



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
(UTN)**

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

**CARRERA: EDUCACIÓN BÁSICA**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN  
CURRICULAR, MODALIDAD DE PROYECTO DE  
INVESTIGACIÓN**

**TEMA:**

**“PAUSAS ACTIVAS LÚDICAS PARA CLASES PRESENCIALES  
DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN  
GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PRESIDENTE  
VELASCO IBARRA, AÑO LECTIVO 2022-2023”**

*Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de  
la Educación Básica8*

**Línea de investigación:** Gestión calidad de la educación, procesos pedagógicos e  
idiomas

**Autor:** Imbago Erazo Fausto Santiago

**Director:** PhD. Marcelo Rene Mina Ortega

**Ibarra, 2024**



**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.

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	<b>DE</b>	1004785570	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	<b>Y</b>	Imbago Erazo Fausto Santiago	
<b>DIRECCIÓN:</b>		Ibarra, Jacinto Egas 14-76 Río Morona	
<b>EMAIL:</b>		fsimbago@utn.edu.ec	
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELF. MOVIL</b>	0987407038

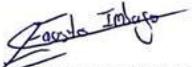
<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	Pausas Activas Lúdicas para clases presenciales de los estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Presidente Velasco Ibarra, año lectivo 2022-2023
<b>AUTOR (ES):</b>	Imbago Erazo Fausto Santiago
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2024/01/24
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciatura en Ciencias de la Educación Básica
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	PhD. Marcelo Rene Mina Ortega

## CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) 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 (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 24 días, del mes de enero de 2024

### EL AUTOR:

Firma..... 

Nombre: Imbago Erazo Fausto Santiago

## **CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR**

Ibarra, 24 de enero de 2024

PhD. Marcelo Rene Mina Ortega

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

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.

  
① .....  
PhD. Marcelo Rene Mina Ortega  
C.C.: 1001997541

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

*El Tribunal examinador del trabajo de titulación "Pausas Activas Lúdicas para clases presenciales de los estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Presidente Velasco Ibarra", año lectivo 2022-2023" elaborado por Imbago Erazo Fausto Santiago., 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): .....  
MSc. Milton Marino Mora Grijalva  
C.C.: 1002589453

  
(f): .....  
PhD. Marcelo Rene Mina Ortega  
C.C.: 1001997541

  
(f): .....  
MSc. Iván Adalberto Pabón Chalá  
C.C.: 0400763843

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi Dios, quien ha sido mi fuente de sabiduría y mi guía inquebrantable en los momentos más difíciles. A mi querido padre, Fausto Imbago, aunque ya no se encuentre esencialmente presente conmigo, sus recuerdos perduran en mi memoria y corazón. Su amor y apoyo me acompañaron en cada paso de este camino, hasta donde Dios lo permitió. Te amo profundamente, papito.

A mi amada madre, María Erazo, cuyo amor incondicional y sus constantes oraciones han influenciado un papel importante en mi formación. Tu apoyo ha sido una bendición en mi vida. Te amo con todo mi corazón, mamita.

A mis queridas hermanas, Juliana y Diana Imbago, su cariño siempre presente ha sido una influencia en mi vida.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco sinceramente a la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de ser parte de esta distinguida institución y alcanzar las metas de mi desarrollo profesional. Expreso mi profundo agradecimiento a la carrera de Educación Básica, la cual considero con cariño, por su invaluable contribución en mi formación como futuro docente, brindándome una comprensión más profunda del papel crucial de los maestros en la educación.

Quiero expresar mi reconocimiento al PhD. Marcelo René Mina, mi director de trabajo de titulación curricular, por su apoyo constante y guía durante en el proceso de investigación. También agradezco al director de carrera MSc. Milton Mora por sus sabios consejos como educador. Mi gratitud se extiende a todos mis profesores, cuya dedicación contribuyó significativamente a mi aprendizaje a lo largo de la carrera.

Extiendo mi agradecimiento a Dios por bendecirme con la posibilidad de cultivar amistades significativas con personas maravillosas como Derick, Gabriel, Alejandra, Carmen, Janela, Paola, Anahí. A todos ustedes, mi sincero agradecimiento. Reconozco que la vida no se trata solo de suerte, sino de las bendiciones que he recibido a lo largo de esta enriquecedora experiencia educativa.

## **RESUMEN**

El retorno de las clases presenciales en los estudiantes del quinto año de EGB atrae resultados en el déficit de atención, motivados en buscar distracciones o comodidades direccionadas al entretenimiento. La implementación de las pausas activas lúdicas dentro de la planificación de una clase se ajusta a las necesidades que los estudiantes presentan al retornar al aula, después de un tiempo de virtualidad. En el sentido de recrear la clase y motivar al estudiante a prestar de su atención y participación en las actividades académicas, se propone el uso de las pausas activas lúdicas, de manera que el docente al momento de planificar integre un tiempo corto de actividades al iniciar, en el transcurso y al finalizar la clase. El objetivo de la investigación es acoger estrategias educativas innovadoras que ayuden y motiven al estudiante a mejorar su nivel de atención, dando importancia a las pausas activas lúdicas en el transcurso de las clases presenciales de los estudiantes del Quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Presidente Velasco Ibarra”. La investigación de pausas activas lúdicas es de tipo propositiva con un enfoque cuantitativo de corte transversal, con un grupo de 129 estudiantes, recolectando datos desfavorables que identifican que los estudiantes necesitan conocer y desarrollar pausas activas lúdicas en la clase. En conclusión, el uso de las pausas activas lúdicas como una herramienta para mejorar el nivel de atención, ayuda al estudiante a desarrollar actividades dentro del aula con una orientación al juego, que motiva y proporciona de movimientos motores que desestresan al estudiante en las jornadas académicas.

**Palabras clave:** Pausas activas, lúdica, aprendizaje, motivación, atención, planificación.

## **ABSTRACT**

The return to face-to-face classes for fifth-grade students of GBE has resulted in an attention deficit, motivated to seek distractions or amenities aimed at entertainment. The implementation of ludic active breaks within the planning of a class adjusts to the needs that students show when returning to the classroom, after a time of virtuality. To recreate the class and motivate the students to pay attention and participate in academic activities, the use of playful active breaks is proposed, so that the teacher, at the time of planning, integrates in a short time activities at the beginning, during, and at the end of the class. The objective of the research is to adopt innovative educational strategies that help and motivate students to improve their level of attention, giving importance to playful active pauses in the classes of fifth-grade students of General Basic Education at "Presidente Velasco Ibarra" Educational Unit. The research on playful active pauses was of a propositional type with a cross-sectional quantitative approach, with a group of 129 students, collecting unfavorable data which determined that students need to know and develop playful active pauses in class. In conclusion, the use of playful active breaks as a tool to improve the level of attention, helps the student to develop activities within the classroom with a game orientation, which motivates and provides motor movements that relax the student during the academic days.

**Keywords:** active breaks, playfulness, learning, motivation, attention, planning.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA .....	ii
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
1 <b>ÍNDICE DE CONTENIDOS</b> .....	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	14
Planteamiento del problema .....	14
Justificación .....	15
Objetivos .....	18
Objetivo general.....	18
Objetivos específicos.....	18
1 <b>CAPITULO I: MARCO TEÓRICO</b> .....	19
1.1    Pausas Activas .....	19
1.2    Lúdica .....	20
1.3    La lúdica como estrategia de motivación.....	21
1.4    Importancia de la lúdica en la enseñanza .....	21
1.5    Dimensiones lúdicas en la enseñanza .....	22
1.6    El juego en el desarrollo del niño .....	22
1.6.1    Desarrollo Sensorio-Motriz .....	22
1.6.2    Desarrollo Intelectual.....	23
1.6.3    Desarrollo Social.....	23
1.6.4    Desarrollo de la creatividad .....	23
1.6.5    Desarrollo de la autoconciencia emocional .....	24
1.6.6    Desarrollo moral.....	24
1.7    El juego simbólico en los niños .....	24
1.8    El juego en el desarrollo de la creatividad .....	25
1.9    Beneficios del juego en el aprendizaje.....	25
1.10   Desarrollo de valores .....	25
1.11   Fundamentación Legal .....	26
1.12   Pausas activas lúdicas.....	26

1.13	Estimulación de pausas activas .....	27
1.14	Pausas activas en las actividades escolares .....	27
1.14.1	Importancia de la Pausa Activa Escolar .....	28
1.14.2	Ventajas de la Pausa Activa Escolar .....	28
1.15	Estrés escolar.....	28
1.16	Síntomas del estrés escolar.....	29
1.17	Bienestar y satisfacción laboral.....	29
1.18	Aspectos psicológicos del estrés escolar.....	29
1.19	Aprendizaje basado en problemas (ABP).....	30
1.20	Kinesiología educativa.....	30
1.21	Análisis del aprendizaje presencial .....	30
1.22	Aplicación del Currículo.....	31
1.23	Caracterización de la Educación General Básica .....	31
1.24	La evaluación dentro del aprendizaje de los estudiantes .....	32
2	<b>CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS</b> .....	32
2.1	Tipo de investigación.....	32
2.2	Métodos de investigación. ....	33
2.2.1	Método Deductivo .....	33
2.2.2	Método Inductivo.....	33
2.2.3	Método Analítico.....	33
2.3	Técnicas de investigación.....	33
2.3.1	Encuesta .....	34
2.4	Instrumentos de investigación.....	34
2.4.1	Cuestionario .....	34
2.5	Preguntas de investigación .....	34
2.6	Matriz de operacionalización de variables.....	34
2.7	Participantes.....	35
2.8	Procedimiento de recolección de datos.....	35
3	<b>CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	36
3.1	Encuesta aplicada a los estudiantes.....	36
4	<b>CAPÍTULO IV: PROPUESTA</b> .....	47
4.1	Nombre de la propuesta .....	47
4.2	Introducción .....	47
4.3	Justificación.....	47

4.4	Objetivos .....	48
4.4.1	Objetivo General .....	48
4.4.2	Objetivos específicos.....	48
4.5	Análisis del contenido de la propuesta .....	48
4.6	Diseño final de la guía didáctica.....	53
4.7	Planificación implementando una guía didáctica .....	66
CONCLUSIONES.....		75
RECOMENDACIONES .....		76
BIBLIOGRAFÍA.....		77
ANEXOS		84

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Matriz de operaciones variables</i> .....	34
------------------------------------------------------	----

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Uso de pausas activas en el intercambio de una materia a otra</i> .....	37
Figura 2 <i>Dificultad para concentrarse después de una hora de clases presenciales</i> ....	38
Figura 3 <i>Molestia corporal al finalizar la clase</i> .....	39
Figura 4 <i>Participa de actividades de juego durante la clase</i> .....	40
Figura 5 <i>Cansancio y aburrimiento al cambiar de una materia a otra</i> .....	41
Figura 6 <i>Importancia de jugar después de cambiar de una materia a otra</i> .....	42
Figura 7 <i>El juego como ayuda para crear un ambiente de alegría</i> .....	43
Figura 8 <i>Cansancio y agotamiento al permanecer sentado largas jornadas académicas</i> 44	
Figura 9 <i>Deseos de levantarse y caminar en momentos de cansancio</i> .....	45
Figura 10 <i>Breves pausas lúdicas durante cada hora de la jornada académica</i> .....	46

# INTRODUCCIÓN

## Planteamiento del problema

Dentro de la etapa de escolaridad se puede expresar las experiencias propias de escolaridad y las experiencias de docente practicante, al momento de hablar de pausas activas lúdicas se entiende que proporcionan un espacio de relajación y movilidad del cuerpo dentro del aula; esto, la mayoría de los docentes no lo practica. Por tanto, se refleja problemas que motivan al alumnado a buscar distracciones o motivaciones fuera del aprendizaje. Las circunstancias presentadas en pandemia han impactado significativamente el ámbito educativo siendo una variante que ha motivado a la distracción y a la búsqueda del entretenimiento virtual, debido al uso excesivo de la tecnología que los alumnos manipulaban y la falta de observación por parte de un responsable por motivos de trabajo.

En una investigación de Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes musculo – esquelético, González (2011), habla de las pausas activas como un descanso en donde las personas realizan actividades de acción, que ayudan a tener movilidad del cuerpo, el cambio de la rutina es obligatoria y no se vuelve a repetir, con el fin prevenir problemas futuros en los músculos y articulaciones de cuerpo, además reactiva y motiva a al cerebro a prestar atención en las tareas que se va a realizar. El DME es el desorden musculo esquelético el cual presenta dolencias en los músculos y las articulaciones lo cual provoca la incomodidad y atrae el desorden mental que busca distraer el dolor con objetos que se encuentran en el ambiente.

El Ministerio de Educación realizó la reintegración del alumnado ecuatoriano de manera progresiva en algunas instituciones educativas, sin tomar en cuenta los problemas que se desarrollaron en el transcurso del confinamiento en el país. Al momento del reingreso al área de trabajo, los problemas de los estudiantes empiezan a reflejarse, ya que se evidencia la desmotivación a un aprendizaje presencial teniendo como un resultado un retraso educativo. En el procedimiento de regreso a la enseñanza a nivel nacional el Ministerio de Educación (2022), garantiza un retorno a las aulas con una educación de calidad, donde se asegura que se reforzara la salud emocional, tomando en cuenta que se tomó planes de contingencia en donde la educación para los alumnos de Educación Inicial, Básica Elemental y Básica Media podrán optar por asistir de manera voluntaria. Sin considerar que los estudiantes no estaban preparados para retomar clases presenciales, empieza a reflejarse la falta de una preparación previa para los niños, denotando el desinterés por a las Unidades Educativas.

Cuando se desarrolla la enseñanza dentro del aula, el retraso educativo motiva a los estudiantes a buscar alternativas que ayuden a entretener su imaginación, se empieza a observar las actividades del juego y la distracción con elementos no educativos. Al existir un distractor dentro del aula, motiva a más de un estudiante a la participación y a reflejar la mirada en un distractor.

Al tener una carga horaria de 40 minutos por periodo se comprende que no puede ser modificable, pero al tomar en cuenta los horarios en la Educación Media, se observa que existen periodos que duran 80 minutos de trabajo dentro del aula, en el transcurso de este tiempo no existe algún motivante o descanso activo que ayuda a mejorar la jornada escolar. Dentro del horario escolar existe un tiempo de recesos para cumplir con las necesidades biológicas, sin embargo, en la mayoría de las situaciones, los profesores determinan que el receso es con el fin de jugar y realizar actividades no escolares y en el tiempo dentro del aula es solo para aprender.

Según en una investigación de Percepción de los profesores y alumnos luego de un programa de pausas activas, Faúndez (2022), describe los beneficios que logran alcanzar los programas de pausas activas, la variable del tiempo depende de la situación y las pausas activas pueden estar estructuradas en un tiempo de 5 minutos a una variable de 30 minutos, en este tiempo se interviene según el programa de clases. Además, las pausas activas son adaptadas y se las estructura según las características de los estudiantes.

En las experiencias de escolaridad se puede reflejar la rápida distracción que existe en el transcurso de una clase, se acciona el sueño, aburrimiento y variedad de distracciones que impide a la concentración, poniendo la mirada en objetos distractores. Para cambiar los resultados en estos problemas se puede realizar actividades relacionadas al juego y a las temáticas que ocurren en clase. Los descansos breves pueden fortalecer el ambiente escolar y ayuda a motivar el aprendizaje después de distraer a la mente de una manera educativa y corta.

## **Justificación**

Esta investigación busca tener empatía con los estudiantes, comprender que las necesidades de aprendizaje se acogen a la falta de interés por aprender, al desconcentrarse y al buscar alternativas que entretengan la mente, dejando la ideología de algunos docentes, cuerpo presente y mente ausente. Al comprender que, al tener mente y manos ocupadas, se puede tener la atención y la motivación del educado, entonces comprendiendo que necesidades existen, se puede trabajar en el reconocimiento de los tiempos necesarios para aplicar las pausas activas lúdicas, además motivar a integrar este método dentro de la planificación del docente y cumplir con la enseñanza en tiempos cortos después de una jornada académica.

Las pausas activas es un método que no se ha manejado correctamente o no ha tenido una gran apertura dentro de la educación. En las experiencias de escolaridad se puede observar el tradicionalismo que se ha manejado por varios años, pero en la actualidad y por motivos de pandemia, la educación ha tenido un cambio extremo, de educación presencial se empezó a manejar una educación virtual dando nuevos métodos de enseñanza los cuales mejoraron o retrocedieron la educación, al momento de retomar

la presencialidad se encuentra a una nueva generación desmotivada. Las pausas activas lúdicas pueden proporcionar el estímulo

a los alumnos en el transcurso de la enseñanza, es un método que no es necesario planificarlo en la carga horaria de los estudiantes, al contrario, su intencionalidad es espontánea y acorde a la enseñanza se puede realizar una pausa activa lúdica que se relacione a la temática planteada en clase.

Es importante tener actividad física y mental dentro del área de trabajo. Castro y Osorio (2017), señalan que el desarrollo de pausas activas físicas y mentales son estrategias efectivas para mejorar la concentración en los estudiantes. Este aspecto en la educación contribuye a aumentar el interés en el aprendizaje en todas las asignaturas, lo que motiva a superar los desafíos que se presentan en el aprendizaje.

Es necesario tomar en cuenta los problemas que se suscitaron a partir de la educación virtual y a razón de esto se busca incentivar a los profesores a realizar una diferencia en el ámbito educativo, el desarrollo de esta investigación se centra en que el educando se motive a realizar un método innovador dentro del aula, al plantearse que problemas y que soluciones se puede dar con el uso de interrupciones activas. Al centrarse en una enseñanza que cambia los estereotipos de una clase tradicional delimitada en un espacio de trabajo que se vuelve monótona para los estudiantes, ayudando a integrar espacios de aprendizaje no rutinarios y relacionados al tema propuesto en clase.

Se prevé en cambiar la mentalidad del docente tradicional y justificar las necesidades de los niños con un método moderno que se centre en realizar juegos en horarios de clase y con una dirección a la enseñanza. Al considerar espacios cortos en la jornada académica y lograr comprender que el comportamiento y la naturaleza del niño se direcciona al juego y al ser espontáneos, existirá ese cambio de mentalidad, el dejar conceptos erróneos y retomar la naturaleza del niño.

Con las experiencias de escolaridad y con las observaciones realizadas en la institución, se comprende que el juego es una necesidad y la mejor manera de motivar y dirigir el enfoque del alumno es desarrollando actividades de interacción. No quiere decir que el ser adulto no es permitido jugar, al contrario, se puede ser partícipe de las pausas activas lúdicas, enseñar al educando y aprender ellos. Coutts (2017) menciona el desafío que tiene el estudiante en la clase “Pasar mucho rato sentado y callado es un desafío complicado para mucho niño, en realidad, para varios de ellos” (p.1).

Con la investigación se podrá entender la relevancia de llevar a cabo las pausas activas lúdicas y al conocer un método que enseña y a la vez motiva, se lo puede ir manejado de acuerdo con las experiencias que se adquieren. También se comprende que existe un conocimiento por parte de los docentes, pero la desmotivación no permite integrar la lúdica en espacios cortos dentro de clases y esta investigación ayuda a expandir la imaginación para idealizar una actividad que enseñe y llene las necesidades del estudiando.

## **Antecedentes**

En una investigación de Gutiérrez (2020), menciona que el estrés también se puede adquirir en un ambiente de aprendizaje, se reflexiona sobre la necesidad de relajar al cuerpo y a la mente, se entiende que el docente y estudiantes tiene lapsos cortos de atención, que están entre los 15 y 50 minutos. Es importante proponer alternativas que ayuden a potenciar la atención de los maestros y estudiantes, relacionadas a la diversión y al aprendizaje, tomando en cuenta que es necesario despejar la mente y adquirir nuevas energías que ayuden a fortalecer a la mente y cuerpo.

También se logra un desarrollo social, vinculado a la participación en grupos en el fortalecimiento del trabajo colaborativo. La existencia de diferentes técnicas ayuda afianzar la afectividad dentro de grupo, relajando la mente y el cuerpo ya que al mantener la postura por varias horas el cuerpo entra en una etapa de estrés, motivando a buscar alternativas de movimiento que permiten la perdida de la concentración en su mayoría de tiempo.

