

UNIVERSIDAD DE OTAVALO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

TRABAJO DE TITULACIÓN

**“PAUSA ACTIVA COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA
MEJORAR LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE BASICA
SUPERIOR Y BACHILLERATO”**

**TRABAJO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TITULO DE
MAGISTER EN EDUCACIÓN.**

AUTORES:

**CEFLA, VALLEJO HIPÓLITO IVÁN
MEZA, BOLAÑOS MARCO GUSTAVO**

TUTOR: MSc. Tapia, Zambrano Fausto Amilcar

Otavalo, Agosto, 2022

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

NOSOTROS, CEFLA, VALLEJO HIPÓLITO IVÁN Y MEZA, BOLAÑOS MARCO GUSTAVO, declaramos que este trabajo de titulación: **"PAUSA ACTIVA COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE BASICA SUPERIOR Y BACHILLERATO"** es de nuestra total autoría y que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional. Así mismo declaramos que dicho trabajo no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo como autores la responsabilidad ante las reclamaciones que pudieran presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de cualquier responsabilidad al respecto.

Que de conformidad con el artículo 114 del Código Orgánico de la Economía Social, conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad de Otavalo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos, conservando a nuestro favor los derechos de autoría según lo establece la normativa de referencia.

Se autoriza además a la Universidad de Otavalo para la digitalización de este trabajo y posterior publicación en el repositorio digital de la institución, de acuerdo a lo establecido en el artículo 144 de la ley Orgánica de Educación Superior. Por lo anteriormente declarado, la Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes otorgados, por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.


CEFLA, VALLEJO HIPÓLITO IVÁN MEZA, BOLAÑOS MARCO GUSTAVO

C.I.1713200648


C.I.1002037479

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

CERTIFICO QUE EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN TITULADO “PAUSA ACTIVA COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE BASICA SUPERIOR Y BACHILLERATO”, BAJO MI DIRECCIÓN Y SUPERVISIÓN, PARA ASPIRAR AL TÍTULO DE MAGISTER EN EDUCACIÓN, DE LOS ESTUDIANTES CEFLA, VALLEJO HIPÓLITO IVÁN Y MEZA, BOLAÑOS MARCO GUSTAVO, CUMPLE CON LAS CONDICIONES REQUERIDAS POR EL PROGRAMA DE MAESTRÍA.



TUTOR: MSC. TAPIA, ZAMBRANO FAUSTO AMILCAR

CC. 1704088606

CARTA DE VALIDACIÓN

Yo, MSC. Fausto Amílcar Tapia Zambrano, con C.I. No. 1704088606, tutor del Taller de Titulación, me permito certificar que el instrumento de recopilación de datos. Encuesta dirigida a docentes utilizada para el desarrollo del Artículo Científico de Alto Nivel sobre "PAUSA ACTIVA COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE BASICA SUPERIOR Y BACHILLERATO", elaborado por los estudiantes CEFLA, VALLEJO HIPÓLITO IVÁN Y MEZA, BOLAÑOS MARCO GUSTAVO de la Maestría en Educación de la Universidad de Otavalo, reúne los requisitos necesarios de validez; por lo tanto, son aptos para ser aplicados para conseguir los objetivos propuestos que se plantean, de acuerdo al siguiente detalle:

Ítems	Deficiente	Aceptable	Bueno	Muy bueno	Excelente
Congruencia				x	
Amplitud de contenidos				x	
Redacción				x	
Claridad y Precisión				x	
Pertinencia				x	

Promedio de la valoración:

Observaciones y/o comentarios:



MSC. Fausto A. Tapia Z.

TUTOR

DEDICATORIA

Dedico en especial a mi Padre Celestial quien puso este sueño en mi mente, guiándome y acompañándome en cada momento de mi vida, a mis queridos hijos por ser un pilar de superación, a mi Madre por su apoyo, consejos y motivación a seguir superándome tanto personal como profesionalmente. A mi Padre que está en los cielos cuidándome y protegiéndome cada momento importante de mi vida.

