durante estos intervalos de descanso, además, se menciona la importancia de mantener un equilibrio entre la recreación y el compromiso durante estas intervenciones, este análisis resalta la necesidad de una gestión efectiva del aula para maximizar el impacto positivo de las pausas activas en el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

3. Desde su perspectiva, ¿Qué importancia cree que tienen las pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de tercer grado?

RD: Yo considero que es importante para que no se cansen, sobre todo cuando hay días en los que tienen que copiar materia, es importante hacerles pausas activas

CI: La respuesta proporcionada por la docente enfatiza la importancia de las pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de tercer grado, particularmente en la mitigación del cansancio generado por actividades intensivas como el copiado de materia de las diversas asignatura, esta observación sugiere que las pausas activas sirven como herramientas efectivas para mantener la energía y la concentración de los estudiantes durante períodos prolongados de trabajo académico.

4. Según su conocimiento y experiencia, ¿Qué tipos de pausas activas considera más adecuados para los estudiantes de tercer grado?

RD: Para ellos, pausas activas como juegos, con ellos hemos implementado el juego de las estatuas, las congeladas, etc.

CI: Ante lo mencionado por la docente es importante resaltar que las actividades divertidas no solo proporcionan un respiro durante el proceso de aprendizaje ya que promueve la actividad física, la interacción social, y el desarrollo de habilidades motoras en los estudiantes, además, estas breves interrupciones contribuyen a mejorar la concentración, atención, mejora el rendimiento académico y fomenta un ambiente escolar más dinámico y participativo.

5. ¿Cree que hay diferencias en los tipos de pausas activas según la edad de los niños?

RD: Sí, bastante, porque en los más pequeñitos se generan pausas activas que son más como para su edad, en cambio con ellos no. Por ejemplo, las canciones que se les ponen, a ellos no hay como ponerles una canción de niños, por decirle la vaca a Lola, ya no les gusta.

CI: Según el criterio de la docente se puede mencionar la importancia de adaptar las pausas a las necesidades y características de los estudiantes para así maximizar su efectividad y así fomentar su participación activa en el contexto educativo en el cual se proporcionan momentos de descanso y distracción, contribuyendo así a mejorar el bienestar físico, emocional, cognitivo de los niños y niñas, facilitando así un ambiente propicio para el aprendizaje al igual que el desarrollo integral.

6. ¿Ha observado alguna mejora en el rendimiento académico de sus estudiantes de tercer grado después de implementar pausas activas en sus clases?

R.D Claro, con todos, especialmente con los niños que menos quieren trabajar, con ellos se trabaja más y se ha notado una mejora en su promedio, ellos sí trabajan bastante bien cuando se les hacen las pausas, cuando no se realiza estas actividades no quieren trabajar.

C.I Ante lo expuesto, se puede revelar el impacto significativo en el rendimiento académico en los estudiantes, particularmente con aquellos que muestran una menor disposición en las tareas escolares, es por ello que la implementación de pausas como una herramienta efectiva aporta a mejorar y fomentar la participación en los procesos de aprendizaje.

7. ¿Ha encontrado alguna dificultad al implementar pausas activas en el aula?

RD: No realmente, porque como son pausas activas, se las hace a los niños y ellos van fluyendo, pero cuando se les dan las pausas todos trabajan, no ha tenido dificultad de que uno no quiera realizar las actividades que se les planteen.

CI: Con base a la respuesta se destaca que al proporcionar estas breves interrupciones en el proceso educativo los estudiantes participan activamente en lo propuesto en el aula de clase, lo cual sugiere una aceptación, participación y el compromiso de los estudiantes para desarrollar las pausas de manera fluida.

8. ¿Cree que las pausas activas deberían ser una estrategia obligatoria en todas las aulas de clase?

RD: Claro, es por eso que aquí en esta institución, como le estaba manifestando, se hacen las pausas activas y se trabaja fuera del aula, porque el aula también los ofusca mucho, no quieren trabajar, se cansan, entonces sí es muy importante las pausas activas.

CI: Se puede argumentar con base a la respuesta que el entorno del aula puede resultar abrumador, provocando desmotivación y cansancio, ante ello es importante resaltar que el implementar pequeños lapsos de recreación como una estrategia en el entorno educativo se puede contrarrestar estos efectos negativos.

6.2. Encuesta aplicada a los estudiantes

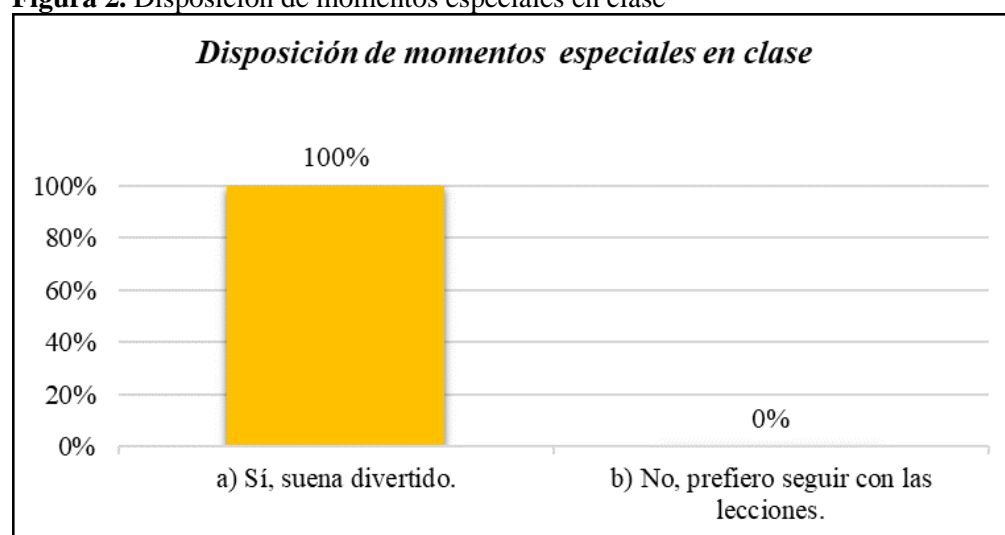
Pregunta 1. ¿Te gustaría tener momentos especiales en clase donde puedas hacer actividades diferentes y divertidas para descansar luego de cada cambio de hora?

Tabla 2. *Disposición de momentos especiales en clase*

Acepciones	f	%
Sí, suena divertido	13	100
No prefiero seguir con las lecciones	0	0
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de tercer grado de la Escuela “Estancia Pekes”

Figura 2. Disposición de momentos especiales en clase



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de tercer grado de la Escuela “Estancia Pekes”

De acuerdo a los datos recopilados, el 100% de los encuestados mostraron un interés positivo sobre la idea de introducir estos momentos en el aula, estos resultados indican que la población estudiantil está claramente inclinada a favor de la incorporación de pausas activas y variadas como una forma de amenizar la rutina escolar. Es importante destacar que no se obtuvieron respuestas negativas, lo que indica una respuesta íntegra en la preferencia de los estudiantes por esta propuesta que fomenta la diversidad de experiencias en el entorno educativo.