Se puede señalar la importancia y necesidades de realizar pausas activas dentro del aula ya que al hablar de seres humanos se comprende el uso y desgaste de energías en el aprendizaje.

En el aprendizaje es común que exista indicios de aburrimiento después de completar una tarea exhaustiva . Las pausas activas permiten aclarar la mente, no sólo porque favorecen que los alumnos rompan con la rutina, sino además les facilita enfocar su atención en una nueva actividad lo cual genera una mejor actitud para con el aprendizaje. (Gutiérrez, 2020, p.24)

También podemos mencionar que la educación presencial o formal a traído problemáticas en los estudiantes y docentes, la cual se relaciona al sedentarismo dentro del aula, entendiendo que existe un supuesto confort dentro del aula promoviendo a realizar actividades académicas en un solo lugar de la clase, el estilo de vida empieza a volverse monótona y se direcciona a una vida inactiva obligando al estudiante a permanecer sentado varias horas del día. Además, las pausas activas ayudan a mejorar la concentración del estudiante, motivando a realizar actividades, tareas y trabajos colaborativos(Florines, 2017).

El uso de las pausas activas lúdicas no solo está relacionado al descanso o distracción, también se direcciona a la actividad física. De acuerdo con Florines (2017), las pausas buscan mejorar el estilo de vida que tienen los alumnos. El objetivo no se limita a aumentar su participación en actividades físicas, sino que comprendan que beneficios atrae al desarrollar actividades con relación al movimiento.

Las pausas activas lúdicas se direccionan a la práctica de las actividades, encarga de romper la rutina diaria del estudiante y del docente. Se habla de una educación presencial y la posición que se encuentra el estudiante y de la posición sedentaria que se encuentra, se mantiene el mismo lugar de clase y se observa lo mismo a diario, no existe

una variante que sea nueva para los estudiantes ya que al mantenerse estático en un periodo largo se logra perder la concentración de los estudiantes. Para romper la rutina es necesario el movimiento, el cambio de la postura logrando disminuir la fatiga y el estrés. Al hablar de pérdida de la atención los estudiantes recrean el aburrimiento en una actividad de imaginación, donde la enseñanza del docente pasa a un segundo plano, afectando con el aprendizaje del estudiante e incluso se puede perder la atención de una clase entera (Jimenes & Monroy, 2015).

Jimenes & Monroy (2015) menciona que “Practicar mediante dinámicas y ejercicios, maneras de enfocar la atención-concentración de alumnos dentro del aula, para influir en el ambiente escolar” (p.19).

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Proponer el uso de las pausas activas lúdicas como una estrategia que mejore el nivel de atención en las actividades académicas de los estudiantes del Quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Presidente Velasco Ibarra”, trabajando en lo largo de la liberación de la fatiga y ayudando a la recuperación de la atención en la educación presencial.

### **Objetivos específicos**

- Reconocer la trascendencia de las pausas activas lúdicas como un generador motivacional que promueva fortalecer la atención dentro del ambiente educativo en los alumnos del Quinto año de EGB.
- Analizar las bases teóricas de las pausas activas lúdicas como un activador de atención en los alumnos de EGB en el transcurso del aprendizaje.
- Examinar el uso de las pausas activas lúdicas en un ambiente educativo presencial de los alumnos del Quinto año de EGB de la Unidad Educativa “Presidente Velasco Ibarra”.

# CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

## 1.1 Pausas Activas

Las pausas activas se relacionan a la implementación de métodos para evitar el sedentarismo y en gran manera ayudar a reducir un mal hábito dentro del trabajo, las pausas activas proponen motivar a las personas a mantener el movimiento físico. Al mantener algún tipo de actividad relacionada al movimiento se alcanza a mantener una salud adecuada, evitando el estrés, ya que al no tener actividad física se puede desarrollar enfermedades como es la obesidad, dolor de articulaciones (Duque, 2015).

Es necesario romper las rutinas dentro el área de trabajo ya que al tener fatiga no ayuda a relajar la mente y al cuerpo. Núñez & Haro (2013), menciona en su investigación la relevancia de incluir pausas activas, explicando que es la mejor manera de mejorar la salud en el entorno educativo. El incluir pausas activas implica introducir técnicas que no superen los 10 minutos a lo largo de la jornada académica. El objetivo es aplicar métodos que estimulen al movimiento y a la respiración, lo cual ayuda a prevenir problemas psicofísicos que se originan por el cansancio físico y mental.

Pertuz (2021), describe a las pausas activas como una estrategia para ayudar a motivar al estudiante se puede realizar en la planificación de la clase el uso de las pausas activas en el ambiente escolar, este puede influir en su aprendizaje significativo, ayudando en desarrollar sus habilidades cognitivas, mejorando la atención y concentración durante la clase, además puede asociar contenidos y solucionar los problemas que se le presenten, ya que de esta manera se logra alcanzar la concentración existe el aprendizaje verdadero dando lugar a nuevos contenidos que alimentan en conocimiento a los estudiantes. Dentro de los avances que existen en el siglo XXI, la educación es un aspecto que también ha evolucionado y la tecnología es un intermediario que ha influenciado en el aprendizaje, aportando aspectos positivos y negativos, lo cual conlleva a conductas sedentarias, reflejando cansancio visual y problemas musculoesqueléticos, estos problemas pueden ser disminuidos y la aplicación de estrategias personalizadas de pausas activas tiene el potencial de mejorar la adquisición de conocimientos significativos. Las pequeñas sesiones de ejercicios físicos, juegos de interacción, proporcionan el estímulo muscular y relajación proporcionando sensaciones de bienestar y conformidad disminuyendo la fatiga y el estrés.

Las breves pausas se desarrollan en el área laboral y se aplican al observar el sedentarismo que existe por parte de los trabajadores, este problema inicia por las largas horas de trabajo y mantener una misma posición de esta manera existen momentos de estiramiento y movimiento que estimulan al musculo.

Los niños en la escuela también mantienen una misma postura durante horas y el principio de pausas activas en los adultos es al igual para los niños, al conocer las largas jornadas académicas se debe implementar descansos cortos de ejercicios de respiración y relajación, no solo es el realizar movimientos, sino es realizar el estímulo al cerebro que relaja y acciona la atención de los estudiantes. Los ejercicios físicos de las pausas activas

deben ser moderados, que no accionen un cansancio extremo, la intensidad de los ejercicios conducen a la fatiga de manera más rápida. Los niños necesitan moverse y en su desarrollo no deben permanecer quieto, el uso de sus manos y pies ayudan a explorar el mundo y la curiosidad ayuda tener conocimientos nuevos (Aibar et al., 2019).

## 1.2 Lúdica

La lúdica es una actividad donde ayuda a desarrollar la satisfacción personal, dejando a un lado lo cotidiano y solo se concentra en recrear el tiempo pedagógico. Conforme a Posso (2015), en su investigación se destaca la posibilidad de interactuar a través de la lúdica, convirtiéndose en un método pedagógico que ayuda a las planificaciones del docente. El juego es una motivación que da significado al aprendizaje en el desarrollo de los alumnos, el disfrute de la participación se convierte en un momento importante lo cual fomenta a las relaciones sociales que el individuo forma en las primeras etapas de vida.

La lúdica es una acción necesaria que permanece en el desarrollo del niño, es parte de todos los niños ya que es una expresión que no necesita enseñarse, está presente durante toda la etapa de la vida. El niño en su desarrollo tiene la atracción del juego y la diversión, pero no es solo jugar, también está desarrollando un sinnúmero de funciones que le ayudan en su formación, relaciona ideas con lo aprendido. En manera que aplicar la lúdica en la enseñanza es un aporte positivo ya que la satisfacción por aprender aumenta y las relaciones sociales dentro de la clase mejoran (De Almeida, 1994).

Se considera que lo lúdico no está restringido únicamente a los niños, sino que permanece constantemente de forma integran en la vida de los niños. De acuerdo con Castro y Durán (2013), nos explican en su investigación que:

La lúdica en la escuela no puede estar preestablecida, no puede ser obligatoria, supeditada al deseo externo de quien organiza, no puede estar subordinada de reglas o reglamentos normativos que indique qué es lúdico y en qué momento se puede ser lúdico. No puede haber premeditación ni racionalidad. La lúdica en la vida del hombre está presente en la cotidianidad, en su vida real, en el trabajo tanto como en el descanso. La lúdica es también actitud. (p.25)

El juego es un componente que se ha formado varios siglos atrás en la existencia de los seres humanos, es un proceso donde existe el instinto de jugar durante las etapas iniciales de la vida humana al igual que los animales, se puede observar que los animales aprenden a cazar y luchar a través del juego. El juego puede tener diferentes procesos, donde enseña a jugar con el cuerpo a través del movimiento y otros juegos que utilizan la inteligencia, pero todos cumplen con el objetivo del entretenimiento, los juegos también ayudan aportar en las relaciones sociales de los humanos. La lúdica es un método de enseñanza que se emplea con los niños como una ayuda en su desarrollo y lo aprendido son necesidades que más tarde serán útiles para la vida cotidiana, por ello las actividades lúdicas han tomado fuerza en las últimas décadas ya que es un método que prepara

profesionalmente a los estudiantes. La lúdica toma importancia en el aprendizaje ya que tiene aspectos en común que ayudan a mejorar las habilidades que a través de la practica preparan al estudiante a superar dificultades (Sánchez, 2010).

### **1.3 La lúdica como estrategia de motivación**

En el ambiente educativo el principal actor del aprendizaje es el estudiante, influenciado por adquirir conocimientos. Al hablar de aprendizaje se comprende que es un método a través de la memorización y repetición, sin tomar en cuenta los factores humanos. Mina (2011), menciona que dentro de la naturaleza de los humanos existe el interés por el juego, entendiendo que los niños en sus primeros aprendizajes deben experimentar la recreación como parte del aprendizaje, mencionando que el docente, debe participar de manera creativa en un ambiente de alegría que motive al estudiante a participar y aprender.

### **1.4 Importancia de la lúdica en la enseñanza**

La enseñanza no se relaciona solo con el dictado de la temática de clase, se relaciona a una enseñanza que de manera didáctica se utilice varios materiales didácticos relacionados con la temática, de esta manera se enseña con asertividad y el aprendizaje del estudiante es significativo.

Para el desarrollo de un aprendizaje significativo es necesario mantener la importancia del uso de la lúdica como un método que mejora el aprendizaje significativo de los alumnos. Torres (2019), menciona que los materiales que se implementan en el entorno educativo son importantes para facilitar el proceso de enseñanza. En la educación existen estrategias didácticas donde se hace unos de herramientas comunes, como pizarras, mesas, entres otras, las cuales son frecuentes en todos los niveles educativos.

Es importante la construcción simbólica que forma el docente en sus estudiantes, la formación profesional permite compartir didácticas que aportan de un correcto aprendizaje y destrezas que los estudiantes necesitan, al momento de hablar de estrategias es necesario mantener la planificación, manteniendo la enseñanza y el juego como una didáctica que permita construir conocimientos nuevos y relacionándolos con conocimientos anteriores (Torres, 2019).

La lúdica produce estabilidad emocional y bienestar en los seres humanos y al momento que el cuerpo humano se siente conforme en alguna situación, produce recuerdos y los reflexiona, este proceso es un aprendizaje significativo el cual se guarda como anécdotas que al pasar el tiempo se logran recuperar con mayor precisión, de esta manera la lúdica es importante en la enseñanza del ambiente educativo produciendo conexiones que facilita al niño archivar nuevos conocimientos, estos se vuelven experiencias que tienen importancia y son recordadas con un mayor detalle. Generalmente todos los recuerdos archivados tuvieron relevancia en la vida del ser humano y al hablar de recuerdos que hayan generado emociones profundas no son

olvidados. Además, la actividad lúdica es atractiva y al hablar de juegos o actividades el niño relaciona sus ideas con la diversión, lo motiva y lo alerta a poner atención a lo que se va a realizar, de cualquier manera, si se trata de moverse y cambiar la rutina se puede realizar juegos con relación a las materias lo cual no se enfatiza en aprender a través de la memorización, sino a recrear un lugar que estimule el aprendizaje para construir su propio aprendizaje (Toapanta & Toapanta, 2017).

## **1.5 Dimensiones lúdicas en la enseñanza**

Andrés y Casas (2000), menciona que las actividades lúdicas se relacionan al juego aprendizaje, lo cual motiva a jugar aprendiendo. Es necesario fomentar el uso efectivo de métodos y estrategias pedagógicas que activen mecanismos propios del estudiante, puesto que como personas sociales se necesita de la comunicación, y el juego es una actividad que enseña a los participantes a comunicarse adquiriendo el aprendizaje del lenguaje. Como una estrategia de aprendizaje la lúdica brinda un ambiente donde los estudiantes desarrollan habilidades, la diversión es parte de las emociones que el estudiante recuerda. En las actividades la lúdica puede direccionarse a diferentes destrezas o técnicas empleando diferentes materiales que pueden apoyar la actividad, centrándose en la motivación que puede nacer en el estudiante.

Dentro de la enseñanza los docentes deben promover el juego para que los estudiantes logren aprender operaciones básicas, proporcionando conocimientos básicos que ayudan a comprender situaciones y a resolver problemas. El juego es una actividad natural que se encuentra presente en la naturaleza de los seres humanos y es necesario explotarla para activar la creatividad. Realizando actividades lúdicas los estudiantes pueden ver el aprendizaje más atractivo. Los estudiantes pueden realizar problemas matemáticos con ejemplos de la vida cotidiana y se puede incorporar actividades lúdicas que conocen con anterioridad asociando la mente y el cuerpo (Caballero, 2021).

## **1.6 El juego en el desarrollo del niño**

En el proceso de crecimiento de un niño, existen habilidades cognitivas y motores que se desarrollan a través del juego, entre ellas se explica:

### **1.6.1 Desarrollo Sensorio-Motriz**

Durante niñez los sistemas sensoriales se perfeccionan y son de importancia para el desarrollo de habilidades que influirán en toda la etapa de vida. De manera que la estimulación temprana se vuelve un asunto significativo que aporta de aprendizaje al niño, previniendo alteraciones que afecte en el crecimiento. La estimulación temprana ayuda con las necesidades físicas, psicológica cognitiva que tienen la finalidad de fortalecer el adecuado desarrollo del niño, al tener contacto con el ambiente se fortalece estímulos de

táctiles, auditivos y visuales, conforme el niño va madurando sus movimientos se vuelven más seguros para realizar cualquier tipo de actividad de coordinación neuromuscular (Guillen Pereira et al., 2018).

### **1.6.2 Desarrollo Intelectual**

Se considera que el desarrollo integral del niño es influenciado por el juego, dado que ayuda al niño a guardar conexiones sistemáticas, puede ser el fomento de la creatividad y la solución de problemas. Se comprende que el desarrollo psicomotriz, afectivo-social e intelectual es un aporte del juego como una actividad vital. También se extiende a la comprensión de las actividades que se le presentan en el ambiente, potenciando su crecimiento en aspectos intelectuales, puede ser el desarrollo del lenguaje y comunicación, considerando el desarrollo cognitivo en relación con comprender y relacionar ideas más coordinadas (Araujo et al., 2020).

### **1.6.3 Desarrollo Social**

Valcárcel (1979), explica que el progreso social del infante se asocia al grupo social de una misma edad puede contribuir con su convivencia, siendo la etapa de la escolaridad un aspecto que motiva al niño aprender a convivir con otras personas de su misma edad o con otros que estén en su mismo rango de edad. El aspecto de tener una relación social puede contribuir con aspectos en su desarrollo que formaran su carácter. El niño en su desarrollo tiene dos etapas sociales, el uno se puede centrar en el ambiente del hogar en donde el infante es el foco de interés y todos sus problemas son solucionados por sus padres, por otro lado, tenemos el ambiente educativo en donde existe la competitividad entre compañeros de estudio y juego, apartando cualquier lazo de amistad que se hay formado.

A medida que el niño desarrolla y presenta sus habilidades y destrezas en aspectos académicos y físicos empiezan apartarse de los lazos de sus padres y empieza a extender sus relaciones sociales, en la cantidad de tiempo que permanece en la escuela el niño empieza a descubrir que sus logros dependen de si se establece como un miembro en su círculo de semejantes.

### **1.6.4 Desarrollo de la creatividad**

En los inicios de la formación de un infante su creatividad puede ser influenciada o innata, ya que al ingresar por primera vez a la etapa de escolaridad se reflejan características y habilidades que pudieron perfeccionarlas en su ambiente familiar, también existe la madurez e inteligencia propia del niño que sin necesidad de la practica puede realizar un buen trabajo. La mayoría de las habilidades percibidas por el niño son en un ambiente familiar, al hablar de una familia poco creativa y motivadora no permitirá al niño mostrar su creatividad, pero al hablar de una familia más flexible que motiva al niño a ser más creativo y seguro de sí mismo.

Las personas tienen la capacidad de expresar su creatividad de manera innata pero su entorno social es el que le motiva a estimular sus habilidades, la mejor etapa para el

desarrollo de la creatividad es dentro de la infancia ya que al no tener conocimientos puede expresar respuestas creativas. En la educación es importante mantener la libertad y la naturalidad de las respuestas o soluciones que el niño puede expresar. El ambiente social que se encuentra el niño ayuda a desarrollar sus capacidades y el juego es un creador de estímulos que se encarga de resaltar la imaginación (Ramírez, 2007).

### **1.6.5 Desarrollo de la autoconciencia emocional**

Cobos (2018), en su trabajo muestra el desarrollo de la conciencia emocional propia se considera la capacidad de conocerte a ti mismo, durante el desarrollo del niño se presentan las emociones que ayuda a identificar los sentimientos que se pueden expresar o percibir. El estado mental del niño es influenciado por su inteligencia emocional la cual le ayuda a tener motivación para perseverar en las circunstancias que se le presentan en la vida, este rasgo del estado mental del niño ayuda a conocer sus sentimientos propios y emociones e incluso conocer los sentimientos de los demás, de esta manera le permite tener una mejor relación con la sociedad. La inteligencia emocional del niño le permite percibir su entorno y relacionarla con las emociones lo cual le permite tomar decisiones en la vida, se considera la importancia de conocer los propios sentimientos y saber llamarlos por su nombre ya que si un niño al momento de jugar reconoce que se siente alegre y reconoce que su humor es agradable.

### **1.6.6 Desarrollo moral**

Barra (1987), expone los aspectos éticos de la conducta del ser humano en sus inicios de vida. El desarrollo moral se puede ver influenciado por dos factores que determina a la confrontación de acontecimientos, son el desarrollo cognoscitivo y social. En la interacción que existe con los grupos sociales se le da la oportunidad al niño a integrarse y asumir un rol que le permitirá ser responsable dentro de ese grupo social, reflexionando los valores aprendidos y percibidos en su entorno, considerando lo que se cree correcto y justo.

## **1.7 El juego simbólico en los niños**

(Abad & Ruiz, 2011), expresan que el juego simbólico es una experiencia vital que puede estar presente dentro de las planificaciones educativas y además no es suficiente con jugar en casa, ya que en el contexto social los niños buscan grupos con los que pueden compartir el juego. El juego se debe considerar en todo momento de manera que se puede aprender y practicar, relacionando ideas con el mundo externo y relacionando la realidad que se encuentra en lo habitual del ser vivo. Las emociones que inducen placer ayudan al niño a vincularse a la vida social y adaptarse a ella, estimulando funciones psicológicas que originan una mayor imaginación y creatividad. El docente

debe permitir que el niño juegue y aplique su imaginación en espacios poco estructurados, aplicando materiales variados y que los relacione con el mundo externo. Cuando los niños juegan a la cocinita puede imaginar y recrear un espacio que vieron y además pueden adaptar otros juegos en uno solo.

