



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
MODALIDAD PRESENCIAL

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en
Psicopedagogía

TEMA:

“LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE EN LOS
ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD
EDUCATIVA DEL MILENIO CANCHAGUA”

AUTOR: Rebeca Liseth Campaña Bermeo

TUTOR: Lic. Ximena Cumandá Miranda López, Mg.

AMBATO - ECUADOR

Abril- Septiembre 2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICA

Yo, Lic. Ximena Cumandá Miranda López, Mg. con cc. 1802288900, en calidad de tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO CANCHAGUA” desarrollado por la señorita Rebeca Liseth Campaña Bermeo con cc. 1105385031, egresada de la carrera de Psicopedagogía, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios necesarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Lic. Ximena Cumandá Miranda López. Mg
cc.1802288900
TUTOR DE TESIS

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Rebeca Liseth Campaña Bermeo con cc. 1105385031 mediante el presente Trabajo de Titulación con el tema: “LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO CANCHAGUA”, dejo en constancia que, en el trabajo de investigación el cual está basado en estudios realizados durante la carrera, barridos bibliográficos y de campo, se han obtenido conclusiones y recomendaciones plasmadas en la investigación. Las ideas, opiniones y recomendaciones son de exclusiva responsabilidad del autor.



.....
Rebeca Liseth Campaña Bermeo

cc. 110538503-1

AUTORA

DERECHO DE AUTOR

Yo, Rebeca Liseth Campaña Bermeo con cc.1105385031, cedo los derechos y reproducción de este Proyecto de Investigación, sobre el tema:“ LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO CANCHAGUA” , siempre y cuando este bajo las normas de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor, y no se la utilice con fines de lucro.

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato que haga de este proyecto de investigación un documento de disponible lectura, consulta e investigación.



.....
Rebeca Liseth Campaña Bermeo

cc. 110538503-1

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO CANCHAGUA”, presentado por la señorita Rebeca Liseth Campaña Bermeo, con C.I.: 110538503-1 egresada de la carrera de Psicopedagogía, una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, APRUEBAN el referido trabajo, en razón que reúne los requerimientos básicos tanto técnicos, como científicos y reglamentos establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el organismo correspondiente para los trámites.

COMISIÓN

.....

Psi. Edu. Danny Gonzalo Rivera Flores

cc. 180401296-9

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

.....

Lic. Roberto Enrique Alvarado Quinto, Mg.

cc.1204039893

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Adquiere sabiduría, adquiere inteligencia; no te olvides ni te apartes de las razones de mi boca. No la dejes, y ella te guardará; Amala y te conservará. Pr. 4.7.

Todo este esfuerzo y logros alcanzados se lo dedico a Dios quien me otorgo la sabiduría, inteligencia y fuerzas en todo este proceso. A mis progenitores Milton y Charito quienes me apoyaron desde el día uno en esta meta, motivándome a remar en este barco de días buenos y malos. A mis hermanos Kelita, Hamilton y Melany quienes siempre me esperaban con una sonrisa, un abrazo cuando volvía a casa después de algunos meses de estudio en Ambato. A Lenin una ayuda y complemento en este proceso. A mis amigos que me apoyaron Valeria, Hilda, Vanesa, Patricia, Elsa, Evelin, Santiago, Franklin, Stefy.

R.C.

AGRADECIMIENTO

Bienaventurado el hombre que halla la sabiduría, Y que obtiene la inteligencia. Pr. 3.13.

Agradezco a Dios por permanecer conmigo en todo momento, a mis padres por su apoyo incondicional, presentes con sus abrazos, oraciones en las risas y llantos. A mis hermanos por preguntarme cuando terminaba todo y darme ánimos cuando ya no podía. A mis amigos que siempre me recibieron con un caluroso abrazo, siempre apoyándonos desde los primeros años de la universidad. A mis amigas de la iglesia quienes siempre me brindaron el calor de hogar al estar lejos de casa. Y a mí mismo por no abandonar el sueño cuando las cosas se tornaron difíciles.

R.C.

ÍNDICE

| | |
|---|------|
| APROBACIÓN DEL TUTOR | I |
| AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN | II |
| DERECHO DE AUTOR..... | III |
| APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO..... | IV |
| DEDICATORIA..... | V |
| AGRADECIMIENTO | VI |
| RESUMEN EJECUTIVO | XII |
| ABSTRACT | XIII |
| INTRODUCCIÓN | 14 |
| CAPÍTULO I..... | 15 |
| 1. Antecedentes Investigativos..... | 15 |
| 1.1. Historia..... | 15 |
| 1.1.1. Investigaciones Internacionales | 16 |
| 1.1.2. Investigaciones Nacionales..... | 17 |
| 1.1.3. Investigaciones Locales..... | 18 |
| 1.2. Marco Teórico..... | 18 |
| 1.2.1. Pausas Activas..... | 18 |
| 1.2.2. Historia..... | 18 |
| 1.2.3. Concepto..... | 18 |
| 1.2.4. Áreas en la que Contribuye las Pausas Activas..... | 19 |
| 1.2.5. Métodos de Pausa Activa | 21 |
| 1.3. Proceso del Aprendizaje | 27 |
| 1.3.1. Definición..... | 27 |
| 1.3.2. Estilos de Aprendizaje..... | 29 |
| 1.3.3. Desarrollo del Aprendizaje | 35 |
| 1.3.4. Alteraciones del Aprendizaje | 36 |
| 1.4. Objetivos..... | 37 |
| 1.4.1. Objetivos específicos | 37 |
| 1.4.2. Objetivos específicos | 37 |
| CAPÍTULO II..... | 38 |
| 2. Metodología | 38 |

| | |
|--|----|
| 2.1. Materiales | 38 |
| 2.2. Método | 39 |
| 2.2.1. Enfoque de la Investigación..... | 39 |
| 2.2.2. Nivel de investigación..... | 40 |
| 2.2.3. Modalidad de Investigación..... | 40 |
| 2.3. Población y Muestra | 41 |
| 2.3.1. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información | 41 |
| 2.3.2. Recolección de Información | 42 |
| CAPÍTULO III | 43 |
| 3. RESULTADOS Y DISCUSION | 43 |
| 3.1. 1. Análisis y discusión de Resultados..... | 43 |
| 3.1.2. Validación de la Encuesta | 43 |
| 3.2. Análisis e Interpretación de los resultados | 44 |
| 3.2.1. Observación de Clases | 63 |
| 3.3. Verificación de hipótesis..... | 67 |
| 3.3.1. Planteamiento de Hipótesis | 67 |
| CAPÍTULO IV..... | 70 |
| 4.1. Conclusiones y Recomendaciones | 70 |
| 4.1.1. Conclusiones | 70 |
| 4.1.2. Recomendaciones..... | 71 |
| Bibliografía | 72 |
| Anexos | 76 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1 Ejercicios PA | 23 |
| Tabla 2 Ejercicios PA | 26 |
| Tabla 3 Estilos de Aprendizaje..... | 29 |
| Tabla 4 Ciclo | 31 |
| Tabla 5 Dimensiones del Aprendizaje | 31 |
| Tabla 6 Estilos de Aprendizaje y Características | 32 |
| Tabla 7 Etapas y Concepto | 33 |
| Tabla 8 Características de los Estilos de Aprendizaje | 34 |
| Tabla 9 Proceso y Concepto..... | 36 |
| Tabla 10 Alteraciones del Aprendizaje..... | 37 |
| Tabla 11. Recursos de Investigación | 38 |
| Tabla 12 Recolección de Información..... | 42 |
| Tabla 13 Validación..... | 43 |
| Tabla 14 1. ¿Considera necesario realizar las pausas activas o un descanso de entre 10 a 15 minutos después de un tiempo determinado de clases? | 44 |
| Tabla 15 2. ¿Realiza ejercicios para el fortalecimiento cognitivo durante el descanso propuesto? | 45 |
| Tabla 16 3. ¿Ejecuta ejercicios físicos como bailar, saltar, brincar o estiramientos durante las pausas activas? | 46 |
| Tabla 17 4. ¿Usted participa activamente en las pausas activas propuestas a través de la planificación? | 47 |
| Tabla 18 5. ¿Las pausas activas se ajustan a los contenidos de la asignatura para cumplir con cada proceso de aprendizaje de cada materia?..... | 48 |
| Tabla 19 6. ¿Usted considera un mejor desempeño académico luego de la aplicación de las pausas activas? | 49 |
| Tabla 20 7. ¿Las actividades que se realiza en las Pausas Activas le proporcionan un estado de relajación? | 50 |
| Tabla 21 8. ¿Considera que las pausas activas limitan la atención y concentración después de aplicarlas?..... | 51 |
| Tabla 22 9. ¿Considera que la forma de valorar el desempeño académico es de manera integral?..... | 52 |
| Tabla 23 10. ¿Las evaluaciones que realiza el docente son bajo una planificación basada en las necesidades de cada estudiante? | 53 |
| Tabla 24 11. ¿Los métodos utilizados por el docente durante el proceso de aprendizaje permiten una evaluación objetiva? | 54 |
| Tabla 25 12. ¿El docente aplica técnicas que estimulan el aprendizaje en los estudiantes durante el proceso de aprendizaje?..... | 55 |
| Tabla 26 13. ¿Usted demuestra interés y motivación al momento de adquirir nuevos conocimientos en base a las técnicas aplicadas? | 56 |
| Tabla 27 14. ¿Considera que las experiencias previas facilitan la adquisición de los nuevos conocimientos? | 57 |

| | | |
|-----------------|--|-----------|
| Tabla 28 | 15. ¿Considera que la observación es una técnica apropiada evaluar las dificultades del aprendizaje? | 58 |
| Tabla 29 | 16. ¿Usted considera que las habilidades y destrezas se desarrollan a partir de la aplicación de estrategias específicas de enseñanza? | 59 |
| Tabla 30 | 17. ¿En base a su experiencia los procedimientos académicos desarrollados en su aula de clase, potencian el aprendizaje en los estudiantes? | 60 |
| Tabla 31 | 18. ¿Considera que las aulas de clases están diseñadas para generar aprendizajes significativos? | 61 |
| Tabla 32 | 19. ¿La institución cuenta con áreas estratégicas para estimular los procesos de aprendizaje de los estudiantes? | 62 |
| Tabla 33 | Ficha de Observación | 63 |
| Tabla 34 | Semana 1..... | 64 |
| <i>Tabla 35</i> | <i>Semana 2</i> | <i>64</i> |
| Tabla 36 | Semana 3..... | 65 |
| Tabla 37 | Semana 4..... | 66 |
| Tabla 38 | Semana 5..... | 66 |
| Tabla 39 | Prueba Chi Cuadrado | 68 |

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

| | |
|----------------------|----|
| Ilustración 1 | 31 |
| Ilustración 2 | 44 |
| Ilustración 3 | 45 |
| Ilustración 4 | 46 |
| Ilustración 5 | 47 |
| Ilustración 6 | 48 |
| Ilustración 7 | 49 |
| Ilustración 8 | 50 |
| Ilustración 9 | 51 |
| Ilustración 10 | 52 |
| Ilustración 11 | 53 |
| Ilustración 12 | 54 |
| Ilustración 13 | 55 |
| Ilustración 14 | 56 |
| Ilustración 15 | 57 |
| Ilustración 16 | 58 |
| Ilustración 17 | 59 |
| Ilustración 18 | 60 |
| Ilustración 19 | 61 |
| Ilustración 20 | 62 |

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Tema: “Las pausas activas en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua”

Autor: Campaña Bermeo Rebeca Liseth

Docente: Lic. Ximena Cumandá Miranda López, Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación habla sobre las Pausas Activas y el proceso de aprendizaje en los estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa de Milenio Canchagua como objetivo analizar la influencia de las pausas activas sobre el proceso de aprendizaje y los beneficios que se tiene con la misma. El enfoque del estudio es cuali-cuantitativo (mixto), con modalidad bibliográfica-documental y de campo. El nivel corresponde a correlacional descriptivo. La población es un total de 64 estudiantes a los mismos que se les aplico la encuesta y ficha de observación sobre la aplicación de las PA dentro de las horas de clases, recalando los beneficios después de la ejecución. Al realizar el análisis estadístico los resultados demostraron una correlación de Chi Cuadro de 52,242 con datos numéricos, afirmando la hipótesis sobre la aplicación de las Pausas Activas tiene una gran influencia durante el proceso de aprendizaje mejorando los resultados académicos, concentración y participación activa de los estudiantes.

Palabras Clave: Pausas activas, beneficios, proceso, aprendizaje, concentración.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
PSYCOPELAGOGY

Topic: "The active pauses in the learning process in the students of the seventh year of basic education of the Educational Unit of the Millennium Canchagua"

Author: Campaña Bermeo Rebeca Liseth

Teacher: Lic. Ximena Cumandá Miranda López, Mg.

ABSTRACT

The present investigation talks about the Active Pauses and the learning process in the students of the seventh year of basic education of the Educational Unit of Milenio Canchagua with the objective of analyzing the influence of the PA on the learning process and the benefits that it has with the same. The study approach is qualitative-quantitative (mixed). Of bibliographic-documentary modality together with the field. The level corresponds to descriptive correlational. The population is a total of 64 students to whom the survey and observation sheet on the application of the PA within class hours were applied, emphasizing the benefits after the execution. When performing the statistical analysis, the results showed a correlation of Chi Table of 52,242 with numerical data, affirming the hypothesis that the application of Active Pauses has a great influence during the learning process, improving academic results, concentration and active participation of the students.

Keywords: Active pauses, benefits, process, learning, concentration

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación se establece como objetivo analizar la influencia de las pausas activas sobre el proceso de aprendizaje de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa del Milenio con la finalidad de establecer la relación entre las pausas activas y el proceso de aprendizaje las variables propuestas en esta investigación. Esta investigación cuenta con cuatro capítulos que nos ayudan a analizar la influencia de estas actividades sobre cada proceso de aprendizaje que se originan en las aulas de clases.

Capítulo I: Está constituido por antecedentes, marco teórico, procedentes, historia. La información está tomada de fuentes verificables como libros, artículos científicos, tesis. Siguiendo los lineamientos de objetivo general, y tres objetivos específicos para cumplir con la investigación propuesta.

Capítulo II: Se determina la metodología a utilizar durante el proceso de la investigación, modelo, nivel, población y técnicas de recolección de información.

Capítulo III: Consta del análisis e interpretación de resultados obtenidos durante la recolección de información, aplicación de instrumentos por cada variable. Además de tablas, gráficos y la interpretación del mismo, verificación de hipótesis y decisión final.

Capítulo IV: Se establece las conclusiones y recomendaciones de toda la investigación propuesta, basada en los objetivos propuestos.

CAPÍTULO I

1. Antecedentes Investigativos

1.1.Historia

Según Cárdenas, Benavides y Bravo (2018) en su investigación “Importancia de la Practica de Pausas Activas para contrarrestar enfermedades” menciona que el concepto de pausas activas parte desde Polonia en el año de 1925, con su nombre original Gimnasia de Pausa, eran utilizadas en el ámbito laboral después de la Segunda Guerra Mundial principalmente en los funcionarios industriales. Se llevaron hasta el área profesional con el fin de incrementar la productividad de cada trabajador, disminuir el estrés, fatiga, cansancio, accidentes y enfermedades laborales. En la actualidad las pausas activas cumplen con las finalidades positivas tanto en lo psicológico como en lo laboral y social.

Dentro el desarrollo del aprendizaje uno de los aspectos pocos tomados en cuenta son las pausas activas que, Según el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, (2018) manifiesta que:

“Las pausas activas o gimnasia laboral consisten en la utilización de variadas técnicas en períodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada laboral, mañana y tarde, que ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos”.
(p.4)

En cuanto a la relación con el aprendizaje Según Jiménez y Monroy (2015); en su artículo “Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar a la atención en los estudiantes del grado primero” menciona, De tal modo que las pausas activas tienen una serie de beneficios positivos hacia al aprendizaje, debido a que aporta al mejoramiento de la atención y concentración en el proceso de aprender, obteniendo resultados beneficiosos.

Así también (MINSALUD, 2015) Nos menciona que las pausas activas sostienen un valor de gran beneficio en cuanto a la educación y el aprendizaje. Por tal razón es importante diseñar programas o manuales que contengan esta actividad física y lúdica, que permita un cambio de rutinas en el salón de clases

Para hacer relación a los apartados antes mencionados García (2019) menciona que las pausas activas provocan efectos positivos en la concertación, regula el estrés, autoestima y en la salud. Así también son importantes para desarrollar y ejecutar actividades en equipo y destrezas creativas. Lo cual cumple con una funcionalidad indispensable en la educación.

1.1.1. Investigaciones Internacionales

De acuerdo con una investigación realizada en Colombia a 36 estudiantes Universitarios participantes acerca de la pausa activa y el aprendizaje menciona como datos relevantes lo siguiente:

Al realizar el uso de pausas activas dentro del proceso de investigación se pudo constatar que estas técnicas mejoraban el rendimiento académico, teniendo un principal efecto positivo en el 80,6 % de los participantes. Además, afirma que las pausas activas influyen para diferentes procesos del aprendizaje tales como la recepción de información, concentración y motivación. (Quevedo, 2020)

Así también en otra investigación realizada en Colombia a 18 niños entre 4 a 6 años sobre las pausas activas como estrategia pedagógica se logró encontrar como datos relevantes lo siguiente:

Los niveles de atención muestran un avance o mejora de forma secuencial mientras se efectúa la ejecución de pausas activas.

Por otro lado las pausas activas cuando se las ejecuta de buena manera y en los horarios respectivos, según el docente lo proponga se obtienen resultados positivos para una buena concentración y atención hacia la tarea a realizarse.