Acorde a la información recopilada se puede concluir que la implementación de pausas activas en el aula es de suma importancia y beneficio para los estudiantes, los cuales demuestran un interés positivo hacia la implementación de estos momentos en el salón de clases, esto indica una clara predisposición por parte de la población estudiantil para incorporar actividades variadas como las pausas activas para distraer al cerebro e inducirlo a seguir aprendiendo.

Estos momentos no solo brindarán un respiro a los estudiantes después de períodos prolongados de atención, sino que también servirían como una herramienta para promover la participación activa, el disfrute y el bienestar emocional en el contexto escolar.

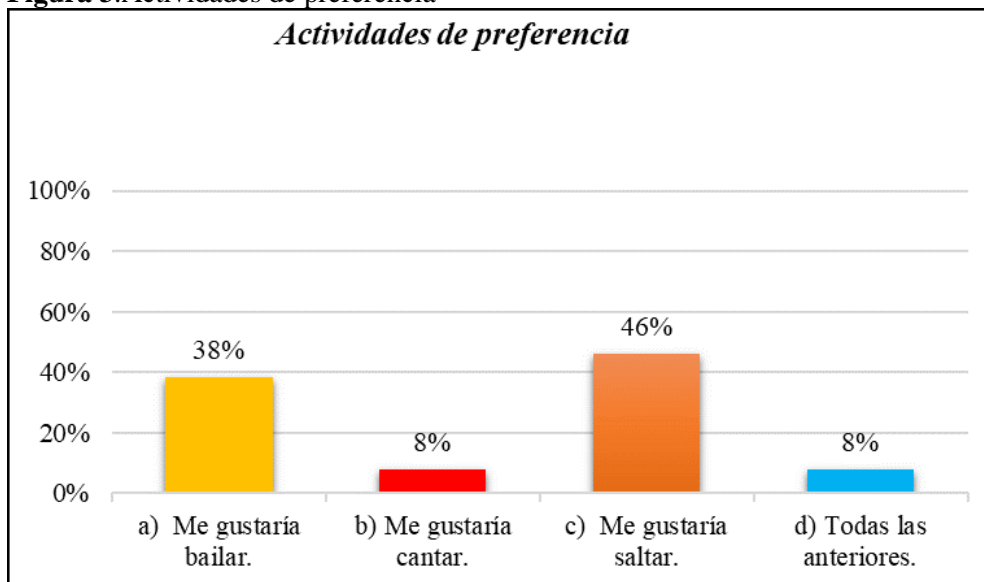
Pregunta 2. ¿Qué te gustaría hacer cuando te sientes cansado en clase?

Tabla 3. Actividades de preferencia

Acepciones	f	%
a) Me gustaría bailar.	5	38
b) Me gustaría cantar.	1	8
c) Me gustaría saltar.	6	46
d) Todas las anteriores.	1	8
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de tercer grado de la Escuela “Estancia Pekes”

Figura 3. Actividades de preferencia



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de tercer grado de la Escuela “Estancia Pekes”

Los datos recolectados revelan que un porcentaje significativo de los encuestados, equivalente al 46%, expresaron el deseo o gusto por saltar como actividad para contrarrestar el cansancio; así también, el 38% de los participantes manifestó interés en bailar cuando se sienten fatigados por los largos periodos en clase: el 8% de los encuestados optaron por la opción de cantar como actividad para mitigar el agotamiento en el aula; mientras que el otro 8% restante de los participantes expresaron el deseo de realizar todas las actividades mencionadas anteriormente cuando se sienten cansados en clase.

Esta respuesta indica una preferencia por la diversificación de actividades como medio para abordar el cansancio y mantener el compromiso durante el desarrollo de las clases.

A partir de los datos recolectados se evidencia una clara aceptación de los estudiantes para realizar pausas activas, las cuales involucran movimiento corporal, expresión artística y diversión como medios para aliviar el agotamiento derivado de las prolongadas jornadas académicas, así también los resultados de esta investigación respaldan la idea de la inclusión de momentos especiales en clase, destinados a actividades diferentes y divertidas, las cuales son ampliamente valoradas por los estudiantes como una opción favorable para enriquecer su experiencia educativa.

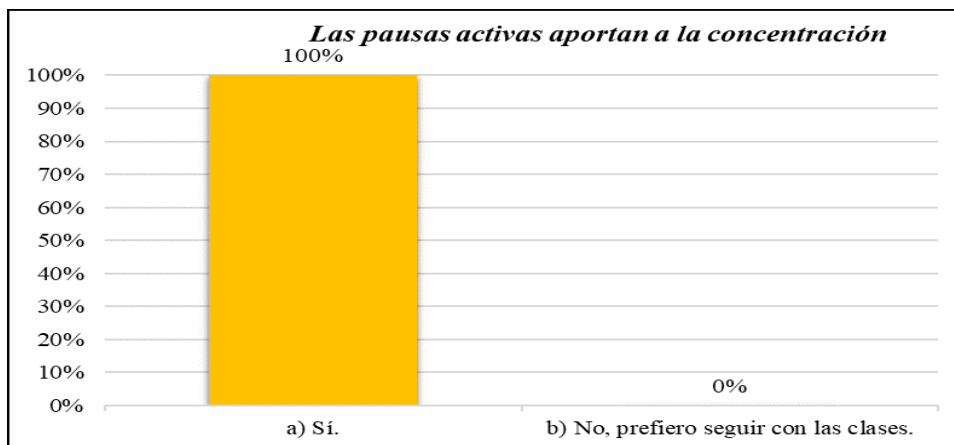
Pregunta 3. ¿Crees que hacer actividades divertidas durante el día te ayudará a concentrarte mejor en las clases?

Tabla 4. *Las pausas activas aportan a la concentración*

Acepciones	f	%
a) Sí.	13	100
b) No, prefiero seguir con las clases.	0	0
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de tercer grado de la Escuela “Estancia Peces”

Figura 4. Las pausas activas aportan a la concentración



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de tercer grado de la Escuela “Estancia Peces”

Los datos obtenidos revelan que el 100% de los encuestados, representados por los 13 participantes, afirmaron que la realización de actividades divertidas durante el día sí les ayudaría a concentrarse mejor en las clases, este resultado indica una percepción generalizada de que la inclusión de actividades entretenidas en la rutina escolar podría tener un impacto positivo en su capacidad para mantener la atención durante la clase.