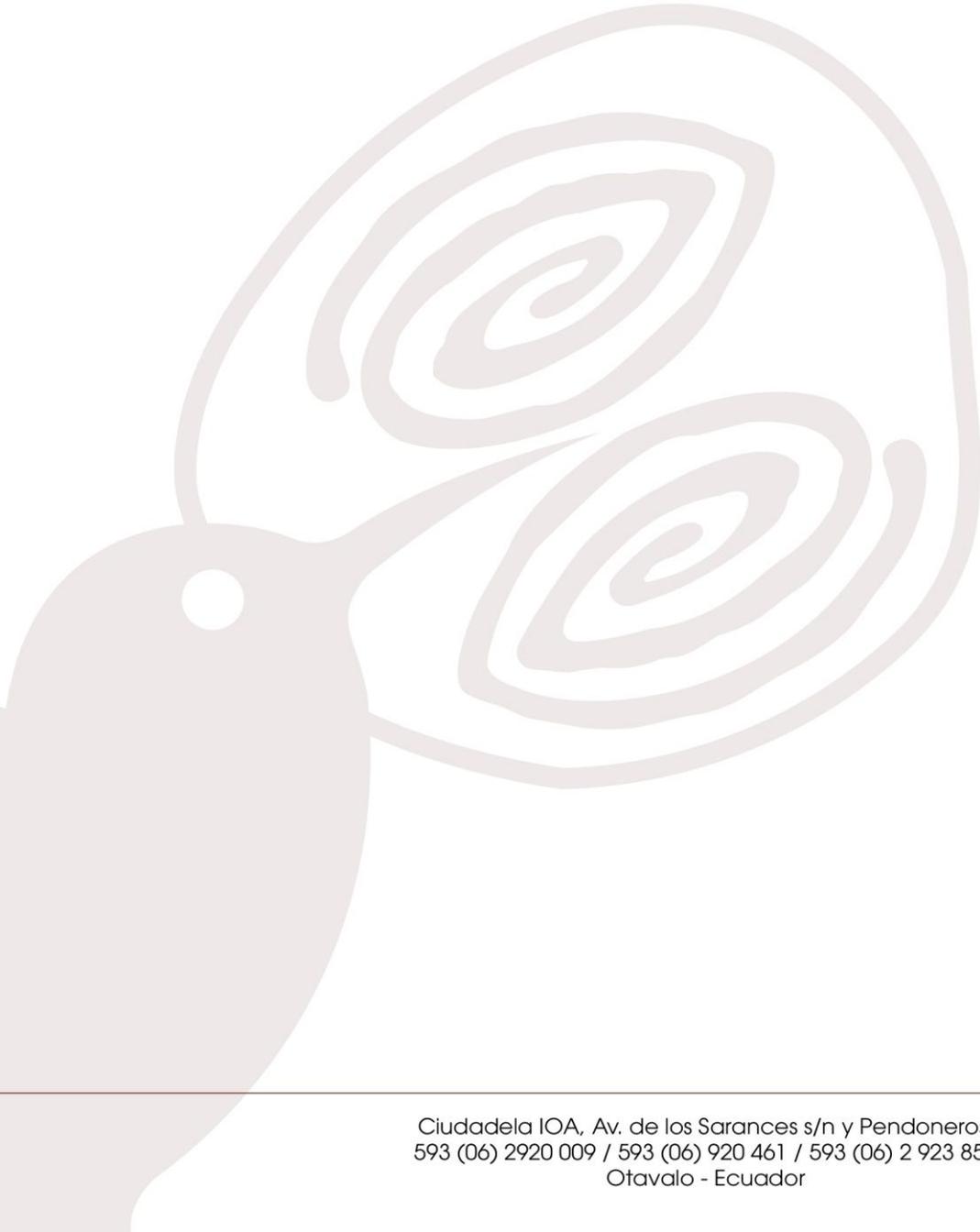
MEZA BOLAÑOS MARCO GUSTAVO

Dedico este trabajo a mi Dios sobre todas las cosas, a mis padres por darme la vida y en especial a mi esposa y mis hijos por su paciencia y apoyo para alcanzar este nuevo escalón profesional en mi vida, más de esta forma servir de mejor manera a mi sociedad desde todos los ángulos posibles, con el fin de cambiar en cierta forma nuestra sociedad en general.

CEFLA, VALLEJO HIPÓLITO IVÁN

AGRADECIMIENTO

A las autoridades universitarias y a los docentes de la Universidad de Otavalo por haber compartido sus vivencias y conocimientos a lo largo de nuestra formación académica, de manera especial al MSC. TAPIA, ZAMBRANO FAUSTO AMILCAR tutor del artículo científico “PAUSA ACTIVA COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE BASICA SUPERIOR Y BACHILLERATO”, quien nos guio, con su paciencia y rectitud como académico, en este proceso de investigación.



RESUMEN

Este artículo científico de investigación surge por la falta de interés, de atención y concentración producido por los efectos postpandémicos ya que con el retorno progresivo a las instituciones educativas tanto de estudiantes como docentes estos se encuentran desmotivados dentro de sus horas de clase motivo por el cual se refleja su bajo rendimiento académico, por esta razón nace esta investigación **“PAUSA ACTIVA COMO ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR Y BACHILLERATO”**, con el objetivo fundamental, determinar que la pausa activa como estrategia metodológica, contribuye en mantener la atención en los estudiantes de educación básica y bachillerato de las Unidades Educativas Otavalo y 2 de agosto, para lograr que los conocimientos sean significativos dentro de los procesos enseñanza aprendizaje, la metodología utilizada en la investigación es con un enfoque cualitativo, cuantitativo (MIXTO) y cuasiexperimental, gracias a esto se obtuvieron los resultados deseados, con la elaboración de la guía didáctica de ejercicios que contribuya a mejorar la atención y concentración de los estudiantes en todas las asignaturas dictadas, las clases se tornaran más amenas y entretenidas incrementando su interés por el aprender a aprender, de esta manera se verifico las ventajas de su aplicación demostrando cambios fisiológicos como psicológicos, esta investigación se realizó con estudiantes de la básica media, superior y bachillerato de 11 a 17 años, además se contó con la colaboración del personal docente que imparte clase esos niveles de educación.