1.1.2. Investigaciones Nacionales

De acuerdo a la investigación realizada por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a 26 docentes de la Unidad Educativa Fray sobre de la importancia de talleres de pausas activas en relación con la docencia de manera virtual menciona como datos relevantes:

El 81% de los docentes participantes refiere tener afecciones físicas como psicológicas por lo cual se realiza una propuesta de plan de pausas activas con 6 talleres, dando como resultado que las pausas activas brindadas contribuyen a mejorar la salud integral de los docentes tanto física, psicológica y social. (Guzman, 2021)

Así mismo otra investigación realizada en el Ecuador a 19 estudiantes entre 11 y 13 años de edad, sobre las pausas activas en relación con el rendimiento académico. Como datos relevantes se obtiene lo siguiente:

El 89% de participantes antes de haber realizado el proceso de pausas activas mencionaban presentar fatiga mental, cansancio emocional, entumecimiento de las partes inferiores de su cuerpo, dando a conocer aspectos negativos para generar un buen rendimiento académico. Sin embargo, al presentar el proceso de pausas activas, se comienza a evidenciar un cambio positivo en lo antes mencionado. (Charllyn, 2020).

Para finalizar con los apartados teóricos de investigaciones a nivel local.

En la ciudad de Cuenca se realiza un estudio documental para conocer el efecto de las pausas activas en relación con el aprendizaje y la atención en los niños. En la premisa de la investigación se evalúa 6 artículos científicos, con el tiempo en el cual se desarrolla cada una de las pausas activas. Dando un margen entre 5 a 10 minutos por día durante 5 semanas. Como datos relevantes se encuentra lo siguiente:

Los efectos de las pausas activas son más eficaces en un rango de 10 a 15 minutos cuando eso consiste en actividades cognitivas y físicas, el proceso de pausas activas para mayor eficacia no debe ser menor a 9 semanas, se recomienda un tiempo determinado de pausas activas de entre 10 a 20 minutos. (Hurtado, 2021)

1.1.3. Investigaciones Locales

Actualmente el presente estudio sobre las pausas activas en el proceso de aprendizaje no contiene suficiente material bibliográfico; sin embargo, es necesario mencionar lo siguiente:

El ministerio de Educación (2020) menciona que las pausas activas son un momento de dinamismo, activación por esa razón se deben aplicar en el ámbito educativo para una mayor eficiencia académica por tal razón se crea una guía didáctica para la ejecución de las PA.

1.2.Marco Teórico

1.2.1. Pausas Activas

1.2.2. Historia

Según menciona Jaspe, López y Moya (2018) este termino con un impacto grande es considerado y aprobado desde la Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo para la mejora de la salud. No obstante, las pausas activas en la antigüedad no eran llamadas así, y se limitaban al ámbito laboral. Nace en Polonia en 1925 con su nombre gimnasia de pausa, usada en trabajadores industriales. Para los años 60 este espacio de gimnasia pausa se expande a Holanda, Rusia, Bulgaria, Alemania, Suecia y Bélgica. Así también como en Japón fue de manera obligatoria implementar estas gimnasias para promover salud y buen desarrollo laboral.

Gómez (2020) menciona que, de haberse descubierto enfermedades o colaboradores enfermos que impedían avanzar y dar mejor productividad, empiezan a ser las primeras empresas en emplear las Pausas Activas como método de contrarrestar los desgarres musculares, ocular, dolores del cuerpo, estrés, falta de atención entre otras cosas.

1.2.3. Concepto

Según López (2021) determina a las Pausas Activas como un periodo de descanso en las jornada laboral, la misma que es utilizada con una cadena de ejercicios durante 10

minutos, el objetivo de las mismas se dirige a la mejora, eficiencia en las actividades que realice el personal del trabajo o a su vez estudiantes o personas que hagan una actividad por una larga duración. Traen un cambio en el estilo de vida durante sus actividades cotidianas, su cambio cardiovascular y frecuencia cardiaca serán evidentes.

Según Castro y Múnera (2011) como se menciona en Valbuena (2020) las pausas activas están determinadas como periodos de descanso o periodos de reparación, para combatir los períodos de tensión laboral o académico las actividades que se ejecuta en ese momento son con el fin de que su progresión laboral o académica sea evidente. Después de convertirlo en una rutina diaria su impacto será más favorable para combatir los desórdenes articulares, enfermedades musculares y mejora en la concentración.

Lozada y Muñoz (2012) como se menciona en Valbuena (2020) que el tiempo estimado para estas pausas activas varían de diez minutos a quince minutos, realizando especialmente actividad física, se debe movilizar y abandonar el lugar en el que frecuenta largos periodos de tiempo, así mismo el estiramiento de músculos debe estar presente durante las PA.

Duque (2015) como menciona en Blanco y Rodríguez (2020) considera a las pausas activas como estrategias de prevención a la fatiga, una técnica de ejercicios compensatorios, diferente frecuencia y tiempo de duración., aplicable tanto en jornadas laborales como educativas, con el fin de mejorar la respiración, circulación sanguínea, y recuperación de energía

1.2.4. Áreas en la que Contribuye las Pausas Activas

Blanco y Rodríguez (2020) menciona que como principales beneficios evidentes son físicos y sociológicos en actividades comunes que se realizan todos los días. El aumento de productividad en la actividad ejecutada es evidente así mismo como el impacto en la economía, se muestra mejorías en el sistema musculo-esqueléticos. Todos los ejercicios que se vayan a ejecutar y se necesite resultados positivos es de importancia que sean aplicados a través de un manual de PA, bajo un tiempo determinado durante algunos bajo el control y medición de resultados.

Así también Cueva (2021) menciona que la aplicación de estas pausas activas se entiende como atención primordial al bienestar personal y emocional de los estudiantes. Además de considerarse como una estrategia pedagógica para obtener resultados positivos en el proceso de aprendizaje y competencias emocionales. Como resultado nos permitirá regular los estados anímicos, evadir la ansiedad, estrés, angustia, frustración, tristeza. Impulsa a mantener una actividad física, vida afectiva y saludable.

De acuerdo a Valbuena (2020), las Pausas Activas traen consigo una serie de beneficios en diferentes aspectos físicos, psicológicos, sociales, patológicos, enfermedades, laborales hasta económicos. Puesto que al ejecutar las PA se consigue una higiene postural, es decir provocan un impacto en la rutina diaria que se tiene en las actividades que se realizan tanto profesionales como académicas. Los objetivos de estas PA radican en disminuir problemas musculares, mejorar la atención y producción en la actividad, de la misma forma libera la tensión.

Fisiológicos: según la intervención que se ejecute en las PA dependerá el impacto a nivel fisiológico. Los cambios serán evidentes en el flujo sanguíneo desde los músculos hasta los tendones, mostrando progreso en la oxigenación de estas partes lo mismo que evitara lesiones posteriores. Al igual que permitirá prevenir enfermedades psicosomáticas las mismas que son fatiga, estrés y el sedentarismo. La salud tendrá un alto porcentaje de beneficio en la ejecución de las actividades diarias que se involucren fisiológicamente.

Psicológico: si tenemos una mejora en el aspecto físico, de la misma manera el bienestar psicológico tendrá sus beneficios entre ellos obtenemos la disminución en el estrés, debido a los movimientos que se ejecuta en las PA se hace presente las mejorías en cuanto a las posiciones viciosas. Provoca estímulos para la autoestima, disminuye conductas depresivas, ansiedad. Aporta a la capacidad de concentración y atención.

Sociales: al ejecutar las Pausas Activas, nos conlleva a una integración y desenvolvimiento social entre compañeros de trabajo, jefes y autoridades. Favoreciendo al cambio en el clima laboral, fomentando la unión, relación, compañerismo y valores dentro de grupo de profesionales.

Económico: si evidenciamos cambios físicos, psicológicos, económicos, por ende, la salud mejorará en un gran porcentaje evadiendo gastos en problemas o enfermedades que perjudiquen al desarrollo de las actividades diarias tanto laborales como académicas.

Según Gómez (2020), los beneficios se extienden hasta los cambios físicos, el pasar mucho tiempo frente al computador o en una sola postura se puede atrofiar los músculos y su agilidad. Es por ello que al ejecutar las Pausas Activas las mejorías son notables en la postura, tono muscular, estiramientos, progreso en el estado muscular.

1.2.5. Métodos de Pausa Activa

Según López (2021) las pausas activas no se pueden limitar a una sola área, el desenvolvimiento de ejercicios y actividades, cada ejercicio debe ir enfocado según a la mejora que requiere el estudiante o personal trabajador.

Ejercicio Terapéutico

Partiendo que las Pausas activas son ejercicios, por lo tanto, tenemos la siguiente estrategia la misma que es un conjunto de movimientos, posturas, actividades corporales ejecutadas con un fin específico. Como función principal es el desempeño muscular y mejora en la condición física, aspectos restaurados como: resistencia física, capacidad cardiovascular, movilidad, flexibilidad, equilibrio, relajación, coordinación, destrezas. El impacto de esta estrategia siempre será en la condición física de los participantes.

Fisioterapia

López (2021) menciona la fisioterapia como una rama asociada a la medicina, de forma terapéutica, de cambios físicos, y rehabilitación. Si utilizamos este método en las pausas activas se puede recuperar los movimientos, cambia los estilos de vida, emocionales, psicológicos y sociales. Durante esas actividades y en los momentos de pausas, se ejecuta la repetición de movimientos físicos y posturas adecuadas.

Escuela de Espalda

Miralles (2017) nos menciona sobre la escuela de espalda, implementada por los fisioterapeutas con el objetivo de prevenir dolores de espalda, sesiones de prevención aplicable en personas que permanecen en una sola posición. Se realiza ejercicios isométricos de tronco, ejercicios para la mejora de postura. Es un programa que tiene como visión mejorar la calidad de vida de cada persona, motivando a tener una vida saludable, descanso restaurador.

Gimnasia Abdominal Hipopresiva

Según Miralles (2017) es un método creado por el Doctor Marcel Caufriez, ejercicios creados con el fin de reforzar cada músculo de la faja abdominal, sin perjudicar el suelo pélvico de la mujer. Se basan en actividades de postura, respiración marcada, aceleración de músculos antagonistas, reequilibrar los músculos esqueléticos. Resultados post gimnasia abdominalística radica en la columna dorso-lumbar, flexión del tronco, musculatura fuerte, disminución de la presión intratorácica e intrabdominal, activación y amplitud en los movimientos físicos.

Según Afamid (2017) Para la ejecución de las pausas activas debemos tomar en cuenta el tiempo, ejercicios cómodos y concentrados, respiración profunda, lenta y rítmica, el ejercicio debe causar relajación, estiramiento pero nunca dolor. Toda actividad ejecutada va dirigida al único objetivo de mejorar los músculos, articulaciones, sangre, y prevenir lesiones.

Las actividades propuestas por Sura (2020) nos menciona que debemos tomar en cuenta la movilidad articular, rumbaterapia, juegos mentales, meditación, relajación, dinámicas y sin olvidar implementar una buena alimentación.

Movilidad Articular: Se puede trabajar con diferentes partes de nuestro cuerpo, ojos, cuello, hombros, manos, codos, espalda, cadera, miembros inferiores. El estar mucho tiempo en una sola posición y sin realizar movimiento, genera tensión por ende, es necesario ejercitar. Como hablamos de un corto tiempo y en el aula de clases o trabajo, estos movimientos no deben ser forzosos o pesados que causen fatiga.

Tabla 1 Ejercicios PA

| Ejercicio | Desarrollo |
|--------------------------------------|--|
| Ojos | Movimiento de ojos para diferentes lados, juntamente con la respiración, buscando un estado de relajación y concentración. |
| Cuello | Mantener la fuerza sobre las manos, realizar estiramientos de los brazos. |
| Hombros | Movimientos, estiramientos, flexiones. |
| Manos y Codos | Estiramiento, flexión y movilidad. |
| Espalda | Rotaciones, movimientos, estiramientos, flexiones. |
| Caderas y Miembros Inferiores | Movilidad, estiramiento, agilidad. |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: (SURA, 2020)

Juegos Mentales: esta pausa va dirigida a la mente estimulando la parte cognitiva, de comprensión, estimular los hemisferios del cerebro derecho e izquierdo, percepción, atención, todas estas actividades deben ser gráficas, y con instrucciones claras, buscando la relajación mas no la frustración.

Meditación: se puede efectivizar desde un ejercicio en el suelo, yoga, permitirse llegar al estado natural de meditación, sin hacerse preguntas, un estado de desconexión de

las actividades diarias. Las mándalas puede ser uno de los instrumentos para buscar la meditación, de la misma manera las esencias o aromas para buscar un estado de tranquilidad.

Relajación: se puede trabajar con técnicas de visualización e imaginación, automasaje o masaje al compañero, haciendo pequeños movimientos en los lugares que se presente tensión.

Dinámicas: toda actividad dinámica requiere de movimiento y activación del carácter emocional, para sentiré, reconectarse y aumentar la productividad en la actividad que se está ejecutando. Ejercicios que nos permita estar en contacto, comunicación e integración con los compañeros del área, trabajo o salón de clases.

El Ministerio de Educación (2020) menciona en el manual de Pausas Activas ciertos ejercicios con beneficios positivos. Entre ellos:

- Respiración equitativa; este ejercicio se realiza balanceando el cuerpo, trabajando la respiración de manera correcta y su resistencia respectiva.
- Respiración abdominal: manejo de respiración, con las manos en el pecho y estómago. Esta actividad creara un ensanchamiento en los pulmones.
- Respiración del cráneo brillante: se basa en la sustentabilidad de la respiración, inhalación lenta y larga, exhalación rápida desde el estómago.

Se propone actividades de respiración mediante juegos para estudiantes de menores edades, se enumeran a continuación:

- El juego de la Serpiente: divertido y atrayente hacia el público.
- Inflar un globo, retener aire, mantener la respiración.
- Respirar como los elefantes: ejercicio que permite la movilidad de brazos y piernas, inhalación, exhalación profunda.
- Respira como los leopardos: se requiere de movilidad en el piso de su salón, respirar por la nariz, hinchar el abdomen, exhalar por la boca de tal modo que abdomen se vacié y la espalda se eleve un poco.

Ejercicios de movilidad estudiantil, con el fin de promover la actividad física de manera divertida.

- La Rueda de San Miguel: recuperación de la movilidad, se implementa el canto y juegos tradicionales, movimientos en el propio sitio.
- Marcha de las Vocales: enfocado en la movilidad y atención, con la adición del canto y aplausos, al ritmo de la canción se realiza movimientos en el mismo lugar y por ultimo inhalar y exhalar.
- A movernos: ejercitación y atención mediante el ritmo, se añade la marcha, marcha, saltar o halar. Los movimientos serán tanto de las extremidades inferiores y extremidades superiores.
- Mar y Tierra: movimiento de parte inferior del cuerpo al son del canto, aplaudiendo. Mejora la atención y movilidad.

Mineduc (2020) también propone Ejercicios de Gimnasia Cerebral, con el fin de usar los dos hemisferios izquierdo y derecho, mediante estrategias físicas y mentales, con un reto de atención y concentración mínima en los niños.

Actividades:

- Botones del Cerebro: consiste en estimular la visión, trabajar en la lectura, coordinación bilateral y función de los hemisferios. Realizar movimientos circulares en el ombligo y clavícula.
- Botones de la Tierra: promueve el movimiento y buscar energías evitando la fatiga mental, respiración lenta ubicando los dedos debajo del labio inferior y la otra mano en el ombligo.
- Botones en el Espacio: estimulación receptiva mediante la respiración, ubicando los labios en el labio superior y la otra mano en la columna.
- Botones energéticos: trabaja la expresión verbal, comunicación, oxigenación al cerebro mediante los bostezos.
- Gateo cruzado: mediante este ejercicio se obtiene la activación visual, auditiva, kinesiológica y táctil, mejora en la coordinación lateral.

Por otro lado Fajardo (2021) propone otras actividades, movilidad articular, estiramientos, ejercicios sencillos o calentamiento, respiraciones, pausas activas iniciales, compensatorias, relajamiento con el fin de ofrecer eficiencia laboral o académica.

Tabla 2 Ejercicios PA

| Ejercicios | |
|-----------------------------------|--|
| Movilidad Articular | Movimientos para la mejora de articulaciones, mejor lubricación en la movilidad en las zonas expuestas a la larga duración de trabajo o estudio, cuello, hombros, brazos, muñecas, tronco, rodillas y tobillos. |
| Estiramientos | Ejercicios para la distensión muscular, con los pies separados rodillas flexionadas protegiendo la espalda. Las zonas a trabajar cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, dedos, espalda, abdomen, cadera. |
| Calentamiento | Son ejercicios sencillos, entre ellos sentadillas, rodillas al pecho, puntilla, abducciones, estiramiento de brazos o codos. |
| Respiraciones | Después de aplicar las rutinas propuestas, se termina con ejercicios de respiración, inhalación profunda, exhalación lenta |
| Iniciales y compensatorias | Inicial: Ejercicios antes de una actividad laboral o académica puede ser calentamiento, preparación muscular o estiramiento. Compensatorias: estas actividades se realizan con el fin de relajar las partes tensionadas durante el horario académico o laboral, es decir que interrumpe la hora de trabajo para mejorar los vicios posturales |

| | |
|---------------------|--|
| Relajamiento | Enfocada a realizar después del servicio laboral o académico, relajando los músculos, relajación mental. |
|---------------------|--|

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: (Fajardo, 2021)

Otra propuesta realizada por el psicólogo Dennison como lo cita Oncocenter (2020) estipula la Gimnasia Cerebral para el avance en el aprendizaje. Trabajando el hemisferio izquierdo, hemisferio derecho del cerebro, mejorando los niveles de concentración, atención, creatividad, habilidades motrices y beneficios en el proceso de aprender. Por ende, se adhiere a las pausas activas las cuales necesitan trabajar en esos aspectos. Se propone las siguientes actividades.

- Gateo cruzado
- La lechuza
- Doble garabateo
- Botones del cerebro
- Bostezo energético
- Ocho perezosos acostados
- Sombrero del Pensamiento

Necesario que se realice estos ejercicios propuestos todos los días, por mínimo 30 segundos y repetir 10 veces, activar la respiración durante la ejecución de las actividades.