La ausencia de respuestas negativas (0%) sugiere una alta aceptación y acuerdo por parte de los estudiantes respecto a la relación entre la diversión y la concentración en el contexto educativo

Los resultados de este estudio respaldan la iniciativa de realizar actividades divertidas durante el día, las mismas que pueden ser percibidas por los estudiantes como un recurso efectivo para mejorar su capacidad de concentración en las clases, esta información es relevante para la planificación curricular y la implementación de estrategias orientadas a promover un ambiente de aprendizaje más estimulante y propicio para el desarrollo integral de los estudiantes.

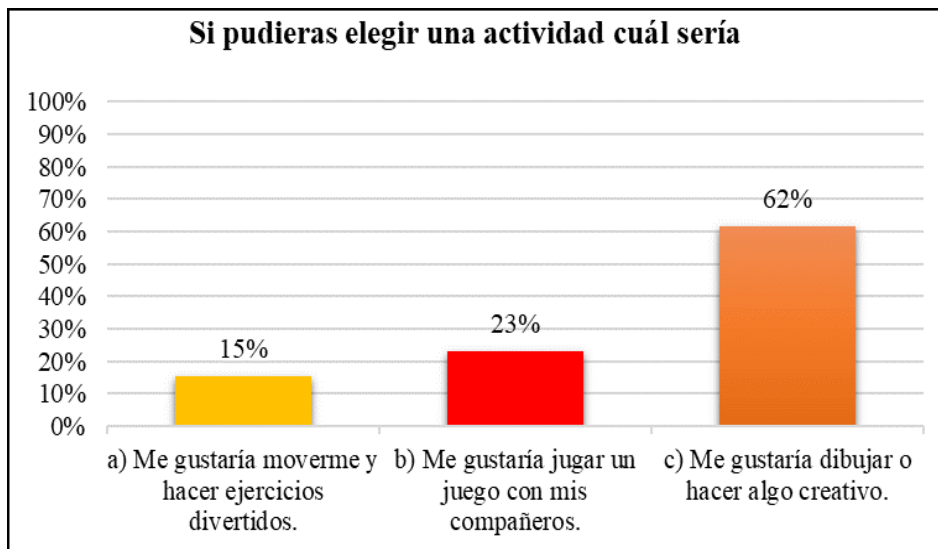
Pregunta 4. Si tuvieras la oportunidad de elegir una actividad para hacer durante un descanso en clase, ¿qué te gustaría hacer?

Tabla 5. Si pudieras elegir una actividad cuál sería

Acepciones	f	%
a) Me gustaría moverme y hacer ejercicios divertidos.	2	15
b) Me gustaría jugar un juego con mis compañeros.	3	23
c) Me gustaría dibujar o hacer algo creativo.	8	62
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de tercer grado de la Escuela “Estancia Pokes”

Figura 5. Si pudieras elegir una actividad cuál sería



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de tercer grado de la Escuela “Estancia Pekes”

Los datos recopilados revelan que una mayoría significativa de los encuestados, representando el 62% del total, expresaron el deseo de participar en actividades diversas, como dibujar o realizar alguna tarea creativa; mientras que el 23% de los participantes expresaron su preferencia por participar en juegos con sus compañeros durante los descansos en clase: así también, el 15% de los encuestados optaron por elegir el moverse y realizar ejercicios divertidos durante los periodos interactivos en clase.

Los resultados de este estudio muestran una diversidad de preferencias entre los estudiantes en cuanto a las actividades que les gustaría realizar durante las interrupciones dinámicas en clase, las opciones creativas y artísticas ocupan el primer lugar, esta preferencia sugiere una inclinación hacia actividades que fomenten la expresión personal y la exploración creativa como medios para relajarse y recargar energías durante el tiempo de recreación, así también se destacan los juegos en grupo y actividades físicas, la cual refleja un interés por las interacciones sociales y las actividades colaborativas como una forma de distracción y entretenimiento durante las pausas en el aula, y en un porcentaje menor se optó por moverse y hacer ejercicios actividad que ayuda a liberar el estrés y aumentar la energía durante los períodos de descanso.

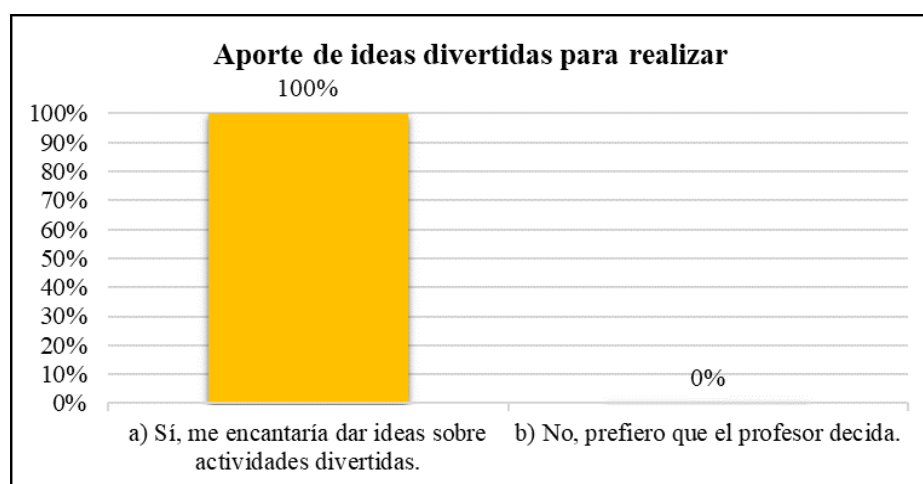
Pregunta 5. ¿Te gustaría elegir actividades divertidas que se podrían hacer durante las clases?

Tabla 6. Aporte de ideas divertidas para realizar

Acepciones	f	%
a) Sí, me encantaría dar ideas sobre actividades divertidas.	13	100
b) No, prefiero que el profesor decida.	0	0
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de tercer grado de la Escuela “Estancia Pokes”

Figura 6. Aporte de ideas divertidas para realizar



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de tercer grado de la Escuela “Estancia Pokes”

Analizando los datos estadísticos reflejan una respuesta unánime por parte de los encuestados, ya que el 100% de los participantes, representados por los 13 estudiantes expresaron un interés positivo al poder contribuir con ideas sobre actividades divertidas para realizar durante las clases.

Por otro lado, al no tener respuestas negativas se evidencia que los estudiantes asumen la autonomía y la participación en la toma de decisiones respecto a las dinámicas dentro del entorno educativo.

Los resultados señalados indican una predisposición favorable por parte de los estudiantes sobre la posibilidad de elegir y proponer actividades divertidas durante las clases, esta información puede ser relevante para el diseño de estrategias educativas que promuevan la participación estudiantil y la creación de un ambiente de aprendizaje más dinámico y participativo.