Tomando en cuenta la incidencia que tiene el juego en el desarrollo del niño, se comprende que no es jugar y divertirse, también es el recurso que forma el nuevo conocimiento del niño, además el juego ayuda al niño a comprender lo que le rodea en su entorno social, formando su carácter y personalidad lo cual influye en las habilidades cognitivas, lingüísticas y sociales. En la vida cotidiana se presentan conflictos los cuales el niño aprende a superarlas, se vuelve creativo y aporta con ideas que ofrecen respuesta a desafíos que surgen en su entorno. El aporte del juego simbólico es de manera positiva, forma a seres humanos con la capacidad de expresar sentimientos y a desarrollar su autoestima (Dantas & Ayala, 2018).

### **1.8 El juego en el desarrollo de la creatividad**

El juego y la creatividad son bases innatas del desarrollo del niño, y al entender que son innatas deben ser desarrolladas para fortalecer el comportamiento analítico y lógico, logrando captar objetos que le rodean el ambiente. Se destaca la relevancia del juego en la contribución del desarrollo motor, cognitivo y social del niño, considerando que el niño se involucra de manera activa en el juego. Los espacios y las materias son un apoyo didáctico para el juego, pero es importante considerar que se priorice el acercamiento con sus pares, ideando y compartiendo ideas que desarrollen su creatividad de manera espontánea, relacionando el juego con el mundo externo resaltando el perfeccionamiento de las destrezas sociales (Zamora & Josefina, 2019).

### **1.9 Beneficios del juego en el aprendizaje**

El juego es un factor que no se contrapone en el aprendizaje del niño, al contrario, el juego es un recurso que logra alcanzar un aprendizaje significativo ya que influye en las emociones que el niño puede expresar por medio del juego, estas emociones son positivas y se relacionan al entusiasmo por jugar y aprender. Al ser una experiencia placentera permite al niño a tener confianza con el grupo social que le rodea, es decir que al generar emociones positivas se construye un aprendizaje verdadero con libertad y amor (Ministerio de Educación, 2019).

### **1.10 Desarrollo de valores**

Los comentarios e ideas que el niño puede expresar en clase pueden ser positivos o negativos y para el desarrollo de una sana convivencia hay que enseñar la inclusión y la empatía, lo cual lleva al crecimiento personal del niño. El respeto busca el bienestar social, cultural, emocional y física del niño, en las actividades recreativas que tienen lugar

en el salón de clase, se debe vivir la confianza y apoyo entre niños, reforzando con trabajos que les permita interactuar y en el futuro les ayude a tener una conducta adecuada mediante el dialogo. En la integración grupal se mantiene el respeto con la regulación de emociones, sabiendo administrar la intensidad y duración, este aspecto emocional ayuda al niño a manejar conflictos de manera positiva (Zavala et al., 2020).

Ministerio de Educación del Ecuador (2016), explica los valores que el educador debe formar en los estudiantes, entre ellos se expone el respeto que incluye el ser capaces de dar valor al otro y a la diversidad que existe entre compañeros de clases y también percibe el respeto individual dando valor a las ideas y emociones propias. En los valores se considera la responsabilidad y la toma de decisiones e iniciativa lo cual forma al niño con la responsabilidad de asumir las consecuencias dando lugar la convivencia social dentro del aula. La iniciativa fortalece el aprendizaje de los niños, formando seres autónomos que buscan innovar y descubrir.

### **1.11 Fundamentación Legal**

En la educación se debe considerar los derechos que el Estado ecuatoriano brinda a los ciudadanos, tomando en cuenta artículos que determinan la consideración de realizar tiempos recreativos donde los espacios permitan compartir y participar en la práctica de los deportes en el tiempo libre.

Dentro de las obligaciones gubernamentales se consideran puntos importantes en la educación, permitiéndose promocionar la práctica de los juegos en espacios recreativos dentro de la institución.

El código de la niñez y adolescencia destaca derechos vinculados con la recreación y formación de los estudiantes.

Art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Art. 92.- Trabajo formativo.- Los niños, niñas y adolescentes podrán realizar actividades de formación que incorporen al trabajo como un elemento importante en su formación integral. Estas actividades deberán realizarse en condiciones adecuadas para su edad, capacidad, estado físico y desarrollo intelectual, respetando sus valores morales y culturales, sus derechos al descanso, recreación y juego. (Código de la Niñez y Adolescencia , 2022, pp. 12-22)

### **1.12 Pausas activas lúdicas**

Las pausas activas lúdicas son dos términos de investigación que están separadas, pero tienen un objetivo que los conecta. Pausas activas se relaciona al movimiento que evitan el sedentarismo y el estrés, mientras tanto la lúdica se relaciona a la motivación a

través del juego y la diversión de manera permanente. Dentro de la educación estos términos se presentan durante las clases y se reflejan en los resultados académicos de los niños, ya que existe un déficit de atención, demostrando desinterés por el aprendizaje, buscando alternativas que ayudan a distraer la mente.

Castro y Osorio (2017), en su investigación plantean una pregunta relacionando la implementación de la lúdica con las pausas activas lúdicas. En esta relación se propone el uso de pausas durante la clase con un corto periodo de 5 a 10 minutos para hacer actividades físicas dentro del aula.

En la investigación se propone motivar al estudiante a cambiar el método de enseñanza mejorando su aprendizaje con los temas propuestos en clase.

Las pausas activas físicas y mentales basadas en la lúdica realizadas con los estudiantes y lideradas por los docentes son una estrategia, para mejorar la atención en los alumnos, el nivel de motivación e interés por el conocimiento de cada una de las asignaturas del programa curricular, y de esta forma superar las dificultades de esta problemática. (Castro & Osorio, 2017, p.11)

### **1.13 Estimulación de pausas activas**

Para el bienestar de los participantes en la educación, es necesario implementar el tiempo de pausas activas que ayudan a las condiciones de estrés, para lograr mejorar las condiciones de trabajo y las habilidades cognitivas es necesario mantener espacios y dejar la cotidianidad dentro de los espacios de trabajo (Amórtegui, 2021).

En una investigación reflejan la relevancia de realizar descansos activos en el entorno de trabajo con la finalidad de prevenir enfermedades.

Es importante la realizar estas pausas activas para disminuir sobre todo el sedentarismo ya que al permanecer horas y horas en una misma postura y con una misma actividad durante la jornada laboral, nos genera cambios estructurales de nuestro cuerpo y adicionales cambios metabólicos que puedes producir enfermedades en el trascurso del tiempo para los empleados. (Amórtegui et al., 2021, pp.21-22)

### **1.14 Pausas activas en las actividades escolares**

En la educación es importante buscar estrategias que estimule al estudiante en aprender. Las pausas activas ofrecen reactivación y recreación con la intención de disminuir la distracción y la desmotivación a casusa de la educación monótona:

### **1.14.1 Importancia de la Pausa Activa Escolar**

Para los docentes es importante alcanzar la atención de los estudiantes, mantenerlos concentrados con la temática de la clase, el asertividad y la creatividad es una atracción que motiva al estudiante a concertarse. La implementación de las pausas activas es importante ya que genera espacios de relajación y evita el sedentarismo (Ministerio de Educación, 2020).

La pausa activa escolar ayuda a ser más receptivos a los estudiantes y activa la atención en la clase. En investigaciones a nivel global indican que al implementar periodos cortos de activación ayudan a estimular los sistemas musculoesquelético, cardiovascular, respiratorio y cognitivo. La implementación de estas prácticas contribuye a disminuir el estrés, además ayuda a potenciar la concentración (Ministerio de Educación, 2020).

### **1.14.2 Ventajas de la Pausa Activa Escolar**

Las Ventajas de implementar pausas activas en la escuela ayuda al estudiante a fortalecer las funciones cognitivas, sociales y emocionales. Además, ayuda a mantener la atención de los estudiantes, liberando el estrés y el mal comportamiento dentro de clases al mantener a los estudiantes concentrados ayuda a mantener la creatividad, aportando ideas con sus compañeros. Las habilidades motoras fina y gruesa se desarrollan ya que la actividad física y el movimiento promueve fortalecer el cuerpo y la mente (Ministerio de Educación, 2020).

## **1.15 Estrés escolar**

Entre los 6 y 12 años empieza el periodo escolar, donde se empieza a detectar inconformidad por parte de los niños, los factores que afectan en su desarrollo están influenciados por aspectos ambientales. “Entre los factores estresantes hay que incluir la exposición del niño a situaciones de maltrato, la falta de afecto, la separación/divorcio de los padres, la penuria económica, los problemas en el centro educativo inadaptación, malas relaciones, sobrecarga de trabajo” (Martínez & Pérez, 2014, p.296).

Durante la etapa de escolaridad el niño empieza a desenvolver sus habilidades, pero factores que intervienen en su desarrollo provocan un estrés que no favorece en su autoestima. “Hay algunas características personales, condicionadas obviamente por el entorno, que favorecen el estrés, por ejemplo, la excesiva inhibición, la falta de habilidades sociales, la baja autoestima” (Martínez & Pérez, 2014, p.297).

El estrés escolar se relaciona con las malas relaciones interpersonales, el desinterés viene por la falta de la comunicación y la estructura del horario académico, se entiende que la educación tradicional afecta en el aprendizaje del niño debido a factores rígidos dentro de la enseñanza.

### **1.16 Síntomas del estrés escolar**

Marcías (2005) El estrés escolar se relaciona con factores que influyen dentro del hogar o de la clase. En la clase puede influir las evaluaciones, la competitividad y en algunos casos influye el método de enseñanza como un estresor, se describe los indicios que se manifiestan con mayor regularidad, estos son:

- Dolores de cabeza frecuentes
- Problemas de digestión
- Ansiedad
- Problemas de concentración y desinterés por la clase
- Bloqueo mental
- Fatiga crónica

### **1.17 Bienestar y satisfacción laboral**

El docente es un actor principal dentro de la educación que debe destacar con su bienestar emocional, indicando a los estudiantes emociones positivas en la enseñanza. Los aspectos de bienestar y satisfacción influyen en la armonía y buen manejo de una clase lo cual es transmisible a los estudiantes para conducir a un aprendizaje positiva.

La satisfacción de los docentes se basa en buscar alternativas que puedan incrementar el bienestar y la calidad de vida, consiguiendo cubrir las necesidades biológicas. En un estudio de Mina, et al. (2019), describen al consumo como un principio de calidad de vida, este aspecto puede funcionar como un motivador, ya que puede impactar en la salud positivamente, cumpliendo con deseos y necesidades. Los hábitos de un gasto intencional ayuda al docente a sentir comodidad, pero también se puede ver afectado por los gastos innecesarios que puede provocar estrés y tristeza en el docente.

El bienestar de los docentes en la pandemia del COVID-19 fue afectada por las adaptaciones curriculares que se realizó al momento, aumentando la carga horaria dentro del hogar. López et al. (2022), señalan que la virtualidad afecto las emociones de los docentes, manteniendo varias funciones en el hogar de lo cual se agrega las decisiones académicas y familiares, además se menciona que la población de docentes en el Ecuador tiene un desempeño emocional elevado.

### **1.18 Aspectos psicológicos del estrés escolar**

El estrés en los niños se relaciona con ambiente que percibe, durante la escolaridad existe el desafío de aprender y memorizar, hablando de un aprendizaje tradicional. “Es la amenaza atribuida a la reacción interna de la persona, pensamientos, sentimientos y preocupaciones acerca de la amenaza percibida” (Baños, 2013, pp.67-69). Al hablar de amenazas se puede comprender la dificultad de aprendizaje y memorización, de manera que el niño presenta desmotivación, olvido, rechazo al aprendizaje, frustración, frustración, todos estos factores no permite la adaptación que exige el ambiente escolar.

Al hablar de estrés se relacionan a la amenaza interna de la persona, percibiendo el estrés positivo y negativo.

El Estrés puede ser positivo y negativo; un Estrés positivo, es aquel estímulo estresante que pone a prueba a las habilidades de afrontamiento, pero no las trastorna, se experimenta como placer, excitación, aprendizaje, mientras que un Estrés negativo es un estímulo estresante de igual forma que amenaza con trastornar algunos aspectos de la capacidad percibida del individuo para afrontarlo. (Baños, 2013, pp.67-69)

### **1.19 Aprendizaje basado en problemas (ABP)**

En la educación se observan dificultades que no permite al estudiante avanzar en la adquisición de conocimientos. Encalada et al. (2019), comunica que el aprendizaje basado en problemas permite formar grupos de trabajo donde los estudiantes desarrollan sus habilidades y comparten conocimientos, el trabajo colaborativo es un factor que permite al estudiante a prepararse para la sociedad, además la problemática que dificulta los avances en el aprendizaje, pueden ser factores que ayuden a innovar y aplicar herramientas pedagógicas que permitan al estudiante participar de manera colaborativa.

### **1.20 Kinesiología educativa**

La kinesiología es un método implementado en la educación para mejorar la enseñanza, de manera que exista una mayor actividad física en la educación. Martín y Pedraza (2007), menciona que, al implementar la kinesiología en las aulas, se puede optimizar la concentración en los estudiantes, estimulando al cerebro a mejorar las capacidades del pensamiento. En la experimentación se implementa la kinesiología con una duración de 10 minutos, realizándola al inicio y al final de cada clase, logros favorables ya que los estudiantes logran mejorar su salud mental y emocional.

Al trabajar con niños se considera en mejorar las emociones dentro del aula, evitando factores que compliquen el aprendizaje de los estudiantes. Caudeli (2017), menciona que la kinesiología trabaja en conjunto con la actividad física y neurológica, mejorado las habilidades que trabajan en conjunto. La kinesiología se enfoca en resolver problemas relacionadas con las emociones, ya que la tristeza puede provocar miedos que resulten desfavorables en el proceso educativo de los alumnos. De esta manera la kinesiología educativa propone desarrollar habilidades físicas y mentales, lo que resulta en un aumento de la confianza y en la gestión de conflictos que surgen de manera repentina.

### **1.21 Análisis del aprendizaje presencial**

Se conoce que la educación presencial es aquella que de manera obligatoria permite al estudiante a permanecer dentro de un establecimiento educativo, como principal objetivo es la relación social entre el profesor y los estudiantes. El aprendizaje está dirigido por un docente, la función se relaciona a una educación tradicional, comunicación de ideas a través de la enseñanza.

La presencialidad ofrece desarrollar habilidades sociales y participativas dentro de un espacio físico, también comprende la expresión de ideas, el estudio de manera presencial prepara a los estudiantes y ayuda a mantener el control de estudio de los estudiantes. Rojas (2021) señala que la educación presencial “Siempre será la mejor experiencia de aprendizaje, ya que a nivel evolutivo los seres humanos somos criaturas sociables, y si existe un contacto más directo con otras personas interesadas en los mismos temas, la experiencia se vuelve más enriquecedora” (p.1).

## **1.22 Aplicación del Currículo**

El currículo ecuatoriano establece objetivos de aprendizaje para los estudiantes, ofreciendo un plan de estudio integral durante enseñanza y aprendizaje. El ministerio de educación menciona que el currículo es sólido y coherente que se alinea con las necesidades sociales, brindando contenidos que los docentes deben aplicar a lo largo del proceso educativo, con la finalidad de llevar un orden que cumpla con las metas del currículo (Ministerio de Educación, 2022).

En la aplicación del currículo existe una falta de enfoque, que no permite a los docentes cumplir los procesos educativos. Mina et al. (2019), describe que dentro de la educación es necesario incluir ejes transversales en el macro meso y micro currículo, dando importancia al desarrollo de proyectos dentro del aula. Al aplicar el currículo en la educación existe una incoherencia con el objetivo de egreso de los alumnos, además se menciona que, al tener un eje de aprendizaje los estudiantes pueden alcanzar conocimientos y habilidades relacionadas a valores ambientales y sociales.

Es necesario que al utilizar el currículo se planifique y se agregue objetivos de aprendizaje. El docente puede comprometer al estudiante en su enseñanza, aplicando métodos de aprendizaje que ayuden al alumno a desarrollar nuevos conocimientos, habilidades, capacidades y valores educativos, llevando un ritmo propicio según el nivel académico que se encuentra el estudiante.

## **1.23 Caracterización de la Educación General Básica**

Ministerio de Educación (2022), describe a la EGB en el Ecuador como un nivel donde los estudiantes adquieren capacidades que ayudan en su formación. Para la formación del bachiller ecuatoriano se desarrollan tres valores: La justicia, innovación y solidaridad. De esta manera los nuevos bachilleres podrán participar en la vida social y política.

Es importante reconocer el aporte de la Educación General Básica en el progreso de habilidades de los alumnos. La educación primaria se ha conceptualizado como una etapa de la educación común para toda la población, pero esta etapa es importante ya que genera conocimientos y habilidades que implican un desarrollo social e individual. La instrucción básica se basa en el crecimiento personal y social, en la actualidad la educación se enfrenta a nuevas demandas en el aprendizaje (Gorostiaga, 2022).

## **1.24 La evaluación dentro del aprendizaje de los estudiantes**

Dentro de la educación el mayor temor presentado por los estudiantes es la evaluación de conocimientos del periodo académico, debido que el docente propone aplicar una evaluación final que cumpla con obtener un puntaje, sin considerar el aprendizaje significativo de los estudiantes. Mina y Ruiz (2020), mencionan que la evaluación se debe aplicar de manera continua y sistemática, el docente puede observar donde están fallando los estudiantes y de esa manera proponer otro tipo de métodos de enseñanza dentro de la planificación de clase, pero el poco interés del docente en aplicar un aprendizaje de calidad retrasa a la educación en la actualidad. Los estudiantes basan su educación en un aprendizaje a través de la memorización, puesto que su objetivo es cumplir la nota final para lograr cursar el año lectivo.

Considerando la aplicación de evaluaciones continuas, los docentes pueden proponer que método de enseñanza es mejor para sus estudiantes, dando resultados positivos en el aprendizaje, por lo cual las necesidades son los cambios que se deben mejorar para lograr alcanzar objetivos de aprendizaje y no objetivos de un puntaje.

## **CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS**

### **2.1 Tipo de investigación.**

La investigación para realizarse en el Quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Presidente Velasco Ibarra” tiende a ser una investigación cuantitativa. Ulloa et al. (2017), mencionan que el enfoque cuantitativo está relacionado con la medición numérica y con la obtención de resultados en datos estadísticos como un apoyo para reflejar la información obtenida. El objetivo de la investigación cuantitativa es formular preguntas a través de hipótesis, desarrollando encuestas con preguntas cerradas que ayudan a apoyar a la investigación.

En la investigación cuantitativa es necesario recolectar la información de todos los participantes del Quinto año de Educación General Básica. Hernández et al. (2014), expresan que para recolectar datos estadísticos es necesario tener un proceso, se determina la población y se fijan objetivos y preguntas de investigación, dentro del proceso de la investigación cuantitativa es necesario determinar hipótesis y llegar a conclusiones concretas a través de los resultados numéricos.

Dentro de la investigación es necesario la experimentación de las actividades a realizar dentro de la Unidad educativa y para eso se necesita observar y relacionar resultados con los objetivos a desarrollar. Murillo (2011), explica que, en el contexto de

la investigación experimental, se lleva a cabo manipulación de las variables de estudio, observando la repercusión en las conductas observadas. En la investigación un experimento consiste en alternar el valor de una variable y analizar su influencia en otra variable

## **2.2 Métodos de investigación.**

Para realizar el estudio acerca de las pausas activas lúdicas para las clases presenciales del quinto año de Educación General Básica se empleó las siguientes metodologías:

### **2.2.1 Método Deductivo**

El método deductivo se implementó al realizar la propuesta investigaba, la cual relaciona las experiencias educativas y la problemática establecida anteriormente, definiendo las premisas sobre un déficit en las clases presenciales y los resultados que se pueden observar. “En contraste, el método deductivo basa sus cimientos en determinados fundamentos teóricos, hasta llegar a configurar hechos o prácticas particulares” (Prieto, 2017, p. 11).

### **2.2.2 Método Inductivo**

Este método se desarrolló en la búsqueda de casos y en la observación de las dificultades de aprendizaje que enfrentan los alumnos, registrando los resultados para lograr recopilar datos que ayuden a verificar que el aprendizaje ha tenido problemas en el transcurso de la pandemia y ha desarrollado problemas en la actualidad de las clases presenciales. Garrido (2007 citado en Prieto, 2017) encontró que el método Inductivo estudia y observa todas las experiencias lo cual logra obtener variedad de información que ayuda a llegar a conclusiones derivadas de teorías que ha sido fundamentadas.