Palabras claves: Atención, Pausa Activa, guía didáctica, postpandemia, fisiológicos.

ABSTRACT

This scientific research article arises from the lack of interest, attention and concentration produced by the post-pandemic effects since with the progressive return to educational institutions both students and teachers are unmotivated within their class hours, which is reflected in their low academic performance. For this reason, this research "ACTIVE PAUSE ASA METHODOLOGICAL STRATEGY TO IMPROVE ATTENTIONIN HIGH SCHOOL AND HIGH SCHOOL STUDENTs" was born, with the following fundamental objective: to determine that, the active pause as a methodological strategy, contributes to maintain the attention in the students of basic education and high school of the Otavalo and 2 de Agosto Educational Units. The methodology used in the research is qualitative, quantitative and quasi-experimental. Due to this, the desired results were obtained with the elaboration of the didactic guide that contributes to improve the attention and concentration of the students in all the subjects taught. The classes would become more enjoyable and entertaining, increasing their interest in learning, and in this way the advantages of its application were verified, demonstrating physiological and psychological changes. This research was caried out with middle and high school students from 11 to 17 years of age, in addition to the collaboration of the teaching staff who teach these levels of education.

Keywords: Attention, Active Pause, didactic guide, post-pandemic, physiological.





1 INTRODUCCIÓN.

Con respecto al estudio de investigación denominado **“PAUSA ACTIVA COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN ESTUDIANTES DE BASICA SUPERIOR Y BACHILLERATO”**, se toma en cuenta el uso de las pausas activas convencionales que se aplican de forma general en el área industrial, con la finalidad de elevar la productividad de las empresas mediante la motivación, predisposición y la incidencia en la atención del personal de las empresas, según la información encontrada sobre esta actividad denominada gimnasia de pausa, data de 1925 en Polonia, practicada por operarios y obreros, en el mismo año, se hicieron experiencias en la mayor parte de Europa en especial en Holanda, Rusia, en donde alcanzó los 5 millones de operarios, en 150 mil empresas, en la cual adaptó la gimnasia de pausa a cada puesto de trabajo, en Japón, implementaron las sesiones de pausa activa diariamente, intentando lograr la relajación muscular, es así que después de la II guerra mundial, “este hábito fue difundido por todo el país y, actualmente, un tercio de los trabajadores japoneses se ejercita en sus empresas” (Ibídem), y en los Estados Unidos, la gimnasia laboral o pausa activa fue adoptada por el año 1986, de acuerdo a la revista (CONFEEF 2004 Lima, M. 2007).

En los muelles de Ishikawagima de Brasil fue implantada la gimnasia al inicio de la jornada laboral y la gimnasia compensatoria durante las pausas de trabajo, involucrando a 4.300 trabajadores, su objetivo fue la seguridad en el trabajo incidiendo en el desarrollo de los Recursos Humanos, en los años 80, comienzan las empresas a demostrar su interés por el bienestar de sus funcionarios, tanto las multinacionales, como las estatales, en los años 90, su reconocimiento fue mayor, debido a las lesiones de esfuerzo repetitivo / dolencias (trastornos) osteomusculares relacionadas con el trabajo (LER/DORT) iniciada por reconocimiento oficial de la dolencia conocida como enfermedad de los digitadores (mecnógrafos) y con las prácticas de calidad total adoptadas en innumerables empresas. Existen investigaciones científicas que han descubierto la importancia de utilizar correctamente las pausas activas, es por eso que se enumeraran las más relevantes, siendo así que, un estudio científico realizado por Díaz X, (2011), sobre, Pausa activa como factor de cambio en actividad física en funcionarios públicos; que a pesar de las estrategias que se han utilizado para instalar estilos de vida saludable y de los estudios que demuestran sus beneficios, la falta de actividad física, unida a malos hábitos alimentarios han provocado una transición epidemiológica en Chile asociada a enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares. (Díaz, 2011).

El Ministerio de Educación del Ecuador sugiere a las instituciones educativas que para evitar la falta de atención de los estudiantes y hasta la deserción de los mismos; o que los padres de familia opten por retirar a sus hijos, es necesario implementar estrategias metodológicas que permitan que los estudiantes aprendan con alegría y sientan la satisfacción de sus logros, una de esas estrategias es la PAUSA ACTIVA durante las horas de clase, según la práctica diaria como docentes, se ha podido observar que en la mayoría de Instituciones Educativas no se utiliza esta estrategia metodológica de la pausa activa, produciéndose la falta de atención, concentración y estrés en los estudiantes.