Ramírez propone

1.3. Proceso del Aprendizaje

1.3.1. Definición

Teoría conductista

Según Watson como se cita en Morales (2018) el aprendizaje se trabaja en base a estímulo-respuesta, todo lo que se aprende sean hábitos, pensamientos o comportamientos son respuestas musculares ya que están siendo observadas y medidas. Para Skinner el aprendizaje va planteado según el condicionamiento, operante o instrumental, el resultado

de este es gracia a un estímulo que provoca la conducta del individuo, además de interferir y depende de los refuerzos que se den sean positivos o negativos

Teoría del Constructivismo

Fernández (2016) como se cita en Mesén (2019) presenta al aprendizaje en base a la experiencia, es decir toda acción que cause experiencia en el estudiante se considera aprendizaje. El aprendizaje que se convierte en nuevo se adhiere al ya adquirido, es así como se convierte en un ciclo para generar nuevas experiencias y aprendizajes. Para potenciar el proceso de aprendizaje del estudiante, el docente será un mediador. Y el estudiante tiene el rol activo de buscar y construir el aprendizaje.

Teoría Cognitivista

De acuerdo a Méndez, Eguez, Ochoca, Plúas y Paredes (2021) menciona que el aprendizaje según este enfoque se puede dar en diferentes edades, etapas escolares, presenta a la organización y adaptación como funciones imprescindibles. La organización en los niños se convierte en una forma de ampliar patrones físicos o mentales para su aprendizaje, por lo tanto la adaptación se encarga de reorganizar las estructuras según los estímulos que reciba desde la parte externa. Se asimila la información recibida según los patrones establecidos, el proceso de acomodación reestablece la información, nuevo y antiguo. Hay factores que se toma en cuenta durante este proceso cognitivo:

- Desarrollo o maduración de las estructuras físicas y mentales
- La relación entre el sujeto y el entorno social
- Información obtenida y conocimientos de la sociedad
- Equilibrio a través del proceso de asimilación y acomodación

Teorías Modernas

Socio – Constructivismo

Mesén (2019) menciona que esta teoría evoluciona del constructivismo, en donde el estudiante o persona busca el aprendizaje gradual, relacionando el aprendizaje y la vida. En este enfoque la investigación es primordial y se asocia a las metodologías o recursos

actuales tantos materiales como tecnológicos. Se adhiere la búsqueda de identidad personal, personas con criterios formados, participación activa, libres de aportar, indagar a la sociedad.

Conectivismo

Según Siemens (2004) como cita en Recio, Perera, Fernández y Jiménez (2017) esta teoría interpreta efectos, ventajas y concepción de la naturaleza, además de brindarnos las TIC, por ende, nos facilita el trabajo tanto colectivo como individual, nos ayuda a interactuar ideas. Mantiene sus principios en el aprendizaje y conocimientos según las opiniones. Un proceso de conexión con fuentes informativas, se adquiere de artefactos tecnológicos, conocer más, mientras se mantenga la conexión el proceso de aprendizaje se efectuara con facilidad, habilidad e identificar conexiones, decide qué información aprender o descartar.

1.3.2. *Estilos de Aprendizaje*

De acuerdo a Ramos, Rios y Garibotto (2019) para realizar la clasificación de los estilos de aprendizaje nos enfocamos en los factores influyentes como: cognitivo, fisiológico y afectivo. Propone una lista de estilos de aprendizaje y características:

Tabla 3 Estilos de Aprendizaje

| Proceso | Estilo de Aprendizaje | Característica |
|--------------------------------|--|---|
| Seleccionar Información | <ul style="list-style-type: none"> • Visual • Auditivo • Kinestésico | Estos procesos pueden trabajar juntos sin alterar el uno al otro, la información será receptada según el estilo que se maneje en el estudiante o persona. |
| Procesar Información | <ul style="list-style-type: none"> • Lógico • Holístico | |
| Empleo de Información | <ul style="list-style-type: none"> • Activo • Reflexivo • Teórico • Pragmático | |

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| Relación a Inteligencia | <ul style="list-style-type: none"> • Lógico matemático • Lingüística Verbal • Corporal • Kinestésico • Musical • Interpersonal • Intrapersonal • Naturalista | Considerada como una habilidad para la resolución de conflictos, es decir la información debe ser recibida con enfoque al estilo de aprendizaje que tenga el estudiante. Música y números un dúo perfecto para obtener conocimientos. |
| Dominancia Cerebral | <ul style="list-style-type: none"> • Cortical izquierdo • Límbico izquierdo • Límbico derecho • Cortical derecho | Se trabaja enfocado a la dominancia cerebral que presente el estudiante. |
| Categoría Bipolar | <ul style="list-style-type: none"> • Activo reflexivo • Sensorial intuitivo • Visual verbal • Secuencia global | Se despliega hacia los estilos principales, es decir complementa los otros modelos. |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: (RODRIGUEZ, RIOS, & GARIBOTTO, 2019)

Kolb (1970) como lo menciona en Rodríguez (2018) que la experiencia es la que nos permite crear un nuevo aprendizaje, es decir que lo que experimento durante la actividad es la que condiciona a generar un nuevo conocimiento, la misma que se enfoca en cuatro etapas:

- Experiencia Concreta
- Observación Reflexiva
- Conceptualización abstracta
- Experimentación Activa

Las mismas que se cumplen mediante un ciclo.

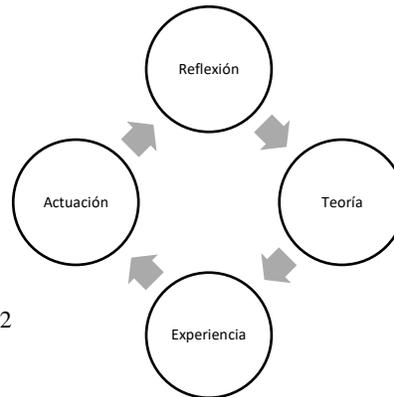


Tabla 4 Ciclo

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: (Cepeda, 2018)

Por otro lado Kolb menciona que este aprendizaje se condiciona a la percepción de la experiencia o el proceso de la misma, proponiendo dos tipos de percepción y dos formas de procesamiento.

Tabla 5 Dimensiones del Aprendizaje

| Dimensiones del Aprendizaje | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| Percepción de la Información | Procesamiento de la Información |
| Experiencias Concretas | Experiencias Activas |
| Conceptualización Abstracta | Observación Reflexiva |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: (Cepeda, 2018)

Además este mismo autor nos propone un modelo de cuatro cuadrantes donde se explica que las personas o estudiantes no aprenden de la misma forma, dando origen a los estilos de aprendizaje, por ende, cada persona tendrá su estilo de aprendizaje, el mismo que le permitirá crear nuevos conocimientos y no limitar a la obtención de información por ser distinto a los demás, por lo tanto se requiere de reforzadores, experiencias, fuentes, lectura, escucha activa, planificaciones entre otras actividades que nos permitirán crear un nuevo aprendizaje.

Ilustración 1

Elaborado por: (Cepeda, 2018)

Fuente: (Cepeda, 2018)



Una vez presentada estos estilos de aprendizaje, Kolb propone las características de cada una de ellos, cuatro estilos de aprendizaje dominantes, de esta manera se pueden plantear estrategias de enseñanza, actividades, metodología para cada uno, siendo un beneficio para el estudiante ya que no se limitara a un solo estilo.

Tabla 6 Estilos de Aprendizaje y Características

| Estilos de Aprendizaje | Características | Actividades Favorecedoras | Actividades No Favorecedoras |
|-------------------------------|--|--|--|
| Convergente | <ul style="list-style-type: none"> • Pragmático • Racional • Analítico • Organizado • Orientado a la Tarea • Disfruta aspectos técnicos • Experimentador • Poca empatía • Hermético • Poca imaginación • Líder • Insensible • Deductivo | <ul style="list-style-type: none"> Desafíos Actividades Cortas Resultados Inmediatos Emoción Dramas Crisis | <ul style="list-style-type: none"> Adoptar un rol pasivo Proceso de asimilación, analizar e interpretar datos. Trabajar de manera independiente |
| Divergente | <ul style="list-style-type: none"> • Sociable • Sintetiza bien • Genera ideas • Soñador • Valora la comprensión • Orientado a las personas • Espontaneo • Empático • Imaginativo • Emocional • Flexible • Intuitivo | <ul style="list-style-type: none"> Postura de observador Analizador Pensar antes de Actuar | <ul style="list-style-type: none"> Actuar sin planear Presión en el tiempo |
| Asimilador | <ul style="list-style-type: none"> • Poco sociable • Sintetiza bien • Genera modelos • Reflexivo • Pensador abstracto • Orientado a la reflexión • Disfruta la teoría • Poco empático • Hermético | <ul style="list-style-type: none"> Utiliza modelos o teorías Ideas con desafío Indagación | <ul style="list-style-type: none"> Actividades ambiguas Situaciones que involucren sentimientos Actuar sin fundamentos teóricos |

| | | | |
|-------------------|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Disfruta el diseño • Planificador • Poco sensible • Investigador | | |
| Acomodador | <ul style="list-style-type: none"> • Sociable • Organizado • Acta retos • Impulsivo • Busca objetivos • Orientado a la acción • Depende de los demás • Poco analítico • Empático • Abierto • Asistemático • Espontaneo • Flexible • Comprometido | Relación teoría – practica Ver trabajar a los demás Práctica inmediata de lo aprendido | Poca relación de lo aprendido con sus necesidades Finalidad aparente |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: (Cepeda, 2018)

Honey y Mumford (1986) como se cita en Rodríguez (2018) propone un nuevo modelo de aprendizaje con sus propios estilos de aprendizaje, basándose en la teoría de Kolb. Por otro lado estos estilos propuestos tienen actitudes y comportamientos únicos que los distingue de las demás personas puesto que son expuestas al cambio según pasa el tiempo, las experiencias vividas y perspectivas del individuo.

De igual manera estos estilos tienen cuatro etapas necesarias de pasar:

Tabla 7 Etapas y Concepto

| Etapas | Concepto |
|---|--|
| Experiencial | Este empieza cuando el individuo vive una experiencia acerca del objeto de aprendizaje |
| Revisión de Experiencia | El individuo realiza un análisis sobre la experiencia |
| Concluyendo desde la Experiencia | Por ende, realizará conclusiones sobre la experiencia vivida |

| | |
|-------------------|---|
| Planeación | Después de la conclusión dada, se retorna a la experiencia para repetir el ciclo. |
|-------------------|---|

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: (Cepeda, 2018)

Tras estas etapas, se propone cuatro estilos de aprendizaje con sus características, las mismas que facilitarían al educador a identificar las estrategias de trabajo en su salón de clases y efectividad de resultado en cada estudiante:

Tabla 8 Características de los Estilos de Aprendizaje

| Estilo de Aprendizaje | Características | Actividades que las Favorece | Actividades que no favorece |
|------------------------------|---|---|--|
| Activo | <ul style="list-style-type: none"> • Aprenden ejecutando o haciendo • Necesidad de tener las manos ocupadas • De mente abierta • Se involucran en experiencias nuevas • Entusiastas • Actúan primero • Consideran las consecuencias después de actuar • Les gusta rodearse de gente | <ul style="list-style-type: none"> Lluvia de ideas Solución de problemas Discusiones Grupales Rompecabezas Competición Juego de Roles | <ul style="list-style-type: none"> Adoptar un rol pasivo Trabajo independiente Actividades muy teóricas |
| Teórico | <ul style="list-style-type: none"> • Teorías antes de actuar • Necesitan modelos • Conceptos y hechos ordenados • Prefieren analizar y sintetizar • Sistemáticos y lógicos • Perfeccionistas • Independiente • Analítico | <ul style="list-style-type: none"> Elabora modelos Estadísticas Buscar antecedentes Aplicar teorías Tener la oportunidad de Indagar y preguntar | <ul style="list-style-type: none"> Actividades ambiguas Actividades emocionales Actuar sin fundamento teórico |

| | | | |
|-------------------|---|--|--|
| Pragmático | <ul style="list-style-type: none"> • Prefieren la aplicación real de lo aprendido • No les gusta los conceptos abstractos • Les gusta probar nuevas ideas aplicables a la vida real • Su filosofía: si funciona si es bueno | Estudios de Caso Con tiempo para pensar en cómo aplicar lo aprendido Resolver problemas Discusiones | Actividades poco aplicables a su realidad Actividades sin finalidad Actividades sin relaciones con la realidad |
| Reflexivo | <ul style="list-style-type: none"> • Observadores • Analizadores • Ven diversas perspectivas de una sola cosa • Prefieren tener un buen respaldo antes de concluir algo • Son cuidadosos para asegurar algo • Disfrutar observar y escuchar a los demás • Analizan las implicaciones | Discusiones pareadas Cuestionarios de autoanálisis Observando actividades Recibir retroalimentación de otros Entrevistas | Presión del tiempo Actuar de líder Representar roles Actividades no planificadas Exponer ideas espontáneamente Estar obligado a pasar de una actividad a otra rápidamente |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: (Cepeda, 2018)

1.3.3. Desarrollo del Aprendizaje

En el desarrollo educativo se percibe, propone y ejecuta el único objetivo de la educación, proceso de enseñanza-aprendizaje, existiendo una relación entre el docente y estudiante, siendo así que el profesor es el facilitador de las enseñanzas y el alumno quien recibe y transforma la información. Además este proceso se da en diferentes contextos, escuela, familia, y el ámbito social. El mismo que tiene como finalidad esparcir o aportar el conocimiento integral.

Cada factor y cada participante cumplen una función dentro de este proceso.

Tabla 9 Proceso y Concepto

| Proceso | Concepto |
|--------------------------|---|
| Intercomunicación | Docente: comunica socializa, expone organiza, facilita contenidos científicos. |
| | Dominar temas escolares, componentes como el grupo de estudiantes, métodos, organización, evaluación. |
| | Carácter interactivo y comunicativo |
| | Objetivos de los contenidos |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: (Alvarado, Jiménez, Worosz, & Vichot, 2018)

Se presenta el PEA, proceso de enseñanza-aprendizaje en lo cual Silvestre (2000) como menciona en Alvarado, Barrera, Brejio y Bonilla (2018) que se cataloga como una relación entre los factores educativos la misma que tenga un impacto didáctico, dinámica, reflexiva y crítica. Los mismos que van a generar un aprendizaje entre los individuos involucrados, manejo de instrucciones y la educación en sí. De la misma manera la relación entre docente y alumno es de carácter obligatorio ya que su beneficio es el desarrollo profesional y particular del estudiante.

1.3.4. Alteraciones del Aprendizaje

Según Malaga (2010) como se cita en Mendoza (2018) las alteraciones o trastornos del aprendizaje se considerada una dificultad durante la adquisición de la misma, en su nivel convencional, inteligencia, sociedad y cultura. Además de mostrar dificultades en las habilidades académicas, sociales. Por otro lado se también se consideran que es la incapacidad de adquirir las funcionalidades escolares entre esto lo que es: lectura, escritura, cálculo, dibujo y otras áreas que se unen en el proceso de aprender. Los trastornos del aprendizaje más comunes o frecuentes son:

Tabla 10 Alteraciones del Aprendizaje

| |
|---|
| Discalculia |
| TDAH |
| Dislexia |
| Disgrafía |
| Síndrome de Asperger |
| Discapacidad de la Memoria y Procesamiento Auditivo |
| Trastorno del Espectro Autista |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: (Mendoza-Mendoza, 2018)

1.4.Objetivos

14.1. Objetivos específicos

Analizar las pausas activas y su influencia en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua.

1.42. Objetivos específicos

- Determinar los beneficios de las pausas activas para potenciar el aprendizaje de los estudiantes de Séptimo Año de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua.

Bajo la información recolectada de fuentes confiables se estipula los beneficios que otorga las PA en cuanto al proceso de aprendizaje.

- Identificar la metodología y técnicas de enseñanza aplicadas por los docentes para el desarrollo del proceso de aprendizaje.

Se identifica la metodología que utiliza el docente durante las horas de clases mediante la ficha de observación en un transcurso de 1 semana de clases.

- Diseñar un manual de pausas activas que se apliquen durante la jornada escolar, para optimizar el desarrollo de las actividades escolares de los estudiantes de Séptimo Año.

Se presenta un manual previo para la realización de las PA dentro de la institución.

CAPÍTULO II

2. Metodología

2.1. Materiales

Herrera, Medina y Naranjo (2010) como cita en Viracocha (2021) hay cuatro tipos de recursos que se deben analizar y tomar en cuenta durante la investigación:

Recursos Institucionales: estos recursos nos proporcionan un apoyo durante la ejecución del proyecto, puesto que es el lugar donde se llevara a cabo la investigación. Siendo de gran beneficio para el investigador.

Talentos Humanos: dentro de este apartado se encuentra todas las personas que serán parte del proyecto o investigación. Por ende, los involucrados son asesores, tutores, investigadores, personal de apoyo, entre otros los mismos que tienen una responsabilidad en cada actividad que se les designe.

Recursos Materiales: se toma en cuenta a todos los materiales de oficina, equipos, servicios de internet, transportes, entre otros. El software estadístico para la tabulación de datos.

Recursos Financieros: son los recursos económicos a invertirse durante la realización de este proyecto o investigación, definiendo el presupuesto a gastar.