### **2.2.3 Método Analítico**

Para lograr fundamentar las hipótesis se determinó el uso del análisis dentro de la investigación, cuyo objetivo es recopilar información de la problemática y comparar con los resultados de la ejecución de las pausas activas lúdicas dentro de clases,

obteniendo las causas y efectos de esta investigación.

## **2.3 Técnicas de investigación**

Las técnicas que se describen a continuación serán utilizadas en la investigación de las pausas activas lúdicas en las clases presenciales, con la finalidad de obtener resultados precisos.

### 2.3.1 Encuesta

Para tener una mayor profundidad en la investigación se llevó a cabo una encuesta a todos los estudiantes del Quinto año de EGB, dando a conocer el fin de la encuesta y compartiendo las indicaciones generales, dando iniciativa a una investigación para lograr dar una solución al déficit de atención en las clases presenciales. “Las organizaciones contemporáneas, políticas, económicas o sociales, utilizan esta técnica como un instrumento indispensable para conocer el comportamiento de sus grupos de interés y tomar decisiones sobre ellos” (López, 1998, p.1).

## 2.4 Instrumentos de investigación

### 2.4.1 Cuestionario

Para recolectar datos concretos, se desarrolló un cuestionario con preguntas cerradas, donde la estructura de las preguntas ayude a recolectar información sobre el conocimiento de las pausas activas lúdicas en los alumnos y con qué frecuencia el docente aplica esta herramienta con el propósito de perfeccionar concentración de los alumnos del Quinto año de Educación General Básica. El cuestionario fue revisado y corregido por el director de trabajo de titulación y docentes de la carrera de Educación Básica.

### 2.5 Preguntas de investigación

- ¿Se puede utilizar las Pausas Activas Lúdicas como una estrategia para elevar la concentración de los niños?
- ¿Es importante utilizar las Pausas Activas Lúdicas para fortalecer los conceptos académicos?
- ¿Se puede alcanzar un impacto positivo en los estudiantes del Quinto año de EGB de la Unidad Educativas “Presidente Velasco Ibarra” con el uso de las Pausas Activas Lúdicas?

### 2.6 Matriz de operacionalización de variables

**Tabla 1**

*Matriz de operaciones variables*

<b>Variable</b>	<b>Indicador</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Fuente de información</b>
<b>Pausas Activas Lúdicas</b>	Actividad	Encuesta	Estudiante
	Comportamiento	Encuesta	Estudiante

	Vida inactiva	Encuesta	Estudiante
	Actividad física	Encuesta	Estudiante
	Distracción mental	Encuesta	Estudiante
	Enfoque de atención	Encuesta	Estudiante
<b>Clases</b>	Cansancio mental	Encuesta	Estudiante
<b>Presenciales</b>			

## 2.7 Participantes

La investigación se direccionó al conocimiento de las Pausas Activas Lúdicas, por lo tanto, los participantes en esta investigación son los estudiantes del Quinto año de EGB y el docente encargado de los estudiantes de la Unidad Educativa “Presidente Velasco Ibarra”.

## 2.8 Procedimiento de recolección de datos

En la investigación se realizó una encuesta para aplicar a los estudiantes de la Unidad Educativa “Presidente Velasco Ibarra”, el cual fue analizado por un docente con experiencia en la investigación. Considerando las recomendaciones y la aprobación del director de titulación, se procedió en presentar el instrumento a las autoridades de la Unidad Educativa, obteniendo el permiso para aplicar el instrumento se compartió el propósito de la encuesta con los 129 estudiantes de los Quintos años de EGB.

Obteniendo todos los datos, se procedió a recopilar cada respuesta en una hoja de cálculo digital Excel, además se analizó cada pregunta individualmente y se realizó el análisis de la investigación. Compartiendo con el director de titulación se realizó graficas que reflejan los resultados a través de porcentajes.

## CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 3.1 Encuesta aplicada a los estudiantes

En el estudio realizado, se aplicó una encuesta a los 129 estudiantes distribuidos en los cuatro paralelos de los quintos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Presidente “Velasco Ibarra”, a continuación, se detallan los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los estudiantes.

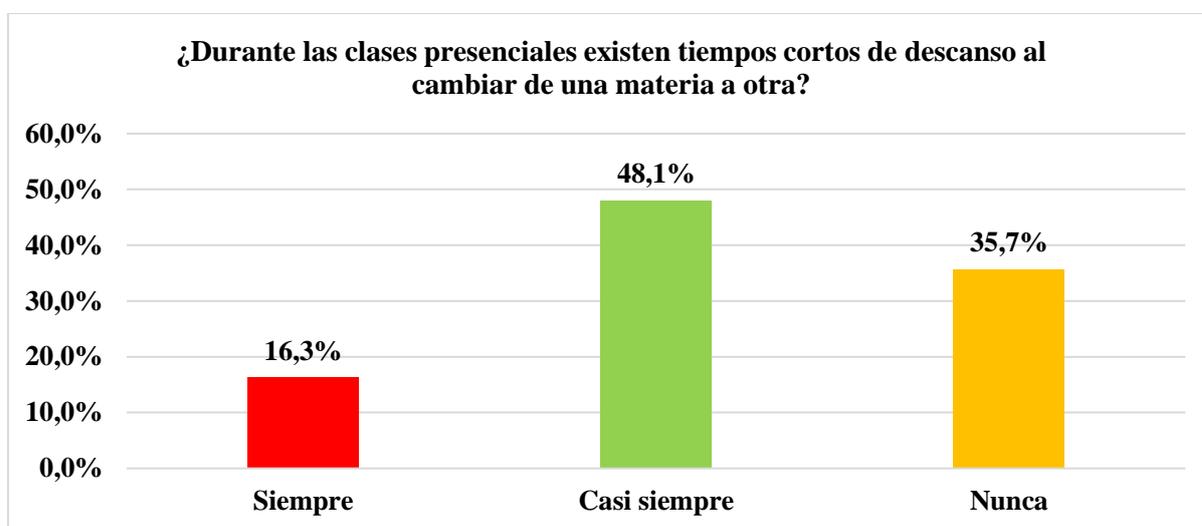
El rango de edades fluctúa entre los 9 años a los 11 años, de lo cual el 66,7% pertenece al rango de 10 años y el 27,9% pertenece al rango de 9 años y un pequeño porcentaje del 4,7% representa a la edad de 11 años. Del total de estudiantes encuestados en los cuatro paralelos, el 50,8% corresponde al grupo masculino mientras que el 49,2% pertenece al grupo femenino.

**Pregunta 1:** ¿Durante las clases presenciales existen tiempos cortos de descanso al cambiar de una materia a otra?

Los estudiantes del quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Presidente Velasco Ibarra” cuentan con un horario de 07:00 am hasta las 12:10 pm divididos por un receso de 20 minutos. El tiempo de receso es corto con relación al tiempo de la jornada académica, tomando en cuenta que son 310 minutos que se deben dividir para un 10% del cual da como resultado 31 minutos de receso que deben tener los estudiantes, considerando esta problemática se deben agregar tiempos activos dentro del aula para compensar el tiempo del receso.

**Figura 1**

*Uso de pausas activas en el intercambio de una materia a otra*



*Fuente.* Encuesta aplicada a estudiantes en mayo 2023.

En la figura 1, se refleja los resultados sobre la aplicación de los tiempos cortos de descanso o las pausas activas en el aula, dando una muestra de que los estudiantes casi siempre tienen descansos en el intercambio de una materia a otra, dando como resultado que el 48,1% de los estudiantes marcaron “Casi siempre”, por otra parte, el 35,7% de los encuestados señalaron que “Nunca”, han tenido tiempos cortos de descanso o de pausa activa, la obtención de estos porcentajes aclaran que no es constante la aplicación de una pausa activa dentro del aula teniendo una variable significativa donde representa que es inusual tener tiempos de pausa activa de una materia a otra.

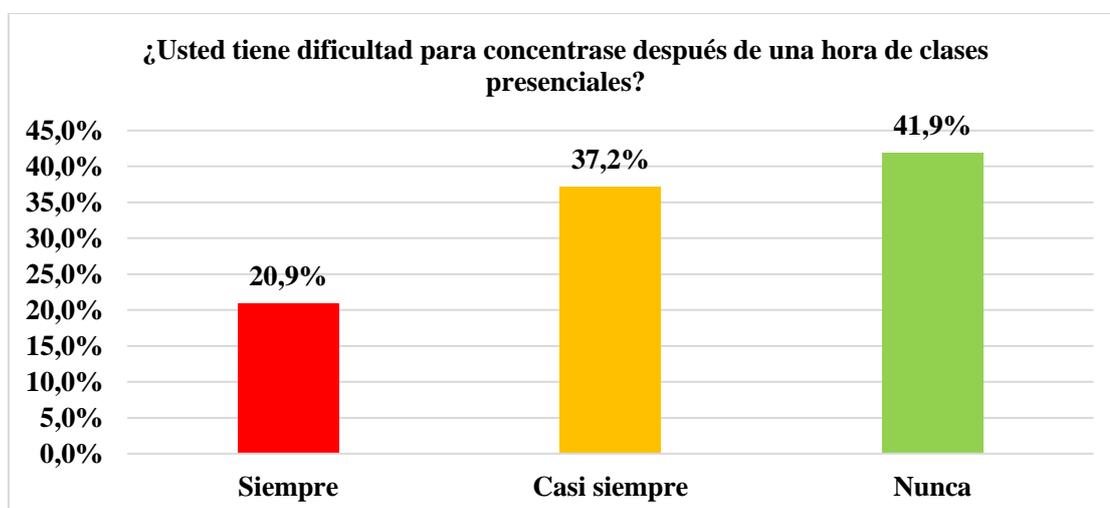
Al no tener una constancia en pausas activas dentro del aula pueden surgir males que afectan al cuerpo y en el transcurso del tiempo pueden complicarse, al implementar pausas activas con periodos de 5 a 10 minutos previenen problemáticas causadas por el sedentarismo y mejoran el nivel de energía, teniendo resultados favorables de concentración y productividad (Fernando Machuca, 2022).

**Pregunta 2:** ¿Usted tiene dificultad para concentrarse después de una hora de clases presenciales?

Los resultados del regreso progresivo de clases virtuales a presenciales en la Unidad Educativa “Presidente Velasco Ibarra” presentó afectaciones en la jornada académica, dando resultados negativos en el aprendizaje. La concentración de los estudiantes está enfocada en la educación virtual desde la comodidad del hogar, generando distracción en su aprendizaje.

**Figura 2**

*Dificultad para concentrarse después de una hora de clases presenciales*



*Fuente.* Encuesta aplicada a estudiantes en mayo 2023.

Los datos derivados de la Figura 2, señalan que “Siempre” con el 20,9% y “Casi siempre” con el 37,2%, tienen dificultades para mantener la concentración en las clases presenciales con un tiempo estimado de una hora, además el 41,9% de encuestados señalaron “Nunca”, comprendiendo que no tienen dificultad para concentrarse después de una hora de clases presenciales.

Los resultados observados tienen variaciones que no favorecen a los estudiantes, considerando que existe un considerable porcentaje sobre la desconcentración de los estudiantes en el aula, comprendiendo que se debe aplicar tiempos de pausas activas para mejorar la atención y el aprendizaje.

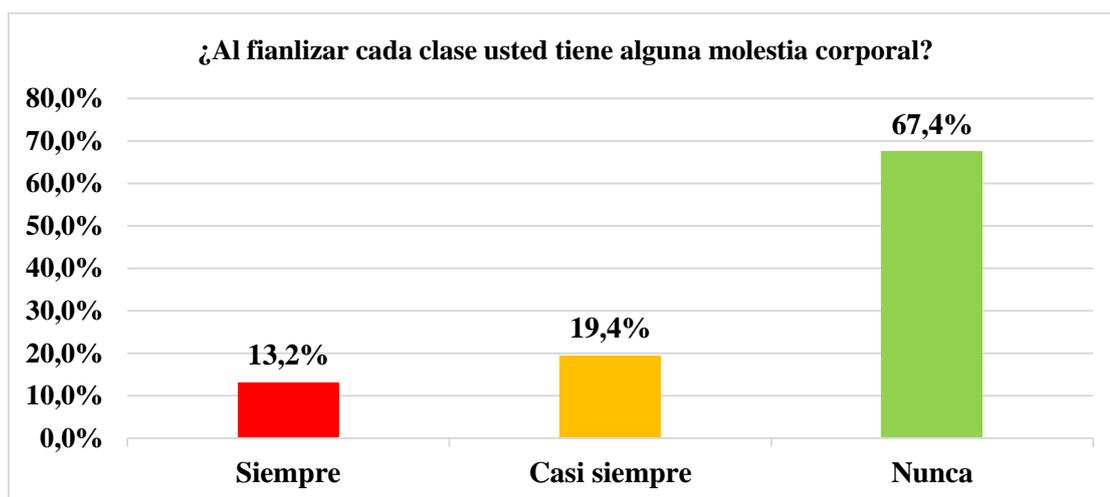
Al mantener la continuidad de una materia que tiene un aproximado de duración de una a dos horas puede volverse agotadora o aburrida para los estudiantes. En una investigación se menciona que los docentes en la actualidad deberían reflexionar en cómo incluir las pausas activas en la jornada académica de manera que la actividad de enseñanza se vuelva una enseñanza interactiva que motive al estudiante a fortalecer sus competencias en su formación de manera autónoma, es importante incluir las pausas activas en la planificación y en las evaluaciones propuestas al estudiantes teniendo el objetivo de lograr aprendizajes significativos (Zaruma & Andrade, 2023).

### **Pregunta 3: ¿Al finalizar cada clase usted tiene alguna molestia corporal?**

Las afectaciones al mantener una posición continua en la jornada académica pueden provocar molestias en el cuerpo, dando resultados de inconformidad que provocan desconcentración y desinterés en el aprendizaje.

#### **Figura 3**

*Molestia corporal al finalizar la clase*



*Fuente.* Encuesta aplicada a estudiantes en mayo 2023.

En la figura 3, los resultados muestran que el 67,4% de los encuestados marcaron “Nunca”, comprendiendo que los estudiantes no sienten molestias corporales al mantener una jornada académica, también se observa que el 13,2% de los encuestados marcaron “Siempre” y el 19,4% marcaron “Casi siempre”, es evidente que es un porcentaje menor, pero es importante considerar que este factor puede variar en el transcurso del tiempo, además no es un factor para no considerar en realizar cambios que mejoren la productividad de los estudiantes sin afectar a su condición física, tomando en cuenta que la repetición de actividades académicas con el tiempo pueden afectar al estudiante.

Es considerable tomar en cuenta los cambios que se pueden aplicar en las clases presenciales para disminuir las molestias corporales en los estudiantes que han presentado una molestia en el transcurso de las clases.

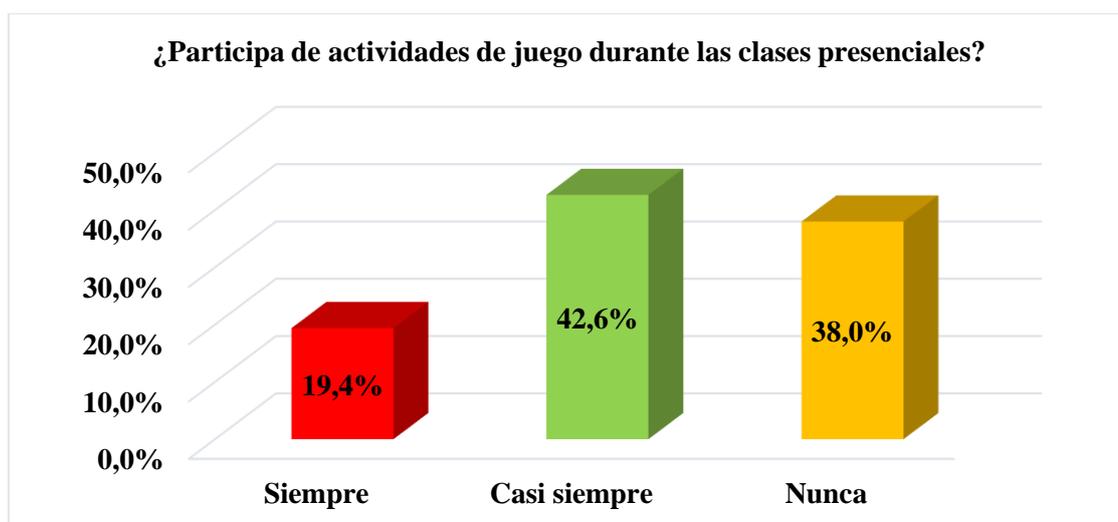
En una investigación se sugiere la implementación de pausas activas en el entorno laboral como medida para mitigar molestias y recuperar la energía, de modo que el nivel de productividad mejore y el trabajo sea más eficiente, para lograr reducir las molestias se aplican técnicas que ayudan a prevenir el estrés, además mejoran las relaciones entre los miembros de trabajo (Jaspe et al., 2018). El aula es un lugar de trabajo donde los estudiantes son los involucrados a tener estrés y molestias corporales, considerando el bienestar del estudiante se debe realizar estiramientos que ayuden a cuidar su desarrollo.

**Pregunta 4:** ¿Participa de actividades de juego durante las clases presenciales?

El retraso del aprendizaje por la virtualidad motiva a los docentes a introducir materia durante toda la jornada académica, sin tomar en cuenta las necesidades innatas de los estudiantes. Determinado que las necesidades de aplicar juegos en la clase no son de prioridad en la enseñanza.

**Figura 4**

*Incorporación de actividades lúdicas durante la clase*



*Fuente.* Encuesta aplicada a estudiantes en mayo 2023.

Como se puede observar en la figura 4, los resultados señalan que “Siempre” con el 19,4% y el “Casi siempre” con el 42,6%, afirmando que los encuestados participan de actividades lúdicas durante el transcurso de las clases presenciales, por otra parte, se obtuvo que el 38,0% de los encuestados no participan de actividades lúdicas.

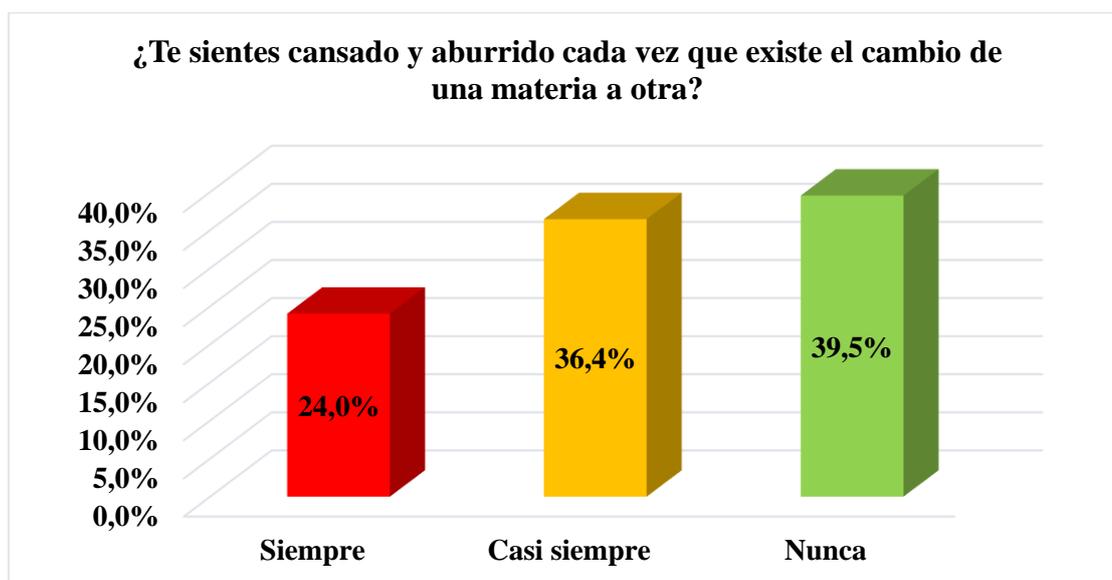
Este resultado fomenta a realizar una mayor participación de los involucrados en el aprendizaje, aplicando la inclusión con el uso de pausas activas lúdicas en la mejora del aprendizaje y enseñanza. De acuerdo con Moreno (2016) “El juego proporciona a los niños habilidades que les permiten explorar realidades nuevas, estar en estados de alerta, desarrollar sensibilidad ante las percepciones, destrezas de resolución de problemas, fortalecer habilidades de toma de decisiones y reacción” (p.12).

