



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
(UTN)

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
(FECYT)

**CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN, EN LA**  
**MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**TEMA:**

**“PAUSAS ACTIVAS LÚDICAS PARA CLASES VIRTUALES DE LOS ESTUDIANTES DE**  
**SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “URCUQUÍ”,**  
**AÑO LECTIVO 2021-2022”**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la**  
**Educación Básica.**

**Línea de investigación:** Gestión, calidad de la educación y procesos pedagógicos.

**Autora:** Ibeth Anahí Tituaña Morán

**Director:** MSc. Milton Marino Mora Grijalva

**Ibarra - Mayo – 2022**



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

#### AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO		
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	100426089-7	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Tituaña Morán Ibeth Anahí	
<b>DIRECCIÓN:</b>	Urucuquí - Calle Antonio Ante/ San Juan	
<b>EMAIL:</b>	<a href="mailto:iatituanam@utn.edu.ec">iatituanam@utn.edu.ec</a>	
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELF. MÓVIL</b> 0999690907

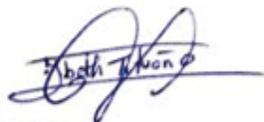
DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	Pausas activas lúdicas para clases virtuales de los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa "Urucuquí", año lectivo 2021-2022.
<b>AUTORA:</b>	Tituaña Morán Ibeth Anahí
<b>FECHA:</b>	16 de mayo de 2022
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciada en Ciencias de la Educación Básica
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	MSc. Milton Marino Mora Grijalva

## **CONSTANCIAS**

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 16 días, del mes de mayo de 2022

### **EL AUTOR:**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Ibeth Anahí", with a stylized flourish extending to the right.

Tituaña Morán Ibeth Anahí

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

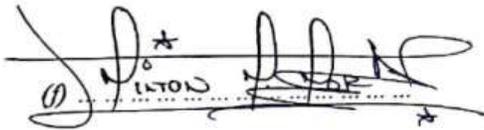
Ibarra, 07 de abril de 2022

MSc. Milton Marino Mora Grijalva

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'MILTON MORA GRIJALVA', written over a horizontal line. There are small asterisks above and below the signature.

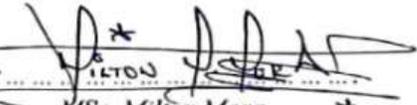
*MSc. Milton Marino Mora Grijalva*

C.C.: 1002589453 .....

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación "Pausas activas lúdicas para clases virtuales de los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa "Urcuquí", año lectivo 2021-2022" elaborado por Tituaña Morán Ibeth Anahí, previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Básica, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(f):   
PhD. Frank Guerra  
Presidente del Tribunal  
C.C.: 1.001670044

(f):   
MSc. Milton Mora  
Director  
C.C.: 1002589453

(f):   
PhD. Frank Guerra  
Opositor  
C.C.: 1.001670044

(f):   
MSc. Iván Pabón  
Opositor  
C.C.: 0400763843

## DEDICATORIA

Este esfuerzo dedico con todo mi corazón a la persona más importante en mi vida, mi madre Blanca Morán, mi mayor motivación para salir adelante en todo momento, y quien a pesar de las dificultades siempre estuvo presente con su apoyo y esfuerzo incondicional.

A mi tía Rubí, que con su apoyo y palabras de aliento siempre me impulsa a continuar luchando por mis metas.

Finalmente, a mi abuelito José, que con su cariño, ternura y consejos han hecho que logre culminar con satisfacción este proyecto.

*Ibeth Tituaña M.*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por ser mi guía en este camino y a mi familia que con su cariño y apoyo incondicional han hecho que logre finalizar esta gran meta que un día me propuse iniciar y ahora, gracias al esfuerzo y dedicación estoy finalizando.

A la Universidad Técnica del Norte por abrirme sus puertas y permitirme adquirir el conocimiento y la experiencia necesaria para convertirme en una profesional de la educación, con valores éticos y morales.

*Ibeth Tituaña M.*

## RESUMEN

La pausa activa es un término poco conocido y utilizado en el contexto educativo, puesto que su origen se dio en el campo laboral como una técnica de relajación enfocada en disminuir la fatiga laboral, pero con el pasar del tiempo y la presencia de la nueva modalidad de clases virtuales provocada por la crisis sanitaria, se ha planteado el uso de pausas activas en los planteles educativos como una estrategia de solución ante el déficit de concentración y estrés académico. El objetivo de la investigación es proponer un recurso didáctico que mejore el nivel de atención de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Urcuquí”, en el proceso enseñanza-aprendizaje en la educación virtual, mediante el uso de pausas activas lúdicas motivadoras. La presente es una investigación de carácter mixto dentro del nivel propositivo, la muestra estuvo integrada por 55 estudiantes y 3 docentes tutores de séptimo año. Como resultados de la investigación se obtuvo que los docentes no realizan pausas activas de manera continua a los estudiantes, a pesar de que estos lo necesitan de forma diaria, poniendo como excusa principal la falta de tiempo y excesiva cantidad de labores. En conclusión, las pausas activas juntamente con la lúdica aportan múltiples beneficios educativos, ya que fortalece la atención y concentración de los estudiantes, motiva a la creatividad, aumenta la energía y crea ambientes de diversión y tranquilidad.

**Palabras claves:** Pausa activa, lúdica, atención, motivación, estrés, estado de ánimo.

## **ABSTRACT**

The active pause is a little-known term and used in the educational context, since its origin occurred in the labor field as a relaxation technique focused on reducing work fatigue, but with the passage of time and the presence of the new modality of virtual classes caused by the health crisis, the use of active breaks in schools has been proposed as a solution strategy for the deficit of concentration and academic stress. The objective of the research is to propose a didactic resource that improves the level of attention of the seventh-year students of Basic General Education of the Educational Unit "Urcuquí", in the teaching-learning process in virtual education, using active playful motivational breaks. This is mixed research within the propositional level, the sample was composed of 55 students and 3 tutors of seventh year. As a result of the research, it was obtained that teachers do not continuously take active breaks to students, even though they need it daily, with the lack of time and excessive amount of work as the main excuse. In conclusion, active breaks together with playful ones provide multiple educational benefits, since it strengthens the attention and concentration of students, motivates creativity, increases energy, and creates environments of fun and tranquility.

**Keywords:** Active pause, playful, attentiveness, motivation, stress, mood.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA .....	ii
CONSTANCIAS .....	iii
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR .....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
INTRODUCCIÓN .....	15
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO .....	19
1.1.Educación Básica .....	19
1.1.1.Significado de la Educación Básica .....	19
1.1.2.Importancia de la Educación Básica en el desarrollo de los niños. ....	19
1.1.3.Las pausas activas lúdicas en la Educación Básica .....	19
1.2.Clases virtuales .....	20
1.2.1.Definición .....	20
1.2.2.Plataformas virtuales.....	20
1.2.3.El rol del docente en la educación virtual .....	21
1.2.4.El rol del estudiante en la educación virtual .....	21
1.3.Definición de pausas activas lúdicas .....	21
1.3.1.Pausas activas .....	22
1.3.2.Breve historia de las pausas activas .....	22
1.3.3.Ventajas de las pausas activas en los escolares .....	23
1.3.4.La lúdica .....	23
1.3.5.Pausas activas lúdicas .....	23
1.3.6.Gimnasia cerebral .....	24
1.4.Medios y recurso para una pausa activa .....	24
1.4.1.Recursos didácticos.....	24
1.4.2.Motivación .....	25

1.4.3. Emoción .....	25
1.4.4. Atención .....	25
1.4.5. Características de la atención .....	26
1.4.6. Tipos de atención .....	26
1.4.7. Otros tipos de atención .....	29
a. Atención focalizada .....	29
b. Atención sostenida .....	29
c. Atención alterna .....	29
d. Atención selectiva .....	29
e. Atención dividida .....	30
1.4.8. La concentración .....	30
1.5. El estrés como causa principal de la aplicación de las pausas activas .....	30
1.5.1. Estrés .....	30
1.5.2. Tipos de estrés .....	31
1.5.3. Causas del estrés académico .....	31
1.5.4. Tipos de personas con más vulnerabilidad para adquirir el estrés escolar .....	32
<b>CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS .....</b>	<b>33</b>
2.1. Tipo de investigación .....	33
2.2. Métodos, técnicas e instrumentos de investigación .....	33
2.2.1. Métodos .....	33
a. Inductivo .....	33
b. Deductivo .....	33
c. Analítico .....	33
d. Sintético .....	34
2.2.2. Técnicas .....	34
a. Encuesta .....	34
b. Entrevista .....	34
c. Revisión documental .....	34
2.2.3. Instrumentos .....	34
a. Cuestionario .....	34
b. Fichas RAE .....	34

2.3. Preguntas de investigación.....	35
2.4. Matriz de relación diagnóstica.....	35
2.5. Participantes.....	36
2.6. Procedimiento y análisis de datos.....	36
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	37
3.1 Encuesta aplicada a estudiantes.....	37
3.2. Entrevista aplicada a docentes.....	47
CAPÍTULO IV: PROPUESTA.....	51
4.1. Nombre de la propuesta.....	51
4.2. Objetivos.....	51
4.2.1. Objetivo General.....	51
4.2.2. Objetivos específicos.....	51
4.3. Índice de figuras de la propuesta.....	52
4.4. Desarrollo de la propuesta.....	52
CONCLUSIONES.....	73
RECOMENDACIONES.....	74
REFERENCIAS.....	75
ANEXOS.....	79

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1:</b> <i>Horas frente al computador o celular</i> .....	31
<b>Figura 2:</b> <i>Descansos cortos entre una clase y otra</i> .....	32
<b>Figura 3:</b> <i>Dimensión molestia corporal</i> .....	33
<b>Figura 4:</b> <i>Dimensión ejecución de actividades interactivas</i> .....	34
<b>Figura 5:</b> <i>Dimensión interés y concentración</i> .....	35
<b>Figura 6:</b> <i>Dimensión estado de ánimo</i> .....	36
<b>Figura 7:</b> <i>Necesidad hacer pausas activas</i> .....	37
<b>Figura 8:</b> <i>Contribución en el bienestar corporal y emocional</i> .....	38
<b>Figura 9:</b> <i>Importancia de generar espacios para jugar</i> .....	39
<b>Figura 10:</b> <i>Optimización de tiempo</i> .....	40
<b>Figura 11:</b> <i>Desarrollo de actividades de diversión y entretenimiento</i> .....	41

## INTRODUCCIÓN

El estudio de las pausas activas se ha visto como un medio estratégico para poder proporcionar al docente un recurso que ayude al mejoramiento de la atención y concentración en los estudiantes, de manera que, se resaltan algunas investigaciones realizadas previamente en los cuales se pudo encontrar:

En un estudio realizado en la Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca, acerca de las estrategias para mejorar el déficit de atención de los estudiantes de tercer grado que presenta Sigua (2020), habla acerca de la importancia de la atención en los estudiantes, recalcando que la falta de interacción y motivación en clases hace que disminuya de manera rápida este factor en el educando, por consiguiente, como una propuesta de solución ante la problemática, plantea múltiples actividades relajantes enfocadas en la lúdica, dando como resultado un ambiente educativo próspero y más participativo en cuanto a toda el aula de clase, ya que los estudiantes encuentran diversión corta pero fructífera. Es importante recalcar que, a pesar de que el autor no menciona el término pausas activas lúdicas en su investigación, el tipo de actividad que propone está estrechamente relacionada con el tema en estudio.

En cuanto a lo internacional, un proyecto desarrollado en Bogotá – Colombia denominado; da una pausa y activa tu clase, realizado por Gutiérrez (2020), donde hace referencia a las pausas activas como un medio por el cual surge la idea de cómo hacer que los estudiantes adquieran el conocimiento y la importancia de la Educación Física en sus vidas, tomó gran impacto en el colegio donde fue realizado, puesto que se logró una transformación tanto académica como social. Los docentes que fueron favorecidos con este tipo de estrategia reconocieron que las pausas activas mejoran notablemente el ambiente y actitud de los estudiantes y sobre todo aseguraron que, el tiempo que invirtieron en las actividades no fueron una pérdida en cuanto a la asignatura que impartían clase, sino una enorme inversión educativa.

Castro y Osorio (2017), en sus tesis sobre la implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes en Bogotá – Colombia, fue realizada con el objetivo de colaborar a los docentes proporcionando una guía de pausas activas para mejorar la atención de una manera significativa, la cual fue desarrollada con base a los resultados que arrojaron las entrevistas que se hicieron tanto a docentes como estudiantes, donde se dio a conocer que la principal causa del déficit de atención es la falta de creatividad y apoyo docente. Una vez aplicada la propuesta de solución se desarrolló una nueva entrevista a todos los participantes, para conocer los efectos que habían ocasionado las pausas activas después de su aplicación, fue entonces que concluyó que este tipo de actividad mejora los procesos académicos, el nivel de atención y motivación de estudiante, y de la misma manera también mejora las posturas físicas y mentales.

Una de las principales motivaciones que impulsaron el desarrollo de la presente investigación fue el hecho de aportar con mejoras en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa “Urcuquí”, a través del desarrollo de pausas activas lúdicas en clases, ya que la aplicación este tipo de actividad fomenta la diversión, aumenta la concentración, fortalece la atención y participación del educando, facilitando así que este pueda continuar con actitudes positivas en toda la jornada diaria de clases. La formación, tanto teórica como práctica adquirida en el transcurso de la carrera de Educación Básica, han servido para desarrollar la vocación de un docente innovador que no busca cambiar lo imposible, sino uno que aporte con soluciones precisas y transformadoras en el momento adecuado. Aquel individuo que aprende a superar las prácticas pedagógicas tradicionales, a través de nuevas propuestas de solución a problemas educativos, se puede considerar un docente innovador (García, 2010). Pues, con este trabajo la investigadora pretende dar solución a la problemática estudiada de una manera innovadora y eficaz.

El problema de investigación se ha desarrollado en los últimos años, puesto que se ha evidenciado e interpretado que, en las aulas de clase a partir del subnivel medio los estudiantes suelen perder fácilmente la concentración en sus horas clase, a pesar de que los docentes hagan constantes llamados de atención a cada uno de ellos. Las causas ante esta problemática varían desde la falta de innovación del docente, la carga horaria, ausencia de lúdica, hasta incluso el sedentarismo y monotonía en el aula de clase. Actualmente, la mayoría de las problemáticas educativas suelen verse vinculadas a la desmotivación escolar (Messing, 2009). Pues, esto se suscita debido a que los estudiantes de una u otra manera necesitan de constantes cambios innovadores que generen interés y participación en los diferentes momentos de la clase. Así mismo, la falta de innovación por parte del docente ha provocado que los estudiantes desgasten de forma rápida su atención, ya que no cuentan con la creatividad suficiente. “La innovación es creatividad aplicada, no se puede tener innovación si falta creatividad” (Bogotá emprende, 2010, p.8). La mayoría de los docentes continúan creyendo que los niños a partir de que inician el subnivel medio ya no necesitan de la lúdica para fortalecer el proceso de enseñanza – aprendizaje, ya que consideran que el uso de este tipo de estrategias provoca descontrol en la clase y disminución de tiempo, puesto que ellos calculan hasta el último minuto de su hora de clase y hasta incluso existen ciertos días que les hace falta tiempo. Por ende, no han visto la necesidad de hacer uso constante de las pausas activas como una estrategia para fortalecer la atención y concentración de sus estudiantes, a pesar de que las autoridades de la propia institución educativa han solicitado a los docentes que se desarrolle este tipo de actividades.

Se justifica este proyecto porque se tendrá resultados netamente beneficiosos en cuanto al aumento de nivel de atención y concentración en clases virtuales, donde los beneficiarios directos son los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, ya que podrán mejorar su estado de ánimo de una manera divertida y creativa. Además, con la implementación de las pausas activas lúdicas de manera diaria, los estudiantes serán capaces de adquirir destrezas de coordinación entre cuerpo y mente, serán más participativos y sobre todo terminarán su jornada

de clase sin estrés académico y llenos de motivación para realizar posteriores tareas. A esta lista de beneficiarios directos también se suman los docentes tutores de séptimo año, pues ellos tendrán el conocimiento suficiente acerca de este tema y sobre todo serán capaces de manejar y coordinar perfectamente el tiempo para el desarrollo de este tipo de actividades, de igual manera pueden disfrutar de los mismos beneficios que se les otorga a los estudiantes, ya que, al momento de llevar a cabo las pausas activas lúdicas, el docente continúa siendo el guía en todo el proceso.

La presente investigación desarrollará impactos tanto de carácter educativo como social:

En el ámbito educativo se aportará con mejoras directas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que con la implementación de la guía de pausas activas lúdicas la labor docente mejorará notablemente, en vista de que habrá cambios en la metodología de trabajo, también se hará presente la buena salud física, el trabajo en equipo y el uso permanente de la tecnología, la cual estará contextualizada acorde a la edad del estudiante para que de esta manera se genere una verdadera innovación en la educación.

En el ámbito de carácter social se desarrollará una cultura concientizada, donde los docentes serán capaces de fomentar la importancia de realizar pausas activas lúdicas en sus estudiantes, y asimismo los propios educandos sean quienes lleven este tipo de actividades a sus padres y familiares, puesto que ellos ahora serán los responsables de informar de los beneficios de salud mental y física que aporta tan solo realizar cinco minutos de actividades enfocadas a la gimnasia cerebral, ejercicios de relajación, juegos interactivos o mentales, etc.

En cuanto a las dificultades durante el desarrollo de la investigación se presentaron al momento de aplicar las encuestas a los estudiantes, puesto que la población a estudiarse era de 70 participantes, los cuales 15 no tenían acceso a internet fijo, lo que impidió que realicen la encuesta, y como dicho instrumento era anónimo no se logró identificar quienes faltaban de responder, así que la investigación se continuó con los 55 estudiantes.

El informe de investigación está compuesto por los siguientes capítulos:

Capítulo I: Consta del análisis bibliográfico acerca de la conceptualización de pausas activas lúdicas, importancia, beneficios, factores que intervienen en las pausas activas, etc.

Capítulo II: Se desarrolla la metodología aplicada en la investigación donde se describe fundamentalmente el tipo de investigación, los métodos, técnicas e instrumentos de investigación, participantes, procedimientos y análisis de datos.

Capítulo III: Están los resultados y discusión donde se tabulan todos los datos obtenidos tanto en la encuesta aplicada a los estudiantes como en la entrevista aplicada a docentes, para posteriormente analizarlos y discutirlos.

Capítulo IV: Se diseña una guía didáctica de pausas activas lúdicas como respuesta a la solución de la problemática.