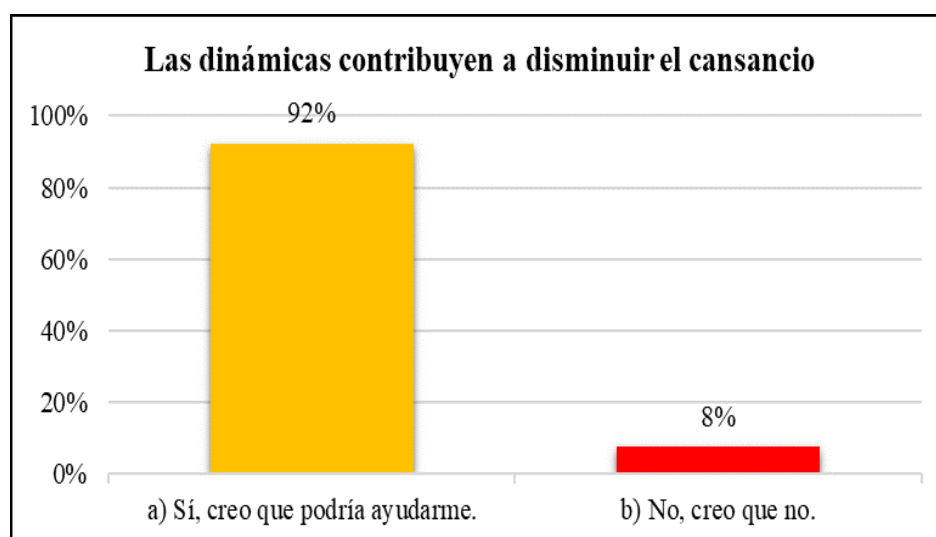
Pregunta 6. ¿Crees que hacer actividades divertidas durante las clases podría ayudarte a relajarte cuando te sientes cansado?

Tabla 7. Las dinámicas contribuyen a disminuir el cansancio

Acepciones	f	%
a) Sí, creo que podría ayudarme.	12	92
b) No, creo que no.	1	8
TOTAL	13	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de tercer grado de la Escuela “Estancia Pokes”

Figura 7. Las dinámicas contribuyen a disminuir el cansancio



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de tercer grado de la Escuela “Estancia Pokes”

Analizando los datos estadísticos se evidencia que el 92% de los encuestados, afirmaron que creen que la realización de actividades divertidas durante las clases podría ayudarles a relajarse cuando se sienten cansados; además el 8% de los participantes expresaron la opinión contraria, indicando que no creen que la realización de actividades divertidas durante las clases contribuiría a relajarse cuando se sienten cansados.

Con base a los resultados obtenidos se evidencia que al explorar y potenciar el uso de estrategias dinámicas en el aula como herramientas complementarias para fomentar la relajación y el bienestar de los estudiantes, es de gran aporte ya que podría impactar positivamente en su motivación, participación y rendimiento académico, además, resalta la importancia de una enseñanza inclusiva que valore y responda a las distintas perspectivas y necesidades de los alumnos, reconociendo la diversidad de preferencias y estilos de aprendizaje presentes en el contexto educativo.

7. Discusión

La implementación de pausas activas en el entorno educativo ha demostrado ser una estrategia eficaz para mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes. Según Linares (2020), las pausas activas no solo fomentan la actividad física, sino que también mejoran la atención y la retención de información, creando un ambiente de aprendizaje más dinámico y efectivo, mejorando la capacidad de los estudiantes para mantener la concentración durante largos períodos, la necesidad de integrar pausas activas con los estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular “Estancia Pokes”, las pausas activas pueden reducir la fatiga mental, mejorar el estado de ánimo y aumentar la motivación, lo que en conjunto contribuye a un mejor desempeño académico.

El primer objetivo específico de esta investigación fue diagnosticar la realidad actual entre pausas activas y el proceso de enseñanza aprendizaje en el tercer grado de la Escuela Particular “Estancia Pokes”, 2023 -2024. Para ello, se plantearon preguntas dirigidas tanto a la docente como a estudiantes, con el propósito de obtener una perspectiva clara de la situación.

En cuanto a la entrevista aplicada a la docente, se consideró la pregunta 1. En su experiencia como docente de tercer grado, ¿Ha implementado pausas activas en sus clases? La respuesta obtenida indica que, aunque no se realizan de manera diaria, sí se incorporan pausas activas en actividades específicas como la lectura recreativa, durante la cual los estudiantes participan en juegos que promueven el movimiento y la recreación, este resultado menciona que existe una implementación parcial y esporádica de pausas activas, centrada en momentos específicos del proceso educativo.

En la encuesta aplicada a los estudiantes y en particular en la pregunta 3 en la cual se menciona ¿Te gustaría tener momentos especiales en clase donde puedas hacer actividades diferentes y divertidas para descansar luego de cada cambio de hora? se evidenció su interés en tener momentos especiales en clase para realizar actividades diferentes y divertidas reveló una inclinación unánime y positiva hacia la incorporación de pausas activas, es por ello que el 100% de los encuestados manifestó su interés en la propuesta, sin registrar respuestas negativas. Esto pone en evidencia una clara preferencia de la población estudiantil por integrar momentos lúdicos y dinámicos en su rutina escolar, lo cual sugiere un potencial beneficio en la diversificación de las actividades dentro del aula.

Ortiz (2017) menciona la importancia de incorporar momentos de actividad diversas durante las jornadas escolares. Esto con el objetivo de ofrecer a los estudiantes una formación completa que no solo abarque los aspectos académicos, sino que también promueva el desarrollo pleno de sus habilidades y aptitudes.

Si bien es positivo que la docente implemente estos descansos durante actividades específicas como el tiempo de lectura, su incorporación parcial no es adecuada, ya que, según la encuesta, el 100% de los alumnos expresaron de forma unánime el deseo de tener momentos especiales en las clases, para que después de cada cambio de horario puedan realizar actividades diferentes y divertidas para tomar un pequeño descanso. Esta notable respuesta refleja el deseo de incorporar un elemento divertido en las actividades escolares diarias, es importante que las pausas activas no sólo proporcionen un descanso de las actividades académicas, sino que también afectan positivamente el desarrollo integral de los estudiantes y docente. Como lo menciona Ortiz, los momentos que aportan las pausas en diferentes actividades durante la escuela nos brindan una formación completa que abarca todos los aspectos más allá del ámbito académico, contribuyendo al desarrollo general de habilidades y destrezas.

Sería beneficioso para la docente tomar en cuenta estas preferencias de los estudiantes y buscar descansos proactivos más regulares y variados, a fin de mejorar la motivación, concentración y rendimiento académico el cual contribuye a un entorno de aprendizaje más atractivo y estimulante. Por ende, los docentes tienen muchos deberes y responsabilidades, para integrar pausas activas en el plan de estudios con la finalidad de tener un impacto positivo en la experiencia educativa.

Así también se resalta la pregunta 3 de la entrevista a la docente; desde su perspectiva, ¿Qué importancia cree que tienen las pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de tercer grado? La docente menciona que es importante para que no se cansen, sobre todo cuando hay días en los que tienen que copiar materia, es necesario hacerles pausas activas.