**Pregunta 5:** ¿Te sientes cansado y aburrido cada vez que existe el cambio de una materia a otra?

Las actividades académicas para los estudiantes se desarrollan con actividades monótonas, en cada cambio de materia no existe una actividad relacionada a la pausa activa o al descanso. Esto provoca que los estudiantes interpreten que su educación y aprendizaje no se relacione con las actividades lúdicas.

**Figura 5**

*Cansancio y aburrimiento al cambiar de una materia a otra*



*Fuente.* Encuesta aplicada a estudiantes en mayo 2023.

Los datos extraídos de la figura 5 revelan que, los encuestados sienten cansancio y aburrimiento en el transcurso de una materia a otra, observando que el 24,0% del “Siempre” y el 36,4% del “Casi siempre”, son resultados que explican sobre la falta de motivación en el aprendizaje. El 39,5% del “Nunca” señalado por los encuestados muestran que no se sienten cansados, sin embargo, es importante tomar en cuenta la participación de aquellos alumnos que experimentan cansancio, motivo que se debe implementar estrategias para mejorar la motivación del estudiante en la enseñanza y aprendizaje, dando valor al empleo de las pausas activas lúdicas en el aula.

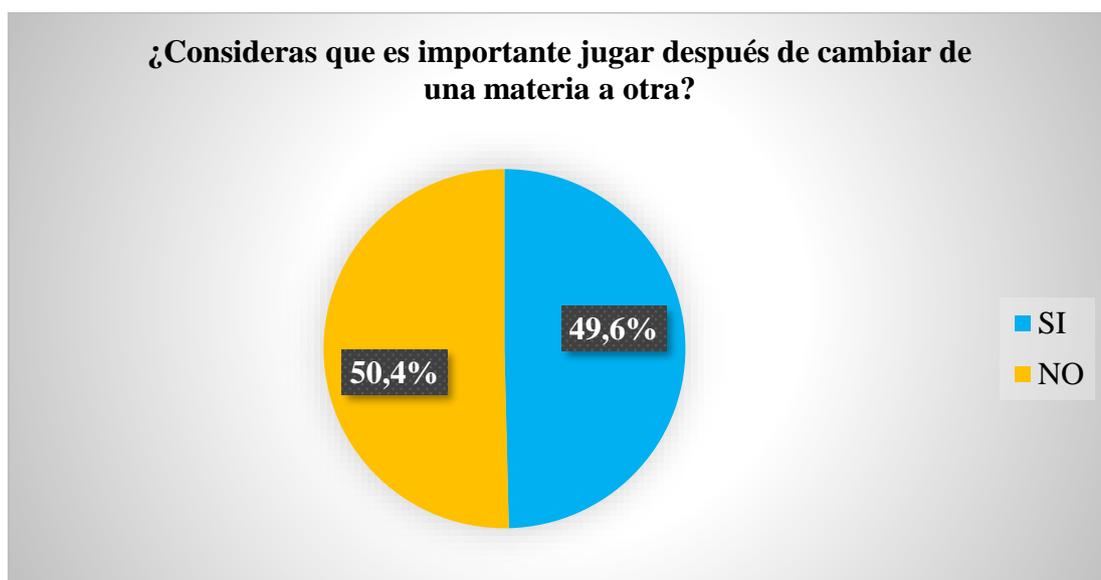
Al mantener aburrimiento en el aula se experimentan problemas que no benefician en el aprendizaje de manera que no hay un enfoque por las tareas, para el estudiante se facilita el distraerse con frecuencia y la capacidad de retener y experimentar aprendizajes significativos se limita a los aprendizajes de corto plazo (Pereira, 2009). Con esta idea se puede entender que el aburrimiento atrae consecuencias con respecto al aprendizaje a largo plazo.

**Pregunta 6:** ¿Consideras que es importante jugar después de cambiar de una materia a otra?

Los estudiantes del quinto año de Educación General Básica no relacionan el juego con la enseñanza, considerando que no es un método de enseñanza que se use habitualmente. El desconocimiento puede provocar que los estudiantes piensen que el juego no es compatible con la enseñanza.

**Figura 6**

*Importancia de jugar después de cambiar de una materia a otra*



*Fuente.* Encuesta aplicada a estudiantes en mayo 2023.

Interpretando los resultados obtenidos de la figura 6, se visualiza que los marcan “NO” con el 50,4%, señalando que no es importante la aplicación de la lúdica en el transcurso de una materia a otra, resaltando que este aspecto no es favorable ya que el estudiante no considera importante a la lúdica como una herramienta motivadora del aprendizaje.

Esto se debe a que el estudiante no tiene conocimientos de la importancia de aplicar la lúdica en el aula. En los resultados del “Si” con el 49,6%, es el resultado de que los estudiantes consideran importante la aplicación de la lúdica, por lo tanto, da evidencia de que se considere a la lúdica como una herramienta que ayuda a aprendizaje en las clases presenciales.

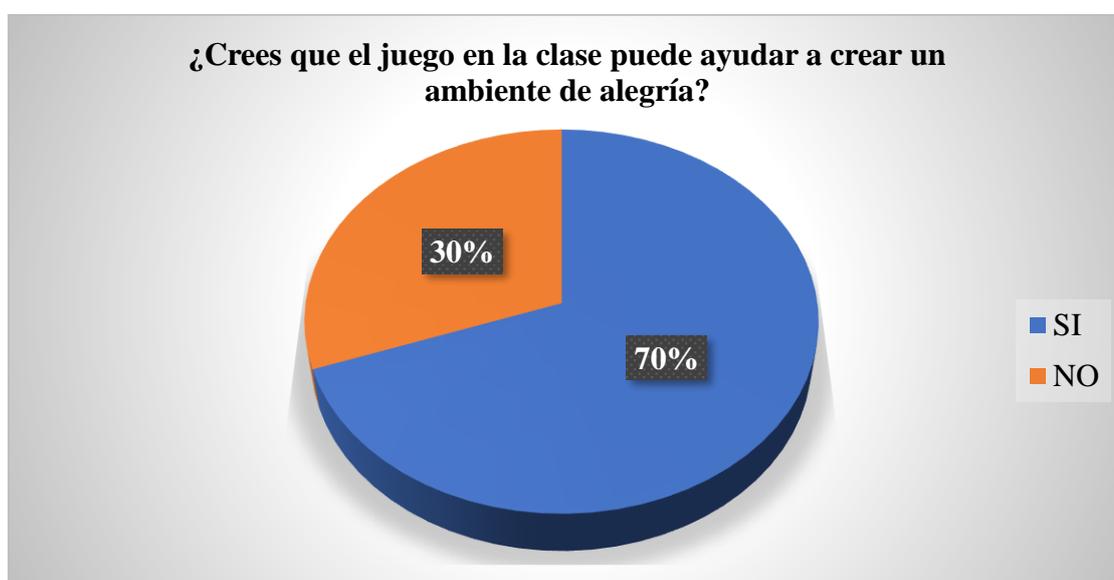
La lúdica es una herramienta que genera emociones y proporciona interés en los estudiantes, al introducir la lúdica en la pedagogía se generan intereses por aprender, la lúdica es un intermediario que produce experiencias de disfrutar lo aprendido, al crear curiosidades en los estudiantes se desarrollan intereses por descubrir el aprendizaje, lo cual crea atención y disposición por aprender (M. Castro et al., 2010).

**Pregunta 7:** ¿Crees que el juego en la clase puede ayudar a crear un ambiente de alegría?

Al hablar de juego los estudiantes lo relacionan con diversión y entretenimiento, de manera que, si se desarrollara actividades relacionadas a la lúdica, los estudiantes podrían tener una mayor motivación en el aprendizaje. Los estudiantes pueden cambiar su forma de mirar la escuela, crear perspectivas para una enseñanza divertida de manera que su aprendizaje sea significativo en el desarrollo.

**Figura 7**

*El juego como ayuda para generar un entorno de alegría*



*Fuente.* Encuesta aplicada a estudiantes en mayo 2023.

En la interpretación de la figura 7 se observa que la mayoría de encuestados señalaron “Si” con el 70% de participación, resaltando que al aplicar la lúdica en el aula puede elevar el ánimo de los participantes, obteniendo resultados favorables donde se considere la importancia de manejar aulas con ambientes de alegría. “Rompen la rutina de trabajo, reactiva la energía de las personas, por lo que su estado de ánimo y de alerta mejora notablemente” (Trujillo, 2016, p.10).

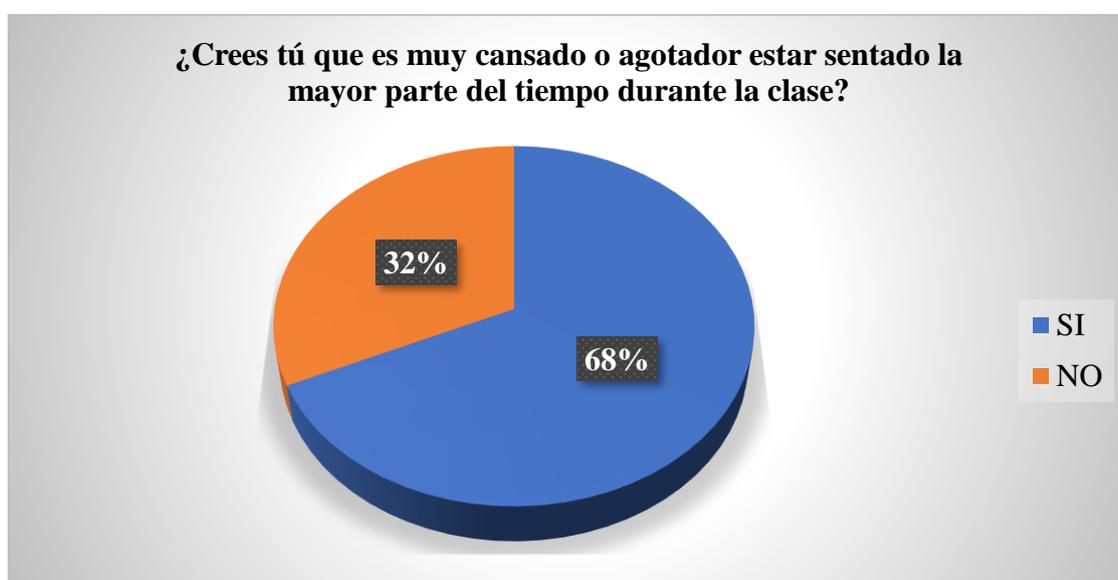
El 30% de los encuestados señalaron que al implementar el juego dentro del aula no podría ayudar a crear un ambiente de alegría. Los estudiantes relacionan que el aula es para aprender callados y el receso es para divertirse, dando resultados no esperados en la encuesta. Comprendiendo que los estudiantes necesitan cambiar su perspectiva sobre la enseñanza con el uso de los juegos y construir nuevos ambientes de una enseñanza con momentos de diversión.

**Pregunta 8:** ¿Crees tú que es muy cansado o agotador estar sentado la mayor parte del tiempo durante la clase?

La monotonía es un factor que puede alterar la concentración de los estudiantes, permanecer sentados todos los días durante cinco horas por cinco días a la semana durante años, puede provocar un desinterés por aprender en los estudiantes. Los estudiantes reflejan inconformidad al permanecer en una posición rígida durante largos periodos, además que el silencio acompaña a la rigidez de la continua monotonía.

### Figura 8

*Cansancio y agotamiento al permanecer sentado largas jornadas académicas*



*Fuente.* Encuesta aplicada a estudiantes en mayo 2023.

Es relevante tener en cuenta que anteriormente, los estudiantes no experimentaban molestias corporales. Sin embargo, al analizar los datos representados en la figura 8, se nota que los encuestados marcan “Si” con un gran porcentaje del 68%, explicando de que es agotador mantener una misma posición durante toda la jornada académica, dando afectaciones al estado físico que motivan a buscar comodidades que dan como resultado a la distracción del estudiante. Elorza et al. (2017) señala que “El estar sentado mucho tiempo induce la disfunción endotelial y cambios en las fuerzas de cizallamiento, impactar sobre el tiempo que se está sentado con periodos cortos de actividad previene este daño” (p.142).

Al igual que si el juego puede ayudar a crear un ambiente de alegría, en esta figura los encuestados con un 30% señalaron que no es cansado permanecer sentados durante mucho tiempo. Es importante considerar que los estudiantes se han acostumbrado a permanecer sentados, idealizando que la educación es sentarse, mirar y aprender durante toda la vida.

**Pregunta 9:** ¿Tiene deseos de levantarse y caminar cada vez que se siente cansado?

Los estudiantes del quinto año de Educación General Básica buscan alternativas para lograr levantarse y caminar durante un tiempo, buscando espacios para salir al baño y despejar la mente. Permanecer sentado es algo habitual en los estudiantes y el deseo de levantarse se puede considerar como una necesidad en su desarrollo.

**Figura 9**

*Deseos de levantarse y caminar en momentos de cansancio*



*Fuente.* Encuesta aplicada a estudiantes en mayo 2023.

En la figura 9 se observa que existe un 69% de señalados del “Si” recalcando que el estudiante al escuchar que se realizara una pausa activa para levantarse y caminar en el aula se siente motivado al cambiar un proceso monótono a un proceso de movimiento con relación al aumento de la motivación. El interés de los estudiantes por levantarse y cambiar la rutina es de gran importancia, ayudando al progreso de las interacciones sociales y cognitivas en el aula.

En una investigación, se señala que el enfoque tradicional impone a los estudiantes permanecer sentados durante extensas jornadas académicas, permaneciendo sentados durante largos periodos y basándose en solo en adquirir conocimientos de manera agotadora, el tiempo que el estudiante puede estar sentado es incluso más de 5 horas dando resultados negativos en la salud, basándose en estos hechos es recomendable limitar el tiempo del sedentarismo y prevenir estas afectaciones desde la primera infancia, ya que el estudiante aprende y relaciona ideas desde las experiencias vividas y más si es a través del movimiento (Bernal & Fabre, 2019). Por lo tanto, los estudiantes deben levantarse y caminar potenciando las pausas activas durante el aprendizaje.

**Pregunta 10:** ¿Considera que debería tener descansos cortos durante cada hora?

El al hablar del descanso se puede relacionar este tiempo con momentos para realizar algo diferente a la clase, desarrollando juegos que se combinan a la temática de la clase o solo pausas activas que ayuden al estudiante a motivarse durante cada hora que se divide la materia, tomando un tiempo corto o el 10% de la hora.

**Figura 10**

*Breves pausas lúdicas durante cada hora de la jornada académica*



*Fuente.* Encuesta aplicada a estudiantes en mayo 2023.

Al finalizar la encuesta se muestra que en la figura 10 se mantiene un porcentaje significativo del 81% de señalados “Si”, este porcentaje demuestra que los encuestados desean realizar pausas activas lúdicas en el transcurso de las actividades académicas, teniendo la necesidad de involucrarse en este método que eleva la atención y el bienestar emocional de los estudiantes.

Al obtener descansos con relación a la lúdica pueden ayudar a disfrutar del aprendizaje de una manera agradable. Sulca (2023) menciona que las pausas activas en el aula es una estrategia que cambia la rutina diaria de la enseñanza y aprendizaje, de manera que es un facilitador de los procesos de aprendizaje de los estudiantes, de esta manera se aplica una perspectiva lúdica que se centra en el movimiento con actividades de descanso activo.

## **CAPÍTULO IV: PROPUESTA**

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

Guía didáctica de pausas activas lúdicas empleando la kinesiología Educativa.

### **4.2 Introducción**

En la educación existen dificultades que se relacionan con la falta de concentración y con el estrés académico. Debido a esta problemática se busca alternativas que ayuden al docente a compartir la enseñanza y al estudiante a comprender de manera significativa. En el transcurso de la jornada académica existen elementos que atraen la atención de los estudiantes y además generan un déficit en la educación.

Al mirar la carencia de inspiración y atención en los estudiantes, es necesario aplicar alternativas que ayuden al estudiante a mantener su atención de manera participativa y creativa, de esta forma, es necesario usar las pausas activas lúdicas en los estudiantes para generar motivación y además realizar actividades diferentes dentro del aula.

Se incluye actividades relacionadas a la kinesiología educativa que motiva al estudiante y reduce los niveles de estrés y molestias corporales. Gonzáles et al. (2023), motivan al uso de la kinesiología educativa, ya que su finalidad es relajar al cuerpo corrigiendo la postura de los estudiantes a través de movimientos que benefician a las funciones cerebrales. El proceso de kinesiología se dirige a la combinación de los ejercicios en función de las exigencias que surjan en el aula para preparar al estudiante en su aprendizaje.

La guía de pausas activas lúdicas basada en la kinesiología, está estructurada en diversas actividades, de las cuales, existen tres etapas dentro de la jornada académica, inicial, intermedia y final. En las actividades se encuentran la denominación de la actividad, objetivo y descripción de la actividad, condición para ejecutarse y sugerencias que mejoran la actividad lúdica, se puede agregar actividades o variarlas de acuerdo con los requerimientos que surjan en el momento.

### **4.3 Justificación**

La carencia de enfoque en los alumnos y la necesidad de buscar alternativas que justifiquen el aburrimiento en las clases presenciales se da por las largas jornadas académicas y la monotonía que existe en la enseñanza, debido a que los niños tienen la necesidad de jugar y usar la imaginación, buscan actividades que alimenten a sus necesidades en el aula y de esta manera los estudiantes pierden la concentración. En las encuestas realizadas a los estudiantes, estas indicaron la necesidad de incorporar pausas activas lúdicas. Además, dicha necesidad se refleja claramente en la figura 8. Se comprende que los estudiantes al mantener una continua posición durante la jornada académica, puede llegar a ser muy agotador.

Comprendiendo las dificultades que tienen los estudiantes para mantener la concentración, es importante considerar el realizar pausas activas lúdicas en el transcurso de la enseñanza, además se incluye a la kinesiología como una herramienta que ayuda en la postura corporal de los estudiantes y reduce el estrés en el transcurso de las clases presenciales. En una investigación Bieto (2013), describe a la kinesiología como un método dentro de la enseñanza, ya que ayuda a los niños en las habilidades motrices, además el uso diario de la kinesiología educativa ayuda significativamente a las habilidades psicomotrices. La aplicación de la kinesiología a una temprana edad ayuda al niño a desarrollar sus habilidades con normalidad.

#### **4.4 Objetivos**

##### **4.4.1 Objetivo General**

Implementar el uso de pausas activas lúdicas mediante la aplicación de la kinesiología educativa, con el propósito de mejorar la atención en los estudiantes del quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Velasco Ibarra”

##### **4.4.2 Objetivos específicos**

- Organizar las actividades de pausas activas lúdicas con el uso de kinesiología para ayudar a la concentración en los estudiantes.
- Seleccionar actividades relacionadas a la lúdica y kinesiología para mejorar el rendimiento escolar.
- Explicar el uso y sugerencias de cada actividad para la aplicación de cada pausa activa.

#### **4.5 Análisis del contenido de la propuesta**

##### **Guía didáctica de pausas activas lúdicas empleando la kinesiología Educativa**

**Parte 1:** Pausas Activas lúdicas para activar la atención a través de la kinesiología Educativa

##### **Nombre de la actividad 1:** Rotación de cuello

**Objetivo:** Mejorar la atención utilizando ejercicios de rotación que ayudan a relajar el cuello, reduciendo tensión en la zona aplicada.

**Descripción:** El desarrollo de la actividad se realiza en tiempos cortos y tomando espacios de descanso, se aplica el moviendo de la cabeza de un lado a otro de manera suave y relajante.