De manera opuesta la disminución de cualquier tipo de tiempo en actitud sedentaria se asocia con un menor riesgo para la salud de los niños y adolescentes entre 4 - 17 años, en Ecuador no existen actualmente recomendaciones específicas para limitar el tiempo respecto



a conductas sedentarias, mientras que, revisando los archivos en la biblioteca de la Universidad de Otavalo, Facultad de posgrados de la Maestría en Educación intercultural e inclusiva tampoco se encontraron trabajos en igual similitud y contenido, sin embargo, con este antecedente se incorpora las pausas activas en las aulas buscando los beneficios que obtiene las empresas con su personal, en los estudiantes dentro del aula, para ello se pone en práctica un grupo de ejercicios, como son: de respiración, de estiramiento o elongación, de reparación o activación neuro muscular y de lubricación articular, la aplicación de esta herramienta en las Unidades Educativas Otavalo y 2 de Agosto, es de suma importancia ya que se realizaran ejercicios que contribuyan a mejorar la atención y la concentración para desarrollar de una forma óptima los procesos de enseñanza aprendizaje.

Según La OMS referente a la fundamentación legal, recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida, según el tipo y la intensidad de la actividad física se logran diferentes resultados de salud, al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada con una frecuencia casi diaria reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, así como de los cánceres de colon y de mama. Un fortalecimiento muscular y un adiestramiento para mantener el equilibrio permiten reducir las caídas y mejorar el estado funcional de las personas de edad (OMS p. 5, 2020).

Pedagógicamente no es recomendable mantener a los estudiantes estáticos en una clase, ya que esto ocasiona estrés, aburrimiento, cansancio físico y fatiga muscular es por ello que Pérez P. (2013), menciona que, el silenciamiento corporal se produce por la falta de libertad al moverse o incluso expresarse durante las horas de clase, teniendo en cuenta que la falta de movimiento corporal por un tiempo prolongado, produce en el estudiante pérdida de atención y en gran medida puede ocasionar problemas posturales. (Pérez P. 2013)

De esta manera se evidencio gracias a la sistematización de las experiencias vivenciadas en las Unidades Educativas Otavalo y 2 de Agosto, jornadas matutina y vespertina, encontrándose diferentes problemas producidos por los efectos postpandémicos ya que con el retorno progresivo a las instituciones educativas tanto de estudiantes como docentes estos se encuentra desmotivados dentro de sus horas de clase, motivo por el cual se refleja su poca atención, evidenciado en su bajo rendimiento académico. Hay que destacar que este trabajo está desarrollado en el contexto social y educativo, justificando este estudio, es así que se encontró la problemática de investigación formulando la siguiente interrogante, **¿Contribuye la pausa activa como estrategia metodológica en la atención de los estudiantes de la básica superior y bachillerato?**, de tal manera que se encontró la necesidad de formular el siguiente objetivo fundamental para dar solución a esta problemática **“Determinar que la pausa activa como estrategia metodológica, contribuye en mantener la atención en los estudiantes de Básica Superior y Bachillerato de las Unidades Educativas Otavalo y 2 de agosto para lograr que los conocimientos sean significativos dentro de los procesos enseñanza aprendizaje”**, además se realizó también una guía didáctica, detallando una serie de ejercicios que son la plataforma fundamental para desarrollar la metodología de la investigación.

Gracias a la introducción realizada y a su debida justificación se plantean los siguientes Objetivos Específicos.

- Definir la fundamentación teórica de las pausas activas como estrategia metodológica y la atención, mediante la revisión bibliográfica y documental.

- Analizar como las pausas activas como estrategia metodológica influyen en la atención de los estudiantes de las Unidades Educativas Otavalo y 2 de Agosto, para obtener un conocimiento significativo a futuro; a través de la recopilación de datos de primera mano.
- Elaborar una guía didáctica, basadas en ejercicios de pausa activa, para los estudiantes y docentes de las Unidades Educativas Otavalo y 2 de Agosto, a partir de los datos obtenidos.

El implementar esta guía didáctica con ejercicios de pausas activas tuvo una gran acogida por parte de los estudiantes y maestros, evidenciándose un cambio de actitud en el desarrollo de las clases, además, la guía didáctica de pausa activa al contar con ejercicios de fácil ejecución y de corto tiempo de duración, es una herramienta que puede utilizarse a nivel de aula y en las oficinas institucionales, por lo anterior expuesto, este proyecto generara una transformación académica, psicológica y social en las unidades educativas.

MARCO TEÓRICO

2 LA PAUSA ACTIVA

2.1 ANTECEDENTES

En el marco de la Emergencia Sanitaria el MINEDUC, dice que ha sido necesario establecer diferentes estrategias para el desarrollo del proceso educativo, implementar nuevas formas de escolaridad y sobrellevar algunos retos que esto incluye (Ministerio de Educación, 2020). El panorama en cuarentena impone una forma diferente de comunicación y relacionamiento entre los docentes y los estudiantes y también supone el desarrollo de otras habilidades que permitan desenvolverse en la vida, en este contexto, mantenerse en un solo lugar por mucho tiempo y en una misma posición puede ser frustrante para profesores y estudiantes, en especial de quienes ahora realizan clases por medios digitales, donde la educación abierta, requiere de mucho esfuerzo a nivel mental, físico y emocional tanto de estudiantes como de docentes, pudiendo llegar a ser una labor agotadora, como respuesta a esta realidad es necesario implementar diferentes dinámicas que permitan desarrollar este proceso enseñanza aprendizaje de una manera más asertiva y efectiva para las dos partes y para eso emitimos estas recomendaciones sobre la pausa activa como mecanismo dinamizador del ejercicio educativo.