Finalmente, la investigación termina con una serie de conclusiones y recomendaciones que posteriormente deberán ponerse en práctica.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Proponer un recurso didáctico que mejore el nivel de atención de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Urcuquí”, en el proceso enseñanza-aprendizaje en la educación virtual, mediante el uso de pausas activas lúdicas motivadoras.

### **Objetivos específicos**

- Fundamentar las bases teóricas y científicas relacionadas a las pausas activas lúdicas y su impacto académico en niños de Educación Básica.
- Diagnosticar el uso de las pausas activas lúdicas en el proceso de enseñanza de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Urcuquí”, en el año lectivo 2021-2022.
- Diseñar una guía de pausas activas lúdicas para fortalecer la atención de las diferentes materias básicas de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica.

# CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

## 1.1. Educación Básica

### 1.1.1. Significado de la Educación Básica

La Educación Básica es una de las etapas educativas más importantes del ser humano, pues en esta se prepara académicamente al individuo desde la infancia, hasta la adolescencia. En Ecuador a partir de la Constitución de 2008, se considera a la Educación Básica desde primer a décimo año, divididos por cuatro subniveles; Preparatoria, Elemental, Media y Superior. “La Educación General Básica está compuesta por diez años de atención obligatoria en los que se refuerzan, amplían y profundizan las capacidades y competencias adquiridas en la etapa anterior. Se introducen disciplinas básicas, para garantizar la diversidad cultural y lingüística” (Sistema de Información de Tendencias Educativas en América Latina, 2019, p.4).

### 1.1.2. Importancia de la Educación Básica en el desarrollo de los niños.

El desarrollo de habilidades y capacidades de los estudiantes se adquieren en todo el transcurso de su formación estudiantil, en vista de que todos los conocimientos están regulados de forma sistemática, por ende, evadir alguna destreza impuesta para cada subnivel sería sinónimo de destrucción de conocimiento, puesto que una fortalece a la otra a medida que sube el nivel de dificultad, es por eso que, los estudiantes desde sus primeros años empiezan a formarse en individuos íntegros y llenos de competencias.

Por lo tanto, la educación básica es indispensable para la formación correcta de los niños y adolescentes, dado que esta le proporciona las destrezas suficientes para lograr culminar este nivel y posteriormente dar paso al último nivel de estudio. Para culminar con el perfil de salida del Bachillerato que propuso el Ministerio de Educación, es indispensable haber alcanzado los tres valores más importantes como es la justicia, la innovación y la solidaridad en todo el transcurso tanto de la Educación Básica como el Bachillerato para que los estudiantes sean capaces de ser partícipes en la vida política y social de su país (Ministerio de Educación, 2016).

### 1.1.3. Las pausas activas lúdicas en la Educación Básica

El uso de pausas activas lúdicas no ha sido tomado en cuenta con la debida importancia en todo el transcurso que se ha venido dando las clases presenciales, ya que tanto docentes como autoridades no han visto la necesidad de implementarlas en el aula de clase, por ende, no tienen el conocimiento suficiente para darse cuenta de los beneficios que esta puede alcanzar en cuanto al fortalecimiento de la atención de los estudiantes.

Pero, actualmente, el Ministerio de Educación está promoviendo el empleo de pausas activas debido al cambio radical de una educación presencial a una virtual provocada por la pandemia del Coronavirus y sus graves consecuencias. “Niñas, niños y jóvenes de los planteles educativos, como parte de su jornada educativa recibirán una “pausa activa”, estrategia que consiste en una

rutina de estiramientos y ejercicios para disminuir el estrés y potenciar la capacidad de concentración de los estudiantes” (Ministerio de Educación, 2020).

## **1.2. Clases virtuales**

### **1.2.1. Definición**

La educación virtual ha sido considerada como un tipo de proceso de enseñanza – aprendizaje, el cual es desarrollado a través de un dispositivo tecnológico que permite tanto al docente como el estudiante mantenerse en constante comunicación. Según Sanabria (2020), “La modalidad virtual ofrece la posibilidad de comunicarse y manejar información en distintos formatos y medios. Los estudiantes disponen de un abanico de recursos y actividades, y pueden seleccionar los más adaptados a su estilo e intereses” (p.3). Dicho de otro modo, este tipo de modalidad de estudio aporta evidentemente diversas ventajas, ya que de una u otra manera se está preparando al estudiante según al contexto que lo rodea, y principalmente dejando a un lado los métodos de enseñanza tradicionales. Además, en la investigación realizada por Aguilar (2020), expresa que uno de los principales beneficios educativos que trae consigo la educación virtual es el desarrollo de habilidades relacionadas con el manejo de nuevos conceptos académicos, a la organización de la información, y al incremento de lenguaje que favorece la comunicación y la conectividad con los demás.

### **1.2.2. Plataformas virtuales**

Una de las herramientas tecnológicas más utilizadas en la modalidad virtual son las plataformas escolares, porque ayudan a mejorar la labor docente e incluso pueden llegar a disminuir ciertas tareas que desempeña el educador. Las plataformas virtuales poseen sistemas inteligentes que sirven para explicar los contenidos de las asignaturas, pueden monitorear tanto entradas como salidas de los estudiantes en las clases virtuales, de la misma manera logra controlar la fecha de entrega de los trabajos y puede calificar y realizar la corrección de pruebas de forma automática (Capdet, 2011). En sí, la tecnología siempre ha sido un gran apoyo para la educación, y más aún cuando desarrollan este tipo de plataformas virtuales que ayudan de una manera considerable tanto a docentes como estudiantes.

Para Alvarado (2021), las plataformas educativas más utilizadas en la educación virtual son:

- Zoom
- Microsoft Teams
- Cisco WebEx Meeting
- Google Meet
- Skype
- WhatsApp
- Telegram
- Moodle

### **1.2.3. El rol del docente en la educación virtual**

Ser docente implica tener múltiples responsabilidades, ya que debe responder a cada una de las situaciones que rodea al estudiante, asimismo debe ser capaz de acoplarse a nuevas modalidades de estudio. Para Rizo (2020), el rol del docente en la educación virtual no es ser un trasmisor de información, sino un proveedor de recursos que genere estrategias para que el estudiante aprenda y reflexione por sí mismo, y de esta manera se aporte con mejoras en la calidad educativa en todo su alumnado, ajustándose al perfil y ritmo de estudio de cada uno de ellos. La educación virtual es un verdadero reto para los docentes, puesto que ellos no siempre están al tanto de las nuevas tendencias educativas, y su principal rol en estos tiempos es ser un verdadero investigador de tecnología que aporte con ideas innovadoras que ayuden a mejorar el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Sin embargo, es importante mencionar que los docentes son merecedores de apoyo por parte de las autoridades de las instituciones educativas para las que trabajan, pues ellos también son encargados de velar por el bienestar de todos quienes conforman su unidad educativa. “Las instituciones educativas tendrían la responsabilidad de ofrecer soporte técnico y capacitaciones constantes a sus profesores, de modo que la autoeficacia en el uso de tecnologías para la enseñanza aumente e incida en el desenvolvimiento docente durante las clases” (Navarro et al., 2021, p.11). Mantener la calidad educativa no es tarea únicamente del docente, sino de todos, la presencia del trabajo en equipo es primordial en las escuelas, ya que con el aporte, voluntad y preparación de cada uno se puede sobrevivir ante cualquier cambio brusco en la educación.

### **1.2.4. El rol del estudiante en la educación virtual**

Mientras se mantuvo la educación presencial, el estudiante siempre fue considerado un ser activo en todo su proceso de aprendizaje, ahora con la modalidad virtual este debe reforzar más su participación para mejorar su estabilidad académica. En cuanto al rol que debe desempeñar el estudiante en su nueva modalidad de estudio está enfocado en ser un sujeto activo de su propio aprendizaje y su autodisciplina, también debe ser capaz de analizar, reflexionar y participar en el trabajo colaborativo (Rizo, 2020). La responsabilidad de aprender cada día algo nuevo está en la voluntad del estudiante, pues el docente ya no tiene el mismo control disciplinario que solía tener antes, ya que no logra ver el entorno que rodea al estudiante en ese momento.

El estudiante debe mantener su participación constante en toda su jornada de clases para lograr adquirir un mejor conocimiento, esto también se puede lograr con la ayuda del docente, pues este será el encargado de generar recursos o estrategias que motive y cambie el estado de ánimo del estudiante, haciendo que se sienta más creativo y listo para convertirse en un ser analítico y reflexivo ante su realidad y de la misma manera sea consciente del aporte que está brindando a la sociedad con sus conocimientos.

## **1.3. Definición de pausas activas lúdicas**

### **1.3.1. Pausas activas**

Las pausas activas o también denominadas gimnasias laborales, conocidas así por su alto índice de aplicabilidad en el campo laboral, son un conjunto de ejercicios físicos que buscan la relajación del individuo. Según Ochoa et al., (2020):

Las pausas activas son consideradas como unos breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. (p.287)

Desde hace tiempo, las pausas activas han sido utilizadas de manera constante en el campo laboral, porque ha resultado ser un medio de prevención de estrés laboral. Una de las ventajas más positivas de hacer uso de estas pausas es que, fortalece la relación de compañerismo, por el hecho de que las actividades también suelen ser de tipo grupal, lo que hace que se evidencie la creatividad y desempeño a través de la unión (Cañas, 2018).

Por tan buen resultado, es que se ha puesto en proceso de aplicación en el ámbito educativo, debido a que los estudiantes también se han vuelto víctimas del estrés desde muy temprana edad, esta situación ha sido provocada por diversos factores. El estrés académico se puede considerar como la respuesta psicológica, fisiológica o emocional de un individuo al intentar adaptarse a presiones internas o externas; incluso, el estrés se puede presentar en hechos positivos que se enmarquen a la exigencia de cambio de adaptación ya sea física o mental (Estrada et al., 2021). En la actualidad, el componente principal ha sido el cambio inesperado de una educación presencial a una educación virtual.

### **1.3.2. Breve historia de las pausas activas**

Para comprender de mejor manera el motivo por el cual este término se originó en el campo laboral necesitamos remontarnos en la historia. En Polonia, país de Europa Oriental, en el año de 1925 nace el término de gimnasia de pausa, una actividad destinada a la relajación de los operadores industriales. Dos años después este término toma más poder al llegar a Japón después de la Segunda Guerra Mundial, como una estrategia de solución a la problemática de la desconcentración de funcionarios del correo, una vez que se implementó este tipo de actividades y se observó los múltiples beneficios que se desarrollaron en cuanto a la consolidación de la salud de todos quienes la practicaban, se decretó en todo el país una Ley que obligaba a todas las empresas a promover el uso de la gimnasia laboral en sus empleados (Pacheco y Tenorio, 2015). Puesto que los beneficios continuaban aumentando en el campo laboral, esta estrategia continuó esparciéndose a diferentes países como Estados Unidos y Brasil, hasta llegar a casi todo el mundo.

### **1.3.3. Ventajas de las pausas activas en los escolares**

Realizar actividades de pausas activas contrae un sinnúmero de beneficios enfocados en el desempeño educativo de cada uno de los estudiantes. El Ministerio de Educación (2020) recalca las siguientes ventajas de hacer uso de pausas activas en el ámbito educativo:

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

Todas las ventajas mencionadas anteriormente colaboran al buen desarrollo del proceso de enseñanza- aprendizaje, pues se enmarcan en el progreso y bienestar de los estudiantes.

### **1.3.4. La lúdica**

La lúdica ha sido considerada como sinónimo de juego, en vista de que ha brindado felicidad, motivación y diversión a todos quienes han hecho uso de este medio. Según Dianello (como se citó en Domínguez, 2015), “la lúdica es una opción de comprensión, que concibe nuevas representaciones que transforman creativamente la percepción fenomenológica de la comunidad, dando así lugar a nuevos procesos de conocimientos, de creaciones y de relaciones emocionales positivas” (p.14).

Además de provocar sensaciones positivas, la lúdica tiene el poder de transformar al individuo en un ser más activo, dado que, a través del interés, logra que el estudiante esté en constante movimiento. La lúdica a través del juego favorece la motivación, da paso a la participación de los estudiantes, y asimismo permite el desarrollo del pensamiento lógico y la creatividad, estimulando la cooperación y la socialización para establecer soluciones creativas a los problemas (Farias y Rojas, 2010). El límite de edad no ha sido un obstáculo para la aplicación de la lúdica, siempre y cuando sea aprovechado de forma correcta y tomando en cuenta las características del grupo al cual va a ser aplicado.

Por lo tanto, la lúdica aporta al fortalecimiento de la atención de los estudiantes, porque a través de sus fuentes creativas, hace que cada uno de ellos se relajen de maneras diferentes. Es por eso por lo que, la integración de la lúdica en las pausas activas aportaría a que estas se encuentren acorde a un contexto educativo y asimismo su aplicación sea eficiente.

### **1.3.5. Pausas activas lúdicas**

Con la conceptualización de manera separada de los términos pausa activa y lúdica, se puede apreciar la conexión existente entre ambos, en vista de que particularmente buscan el bienestar del estudiante a través de formas similares. Entonces, si se considera unir estas dos definiciones,

se puede obtener como resultado al medio o estrategia que facilita el manejo y control de la atención del sujeto a educar de manera diferente e innovadora.

Flores (2021) en su investigación plantea de manera similar a lo expuesto anteriormente que las pausas activas lúdicas no solo hacen uso de movimientos físicos monótonos, sino también tiene un toque de juego y diversión corta, que constan de distintas actividades que requieren coordinación de ojos y manos, así como juegos de mesa y juegos de agilidad y destreza, donde no solo se activa la energía del cuerpo en sí, sino también despierta al cerebro motivándolo a trabajar de una manera ardua y competitiva.

Finalmente, tenemos que las pausas activas lúdicas son actividades estratégicas que se desarrollan con el fin de aumentar la concentración, atención y energía del estudiante a través de diferentes juegos que fomentan la diversión, consiguiendo que este se mantenga participativo y competitivo en todo el transcurso de la clase.

### **1.3.6. Gimnasia cerebral**

Se ha considerado importante tomar en cuenta a la gimnasia cerebral debido a que cumple con características similares a las pausas activas lúdicas. “La Gimnasia Cerebral ayuda a lograr la comunicación entre cuerpo y cerebro, lo que significa eliminar del organismo estrés y tensiones al mover la energía bloqueada y permitiendo que la energía fluya fácilmente por el complejo mente cuerpo” (Orellana, 2010, p.18).

Se conoce también que la gimnasia cerebral trabaja con una serie de movimientos, los cuales se han diseñado para lograr activar al hemisferio derecho y al hemisferio izquierdo del cerebro, con el fin de que trabajen de forma conjunta y así lograr despertar y activar rápidamente al individuo. Entonces, con todas las características expuestas acerca de este término se puede inferir que, la gimnasia cerebral viene directamente a formar parte de las múltiples actividades que pretende desarrollar las pausas activas lúdicas en los centros educativos.

## **1.4. Medios y recurso para una pausa activa**

### **1.4.1. Recursos didácticos**

Para poner activo al educando es netamente necesario hacer uso de instrumentos u objetos, ya sean auditivos, visuales y hasta incluso palpables, todos con el fin de lograr que los estudiantes se desestresen a través del juego y la diversión en un tiempo corto. Al hablar de recursos didácticos educativos, Vargas (2017) en su investigación afirma que:

Los recursos educativos didácticos son el apoyo pedagógico que refuerzan la actuación del docente, optimizando el proceso de enseñanza aprendizaje. Entre los recursos educativos didácticos se encuentran material audiovisual, medios didácticos informáticos, soportes físicos y otros, que van a proporcionar al formador ayuda para desarrollar su actuación en el aula. (p.68)

La mayoría de los materiales educativos lúdicos deben ser realizados por el docente mismo, debido a que él es quien sabe y conoce el objetivo de su aplicación, por ende, el uso de cualquier objeto o medio didáctico siempre debe estar supervisado por el educador y adaptado a las necesidades identificadas en cada una de las aulas de clase.

#### **1.4.2. Motivación**

Este es uno de los factores más importantes que influyen en la atención y concentración del estudiante, pues un niño motivado es capaz de salir de su zona de confort y arriesgarse a realizar nuevas actividades, que ni en los mismos pensamientos de él predecía que podía lograrlo. Cada uno tiene sus propias habilidades y capacidades específicas, y para poder trabajarlas consecutivamente se necesita de motivación constante de todo el personal que rodea al individuo. Santrock (como se citó en Naranjo, 2009), la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p. 153).

Por lo tanto, la motivación es considerada como el factor que define el grado de proporción de energía en el educando a la hora de ejecutar su rol en el aula de clase, y asimismo va a determinar la dirección por la cual va a actuar (Carrillo et al., 2009). Es decir, el estudiante únicamente pondrá la debida atención a cualquier tema de estudio y seguirá de modo consecuente la forma de trabajo del docente siempre y cuando exista un elemento que sea de impacto o llame su atención.

#### **1.4.3. Emoción**

Para Casassus (2007), “la emoción es una energía vital, es un tipo de energía que une los acontecimientos externos con los acontecimientos internos, por esta cualidad las emociones están en el centro de la experiencia humana interna y social” (p.99). Entonces, a través del control de la emoción, los seres humanos pueden anular o esquivar a las famosas malas vibras que aparecen únicamente con el fin de causar inestabilidad y daños, ya sean físicos o mentales.

Además, de saber controlar correctamente las emociones, las personas no deben olvidar que mantener la alegría en cada momento ayuda a desarrollar energía positiva en el cuerpo, logrando así mejorar las actitudes y sobre todo el bienestar del individuo. Por semejantes beneficios que proporciona la emoción es que se ha considerado como parte fundamental de las pausas activas lúdicas, en vista de que sin emoción no hay diversión, por ende, cada sonrisa que se acumula con el desarrollo de cada una las actividades de descanso se está promoviendo múltiples beneficios relacionados a la salud del estudiante.

#### **1.4.4. Atención**

La definición de atención ha pasado por diferentes autores, los cuales han desarrollado su concepción dependiendo de su perspectiva y tiempo. El primer autor en dar un concepto sobre atención fue el fundador de la psicología funcional William James. Él la refirió como la

habilidad del individuo para ubicar su estado de conciencia hacía un determinado objeto o estímulo, ya sea de la realidad subjetiva u objetiva (Ramos et al., 2016). Desde tiempos remotos la atención ha sido considerada una parte fundamental para generar un aprendizaje significativo, ya que esta proporciona al individuo las pautas necesarias para que el cerebro pueda procesar de mejor manera la información y así se obtenga excelentes resultados de aprendizaje.

Para Reátegui (como se citó en Alarcón y Guzmán, 2016), “la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo con relación a las demandas externas” (p.40). Entonces, se deduce que la falta de atención se la puede identificar al momento de localizar a un estudiante que no recuerde algún tema importante que se haya tratado durante la clase, esto debido a que su cerebro no logró procesar la información de manera correcta, porque la atención estaba enfocada en otro estímulo que se encontraba presente en ese momento.