##### **Condiciones para la ejecución:**

- Se detalla la relevancia de mantener un estado de relajación y se realiza un ejemplo del movimiento que se realizara.
- El espacio debe estar en calma y libre de interrupciones.

- Se debe realizar la actividad de manera lenta y cerrado los ojos

**Sugerencias:** Menciona la importancia del ejercicio y anima a los participantes a sincronizar la respiración con el movimiento.

### **Nombre de la pausa activa 2:** Dibujo Espejado

**Objetivo:** Promover el fomento de la capacidad creativa y la coordinación a través del dibujo espejado, aplicando la concentración y la atención de los detalles del dibujo.

**Descripción:** Los participantes dibujaran utilizando las dos manos al mismo tiempo, tomando como punto de partida un eje vertical, iniciando de arriba y avanzando por la línea guía hasta llegar a la parte inferior del eje.

### **Condición para la ejecución:**

- Se participará de manera individual tomando como ejemplo una figura base con un nivel de dificultad acorde al participante.
- El uso de las dos extremidades superiores debe moverse conforme a un espejo.

**Sugerencias:** Si el participante domina la actividad, invita a realizar un dibujo creativo a su consideración.

### **Nombre de la pausa activa 3:** Marcha cruzada

**Objetivo de la actividad:** Fortalecer la coordinación de los hemisferios y mejorar la conexión de la mente y el cuerpo, manteniendo sincronización al momento de ejecutar actividades de movimientos corporales.

**Descripción:** Se aplica al cruzar los brazos y las piernas de manera coordinada, topando la mano derecha con la rodilla izquierda, y la mano izquierda se vincula con la rodilla derecha, la actividad inicia con movimientos lentos y sincronizados, conforme el ejercicio tiene relación entre mente y cuerpo el movimiento se aumenta progresivamente.

### **Condiciones para la ejecución:**

- Se necesita de un espacio adecuado y seguro para realizar movimientos libres.
- La posición es vertical con la espalda recta y los brazos relajados.
- El ritmo se debe mantener a un ritmo adecuado.

**Sugerencias:** Realiza movimientos relajados y lentos, luego aumenta el ritmo de manera progresiva con una postura erguida y una respiración regular.

**Parte 2:** Pausas activas lúdicas durante la ejecución de la clase con la aplicación de técnicas de la kinesiología

**Nombre de la pausa activa 1:** Respiración y concentración

**Objetivo de la actividad:** Ayudar a mantener la concentración y enfocar el interés del aprendizaje a través de ejercicios de respiración.

**Descripción:** Se realiza respiraciones conscientes de manera que se enfoca en inhalar y exhalar a un ritmo relajado. Además, se puede aplicar el control de la respiración y la retención de aire en los pulmones.

**Condiciones para la ejecución:**

- El espacio se puede realizar en los asientos de los participantes o en espacios verdes de la institución.
- El tiempo designado puede variar conforme el instructor lo determine, al comienzo de la clase o en momentos que los estudiantes lo necesiten.

**Sugerencias:** Se puede acompañar la actividad con música suave o instrumentación agradable al oído de los participantes.

**Nombre de la pausa activa 2:** Balanceo de la gravedad

**Objetivo de la actividad:** Promover el equilibrio a través de ejercicios de estabilidad y coordinación experimentando la influencia de la gravedad en el cuerpo humano.

**Descripción:** El participante toma asiento al filo de la silla y cruza las piernas de manera extendida, de esta manera se extienden los brazos y expirando se realiza un balanceo con dirección a las puntas de los pies.

**Condiciones para la ejecución:**

- El lugar de trabajo debe ser una superficie firme y estable para mantener el peso y equilibrio del participante.
- Se realiza tres repeticiones y luego se intercambia el cruce de los tobillos.

**Sugerencias:** Se puede realizar variaciones con los movimientos, aplicando balanceos en diagonal o laterales, además se puede alternar movimientos rápidos y lentos.

**Nombre de la pausa activa 3:** Cambio de lugar

**Objetivo de la actividad:** Fomentar la creatividad y el movimiento a través del cambio de lugares, permitiendo explorar espacios diferentes, y participar con diferentes grupos sociales.

**Descripción:** Esta actividad dinámica se enfoca en designar un número a cada estudiante, conforme al número de participantes. Después, el instructor debe mencionar números al azar y cada estudiante con el número designado debe cambiar de lugar. Al momento de encontrar un nuevo lugar, el estudiante tiene un tiempo corto para interactuar con los demás participantes.

**Condiciones para la ejecución:**

- Las instrucciones de la actividad deben ser claras y las reglas deben ser pocas.
- El espacio de la actividad no debe tener obstáculos peligrosos o que no permita al participante moverse con libertad.

**Sugerencias:** Al momento de cambiar de lugar se puede realizar una reflexión sobre las experiencias en el aprendizaje y compartir ideas y pensamientos sobre lo que realizan en el aula.

**Parte 3:** Pausas activas lúdicas para el cierre efectivo de clases presenciales con enfoque en la relajación

**Nombre de la pausa activa 1:** Bostezo enérgico

**Objetivo de la actividad:** Facilitar la relajación y reactivación de la atención a través de la práctica consciente del bostezo.

**Descripción:** Se realiza un bostezo controlado, de manera que se abra la boca y se incluya un sonido. En cada bostezo se debe tocar con los dedos la unión de la mandíbula, ejerciendo una suave presión sin exagerar.

**Condiciones para la ejecución:**

- Tomando una postura de espalda recta y hombros relajados, se realiza bostezos de manera suave sin exagerar el movimiento.
- Antes de realizar el bostezo se debe comenzar con respiraciones profundas para relajar el cuerpo.

**Sugerencias:** La actividad de bostezar se puede realizar varias veces al día según la jornada académica .

**Nombre de la pausa activa 2:** Toma a tierra

**Objetivo de la actividad:** Iniciar la práctica de la conexión del cuerpo con la tierra para fomentar la reducción del estrés y potenciar la concentración en el entorno educativo.

**Descripción:** Se realiza un contacto directo de la piel con la tierra. El participante debe estar descalzo para caminar sobre el césped o tocar la tierra con las manos, esta práctica debe proporcionar relación al momento de tener un contacto directo con la naturaleza.

**Condiciones para la ejecución:**

- El lugar debe estar seguro y limpio para realizar la actividad, preferiblemente el lugar con césped.
- El palpitante debe mantener una postura relajada de manera que sienta comodidad.

**Sugerencias:** La actividad se puede mezclar con ejercicios de respiración o bostezo energético, de manera que la actividad sea más relajante.

**Nombre de la pausa activa 3:** El elefante

**Objetivo de la actividad:** Promover la relajación mediante el movimiento corporal, desarrollando movimientos suaves inspirados en la naturaleza del elefante.

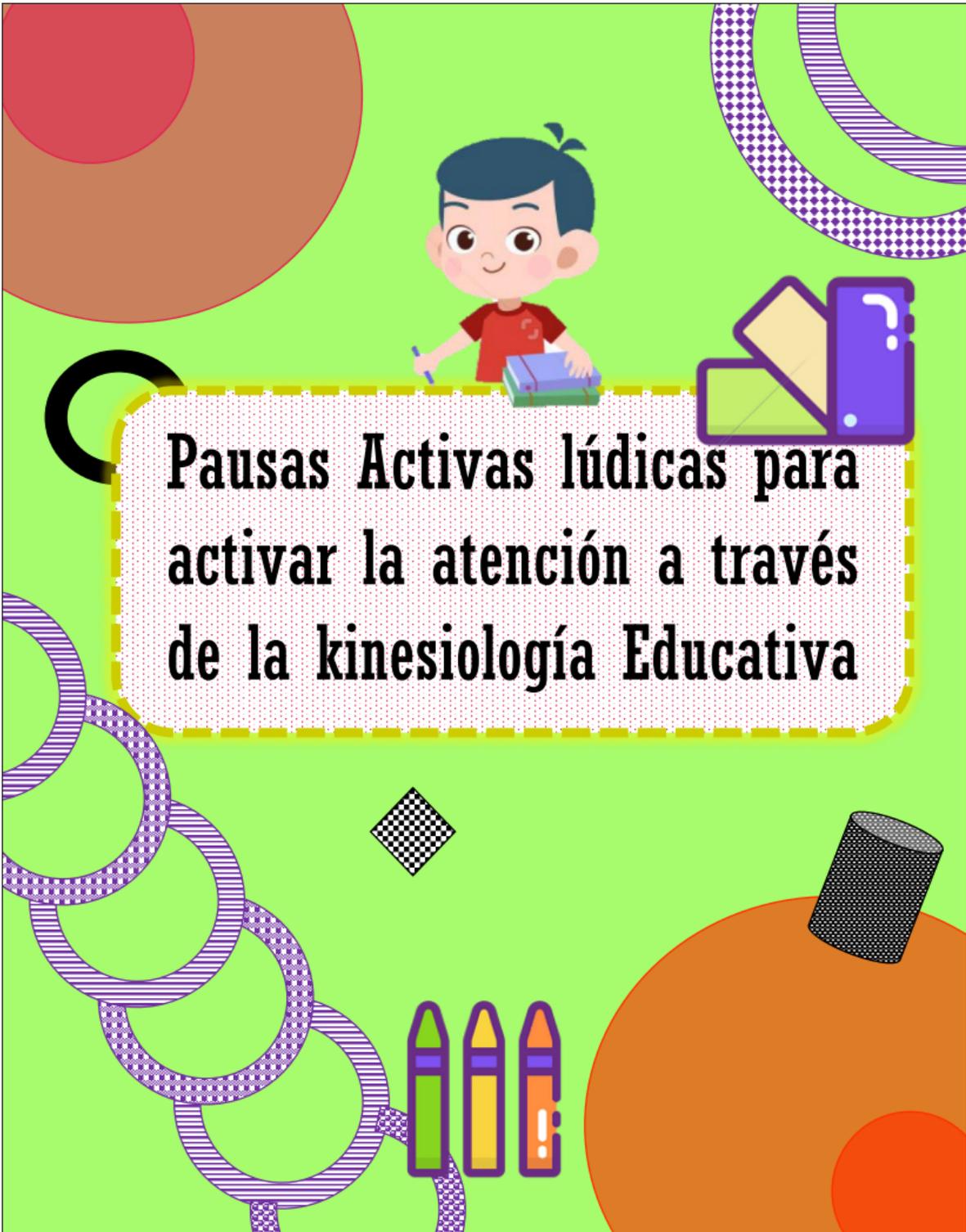
**Descripción:** Los participantes forman un círculo, con los pies distanciados a la medida de los hombros, y cada participante empieza a caminar con lentitud, moviendo los brazos como si fueran las trompas o las orejas de los elefantes.

**Condición para la ejecución:**

- El espacio para la actividad debe ser amplio y seguro.
- El movimiento debe relacionarse al elefante, de manera que sea suave y relajante.
- Los participantes deben explorar movimientos y sonidos que realiza en elefante.

**Sugerencias:** En la actividad se puede agregar músicas infantiles o fondos musicales que inspiren a los participantes a desarrollar la actividad.







2

**Nombre de la  
pausa actividad:**

**Dibujo Espejado**

**Objetivo:**

Promover el desarrollo de la creatividad y la coordinación a través del dibujo espejado, aplicando la concentración y la atención de los detalles del dibujo.

**Descripción:**

Los participantes dibujaran utilizando las dos manos al mismo tiempo, tomando como punto de partida un eje vertical, iniciando de arriba y avanzando por la línea guía hasta llegar a la parte inferior del eje.

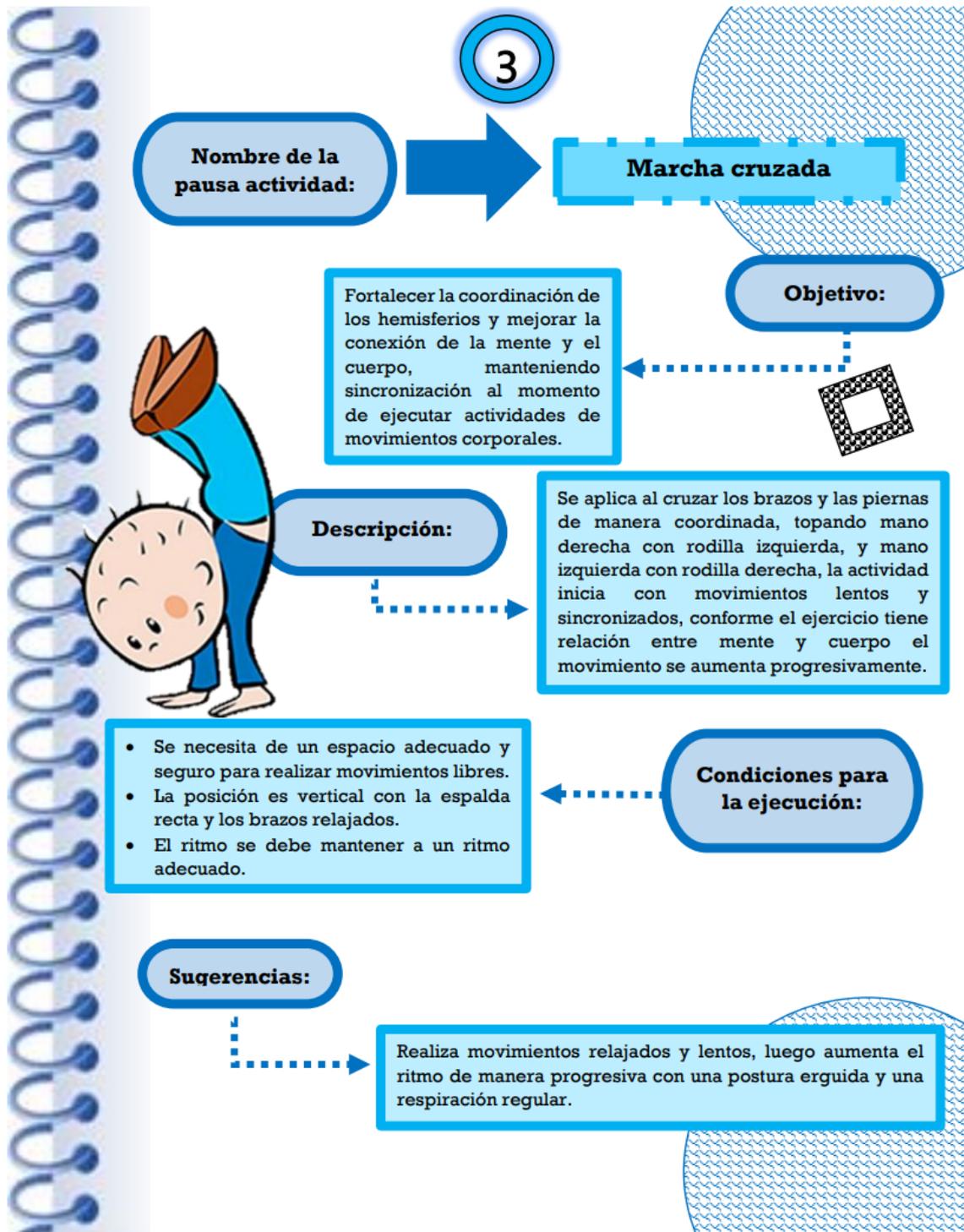
- Se participará de manera individual tomando como ejemplo una figura base con un nivel de dificultad acorde al participante.
- El uso de las dos extremidades superiores debe moverse conforme a un espejo.

**Condiciones para  
la ejecución:**

**Sugerencias:**

Si el participante domina la actividad, invita a realizar un dibujo creativo a su consideración.







**Pausas activas lúdicas durante la  
ejecución de la clase con la  
aplicación de técnicas de la  
kinesiología**

4

**Nombre de la  
pausa actividad:**

**Respiración y  
concentración**

**Objetivo:**

Ayudar a mantener la concentración y enfocar el interés del aprendizaje a través de ejercicios de respiración.

**Descripción:**

Se realiza respiraciones conscientes de manera que se enfoca en inhalar y exhalar a un ritmo relajado. Además, se puede aplicar el control de la respiración y la retención de aire en los pulmones

**Condiciones para  
la ejecución:**

- El espacio se puede realizar en los asientos de los participantes o en espacios verdes de la institución.
- El tiempo designado puede variar conforme el instructor lo determine, al comienzo de la clase o en momentos que los estudiantes lo necesiten

**Sugerencias:**

Se puede acompañar la actividad con música suave o instrumentación agradable al oído de los participantes.



5

**Nombre de la pausa actividad:**



**Balaceo de la gravedad**

**Objetivo:**

Promover el equilibrio a través de ejercicios de estabilidad y coordinación experimentando la influencia de la gravedad en el cuerpo humano.



**Descripción:**



El participante toma asiento al filo de la silla y cruza las piernas de manera extendida, de esta manera se extienden los brazos y expirando se realiza un balanceo con dirección a las puntas de los pies

**Condiciones para la ejecución:**

- El lugar de trabajo debe ser una superficie firme y estable para mantener el peso y equilibrio del participante.
- Se realiza tres repeticiones y luego se intercambia el cruce de los tobillos.

**Sugerencias:**



Se puede realizar variaciones con los movimientos, aplicando balanceos en diagonal o laterales, además se puede alternar movimientos rápidos y lentos.

6

**Nombre de la pausa actividad:**



**Cambio de lugar**



Fomentar la creatividad y el movimiento a través del cambio de lugares, permitiendo explorar espacios diferentes, y participar con diferentes grupos sociales.

**Objetivo:**



**Descripción:**

Esta actividad dinámica se enfoca en designar un número a cada estudiante, conforme al número de participantes. Después, el instructor debe mencionar números al azar y cada estudiante con el número designado debe cambiar de lugar. Al momento de encontrar un nuevo lugar, el estudiante tiene un tiempo corto para interactuar con los demás participantes.

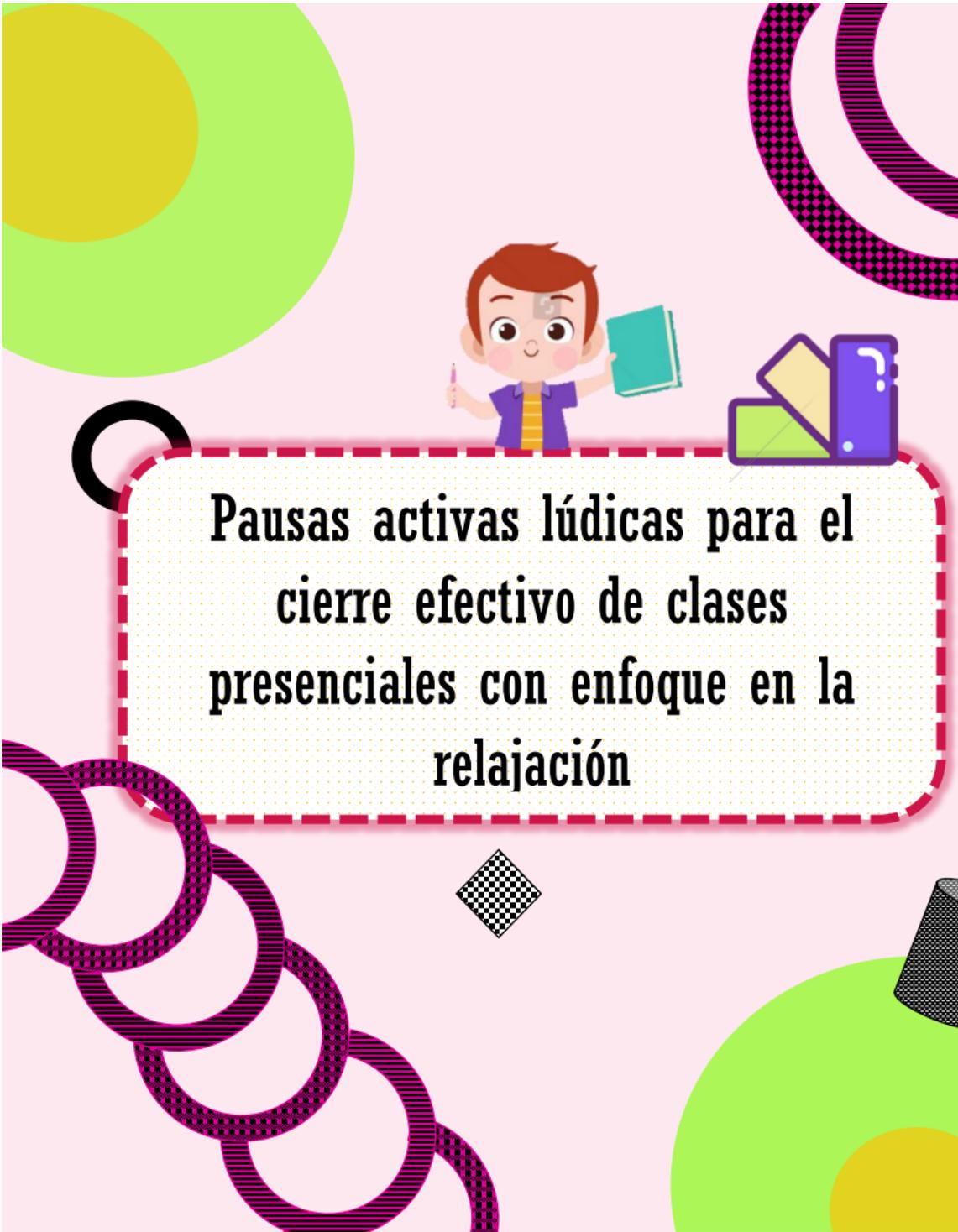
- Las instrucciones de la actividad deben ser claras y las reglas deben ser pocas.
- El espacio de la actividad no debe tener obstáculos peligrosos o que no permita al participante moverse con libertad.