Tabla Recursos de la Investigación

Tabla 11. Recursos de Investigación

| Recursos | Descripción | Detalle/Cantidad | Valor |
|------------------------|--|------------------|-------|
| Institucionales | Biblioteca Virtual de la UTA | - | |
| | Unidad Educativa del Milenio Canchagua | - | |
| | Base de Datos Institucionales | - | |
| Humanos | Tutor de la Tesis | - | |
| | Revisores designados | - | |

| | | | |
|--------------------|---------------------------------------|---|---------------|
| | Docente de clases | - | |
| | Personal docente de la UEDM Canchagua | - | |
| Materiales | Impresiones | 10 | 20.00 |
| | Resmas de hojas | 1 | 5.00 |
| Financieros | Transporte | Latacunga-Saquisili Latacunga-Ambato | 30.00 |
| | Arriendo | 1 vez al mes | 85.00 |
| | Alimentación | 3 veces al día | 40.00 |
| | Presupuesto Total | | 180.00 |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

2.2. Método

2.2.1. Enfoque de la Investigación

Cualitativo

Según Blasco y Pérez (2007) cita en Medina (2012) menciona que la investigación cualitativa estudia la naturaleza de su contexto, realidad contextual, además de interpretar fenómenos, nos datos descriptivos, y conductas observables. Es una investigación inductiva, recurre, analística, sin secuencia lineal, donde se desarrollan conceptos, comprensión de los textos, resultados. No se evalúa hipótesis. Esta investigación es flexible, con una perspectiva holística. Los métodos cualitativos son humanistas, conociendo más a tope sobre las experiencias que pasa el investigador encargado.

Cuantitativo

Neill y Cortez (2017) menciona que se considera un método experimental, con su objetivo principal de conocer la realidad sin la percepción del investigador si no que realidades imparciales, puesto que la información recolectada es analizada y medida mediante los conceptos tomados y las variables expuestas. Nos permite obtener información de manera estructurada, datos de diferentes fuentes, por ende, el manejo de herramientas informáticas, estadísticas y matemáticas serán de primer uso en este enfoque.

2.2.2. Nivel de investigación Exploratorio

Según Sampieri, (2006) este nivel de investigación se da cuando sus objetivos, tema o problema especifican la acción explorar o examinar, con poco o nulo estudio. Nos ayuda a llegar a un aproximado de la hipótesis o enigma planteado. Esta es base y fundamental para continuar con una investigación descriptiva, seguido a una Correlacional y por ultimo explicativa. Se va formando según las indagaciones, y resultados arrojados durante la recolección de los mismos.

Descriptivo

De acuerdo a Guevara, Verdesoto y Castro (2020), este nivel investigativo tiene como finalidad describir el fenómeno estudiado, componentes, factores y una realidad. Describe a raíz la población que se está analizando, enfocándose sobre sus conclusiones y sobre como las personas se manifiestan con sus conductas. La persona encargada de esta investigación tiene la opción de elegir entre ser observador o un participante.

Correlacional

Sánchez y Reyes (2015) como lo cita en Palomino (2020), nos permite medir la relación que tienen las dos variables propuestas en el tema de investigación, es decir hábito lector y rendimiento académico. El método que utiliza este nivel es hipotético-deductivo. Todo es un ciclo, el estudio realizado del fenómeno nos permite llegar a la hipótesis, además de utilizar métodos lógicos y deductivos.

2.2.3. Modalidad de Investigación Bibliográfica documental

Reyes y Carmona (2020) menciona que la investigación documental o también investigación bibliográfica se establece como una técnica de indagación con enfoque cualitativo, con la finalidad de recopilar, seleccionar toda la información de fuentes confiables es decir documentos, revistas, libros, periódicos, artículos entre otros. Se debe observar toda la información resultados recolectados. Se utiliza información ya existente para añadir al texto a redactar.

De campo

Gallardo (2017) menciona que consiste en la obtención de información directamente de las fuentes investigadas o de la realidad a la que se enfrentaron durante la indagación, enfocándose en no manipular ni controlar los factores, para no alterar resultados. La técnica utilizada por el encargado será la observación, entrevista. Por lo tanto puede adherirse al nivel explicativo, exploratorio y descriptivo.

2.3.Población y Muestra

Como cita Arias (2012) en Viracocha (2021) la población es el conjunto de personas, elementos u objetos que cumplen entre si una lista de características, las mismas que nos servirán para la redacción de las conclusiones. Una agrupación con una cantidad exacta para la obtención de información. Así mismo la muestra es aquella que se distingue como un subconjunto infinito de la población inicial y total.

De esta manera la población designada para este estudio está conformada por estudiantes del séptimo año de educación básica, de acuerdo a la nómina estudiantil es un total de 64 estudiantes, siendo así esta misma cantidad la muestra de la investigación.

2.3.1. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Técnicas

Observación y Encuesta

Durante esta investigación se utilizó dos técnicas de trabajo, para una mejor recolección de datos. Según el sistema de organización y población destinada. La observación nos permitirá tener datos de la muestra, comportamientos, reacciones entre otras. La misma que nos dará la apertura para conocer sobre las variables propuestas. La encuesta nos arrojará datos necesarios para determinar los factores que inciden en el desarrollo de la investigación.

Instrumento:

Ficha de Observación

Antes de la aplicación de la encuesta sobre las pausas activas es importante recolectar información antes y después de la aplicación de las mismas, para observar el impacto de las mismas sobre la otra variable propuesta. El mismo que consta de 5 indicadores de evaluación.

2.3.2. Recolección de Información

Tabla 12 Recolección de Información

| Preguntas básicas | Explicación |
|-------------------------------------|---|
| ¿Para qué es? | Para conocer el porcentaje de beneficencia de las pausas activas en el proceso de aprendizaje |
| ¿Con que personas? | Estudiantes y docentes de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua. |
| ¿Sobre qué aspectos? | Pausas Activas y Proceso de Aprendizaje |
| ¿Quién? | Rebeca Liseth Campaña Bermeo |
| ¿A quiénes? | Estudiantes de séptimo año de educación básica y docentes de la UEMC |
| ¿Cuándo? | Año Lectivo 2021-2022 |
| ¿Dónde? | En la Unidad Educativa del Milenio Canchagua |
| ¿Cuántas veces? | 4 veces la observación, 1 vez la encuesta |
| ¿Qué técnica de recolección? | Encuesta dirigida a docentes Ficha de observación estudiantes |
| ¿Con que? | Encuesta validada |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSION

3.1.1. Análisis y discusión de Resultados

La presente investigación está conformada por estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua de Séptimo año de Educación Básica y docentes de la misma institución. Siendo un total de 64 estudiantes a quienes se tomara los datos pertinentes para interpretar las variables correspondientes. Con la ayuda de una encuesta dirigida a docentes validada por los docentes de la Universidad Técnica de Ambato y una ficha de observación para los estudiantes.

Posterior a la recolección de datos se presentara en tablas con una pregunta relevante de cada escala, siendo así como se establecerá la relación de las variables, datos estadísticos, y comprobar los objetivos planteados en la investigación.

3.1.2. Validación de la Encuesta

El alfa de Cronbach de esta encuesta es de 0,90 debido a la validación previa de investigadores. Para su comprobación se aplicó en la población propuesta para esta investigación siendo así 0.90 de validez y confiabilidad para la utilización del mismo.

Tabla 13 Validación

| | |
|------------|--------|
| Alfa | 0,90 |
| Nº Items | 19 |
| Varianza C | 31,27 |
| Varianza T | 298,65 |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

3.2. Análisis e Interpretación de los resultados

Tabla 14

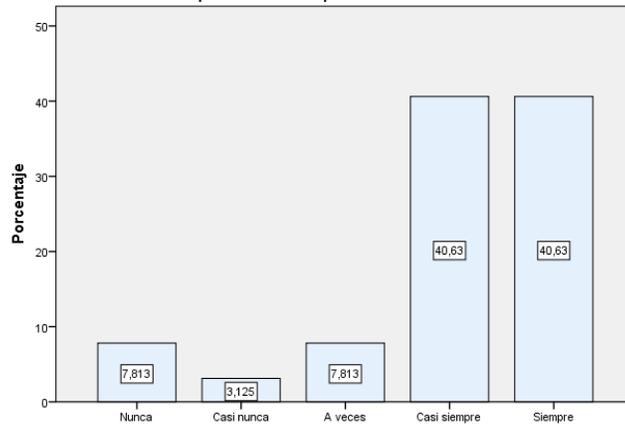
1 ¿Considera necesario realizar las pausas activas o un descanso de entre 10 a 15 minutos después de un tiempo determinado de clases?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 5 | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| | Casi nunca | 2 | 3,1 | 3,1 | 10,9 |
| | A veces | 5 | 7,8 | 7,8 | 18,8 |
| | Casi siempre | 26 | 40,6 | 40,6 | 59,4 |
| | Siempre | 26 | 40,6 | 40,6 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

¿Considera necesario realizar las pausas activas o un descanso de entre 10 a 15 minutos después de un tiempo determinado de clases?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022 *Ilustración 2*

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta 1 ¿considera necesario realizar las pausas activas por un periodo determinado?, del 100% de encuestados el 40,6% responde que siempre. El 40,6 con casi siempre, el 7,8 responde con a veces, el 3,1% con casi nunca y el 7,8 con nunca.

De los datos obtenidos se deduce que, el mayor porcentaje de respuestas afirman que siempre y casi siempre se considera importante aplicar una rutina de descanso en un tiempo determinado durante las horas de clases.

Tabla 15

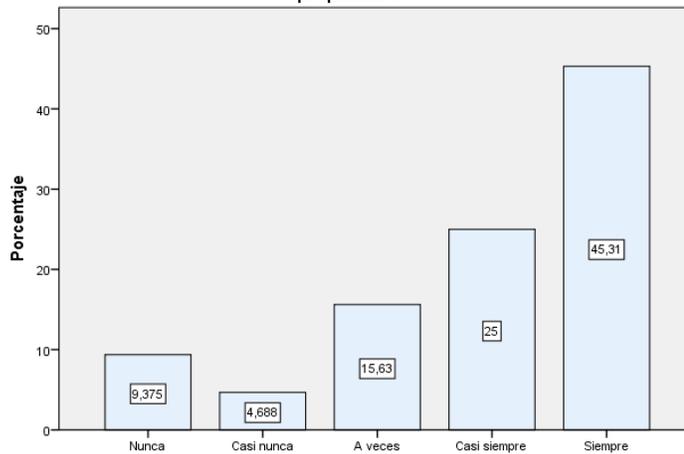
2. ¿Realiza ejercicios para el fortalecimiento cognitivo durante el descanso propuesto?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 6 | 9,4 | 9,4 | 9,4 |
| | Casi nunca | 3 | 4,7 | 4,7 | 14,1 |
| | A veces | 10 | 15,6 | 15,6 | 29,7 |
| | Casi siempre | 16 | 25,0 | 25,0 | 54,7 |
| | Siempre | 29 | 45,3 | 45,3 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo

Fuente: Propia

¿Realizó ejercicios para el fortalecimiento cognitivo durante el descanso propuesto?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022 *Ilustración 3*

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En esta pregunta 2 ¿se realiza ejercicios para el fortalecimiento cognitivo?, siendo así que del 100%, el 45,3% responde con siempre, el 25% con casi siempre, 15,6% responde con a veces, el 4,7% con casi nunca y 9,4% con nunca.

De los datos obtenidos se deduce que, la mayoría de población encuestada realiza siempre estos ejercicios durante el descanso los mismos que otorgan fortalecimiento cognitivo a cada estudiante según la necesidad y proceso de aprendizaje que obtenga.

Tabla 16

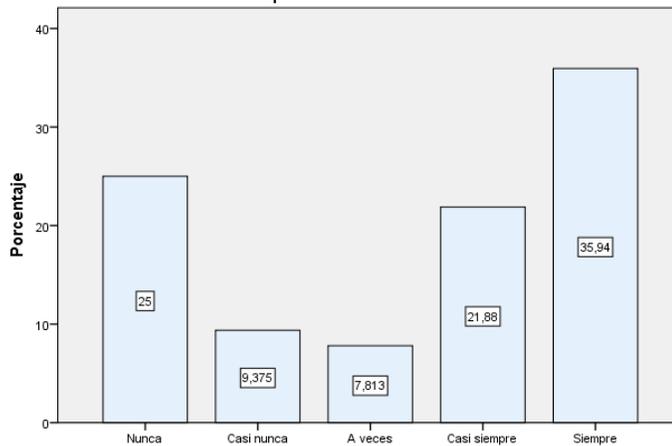
3. ¿Ejecuta ejercicios físicos como bailar, saltar, brincar o estiramientos durante las pausas activas?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 16 | 25,0 | 25,0 | 25,0 |
| | Casi nunca | 6 | 9,4 | 9,4 | 34,4 |
| | A veces | 5 | 7,8 | 7,8 | 42,2 |
| | Casi siempre | 14 | 21,9 | 21,9 | 64,1 |
| | Siempre | 23 | 35,9 | 35,9 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo

Fuente: Propia

¿Ejecuta ejercicios físicos como bailar, saltar, brincar o estiramientos durante las pausas activas?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo

Ilustración 4

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta 3 ¿hace ejercicios como saltar, bailar o brincar? Del 100% de encuestados, el 35,9 responde con siempre, el 21,9 con casi siempre, 7,8 responde con a veces, el 9,4% con casi nunca y el 25% con nunca.

De los datos obtenidos se deduce que la mayor población encuestada realiza actividad física como bailar, saltar, brincar o estiramientos como parte de las PA a ejecutarse durante las horas de clases y el tiempo estimado.

Tabla 17

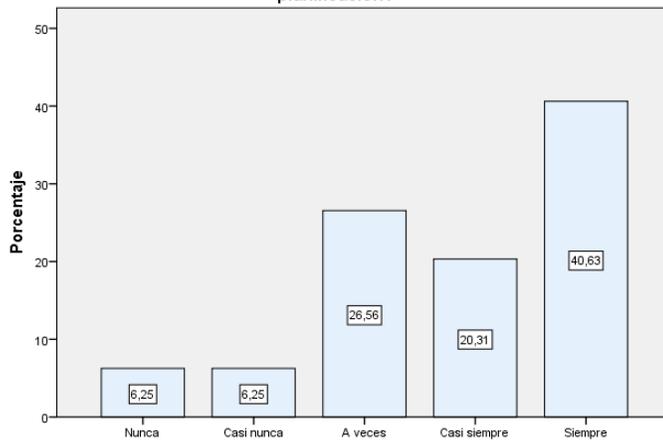
4. ¿Usted participa activamente en las pausas activas propuestas a través de la planificación?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 4 | 6,3 | 6,3 | 6,3 |
| | Casi nunca | 4 | 6,3 | 6,3 | 12,5 |
| | A veces | 17 | 26,6 | 26,6 | 39,1 |
| | Casi siempre | 13 | 20,3 | 20,3 | 59,4 |
| | Siempre | 26 | 40,6 | 40,6 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo

Fuente: Propia

¿Usted participa activamente en las pausas activas propuestas a través de la planificación?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo

Ilustración 5

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

Se plantea la pregunta 4, ¿usted participa activamente en las PA? De las 100% encuestadas. 40,6% responden con siempre, el 20,3% con casi siempre, el 26,3% con a veces, el 6,3% con casi nunca y el 6,3% con nunca.

De los datos obtenidos se deduce que, el mayor porcentaje se inclina hacia la participación activa de manera frecuente en las PA que se proponen en las respectivas planificaciones de clases.

Tabla 18

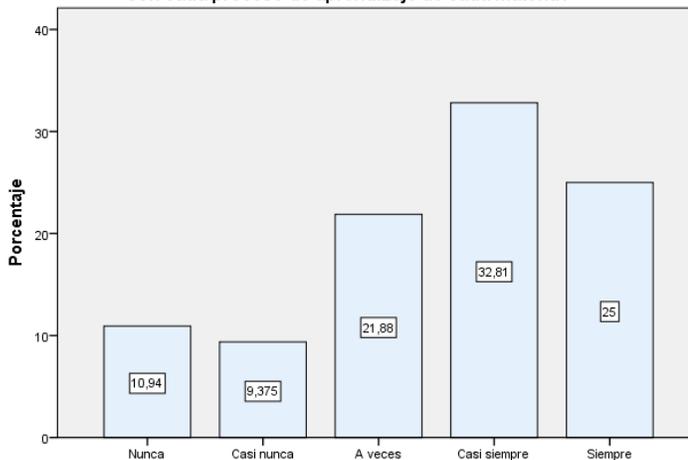
5. ¿Las pausas activas se ajustan a los contenidos de la asignatura para cumplir con cada proceso de aprendizaje de cada materia?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 7 | 10,9 | 10,9 | 10,9 |
| | Casi nunca | 6 | 9,4 | 9,4 | 20,3 |
| | A veces | 14 | 21,9 | 21,9 | 42,2 |
| | Casi siempre | 21 | 32,8 | 32,8 | 75,0 |
| | Siempre | 16 | 25,0 | 25,0 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

¿Las pausas activas se ajustan a los contenidos de la asignatura para cumplir con cada proceso de aprendizaje de cada materia?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022 *Ilustración 6*

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta 5 ¿Las PA se ajustan a los contenidos académicos? Siendo así que del 100% de encuestados, el 25% responde con siempre, el 32,8% con casi siempre, el 21,9% con a veces, el 9,4% con casi nunca y el 10,9% con nunca.

De los datos obtenidos se deduce que, la mayoría de personas encuestadas considera que siempre se deben ajustar las PA a los contenidos de cada materia con el fin de cumplir un proceso académico exitoso.

Tabla 19

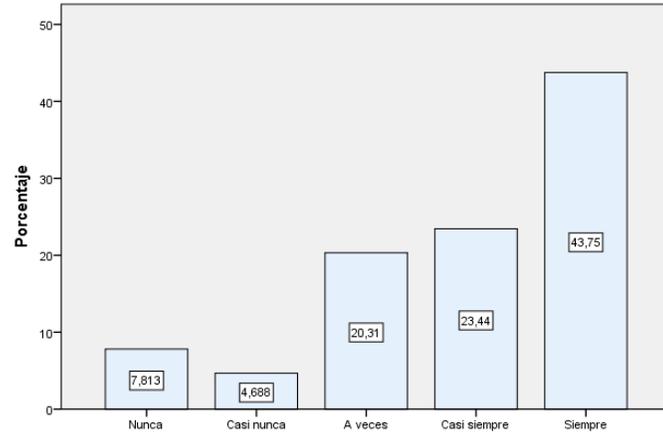
6. ¿Usted considera un mejor desempeño académico luego de la aplicación de las pausas activas?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 5 | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| | Casi nunca | 3 | 4,7 | 4,7 | 12,5 |
| | A veces | 13 | 20,3 | 20,3 | 32,8 |
| | Casi siempre | 15 | 23,4 | 23,4 | 56,3 |
| | Siempre | 28 | 43,8 | 43,8 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

¿Usted considera un mejor desempeño académico luego de la aplicación de las pausas activas?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Ilustración 7

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta 6 ¿considera un mejor desempeño después de las PA? De un 100% de las encuestas, el 43,8% responde con siempre, el 23,4% con casi siempre, el 20,3% con a veces, el 4,7% con casi nunca y 7,8% con nunca.