La atención es considerada como el pilar fundamental e importante en el proceso de enseñanza – aprendizaje, porque supone un prerrequisito para que acontezcan los procesos de fortalecimiento, mantenimiento y recobro de la información (Bernabéu, 2017). Por lo tanto, la atención no solo es la encargada de recordar ciertos contenidos de aprendizaje del individuo, sino también debe provocar dudas e inquietudes que ayuden al fortalecimiento de la información adquirida para que de esa manera sea más fácil de recordar lo aprendido. Sin embargo, al momento de presentarse la falta de atención por parte de los estudiantes, ya sea por momentos cortos o largos en cada una de sus clases, es muy fácil que se derrumbe todos los aportes que estuvo realizando la atención del individuo, pues prácticamente el proceso de enseñanza-aprendizaje se pierde y asimismo se direcciona por un camino muy diferente al propuesto.

#### **1.4.5. Características de la atención**

Según el criterio de Belmar et al. (2013) entre las principales características de la atención se encuentran las siguientes:

- ✓ La atención trabaja de manera colaborativa con los procesos de la percepción, la memoria, la inteligencia, la motivación, etc.
- ✓ La atención posee una amplitud que hace referencia a la cantidad de información que nuestro organismo puede asimilar al mismo tiempo.
- ✓ La cantidad de información que puede acumular la atención depende del canal por donde se está transmitiendo el mensaje.
- ✓ La capacidad de atención aumenta progresivamente con la ejercitación.
- ✓ A mayor somnolencia se tiene menor tono atencional en el individuo.
- ✓ A mayor alerta proporcionada, mayor capacidad de atención se obtiene.

#### **1.4.6. Tipos de atención**

La atención se puede clasificar dependiendo de su forma de uso y aplicación, de las cuales podemos mencionar a las siguientes:

**Tabla 1**

*Tipos de atención*

<b>Clasificación según el criterio</b>	<b>Tipos de atención</b>	<b>Características</b>
<b>Según su dirección y amplitud</b>	Atención externa- reducida	<p>La atención se encuentra enfocada en reducidos estímulos ajenos al individuo.</p> <p>Ejemplo: Cuando un individuo pretende lanzar un dardo y focaliza toda su atención en el centro de la diana.</p>
	Atención externa- amplia	<p>La atención está enfocada en amplios estímulos ajenos al individuo.</p> <p><i>Ejemplo:</i> Cuando un futbolista inicia un contraataque, alza la cabeza y observa la posición de sus compañeros para efectuar un pase efectivo.</p>
	Atención interna- reducida	<p>La atención del individuo se centra mínimamente en estímulos que ocurren en su propio organismo.</p> <p><i>Ejemplo:</i> Cuando un jugador está aprendiendo a realizar una vaselina y debe de centrarse en los movimientos de su propio pie y no de si la vaselina entra dentro de la portería.</p>
	Atención interna- amplia	<p>La atención del individuo se centra ampliamente en estímulos que suceden dentro de su organismo.</p> <p><i>Ejemplo:</i> Cuando alguien tiene que rellenar un diario emocional y analiza qué</p>

		le ocurrió durante ese día y cuáles fueron los sentimientos que vivió.
<b>Según la actitud del individuo</b>	Atención voluntaria	Es la capacidad que tiene el individuo en poner voluntad propia para concentrarse y poner atención de manera consciente.
	Atención involuntaria	El individuo presta su atención únicamente si el estímulo lo obliga. <i>Ejemplo:</i> Ruidos desagradables o dolor de muelas.
<b>Según las manifestaciones motoras y fisiológicas</b>	Atención abierta	La atención y los focos de interés se unen para concentrarse de una manera muy activa. <i>Ejemplo:</i> Cuando la persona se concentra tanto en el lenguaje verbal y no verbal de alguien más.
	Atención encubierta	La atención y los receptores sensoriales se disocian. <i>Ejemplo:</i> Cuando parece que una persona está viendo la TV y en realidad está escuchando una conversación ajena.
<b>Según la modalidad sensorial</b>	Atención visual	Es la disposición espacial que permite detectar los estímulos con un contexto visual complejo.
	Atención auditiva	El individuo centra su atención en un estímulo auditivo a pesar de haber otros diferentes.

Fuente: Corbin (2017).

### **1.4.7. Otros tipos de atención**

#### **a. Atención focalizada.**

Este tipo de atención es una función básica del ser humano que suele estar presente cuando se adquieren nuevos aprendizajes, debido a que el individuo emite respuestas a uno o varios estímulos de forma discreta (Londoño, 2009). Los contenidos nuevos, novedosos e innovadores son los que aumentan el nivel de atención de los estudiantes, ya que ellos en ese momento se centran en comprender y relacionar la información presente con una que ya se vio anteriormente para lograr entender la razón por la cual se está emitiendo dicho aprendizaje.

#### **b. Atención sostenida.**

Gallegos y Gorostegui (1990) al hablar de atención sostenida afirman que esta es una capacidad que poseen los individuos para poder mantener la atención focalizada durante un periodo de 30 minutos aproximadamente en personas que posean una buena salud física y mental. En la actualidad se ha evidenciado que un estudiante no sobrepasa los 20 minutos de atención en algo, y este tiempo máximo se puede lograr únicamente si se tiene un estímulo que mantenga despierto al individuo. Por tal motivo, se considera que este tipo de atención es el más difícil de mantener en un estudiante, debido a los diferentes distractores que los rodean.

#### **c. Atención alterna.**

Es la precursora de la atención dividida, este tipo de atención es reconocida por su gran habilidad de cambiar de forma repentina y rápida las respuestas del individuo cuando se encuentra rodeado de distractores (Londoño, 2009). Es decir, se puede cambiar de enfoque de atención sin ningún problema, claro que este cambio va a depender del grado de curiosidad que se le presente en el momento al individuo, por esta razón es necesario que el docente mantenga una clase sumamente interesante y si es necesario acompañe de recursos que ayuden a un mejor desempeño del estudiante en cada momento, y así evitar que se aumente la concentración en los distractores.

#### **d. Atención selectiva.**

Es la capacidad que permite a la persona evadir estímulos o distractores por muy interesantes que estos se vean o escuchen, y únicamente enfocarse en lo que en verdad importa. (Ballesteros, 2014). Este tipo de atención es más aplicable en adolescentes porque ellos son más conscientes de la importancia que tiene pensar en el futuro. Este también puede aportar muchos beneficios al educando si se lo aplica de forma correcta, empezando por lograr la concientización del grado de importancia que tiene poner atención en cualquier tema académico, refiriéndose a que este será el punto de partida del camino que los lleve al éxito como seres humanos, de tal forma que los distractores para ellos pasen a un segundo plano.

### **e. Atención dividida.**

Prestar atención a más de dos objetos siempre ha sido un reto para las personas, dado que en la mayoría de los intentos siempre se tiene el resultado de no prestar atención a ninguna de las dos cosas, considerando un fracaso total tratar de realizar semejante desafío, es por eso por lo que los seres humanos cuando se encuentran en situaciones relacionadas a la doble atención se enfocan únicamente en el objetivo que consideren más importante en ese momento. Al hablar de atención dividida González (2015), hace referencia a una de las capacidades más grandes que tiene el individuo al momento de prestar atención, puesto que no solo lo hace en una sola cosa, sino también puede variar entre dos o más cosas de una forma paralela. Este tipo de atención se puede lograr solo si se practica constantes veces, para que así el cerebro se pueda familiarizar con la forma de trabajo y de a poco vaya siendo más fácil realizar estas actividades.

### **1.4.8. La concentración**

Gallegos y Gorostegui (1990), en su investigación hacen referencia al aumento positivo de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado, por lo tanto, la atención y la concentración no son procesos que actúen de forma muy diferente. Prácticamente la concentración trabaja juntamente con la atención, debido a que una depende de la otra y viceversa.

Promover la atención y la concentración de los estudiantes a través de diversas fuentes, no basta para que el educando esté en constante habilidad mental y procese rápidamente la información que se le emita, también es necesario que se mantenga el apoyo y guía incondicional del docente en cada momento de su proceso de enseñanza- aprendizaje. Por esta razón, es necesario tomar en cuenta el aporte de Caamaño (2018), al momento de referirse a estudiantes activos:

Recuerda que un estudiante activo, no es aquel que solamente revisa o relee los documentos dados por el profesor una y otra vez, muy por el contrario, es aquel que busca otras fuentes de información, investiga aquello que desconoce y es capaz de profundizar los contenidos que son de su interés por medio de diferentes recursos. (p.13)

Para lograr que los estudiantes vayan más allá de su propio conocimiento, es importante que el docente aplique la metacognición en el desarrollo de sus clases, para que de esta forma se obtengan resultados que transformen a la sociedad del conocimiento.

## **1.5.El estrés como causa principal de la aplicación de las pausas activas**

### **1.5.1. Estrés**

Antes de participar una definición concreta sobre el estrés es necesario conocer de forma breve sus antecedentes y el inicio del todo, para lo cual, Pérez (2017), afirma que “El Dr. Hans Selye (al que consideramos el padre en el estudio del estrés), allá por el año 1935, lo definió

como: La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó «Síndrome general de adaptación» (p.19).

El estrés básicamente se encuentra presente en todas las personas, solo que muy pocas saben controlarlo, mientras que las demás a los cuales podríamos denominar individuos frágiles, no pueden mantener un constante equilibrio y por ende, tienen que enfrentarse a situaciones peligrosas y a diversos factores estresores, y como resultado se obtiene la aparición de nuevas enfermedades, la gravedad de cada una de ellas va depender de la situación y al tipo de padecimiento psicológico o físico al que pertenezca.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo ante una situación que se percibe como amenazante o con una excesiva demanda. Y, por tanto, podemos decir que depende, por un lado, de las demandas del medio (tanto externo como interno), y por otro de la persona (Pérez, 2017, p.20).

Entonces, el surgimiento del estrés únicamente va a depender del individuo, pues este es fácil de controlar mientras la persona tenga la voluntad de dejar aún lado los problemas que le causan tensiones y disfrutar del medio que lo rodea, especialmente debe enfocarse en salir a conectarse con la naturaleza, ya que a esta se le ha considerado como un medio antiestrés.

### **1.5.2. Tipos de estrés**

Entre los tipos de estrés podemos encontrar a dos, uno positivo y el otro negativo para la salud del individuo. El eustrés pertenece al estrés positivo, el cual lo podemos definir como la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental pueden otorgar la facilidad al cuerpo para que adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado de eustrés lo podemos relacionar con claridad mental y condiciones físicas óptimas para el ser humano (Naranjo, 2009).

El distrés, este por lo contrario al eustrés es de tipo negativo, porque es donde se puede evidenciar al estrés a su nivel máximo, provocado por algún estímulo demasiado grande a causa de alguna angustia por la que esté pasando la persona. Prácticamente en el distrés es donde se logra romper la armonía que existe entre la mente y el cuerpo, lo cual hace que todo el sistema impida responder de una forma correcta y adecuada ante las situaciones cotidianas presentadas (Naranjo, 2009).

### **1.5.3. Causas del estrés académico**

Para Orlandini (2012), una de las causas principales para desatar el estrés en los estudiantes, son las siguientes:

- El exceso de estudiantes provoca una mala manejabilidad y defectos en la atención de las necesidades particulares de cada educando.
- Demasiadas normas y prohibiciones por parte de la institución y el docente.

- Escasa participación de los estudiantes en las tomas de decisiones.
- Las clases tienen contenidos excesivos sin pausas para el reposo y la recuperación de la fatiga.
- Incompetencia profesional
- Falta de arte y técnica pedagógica por parte de los docentes
- Exámenes que provocan temor en el estudiante
- Exceso de tareas
- Constantes ruidos incómodos
- Promover valores de competencia entre estudiantes por parte de las instituciones

#### **1.5.4. Tipos de personas con más vulnerabilidad para adquirir el estrés escolar**

Los estudiantes más propensos a desarrollar el estrés a temprana edad se encuentran relacionados con dificultad para prestar atención. Según Orlandini (2012):

Las personalidades más vulnerables al estrés escolar son los niños con dificultades en la atención, y de escasa inteligencia. También aquellos que padecen algún desarreglo psíquico como la timidez, los caracteres de tipo A, la hiperactividad o la esquizofrenia, y los estudiantes extranjeros con dificultad en el idioma. (p.125)

Es importante que el docente mantenga una buena comunicación tanto con padres de familia y estudiantes, para poder identificar de manera breve a los niños que tengan dichas características, y así poder prestar más cuidado y atención a ellos, con el fin de evitar inconvenientes relacionados al estrés escolar.

## **CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS**

### **2.1. Tipo de investigación**

La presente investigación se ha desarrollado en el marco del paradigma investigativo mixto dentro del nivel propositivo, es decir, la investigación posee el enfoque de tipo cuantitativo y cualitativo. En primer lugar, se desarrolló una investigación cualitativa, ya que se analizó la información proveniente de los fundamentos teóricos, además es considerada así porque es flexible y permite establecer conceptos y sobre todo conocer la realidad del contexto en el que se desarrolla la investigación para poder conocer de mejor manera el fenómeno en estudio.

En cuanto a la investigación de tipo cuantitativa, esta se desarrolló al momento de cuantificar los datos provenientes de la aplicación de la encuesta a los estudiantes y la entrevista a los docentes de la Unidad Educativa “Urcuquí”. También, es importante mencionar que la ruta de investigación mixta se caracteriza por el uso de datos numéricos, verbales, textuales y visuales (Hernández- Sampieri y Mendoza, 2018).

La investigación es de nivel propositivo, ya que se presenta una guía didáctica de pausas activas lúdicas innovadoras para estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, la cual consta de actividades divididas en tres momentos; antes, durante y después de la clase, esta se desarrolló con el fin de mejorar el desempeño docente, la atención y concentración del estudiante en toda la jornada de clases.

### **2.2. Métodos, técnicas e instrumentos de investigación**

#### **2.2.1. Métodos**

##### **a. Inductivo**

Este método se aplicó en el capítulo de Análisis y Discusión de resultados, es decir se inició a partir de la comprensión de los indicadores de carácter general, y de esta manera se pudo llegar a generalizar y sobre todo plantear las conclusiones de forma compleja.

##### **b. Deductivo**

Este método fue aplicado en el capítulo de la propuesta, porque gracias a la fundamentación teórica que se realizó de forma general, se llegó a la conclusión de realizar una guía de pausas activas lúdicas específicamente para estudiantes de séptimo año de Educación Básica, como una respuesta de solución a una problemática en particular.

##### **c. Analítico**

Este método fue utilizado en el Marco Teórico, a razón de que se descompuso de una manera cronológica los cuatro temas generales: Educación Básica, Definición de pausas activas lúdicas, factores que intervienen en la aplicación de las pausas activas y el estrés como principal causa

para la aplicación de las pausas activas. Y por esta razón, la variable estudiada fue comprendida de una manera fácil y sencilla.

#### **d. Sintético**

Este método también fue utilizado en la propuesta, porque se creó algo nuevo que es una guía de pausas activas lúdicas, partiendo de la necesidad de innovar a las pausas activas, para que no sean únicamente de movimientos físicos monótonos sino también con lúdica como un complemento a la diversión y la atención.

### **2.2.2. Técnicas**

#### **a. Encuesta**

Se aplicó una encuesta a 55 estudiantes pertenecientes al séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Urcuquí”, en la tercera semana del mes de diciembre del año 2021, donde en primer lugar se dio indicaciones generales acerca de la encuesta recalando que las respuestas que se emitan deben ser con responsabilidad, puesto que a partir de ellas se va a dar solución a la problemática en curso.

#### **b. Entrevista**

Se aplicó una entrevista a los 3 docentes tutores que dictan clase en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Urcuquí”, en la tercera semana del mes de diciembre del año 2021, donde de igual forma se presentó indicaciones generales y sobre todo recalando el objetivo de la aplicación de esta.

#### **c. Revisión documental**

Con la revisión documental se logró obtener información acerca de las pausas activas lúdicas y sus beneficios en los escolares, donde se revisaron más de cuarenta fuentes bibliográficas entre ellas libros, artículos científicos, manuales y tesis que ayudaron a estructurar el marco teórico de la investigación.

### **2.2.3. Instrumentos**

#### **a. Cuestionario**

Para la aplicación tanto de la encuesta dirigida a los estudiantes y la entrevista para los docentes, se hizo uso del cuestionario estructurado, ya que por medio de este instrumento la información se obtiene de forma explícita y estandarizada acerca de los resultados.

#### **b. Fichas RAE**

Las fichas de Resumen Analítico Especializado se utilizaron como instrumento de investigación, puesto que permiten organizar, comprender y analizar de mejor manera toda la información obtenida de las diversas fuentes bibliográficas.

### 2.3. Preguntas de investigación

Al no trabajar con una hipótesis, las siguientes son las preguntas de investigación que guiaron el trabajo: ¿Existe una teoría científica que sustente el impacto de la aplicación de las pausas activas lúdicas? ¿Cuál es el contexto de aplicación de pausas activas lúdicas que se están utilizando en el proceso de enseñanza de séptimo año de Educación Básica, de la Unidad Educativa “Urcuquí”, en el año lectivo 2021-2022?. ¿Se puede mejorar el nivel de atención y concentración en las diferentes materias que reciben los estudiantes del séptimo año de Educación Básica, mediante una guía didáctica de pausas activas lúdicas?

### 2.4. Matriz de relación diagnóstica

Variable	Indicadores	Técnica	Fuente de información
<b>Uso de pausas activas lúdicas</b>	Descansos cortos	Encuesta	Estudiantes
	Dolor de cuello	Encuesta	Estudiantes
	Dolor de espalda	Encuesta	Estudiantes
	Molestia visual	Encuesta	Estudiantes
	Ejercicios de estiramiento	Encuesta	Estudiantes
	Chistes	Encuesta	Estudiantes
	Juegos	Encuesta	Estudiantes
	Cansancio mental	Encuesta	Estudiantes
	Estrés	Encuesta	Estudiantes
	Interés	Entrevista	Docentes
<b>Clases virtuales</b>	Desmotivación	Encuesta	Estudiantes
	Atención	Encuesta	Estudiantes
	Disposición	Entrevista	Docentes
	Horario de clases	Entrevista	Docentes
	Materiales	Entrevista	Docentes
Capacitación	Entrevista	Docentes	
Puntualidad	Encuesta	Estudiantes	

Fuente: Elaboración propia

## **2.5. Participantes**

Se tiene dos universos a investigarse:

- El primero corresponde a los 55 estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Urcuquí”, distribuidos en tres paralelos (Paralelo A=20, paralelo B =20 y paralelo C=15). Gracias a la facilidad de la aplicación de la encuesta que esta presenta, se ha tomado la decisión de realizar un censo, es decir, aplicar la encuesta a todos los estudiantes mencionados, por ende, esta investigación se considera no probabilística.
- El segundo universo corresponde a 3 docentes tutores de séptimo año de Educación Básica, los cuales están distribuidos uno por paralelo.