Mientras que Florines, (2017) manifiesta que en Uruguay la educación física no cubre con las horas que un estudiante necesita para evitar el sedentarismo la obesidad y las enfermedades no trasmisibles., por lo tanto, las pausas activas deben tener el objetivo de permitir el gasto energético de los estudiantes para evitar el estrés, mejorar su salud y el rendimiento académico. Las pausas activas son herramientas didácticas dentro del aula que buscan probar el descanso activo para aumentar la actividad física moderada y vigorosa, que mejora el comportamiento grupal. Investigaciones realizadas en muestras de estudiantes determinaron una tendencia positiva del impacto de las pausas activas en los estudiantes y una predisposición docente frente a esta estrategia didáctica.

Lucero & Rodríguez, (2021), manifiestan que, los niveles bajos de actividad física, el sedentarismo en los estudiantes provoca problemas en la salud física, emocional y mental., perjudicando la concentración y por ende el rendimiento académico. Los estudiantes deben disfrutar del tiempo de descanso, pero realizando ejercicios físicos dosificados con lo cual se va a prevenir la fatiga, el estrés, la monotonía., en síntesis, mejorando el sistema inmunológico del ser humano, con estos antecedentes podemos decir que las pausas activas utilizadas al inicio de la hora clase o si es necesario realizarlo durante la clase o al final, con una duración de entre 3 y 5 min., es significativa en el proceso de enseñanza aprendizaje ya que mejora su atención, su estado de ánimo, su actitud y predisposición al aprendizaje, logrando llegar al estudiante con mayor eficacia, compartiendo la información necesaria y significativa para su formación integral. Por ende, desarrollar de forma práctica ejercicios físicos, mentales o visuales tiene grandes beneficios para la salud, es por ello que se considera importante tener un descanso activo o ejercicio para reducir el cansancio mental o físico en un corto periodo de tiempo para prevenir el estrés, las interrupciones, la actividad repetitiva. mejora el sistema inmunológico y nervioso (Lucero & Rodríguez, 2021, pág. 18).

2.2 DEFINICIÓN

“Las Pausas Activas o Pausas Laborales consisten en una serie de ejercicios a realizar en el lugar de trabajo” (Tunja, 2021, pág. 10). También se las conoce como técnica de atención de salud laboral, que permite aliviar el trabajo físico y mental en la jornada de labores, esta técnica ayuda a la prevención de trastornos psicofisiológicos, mejorando la productividad en el trabajo. La implementación de programas de descanso activo no solo está diseñada para simplemente cambiar la vida diaria de todos, sino también para despertar la necesidad de que los trabajadores cambien sus estilos de vida. Más bien, esto constituye un valor significativo, convirtiéndolo en un vehículo para un mensaje motivador, a saber, cambios de estilo de vida que contribuyan a la mejora sostenible de las condiciones físicas y mentales de los trabajadores.

Se ha comprobado que los programas de pausa activa no solo ayudan a reducir la fatiga y el dolor musculoesquelético, sino que también reducen significativamente el estrés generado durante el trabajo diario. Por lo tanto, el programa Pausa Activa debe convertirse en una política permanente para cualquier empresa preocupada por la salud de los empleados (Ibañez, 2018, pág. 16).

Incorporar pausas activas, espacios de descanso activo y estiramientos, así como consejos para gestionar el estrés y las emociones. Así mismo, “se pretendió fomentar en las personas participantes, la práctica regular de actividad física, ejercicio físico de bajo impacto y mejores hábitos diarios” (Vargas, Durán, Salas, Rojas, & Anchía, 2021, pág. 107), gracias a estas contribuciones se puede definir a la pausa activa como una actividad de relajamiento, de activación neuro muscular y de disminución de toxinas que producen estrés y cansancio físico, aportando dentro del proceso de enseñanza aprendizaje mayor atención dentro de la hora clase y facilidad de aprendizaje para el estudiante reteniendo mayor cantidad de información transformándose en un aprendizaje significativo.

2.3 BASES TEÓRICAS

2.3.1 Pausas activas

Las pausas activas tradicionalmente llamadas “gimnasia Laboral”, son periodos de recuperación y regeneración corporal que siguen a los periodos de tensión, de carácter fisiológico y psicológico generados por algún tipo de trabajo ya sea este de esfuerzo físico o de desgaste mental. Son un conjunto de ejercicios físicos realizados por estudiantes y docentes con efectos preventivos y curativos, no producen desgaste físico ni sudoración, ya que son de corta duración y el desarrollo del trabajo enfatiza el estiramiento y compensación de las estructuras más importantes. El descanso activo o gimnasia laboral implica el uso de diversas técnicas por tiempos de pequeña duración (10 minutos) en la jornada de labores, ya sea mañana, tarde o noche; esto ayudará a recuperar energías y fortalecer la productividad en el trabajo (Abudinen, 2017, p. 3).