De todos los datos obtenidos se deduce que, la mayoría responde que estas actividades ejecutadas en un tiempo de receso o descanso estimado, efectivamente aportan al desempeño académico en cada actividad. De esta forma se tendrá resultados diferentes.

Tabla 20

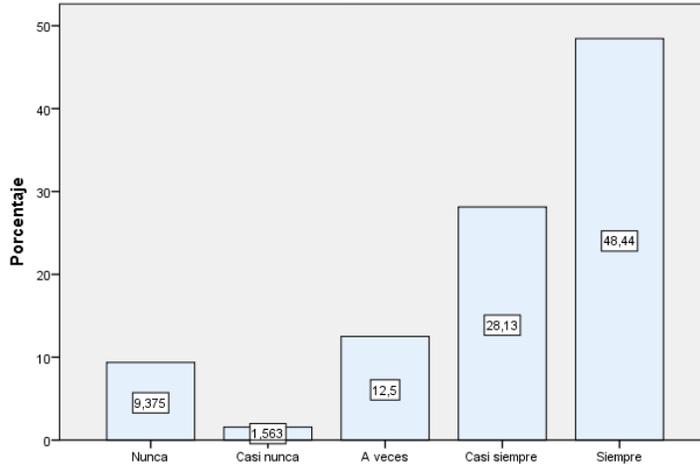
7. ¿Las actividades que se realiza en las Pausas Activas le proporcionan un estado de relajación?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 6 | 9,4 | 9,4 | 9,4 |
| | Casi nunca | 1 | 1,6 | 1,6 | 10,9 |
| | A veces | 8 | 12,5 | 12,5 | 23,4 |
| | Casi siempre | 18 | 28,1 | 28,1 | 51,6 |
| | Siempre | 31 | 48,4 | 48,4 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

¿Las actividades que se realiza en las Pausas Activas le proporcionan un estado de relajación?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Ilustración 8

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta 7 ¿las PA le causan relajación? Siendo así que del 100% de encuestas, 48,4 responde siempre., el 28,1 responde con casi siempre, el 12,5 con a veces, el 1,6% con casi nunca y el 9,4% con nunca.

Según los datos obtenidos en la recolección de información se deduce que,

Tabla 21

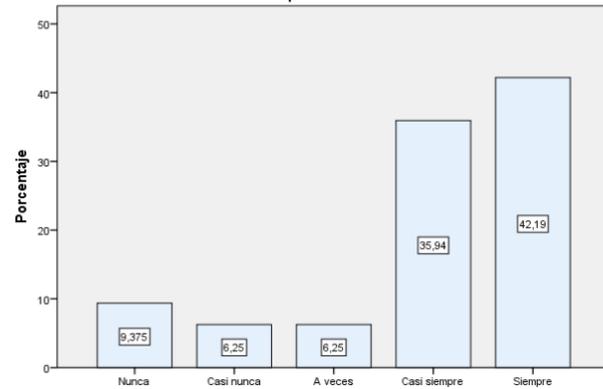
8. ¿Considera que las pausas activas limitan la atención y concentración después de aplicarlas?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 6 | 9,4 | 9,4 | 9,4 |
| | Casi nunca | 4 | 6,3 | 6,3 | 15,6 |
| | A veces | 4 | 6,3 | 6,3 | 21,9 |
| | Casi siempre | 23 | 35,9 | 35,9 | 57,8 |
| | Siempre | 27 | 42,2 | 42,2 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo

Fuente: Propia

¿Considera que las pausas activas limitan la atención y concentración después de aplicarlas?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo

Ilustración 9

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En esta pregunta 8 ¿Las PA limitan la atención y concentración? Responden: el 42,2% responde con siempre, el 35,9% casi siempre, el 6,3% a veces, el 6,3% casi nunca y nunca el 9,4%.

De este modo con los datos obtenidos se deduce que, mayormente las personas encuestadas consideran que las pausas activas tienden a limitar la atención y concentración después de aplicarlas, considerando que estropean un proceso académico exitoso.

Tabla 22

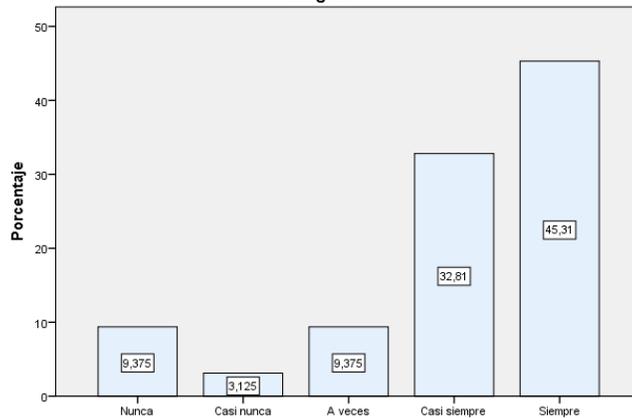
9. ¿Considera que la forma de valorar el desempeño académico es de manera integral?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 6 | 9,4 | 9,4 | 9,4 |
| | Casi nunca | 2 | 3,1 | 3,1 | 12,5 |
| | A veces | 6 | 9,4 | 9,4 | 21,9 |
| | Casi siempre | 21 | 32,8 | 32,8 | 54,7 |
| | Siempre | 29 | 45,3 | 45,3 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

¿Considera que la forma de valorar el desempeño académico es de manera integral?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Ilustración 10

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En esta pregunta 9 ¿la forma de evaluar el desempeño académico es integral? Del 100% de encuestados, el 45,3% responden con siempre, el 32,8% con casi siempre, el 9,4% con a veces, el 3,1% con casi nunca y el 9,4% con nunca.

De los datos obtenidos se deduce que, de toda la población encuestada, la mayoría afirma que la forma de evaluar el desempeño académico es de manera integral la misma que permite que el estudiante se expanda hasta otras dimensiones de su estilo de vida y que interfiera en el proceso educativo.

Tabla 23

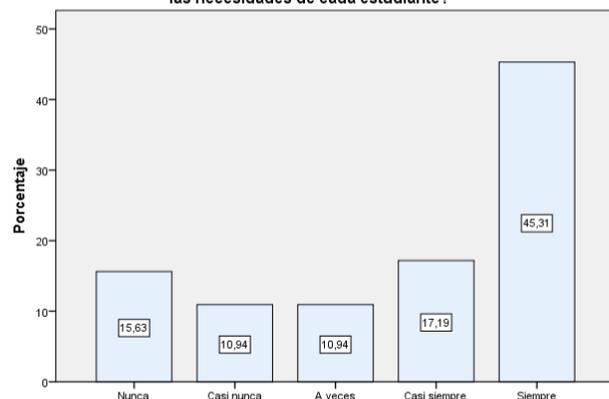
10. ¿Las evaluaciones que realiza el docente son bajo una planificación basada en las necesidades de cada estudiante?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 10 | 15,6 | 15,6 | 15,6 |
| | Casi nunca | 7 | 10,9 | 10,9 | 26,6 |
| | A veces | 7 | 10,9 | 10,9 | 37,5 |
| | Casi siempre | 11 | 17,2 | 17,2 | 54,7 |
| | Siempre | 29 | 45,3 | 45,3 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

¿Las evaluaciones que realiza el docente son bajo una planificación basada en las necesidades de cada estudiante?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022 *Ilustración 11*

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta 10 ¿las evaluaciones son bajo una planificación? Del total de la población encuestada, el 45,3% responde con siempre, el 17,2% con casi siempre, el 10,9% con a veces, el 10,9 con casi nunca y 15,6% con nunca.

De este modo los datos obtenidos deducen que, la mayoría se inclina a que siempre el docente evalúa bajo una planificación de estudio, todo esto en base a las necesidades de cada estudiante tomando en cuenta que cada uno tiene un proceso académico distinto.

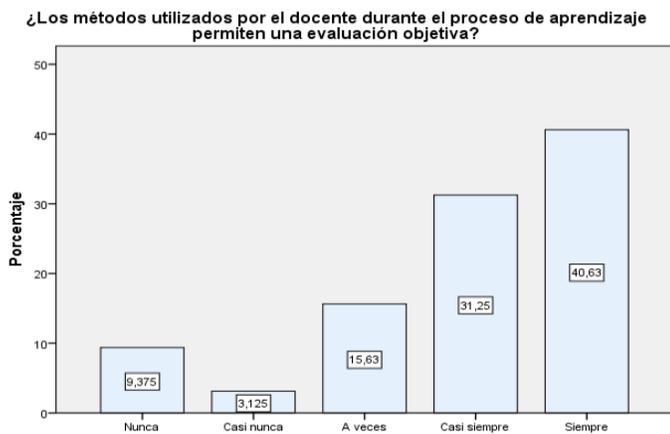
Tabla 24

11. ¿Los métodos utilizados por el docente durante el proceso de aprendizaje permiten una evaluación objetiva?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 6 | 9,4 | 9,4 | 9,4 |
| | Casi nunca | 2 | 3,1 | 3,1 | 12,5 |
| | A veces | 10 | 15,6 | 15,6 | 28,1 |
| | Casi siempre | 20 | 31,3 | 31,3 | 59,4 |
| | Siempre | 26 | 40,6 | 40,6 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022 *Ilustración 12*

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En esta pregunta 11 ¿los métodos utilizados permiten una evaluación objetiva? Del 100% de personas encuestada, el 40,6% responde con siempre, el 31,3% con casi siempre, el 15,6% con a veces, el 3,1% con casi nunca y el 9,4% con nunca.

De tal modo que de todos los datos obtenidos se deduce que, la mayoría de personas encuestadas afirman que el docente utiliza los métodos, estrategias necesarias y correctas para proceder a enseñar y generar un aprendizaje significativo el mismo que se podrá comprobar a través de una prueba objetiva.

Tabla 25

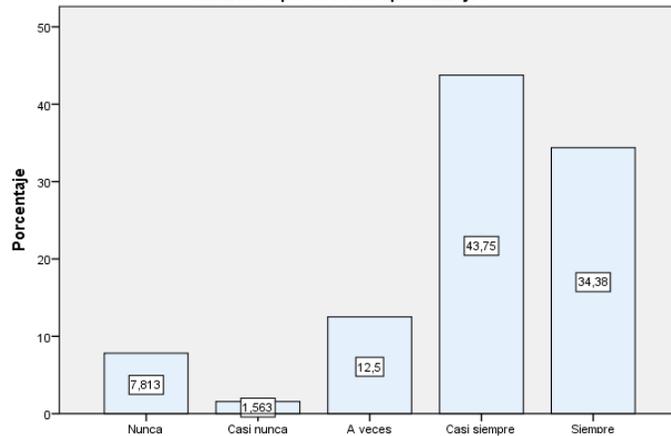
12. ¿El docente aplica técnicas que estimulan el aprendizaje en los estudiantes durante el proceso de aprendizaje?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 5 | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| | Casi nunca | 1 | 1,6 | 1,6 | 9,4 |
| | A veces | 8 | 12,5 | 12,5 | 21,9 |
| | Casi siempre | 28 | 43,8 | 43,8 | 65,6 |
| | Siempre | 22 | 34,4 | 34,4 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

¿El docente aplica técnicas que estimulan el aprendizaje en los estudiantes durante el proceso de aprendizaje?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Ilustración 13

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En esta pregunta 12 ¿el docente aplica técnicas que estimulan el aprendizaje? Del 100% de personas encuestadas, el 34,4% responde con siempre, el 43,8% con casi siempre, el 12,5% con a veces, el 1,6% con casi nunca y 7,8% con nunca.

Durante la recolección de información se deduce que los datos se inclinan mayormente a que siempre el docente aplica técnicas necesarias y correctas para la estimulación del aprendizaje en cada estudiante.

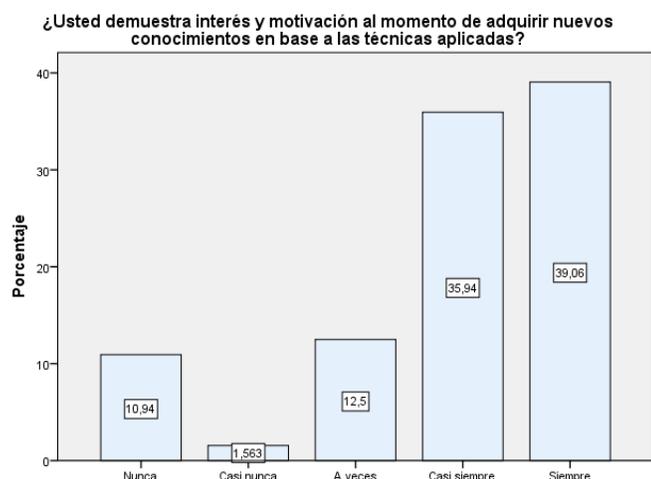
Tabla 26

13. ¿Usted demuestra interés y motivación al momento de adquirir nuevos conocimientos en base a las técnicas aplicadas?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 7 | 10,9 | 10,9 | 10,9 |
| | Casi nunca | 1 | 1,6 | 1,6 | 12,5 |
| | A veces | 8 | 12,5 | 12,5 | 25,0 |
| | Casi siempre | 23 | 35,9 | 35,9 | 60,9 |
| | Siempre | 25 | 39,1 | 39,1 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 20222

Fuente: Propia



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Ilustración 14

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En esta pregunta 13 ¿se demuestra interés u motivación en el proceso de aprendizaje? De la población encuestada, el 39,1% responde con siempre, el 35,9% con casi siempre, el 12,5 con a veces, el 1,6 con casi nunca, y el 10,9% con nunca.

Durante los datos recogidos se deduce que, la mayoría de encuestados de mantienen motivados para aprender algo nuevo durante las clases programadas.

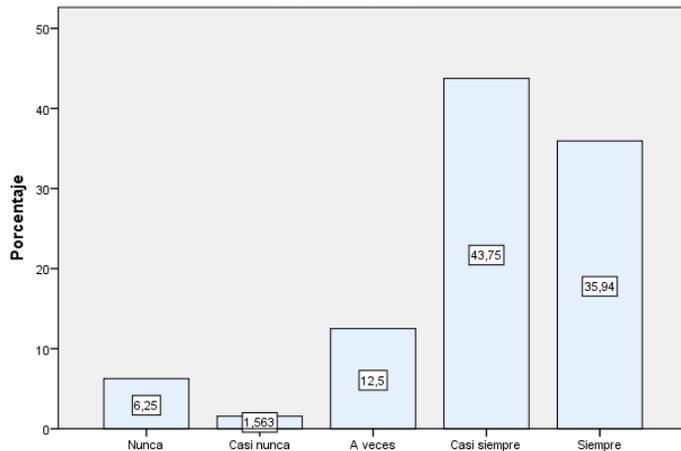
Tabla 27

14. ¿Considera que las experiencias previas facilitan la adquisición de los nuevos conocimientos?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 4 | 6,3 | 6,3 | 6,3 |
| | Casi nunca | 1 | 1,6 | 1,6 | 7,8 |
| | A veces | 8 | 12,5 | 12,5 | 20,3 |
| | Casi siempre | 28 | 43,8 | 43,8 | 64,1 |
| | Siempre | 23 | 35,9 | 35,9 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022
Fuente: Propia

¿Considera que las experiencias previas facilitan la adquisición de los nuevos conocimientos?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022 *Ilustración 15*
Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta 14 ¿las experiencias nos facilitan nuevos conocimientos? Del 100% de la población encuestada, el 35,9% responde con siempre, el 43,8% con casi siempre, el 12,5% con a veces, el 1,6% con casi nunca y el 6,3% con nunca.

De toda la población tomada en cuenta para la encuesta y sus respuestas se deduce que, la mayoría responde con siempre a que las experiencias sean consideradas como una información previa para generar un conocimiento nuevo y apropiado.

Tabla 28

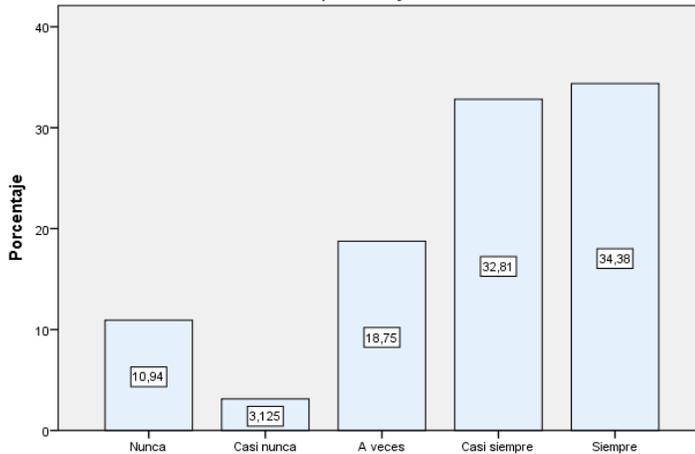
15. ¿Considera que la observación es una técnica apropiada evaluar las dificultades del aprendizaje?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 7 | 10,9 | 10,9 | 10,9 |
| | Casi nunca | 2 | 3,1 | 3,1 | 14,1 |
| | A veces | 12 | 18,8 | 18,8 | 32,8 |
| | Casi siempre | 21 | 32,8 | 32,8 | 65,6 |
| | Siempre | 22 | 34,4 | 34,4 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

¿Considera que la observación es una técnica apropiada evaluar las dificultades del aprendizaje?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Ilustración 16

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta 15 ¿la observación es una técnica de evaluar? Del 100% de encuestados, el 34,4% responden con siempre, el 32,8% responden con casi siempre, el 18,8% con a veces, el 3,1% con casi nunca, el 10,9% con nunca.