## **2.6. Procedimiento y análisis de datos**

La investigación se realizó con un análisis de información recopilada en diferentes documentos. Además, mediante un análisis estadístico, se aplicó las encuestas a los estudiantes y las entrevistas a los docentes tutores de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Urcuquí”, para este proceso y teniendo en cuenta la crisis sanitaria que atraviesa el mundo, se realizó de manera virtual, y por medio del software SPSS versión 25, se tabuló y analizó datos de relevancia para poder llevar a cabo los resultados y discusión de la investigación.

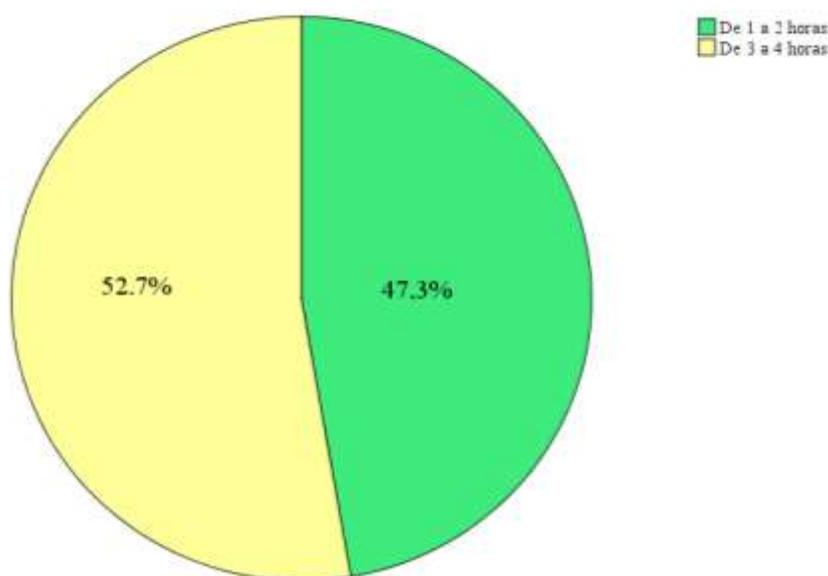
## CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 3.1 Encuesta aplicada a estudiantes

A continuación, se presenta y discute los resultados obtenidos con relación a la encuesta aplicada a los 55 estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa “Urcuquí”, de los cuales el 49,1% corresponde al género masculino y el 50,9% representa el género femenino. En cuanto a la autodefinición étnica se determinó que el 5,5% se considera blanco, el 89,1% mestizo, el 3,6% afrodescendiente, el 1,8% indígena, y todos de nacionalidad ecuatoriana. Por último, se establece el sector donde vive actualmente el estudiante, donde el 74,5% pertenece al sector rural y el 25,5% al sector urbano.

**Figura 1**

*Horas que pasa frente al computador o celular en clases*



Fuente: Encuesta diciembre 2021

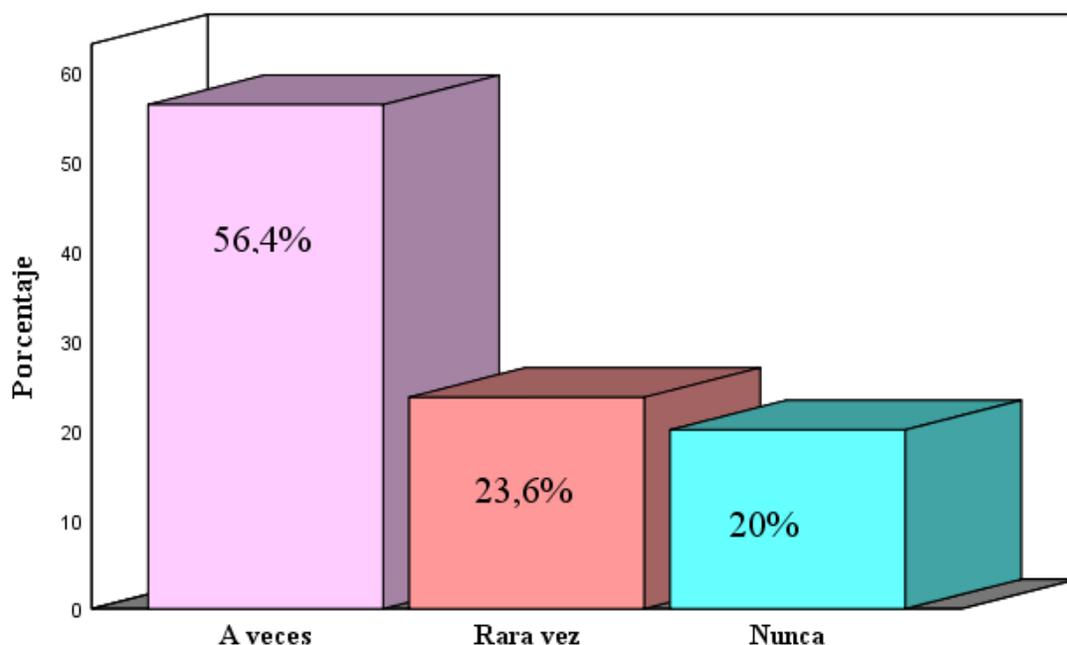
La diferencia entre ambos horarios resulta ser el 5.4%, dejando en evidencia que estos dos horarios de clase están a la par, dando por entendido que casi la mitad de los estudiantes no se conectan a sus clases virtuales de manera continua sino que, existe un límite de tiempo para cada uno de ellos esto ya sea por falta de compromiso o escasa economía en el hogar, esta segunda opción es la más cercana a considerarse como la causa principal de que los estudiantes no completan la clase virtual diaria.

Actualmente en los países de Latinoamérica existe una considerada desigualdad en cuanto al acceso a internet y equipos tecnológicos debido a la falta de recursos económicos en las distintas familias, muchas de ellas han optado por contratar el acceso a internet a través de planes de prepago debido a la comodidad del precio, pero esto no ha sido suficiente para navegar en las

distintas plataformas de aprendizaje sugeridos al estudiante, en vista de que son muy pocos los minutos de navegación que se les otorga en dichos planes (CEPAL-UNESCO, 2020). Por esta razón, algunos de los estudiantes planifican y limitan el tiempo que pueden estar conectados y así no gastan tanto y pueden conectarse en próximas clases o también guardan minutos de internet para poder compartir con algún otro miembro del hogar que esté estudiando.

**Figura 2**

*Descansos cortos entre una clase y otra en las materias básicas*



Fuente: Encuesta diciembre 2021

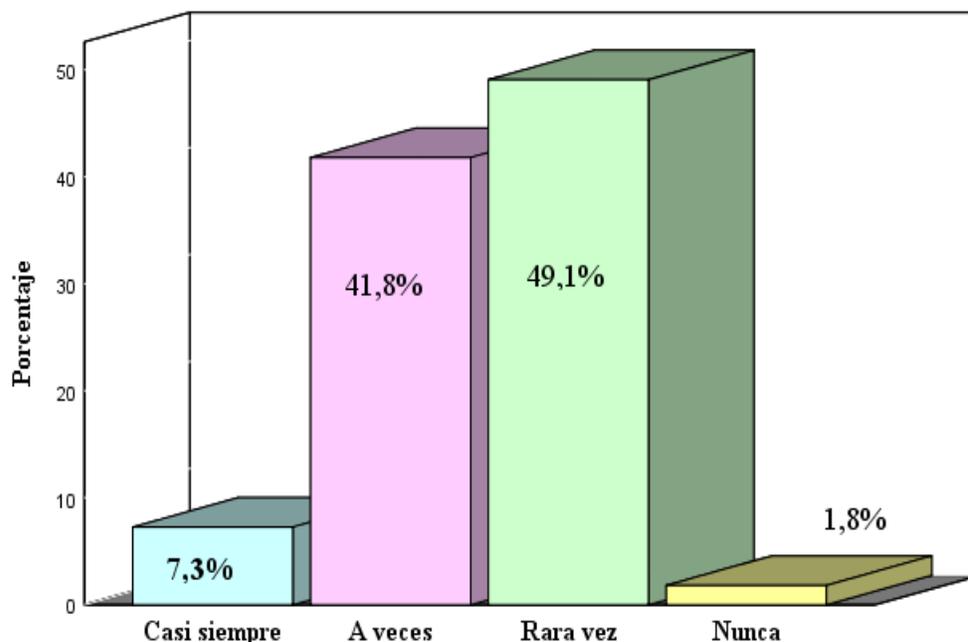
Más de la mitad de los estudiantes encuestados (56,4%), afirman que sus docentes no suelen hacer descansos cortos entre una clase y otra de manera diaria, sino de una forma discontinua, lo que refleja que los docentes no están acostumbrados a realizar este tipo de actividad y, por ende, se deduce que ellos únicamente practican estos descansos con sus estudiantes por obligación y cumplimiento frente a las autoridades institucionales.

Esta falta de cumplimiento puede deberse a diversos factores en especial a la sobrecarga horaria proporcionada al docente en la actualidad, ya que alrededor del 78% de docentes ecuatorianos afirman que ha aumentado considerablemente las horas de trabajo debido a las múltiples tareas asignadas tales como; planificación de actividades para estudiantes, aplicación de guías pedagógicas oficiales, participación de clases síncronas, comunicación con padres de familia y estudiantes, etc., (Robalino et al., 2021). Entonces, debido al cambio repentino de la educación presencial a virtual, ha hecho que los docentes se sientan más frustrados y con menos

preocupación acerca del bienestar estudiantil, por tal motivo no han tomado una relevante importancia a la aplicación de descansos cortos entre una clase y otra.

### Figura 3

*Dimensión molestia corporal durante la jornada de clases virtuales*



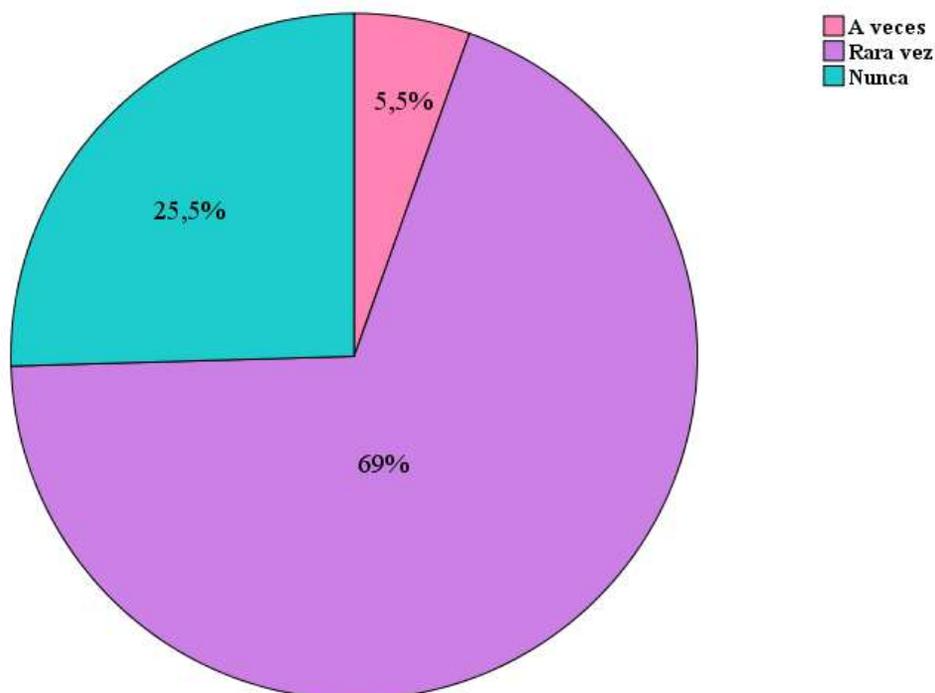
Fuente: Encuesta diciembre 2021

Los resultados de las molestias corporales en los estudiantes durante las clases virtuales son intermedios, puesto que no existe una jornada de larga duración como se observó en la *figura 1*, pero no se puede pasar por alto que los estudiantes sí sienten molestias leves ya sea en el cuello, espalda, ojos, etc. Actualmente, debido a la pandemia del coronavirus se ha presentado un sinnúmero de dolores y molestias físicas en los estudiantes, esto se debe a la mala ergonomía que presentan en el transcurso de sus clases virtuales (Arias, et al., 2021).

Las malas posturas y mal manejo del equipo tecnológico son el resultado de molestias y dolores de cualquier parte del cuerpo. Se recomienda que la pantalla ya sea del computador o celular este a la altura de los ojos, ni muy cerca ni muy lejos del usuario, la silla debe estar con un respaldo cómodo para que mantenga recta la espalda, el teclado en el caso de usar computador debe estar a la altura donde los codos puedan estar doblados a 90 grados, y así las muñecas estén muy bien apoyadas y las plantas de los pies de los niños deben mantenerse apoyadas en el suelo para evitar molestias (Heredia, 2020).

**Figura 4**

*Dimensión ejecución de actividades interactivas por parte del docente*

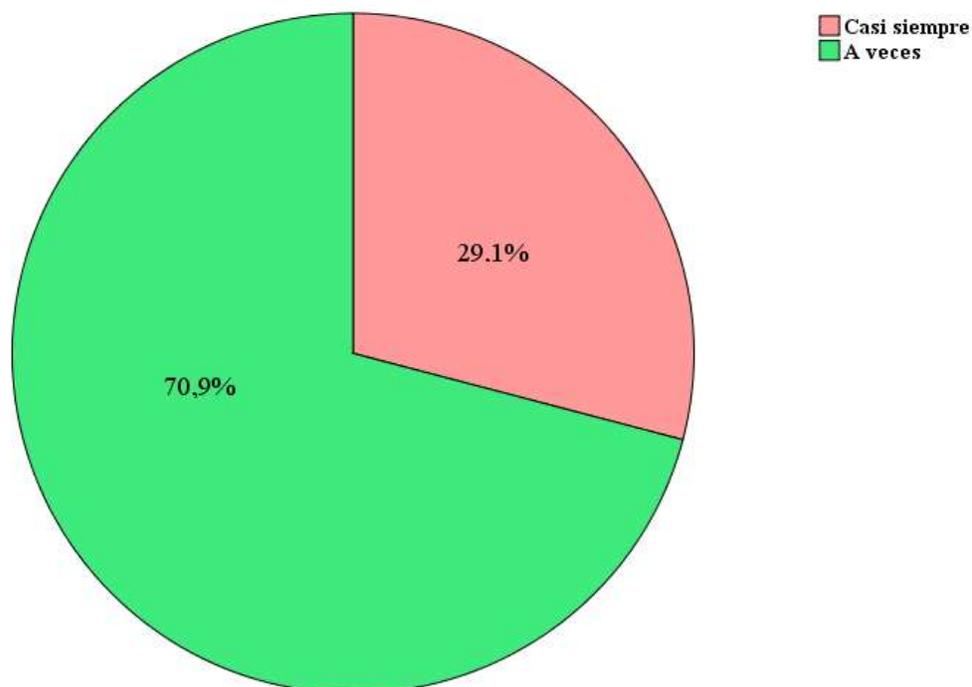


Encuesta diciembre 2021

Casi en su totalidad de respuestas, el 94.5% se concentran en los niveles más bajos de frecuencia en cuanto a la ejecución de actividades lúdicas por parte del docente, esto se debe a que la mayoría de los docentes suelen poner ciertas excusas que se ven relacionadas con la falta de material necesario, o que muchas de las veces los estudiantes a la hora de realizar juegos crean un ambiente de caos y desorden, y por tal motivo dejan fuera de su planificación de clase algún tipo juego interactivo. Estos problemas son ocasionados por el mal uso y falta de creatividad, ya que con una inserción sencilla de una programación de juegos diaria, donde se incluya materiales de fácil adquisición o incluso solo con el recurso humano se puede ayudar a los docentes a adquirir un entorno de aprendizaje basado en el juego, y cuando los resultados se posesionen de una forma positiva y se evidencie la participación y la mejora del aprendizaje de los niños, el docente cambiará su mentalidad (UNICEF, 2018). Prácticamente lo que necesita el docente para poder manejar a su clase con el debido orden a la hora de realizar juegos u otras actividades relacionadas, es la inserción de reglas que sean flexibles tanto para el docente como para el estudiante, para que de esta manera haya una mejor comunicación entre ambos, otro factor que debe poner a consideración el profesorado es la creatividad del juego, pues si este llama la atención a los estudiantes, ellos estarán prestos a participar respetando las reglas que se les imponga.

## Figura 5

*Dimensión interés y concentración del estudiante en clases virtuales*



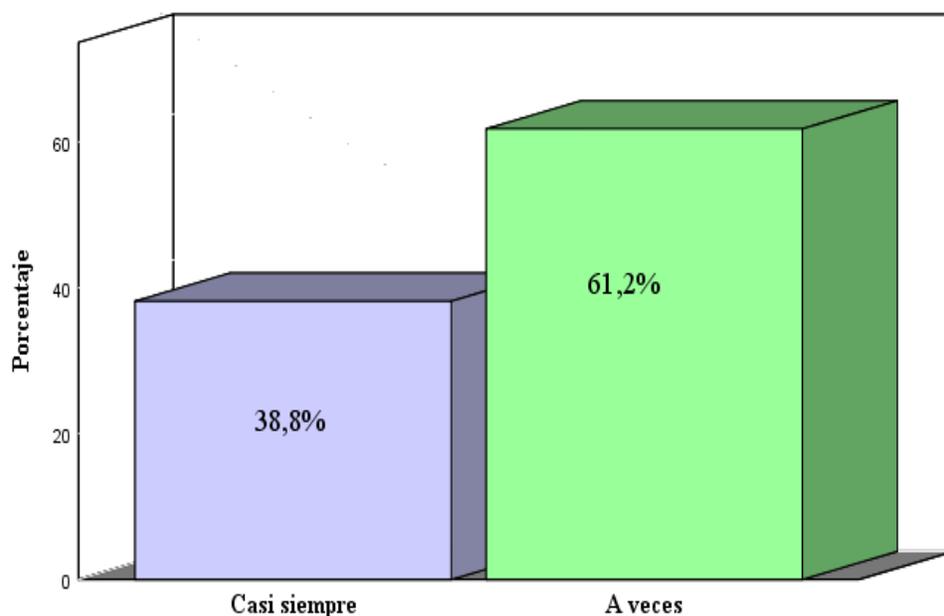
Fuente: Encuesta diciembre 2021

La falta de interés y concentración de los estudiantes en el transcurso del desarrollo de sus clases virtuales se concentra en el nivel de frecuencia a veces con un 70,9%, este tipo de inconvenientes se muestran debido a las distracciones que se encuentran presentes en el entorno del estudiante, empezando por el mismo computador o celular que utilice en clases, mismo que se reutiliza para navegar en otras páginas de interés del estudiante u otras actividades, hasta el mismo ladrido de un perro puede desconcentrar de una manera inmediata.