Las pausas activas fueron esos momentos donde surgían las ideas del cómo hacer, para que los estudiantes adquirieran un conocimiento sobre la educación física que importancia tendría en sus vidas, y de cómo en 3 -5 minutos se podría generar un impacto en ellos, a partir de ese momento era una base fundamental porque se estaba adquiriendo una idea a

través de la observación y se asimilaba al objetivo que querían llegar las pausas activas, adquirir un aprendizaje a través de la observación y practica de una pausa activa, estas son interrupciones dentro de una actividad laboral, rutinas de estudio o trabajo, pero en movimiento, piense en ellos como un paralelo a la actividad física que podemos incorporar a nuestras actividades diarias, ya que es factible realizarlos en lugares pequeños como el hogar, la oficina, la biblioteca; usar cualquier tipo de ropa por un período corto de tiempo, que son excelente para nuestra salud física y mental (Pinto, 2021, pág. 17).

La investigación realizada en la Universidad Técnica de Ambato Andrade & Moposita (2022) expresa que descansos activos para niños y niñas durante los días de trabajo en la escuela es indispensable; el objetivo de este trabajo es describir los descansos activos apropiados para los estudiantes durante la instrucción en línea, para ello se ha realizado revisiones bibliográficas en documentos confiables como revistas, libros, páginas web; con ello se pudo cumplir con los objetivos específicos, llegando a conceptualizar tópicos relacionados con el descanso activo. El diagnóstico estuvo enfocado a las aplicaciones de los ejercicios y a obtener sugerencias o recomendación para continuar impartiendo y trabajando la guía en las jornadas de trabajo online (Andrade & Moposita, 2022); se utiliza el tipo de investigación exploratorio y técnicas utilizadas fueron observación y entrevistas, las cuales se definieron en tres cuestionarios de preguntas abiertas elaborados de acuerdo a las preguntas, concluyéndose que gracias a la implementación de los ejercicios de pausas activas se basan en distintos juegos lúdicos, mismas que están asociadas a melodías y canciones que ayudan a liberar el estrés y concentrarse en el aprendizaje o trabajo. Estos estudios nos brindan la garantía y el éxito de la puesta en práctica la las pausas activas dentro de la hora clase y de la jornada académica para mejorar la atención y la predisposición para el aprendizaje, ayudando a contribuir en la construcción de seres humanos constructivista y humanistas que aporten con sus conocimientos al proceso de desarrollo de una sociedad en constante evolución.

2.4 TIPOS DE PAUSA ACTIVA.

“Las actividades físicas se relacionan con cualquier tipo de movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos, donde no se gasta energía” (Fundación Iberoamericana de seguridad y salud ocasional, 2015). Es importante mencionar que esta actividad brinda grandes beneficios a las personas considerando el área psicológica, socioafectiva y física.

Por otro lado, Machuca, (2022) dice que los beneficios del descanso activo son: fortalecer la función cognitiva y la educación emocional, romper la vida diaria, prevenir daños físicos y mentales, también aumentar y estimular la atención de los estudiantes y la comprensión del aprendizaje, los siguientes beneficios son para estimular la creatividad, continuar con el desarrollo fino y grueso. de la motricidad y la activación de la memoria.



Tipos de pausas activas	Descripción
Pausas activas de introducción.	Son los que se realizan antes del inicio de una jornada laboral o académica, comenzando con actividades de estiramiento, se debe preparar la estructura muscular que se requerirá durante la tarea, calentar y despertar para mejorar el carácter durante la tarea. Todos los días, prevención y tratamiento.
Pausas activas compensatorias.	Vienen a ser ejercicios prolongados, que se han diseñado como compensación a las abrumadas actividades rutinarias, las actividades deben durar 10 minutos, permitiendo reducir el estrés en el ambiente de trabajo, mejorar la posición postural, compensar el esfuerzo repetitivo y el equilibrio funcional positivo.
La pausa activa de relajamiento	Esta actividad se realiza después de la jornada laboral, es buena para la relajación mental y muscular, reduce el cansancio, tensión muscular, ayuda a las actividades respiratorias, tiene duración de diez minutos, y objetivo principal es para el trabajo diario, las estructuras musculares involucradas aportan oxígeno, evitan la acumulación de ácido láctico y previenen las lesiones que pueden ocurrir durante las actividades diarias.

Fuente: Fernández, Ana (2019) Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal del área administrativa en el hospital nacional Hipólito UNANUE, Obtenido en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5353/fernandez_zaj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

La clasificación de las pausas activas es importante ya que gracias a esto podemos escoger y realizar diferentes ejercicios que pueden contribuir a las necesidades corporales ya sean estas de introducción que se las debe realizar principalmente al levantarnos, realizando ejercicios principalmente de lubricación articular fundamentales para preparar a nuestras articulaciones, tendones y ligamentos para las actividades diarias eliminando toxinas acumuladas y que pueden ocasionar lesiones que afectarían a nuestro normal desenvolvimiento. Las pausas compensatorias que nos aportarían relajación, de activación neuro muscular y principalmente de oxigenación que es fundamental para un buen funcionamiento y desempeño corporal. Para (Fernández, 2019) las pausas de relajación contribuyen a un buen rendimiento muscular porque con estos estiramientos corporales

evitamos daños musculoesqueléticos y la acumulación de ácido láctico que pueden mermar nuestro rendimiento en el aula y afectar el proceso de enseñanza.