En la encuesta aplicada a los estudiantes se considera la pregunta 6 ¿Crees que hacer actividades divertidas durante las clases podría ayudarte a relajarte cuando te sientes cansado? Ellos responden que los beneficios de las actividades divertidas son indiscutiblemente positivos, con un 92% que consideran que estas actividades les ayudan a relajarse cuando se sienten cansados, este dato señala la relevancia de las pausas activas no solo para el bienestar físico, sino también para el bienestar emocional, contribuyendo a un ambiente de aprendizaje más equilibrado y efectivo.

Las pausas activas ayudan a mitigar la fatiga física y mental que los estudiantes pueden experimentar durante largas sesiones de trabajo, es por ello el interés de implementar pausas activas a fin de mejorar la capacidad de atención y el rendimiento académico, al permitir que los estudiantes descansen y recarguen energía.

Solano (2020) sugiere que se deben adaptar las pausas activas a las diversas necesidades de los estudiantes para maximizar sus beneficios.

De los resultados obtenidos se muestra que las pausas activas no solo permiten descansar físicamente, sino también contribuyen a crear un ambiente de aprendizaje más equilibrado, dinámico y efectivo, es más cuando los estudiantes se encuentran relajados y con energías renovadas, su capacidad de atención y rendimiento académico mejora significativamente, es importante resaltar que, como menciona Pellegrini, adaptar las pausas activas a nuestras diversas necesidades como estudiantes puede maximizar sus beneficios. Cada uno de los estudiantes tienen diferentes preferencias y formas de relajarse, por lo que sería ideal que las pausas activas sean variadas y permitan satisfacer estas necesidades individuales.

De los resultados obtenidos en la investigación sobre la implementación de pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje en el tercer grado revela la importancia de incorporar pausas activas, sin embargo, es necesario profundizar en cómo estas pausas pueden ser adaptadas y diversificadas para maximizar sus beneficios, es por ello que se enfatiza la importancia de incorporar momentos de actividad diversas durante las jornadas escolares, con el objetivo de ofrecer a los estudiantes una formación completa que no solo abarque aspectos académicos, sino que también promueva el desarrollo pleno de sus habilidades y aptitudes. Es por ello que es crucial, ya que las pausas activas no solo deben ser vistas como un medio para prevenir el cansancio físico, sino también como una herramienta para enriquecer el entorno educativo y fomentar el bienestar emocional y social de los estudiantes.

Basado en el diagnóstico inicial y para dar respuesta al segundo objetivo específico, que es diseñar una guía didáctica utilizando pausas activas que permitan mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes del tercer grado de Educación General Básica, es esencial considerar tanto la experiencia docente como las preferencias de los estudiantes, para ello se realizó un análisis de las respuestas obtenidas de la docente y estudiantes, respecto a las pausas activas más adecuadas y preferidas según su conocimiento y experiencia, ¿Qué tipos de pausas activas considera más

adecuados para los estudiantes de tercer grado? la docente responde que, para ellos, pausas activas como juegos, se ha implementado el juego de las estatuas, las congeladas, etc, según la respuesta obtenida se menciona que dichas actividades permiten a los estudiantes moverse y divertirse, lo que puede ayudar a liberar energía, a mejorar su atención y concentración al volver a las tareas académicas. Sin embargo, al contrastar esta información con las respuestas de los estudiantes en la pregunta 2: ¿Qué te gustaría hacer cuando te sientes cansado en clase? se reveló que un porcentaje significativo de los encuestados, equivalente al 46%, expresaron el

deseo o gusto por saltar como actividad para contrarrestar el cansancio; así también, el 38% de los participantes manifestó interés en bailar cuando se sienten fatigados por los largos periodos en clase: el 8% de los encuestados optaron por la opción de cantar como actividad para mitigar el agotamiento en el aula; mientras que el otro 8% restante de los participantes expresaron el deseo de realizar todas las actividades mencionadas anteriormente cuando se sienten cansados en clase, esta respuesta indica una preferencia por la diversificación de actividades como medio para abordar el cansancio y mantener el compromiso durante el desarrollo de las clases.

Gutiérrez et al (2018) Las pausas activas en el entorno escolar buscan proporcionar herramientas prácticas para interrumpir los patrones rutinarios y evitar posturas repetitivas y prolongadas que pueden generar fatiga y estrés. Su implementación tiene como propósito revitalizar la motivación, mejorar la capacidad de escucha y aumentar los niveles de atención de los estudiantes durante las diversas asignaturas. Estas pausas brindan la oportunidad de realizar movimientos corporales que permiten descansar y renovar las energías, contribuyendo así a un ambiente de aprendizaje más dinámico y efectivo.

Acorde a lo mencionado al diseñar la guía didáctica, es fundamental incorporar una serie de actividades estructuradas que pueden ser integradas fácilmente en la jornada escolar, estas actividades están diseñadas para ser breves, dinámicas y adecuadas para el nivel de desarrollo de los estudiantes de tercer grado. Además, la guía proporciona a la docente instrucciones claras y recursos necesarios para su implementación, lo que facilita su uso regular y sistemático, esta diversidad de opciones permitirá abordar las diferentes necesidades y estilos de aprendizaje, fomentando un ambiente de enseñanza aprendizaje más atractivo, motivador y efectivo.

Para responder al objetivo 3; Ejecutar la propuesta de mejoramiento con el fin de fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje con la utilización de pausas activas en los estudiantes de tercer grado de Educación General Básica, con el cual se busca ejecutar una propuesta de mejoramiento con el fin de fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje mediante la utilización de pausas activas en los estudiantes de tercer grado de Educación General Básica, se considera la opinión de la docente, en la encuesta aplicada, la pregunta 6 ¿Ha observado alguna mejora en el rendimiento académico de sus estudiantes de tercer grado después de implementar pausas activas en sus clases? Se indagó si había observado alguna mejora en el rendimiento académico de sus estudiantes de tercer grado después de implementar pausas activas. La docente respondió afirmativamente, destacando que ha notado una mejora en el promedio de todos los estudiantes, especialmente en aquellos que inicialmente mostraban menor disposición para trabajar, según la docente, estos estudiantes trabajan bastante bien

cuando se les hacen pausas activas, mientras que, en ausencia de estas actividades, su motivación y disposición para trabajar disminuyen significativamente.

Ante ello, la respuesta de los estudiantes a la pregunta 3. ¿Crees que hacer actividades divertidas durante el día te ayudará a concentrarte mejor en las clases? La encuesta reveló que el 100% de los encuestados cree que realizar actividades divertidas durante el día les ayudaría a concentrarse mejor en las clases, indicando una visión generalizada de que la inclusión de actividades entretenidas en la rutina escolar podría tener un impacto positivo en su capacidad para mantener la atención durante la clase. La ausencia de respuestas negativas sugiere una alta aceptación y acuerdo por parte de los estudiantes respecto a la relación entre la diversión y la concentración en el contexto educativo, este contraste entre lo manifestado por la docente y la opinión de los estudiantes respalda la implementación de pausas activas como una estrategia eficaz para mejorar tanto el rendimiento académico como la concentración de los estudiantes, resaltando que estas actividades son efectivas en el contexto educativo de los estudiantes de tercer grado.