Por esta razón, es recomendable que los estudiantes opten por tener sus clases en lugares silenciosos con una excelente iluminación donde se sientan cómodos, y sobre todo eviten recostarse en la cama para no tener inconvenientes con el sueño y si fuese posible apaguen o silencien sus celulares en el caso de recibir clases en un computador, y de esta manera se evitan los distractores y se obtiene una óptima atención en cuanto a clases virtuales (Zeva, 2020). Estas recomendaciones deben estar a cargo tanto del estudiante como del padre de familia o representante, en efecto ellos también juegan un papel muy importante en este proceso, porque son los encargados de brindar bienestar y vigilancia continua a sus hijos o representados para que de esta manera puedan cumplir con su rol de estudiante activo en todas las clases virtuales.

**Figura 6**

*Dimensión estado de ánimo de los estudiantes después de clases virtuales*

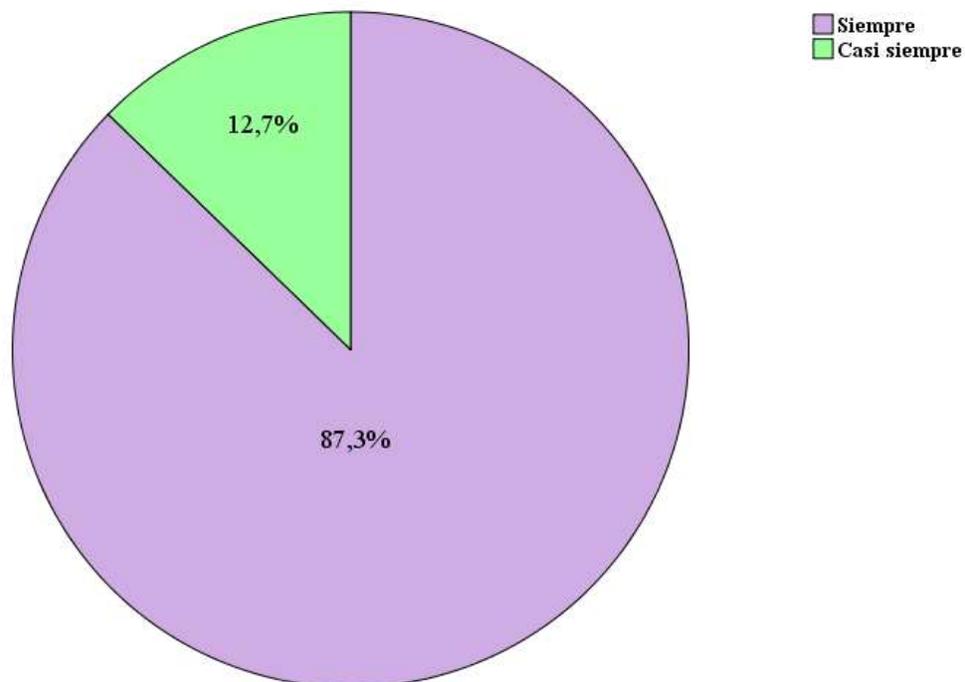


Fuente: Encuesta diciembre 2021

Dentro de esta dimensión se encuentra el cansancio mental, el estrés, la desmotivación, la poca creatividad, aburrimiento y mal genio. Entonces, el estado de ánimo de los estudiantes no es el óptimo después de recibir sus clases virtuales, ya que el 61,2% afirman tener ciertas molestias, dando a entender que los docentes están poco creativos, siendo que la creatividad motiva al estudiante a continuar haciendo sus tareas de forma responsable y sobre todo con una actitud positiva. “La creatividad es un fenómeno en el que intervienen elementos características de lo creativo como: espontaneidad, sentido del humor, curiosidad intelectual, iniciativa, intuición, independencia, inteligencia, persistencia, constancia y constituye un aspecto importante de la solución de problemas” (Blanquiz y Villalobos, 2018, p. 361). Prácticamente los estudiantes en la actualidad necesitan de estrategias que los motive y los llene de energía, y además los docentes no deben enfocarse únicamente en enviar tareas para mantenerlos ocupados, sino por lo contrario deben brindarles un espacio donde descansen y se liberen de malas energías.

### Figura 7

*Necesidad de hacer pausas activas entre una clase y otra*

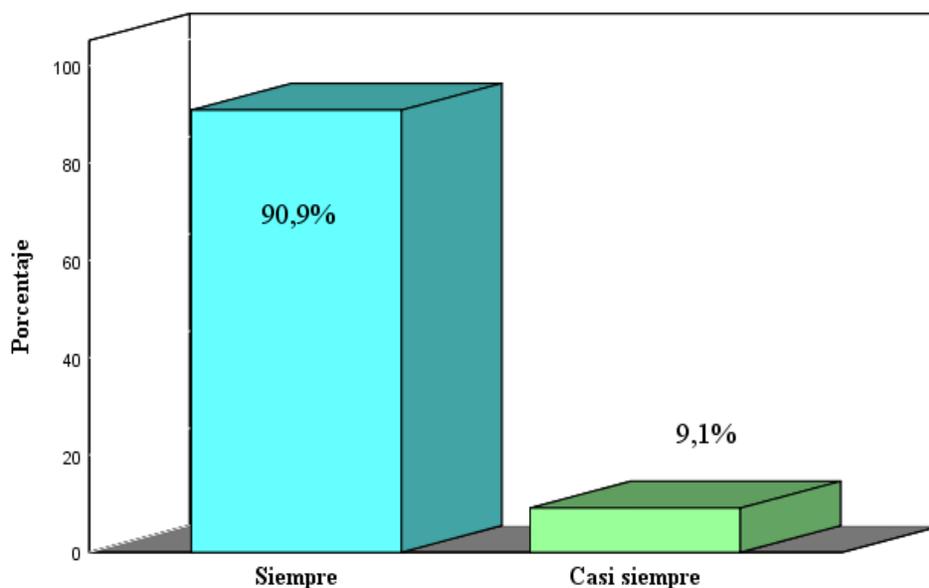


Fuente: Encuesta diciembre 2021

Casi la totalidad de estudiantes encuestados (87.3%) consideran que es necesario hacer pausas activas entre una clase y otra, porque ellos están conscientes de que necesitan un momento de relajación o cambio de ambiente para reunir la energía suficiente para poder continuar con las demás clases. La implementación de descansos activos en los escolares proporciona una mejora en el rendimiento académico, y de la misma manera mejora su estilo de vida saludable, mental y cognitivo, ya que el descanso le agrega un toque de bienestar a todo el organismo (Pastor et al., 2019). Por el resultado eficiente que presentan estos descansos, las pausas activas son consideradas como un medio de relajación y antiestrés tanto para docentes y estudiantes, especialmente cuando se sabe usar de manera correcta y en el momento preciso.

## Figura 8

*Contribución de las pausas activas en el bienestar corporal y emocional*

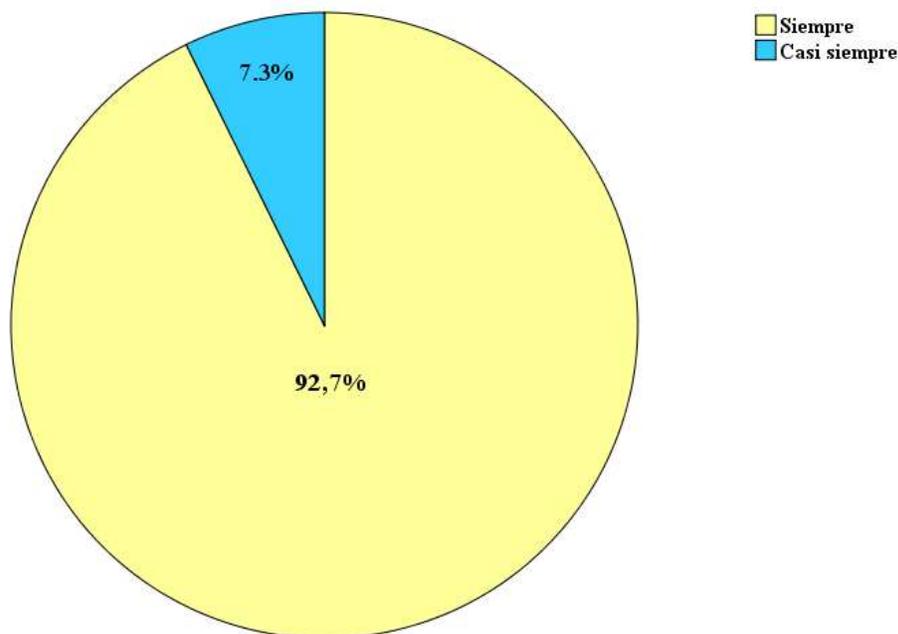


Fuente: Encuesta diciembre 2021

Las pocas veces que han realizado pausas activas los estudiantes tal como se muestra en los resultados anteriores de la *figura 3*, han hecho que ellos se den cuenta y sobre todo sientan que cada que realizan este tipo de actividades de descanso, su bienestar corporal y emocional cambia de una manera positiva, por esta razón el 90,9% de encuestados aseguran que siempre han obtenido excelentes resultados después de hacer actividades activas. Las pausas activas tienen por objetivo disminuir el esfuerzo que gasta ya sea un estudiante en sus respectivas clases o un empleado en su área de trabajo, a través de un sinnúmero de actividades, esto con el fin de mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos (Jaspe et al., 2018). Pues, con esto queda demostrado que las pausas activas son oportunas al momento de hablar de salud tanto mental como física, debido a que esta trabaja según el objetivo que plantee quien la vaya a desarrollar, en este caso el docente será el único que puede contextualizar las actividades, a razón de que él es el conocedor de la realidad educativa que rodea a todo su grupo de estudiantes.

## Figura 9

*Importancia de generar espacios para jugar entre una clase y otra*

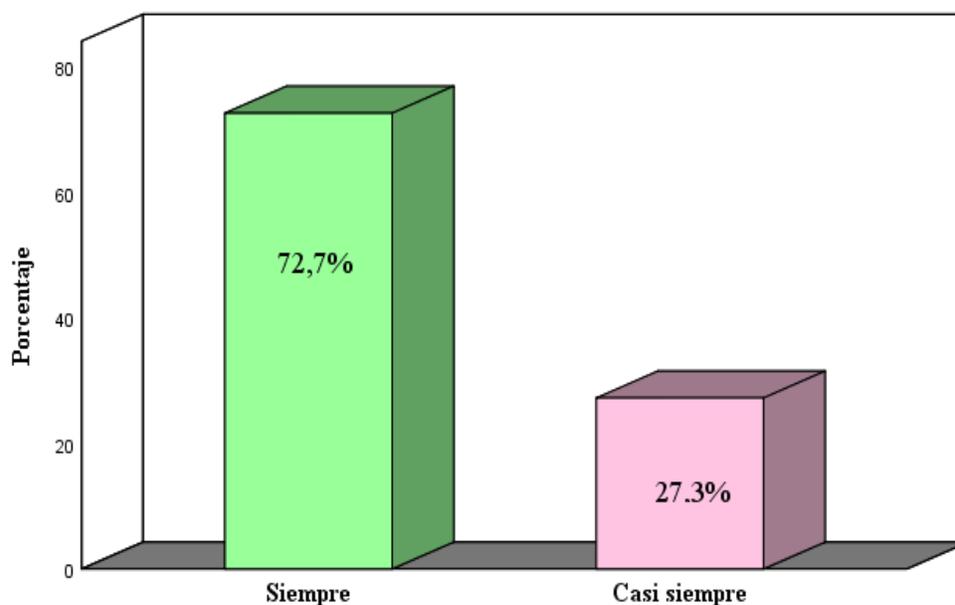


Fuente: Encuesta diciembre 2021

Como se puede observar en la gráfica, casi la totalidad de estudiantes encuestados (92,7%) están conscientes de la importancia de que su docente genere espacios de juego, puesto que este es un medio sumamente importante para generar un mejor desarrollo cognitivo en cuanto al proceso de enseñanza -aprendizaje. “El juego proporciona a los niños habilidades que les permiten explorar realidades nuevas, estar en estados de alerta, desarrollar sensibilidad ante las percepciones, destrezas de resolución de problemas, fortalecer habilidades de toma de decisiones y reacción” (Moreano, 2016, p.12). La implementación del juego en las aulas de clase conlleva consigo un sinnúmero de beneficios que están ligados al bienestar del estudiante y asimismo una satisfacción de tipo profesional para el docente, ya que va a sentir que sus esfuerzos no han sido en vano sino han conseguido el fin propuesto.

**Figura 10**

*Optimización de tiempo de clase virtual realizando juegos*

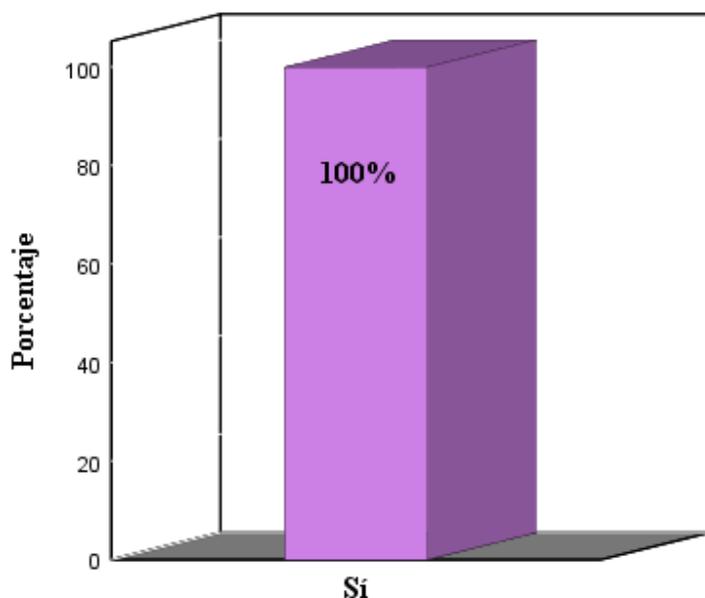


Fuente: Encuesta diciembre 2021

Existe el mínimo porcentaje del 27,3% de encuestados que no están totalmente de acuerdo que los juegos optimizan el tiempo de sus clases virtuales, puesto que encontraron un pequeño déficit en algún juego que su docente les presento anteriormente en clases, este déficit puede estar relacionado al mal uso del juego como tal, provocando que los estudiantes no se sientan conformes con los resultados de este. Cuando un profesor obliga a los estudiantes a realizar alguna acción en contra de su voluntad, o le muestra expresiones poco motivadoras en el transcurso de la clase, ellos no van a participar animosamente, los estudiantes para estar activos necesitan que su docente explique con ánimo y gusto, agregando un toque de juego bien planificado que llame la atención de todos y de esta manera se sientan motivados a interactuar y así le tomen gusto a la materia (Montero, 2017).

**Figura 11**

*Desarrollo de actividades lúdicas que implican diversión y entretenimiento durante las clases virtuales*



Fuente: Encuesta diciembre 2021

Al hablar de juego los niños se emocionan y ponen a disposición toda la voluntad de participar en cualquier momento, por esta razón todos los estudiantes encuestados (100%) respondieron que sí les gustaría que su docente realice actividades donde intervenga el juego y la diversión durante todas sus clases virtuales. El juego simboliza en los niños un medio práctico de comunicación constante, expresión de sentimientos encontrados, consolidación y construcción de un aprendizaje natural, y asimismo es libre y voluntario, no existe una regla donde diga que alguien debe hacer que participe el estudiante de manera obligatoria y su esencia está en demostrar ya sea gusto o enfado, control de emociones e impulsos en cuanto se esté desarrollando el juego (Moreano, 2016). Por tan semejantes ventajas que trae la aplicación del juego consigo, se lo debería considerar como factor imprescindible en las planificaciones de clase, para que de esta manera los docentes se acoplen y acostumbren a utilizar pequeños juegos que no tomen mucho tiempo de realización y sobre todo que sean fáciles y divertidos, ya que la diversión es lo que motiva al estudiante a participar, y de esta forma el docente no se sentirá afectado por el límite de tiempo que posee en cada clase, y así también la lúdica puede tomar el lugar que le corresponde en cada una de las aulas.

### **3.2. Entrevista aplicada a docentes**

De la entrevista aplicada a los tres docentes tutores de séptimo año de los paralelos A, B y C de la Unidad Educativa “Urcuquí”, para determinar el uso de pausas activas en las horas de clase, se dio a conocer lo siguiente:

**Pregunta 1:** ¿Considera en su planificación pausas activas y las aplica con sus estudiantes durante las clases virtuales? ¿Por qué?

Los tres docentes entrevistados aseguran que sí consideran en su planificación las pausas activas y asimismo las aplican en sus horas de clase, en especial el entrevistado 1 quien afirma que las pausas activas se las aplica dependiendo del tipo de clase que se va a desarrollar, y por lo general lo realiza pasando dos clases, mientras que el entrevistado 2 considera a las pausas activas como una manera de romper el hielo y darles más confianza a sus estudiantes, y el entrevistado 3 agrega que, aplicar este tipo de actividad motiva y atrae la atención de sus estudiantes.

Los datos proporcionados dan a conocer que los docentes conocen tanto de la importancia como los beneficios de este tema, sin embargo, no suelen aplicar de forma continua este tipo de actividades. Contrastando con la encuesta realizada a los estudiantes donde se preguntó si los docentes realizan descansos cortos entre hora y hora, a lo que más de la mitad de encuestados seleccionaron al nivel de frecuencia; a veces y rara vez. Entonces, los docentes consideran a las pausas activas en sus planificaciones solo porque así lo disponen las autoridades de la institución, más no porque la vayan a aplicar. El docente ecuatoriano no tiene una propia autonomía de trabajo, ya que los modelos políticos económicos y los respectivos estilos de gobierno en vigencia, son quienes definen el rol que debe cumplir día a día y en cada momento el profesorado (Ortiz et al., 2017). Este tipo de inconvenientes suelen tener los docentes que trabajan en instituciones de origen público, pues ellos deben regirse y adaptarse a las normas que establecen las autoridades quienes al parecer no preparan lo suficientemente al profesorado en cuanto al contexto que los rodea.

**Pregunta 2:** ¿El tiempo y la disposición de las asignaturas acorde al horario es suficiente para planificar pausas activas? ¿Por qué?