2.5 CARACTERÍSTICAS.

2.5.1 El Calentamiento.

Esto es antes de comenzar cualquier deporte, lo que hace que las lesiones sean menos probables en algunos casos (López & Sani, 2016, p. 51). Un ejercicio de calentamiento es un conjunto progresivo de ejercicios dirigidos a todos los músculos y articulaciones con el fin de preparar el cuerpo para un mejor rendimiento físico y evitar cualquier tipo de contracción o fractura muscular. Dentro de las fases del calentamiento deportivo esta la movilidad articular, estiramientos globales, activación de la zona central, calentamiento específico, calentamiento cardiovascular, el calentamiento previene daños en el sistema musculoesquelético, como esguinces, roturas de fibras, contracturas, etc.: favorece un aumento de la temperatura muscular e incluso corporal, lo que se traduce en una mejora de la elasticidad muscular y una reducción de la viscosidad. Estas lesiones también se evitan gracias a la mejora de la coordinación, el ritmo y la concentración (López & Sani, 2016).

2.5.2 Activación neuro muscular.

El fin principal de la activación muscular es lograr el equilibrio del sistema neuromuscular, es decir, la correcta comunicación entre el sistema nervioso central y los músculos. Las técnicas que utilizamos se basan en identificar los desequilibrios musculares para corregirlos y hacer más eficientes los movimientos musculares (Biolatto, 2022).. La activación muscular es un concepto confuso que tiene que ver con una serie de técnicas para mejorar la postura y reducir el dolor.

2.5.3 Los Estiramientos.

La flexibilidad como capacidad psicomotora encargada de reducir y minimizar todo tipo de resistencia proporcionada por estructuras neuromusculares inmovilizadas y estables en un intento de realizar voluntariamente movimientos de amplitud angular óptima, que resultan de la acción de factores endógenos que determinan la contracción de varios músculos contrarios) y exógenos, donde tiene que ver mucho el peso del individuo (Crujeiras, 2021). La modificación considera solo la definición clásica del sistema musculoesquelético.

El objetivo del presente trabajo es analizar las características y los resultados de los programas de educación postural desarrollados dentro del contexto escolar con el objetivo de mejorar la extensibilidad isquiosural. La estrategia de búsqueda y selección de artículos empleada en esta revisión obtuvo un total de 171 artículos cuando se utilizaron las palabras clave “Hamstring and Program”. Finalmente se analizaron 11 estudios que cumplieran con los criterios de inclusión. Se analizaron diferentes variables entre las que destacan la duración de los programas, el tiempo de estiramiento y la técnica utilizada.

Los resultados indican que la duración de los programas varía entre 8 y 32 semanas y el tiempo de estiramientos oscila entre 1 y 8 minutos. La mayoría de los estudios emplean la técnica de estiramientos estática pasiva y evalúan la extensibilidad isquiosural mediante el test dedos planta. Los resultados muestran una mejora significativa de la extensibilidad isquiosural tras la aplicación de los programas de estiramientos. Por ello, todos los estudios destacan el papel preventivo que puede jugar la Educación Física cuando se incluyen y desarrollan estiramientos específicos de la musculatura isquiosural como contenido de la materia.

Para Machuca, (2022) el calentamiento activo, la activación y los descansos de estiramiento se caracterizan fundamentalmente por afectar y mejorar el estado físico, mental y espiritual, principalmente por cambiar sus inclinaciones y actitudes hacia el proceso de enseñanza y mejorar su concentración.

2.6 CAUSAS Y CONSECUENCIAS

2.6.1 Efectos Mecánicos.

Provoca directamente el calentamiento de los tejidos, lo que genera energía para trabajar los músculos y acelera la eliminación de desechos a través del calor, los impulsos nerviosos viajan más rápido cuando los nervios están calientes (López & Sani, 2016). Los efectos, están determinadas por las respuestas de los músculos al ejercicio preparado.

2.6.2 De Sobrecarga.

Esta actividad se realiza para que los estiramientos funcionen, en un día a día donde el cuerpo tiene que hacer más trabajo físico de lo normal, donde el cuerpo se sobrecarga y los tejidos cambian o se "adaptan" como consecuencia. mientras tengan tiempo para hacerlo (Torre, 2008). En los deportes de alto rendimiento, es común que los atletas entrenen duro para un mejor rendimiento. Sin embargo, esto puede conducir a lesiones por esfuerzo repetitivo.