**Condiciones para la ejecución:**

**Sugerencias:**



Al momento de cambiar de lugar se puede realizar una reflexión sobre las experiencias en el aprendizaje y compartir ideas y pensamientos sobre lo que realizan en el aula.



**Pausas activas lúdicas para el  
cierre efectivo de clases  
presenciales con enfoque en la  
relajación**

7

**Nombre de la  
pausa actividad:**

**Bostezo energético**

**Objetivo:**

Facilitar la relajación y reactivación de la atención a través de la práctica consciente del bostezo.

**Descripción:**

Se realiza un bostezo controlado, de manera que se abra la boca y se incluya un sonido. En cada bostezo se debe tocar con los dedos la unión de la mandíbula, ejerciendo una suave presión sin exagerar.

- Tomando una postura de espalda recta y hombros relajados, se realiza bostezos de manera suave sin exagerar el movimiento.
- Antes de realizar el bostezo se debe comenzar con respiraciones profundas para relajar el cuerpo.

**Condiciones para  
la ejecución:**

**Sugerencias:**

La actividad de bostezar se puede realizar varias veces al día según la jornada académica.



8

**Nombre de la  
pausa actividad:**

**Toma a tierra**

**Objetivo:**

Iniciar la práctica de la conexión del cuerpo con la tierra para fomentar la reducción del estrés y potenciar la concentración en el entorno educativo.

**Descripción:**

Se realiza un contacto directo de la piel con la tierra. El participante debe estar descalzo para caminar sobre el césped o tocar la tierra con las manos, esta práctica debe proporcionar relación al momento de tener un contacto directo con la naturaleza.

**Condiciones para  
la ejecución:**

- El lugar debe estar seguro y limpio para realizar la actividad, preferiblemente el lugar con césped.
- El palpitante debe mantener una postura relajada de manera que sienta comodidad.

**Sugerencias:**

La actividad se puede mezclar con ejercicios de respiración o bostezo energético, de manera que la actividad sea más relajante.



9

**Nombre de la pausa actividad:**

**El elefante**



Promover la relajación mediante el movimiento corporal, desarrollando movimientos suaves inspirados en la naturaleza del elefante.

**Objetivo:**

**Descripción:**

Los participantes forman un círculo, con los pies separados al ancho de los hombros, y cada participante empieza a caminar con lentitud, moviendo los brazos como si fueran las trompas o las orejas de los elefantes.

- El espacio para la actividad debe ser amplio y seguro.
- El movimiento debe relacionarse al elefante, de manera que sea suave y relajante.
- Los participantes deben explorar movimientos y sonidos que realiza en elefante.

**Condiciones para la ejecución:**

**Sugerencias:**

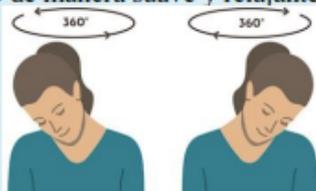
Sugerencias: En la actividad se puede agregar músicas infantiles o fondos musicales que inspiren a los participantes a desarrollar la actividad.

#### 4.7 Planificación implementando una guía didáctica

		<b>UNIDAD EDUCATIVA "Presidente Velasco Ibarra"</b>		AÑO LECTIVO 2022- 2023
				<b>GRADO</b> Quinto EGB
<b>PLAN DE CLASE IMPLEMENTANDO PAUSAS ACTIVAS LÚDICAS</b>				
<b>DOCENTE:</b> Imbago Fausto	<b>ASIGNATURA:</b> Matemáticas	<b>TIEMPO:</b> 80min	<b>HORA DE INICIO:</b> 07:30	<b>HORA DE FINALIZACIÓN:</b> 8:50
<b>OBJETIVO EDUCATIVO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b> O.M.3.1.Utilizar el sistema de coordenadas cartesianas y la generación de sucesiones con sumas, restas, multiplicaciones, y divisiones, como estrategias para solucionar problemas del entorno, justificar resultados, comprender modelos matemáticos y desarrollar el pensamiento lógico matemático.		<b>EJE TRANSVERSAL/INSTITUCIONAL:</b> Jugando y aprendiendo		
		<b>EJE DE APRENDIZAJE:</b> Bloque 1: Nuestra identidad y los números		
<b>DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADA:</b> M.3.1.1. Generar sucesiones con sumas, restas, multiplicaciones y divisiones, con números naturales, a partir de ejercicios numéricos o problemas sencillos.		<b>INDICADOR ESENCIAL DE EVALUACIÓN:</b> I.M.3.1.2. Formula y resuelve problemas que impliquen operaciones cotidianas; solución y comprobación.		
<b>2. PLANIFICACIÓN</b>				
CONTENIDO: Ubicación en la cuadrícula				
ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
<b>EXPERIENCIA</b> <b>Experiencia con el sistema de coordenadas</b> -Identificación de la cuadrícula, utilizando hojas cuadrículadas. Se realizará preguntas sobre el conocimiento de un sistema de coordenadas. - Utilizando las hojas cuadrículadas se dibujará un punto en el plano cartesiano usando coordenadas proporcionadas por el docente. <b>REFLEXIÓN</b> <b>Pausa Activa:</b> Rotación del cuello <b>Duración:</b> 5 a 10 min	- Pizarra - Computadora -Hojas cuadrículadas -Tijeras -Regla -Colores	Reconocer la utilidad e importancia del sistema de coordenadas.	<b>Técnica:</b> Trabajo colaborativo conformados en pareja.  <b>Instrumento</b> Material didáctico (Hojas cuadrículadas).	

**Objetivo:** Mejorar la atención y relajación de los músculos.

**Descripción:** La actividad se realiza tomando un espacio de descanso, aplicando movimientos rotativos del cuello de manera suave y relajante.



**Reflexión del sistema de coordenadas**

Se guiará un conversatorio sobre el uso del sistema de coordenadas en situaciones de la vida cotidiana.

**CONCEPTUALIZACIÓN**

**Conceptualización del sistema de coordenadas**

Se explicará el concepto del sistema de coordenadas mostrando los ejes X; Y. Comprendiendo el concepto del sistema de coordenadas se realizará ejemplos en la hoja cuadriculada utilizando puntos con números enteros.

**Pausa Activa:** Respiración y concentración.

**Duración:** 5 a 10 min

**Objetivo:** Ayudar a mantener la concentración y enfocar el interés del aprendizaje.

**Descripción:** Se realiza respiraciones conscientes de manera rítmica, enfocados en inhalar y exhalar controladamente. Se puede acompañar de música suave o tropical.



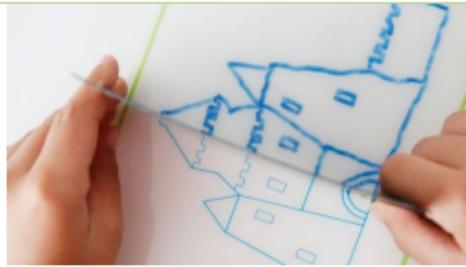
**APLICACIÓN**

**Aplicación del sistema de coordenadas**

Se realizará un juego en parejas y se aplicará un problema llamado Hundir la flota, describiendo una historia de guerra

<p>los estudiantes deberán usar la hoja cuadriculada y utilizando coordenadas cartesianas deben hundir la flota de su contrincante.</p> <p><b>Pausa Activa:</b> Bostezo energético</p> <p><b>Duración:</b> 5 a 10 min</p> <p><b>Objetivo:</b> Facilita la relajación y reactivación de la atención.</p> <p><b>Descripción:</b> Se realiza bostezos largos o cortos de manera controlada, añadiendo la colocación de los dedos en la unión de la mandíbula. La actividad se puede realizar varias veces al día.</p>			
			
<b>DOCENTE</b>	<b>OBSERVADOR</b>		<b>OBSERVADOR</b>
Firma:	Firma:	Firma:	

<b>UNIDAD EDUCATIVA</b> <b>“Presidente Velasco Ibarra”</b>				AÑO LECTIVO 2022- 2023
				GRADO Quinto EGB
<b>PLAN DE CLASE IMPLEMENTANDO PAUSAS ACTIVAS LÚDICAS</b>				
DOCENTE:	ASIGNATURA:	TIEMPO:	HORA DE INICIO:	HORA DE FINALIZACIÓN:
Imbago Fausto	Ciencias Naturales	80min	09:00	10:20
<b>OBJETIVO EDUCATIVO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b> O.CN.3.1. Observar y describir animales invertebrados y plantas sin semilla; agruparlos de acuerdo a sus características y analizar los ciclos reproductivos.		<b>EJE TRANSVERSAL/INSTITUCIONAL:</b> Jugando y aprendiendo <b>EJE DE APRENDIZAJE:</b> Bloque 1: Seres bióticos y abióticos		
<b>DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADA:</b> CN.3.1.1. Indagar, con uso de las TIC y otros recursos, las características de los animales invertebrados, describirlas y clasificarlos de acuerdo a sus semejanzas y diferencias.		<b>INDICADOR ESENCIAL DE EVALUACIÓN:</b> I.CN.3.1.1. Identifica a los invertebrados, en función de sus semejanzas y diferencias.		
<b>2. PLANIFICACIÓN</b>				
<b>CONTENIDO:</b> Las funciones vitales en los seres vivos				
ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
<b>EXPERIENCIA</b> Se visualiza imágenes de animales invertebrados que existen en el ambiente y se desarrolla una lluvia de ideas sobre las características de los propuestos. <b>REFLEXIÓN</b> <b>Pausa Activa:</b> Dibujo espejado <b>Duración:</b> 5 a 10 min <b>Objetivo:</b> Promover el desarrollo de la creatividad y la coordinación a través del dibujo espejado. <b>Descripción:</b> Los participantes dibujaran utilizando las dos manos al mismo tiempo, partiendo de un punto.	- Pizarra - Computadora -Cartulinas -Dibujos de insectos -Tijeras -Regla -Colores	Reconocer los animales invertebrados que existen en el ambiente.	<b>Técnica:</b> Observación y descubrimiento. <b>Instrumento</b> Material didáctico Gráficos y cartulinas.	



Se realizará relatos personales de los estudiantes, sobre experiencias con animales invertebrados que hayan visualizado en su casa, parque, escuela.

### CONCEPTUALIZACIÓN

Se explica las características que tienen los animales invertebrados, mencionando las diferentes categorías que existen.

Los estudiantes mencionan la importancia de los animales invertebrados en el medio ambiente.

**Pausa Activa:** Balanceo de la gravedad

**Duración:** 5 a 10 min

**Objetivo:** Promover el equilibrio a través de ejercicios de estabilidad y coordinación experimentando la influencia de la gravedad en el cuerpo humano.

**Descripción:** El participante toma asiento de la silla y cruza las piernas de manera extendida, de esta manera se extienden los brazos y expirando se realiza un balanceo con dirección a las puntas de los pies.

### APLICACIÓN

Los estudiantes pueden elegir un animal invertebrado de su curiosidad y dibujarlo en una cartulina A3, de manera que investiguen sobre el animal que escogieron.

**Pausa Activa:** Toma a tierra

**Duración:** 5 a 10 min

**Objetivo:** Iniciar la práctica de la conexión del cuerpo con la tierra para fomentar la reducción del estrés y

potenciar la concentración en el entorno educativo.

**Descripción:** Se realiza un contacto directo de la piel con la tierra. El participante debe estar descalzo para caminar sobre el césped o tocar la tierra con las manos, esta práctica debe proporcionar relación al momento de tener un contacto directo con la naturaleza.



<b>DOCENTE</b>	<b>OBSERVADOR</b>	<b>OBSERVADOR</b>
<b>Firma:</b>	<b>Firma:</b>	<b>Firma:</b>

<b>UNIDAD EDUCATIVA</b> "Presidente Velasco Ibarra"		AÑO LECTIVO 2022-2023	
		<b>GRADO</b> Quinto EGB	
<b>PLAN DE CLASE IMPLEMENTANDO PAUSAS ACTIVAS LÚDICAS</b>			
DOCENTE:	ASIGNATURA:	TIEMPO:	HORA DE INICIO: DE HORA DE FINALIZACIÓN:
Imbago Fausto	Matemáticas	80min	10:30 11:50
<b>OBJETIVO EDUCATIVO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b> O.CS.3.3. Ubicar al Ecuador en el espacio Andino y estudiar su relieve, clima y división territorial, con énfasis en las provincias, para construir una identidad nacional arraigada en los valores y necesidades de los territorios locales, especialmente las relacionadas con posibles riesgos naturales y medidas de seguridad prevención y control.		<b>EJE TRANSVERSAL/INSTITUCIONAL:</b> jugando y aprendiendo <b>EJE DE APRENDIZAJE:</b> Bloque 1: Historia e identidad	
<b>DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADA:</b> CS.3.3.2. Distinguir al Ecuador como uno de los países con mayor diversidad (Cultural, étnica, geográfica, florística y faunística.)		<b>INDICADOR ESENCIAL DE EVALUACIÓN:</b> I.CS.3.12.2. Reconoce al Ecuador como un país diverso, destacando el valor de sus bosques y desarrollando una cultura de respeto.	
<b>2. PLANIFICACIÓN</b>			
<b>CONTENIDO:</b> Ecuador como parte del espacio andino			
ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<b>EXPERIENCIA</b> Los estudiantes exploran un mapa de Sudamérica donde se destaca la cordillera de los andes. Se realizará una pregunta sobre si conocen acerca de la Cordillera de los Andes y si Ecuador esta dentro de ese relieve geográfico.  <b>REFLEXIÓN</b> <b>Pausa Activa:</b> Marcha Cruzada <b>Duración:</b> 5 a 10 min <b>Objetivo:</b> Fortalecer la coordinación de los hemisferios y mejorar la conexión de la mente y el cuerpo, manteniendo sincronización al momento de ejecutar actividades de movimientos corporales.	- Pizarra - Computadora -Mapas -Tijeras -Regla -Colores	Comprender la ubicación geográfica del Ecuador.	<b>Técnica:</b> Imaginación y desarrollo de ideas.  <b>Instrumento</b> Material didáctico (Mapa del relieve del Ecuador y de Sudamérica).

**Descripción:** Se aplica al cruzar los brazos y las piernas de manera coordinada, topando mano derecha con rodilla izquierda, y mano izquierda con rodilla derecha, la actividad inicia con movimientos lentos y sincronizados, conforme el ejercicio tiene relación entre mente y cuerpo el movimiento se aumenta progresivamente.



Los estudiantes podrán contar anécdotas propias o historias relacionadas con el Ecuador.

Cualquier experiencia o cuento puede servir para redactar los conocimientos previos sobre el Ecuador.

### CONCEPTUALIZACIÓN

Utilizando el mapa del Ecuador se destacará la región andina y que provincias están ubicadas en la cordillera.

**Pausa Activa:** Cambio de lugar

**Duración:** 5 a 10 min

**Objetivo:** Fomentar la creatividad y el movimiento a través del cambio de lugares, permitiendo explorar espacios diferentes, y participar con diferentes grupos sociales.

**Descripción:** Esta actividad dinámica se enfoca en designar un número a cada estudiante, conforme al número de participantes. Después, el instructor debe mencionar números al azar y cada estudiante con el número designado debe cambiar de lugar. Al momento de encontrar un nuevo lugar, el estudiante tiene un tiempo corto para interactuar con los demás participantes.



**APLICACIÓN**

Se desarrollará reflexiones sobre la importancia de la cordillera de los Andes y se apreciará la diversidad que existe en el Ecuador con las diferentes regiones naturales.

**Pausa Activa:** El elefante

**Duración:** 5 a 10 min

**Objetivo:** Promover la relajación mediante el movimiento corporal, desarrollando movimientos suaves inspirados en la naturaleza del elefante.

**Descripción:** Los participantes forman un círculo, con los pies separados al ancho de los hombros, y cada participante empieza a caminar con lentitud, moviendo los brazos como si fueran las trompas o las orejas de los elefantes.



<b>DOCENTE</b>	<b>OBSERVADOR</b>	<b>OBSERVADOR</b>
Firma:	Firma:	Firma:

## CONCLUSIONES

- La aplicación de la kinesiología en la educación se destaca por su enfoque lúdico y su integración con la gimnasia, conduciendo a un aumento en el nivel de concentración del estudiante. En la revisión bibliográfica se descubrió que la kinesiología educativa ayuda al estudiante a realizar ejercicios motores y mejorar su atención, además se enfoca en disminuir las molestias corporales y a dejar la continua posición que mantienen los estudiantes en el escritorio.
- Las herramientas lúdicas que se ofrecen en clase tienen el potencial de mejorar la atención, centrada en el proceso de aprendizaje de los alumnos al mantener la atención y estimular la imaginación, además de enfocar el aprendizaje a través de lúdica en proyectos a largo plazo, manteniendo un aprendizaje significativo y atractivo para los estudiantes.
- El uso de pausas activas lúdicas en la educación tiene poco impacto en la educación y se ha comprobado que causa consecuencias negativas en el aprendizaje, incluidos estrés, aburrimiento y fatiga. El resultado de la falta de concentración hace que el estudiante se enfoque en encontrar nuevos métodos de distracción que desvían su atención del aprendizaje.
- La guía didáctica de pausas activas lúdicas empleado la kinesiología educativa tiene el propósito de brindar herramientas que se pueden emplear en la planificación de la clase. Agrega tiempos cortos para realizar actividades que ayude a la concentración del estudiante, desarrollando habilidades y motivando a realizar movimientos corporales dentro del aula que son poco comunes en la educación.
- Al aplicar las encuestas sobre la introducción de pausas activas en el entorno educativo, se ha observado un porcentaje considerable que resalta la urgencia de incorporar métodos destinados a mejorar el estado de ánimo. La clave para facilitar un aprendizaje significativo se relaciona con la aplicación de la lúdica, concentrándose en el movimiento y en el cambio de rutina durante el aprendizaje.
- En la investigación destaca el enfoque tradicional haciendo uso de las jornadas académicas prolongadas con relación al sedentarismo, esto perjudica a la infancia de los estudiantes desmotivando al aprendizaje, además, los estudiantes señalan que necesitan alternativas que promuevan la comodidad.