El entrevistado 1 recalca que toda actividad bien planificada se puede desarrollar en el tiempo estimado, porque él hace uso de no más de cinco minutos para la aplicación de pausas activas, sin embargo, los demás entrevistados afirman que, el horario de clases virtuales no es suficiente como para aplicar actividades extras a la clase, porque consideran que los estudiantes no aprenden como es debido gracias a la falta de tiempo. Este tipo de inconvenientes aumentó desde que empezó la nueva modalidad de clases virtuales, a razón de que muchas instituciones públicas tuvieron que reducir la jornada de clases a la que estaban acostumbradas en la presencialidad. Una de las causas principales que incitó al Ministerio de Educación del Ecuador a minimizar el horario de clases virtuales, fueron los resultados de los hallazgos científicos que se realizaron, donde se pone en evidencia que los estudiantes están propensos a adquirir daños en el desarrollo cerebral debido al excesivo uso de aparatos tecnológicos (Trujillo, 2020). Por esta razón, las jornadas de clase de los niños de hasta 12 años varían entre dos y tres horas por día, pero, no podemos dejar pasar por alto que los docentes encuentren excusas para no realizar este tipo de actividades, olvidando que estas mejoran el desarrollo del proceso de enseñanza –

aprendizaje, y como mencionó el encuestado 1, todo se puede lograr mientras se planifique adecuadamente, ya que la improvisación no siempre suele tener resultados exitosos.

**Pregunta 3:** ¿En su experiencia docente qué tipo de recursos considera los más adecuados para favorecer el empleo de pausas activas durante las clases?

En todo el transcurso de las experiencias adquiridas por los tres docentes, consideran el recurso humano como el más importante al momento de realizar pausas activas, puesto que a través de este se pueden realizar dinámicas de fácil desarrollo. La respuesta emitida por los docentes es muy acertada, no obstante, se puede apreciar que ellos no reconocen a la tecnología como un recurso que puede favorecer el empleo de pausas activas, dando por entendido que el profesorado no tiene el suficiente conocimiento como para aplicar simples juegos en la computadora a sus estudiantes, a pesar de que actualmente la tecnología ha sido un proveedor de estrategias innovadoras del docente. El problema del bajo índice de uso de las TIC en los educadores y demás personas reside en la abundancia de información que existe en los entornos virtuales, lo que ha causado que se desarrolle en la persona un despliegue de miedos e inseguridades por continuar probando cosas nuevas (Viñals y Cuenca, 2016). La adaptación de contextos educativos es un poco dificultosa, pero asimismo trae consigo múltiples beneficios que aportan a la formación docente, debido a que el profesorado puede comprender el lenguaje de sus estudiantes y así mantener una mejor comunicación activa.

**Pregunta 4:** ¿Las metodologías que usted usa para las clases considera que son oportunas para generar pausas activas? ¿Por qué?

Mientras el encuestado 1 menciona que, cuando se realiza una correcta planificación, el método o cualquier otro factor no influyen a manera de obstáculo en el desarrollo de las pausas activas, el encuestado 2 manifiesta que las metodologías que usa son muy flexibles al momento de agregar actividades extras, y el encuestado 3 agrega que las pausas activas se realizan dependiendo al tema que se va a tratar en la clase, así que la metodología no sería inconveniente alguno. Como se pudo evidenciar los docentes consideran que no existe obstáculo alguno para desarrollar pausas activas en cuanto se refiere a la metodología que usan, pues esto se debe a que estos descansos cortos también son muy flexibles y dan paso a que se realicen adaptaciones según cómo el docente así lo quiera. Según Ávila et al. (2010) aseguran que “planificar la intervención educativa en el aula significa ajustar las estrategias docentes a la organización mental y a los esquemas intelectuales del alumnado” (p.62). Es decir, la flexibilidad de cualquier metodología, estrategia, recurso, actividad, etc., nace a partir de la necesidad del docente, ya que este es quien conoce claramente los inconvenientes que tiene dentro del aula de clase, por ende, busca dar solución a su problemática a través de una planificación enfocada en el bienestar del estudiante.

**Pregunta 5:** ¿Conoce sobre la importancia de la lúdica para favorecer el proceso de aprendizaje y bienestar de los estudiantes?

En cuanto a la respuesta de esta pregunta, los tres docentes encuestados aseguran conocer la importancia de la lúdica para favorecer el proceso de aprendizaje, donde el encuestado 1 añade que la lúdica fomenta la tranquilidad, ambientación y relación docente-estudiante, mientras que el entrevistado 2 agrega que, a través de la lúdica el niño manipula, ejercita y aprende. Al parecer los docentes se encuentran al tanto de la importancia de desarrollar la lúdica en clases, pero, lamentablemente no aplican este conocimiento, pues en los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes se dio a conocer que los docentes no realizaban de manera frecuente actividades lúdicas, esto puede deberse a que ellos consideran a la lúdica como un factor que mayoritariamente se utiliza con los más pequeños y al momento de desarrollar en niños más grandes podría ocasionar un poco de desorden. Sin embargo, Domínguez (2015) considera que “el desarrollo de esta capacidad no concluye con la infancia, al contrario, posteriormente se manifiesta y expresa en la cultura en forma de rituales, competiciones deportivas, espectáculos, manifestaciones folclóricas y expresiones de arte (teatro, música, plástica, pintura)” (p.12). En el juego, mientras la persona que está a cargo lo sepa manipular y desarrollar adecuadamente, este tendrá el mismo grado de efectividad tanto en niños como en jóvenes.

**Pregunta 6:** ¿Le gustaría participar en procesos de formación sobre el manejo adecuado de pausas activas lúdicas para las clases?

Los tres docentes entrevistados están interesados en participar en este proceso de formación, en especial el entrevistado 3 quien reconoce que, a la mayoría de los docentes les hace falta un poco más de conocimiento acerca del correcto manejo de pausas activas lúdicas. La formación docente no termina cuando adquieren su título de educadores, sino que desde ese instante comienza una nueva formación que no termina sino hasta cuando decide dejar este rol. Nieva y Martínez (2016) aseguran que las constantes demandas de transformación social a la que se ve expuesto el docente día tras día, hace que vea a la formación docente como una necesidad profesional, porque esta implica que el docente se vuelva un ente activo de su aprendizaje y sobre todo se convierta en un ser transformador y autotransformador de la realidad social a la que se encuentra expuesto. Mientras exista el interés de los docentes por adentrarse al gran mundo del saber, no habrá obstáculo alguno que impida convertirse en un ser innovador que busque el bienestar de sus estudiantes y asimismo tenga la satisfacción de que está aportando con un granito de arena a la sociedad.

## **CAPÍTULO IV: PROPUESTA**

### **4.1. Nombre de la propuesta**

Guía didáctica de pausas activas lúdicas para estudiantes de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Urcuquí”.

### **4.2. Objetivos**

#### **4.2.1. Objetivo General**

Diseñar una guía didáctica de pausas activas lúdicas, para aumentar la concentración y disminuir el cansancio mental y corporal en las diferentes clases de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica.

#### **4.2.2. Objetivos específicos**

- Seleccionar las pausas activas lúdicas más efectivas para aumentar la concentración de los estudiantes.
- Organizar el desarrollo de pausas activas lúdicas en tres momentos.
- Evaluar el estado de ánimo de los estudiantes después de realizar pausas activas lúdicas.

### 4.3. Índice de figuras de la propuesta

<b>Figura 1:</b> <i>Ejercicio de los colores tramposos</i> .....	56
<b>Figura 2:</b> <i>Ejercicio de los dedos saltarines</i> .....	57
<b>Figura 3:</b> <i>Ejercicio de las palmadas musicales</i> .....	58
<b>Figura 4:</b> <i>Ejercicio del concierto musical</i> .....	60
<b>Figura 5:</b> <i>Ejercicio del puente de cristal</i> .....	61
<b>Figura 6:</b> <i>Ejercicio del parame la mano</i> .....	62
<b>Figura 7:</b> <i>Ejemplo de trabalenguas</i> .....	63
<b>Figura 8:</b> <i>Ejercicio dibujos habladores</i> .....	65

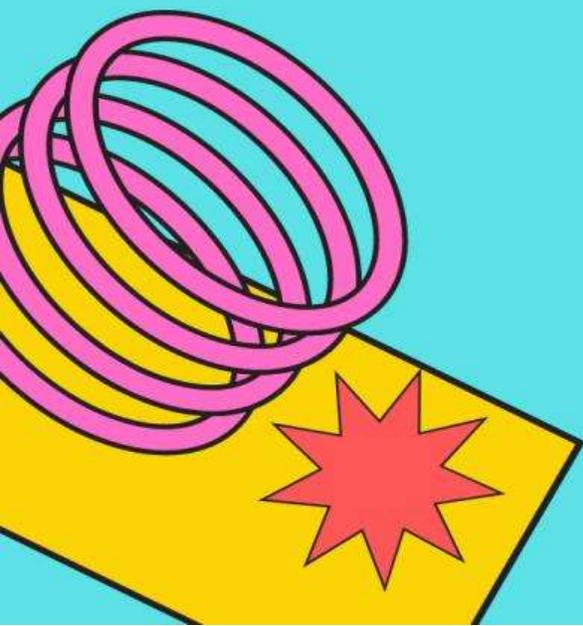
### 4.4. Desarrollo de la propuesta

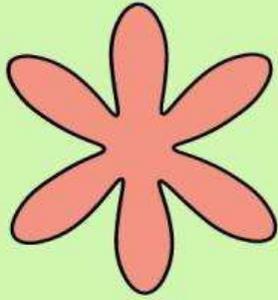


# Guía didáctica de pausas activas lúdicas



**Autora:** Ibeth Tituaña



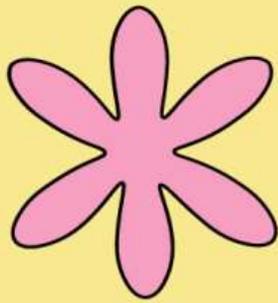


# Justificación

El bajo nivel de atención de los estudiantes en clases virtuales se da por diversos factores, entre ellos se encuentran las molestias físicas y los distractores que cada escolar tiene en su entorno, puesto que, debido a su edad, todo artefacto cercano o cualquier cosa que tenga movilidad o sonido, se considera una causa por el cual el individuo pierde la concentración, y más aún cuando considera a sus clases poco interesantes, tal como se mostró en los resultados de la investigación.

Por esta razón, se considera importante realizar pausas activas enfocadas en la lúdica, ya que los mismos estudiantes han visto al juego como una herramienta que activa su energía, concentración y sobre todo cambia su estado emocional, dando como resultado la motivación necesaria para poder continuar trabajando en posteriores clases de manera eficiente.





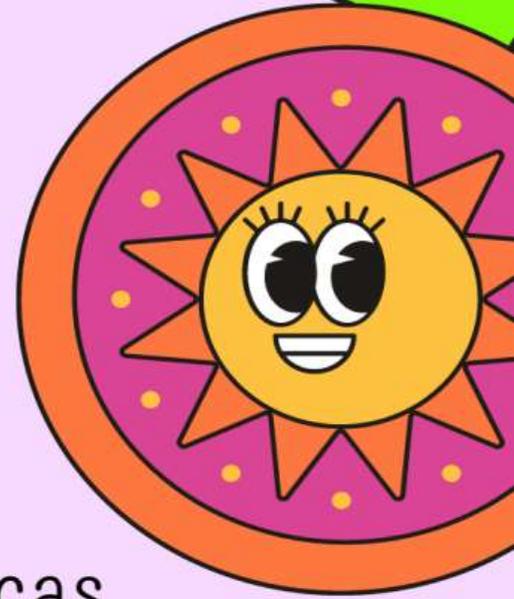
# Presentación

La presente guía didáctica contiene diversas pausas activas lúdicas para estudiantes de séptimo año, la misma que aporta beneficios educativos tanto para el estudiante como el docente. Esta guía está dividida en tres momentos. **El primer momento** consta de actividades que se pueden desarrollar al inicio de la clase, básicamente se propone realizar pausas activas enfocadas a la gimnasia cerebral, ya que este tipo de actividades ayudan a despertar al cerebro de una manera rápida y eficaz, también pone en contacto al cuerpo con la mente para que trabajen de forma colaborativa. **El segundo momento** de aplicación se lo puede desarrollar a mitad de la clase, es decir, para el cambio de una materia a otra, este consta de juegos que fomentan la participación en clase, para que los estudiantes mantengan la actitud de participación continua. Y finalmente, **el último momento** está desarrollado para realizar pausas activas al final de la jornada de clases, esta con el fin de que los estudiantes terminen su día con emociones positivas y sobre todo se disminuya de forma considerable el estrés, desmotivación y poca creatividad al término de clases.

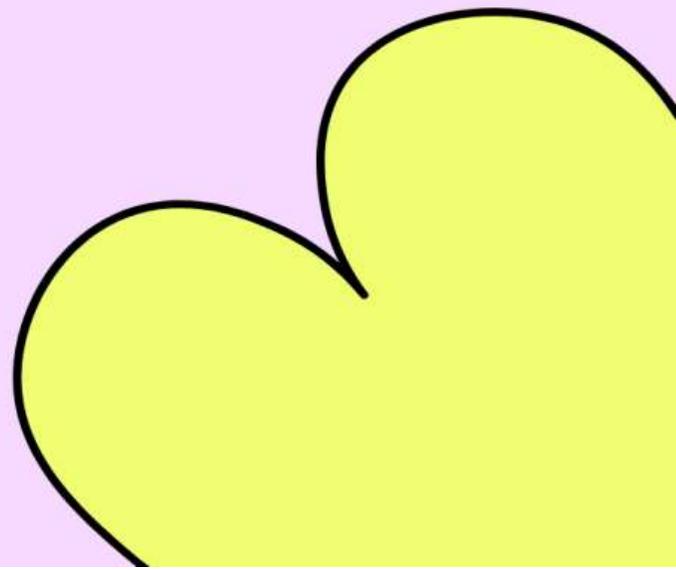
También es importante mencionar que cada una de las actividades propuestas contienen un título, un objetivo específico, una descripción recalcando de qué se trata, las condiciones que deben tomarse en cuenta antes de ejecutarse, sugerencias para que el docente pueda realizar cambios y sitios que puede visitar para mejorar la actividad dependiendo a las necesidades.



1



Pausas activas lúdicas  
para la activación de  
conocimientos previos



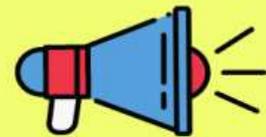
## Nombre de la pausa activa:

### Los dedos bailarines

**Objetivo:** Despertar a los estudiantes a través del movimiento y coordinación de dedos con música de fondo.

### Descripción

La actividad consiste en proyectar una variación de números de entre el cero al cinco, donde los estudiantes deben poner la cantidad de dedos en el orden que se muestra en la diapositiva lo más rápido que pueda.



### Condición para ejecutarse

Los participantes deben empezar únicamente cuando empiece la música de fondo y deben terminar igual con la música.



### Sitios que puede visitar

<https://www.youtube.com/watch?v=ffm8aJlaVKY>



## Nombre de la pausa activa: Pepito el inventor

**Objetivo:** Impulsar la creatividad y concentración de los estudiantes a través de palabras sencillas.

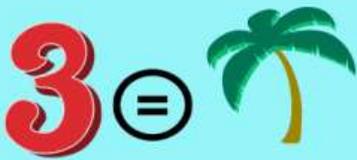
### Descripción

Se propone contar hasta una cierta cantidad sin mencionar un número ni sus derivados, y para sustituirlo se debe decir cualquier nombre de un objeto, persona, animal o cosa, es decir si se propone no mencionar el 2, tampoco se debe mencionar el 12, 20,32,42, etc., sino que se puede decir Pedro, gato, mesa, manzana, etc.



### Condiciones para ejecutarse

- No se puede repetir la palabra de remplazo del número.
- Se debe contar lo más rápido posible
- La cantidad a contar debe ser grande.



### Sugerencias

Puede remplazar el conteo tradicional por cantidades que sean derivadas de alguna tabla de multiplicar.



### Sabías que....

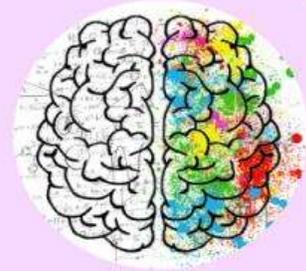
Es imposible estornudar con los ojos abiertos

## Nombre de la pausa activa: Los colores tramposos

**Objetivo:** Conectar al hemisferio izquierdo y derecho del cerebro, a través de la lectura de colores

### Descripción

Se proyecta una imagen que contenga nombres de colores y las letras del nombre del color deberán estar de un color opuesto al escrito, los participantes deben mencionar el color de las letras más no la palabra escrita.



**Figura 1**

*Ejercicio de los colores tramposos*



AMARILLO AZUL NARANJA  
NEGRO ROJO VERDE  
PURPURA AMARILLO ROJO  
NARANJA VERDE NEGRO  
AZUL ROJO PURPURA  
VERDE AZUL NARANJA

Fuente: <https://cutt.ly/xOkoX33>

### Condición para ejecutarse

- El participante debe mencionar el color de la palabra lo más rápido que pueda sin equivocarse.

### Sugerencias

El docente puede cambiar de palabras o incluso los colores de las letras.

### Sitios que puede visitar

<https://www.youtube.com/watch?v=EnzMzc3DW5g>



### Sabías que....

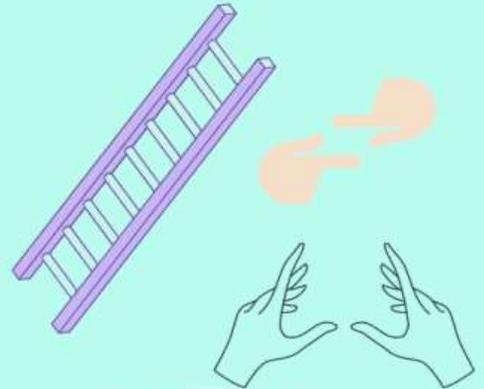
Facebook es azul debido a que Mark Zuckerberg es daltónico

## Nombre de la pausa activa: Dedos saltarines

**Objetivo:** Activar las neuronas de los participantes, a través de movimientos secuenciales en los dedos.

### Descripción

Los participantes deben poner sus manos abiertas al frente, con la mano derecha debe unir el dedo pulgar con el índice, en la mano izquierda debe unir el dedo pulgar con el meñique, ahora debe tratar de que todos los dedos de cada mano de uno en uno toque al pulgar.



### Condiciones para ejecutarse

- El orden de escala de los dedos debe empezar por el primer dedo que está tocando el pulgar.
- El primer intento de escala es de manera lenta
- Los demás intentos deben ser lo más rápido posible.