De los datos obtenidos se deduce que, la población encuestada mayormente considera a la observación como una técnica apropiada para evaluar el aprendizaje y todas las dificultades que se presenta durante el proceso de aprendizaje de cada estudiante.

Tabla 29

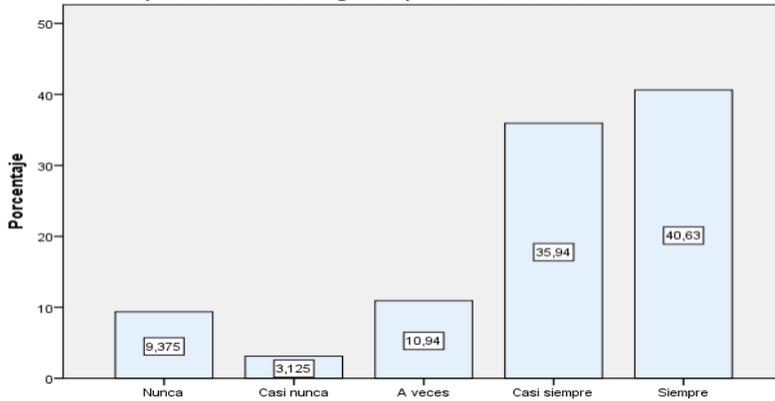
16. ¿Usted considera que las habilidades y destrezas se desarrollan a partir de la aplicación de estrategias específicas de enseñanza?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 6 | 9,4 | 9,4 | 9,4 |
| | Casi nunca | 2 | 3,1 | 3,1 | 12,5 |
| | A veces | 7 | 10,9 | 10,9 | 23,4 |
| | Casi siempre | 23 | 35,9 | 35,9 | 59,4 |
| | Siempre | 26 | 40,6 | 40,6 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

¿Usted considera que las habilidades y destrezas se desarrollan a partir de la aplicación de estrategias específicas de enseñanza?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Ilustración 17

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta 16 ¿considera que las habilidades y destrezas se desarrollan por la aplicación de estrategias? Por lo tanto de la población encuestada, el 40,6% responde con siempre, el 35,9% con casi siempre, el 10,9% con a veces, el 3,1% con casi nunca, y el 9,4% con nunca.

Durante la recolección de datos se deduce que, el porcentaje más alto de población encuestada considera que las habilidades y destrezas se desarrollan gracias a la aplicación de estrategias seleccionadas para generar aprendizajes significativos.

Tabla 30

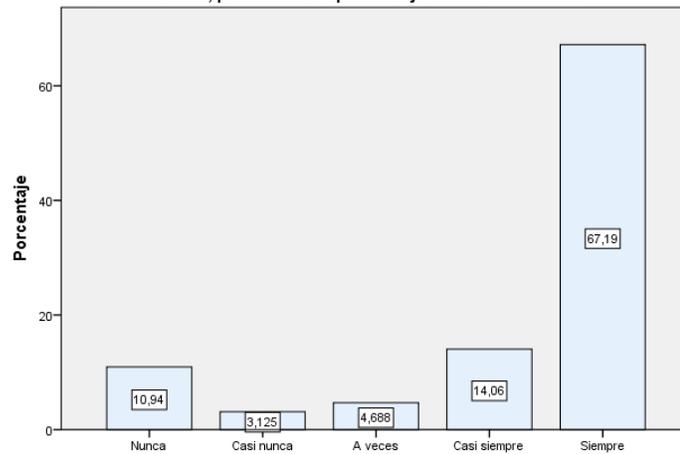
17. ¿En base a su experiencia los procedimientos académicos desarrollados en su aula de clase, potencian el aprendizaje en los estudiantes?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 7 | 10,9 | 10,9 | 10,9 |
| | Casi nunca | 2 | 3,1 | 3,1 | 14,1 |
| | A veces | 3 | 4,7 | 4,7 | 18,8 |
| | Casi siempre | 9 | 14,1 | 14,1 | 32,8 |
| | Siempre | 43 | 67,2 | 67,2 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

¿En base a su experiencia los procedimientos académicos desarrollados en su aula de clase, potencian el aprendizaje en los estudiantes?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Ilustración 18

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta 17 ¿los procedimientos académicos desarrollados en su clase potencian su aprendizaje? De esta manera del 100% de población encuestada, el 67,2% responden con siempre, el 14,1% con casi siempre, el 4,7% con a veces, el 3,1% con casi nunca, el 10,9% con nunca.

De los obtenidos durante la recolección de información se deduce que, el porcentaje mayor de encuestados considera que cada actividad desarrollada en el salón de clases está diseñada generar y potenciar el aprendizaje de cada estudiante.

Tabla 31

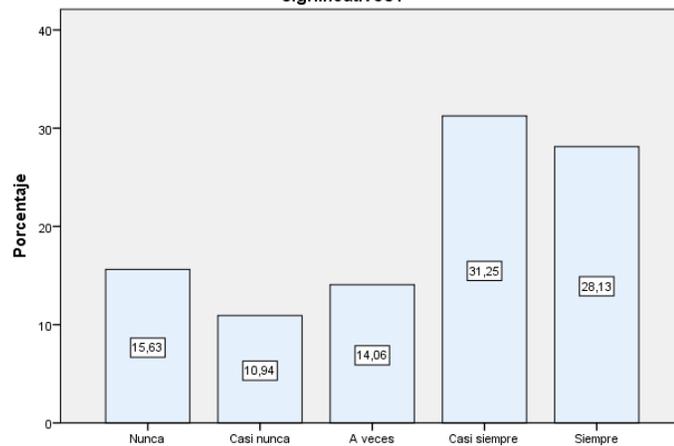
18. ¿Considera que las aulas de clases están diseñadas para generar aprendizajes significativos?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 10 | 15,6 | 15,6 | 15,6 |
| | Casi nunca | 7 | 10,9 | 10,9 | 26,6 |
| | A veces | 9 | 14,1 | 14,1 | 40,6 |
| | Casi siempre | 20 | 31,3 | 31,3 | 71,9 |
| | Siempre | 18 | 28,1 | 28,1 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

¿Considera que las aulas de clases están diseñadas para generar aprendizajes significativos?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Ilustración 19

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta 18 ¿considera el entorno de clases como justas para un aprendizaje? Del 100% de encuestados, el 28,1% responde con siempre, el 31,3% con casi siempre, el 14,1% con a veces, el 10,9% con casi nunca y el 15,6% con nunca.

De los datos obtenidos se deduce que, el porcentaje mayor considera que cada salón de clases están diseñadas para para potencializar el aprendizaje, generando concentración y atención para obtener resultados positivos.

Tabla 32

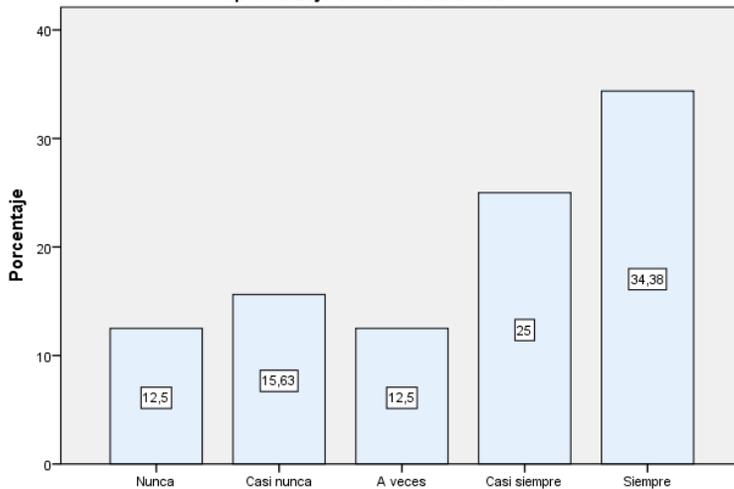
19. ¿La institución cuenta con áreas estratégicas para estimular los procesos de aprendizaje de los estudiantes?

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------|--------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válidos | Nunca | 8 | 12,5 | 12,5 | 12,5 |
| | Casi nunca | 10 | 15,6 | 15,6 | 28,1 |
| | A veces | 8 | 12,5 | 12,5 | 40,6 |
| | Casi siempre | 16 | 25,0 | 25,0 | 65,6 |
| | Siempre | 22 | 34,4 | 34,4 | 100,0 |
| | Total | 64 | 100,0 | 100,0 | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Propia

¿La institución cuenta con áreas estratégicas para estimular los procesos de aprendizaje de los estudiantes?



Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Ilustración 20

Fuente: Encuesta

Análisis e Interpretación

En la pregunta 19 ¿la institución tiene áreas para estimular el aprendizaje? De la población en general encuestada, el 34,4% responde con siempre, el 25,0% con casi siempre, el 12,5% con a veces, el 15,6% con casi nunca, el 12,5% con nunca.

De todos los datos obtenidos durante la recolección de información se deduce que, el porcentaje mayor responde a que su institución si cuenta con las áreas específicas para estimular el aprendizaje, para que cada proceso de aprendizaje sea significativo y permanezca.

3.2.1. Observación de Clases

Durante la aplicación de las pausas activas realizamos la observación de campo durante 5 clases antes y después de la aplicación de PA. Teniendo como resultados los siguientes

Tabla 33
Ficha de Observación

| Observación | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| 1. Se mantiene activo durante toda la hora de clases | 2. Pierde la concentración de manera rápida | 3. Aporta ideas de trabajo durante la clase | 4. Tiene dificultades para realizar las actividades designadas | 5. Mientras realiza las actividades se mantiene en movimiento | 6. Después de las pausas activas tiene un mejor rendimiento escolar |
| 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 |
| 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 |
| 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 |
| 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5 |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Ficha de Observación

Durante la observación general, realizada a los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua, en el periodo de una semana, recolectamos los datos de cada indicador que está calificado en una escala de:

1 Nunca

2 Casi Nunca

3 A veces

4 Casi Siempre

5 Siempre

Es así como la primera semana se ha obtenido los siguientes datos:

Semana 1

Tabla 34
Semana 1

| Observación | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| 1. Se mantiene activo durante toda la hora de clases | 2. Pierde la concentración de manera rápida | 3. Aporta ideas de trabajo durante la clase | 4. Tiene dificultades para realizar las actividades designadas | 5. Mientras realiza las actividades se mantiene en movimiento | 6. Después de las pausas activas tiene un mejor rendimiento escolar |
| 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022
Fuente: Ficha de Observación

Análisis e Interpretación

Es así como antes de efectivizar las pausas activas en la semana 1 el estudiante se mantiene activo durante toda la hora clase en una escala de 4, por la extensa hora de clases pierde de manera rápida la concentración en una escala de 4, el aporte de ideas se mantiene en un nivel intermedio 2, al igual que las dificultades para realizar las actividades que se designan escala 2, en una escala de 4 el estudiante se mantiene en movimiento. Por otro lado después de aplicar las PA (saltar la soga) el rendimiento escolar y proceso académico sube a una escala de 5. Potenciando su actividad.

Semana 2

Tabla 35
Semana 2

| Observación | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| 1. Se mantiene activo durante toda la hora de clases | 2. Pierde la concentración de manera rápida | 3. Aporta ideas de trabajo durante la clase | 4. Tiene dificultades para realizar las actividades designadas | 5. Mientras realiza las actividades se mantiene en movimiento | 6. Después de las pausas activas tiene un mejor rendimiento escolar |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022
Fuente: Ficha de Observación

Análisis e Interpretación

En la semana 2 de la observación y aplicación de las PA obtuvimos en cada indicador niveles bajo de participación, activación, y realizar trabajos grupales. Indicador 1 con un nivel de 3, indicador 2 con una escala intermedia 2, indicador 3 con una escala de 3, indicador 4 con una escala de 2, indicador 5 con un nivel de 2.

Durante la observación realizada y la hora de clase ejecutada, se realiza la pausa activa (estiramiento de todo el cuerpo) se obtiene una escala de 5 en rendimiento escolar y actividades.

Semana 3

Tabla 36
Semana 3

| Observación | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| 1. Se mantiene activo durante toda la hora de clases | 2. Pierde la concentración de manera rápida | 3. Aporta ideas de trabajo durante la clase | 4. Tiene dificultades para realizar las actividades designadas | 5. Mientras realiza las actividades se mantiene en movimiento | 6. Después de las pausas activas tiene un mejor rendimiento escolar |
| 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Ficha de Observación

Análisis e Interpretación

En la semana 3 de observación, cada indicador ha ido mejorando, indicador 1 nos da una escala de 4, indicador 2 escala 2, indicador 3 escala 4, indicador 4 escala 2, indicador 5 escala 2. Tras la aplicación de la PA, (juegos interactivos en línea) se obtiene un puntaje de 5 en todo el rendimiento y proceso académico.

Semana 4

Tabla 37
Semana 4

| Observación | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| 1. Se mantiene activo durante toda la hora de clases | 2. Pierde la concentración de manera rápida | 3. Aporta ideas de trabajo durante la clase | 4. Tiene dificultades para realizar las actividades designadas | 5. Mientras realiza las actividades se mantiene en movimiento | 6. Después de las pausas activas tiene un mejor rendimiento escolar |
| 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Ficha de Observación

Análisis e Interpretación

En la semana 4, cada indicador va mejorando de toda la población puesto en observación, indicador 1 escala 4, indicador 2 escala 2, indicador 3 escala 4, indicador 4 escala 2, indicador 5 escala 2. Se aplica una PA según el horario planificado (rumbaterapia) la escala marca en 5 en cuanto al proceso académico.

Semana 5

Tabla 38
Semana 5

| Observación | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| 1. Se mantiene activo durante toda la hora de clases | 2. Pierde la concentración de manera rápida | 3. Aporta ideas de trabajo durante la clase | 4. Tiene dificultades para realizar las actividades designadas | 5. Mientras realiza las actividades se mantiene en movimiento | 6. Después de las pausas activas tiene un mejor rendimiento escolar |
| 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 5 |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo, 2022

Fuente: Ficha de Observación

Análisis e Interpretación

Después de una semana de observación los indicadores tienen su respectivo puntaje en cada escala, indicador 1 escala 4, indicador 2 escala 2, indicador 3 escala 4, indicador 5 escala 2. Tras la pausa activa ejecutada (juegos interactivos) el indicador 6 marca una escala 5 con referencia al avance en el proceso de aprendizaje.

De esta manera las Pausas Activas influyen de manera directa con el proceso de aprendizaje de cada estudiante, luego de aplicar una ficha de observación y obtener información descriptiva y notación por escala, de manera general durante 1 semana de clases, observando cada comportamiento e indicadores a calificar. Y después de cada PA aplicada el rendimiento y proceso académico ha mostrado un mejor resultado.

3.3. Verificación de hipótesis

Comprobación de hipótesis con Chi cuadrado

3.3.1. Planteamiento de Hipótesis

H0: La aplicación de las Pausas Activas se encuentra en menor predominancia en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua y su proceso de aprendizaje es muy bajo en cuanto al resultado final.

H1: La aplicación de las Pausas Activas se encuentra en mayor predominancia en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua y su proceso de aprendizaje es alto en cuestión a los resultados académicos.

3.3.2. Metodología para la validación de la hipótesis

La investigación se fue realizada de forma no experimental en la cual se aplicó el chi cuadrado en el programa estadístico SPSS, donde se procedió a hacer una correlación de las variables de estudio que fueron investigadas en la encuesta las cuales son las pausas activas y el proceso de aprendizaje en donde se obtuvo como resultado un Chi cuadrado de 52,242, como se observa en la tabla.

Tabla 39 Prueba Chi Cuadrado

| Pruebas de chi-cuadrado | | | |
|--------------------------------|---------------------|-----------|--|
| Categorías | Valor | gl | Sig. asintótica (bilateral) |
| Chi-cuadrado de Pearson | 52,242 ^a | 16 | ,000 |
| Razón de verosimilitudes | 35,412 | 16 | ,003 |
| Asociación lineal por lineal | 21,451 | 1 | ,000 |
| N de casos válidos | 64 | | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo

Fuente: Propia

3.3.3. Discusión

Se realizó el respectivo análisis e interpretación de todos los datos que fueron obtenidos mediante los instrumentos validados y estandarizados. Los mismos que nos permitió efectivizar la investigación mediante los objetivos planteados. De esta manera se verifico que las variables “Pausas Activas y Proceso de Aprendizaje “se mantiene bajo el margen de error de 0,05, siendo pertinente dentro del ámbito investigativo que se utiliza como método de correlación.

De esta misma manera las Pausas Activas influyen en un alto porcentaje en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua.

Por otra parte los datos correlacionados nos dan información rechazada hacia la hipótesis nula (H0), y a la vez aceptan la hipótesis alterna (H1). Concluyendo que estas dos variables se correlacionan entre sí.

3.3.4. Decisión final

La encuesta aplicada cuenta con 16 grados de libertad, la misma que fue utilizada con un nivel de confiabilidad del 95% con un nivel de significancia bilateral de $\alpha = 0,05$. Se obtuvo como resultado del chi cuadrado el valor de 52,242 el cual es mayor que el chi tabular (26,2962), por tanto, se encuentra fuera de la zona de aceptación, por lo que se procede a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna la cual nos menciona que: “La aplicación de las Pausas Activas se encuentra en mayor predominancia en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua y su proceso de aprendizaje es alto en cuestión a los resultados académicos. ”

Para la correlación que hay entre la encuesta propuesta y el proceso de aprendizaje, se toma como referencia la pregunta 6 ¿Se demuestra un mejor desempeño académico de los estudiantes luego de la aplicación de las pausas activas?