Gómez, (2022) La implementación de esta estrategia conduce a restablecer la capacidad de atención de los estudiantes, lo cual permite una mayor concentración y facilita un aprendizaje más efectivo.

El Ministerio de Educación (2020) ha diseñado un recurso pedagógico que brinda herramientas a los docentes para interrumpir los patrones rutinarios y dinamizar sus sesiones de clase.

El tercer objetivo específico se centró en la ejecución de la propuesta de mejoramiento mediante la implementación de la guía didáctica diseñada, esta etapa incluyó la incorporación de pausas activas en el horario diario de los estudiantes, durante el periodo de implementación, se observaron cambios significativos en el ambiente de aprendizaje, los estudiantes mostraron una mayor disposición para participar en las actividades académicas, una mejor capacidad de concentración y una reducción en los niveles de estrés y ansiedad. La docente mencionó una aceptación positiva de la guía, destacando su facilidad de uso y la mejora en la dinámica de clase.

La implementación de pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de tercer grado de Educación General Básica ha demostrado ser una estrategia valiosa y respaldada tanto por la aceptación de la docente como por las preferencias de los estudiantes. Al abordar los tres objetivos planteados, se ha evidenciado su potencial para mejorar el rendimiento académico, la concentración y el compromiso de los estudiantes, así como para promover un ambiente de aprendizaje más dinámico, efectivo y activo.

8. Conclusiones

El diagnóstico realizado sobre la implementación de pausas activas y su relación con el proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular “Estancia Pokes” reveló que, aunque las pausas activas no se realizan de manera diaria, su uso ocasional en actividades específicas ha mostrado un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes, especialmente en aquellos con menor disposición a trabajar, las pausas activas han mejorado su participación y promedio académico, indicando que estas prácticas pueden ser una herramienta valiosa para aumentar la concentración y el compromiso de los estudiantes en el proceso educativo.

La guía didáctica denominada “Da una Pausa, Activa tu Clase” contempló una amplia variedad de pausas activas, incluyendo actividades físicas, juegos recreativos y dinámicas musicales, lo que permitió abordar las distintas necesidades y estilos de aprendizaje de los estudiantes; esta contribuyó a crear un ambiente de aprendizaje más atractivo, motivador y efectivo, permitiendo una mejora en el ambiente general del aula y una mayor aceptación a las actividades de enseñanza.

La ejecución de la propuesta de mejoramiento que incluye pausas activas ha fortalecido significativamente el proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes de tercer grado, es por ello que de los datos recopilados indican que los estudiantes responden favorablemente a la incorporación de actividades dinámicas y físicas en su jornada escolar, la implementación de estas pausas ha llevado a una mejora notable en su capacidad de concentración y en sus promedios académicos, confirmando que las pausas activas son una estrategia efectiva para mantener el interés y la motivación de los estudiantes.

La implementación de pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular “Estancia Pokes” ha demostrado ser una estrategia valiosa y efectiva, la evidencia recopilada a través del diagnóstico, diseño, y ejecución de la propuesta confirma que estas pausas contribuyen significativamente a mejorar la concentración, la motivación, y el rendimiento académico de los estudiantes, las pausas activas, al ser integradas de manera estructurada en la rutina escolar, no solo enriquecen el ambiente educativo, sino que también promueven el desarrollo integral de los alumnos, haciendo de esta práctica una recomendación esencial para futuros enfoques pedagógicos.

9. Recomendaciones

Se recomienda a la docente Integrar diariamente pausas activas en la jornada escolar de los estudiantes de tercer grado, esta implementación garantizará que todos los estudiantes se beneficien de manera óptima de los efectos positivos de estas actividades, mejorando su concentración y compromiso académico, considerando las características y necesidades específicas de cada grupo de estudiantes.

Se recomienda implementar las actividades incluidas en la guía didáctica la cual cuenta con una gran diversificación de actividades, físicas, de razonamiento, creativas y rítmicas, de las cuales la docente puede considerar aquellas que se acoplen a la temática que se desarrollara y las frecuencias de su implementación en la planificación, para mantener el interés y la motivación de los estudiantes, para prevenir la monotonía, fatiga y cansancio en estos.

La guía didáctica titulada: “Da una Pausa, Activa tu Clase” ha brindado resultados positivos al incluir una variedad de actividades dinámicas e innovadoras, que son del agrado de los estudiantes y que los motiva a participar, desestresarse, compartir con sus compañeros de manera colaborativa y con ello despiertan a su cerebro el cual estará dispuesto a la recepción de nueva información, es por ello que se motiva a la docente a incluir estas actividades en la jornada académica ya que fortalecen el rendimiento académico, la concentración y el bienestar de los estudiantes.

10. Bibliografía

- Andrade Suárez, K. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: Una revisión sistemática. <https://www.redalyc.org/journal/5256/525671819012/html/>
- Arriagada, R. (2004). La influencia de la expresión corporal sobre las emociones. Obtenido de https://oa.upm.es/451/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf
- Barrera, A. V. O. (2019). Estrategia de ludo prevención para prevenir enfermedades laborales en desórdenes musculoesqueléticos. <https://www.redalyc.org/journal/6732/673271108007/html/>
- Cáceres-Muñoz, V. S., Magallanes-Meneses, A. Torres-Coronel, D. (2017). EFECTO DE UN PROGRAMA DE PAUSA ACTIVA MÁS FOLLETOS INFORMATIVOS. 34(4). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/363/36353911005.pdf>
- Campas, M. A. S. (2022). Estrés y afrontamiento ante las clases virtuales en estudiantes universitarios durante la contingencia sanitaria por Covid-19. <https://www.redalyc.org/journal/5534/553474095010/html/>
- Colella, D., Monacis, D., & Limone, P. (2020). Active Breaks and Motor Competencies Development in Primary School: A Systematic review. *Advances In Physical Education*, 10(03), 233-250. <https://doi.org/10.4236/ape.2020.103020>
- Cabrera, M. H. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. 8(3). Obtenido de [file:///C:/Users/Dell/Downloads/Dialnet-PausasActivasYEstiramientosParaLosTrabajadoresEnSu-8635258%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Dell/Downloads/Dialnet-PausasActivasYEstiramientosParaLosTrabajadoresEnSu-8635258%20(4).pdf)
- Crespo Fajardo, J. L., & Pillacela-Chin, L. (2021). Nuevas tecnologías en los primeros subniveles de Educación Cultural y Artística en Ecuador. <https://www.redalyc.org/journal/280/28065533027/>
- CURRÍCULO DE LOS NIVELES DE EDUCACIÓN OBLIGATORIA. (2016). CURRÍCULO DE LOS NIVELES DE EDUCACIÓN OBLIGATORIA. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/Curriculo1.pdf>
- Educrea. (2023, 24 octubre). Guía didáctica Pausas activas escolares. Educrea. <https://educrea.cl/guia-didactica-pausas-activas-escolares/>
- Evelyn. Castro. (2020b, noviembre 30). “Activa-Mente”: pausas saludables durante las jornadas escolares. Ministerio de Educación. <https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/>