### Figura 2

*Ejercicio de los dedos saltarines*



Fuente: Elaboración propia

### Sugerencias

Mientras realizan la actividad, también se puede agregar una canción tradicional (Pin pon es un muñeco) para que los estudiantes practiquen la atención dividida.

### Sitios que puede visitar

<https://www.youtube.com/watch?v=czaJdREapTQ&t=838s>



## Nombre de la pausa activa: Palmadas musicales

**Objetivo:** Coordinar el sonido de las palmas con la música, para fortalecer el uso de las secuencias lógicas

### Descripción

Se escoge una música de fácil interpretación (Ejemplo: we will rock you) para que los participantes puedan reproducir con el uso de sus manos un sonido similar al de la música, esto también se lo puede realizar con ayuda de una proyección donde se les indique qué deben hacer para ir igual con la música.



### Condiciones para ejecutarse

- Seguir la secuencia correctamente.
- Se debe escoger una música corta y fácil de interpretar.
- El participante debe tener una mesa o algo similar donde pueda golpear con sus palmas.



**Figura 3**

*Ejercicio de las palmadas musicales*



*Fuente:* Elaboración propia

### Sugerencias

Con esta actividad también se puede practicar el lenguaje de señas para que exista un ambiente más inclusivo.

### Sitios que puede visitar

<https://www.youtube.com/watch?v=1fnAJOtzQMo>



2



Pausas activas lúdicas  
para la ejecución de la  
clase



## Nombre de la pausa activa: El concierto musical

**Objetivo:** Recordar músicas de series que marcaron la infancia de cada uno de los participantes, a través de un video interactivo.

### Descripción

Se proyecta un vídeo interactivo donde debe constar una diversidad de músicas de series o películas que marcaron la infancia de los estudiantes, después de escuchar cada música se debe dar un tiempo para que alguien alce su mano para decir el nombre de la serie o película.



### Condiciones para ejecutarse

- La música debe reproducirse máximo 10 segundos.
- En el video se debe incluir un tiempo de 5 segundos para adivinar.
- La primera persona en levantar la mano puede decir el nombre de la serie o película, los demás deben estar en completo silencio.

### Figura 4

*Ejercicio del concierto musical*



Fuente: Elaboración propia

### Sugerencias

El docente puede agregar otro tipo de músicas o escenas de obras de teatro, como apoyo para el área de lengua y literatura.

### Sitios que puede visitar

<https://www.youtube.com/watch?v=Rr7ZvKYaCZY>



## Nombre de la pausa activa: La lógica para sobrevivir

**Objetivo:** Utilizar la lógica para elegir el escalón correcto del puente de cristal, para poder sobrevivir en el juego.

### Descripción

Se proyecta un puente de cristal con escalones en la parte derecha e izquierda, donde el participante para poder cruzar el puente debe ir eligiendo el escalón correcto, si elige el incorrecto este se romperá. Cada escalón cuenta con sonidos que avisan al participante si puede continuar o si ya perdió.



### Condiciones para ejecutarse

- Cuando elija el escalón de cristal incorrecto y este se rompa, automáticamente el participante queda fuera y da paso a otro jugador.
- Solo tiene 5 segundos para elegir el escalón correcto.



Figura 5

Ejercicio del puente de cristal



Fuente: Elaboración propia

### Sitios que puede visitar

<https://www.youtube.com/watch?v=L5QFk1RtGh0>



### Sugerencias

También se puede agregar preguntas sobre algún tema de cualquier materia al jugador que pierda como símbolo de penitencia.



### Sabías que....

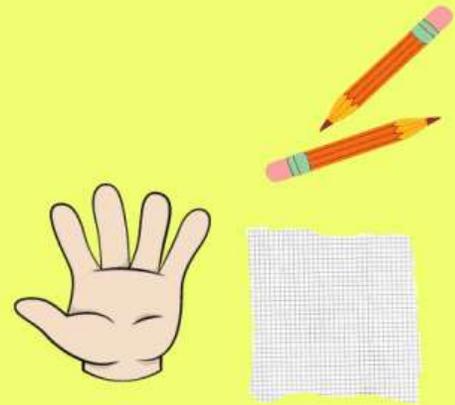
Los ojos hacen más ejercicio que las piernas

## Nombre de la pausa activa: Parame la mano

**Objetivo:** Escribir palabras solicitadas de una manera rápida, coherente y fuera de lo común.

### Descripción

Con la ayuda de la aplicación Stop Stop, el docente puede crear una sala para poner los parámetros del juego, como; número de jugadores, rondas, lista de temas, etc., una vez que el docente genere el link, los participantes deben llenar los recuadros en blanco con lo solicitado lo más rápido posible, ya que cuando se termine el tiempo no podrá seguir escribiendo más.



### Condiciones para ejecutarse

- El participante debe tratar de llenar con palabras fuera de lo común, ya que si otro jugador pone la misma palabra, a los dos se les baja los puntos.
- El ganador es quien obtenga más puntos al final del juego.

**Figura 6**

*Ejercicio de parame la mano*



Fuente: <https://stopots.com/system/>

### Sitios que puede visitar

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZF-NkQJFGI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Y1zU9RtQ3j0>



### Sugerencias

Se puede agregar temas diferentes a la actividad. Por ejemplo, se puede realizar una lectura comprensiva de algún tema de Estudios Sociales y dejar que llenen la actividad con las palabras que recuerden de la lectura, para eso se necesita que el docente seleccione los temas (ciudad, fruto, apellido, etc) respectivos.

## Nombre de la pausa activa: Ranas trabadas

**Objetivo:** Estimular la fluidez lectora, para aumentar el vocabulario de los participantes, a través de trabalenguas

### Descripción

Se proyecta trabalenguas con un nivel de dificultad medio, para que los participantes lean de forma rápida y sin equivocarse, cuando se equivoque debe hacer movimientos en la lengua y continuar nuevamente y pronunciar todas las palabras bien.



### Condiciones para ejecutarse

- El participante solo tendrá dos oportunidades para pronunciar correctamente el trabalenguas.
- Los jugadores que no logren la meta, deben hacer ejercicios con la lengua mostrando a sus compañeros.

### Figura 7

Ejemplo de *trabalenguas*

*Cuando cuentas cuentos,  
cuenta cuántos cuentos cuentas;  
porque si no cuentas  
cuántos cuentos cuentas,  
nunca sabrás cuántos  
cuentos sabes contar.*



Fuente: <https://cutt.ly/COx86oQ>



### Sugerencias

Los trabalenguas también pueden ser escritos por los estudiantes para incentivar la creatividad. Así mismo, se puede agregar penitencias para que sean más divertidas.

### Sitios que puede visitar

<https://www.youtube.com/watch?v=sms8nJKnczM>



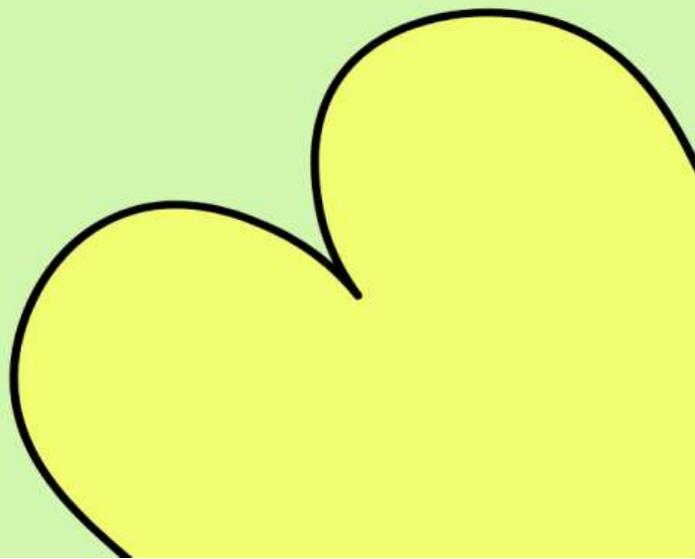
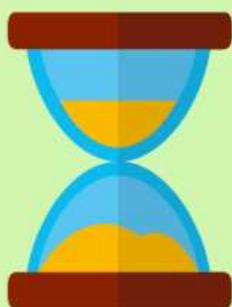
### Sabías que....

La lengua nunca descansa

3



Pausas activas lúdicas  
para el cierre de la clase



## Nombre de la pausa activa: Dibujos habladores

**Objetivo:** Desarrollar habilidades artísticas, a través de la interpretación de oraciones.

### Descripción

El docente realiza una oración sencilla y envía por interno a cualquier estudiante, una vez que recibe el mensaje él deberá dibujar lo que dice la oración y luego mostrar el dibujo a sus compañeros para que adivinen la oración.



**Figura 8**

Ejercicio dibujos habladores



Fuente: Elaboración propia

### Condiciones para ejecutarse

- El participante solo tendrá 2 minutos para realizar un dibujo que sea entendible.
- El estudiante que primero adivine la oración es el ganador

### Sugerencias

Se puede cambiar de oraciones a una interpretación de nombres de cuentos o películas a través de los dibujos. Todo depende de la necesidad presente.

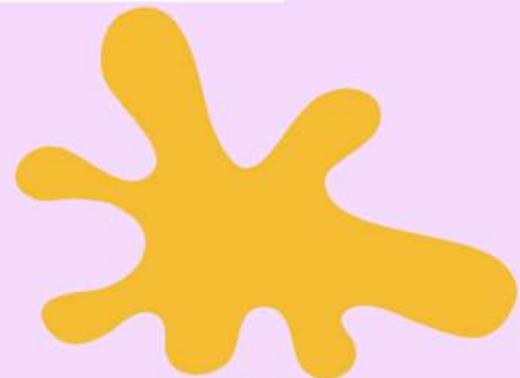
### Sitios que puede visitar

<https://www.youtube.com/watch?v=b1NdugyH7rU>



### Sabías que....

La falta de sueño hace que veas enemigos a tu alrededor



## Nombre de la pausa activa: La frutería de apellidos

**Objetivo:** Despedir la clase con risas, a través de la creación de nuevos apellidos a los estudiantes.

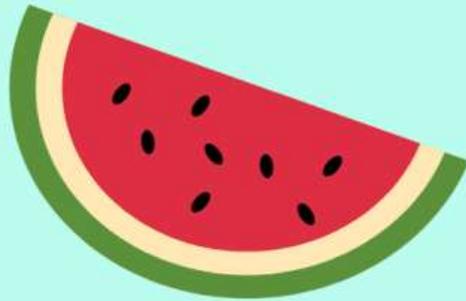
### Descripción

Antes de terminar la clase el docente debe decir que todos los estudiantes en orden vayan diciendo el nombre de una fruta, una vez que acaben de mencionar las frutas, debe cada uno despedirse diciendo su nombre y la fruta que nombró como su apellido. Ejemplo: Juanita papaya se despide, hasta mañana.



### Condición para ejecutarse

- No se debe repetir el nombre de la fruta.



### Sugerencias

Puede cambiar de frutas a verduras, prendas de vestir, números fraccionarios, partes del cuerpo, etc. Con el fin de reforzar algún tema de cualquier asignatura.



## Nombre de la pausa activa: Dancing to win

**Objetivo:** Mover el cuerpo al ritmo de la canción, para que el estudiante se desestrese físicamente.

### Descripción

El docente pone cualquier música que esté acorde a sus estudiantes y ellos deberán bailar hasta que ya no escuchen la música, cuando esto suceda deben apagar la cámara del celular o computador, la persona que apague último la cámara será quien pierda y salga del juego.



### Condiciones para ejecutarse

- El juego termina cuando todos hayan perdido y solo quede una persona.
- Los estudiantes deben realizar la actividad con tres pasos hacia atrás del computador o celular.

### Sugerencias

Se puede realizar la actividad por grupo para que no se alargue mucho y sobre todo se pueda observar la cámara de todos los participantes, también puede agregar una penitencia al perdedor.



### Sabías que....

La música hace bailar a tu corazón

## Nombre de la pausa activa: De viaje con los Martínez

**Objetivo:** Desarrollar la creatividad y la atención en los participantes, a través de la imaginación.

### Descripción

El docente propone ir de viaje a un cierto lugar, luego los estudiantes deben mencionar cosas que no quieren llevar con su respectivo motivo.

Ejemplo: Lugar "Playa" (No llevaré chancletas porque se llevan las olas)



### Condiciones para ejecutarse

- No se puede mencionar las mismas cosas.
- Los participantes tienen solo 5 segundos para responder.
- El estudiante que no responda queda fuera del juego.



### Sugerencias

También puede cambiar el lugar y que los estudiantes mencionen cosas innecesarias de llevar a dicho sitio, pero así mismo deben dar una razón útil, para que de esta manera los escolares aprendan a argumentar y mantener siempre firmes sus posturas frente a algo.



# Autoevaluación

La siguiente autoevaluación está dirigida a los estudiantes, se la realiza con el fin de analizar los cambios que están provocando el uso de pausas activas lúdicas en clases.



<https://forms.gle/6sv4Q6D6XTk8cjrt7>



**Nota:** Debajo de la imagen está el vínculo que dirigirá a la autoevaluación al estudiante, esta lleva el nombre de "estado de ánimo", la cual consta de 6 preguntas que son muy sencillas de responder.



## CONCLUSIONES

- Mediante los fundamentos teóricos empleados en este trabajo, se pudo identificar aspectos como: el estrés, estado de ánimo, concentración y motivación; los cuales influyen en el proceso enseñanza-aprendizaje en la educación virtual, lo que permitió elaborar diferentes pausas activas lúdicas, mismas que contribuirán a mejorar el nivel de atención de los estudiantes de séptimo año de Educación Básica
- Los docentes que fueron partícipes de la investigación conocen de la importancia del uso de pausas activas en clases, e incluso consideran este tipo de actividades en sus planificaciones, sin embargo, no lo aplican de forma continua, asegurando que el tiempo y la disposición no es suficiente como para agregar actividades extras en clase, por tal motivo las pausas activas que planifican son sencillas y no contienen lúdica, puesto que ellos solo se encargan de cumplir con las disposiciones de las autoridades.
- Con el propósito de brindar una solución a la problemática abordada, se desarrolló una guía didáctica de pausas activas lúdicas, dividida en tres momentos; antes, durante y después de la clase, donde todas las actividades contienen una misma estructura a fin de que se empleen de una manera adecuada, logrando así un mejor desempeño académico y participativo en el estudiante.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los docentes de la Unidad Educativa “Urcuquí” revisar de una manera más exhaustiva libros, artículos e investigaciones que aporten a una mejor comprensión del uso de las pausas activas lúdicas, para que de esta manera puedan aplicar este tipo de actividades en el momento preciso.
- Las autoridades de la institución pueden generar talleres para todos los docentes del establecimiento, acerca del manejo adecuado de pausas activas lúdicas, para que de esta manera conozcan estrategias para distribuir mejor el tiempo dedicado a este tipo de actividades y así no tengan inconveniente alguno.
- Finalmente, se solicita hacer uso de la guía didáctica de pausas activas lúdicas, la cual facilitará una mejora en el proceso de enseñanza – aprendizaje de todos los actores educativos.

## REFERENCIAS

- Aguilar, F. (2020). Del aprendizaje en escenarios presenciales al aprendizaje virtual en tiempos de pandemia. *Estudios Pedagógicos XLVI (3)*, 213-223. <https://cutt.ly/dDOHYwA>
- Alarcón, E. y Guzmán, M. (2016). *Potenciar la atención y concentración de los estudiantes de grado 2° de la escuela Isabel de castilla a través de actividades artísticas y lúdico-pedagógica*. [Tesis de grado, Fundación Universitaria Los Libertadores]. <https://cutt.ly/InyfWmV>
- Alvarado, J. (2021). *Medios de comunicación virtual en la educación durante la pandemia: Un mapeo sistemático*. [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil]. <https://cutt.ly/tFeAQ49>
- Arias, P. A., Armas Erazo, A., Arévalo Peruano, A. y Andrade Calle, H. (2021). Clases virtuales y su efecto en el estado físico y mental de los estudiantes universitarios. *Kronos – The Language Teaching Journal*, 2(1), 60–67.
- Ávila, A., Quintero, N. y Hernández, G. (2010). El uso de estrategias docentes para generar conocimientos en estudiantes de educación superior. *Omnia*, 16 (3),56-76.
- Ballesteros, S. (2014). La atención selectiva modula el procesamiento de la información y la memoria implícita *Acción Psicológica*, 11(1), 7-20. <https://cutt.ly/bno2ETo>
- Barraza, A. y Jaik, A. (2011). Estrés, burnout y bienestar subjetivo Investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos. *ReDIE*. <https://cutt.ly/AniQcyz>
- Belmar, L., Navas, M. y Holgado, F. (2013). Procesos atencionales implicados en el trastorno por déficit atencional con hiperactividad (TDAH). *Convergencia Educativa*, (2), 9-19. <https://cutt.ly/pnpqB01>
- Bernabéu, E. (2017). La atención y la memoria como claves del proceso de aprendizaje. Aplicaciones para el entorno escolar. *ReiDoCrea*, 6(2), 16-23.
- Blanquiz, Y. y Villalobos, M. (2018). Estrategias de Enseñanza y Creatividad del Docente en el área de Ciencias Sociales de Instituciones Educativas de Media de San Francisco. *Telos*. 20 (2), 356-366. <https://cutt.ly/oIpKkHr>
- Bogotá emprende. (2010). *Conceptos básicos de innovación*. Editorial Kimpres. <https://cutt.ly/AOmsFTI>
- Caamaño, C. (2018). *Claves para potenciar la Atención/Concentración; Guía de Orientación para Universitarios*. CeACS.
- Cañas Trujillo, R. (2018). Implementar un programa de pausa activa a los empleados del Club Campestre El Rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 2(1), 5-21. <https://cutt.ly/xTxXPo2>
- Capdet, D. (2011). *Conectivismo y Aprendizaje informal: Análisis desde el punto de vista de una sociedad en proceso de transformación*. <https://cutt.ly/qDOSrpV>

- Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T. y Villagómez, M. (2009). La motivación y el aprendizaje. *Alteridad. Revista de Educación*, 4 (2), 20-32. <https://cutt.ly/5npsUnb>
- Casassus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Índigo. <https://cutt.ly/xnphmPC>
- Costa, M., Aguado, Z. y Cestona, I. (2009). *El estrés y el arte de amargarnos la vida*. Solgráfico. <https://cutt.ly/8niWU1O>
- CEPAL-UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. <https://cutt.ly/xIefMGq>
- Corbin, J. (2017). Los 15 tipos de atención y cuáles son sus características. *Psicología y Mente*. <https://cutt.ly/2TRutRw>
- Domínguez, C. (2015). La lúdica: una estrategia pedagógica depreciada. *Colección Reportes Técnicos de Investigación*, 27, 1-25.
- Estrada, E., Roque, M., Gallegos, N., Mamani, H. y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Farias, D. y Rojas, F. (2010). Estrategias lúdicas para la enseñanza de la matemática en estudiantes que inician estudios superiores. *Paradigma*, 31(2), 53-64. <https://cutt.ly/MTcizEu>
- Flores, A. (16 de julio de 2021). ¿Qué es una pausa activa? Despidete del estrés y renueva tu energía en el trabajo. *Crehana*. <https://cutt.ly/5TSoehl>
- Gallegos, M. S. y Gorostegui, M. E. (1990). *Procesos Cognitivos*. <https://cutt.ly/QnyAuVm>
- García, J. (2010). De profesor tradicional a profesor innovador. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, (11). 1-7. <https://cutt.ly/OOmITCi>
- González, A. (2015). *Evaluación de la atención dividida y estudio de la relación con el funcionamiento ejecutivo en pacientes con esquizofrenia*. [Tesis doctoral, Universidad de Jaén]. <https://cutt.ly/Lno38WX>
- Gutiérrez, D. (2020). *Da una pausa y activa tu clase*. [Tesis de pregrado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://cutt.ly/GDoka38>
- Heredía, V. (4 de septiembre de 2020). Postura, pérdida de audición, daños en la visión, ansiedad... el impacto de las clases virtuales en la salud; ¿qué hacer?. *El Comercio*. <https://cutt.ly/FIoZl0g>
- Hernández- Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw-Hill Interamericana Editores.
- Jaspe, C., López, F. y Moya, S. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES*, 2(7), 175-186.