CAPÍTULO IV

4.1. Conclusiones y Recomendaciones

4.1.1. Conclusiones

- De acuerdo a las investigaciones realizadas sobre las Pausas Activas y su influencia en el proceso de aprendizaje se define que estas actividades que involucran el movimiento del cuerpo, ejercitación, descanso por un determinado tiempo influyen de manera significativa en el proceso de aprendizaje, es decir mientras se desarrollan las horas de clases es importante aplicar una PA ya establecida y determinada para no obstruir la atención y concentración del alumno durante el desarrollo de la clase. De esta manera se conseguirá una mejor consolidación de conocimientos, participación activa de clases o realización de actividades.
- Por otro lado los beneficios que estas actividades otorgan se presentan desde el ámbito físico, mental y de concentración. Al analizar las actividades que se ejecutan en la Unidad Educativa del Milenio Canchagua en el séptimo año de educación básica, se observa que los cambios son evidentes después de aplicar una PA. Entre ellos atención sostenida en las horas de clases, participación y escucha activa en mayor escala. Por otro lado el beneficio físico es muy notable ya que no se permite estar en una sola postura por largos periodos de clases, se realiza movimientos en las articulaciones o musculares, se disminuye el nivel de estrés o distracción después de un largo periodo de clase.
- Mediante esta investigación se observa las técnicas de enseñanza del docente de séptimo año de educación básica, siendo totalmente lúdicas, exploratorias, centradas en el alumno, en la comunidad, basada en experiencia, basado en proyectos todo esto se planifica según la necesidad que se presente en el salón de clase. De la misma manera se trabajó en las horas de clases a través de zoom o línea por situaciones salud por la pandemia mundial. Por lo tanto las estrategias o técnicas utilizadas son un factor muy importante para un aprendizaje significativo.
- Se diseñó un manual sobre las Pausas Activas dirigido hacia los docentes “Actívate y Diviértete con las Pausas Activas” las mismas que tiene actividades que se

aplicaron durante la indagación realizada mediante la planificación de clases previstas con el docente del séptimo año de educación básica.

4.1.2. Recomendaciones

- Considerando la influencia de las Pausas Activas sobre el proceso de aprendizaje se recomienda seguir con la aplicación de las PA según las planificaciones que se propongan para por medio de este tener beneficios dentro de las horas de clases y las actividades que se realizan dura la misma en la institución educativa.
- Utilizar estrategias o técnicas de enseñanza que faciliten el proceso de aprendizaje y se adhieran a las PA, las mismas que facilitarían la participación activa de cada estudiante en las jornadas educativas y sus resultados sean evidentes.
- Utilizar un manual adecuado para las PA y una fijación de tiempo dentro de las horas de clases para su ejecución de esta manera los resultados serían más efectivos y evidentes a nivel general de toda la institución, obteniendo más beneficios en su nivel de concentración, rendimiento y participación.

Bibliografía

- Afamid. (2017). Pausas Activas en el Trabajo. 1-2. España. Obtenido de <http://www.afamid.com/wp-content/uploads/2020/12/PAUSAS-ACTIVAS-EN-EL-TRABAJO.pdf>
- Alban, G. P., & Alexis Eduardo Verdesoto Arguello-, N. E. (3 de Julio de 2020). *Recimundo*. Obtenido de <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>
- Alvarado, Y. A., Jiménez, A. D., Worosz, T. B., & Vichot, I. B. (2018). El proceso de enseñanza aprendizaje de los Estudios Lingüísticos: su impacto en la motivación hacia el estudio de la lengua . *MENDIVE* , 1-14.
- Blanco, J. A., & Bonilla, A. M. (2020). Propuesta de un Programa de Pausas Activas para Prevenir Desordenes Musculoesqueléticos en los Trabajadores de Autoservicio Canasta S.A.S. 1-91. Colombia. Obtenido de <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/899/Propuesta%20de%20un%20programa%20de%20pausas%20activas%20para%20prevenir%20desordenes%20musculoesquel%C3%A9ticos%20en%20los%20trabajadores%20de%20Autoservicio%20Canasta%20S.A.S.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blas, L. G. (2021). "ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS BASADOS EN EL MÉTODO FELDENKRAIS PARA SU APLICACIÓN DURANTE LAS PAUSAS ACTIVAS EN OFICINISTAS. 1-57. México. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/112232/TESIS%20LUZ%20GABRIELA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Blas, L. G. (2021). "ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE EJERCICIOS TERAPÉUTICOS BASADOS EN EL MÉTODO FELDENKRAIS PARA SU APLICACIÓN DURANTE LAS PAUSAS ACTIVAS EN OFICINISTAS. 1-57. Mexico. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/112232/TESIS%20LUZ%20GABRIELA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Cajahuaman, G. E. (2022). Estrategias lúdicas en estudiantes de cinco años: Una revisión sistemática. *Repositorio de la Universidad César Vallejo* , 14-25.
- Cárdenas, L. C., Benavides, N. d., & Bravo, Y. Z. (2018). Repositorio. 1-32. Colombia. Obtenido de <https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4164/PAUSAS%20ACTIVAS%20V.9.pdf;jsessionid=96A19E9970230046E5D410BF4497D06E?sequence=2>
- CASTELBLANCO, F. M., & TOVAR, J. D. (2015). *Repository Unilibre*. Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8337/TRABAJO%20FINAL%20FREDDY%20JIMENEZ%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cepeda, R. R. (2018). Los modelos de aprendizaje de Kolb, Honey y Mumford: implicaciones para la educación en ciencias . Colombia . Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4137/413755833005/html/>

- Charllyn, M. C. (2020). Implementación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico, en estudiantes de octavo año, de la Unidad Educativa “Cardenal González Zumárraga”, en el periodo septiembre 2019 – febrero 2020. 1-92. Quito, Ecuador .
Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21523/1/T-UCE-0020-CDI-339.pdf>
- Cueva, C. L. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. *Revistas ULima* , 1-13. Obtenido de <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/enlineasgenerales/article/view/5588/5393>
- Echenique, E. E. (Julio de 2017). *Repositorio Documental Edu*. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
- Fajardo, R. K. (2021). *Repositorio Universidad César Vallejo*. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71384/Mart%C3%ADnez_FRK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Galvis, O. Z. (2006). Tipos de Investigación . *Revista Científica General José María Córdova* .
- García, A. (2019). *Fundacióncadah.org*. Obtenido de [Fundacióncadah.org: https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/pausa-activa-como-tecnica-para-la-mejorar-de-la-atencion-de-los-alumnos-en-el-aula.html](https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/pausa-activa-como-tecnica-para-la-mejorar-de-la-atencion-de-los-alumnos-en-el-aula.html)
- Gomez, C. L. (2020). IMPORTANCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO LABORAL Y PREVENIR GRAVES ENFERMEDADES. 1-17. Colombia. Obtenido de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/35134/LinaresGomezCarol2020.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guzman, S. V. (2021). Jornada Laboral y Salud Integral: Talleres de Pausas activas para el. 1-122. Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/19570/Ordo%CC%81n%CC%83ez%20Guama%CC%81n%20-%20Tesis.%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hurtado, K. M. (22 de Enero de 2021). “Efectos de las pausas activas sobre la atención, el rendimiento académico y el nivel de actividad física en niños y adolescentes escolarizados”. 1-56. Ecuador. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36139/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>
- Ildelfonso, J. P. (2020). *Repositorio Universidad César Vallejo* . Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/43425/Palomino_IJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2018). Pausas Activas Tomate un Descanso Renuevate de Energía. 1-24. Colombia. Obtenido de

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_.gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf

- Jaspe, C., López, F., & Moya, S. (01 de Julio de 2018). LA APLICACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA PREVENTIVA DE LA FATIGA Y EL MAL DESEMPEÑO LABORAL POR CONDICIONES DISERGONÓMICAS EN ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS. 1-13. Venezuela. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/>
- L, R. R., & Carmona Alvarado, F. (2020). *Repositorio Digital Universidad Simón Bolívar* . Obtenido de <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/6630?show=full>
- Medina, M. I. (2012). *Eumed.net* . Obtenido de https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_cualitativo.html#:~:text=4.3.2%20Enfoque%20cualitativo,acuerdo%20con%20las%20personas%20implicadas.
- Méndez, M. O., Caviede, E. C., Ladinez, K. V., Rogel, D. R., & Yuqui, C. E. (2021). Análisis del conductismo, cognitivismo, constructivismo y su interrelación con el conectivismo en la educación postpandemia. 2-14. Ecuador. Obtenido de <file:///C:/Users/pc/Downloads/art.+038+SFJD.pdf>
- Mendoza-Mendoza, A. N. (Enero de 2018). Algunas consideraciones acerca del trastorno del aprendizaje. *Dialnet* , 9.
- Ministerio de Educación. (2020). Pausas Activas en las Actividades Escolares. 1-48. Ecuador. Obtenido de https://13deabril.edu.ec/wp-content/uploads/2020/12/pausa_activa0155088001606400649-1.pdf
- MINSALUD. (Julio de 2015). *Minsalud.gov*. Obtenido de [Minsalud.gov: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf)
- Miralles, C. T. (26 de Mayo de 2017). Estudio comparativo entre un programa de Escuela de Espalda y Ejercicios Hipopresivos realizados en las pausas activas en trabajadores de oficina. 1-70. España . Obtenido de <https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/60503/ctersam.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mora, L. D. (Abril de 2019). Teorías de aprendizaje y su relación en la educación ambiental costarricense. 1-16. Costa Rica . Obtenido de <file:///C:/Users/pc/Downloads/11854-Texto%20del%20manuscrito-43644-1-10-20190524.pdf>
- Morales, Y. A. (Enero de 2018). Revisión teórica sobre la evolución de las teorías del aprendizaje. *Revista Vinculando* . Obtenido de <https://vinculando.org/educacion/revision-teorica-la-evolucion-las-teorias-del-aprendizaje.html>
- Neill, D. A., & Suárez, L. C. (2017). Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica. 1-33. Ecuador . Obtenido de

<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>

- Oncocenter . (17 de Junio de 2020). *Oncocenter* . Obtenido de <https://oncocenter.mx/gimnasia-cerebral-7-ejercicios-que-despertaran-tus-neuronas/>
- Quevedo, D. A. (Julio de 23 de 2020). DA UNA PAUSA Y ACTIVA TU CLASE. 1-35. Colombia. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11000/1/UVDT.EFIS_Guti%C3%A9rezDiego_2020.pdf
- RODRIGUEZ, N. Y., RIOS, C. A., & GARIBOTTO, V. C. (17 de Enero de 2019). *Repositorio Universidad Cooperativa Colombia* . Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6604/1/2019_Estilos_aprendizaje_estrategias.pdf
- Santos, J. L. (2020). Beneficios de las pausas activas para los trabajadores de oficina. 1-70. Ecuador . Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29853/2020ValbuenaJose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Santos, J. L. (2020). Trabajo de grado para optar el título de profesional en Cultura Física, Deporte y. 1-70. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/29853/2020ValbuenaJose.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- SURA. (2020). Pausas Saludables. 1-55. México. Obtenido de <https://www.gruposura.com/wp-content/uploads/2020/03/sura-grupo-manual-pausas-saludables.pdf>
- Urdaneta, C. E., Perera, J. J., Fernández, M. S., & Izquierdo, S. J. (2017). Conectivismo, ventajas y desventajas. 1-14. Obtenido de http://www.eduqa.net/eduqa2017/images/ponencias/eje3/3_41_Recio_Carlos_Diaz_Juan_Saucedo_Mario_Jimenez_Sergio-_Conectivismo-ventajas-desventajas.pdf
- Yáñez, W. E. (2021). "CLIMA ORGANIZACIONAL Y DESEMPEÑO LABORAL DE LOS COLABORADORES EN LA EMPRESA PAMBAFLOR S.A. . *Repositorio UTA*, 1-86.

Anexos

ANEXO 3 FORMATO DE LA CARTA DE COMPROMISO.

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 29/Abril/2022

Doctor
Marcelo Núñez
Presidente de la Unidad de Integración Curricular
Carrera de Psicopedagogía
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Melva Lucy Moreno Medina en mi calidad de Rectora de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: "Pausas activas en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa del "Milenio Canchagua" propuesto por la estudiante Campaña Bermeo Rebeca Liseth, portador/a de la Cédula de Ciudadanía 1105385031, estudiante de la Carrera de Psicopedagogía Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.



Melva Moreno
0501631774
2732754
melvamoreno@hotmail.com



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPELAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



Ambato 29 de Junio del 2022

Lic. María Belén
Morales, Mg.

DOCENTE
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
Presente.

De mi consideración:

Con un saludo cordial y conocedor de su alta capacidad profesional, me permito solicitar muy comedidamente su valiosa colaboración en la **validación de la encuesta** a utilizarse en la recolección de información para el desarrollo del proyecto de investigación: Pausas activas en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa del "Milenio Canchagua".

Mucho agradeceré seguir las instrucciones que se detallan a continuación:

- Lea detenidamente los objetivos, la matriz de Operacionalización de variables y el cuestionario, que se adjuntan a la presente.
- Por favor tomar en cuenta que son 2 cuestionarios: 1 para las Pausas Activas y 1 para el Proceso de Aprendizaje.
- En la tabla para validación de la encuesta, valore los aspectos Correspondencia, Relevancia y Lenguaje, en una escala de 1 a 5, siendo 1 "No aceptable" y 5 "Aceptable".
- Evalúe la **correspondencia** entre objetivos, variables e indicadores con los ítems del instrumento.
- Determine la **relevancia** de cada ítem, es decir si son o no importantes en el estudio.
- Valore la claridad de la redacción de cada uno de los ítems (**lenguaje**).
- De ser necesario, escriba en observaciones: "modifique" o "cambie" el ítem.
- Realizar la misma actividad para cada uno de los ítems.

Aprovecho la oportunidad para reiterarle mis sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



EL FIRMA ELECTRONICA 2011
XIMENA CUMANDA
MIRANDA LOPEZ

Mg. Ximena Cumandá Miranda López

TUTORA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



Ambato 23 de Junio del 2022

Psc. Edu. Paulina Ruiz Mg.
DOCENTE
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
Presente.

De mi consideración:

Con un saludo cordial y conocedor de su alta capacidad profesional, me permito solicitar muy comedidamente su valiosa colaboración en la **validación de la encuesta** a utilizarse en la recolección de información para el desarrollo del proyecto de investigación: Pausas activas en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa del "Milenio Canchagua".

Mucho agradeceré seguir las instrucciones que se detallan a continuación:

- Lea detenidamente los objetivos, la matriz de Operacionalización de variables y el cuestionario, que se adjuntan a la presente.
- Por favor tomar en cuenta que son 2 cuestionarios: 1 para las Pausas Activas y 1 para el Proceso de Aprendizaje.
- En la tabla para validación de la encuesta, valore los aspectos Correspondencia, Relevancia y Lenguaje, en una escala de 1 a 5, siendo 1 "No aceptable" y 5 "Aceptable".
- Evalúe la **correspondencia** entre objetivos, variables e indicadores con los ítems del instrumento.
- Determine la **relevancia** de cada ítem, es decir si son o no importantes en el estudio.
- Valore la claridad de la redacción de cada uno de los ítems (**lenguaje**).
- De ser necesario, escriba en observaciones: "modifique" o "cambie" el ítem.
- Realizar la misma actividad para cada uno de los ítems.