- Freddy, R. V. (s. f.). Del estadio de las operaciones concretas al de las formales en la enseñanza de la matemática. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872015000200004
- Freire, P. (1997). *Pedagogía de la autonomía*. Obtenido de <https://redclade.org/wp-content/uploads/Pedagog%C3%ADa-de-la-Autonom%C3%ADa.pdf>
- Gajardo, G. (2015). APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EDUCACIÓN SUPERIOR. 15(3). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44741347019.pdf>
- Gómez, F. M. (2023, 31 octubre). ¿Qué son las pausas activas en el trabajo? *Prolaboral*. <https://www.prolaboral.com/es/blog/pausas-activas-trabajo.html>
- González, S. (2016). *Efectividad de las pausas activas en la mejora del ambiente laboral* . Obtenido de <https://rperspectivasinvestigativas.org/index.php/multidisciplinaria/article/view/110>
- Gutiérrez, T. Z. (2018). *EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA LA REDUCCIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS* . Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3626/Efectividad_GutierrezCabello_Cynthia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jiménes, F. M. (2015). *LAS PAUSAS ACTIVAS ESCOLARES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA*. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8337/TRABAJO%20FINAL%20FREDDY%20JIMENEZ%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jiménez-Parra, J. F. (2022). Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio Mixed Methods. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551669887009/movil/>
- Jaspe, C. (2018). LA APLICACION DE PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA PREVENTIVA DE LA FATIGA y EL MAL DESEMPEÑO LABORAL POR CONDICIONES DISERGONMICAS EN ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS. <https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/>
- León Quinapallo, O. B. (2020). Currículo de los niveles de educación obligatoria. *Educare*. Obtenido de <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/download/1246/1282?inline=1>

- Linares, C. (2020). *IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL Y PREVENIR GRAVES ENFERMEDADES*. Obtenido de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/35134/LinaresGomezCarol2020.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martin, S. S. (2022). ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE UNA JORNADA ESCOLAR CON y SIN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA y SALUD EN ESTUDIANTES CHILENOS. <https://www.redalyc.org/journal/4420/442069608002/html/>
- Martínez, X. D. (2011). Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21419366011>
- MINEDUC. (2020). PAUSA ACTIVA EN LAS ACTIVIDADES ESCOLARES. Guía Didáctica. [Archivo PDF] <https://recursos2.educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/2021/04/PAUSA-ACTIVA-FINAL-26-11-2020.pdf>
- Ministerio de Educación. (2020). Coordinación Zonal 3 promueve la práctica de la “pausa activa” durante la jornada educativa. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/coordinacion-zonal-3-promueve-la-practica-de-la-pausa-activa-durante-la-jornada-educativa/>
- Ortega, Y. (2015). PAUSAS ACTIVAS ORIGINALES. www.academia.edu. https://www.academia.edu/10882140/PAUSAS_ACTIVAS_ORIGINAL
- Oré, F. A. C. (2016). El aprendizaje significativo y su relación con otras estrategias. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570960870014/html/>
- Ortiz-Pulido, R. (2017). La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud. <https://www.redalyc.org/journal/817/81753189017/html/>
- Pacheco Hurtado, L., López, A. M. C. (2023, 19 abril). La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3327>
- Pastor-Vicedo, J. C. (2021). Descansos activos y rendimiento cognitivo en el alumnado: una revisión sistemática. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551669030002/html/>
- PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE. (2023, 1 enero). Casa del libro. <https://www.casadellibro.com/libro-pausas-activas-en-el-proceso-ensenanza-aprendizaje/9786202122702/13623447>
- Pineda, A. C. (2020). Estructura de un programa de ejercicio. 22(1). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v22n1/0124-0064-rsap-22-01-e300.pdf>

- Quiroz, R. G. (2022). Importancia del material concreto en el aprendizaje. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2415/13/UPS-CT002422.pdf>
- Rodríguez, A., Domínguez, M. E., & Piancazzo, M. (2015). Revisando el concepto de Enseñanza. Obtenido de https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7200/ev.7200.pdf
- Ramírez, N. (2022). Enseñanza aprendizaje: Síntesis del análisis conceptual desde el enfoque centrado en procesos. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(6). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/280/28073815009/html/>
- Solano, N. (2020). *IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS*. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11692/5/TE.RLA_Ni%c3%b1oJairo-SolanoMaricela_2020.pdf
- Vahos, L. E. G., Muñoz, L. E. M., & Londoño-Vásquez, D. A. (2019). El papel del docente para el logro de un aprendizaje significativo apoyado en las TIC 1. <https://www.redalyc.org/journal/4766/476661510011/html/>
- Zapata, M. (2015). Teorías y modelos sobre el aprendizaje. Obtenido de <https://www.proquest.com/docview/1686396175?pq-origsite=gscholar&sourcetype=Scholarly%20Journals>

11. Anexos

Anexo 1. Solicitud de pertinencia

Loja, 05 de marzo de 2024

Doctora:
Cecilia del Carmen Costa Samaniego
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**
Ciudadela universitaria. -

De mi consideración:

Yo, Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe portador de la C.I. N.º 1104450935, estudiante del séptimo ciclo paralelo "A", de la Carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja, comedidamente acudo a su autoridad 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 permita presentar el proyecto de investigación titulado: Pausas activas: estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular "Estancia Pekes", 2023 -2024, y solicito comedidamente se digne asignar un docente para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia a dicho proyecto.

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

Atentamente,

f. 
Sra. Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe
ESTUDIANTE CICLO VII "A" - SOLICITANTE.
C. I. 1104450935



Correo electrónico: maricela.vasquez@unl.edu.ec
Número de celular: 0968575674

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



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

Loja, 28 de marzo de 2024

Mgtr.

Cecilia del Carmen Costa Samaniego

DIRECTORA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Ciudad. -

De mis consideraciones.