- Londoño, L. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Pensando Psicología*, 5(8), 91-11. <https://cutt.ly/PTUblZq>
- Messing, C. (2009). *Desmotivación, insatisfacción y abandono de proyectos en los jóvenes*. Noveduc. <https://cutt.ly/qT9t8im>
- Ministerio de Educación. (2016). *Educación General Básica*. <https://cutt.ly/wR4Efn6>
- Ministerio de Educación. (2020). *Coordinación Zonal 3 promueve la práctica de la “pausa activa” durante la jornada educativa*. <https://cutt.ly/1bRf4i0>
- Ministerio de Educación. (2020). *Pausas activas en las actividades escolares: Guía didáctica para docentes*. <https://cutt.ly/ATE5CrX>
- Montero, B. (2017). Aplicación de juegos didácticos como metodología de enseñanza: Una Revisión de la Literatura. *Revista Pensamiento Matemático*, 7(1), 75-92.
- Moreano, D. (2016). Los beneficios del juego para el desarrollo en los niños. *Revista Para el Aula*, (19), 11-12. <https://cutt.ly/sIzRG7c>
- Naranjo Pereira, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2), 153-170. <https://cutt.ly/enpaGF5>
- Naranjo Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2), 171-190. <https://cutt.ly/3npzGNe>
- Navarro, R., López, R. y Caycho, G. (2021). Retos de los docentes universitarios para el diseño de experiencias virtuales educativas en pandemia. *Desde el Sur*, 13(2), 1-19.
- Nieva, J. y Martínez, O. (2016). Una nueva mirada sobre la formación docente. *Revista Universidad y Sociedad*, 8(4), 14-21. <https://cutt.ly/dOjrPiy>
- Ochoa Díaz, C. E., Machado Maliza, M. E. y Guamán Chacha, K. A. (2020). Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes. *Revista Conrado*, 16(S1), 285-290.
- Orellana, D. (2010). *Estudio de la gimnasia cerebral en niños de preescolar*. [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. <https://cutt.ly/jntqRQc>
- Orlandini, A. (2012). *El estrés, cómo es y cómo evitarlo*. La ciencia para todos. <https://cutt.ly/anpTxIN>
- Ortiz, M., Fabara, E., Villagómez, M. y Hidalgo, L. (2017). *La formación y el trabajo docente en Ecuador*. Abya-Yala. <https://cutt.ly/zOaKhUk>
- Pastor-Vicedo, J., Martínez-Martínez, J., Jaén, Y. y Prieto-Ayuso, A. (2019). Los descansos activos y la mejora de los aprendizajes en educación infantil: una propuesta de intervención. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 67-72.
- Pacheco, A. y Tenorio, M. (2015). La aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del área de salud NO. 1 Pumapungo

de la Coordinación Zonal 6 del Ministerio de Salud Pública en la provincia de Azuay en el año 2014 [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca]. Archivo digital. <https://cutt.ly/yOUJg0d>

- Pérez, J. (2017). *Trata al estrés con PNL*. Editorial Universitaria Ramón Areces. <https://cutt.ly/VnPkAOK>
- Ramos, C., Paredes, L., Andrade, S., Santillán, W. y González, L. (2016). Sistemas de Atención Focalizada, Sostenida y Selectiva en Universitarios de Quito-Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 25 (1-3), 34-38.
- Rizo, M. (2020). Rol del docente y estudiante en la educación virtual. *Revista Multi-ensayos*, 6(11). <https://cutt.ly/KFeGRtG>
- Robalino, M., Crespo, C., Villagómez, M. y Ortiz, M. (2021). Docentes en Primera Línea de Respuesta a la Emergencia Sanitaria en un Contexto de Vulneración de Derechos en el Ecuador. En D. Andrade, E. Pereira y A. Clementino. (Eds.). *Trabajo docente en tiempos de pandemia: Una mirada regional Latinoamericana* (pp. 223-256). IEAL / CNTE / Red Estrado.
- Sigua, M. (2020). *Estrategias para mejorar el déficit de atención en los niños del tercer grado de la Escuela de Educación General Básica Cornelio Crespo Toral, del cantón Cuenca, 2018-2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca]. <https://cutt.ly/BbRh1YO>
- Sistema de Información de Tendencias Educativas en América Latina. (2019). *Ecuador*. <https://cutt.ly/YR4EyRX>
- Trujillo, Y. (12 de septiembre de 2020). Ministerio de Educación define tiempo máximo de clases virtuales, por edad. *El Comercio*. <https://cutt.ly/4OfJjgX>
- Vargas, G. (2017). Recursos educativos didácticos en el proceso enseñanza aprendizaje. *Revista "Cuadernos"*, 58(1), 68-74. <https://cutt.ly/8npeuUY>
- Viñals, A. y Cuenca, J. (2016). El rol del docente en la era digital. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 30 (2),103-114.
- Zeva, E. (2020). Clases virtuales: el problema de concentración en los estudiantes y algunos consejos. *Chiqaq News*. <https://cutt.ly/BIpFeIR>

# ANEXOS

## Anexo 1: Encuesta dirigida a estudiantes



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
 Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología - FECYT  
 Carrera de Educación Básica

### ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE SÉPTIMO EGB

**Objetivo:** Recolectar información pertinente sobre el uso de las pausas activas lúdicas en el proceso de enseñanza de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Urcuquí", en el año lectivo 2021-2022.

**INSTRUCCIONES:**

- La encuesta es anónima para garantizar la confidencialidad de la información proporcionada.
- Los datos serán utilizados con fines académicos propios de esta investigación.

**DATOS INFORMATIVOS**

Señale con una "X" en el paréntesis acorde a su realidad

**Género:**

Masculino: ( ) Femenino: ( )

**Autodefinición étnica:**

Blanco ( ) Mestizo ( ) Afrodescendiente ( ) Indígena ( )

**Nacionalidad:**

Ecuatoriana ( ) Colombiana ( ) Venezolana ( ) Otra ( ).....

**Vive actualmente en el sector:**

Rural ( ) Urbano ( )

**¿Cuántas horas pasa al frente de la computadora o celular en clases?**

De 1 a 2 horas ( ) De 3 a 4 horas ( ) Más de 5 horas ( )

En la siguiente tabla solicito marque con una "X" en cada pregunta señalando acorde con la escala propuesta según su mejor criterio considerando: **Siempre** cuando se refiere a la mayoría de las veces y **Nunca** cuando no se hace.

Indicadores		Siempre	Casi siempre	A veces	Rara vez	Nunca
1	¿En las materias básicas, su profesor hace descansos cortos entre una clase y otra?					
2	<b>Durante la jornada de clases virtuales suele tener alguna molestia corporal:</b>					
	a. Dolor en parte posterior del cuello					
	b. Dolor en la espalda					
	c. Molestia en los ojos					
	d. Cansancio mental					



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
 Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología - FECYT  
 Carrera de Educación Básica

	e. Desmotivación y aburrimiento					
<b>3</b>	<b>Frecuentemente el docente entre una clase y otra realiza alguna de las siguientes actividades:</b>					
	a. Ejercicios de estiramiento					
	b. Cuenta chistes					
	c. Le hace jugar					
	d. Practica ejercicios mentales					
	e. Utiliza juegos en computador o celular					
<b>4</b>	<b>Durante las clases virtuales de manera frecuente usted demuestra:</b>					
	a. Interés y preocupación					
	b. Realiza otras cosas					
	c. Logra espacios de concentración					
	d. Se distrae con facilidad					
<b>5</b>	<b>Después de las clases Virtuales como estudiante se siente con frecuencia:</b>					
	a. Cansado mentalmente					
	b. Estresado					
	c. Desmotivado					
	d. Poco creativo					
	e. Aburrido y con mal genio					
<b>6</b>	¿Usted considera que es necesario hacer pausas activas entre una clase y otra?					
<b>7</b>	¿Hacer pausas activas siente que contribuye a su bienestar corporal y emocional?					
<b>8</b>	¿Según su criterio considera importante que el docente genere espacios para jugar entre una clase y otra?					
<b>9</b>	¿Considera que se optimiza el tiempo de clase virtual realizando juegos?					

**10.** ¿Le gustaría que su docente realice actividades lúdicas que implican diversión y entretenimiento durante las clases virtuales?

Sí  No

¡Agradezco por su tiempo y gentileza!

## Anexo 2: Entrevista a docentes



### **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología - FECYT

Carrera de Educación Básica

#### **ENTREVISTA DIRIGIDA A DOCENTES DE SÉPTIMO AÑO DE EGB**

*Objetivo: Recopilar información sobre el criterio de los docentes frente al uso de las pausas activas lúdicas en el proceso de enseñanza de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Urcuquí", en el año lectivo 2021-2022.*

#### **Guía de Entrevista**

**Nombre del entrevistado:**

**Cargo del entrevistado:**

**Fecha de la entrevista:**

**Hora de inicio:**

**Hora de finalización:**

#### **Instrucciones:**

Por favor considerar las siguientes indicaciones:

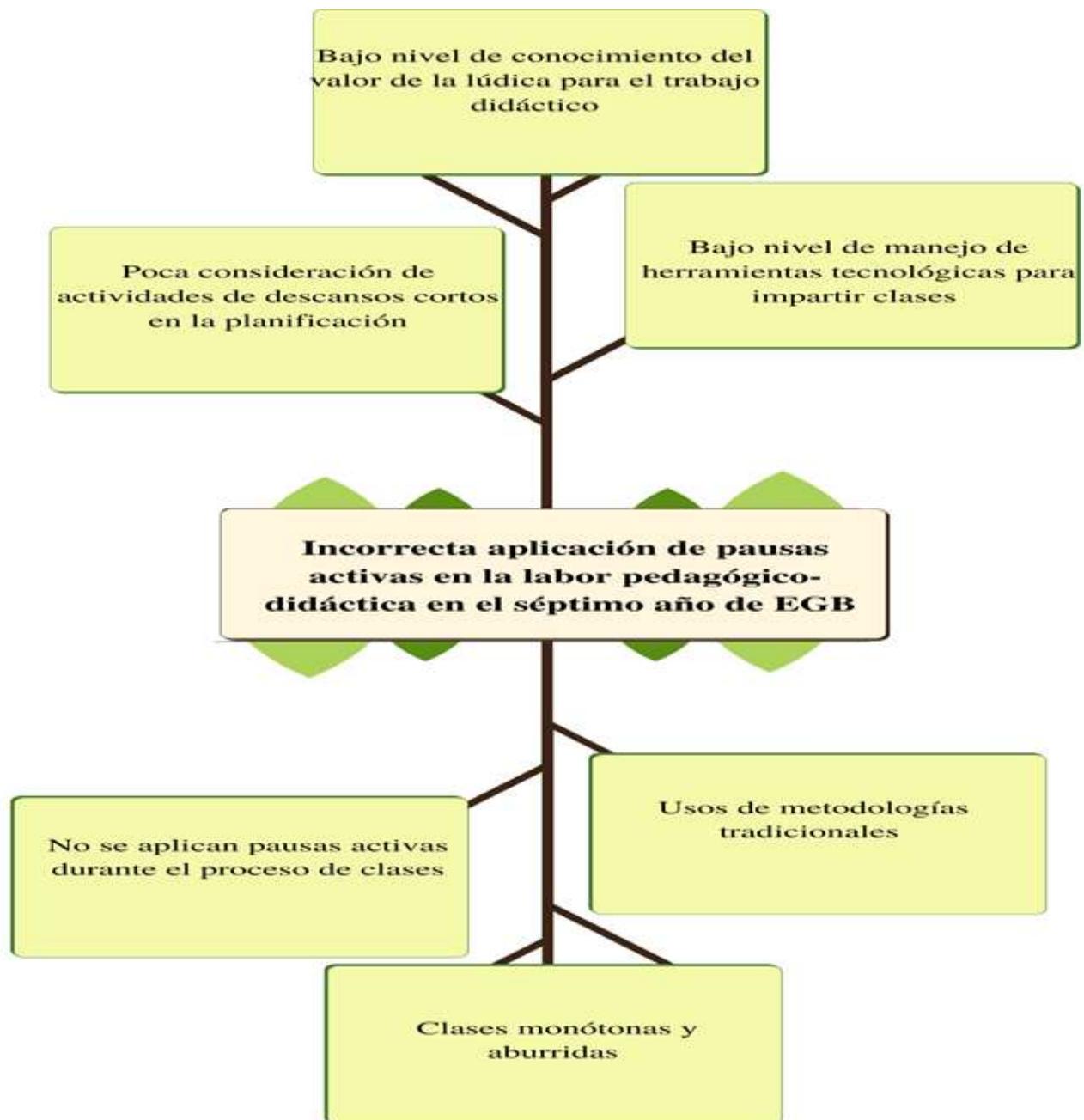
- ✍ Es importante contar con su consentimiento para grabar la entrevista.
- ✍ Se garantiza la identidad anónima del entrevistado por la confidencialidad de la información proporcionada.
- ✍ La información recopilada será estrictamente confidencial y se usa con fines académicos.
- ✍ La duración aproximada de la misma es entre 10 y 20 minutos.

#### **CUESTIONARIO:**

1. ¿Considera en su planificación pausas activas y las aplica con sus estudiantes durante las clases virtuales? ¿Por qué?
2. ¿El tiempo y la disposición de las asignaturas acorde al horario es suficiente para planificar pausas activas? ¿Por qué?
3. ¿En su experiencia docente que tipo de recursos considera los más adecuados para favorecer el empleo de pausas activas durante las clases?
4. ¿Las metodologías que usted usa para las clases considera que son oportunas para generar pausas activas? ¿Por qué?
5. ¿Conoce sobre la importancia de la lúdica para favorecer el proceso de aprendizaje y bienestar de los estudiantes?
6. ¿Le gustaría participar en procesos de formación sobre el manejo adecuado de pausas activas lúdicas para las clases?

**¡Agradezco por su tiempo y gentileza!**

**Anexo 3:** Árbol de problemas



Anexo 4: Oficio 739-D – 2021



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Facultad de Educación Ciencia y Tecnología

**DECANATO**

Oficio 739-D – 2021  
Ibarra, 01 de diciembre de 2021

Magíster  
Luisa Chamorro  
RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA URCUQUI

Señora Rectora:

A nombre de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, reciba un cordial saludo, a la vez que le auguro el mejor de los éxitos en las funciones que viene desempeñando.

Me dirijo a usted, con la finalidad de solicitarle muy comedidamente, se brinde las facilidades necesarias a la señorita TITUAÑA MORAN IBETH ANAHÍ, estudiante de octavo semestre de la carrera de Educación Básica, para que aplique encuestas a los docentes y estudiantes de séptimo año de EGB con el fin de desarrollar el trabajo de titulación con el tema "Pausas activas lúdicas para clases virtuales de los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa "Urcuqui", año lectivo 2021-2022"

Por su favorable atención, le agradezco.

Atentamente,  
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO



MSc. Raimundo López  
DECANO DE LA FECYT

*Recibido  
03-12-2021  
Luisa Chamorro  
Autorizado con  
con Licereforado  
0984890823  
Andrés Martínez.*

## Anexo 5: Certificado Abstract



### ABSTRACT

The active pause is a little-known term that has been used in the educational context since its origins in the labor field as a relaxation technique aimed at reducing work-fatigue. However, with the passage of time and the introduction of a new modality of virtual classes resulting from the health crisis, the use of active breaks in schools has been proposed as a solution strategy for concentration deficits and academic stress. The objective of the research is to propose a didactic resource that improves the level of attention of the seventh-year students of Basic General Education of the Educational Unit "Urcuquí", in the teaching-learning process in virtual education, using active playful motivational breaks. This is mixed research within the propositional level, the sample was composed of 55 students and 3 tutors in the seventh year. As a result of the research, it was obtained that teachers do not continuously take active breaks for students, even though they need them daily, with the lack of time an excessive amount of work as the main excuse. In conclusion, active breaks together with playful ones provide multiple educational benefits, since it strengthens the attention and concentration of students, motivate creativity, increase energy, and create environments of fun and tranquility.

Keywords: Active pause, playful, attentiveness, motivation, stress, mood.

A handwritten signature in black ink that reads "VÍCTOR RAÚL RODRÍGUEZ VITERI". The signature is written in a cursive style with a horizontal line underneath.

Reviewed by Víctor Raúl Rodríguez Viteri

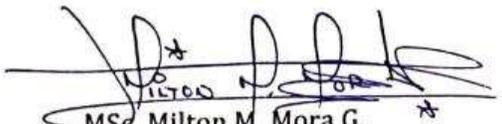
**Anexo 6:** Informe de coincidencia

**INFORME DE COINCIDENCIA DEL TRABAJO DE GRADO:** “Pausas activas lúdicas para clases virtuales de los estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Urcuquí”, año lectivo 2021-2022” de autoría de la estudiante: **Tituaña Morán Ibeth Anahí.**

**Curiginal**

**Document Information**

Analyzed document	IBETH ANAHÍ TITUAÑA MORÁN TESIS DE PAUSAS ACTIVAS.docx (D132873496)
Submitted	2022-04-07T00:14:00.0000000
Submitted by	
Submitter email	iatituanam@utn.edu.ec
Similarity	2%
Analysis address	mmmora.utn@analysis.arkund.com

  
MSc. Milton M. Mora G.  
**TUTOR DE TRABAJO DE GRADO**