Aprovecho la oportunidad para reiterarle mis sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



Escudo electrónico para
XIMENA CUMANDA
MIRANDA LOPEZ

Mg. Ximena Cumandá Miranda López

TUTOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Tabla para validación – Proceso de Aprendizaje

| | Preguntas /Ítems | Aspectos | | | Observación |
|----|---|----------|---|---|-------------|
| | | C | R | L | |
| 1 | ¿Considera que la forma de valorar el desempeño académico es de manera integral? | 5 | 5 | 5 | |
| 2 | ¿Las evaluaciones que realiza el docente son bajo una planificación basada en las necesidades de cada estudiante? | 5 | 5 | 5 | |
| 3 | ¿Los métodos utilizados por el docente durante el proceso de aprendizaje permiten una evaluación objetiva? | 5 | 5 | 5 | |
| 4 | ¿El docente aplica técnicas que estimulan el aprendizaje en los estudiantes durante el proceso de aprendizaje? | 5 | 5 | 5 | |
| 5 | ¿Usted demuestra interés y motivación al momento de adquirir nuevos conocimientos en base a las técnicas aplicadas? | 5 | 5 | 5 | |
| 6 | ¿Considera que las experiencias previas facilitan la adquisición de los nuevos conocimientos? | 5 | 5 | 5 | |
| 7 | ¿Considera que la observación es una técnica apropiada evaluar las dificultades del aprendizaje? | 5 | 5 | 5 | |
| 8 | ¿Usted considera que las habilidades y destrezas se desarrollan a partir de la aplicación de estrategias específicas de enseñanza? | 5 | 5 | 5 | |
| 9 | ¿En base a su experiencia los procedimientos académicos desarrollados en su aula de clase, potencian el aprendizaje en los estudiantes? | 5 | 5 | 5 | |
| 10 | ¿Considera que las aulas de clases están diseñadas para generar aprendizajes significativos? | | | | |
| 11 | ¿La institución cuenta con áreas estratégicas para estimular los procesos de aprendizaje de los estudiantes? | | | | |

| | |
|---|---|
| Valore los Aspectos con números de 1 a 5, siendo 1 No aceptable y 5 Aceptable | C = Correspondencia, de los objetivos con las variables y los indicadores R = Relevancia, importancia de las preguntas respecto del estudio L = Lenguaje, claridad en la redacción de las preguntas |
|---|---|

29 de junio del 2022
Fecha de Validación

MARIA BELEN
MORALES
JARAMILLO

Firmado digitalmente por MARIA BELEN MORALES JARAMILLO
Fecha: 2022.06.29 10:59:36 -0500

Firma

| | | | |
|-----------|---|-----------------------------------|---------------------|
| Validador | Nombre: Lic. María Belén Morales, Mg. | Cédula: 0603857368 | Celular: 0995744930 |
| | Título/Especialidad: Magister en Docencia, Mención Intervención Psicopedagógica | | |
| | Institución en que labora: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO | Función que desempeña: DOCENTE | |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



Tabla para validación – Pausas Activas

| | Preguntas /Items | Aspectos | | | Observación |
|---|---|----------|---|---|-------------|
| | | C | R | L | |
| 1 | ¿Considera necesario realizar las pausas activas o un descanso de entre 10 a 15 minutos después de un tiempo determinado de clases? | 5 | 5 | 5 | |
| 2 | ¿Realiza ejercicios para el fortalecimiento cognitivo durante el descanso propuesto? | 5 | 5 | 5 | |
| 3 | ¿Ejecuta ejercicios físicos como bailar, saltar, brincar o estiramientos durante las pausas activas? | 5 | 5 | 5 | |
| 4 | ¿Usted participa activamente en las pausas activas propuestas a través de la planificación? | 5 | 5 | 5 | |
| 5 | ¿Las pausas activas se ajustan a los contenidos de la asignatura para cumplir con cada proceso de aprendizaje de cada materia? | 5 | 5 | 5 | |
| 6 | ¿Usted considera un mejor desempeño académico luego de la aplicación de las pausas activas? | 5 | 5 | 5 | |
| 7 | ¿Las actividades que se realiza en las Pausas Activas le proporcionan un estado de relajación? | 5 | 5 | 5 | |
| 8 | ¿Considera que las pausas activas limitan la atención y concentración después de aplicarlas? | 5 | 5 | 5 | |

| | |
|---|---|
| Valore los Aspectos con números de 1 a 5, siendo 1 No aceptable y 5 Aceptable | C = Correspondencia, de los objetivos con las variables y los indicadores R = Relevancia, importancia de las preguntas respecto del estudio L = Lenguaje, claridad en la redacción de las preguntas |
|---|---|

29 de junio del 2022

Fecha de Validación

MARIA BELEN
MORALES
JARAMILLO

Firmado digitalmente
por MARIA BELEN
MORALES JARAMILLO
Fecha: 2022.06.29
10:59:10 -0500

Firma

| | | | |
|-----------|---|-----------------------------------|---------------------|
| Validador | Nombre: Lic. María Belén Morales, Mg. | Cédula: 0603857368 | Celular: 0995744930 |
| | Título/Especialidad: Magister en Docencia, Mención Intervención Psicopedagógica | | |
| | Institución en que labora: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO | Función que desempeña: DOCENTE | |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Tabla para validación – Proceso de Aprendizaje

| | Preguntas /Items | Aspectos | | | Observación |
|----|---|----------|---|---|-------------|
| | | C | R | L | |
| 1 | ¿Considera que la forma de valorar el desempeño académico es de manera integral? | 5 | 5 | 5 | |
| 2 | ¿Las evaluaciones que realiza el docente son bajo una planificación basada en las necesidades de cada estudiante? | 5 | 5 | 5 | |
| 3 | ¿Los métodos utilizados por el docente durante el proceso de aprendizaje permiten una evaluación objetiva? | 5 | 5 | 5 | |
| 4 | ¿El docente aplica técnicas que estimulan el aprendizaje en los estudiantes durante el proceso de aprendizaje? | 5 | 5 | 5 | |
| 5 | ¿Usted demuestra interés y motivación al momento de adquirir nuevos conocimientos en base a las técnicas aplicadas? | 5 | 5 | 5 | |
| 6 | ¿Considera que las experiencias previas facilitan la adquisición de los nuevos conocimientos? | 5 | 5 | 5 | |
| 7 | ¿Considera que la observación es una técnica apropiada evaluar las dificultades del aprendizaje? | 5 | 5 | 5 | |
| 8 | ¿Usted considera que las habilidades y destrezas se desarrollan a partir de la aplicación de estrategias específicas de enseñanza? | 5 | 5 | 5 | |
| 9 | ¿En base a su experiencia los procedimientos académicos desarrollados en su aula de clase, potencian el aprendizaje en los estudiantes? | 5 | 5 | 5 | |
| 10 | ¿Considera que las aulas de clases están diseñadas para generar aprendizajes significativos? | | | | |
| 11 | ¿La institución cuenta con áreas estratégicas para estimular los procesos de aprendizaje de los estudiantes? | | | | |

Valore los Aspectos con números de 1 a 5, siendo 1 No aceptable y 5 Aceptable

C = Correspondencia, de los objetivos con las variables y los indicadores
 R = Relevancia, importancia de las preguntas respecto del estudio
 L = Lenguaje, claridad en la redacción de las preguntas

PAULINA MARGARITA RUIZ LOPEZ
 Firmado digitalmente por PAULINA MARGARITA RUIZ LOPEZ
 Fecha: 2022.05.29 14:18:32 -05'00'

Fecha de Validación

Firma

| | | | |
|-----------|--|--------------------------------|---------------------|
| Validador | Nombre: Psc. Edu Paulina Ruiz Mg. | Cédula: 1802953479 | Celular: 0995741466 |
| | Título/Especialidad: PSICOLOGA EDUCATIVA Y ORIENTADORA VOCAIONAL | | |
| | Institución en que labora: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO | Función que desempeña: DOCENTE | |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



Tabla para validación – Pausas Activas

| | Preguntas /Items | Aspectos | | | Observación |
|---|---|----------|---|---|-------------|
| | | C | R | L | |
| 1 | ¿Considera necesario realizar las pausas activas o un descanso de entre 10 a 15 minutos después de un tiempo determinado de clases? | 5 | 5 | 5 | |
| 2 | ¿Realiza ejercicios para el fortalecimiento cognitivo durante el descanso propuesto? | 5 | 5 | 5 | |
| 3 | ¿Ejecuta ejercicios físicos como bailar, saltar, brincar o estiramientos durante las pausas activas? | 5 | 5 | 5 | |
| 4 | ¿Usted participa activamente en las pausas activas propuestas a través de la planificación? | 5 | 5 | 5 | |
| 5 | ¿Las pausas activas se ajustan a los contenidos de la asignatura para cumplir con cada proceso de aprendizaje de cada materia? | 5 | 5 | 5 | |
| 6 | ¿Usted considera un mejor desempeño académico luego de la aplicación de las pausas activas? | 5 | 5 | 5 | |
| 7 | ¿Las actividades que se realiza en las Pausas Activas le proporcionan un estado de relajación? | 5 | 5 | 5 | |
| 8 | ¿Considera que las pausas activas limitan la atención y concentración después de aplicarlas? | 5 | 5 | 5 | |

| | |
|---|---|
| Valore los Aspectos con números de 1 a 5, siendo 1 No aceptable y 5 Aceptable | C = Correspondencia, de los objetivos con las variables y los indicadores R = Relevancia, importancia de las preguntas respecto del estudio L = Lenguaje, claridad en la redacción de las preguntas |
|---|---|

PAULINA 

MARGARITA 
 RUJIZ LOPEZ

Fecha de Validación

Firma

| | | | |
|-----------|--|------------------------|---------------------|
| Validador | Nombre: Psc. Edu Paulina Ruiz Mg. | Cédula: 1802953479 | Celular: 0995741466 |
| | Título/Especialidad: PSICOLOGA EDUCATIVA ORIENTADORA VOCACIONAL | | |
| | Institución en que labora: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO | Función que desempeña: | DOCENTE |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES
VARIABLE INDEPENDIENTE

Instrumento dirigido a Estudiantes

| MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE | | | | |
|--|-----------------------|--|--|---|
| Variable Independiente: Pausas Activas | | | | |
| Definición | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Técnica e Instrumento |
| Las pausas activas son períodos específicos de tiempo dentro de la jornada escolar, donde se realiza una serie de ejercicios , con una duración mínima de 10 minutos con el objetivo de mejorar la eficiencia en el desempeño estudiantil , optimizando la calidad de vida, en niveles de salud, respiratoria, concentración , y desempeño en las actividades. (Blas, 2021) | Períodos | <ul style="list-style-type: none"> Descanso Interrupción | ¿Considera necesario realizar pausas activas o un descanso de entre 10 a 15 minutos después de un tiempo determinado de clases? | Técnica: Observación Instrumento: Cuestionario Estructurado Escala: Siempre 5 Casi siempre 4 A veces 3 Casi nunca 2 Nunca 1 |
| | Ejercicios | <ul style="list-style-type: none"> Físicos Cognitivos Leves | ¿Planifica ejercicios para el fortalecimiento cognitivo durante el descanso propuesto? ¿Ejecuta ejercicios físicos como bailar, saltar, brincar o estiramientos durante las pausas activas? | |
| | Eficiencia | <ul style="list-style-type: none"> Capacidad Cumplimiento | ¿Los estudiantes participan activamente de las pausas activas propuestas a través planificación? ¿Integra pausas activas a los contenidos de la asignatura para dar cumplimiento a los procesos de aprendizaje? | |
| | Desempeño Estudiantil | <ul style="list-style-type: none"> Calificación Valorización Evaluación | ¿Se demuestra un mejor desempeño académico de los estudiantes luego de la aplicación de las pausas activas? ¿Valora de forma integral el desempeño académico de los estudiantes? | |



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



| | | | | |
|--|---------------|---|---|--|
| | | | ¿Planifica evaluaciones en base a las necesidades y requerimientos de los estudiantes? | |
| | Concentración | <ul style="list-style-type: none">• Atención• Relajación | ¿Las actividades realizadas han propiciado un estado de relajación en los estudiantes? ¿Considera que las pasas activas han limitado la atención y concentración de los estudiantes? | |

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES
VARIABLE DEPENDIENTE

Instrumento dirigido a Estudiantes

| MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|---|
| Variable Dependiente: Proceso de Aprendizaje | | | | |
| Definición | Dimensiones | Indicadores | Items | Técnica e Instrumento |
| El aprendizaje se considera como un proceso basado en la experiencia de enseñanza del alumno, donde el conocimiento nuevo se adhiere al conocimiento ya establecido, a través de pasos sistemáticos y organizados, generando la creación de aprendizajes significativos . El docente cumple con el papel de mediador y el estudiante es el ente activo dentro del entorno escolar . (Morales, 2019) | Proceso | <ul style="list-style-type: none"> • Métodos • Técnicas | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Los métodos utilizados en el proceso de aprendizaje permiten una evaluación objetiva? • ¿Durante el proceso de enseñanza, aplica técnicas que estimulan el aprendizaje de los estudiantes? • ¿Los alumnos demuestran interés y motivación para adquirir los nuevos conocimientos en base a las técnicas aplicadas? | Técnica: Observación Instrumento: Cuestionario Estructurado Escalas: Siempre 5 Casi siempre 4 A veces 3 Casi nunca 2 Nunca 1 |
| | Experiencia | <ul style="list-style-type: none"> • Adquiridas • Observaciones • Acciones | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Considera que las experiencias previas facilitan la adquisición de los nuevos conocimientos? • ¿La observación es una técnica apropiada evaluar las dificultades del aprendizaje? | |
| | Conocimiento | <ul style="list-style-type: none"> • Información • Habilidades • Destrezas | ¿Las habilidades y destrezas se desarrollan a partir de la aplicación de estrategias específicas de enseñanza? | |
| | Aprendizajes Significativos | <ul style="list-style-type: none"> • Vivencia • Motivación • Potencial | ¿Los procedimientos académicos desarrollados en el aula, potencian el aprendizaje de los estudiantes? | |

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR



| | | | | |
|--|-----------------|--|---|--|
| | Entorno Escolar | <ul style="list-style-type: none"> • Aulas • Institución | <p>¿Las aulas de clases están diseñadas para generar aprendizajes significativos?</p> <p>¿La institución cuenta con áreas estratégicas para estimular los procesos de aprendizaje de los estudiantes?</p> | |
|--|-----------------|--|---|--|

Elaborado por: Rebeca Liseth Campaña Bermeo

Encuesta aplicada a estudiantes

Pausas Activas y Proceso de Aprendizaje

Leer detenidamente y responder a cada pregunta.

1. ¿Considera necesario realizar las pausas activas o un descanso de entre 10 a 15 minutos después de un tiempo determinado de clases? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

4. ¿Usted participa activamente en las pausas activas propuestas a través de la planificación? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

5. ¿Las pausas activas se ajustan a los contenidos de la asignatura para cumplir con cada proceso de aprendizaje de cada materia? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

8. ¿Considera que las pausas activas limitan la atención y concentración después de aplicarlas? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

9. ¿Considera que las pausas activas limitan la atención y concentración después de aplicarlas? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

12. ¿El docente aplica técnicas que estimulan el aprendizaje en los estudiantes durante el proceso de aprendizaje? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

13. ¿Usted demuestra interés y motivación al momento de adquirir nuevos conocimientos en base a las técnicas aplicadas? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

2. ¿Realiza ejercicios para el fortalecimiento cognitivo durante el descanso propuesto? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

3. ¿Ejecuta ejercicios físicos como bailar, saltar, brincar o estiramientos durante las pausas activas? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

6. ¿Usted considera un mejor desempeño académico luego de la aplicación de las pausas activas? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

7. ¿Las actividades que se realiza en las Pausas Activas le proporcionan un estado de relajación? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

10. ¿Las evaluaciones que realiza el docente son bajo una planificación basada en las necesidades de cada estudiante? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

14. ¿Considera que las experiencias previas facilitan la adquisición de los nuevos conocimientos? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

15. ¿Considera que la observación es una técnica apropiada evaluar las dificultades del aprendizaje? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

16. ¿Usted considera que las habilidades y destrezas se desarrollan a partir de la aplicación de estrategias específicas de enseñanza?

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

17. ¿En base a su experiencia los procedimientos académicos desarrollados en su aula de clase, potencian el aprendizaje en los estudiantes?

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

18. ¿Considera que las aulas de clases están diseñadas para generar aprendizajes significativos? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

19. ¿La institución cuenta con áreas estratégicas para estimular los procesos de aprendizaje de los estudiantes? *

- Siempre
- Casi Siempre
- A veces
- Casi Nunca
- Nunca

MANUAL DE LAS PAUSAS ACTIVAS

ACTIVATE Y DIVIERTETE



ACTIVATE

PAUSAS ACTIVAS

DIVIERTETE

¿Qué son las Pausas Activas?

Son actividades o ejercicios que se realizan en periodos de 10 a 15 minutos dentro de la jornada escolar. Se pueden categorizar de diferente manera cada ejercicio o juego para activarse durante el descanso.

Beneficios

- Optimizar la calidad de vida
- Mejor desempeño académico
- Niveles de concentración
- Estimula la circulación
- Mejora la postura
- Libera el estrés
- Mejora la concentración y atención
- Autoestima y motivación

Objetivos

- Desarrollar hábitos de manera saludable, para prevenir enfermedades musculares, tensiones, romper la monotonía.
- Tomar conciencia sobre la salud mental, física para tener un buen desarrollo en el proceso académico de cada estudiante.



¿Quiénes participan?

- Docentes
- Estudiantes
- Padres de Familia
- Autoridades
- Personal Administrativo

Lugar

- Unidad Educativa
- Patios de deportes
- Áreas de recreación

FUENTES DE INFORMACIÓN

- <https://www.uniboyaca.edu.co/sites/default/files/2019-04/CARTILLA%20DE%20PAUSAS%20ACTIVAS.pdf>
- https://13deabril.edu.ec/wp-content/uploads/2020/12/pausa_activa0155088001606400649-1.pdf
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Li sts/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/a bece-pausas-activas.pdf>



ACTIVIDADES

- ESTIRAMIENTO
- EJERCICIO DE RESPIRACIÓN
- EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN OCULAR
- MEDITACIÓN



- GIMNASIA CEREBRAL
- RUMBATERAPIA
- JUEGOS INTERACTIVOS
- JUEGOS EN LÍNEA





Es tiempo de activarte y
divertirte...!

1

...

2

...

3

...

Estiramiento

ES MOMENTO DE ESTIRAR EL CUERPO:

1. Nos levantamos del lugar y movemos el cuerpo
2. Movemos los brazos de un lado a otro
3. Estiramos las piernas hacia los lados laterales
4. Bajamos los brazos en la misma dirección
5. Flexionamos las piernas con una repetición de 5 veces





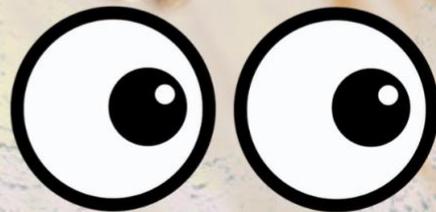
Ejercicios de Respiración

1. Colocarse en una posición cómoda
2. Con la espalda recta y hombros hacia atrás
3. Cerrar la boca y tomar aire lentamente por la nariz
4. Soltar el aire de manera lenta
5. Repetir 5 veces el ejercicio



ESTIMULACIÓN OCULAR

1. Mover los ojos de forma delicada en sentido diagonal de derecha a izquierda
2. Cerrar los ojos y sincronizar con la respiración
3. Cerrar los ojos y mantenerlos así por varios segundos
4. realizar movimientos con las yemas de los dedos por el alrededor de los ojos



MEDITACIÓN



1. Sentarse en un lugar alejado de la bulla
2. Respirar Naturalmente hasta contraer los músculos
3. Mantener contacto con la naturaleza
4. Pintar mándalas para estar relajados



GIMNASIA CEREBRAL

- Estimulación Cognitiva
- Ejercicios para la comprensión
 - Juegos Interactivos
 - Botones del Cerebro
 - La Lechuza
 - Gateo Cruzado
 - Botones en el espacio
 - Garabateo
 - Bostezo Energico
 - Sombrero del Pensamiento
 - Ocho osos perezosos



Rumbaterapia

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

Juegos Interactivos

<https://arbolabc.com/>

Juegos en Línea

<https://wordwall.net/es-cl/community/juego>