En respuesta a su Memorando Nro.: **UNL-FEAC-CEB-2024-0166-M** del 14 de marzo del año en curso, tengo a bien informar a su distinguida autoridad, que una vez revisado el proyecto de investigación de Integración Curricular o Titulación: **Pausas activas: estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular "Estancia Pekes", 2023 -2024**, de autoría de la Srta. **Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe**, estudiante de la Carrera de Educación Básica, previo a optar por el título de Licenciada en Ciencias de la Educación Básica debo anunciar lo siguiente:

- **El Tema** es pertinente de realizarlo ya que se encuentra en las líneas de investigación previstas en la Carrera y que constan en el Plan de Estudios.
- **El Problema** determinado guarda coherencia con la realidad nacional, provincial, local e institucional.
- **La Justificación** está planteada desde el punto de vista académico, social, económico.
- **El Objetivo General ha sido planteado para:** Determinar la incidencia de las pausas activas como estrategia facilitadora para el proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado de Educación General Básica de la Escuela Particular "Estancia Pekes", 2023 -2024.

Educamos para **Transformar**



unl

Universidad
Nacional
de Loja



Facultad
de la Educación,
el Arte y la Comunicación

- El **Marco Teórico** contiene contenidos y conceptos coherentes con el tema planteado.
- En la **Metodología** se describe correctamente la posterior utilización de métodos, técnicas, instrumentos y procedimientos a utilizar.
- El **Cronograma** está planteado para que la investigación sea realizada en los tiempos establecidos.
- El **Presupuesto** y recursos están coherentemente estimados.
- La **Bibliografía** es coherentemente determinada y ordenada en orden alfabético.

En tal virtud y de conformidad con lo establecido en los artículos 225, 226 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja me permito dar el aval con el informe de estructura, coherencia y pertinencia al presente proyecto investigativo.

Atentamente.



DR. MARIANA ESPINOZA
ESPINOZA LEON

Dra. Mariana E. Espinoza L.

DOCENTE CEB.



Educamos para Transformar

Anexo 3. Solicitud de designación de la directora del Trabajo de Integración Curricular.

Loja, 09 de abril de 2024

Doctora
Cecilia del Carmen Costa Samaniego
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**
En su despacho.-

De mi consideración:

Yo, Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe, portadora de la C. I. N° 1104450935 estudiante de la carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja, 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: estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular "Estancia Pekes", 2023 -2024; muy comedidamente solicito se digne asignarme un Director de Trabajo de Integración Curricular y autorizarme su ejecución, petición que lo formulo al amparo de lo que determina el párrafo cuatro del Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la gloriosa Universidad Nacional de Loja.

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

Atentamente,


Sra. Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe
ESTUDIANTE SOLICITANTE
C. I. 1104450935
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Correo electrónico: maricelaquizhpe@unl.edu.ec

Número de celular: 0968575638



Anexo 4. Oficio de designación del director del Trabajo de Integración Curricular.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Educación Básica

Memorando Nro.: UNL-FEAC-CEB-2024-0325-M

Loja, 22 de abril de 2024

PARA: Sra. Mariana Elizabeth Espinoza Leon
Personal Academico Ocasional 1 Tiempo Completo

ASUNTO: Designación como Directora del Trabajo de Integración Curricular.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, en lo referente **Art. 225**, que expresa: "Si el informe fuera favorable, el/la aspirante presentará el proyecto de investigación al Coordinador de la Carrera, quién designará al Director del Trabajo de Integración Curricular o de titulación y autorizará su ejecución" y el **Art. 228** que expresa: "El director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma. Luego de recibir el informe favorablemente interpuesto por la **Mgtr. Mariana Elizabeth Espinoza León**, docente designada para analizar la estructura y coherencia del proyecto de investigación **Pausas activas: estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular "Estancia Pekes", 2023-2024**, de la autoría e la **Srta. Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe**, aspirante del Ciclo de Licenciatura de la Carrera de Educación Básica, modalidad de estudios presencial. Sede Loja. De conformidad al cuerpo legal referido, me permito designar como **DIRECTORA 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,

Documento firmado electrónicamente

Sra. Cecilia Del Carmen Costa Samaniego
DIRECTORA DE CARRERA



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Carrera de
Educación Básica

Memorando Nro.: UNL-FEAC-CEB-2024-0325-M

Loja, 22 de abril de 2024

Anexos:

- marico: 1.doc

jcag



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Educamos para Transformar

Anexo 5. Oficio de apertura a la institución educativa.

 **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA** FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA

Oficio Nro. 68-CEB-FEAC-UNL-2023
Loja, 22 de noviembre de 2023

Asunto: Prestar facilidades para realizar proceso investigativo

Mgr.
Adriana Álvarez
Directora de la Escuela Particular "Estancia Pekes"
En su despacho. -

Reciba usted estimada directora, nuestro atento saludo personal e institucional y el deseo sincero porque las delicadas funciones que usted cumple, sean llenas de éxito y beneficien a la comunidad educativa de tan prestigioso plantel.

Por medio del presente me permito poner en conocimiento de su autoridad, que los estudiantes de la Carrera de Educación Básica, de la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, como parte de su formación profesional, realizan un proceso de diagnóstico para diseñar y realizar el Proyecto de Investigación de Integración Curricular. Con este antecedente acudo a su persona con la finalidad de solicitar muy comedida y respetuosamente, se digne disponer a quien corresponda, brindar la apertura necesaria para que la Srta. Maricela Elizabeth Vásquez Quizhpe, con cédula de identidad Nro. 1104450935 pueda cumplir con el requerimiento señalado.

Segura de contar con su valiosa aceptación a este pedido, me suscribo de usted.

Atentamente,



 **CECILIA DEL CARMELO COSTA SAMANIEGO**

Dra. Cecilia Costa Samaniego, Mgr.
DIRECTORA DE LA CEB-FEAC-UNL.

Original: Destinatario.
Copias: Archivo de la CEB.
Teléfono: 0999900461 - Correo electrónico: ceciliacosta@unl.edu.ec
ccs@unl

Anexo 6. Propuesta alternativa.

Link: <https://acortar.link/sZV1yY>



CERTIFICADO DE TRADUCCIÓN

Yo, **Nathali del Cisne Cuenca Collaguazo**, con cédula de Identidad **1105775330**, como *Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Idioma Inglés*, certifico que este documento de resumen del **Trabajo de Integración Curricular: Pausas activas: estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes de tercer grado de la Escuela Particular "Estancia Pokes", 2023 -2024**, de autoría de la **Srta. Maricela Elizabeth Vasquez Quizhpe con C.I. 1104450935**, de la Carrera de Educación Básica de la Universidad Nacional de Loja, es una versión correcta de traducción literal del español al inglés. También, se certifica la fidelidad de la traducción más no se asume responsabilidad por la autenticidad o el contenido del documento en la lengua de origen.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo hacer uso del presente certificado de la manera ética en lo que a sus intereses convenga.

Domingo, 21 de julio del 2024.



Mgs. Nathali del Cisne Cuenca Collaguazo

NRO. De registro SENESCYT de Titulaciones:

1008-2018-1987008 - 7241178977

TELF. 07 211 2044

CEL. 0981207483

EMAIL: nathali161994@hotmail.com