## RECOMENDACIONES

- Es recomendable usar la guía didáctica de pausas activas lúdicas empleando la kinesiología educativa en el transcurso de las actividades académicas, dando espacios cortos dentro de la planificación de la clase y manteniendo el involucramiento de los alumnos con un enfoque lúdico.
- La guía didáctica propone diferentes actividades lúdicas que se pueden implementar en las tres etapas de la clase: inicial, intermedia y final. Estas actividades pueden variar y modificarse según las necesidades presentadas dentro del aula.
- Las pausas activas lúdicas deben estar presentes en los propósitos de aprendizaje, de manera que las actividades refuercen y mejoren la concentración de los estudiantes, animando al estudiante a relacionarse y recrear un ambiente con espacios de activación motora.
- Para fomentar las pausas activas lúdicas en el quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Presidente Velasco Ibarra”, es necesario incluir la guía didáctica como una herramienta que fomente la participación y mejore el entorno del aprendizaje.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aibar, A., Pérez, R., & Estrada, S. (2019). Promoción de la actividad física para la salud en la escuela: formación teórica y práctica (1.a ed.). CAPAS.
- Amórtegui, C., Calderón, N., Gonzales, J., Lozano, E. & Segura, J. (2021). Fomento de prácticas de autocuidado para prevenir el estrés laboral, mediante pausas activas en el área de venta de la empresa Bimbo. INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO.
- Andrés, M. A. A., & Casas, M. G. (2000). Actividades lúdicas en la enseñanza de LFE: el juego didáctico. Español para Fines Específicos: actas del I Congreso Internacional de Español para Fines Específicos. CIEFE. Ámsterdam, noviembre de 2000, 2001, págs. 121-125, 121-125.
- Abad, J., & Ruiz, A. (2011). El juego simbólico. Centro Universitario la SalleJavier, 30-33.
- Araujo, J. G. L., Potosi, A. E. P., Aguayo, Y. C. B., & Aguayo, N. J. L. (2020). EL JUEGO EN EL DESARROLLO INTELECTUAL DEL NIÑO. Universidad Ciencia y Tecnología, 1(1),97106. <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/articloe/view/321>
- Barra, E. (1987). El desarrollo moral: Una introducción a la teoría de Kohlberg. Revista Latinoamericana de Psicología, 19(1), 7-18.
- Baños, J. R. (2013). Investigación sobre estrés, enfoque a estrés infantil. Revista en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías, 2(2), 67-69.
- Bernal, C., & Fabre, N. (2019). “Descansos” sedentarios Organización de la clase para disminuir el tiempo sedentario. Actividades “activas” en el aula. CAPAS, 29-32. <https://n9.cl/xvu0t>
- Castro, A. & Osorio, R. (2017). Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes. Fundación Universitaria los Libertadores, 1, 11.

- Castro, M., Rojas, A., & Albertto, J. (2010). La importancia de la Lúdica en la enseñanza de los niños [Tesis de especialización]. Universidad Surcolombiana.
- Castro, J. & Durán, V. (2012). Lo cierto y lo incierto del juego y la lúdica en la escuela . Universidad Pedagógica Nacional.
- Caballero, G. (2021). Las actividades lúdicas para el aprendizaje. Polo del Conocimiento, 6(57). <https://doi.org/10.23857/pc.v6i4.2615>
- Castro, A. & Osorio, R. (2017). Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes. Fundación Universitaria los Libertadores.
- Caudeli, M. (2017). Brain Gym y Kinesiología Educativa: el estrés y las emociones. Publicaciones Didácticas, 800-802. <https://n9.cl/4ex26>
- Código de la Niñez y Adolescencia. (2022). Código de la Niñez y Adolescencia [Biblioteca digital]. fiel web. <https://n9.cl/4r66a>
- Coutts, M. (2017, 31 marzo). Pausas activas: la técnica que están adoptando los colegios para captar la atención de sus alumnos. El Definido.
- Cobos, X. (2018). Desarrollo de la autoconciencia emocional mediante estrategias didácticas que favorecen la sana convivencia en alumnos de tercer grado de primaria. BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.
- De Almeida, P. (1994). Educación Lúdica (Vol. 1). San Pablo.
- Duque, V. (2015). Las pausas activas como estrategia para el control de la fatiga. Universidad Central del Ecuador.
- Dantas, D., & Ayala, A. (2018). "JUEGO SIMBOLICO [Trabajo de Investigación]. Universidad Científica del Perú.
- Elorza, N., Ortiz, M., Vilorio, J. R., Ríos, M. L. H., Rendón, E. M., & Echeverri, M. R. (2017b). Sedestación ó permanecer sentado mucho tiempo: riesgo ergonómico para los trabajadores expuestos. Revista CES salud pública, 8(1), 134-147. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6176889.pdf>

- Encalada, R., Mina, M., Méndez, J., & Méndez, E. (Julio - diciembre de 2019). Aprendizaje basado en problemas aplicado en la cátedra de los modelos pedagógicos. *Sathiti: sembrador*, 14(2), 186-199. <https://doi.org/10.32645/13906925.897>
- Faúndez-Casanova, C., Herrera Peña, L., Durán Casanova, M., Cáceres Padilla, J., Mondaca Urrutia, J., & Contreras-Mellado, V. (2022). Perception of teachers and students after a program of active breaks at the beginning of the school day: A pilot study in Chile. *Research, Society and Development*, 11(8), e41311831315. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i8.31315>
- Fernando Machuca. (2022, 7 junio). ¿Qué es una pausa activa? Despidete del estrés y renueva tu energía en el trabajo. Recuperado 14 de julio de 2023, de <https://n9.cl/nmvcq>
- Florines, M. (2017). Pausas activas como herramienta didáctica de aula en educación secundaria [Tesis de grado]. Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes.
- González, Enoc & Arias, Esteban & Múnera, Julián & Velásquez, Mauricio & Zuluaga, Nelson & Gil, Nelson. (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes musculoesqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. *Educación Física y Deporte*. 30. 10.17533/udea.efyd.10047.
- Gorostiaga, J. (2022). Educación Básica | SITEAL. UNESCO. [https://siteal.iiep.unesco.org/eje/educacion\\_basica](https://siteal.iiep.unesco.org/eje/educacion_basica)
- González, J., Tostado, J., González, A., Corrales, G., Lydia, A., & Morquecho, R. (2023). Kinesiología Educativa, Cerebro, Enseñanza y Aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 3799-3820. <https://n9.cl/vny6b>
- Gutiérrez, D. (2020). Da una pausa y activa tu clase [Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte]. Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Guillen Pereira, L., Rojas Valladares, L., Formoso Mieres, A. A., Contreras Velázquez, L. M., & Estevez Pichs, M. A. (2018). Influencia de la Estimulación temprana en el desarrollo sensorio-motriz de niños de cuatro a seis años: una visión desde el Karate Do (Influence of early stimulation on the sensorimotor development of

- children aged four to six: a vision from Karate Do). *Retos*, 35, 147-155. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63104>
- Jaspe, C., López, F., & Moya, S. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *enfoques*, 2(7), 175-186. <https://n9.cl/qh4zf>
- Jiménes, F., & Monroy, J. (2015). Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en los estudiantes del grado primero, de la jornada tarde del IED Francisco José Calda sede «C» [Proyecto de grado]. Universidad Libre de Colombia.
- López, H. (1998). La Metodología de encuesta. Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación, 1, [https://biblioteca.marco.edu.mx/files/metodologia\\_encuestas.pdf](https://biblioteca.marco.edu.mx/files/metodologia_encuestas.pdf)
- López, C., Piedra, E., Varela, J., Freire, A., Baculima, J., & Cordero, L. (2022). Bienestar socioemocional de los docentes Ecuatorianos en tiempos COVID-19. *Revista Científica de Ciencias Sociales y Humanas*, 80, 59-70. <https://doi.org/10.7203/rase.14.3.21472>
- Martínez, V. & Pérez, O. (2014). PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ESCOLAR. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 296-297. <http://hdl.handle.net/10662/2016>
- Macías, A. B. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, (4), 2.
- Martín, E. M. L., & Pedraza, V. A. (2007). Kinesiología Educativa.: Gimnasia para el cerebro-brain gym. *Aula libre*, 85, 21-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2299807>
- Mina, M. (2011). Estrategias de motivación en el proceso de enseñanza y aprendizaje [Trabajo de grado]. Universidad Tecnológica Equinoccial.
- Ministerio de Educación. (2022, febrero). El proceso de retorno a la educación presencial en todo el país está previsto para mayo de 2022. Ministerio de Educación. Recuperado 10 de septiembre de 2023, de <https://n9.cl/ec3czh>
- Ministerio de Educación. (2022). Currículo. Recuperado 21 de noviembre de 2023, de <https://educacion.gob.ec/curriculo/>

- Mina, M., & Ruiz, L. (2020). Mito: La evaluación estudiantil evidencia el logro de objetivos de aprendizaje de los estudiantes. ResearchGate, 261-270. <https://n9.cl/yeu02>
- Ministerio de Educación. (2022). Educación General Básica. Recuperado 8 de enero de 2023, de [https://educacion.gob.ec/educacion\\_general\\_basica/](https://educacion.gob.ec/educacion_general_basica/)
- Ministerio de Educación. (2019). ¡Vamos a jugar! El juego, un derecho de niños. Subsecretaría de Educación Especializada e Inclusiva.
- Mina, M., Moncada, J., & Paredes, I. (2019). Concepciones y praxis educativa del consumo responsable en docentes de Educación General Básica. Artículos del congreso REDU, 44-52. <https://n9.cl/gifun>
- Moreno, D. (2013). Los beneficios del juego para el desarrollo en los niños. Revista Para el Aula, 19, 11-12. <https://n9.cl/iu9iw>
- Murillo, J. (2010). Método de investigación de enfoque experimental (2.a ed.) [Google académico]. academia.edu. <https://n9.cl/u2jmn>
- Núñez, N. & Haro, H. (2013). Elaboración de un plan de prevención de riesgos laborales en los talleres y laboratorios de la facultad de informática y electrónica de la escuela superior politécnica del Chimborazo. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
- Pertuz, J. (2021). ESTRATEGIAS LÚDICAS DE PAUSAS ACTIVAS PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN DEL NIVEL SUPERIOR [Trabajo de Investigación o Tesis Doctoral como requisito para optar el título de MAGISTER EN EDUCACIÓN]. Universidad Simón Bolívar.
- Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación, 33(2), 171. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Prieto Castellanos, B. J. (2018). El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la eficiencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales. Cuadernos De Contabilidad, 18(46).<https://doi.org/10.11144/Javeriana.cc18>

- Prieto, P. (2017). El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la eficiencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales. Pontificia Universidad Javeriana, 11.
- Ramírez, I. C. (2007). Desarrollo de la creatividad en Educación Infantil. Creatividad y sociedad: revista de la Asociación para la Creatividad, 12, 1-14. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4566368>
- Rojas, P. (2021, 1 octubre). Educación presencial vs Educación virtual. Blog de InGenio Learning. <https://ingenio.edu.pe/blog/educacion-presencial-vs-educacion-virtual/>
- Sánchez, G. (2010). Las estrategias de aprendizaje a través del componente lúdico. marcoELE, 11, 1-68. <https://n9.cl/h6b9p>
- Sulca, D. (2023). Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior [Innovación e intervención educativa]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato.
- Torres, L. (2019). LA IMPORTANCIA DE LA LÚDICA COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR. Universidad Militar Nueva Granada.
- Toapanta, T., & Toapanta, T. (2017). LA LÚDICA Y SU IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO SOCIO- AFECTIVO [PROYECTO DE INVESTIGACIÓN]. Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Trujillo, R. F. C. (2016). Implementar un programa de pausa activa a los empleados del club campestre en rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales. Revista digital: actividad física y deporte, 2(1). <https://n9.cl/mgbet>
- Valcárcel, M. (1979). El desarrollo Social Del niño. Universidad de Valencia
- Zaruma, C. N. S., & Andrade, M. P. C. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research). <https://doi.org/10.5281/zenodo.8055417>
- Zamora, A., & Josefina, E. (2019). El juego y el desarrollo de la creatividad de los niños/as del nivel inicial de la escuela Benjamín Carrión. Revista Conrado, 15(66), 209-213. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v15n66/1990-8644-rc-15-66-209.pdf>

Zavala, E., Figueroa, B., Covarrubias, M., & Jiménez, A. (2020). EL RESPETO Y LA INTEGRACIÓN GRUPAL EN NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA. Revista AMAzônica, 1, 237-269.

## ANEXOS

### Anexo 1. Encuesta dirigida a estudiantes de Quinto Grado.



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

#### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

**Estimado (a) Estudiantes:**

**Objetivo:** Recolectar información detallada sobre el uso y la percepción de las pausas activas lúdicas por parte de los estudiantes del quinto año de EGB durante el desarrollo de las clases presenciales.

Su criterio será utilizado únicamente con propósito investigativo, por favor conteste con veracidad.

**Instrucciones:**

- La encuesta es anónima para garantizar la confidencialidad de la información proporcionada.
- Por favor lea detenidamente cada una de las preguntas que se presentan a continuación y responda marcando con una X la opción que usted considere conveniente. De antemano muchas gracias por su colaboración.

**Datos Informativos**

Edad:

Paralelo:

Género: Masculino ( ) Femenino ( ) Otro ( )

**Preguntas:**

1. ¿Durante las clases presenciales existen tiempos cortos de descanso al cambiar de una materia a otra?  
 Siempre  
 Casi siempre  
 Nunca
2. ¿Usted tiene dificultad para concentrarse después de una hora (60 minutos) de clases presenciales?  
 Siempre  
 Casi siempre  
 Nunca

3. ¿ Al finalizar cada clase usted tiene alguna molestia corporal?
- Siempre  
 Casi siempre  
 Nunca
4. ¿Participa de actividades de juego durante las clases presenciales?
- Siempre  
 Casi siempre  
 Nunca
5. ¿Te sientes cansado y aburrido cada vez que existe el cambio de una materia a otra?
- Siempre  
 Casi siempre  
 Nunca
6. ¿Consideras que es importante jugar después de cambiar de una materia a otra?
- SI  
 NO
7. ¿ Crees que el juego en la clase puede ayudar a crear un ambiente de alegría?
- SI  
 NO
8. ¿ Crees tú que es muy cansado o agotador estar sentado la mayor parte del tiempo durante la clase?
- SI  
 NO
9. ¿Tiene deseos de levantarse y caminar cada vez que se siente cansado?
- SI  
 NO
10. ¿Considera que debería tener descansos cortos durante cada hora?
- SI  
 NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

## Anexo 2. Validación de instrumentos



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

### INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

**Instrucciones:** En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo con los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Items N°	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	E	E	E	
2	E	E	E	
3	E	E	E	
4	E	E	E	
5	E	E	E	
6	E	E	E	
7	E	E	E	
8	E	E	E	
9	E	E	E	
10	E	E	E	

**Observaciones Generales:**

#### Datos del Validador

Nombre: MSc. Edwin Daniel Hernández Martínez

Cédula de Identidad: 1003513924

Especialidad: Gestión en la Calidad de la Educación



Edwin Daniel Hernández Martínez

Firma

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología - FECYT  
Carrera de Educación Básica

**INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN**

**Instrucciones:** En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo con los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Items N°	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	E	E	E	
2	E	E	E	
3	E	E	E	
4	E	E	E	
5	E	E	E	
6	E	E	E	
7	E	E	E	
8	E	E	E	

**Observaciones Generales:**

**Datos del Validador**

Nombre: Kennedy Rolando Lomas Tapia

Cédula de Identidad: 1001359890

Especialidad: PhD. Educación ambiental



Firmado electrónicamente por:

**KENNEDY  
ROLANDO LOMAS  
TAPIA**

\_\_\_\_\_  
Firma

**Anexo 3.** Aprobación para aplicar el instrumento de investigación.



**Unidad Educativa "Presidente Velasco Ibarra"**

Formando Mente y Corazón

2022 - 2023



Ministerio de Educación



Gobierno del Ecuador



Ibarra, 14 de mayo de 2023  
Oficio. No. UEPVI-R-423-2022-2023

MSc.

José Revelo Ruiz

DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Presente.-

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo, junto con el deseo de éxitos en sus funciones a favor de una educación de calidad y calidez.

En respuesta a su Oficio nro. UTN-FECYT-D-2023-0102-O del 13 de junio del 2023, me permito autorizar al señor FAUSTO SANTIAGO IMBAGO ERAZO portador de la cédula 1004785570 estudiante de la carrera de Educación Básica para que aplique los instrumentos de investigación (Encuesta) para el desarrollo de su trabajo de integración curricular titulado: "PAUSAS ACTIVAS LÚDICAS PARA CLASES PRESENCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PRESIDENTE VELASCO IBARRA, AÑO LECTIVO 2022-2023".

Con sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,

Dra. Alexandra Terán P. MSc.

RECTORA (e)

CI. 1001330826



<b>SEDE PRINCIPAL:</b> La Chica Herváez 2 - 20 y José Mejía Lequerica Teléfono: 052951631	<b>SEDE 1:</b> Sánchez y Ciliaentas 164 y Obispo José Chaca Teléfono: 052952376	<b>SEDE 2:</b> Av. Víctor Manuel Pañaherrera 147 y Av. Jaime Roldos Teléfono: 052951973
-------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

Parroquia El Sagrado - Ibarra - Ecuador  
uepvir1953@hotmail.com

## Anexo 4. Revisión de Abstract.



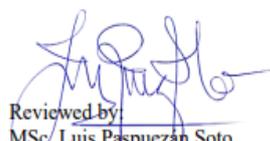
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020  
**EMPRESA PÚBLICA "LA UEMEPRENDE E.P."**



### ABSTRACT

The return to face-to-face classes for fifth-grade students of GBE has resulted in an attention deficit, motivated to seek distractions or amenities aimed at entertainment. The implementation of ludic active breaks within the planning of a class adjusts to the needs that students show when returning to the classroom, after a time of virtuality. To recreate the class and motivate the students to pay attention and participate in academic activities, the use of playful active breaks is proposed, so that the teacher, at the time of planning, integrates in a short time activities at the beginning, during, and at the end of the class. The objective of the research is to adopt innovative educational strategies that help and motivate students to improve their level of attention, giving importance to playful active pauses in the classes of fifth-grade students of General Basic Education at "Presidente Velasco Ibarra" Educational Unit. The research on playful active pauses was of a propositional type with a cross-sectional quantitative approach, with a group of 129 students, collecting unfavorable data which determined that students need to know and develop playful active pauses in class. In conclusion, the use of playful active breaks as a tool to improve the level of attention, helps the student to develop activities within the classroom with a game orientation, which motivates and provides motor movements that relax the student during the academic days.

**Keywords:** active breaks, playfulness, learning, motivation, attention, planning.

  
Reviewed by  
MSc. Luis Paspuczán Soto  
**CAPACITADOR-CAI**  
November 23, 2023

## Anexo 5. Informe Turnitin.



Identificación de reporte de similitud. oid:21463:295596808

NOMBRE DEL TRABAJO

Tesis\_Fausto Imbago\_Documento final (1).docx

AUTOR

FAUSTO IMBAGO

RECuento DE PALABRAS

17840 Words

RECuento DE CARACTERES

97273 Characters

RECuento DE PÁGINAS

84 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

6.4MB

FECHA DE ENTREGA

Dec 14, 2023 7:19 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 14, 2023 7:21 AM GMT-5

### ● 10% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Cross

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente

**Anexo 6. Certificado de coincidencia Turnitin**

REPÚBLICA DEL ECUADOR



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020  
**FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TECNOLOGÍA** CARRERA  
**DE EDUCACIÓN BÁSICA**



**CERTIFICADO DE COINCIDENCIA TURNITIN**

Una vez analizado el tema de Trabajo de integración curricular titulado: **“PAUSAS ACTIVAS LÚDICAS PARA CLASES PRESENCIALES DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PRESIDENTE VELASCO IBARRA, AÑO LECTIVO 2022-2023”** de autoría de el/la Sr/Srta. Fausto Santiago Imbago Erazo de la carrera de EDUCACIÓN BÁSICA se determinó que existe un 10% de similitudes en sus contenidos, lo que está dentro del porcentaje aceptable reglamentario y por lo cual certifico que es procedente y aceptable para continuar con el proceso de titulación.

Ibarra, 24 de enero 2024.

Atentamente,

**“CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO”**

PhD. Marcelo René Mina Ortega  
**Director TIC**

---

Ciudadela Universitaria barrio El Olivo  
Av.17 de Julio 5-21 y Gral. José María Córdova  
Teléfono: (06)2997-800  
[www.utn.edu.ec](http://www.utn.edu.ec)