2.7 BENEFICIOS.

- Da fortalecimiento en los espacios didácticos
- Mejoramiento de las condiciones de la enseñanza-aprendizaje
- Perfeccionamiento de la atención

Las causas y consecuencias identificadas son posturas incorrectas prolongadas, el sedentarismo, experimenta malestar físico, distracción mental, disminución de la eficiencia de las neuronas, estrés físico debido a la acumulación de toxinas que produce nuestro cuerpo, reduciendo su concentración y propensión a aprender, por lo que la actividad física Una guía didáctica que ayuda principalmente para mejorar el estado físico y el estado de ánimo y es esencial para el proceso de enseñanza y su enfoque durante el tiempo de clase.

3 LA ATENCIÓN.

3.1 ANTECEDENTES

En el aula, a menudo se observa en el día a día cómo ciertos alumnos, en lugar de mantener un mínimo de atención, realizan acciones de desconcentración a medida que se desarrolla la clase. Además, es necesario que la memoria, la motivación, comunicación y atención sea la base fundamental del aprendizaje y la base del rendimiento escolar de los estudiantes. Aunque la habilidad de la atención no es la única para tener éxito en el aprendizaje. Sin embargo, la falta de atención afecta el aprendizaje en sí mismo, e incluso el desempeño académico real de los estudiantes.

Según (Martínez, 2021) desde su punto de vista teórico se puede iniciar dando la atención debida a las cosas que realmente son importantes. Realizar por lo menos una vez por día y no más de 10 min. (por lo menos un ejercicio de respiración, de lubricación, de activación neuro muscular y uno de estiramientos), que dura entre 5-10min. máximo; donde el niño y adolescente se divierta mucho como recompensa mejora su atención, actitud y comportamiento dentro del aula.

3.2 BASES TEÓRICAS

Dice Lucero & Rodríguez, (2021) que el propósito de haber realizado una revisión y análisis de estudios donde se avalúan los resultados del descanso o pausa activa en el nivel de atención y rendimiento escolar con el nivel de actividad física del estudiante, así como artículos seleccionados, estudios que se publicó entre 2006 y 2020, y del total 17 investigaciones cumplieron con el criterio de inclusión. También es importante mencionar que la actividad física durante periodos cortos de la jornada escolar puede beneficiar el rendimiento académico y eliminar el sedentarismo en las instituciones educativas (Pinto & Martínez, 2019).

Dependiendo del contenido, existen dos tipos de pausas activas: las relacionadas con el contenido académico del profesor en ese momento, y las que pueden no estar relacionadas con la disciplina. En base a las conclusiones, se determina que existe un efecto positivo de la pausa activa sobre la atención en un lapso de 6 minutos, también se menciona actividades estrictamente físicas como coordinación bilateral (Lucero & Rodríguez, 2021). Por ello, es necesario tomar en cuenta el desarrollo motor y cognitivo, puesto que permiten mantener y incrementar la concentración y los niveles de aprendizaje. El estudio facilita el uso de estas estrategias en el aula, ya que no se requiere espacio adicional ni capacitación adicional para que los docentes o investigadores faciliten estos descansos.

Estos estudios realizados por varios investigadores nos brindan diferentes puntos de vista ya sean positivos y negativos de acuerdo a los tiempos utilizados durante la hora clase, dicen estos que mientras se utilice mayor cantidad de tiempo en actividad física los resultados son más significativos verificando en diferentes tiempos de la puesta en práctica del uso de las pausas activas dentro del proceso de enseñanza aprendizaje con estos puntos de vista muestra investigación contribuye de manera positiva el uso de la guía didáctica de ejercicios físicos para mejorar la atención dentro de la hora clase.

3.3 DEFINICIÓN

La atención en el aula es una forma específica de compromiso conductual del estudiante que tiene la capacidad de influir en los resultados educativos. Esto significa que la atención tiene que ver con la capacidad del estudiante para no perder el interés en la clase, independientemente de los estímulos que distraen del entorno. (García, 2021).

3.4 TIPOS DE ATENCIÓN.

Las aportaciones académicas a la ciencia de la atención hacen notar que esta es la encargada de identificar los elementos fundamentales de la actividad mental, y por ello tiene la capacidad de distinguir tres aspectos que apoya: la percepción precisa de los objetos del entorno, la velocidad de procesamiento de datos y, cuando sea necesario, mantener la capacidad de prestar atención. (Suarez, Ruiz, López, & Martínez, 2017).

3.4.1 Existen distintos tipos de atención:

Tipos de atención	Descripción
La atención elemental	Se denomina involuntario y se refiere al estado general de vigilia o atención y se relaciona con la vigilia y la capacidad de estar alerta con el cuerpo y la mente ante la posibilidad de encontrarse con estímulos que puedan ser percibir en cualquier momento.
La atención sostenida	Incluye la capacidad de permanecer alerta y concentrado durante un período de tiempo estable. Se necesita mucho esfuerzo para mantener la misma capacidad de atención durante un período de tiempo porque tenemos que descartar otra información de otros sentidos.
La atención selectiva	La atención se refiere al estado activado de un sistema funcional, es decir, mantener un estado activado mientras se incorporan nuevos estímulos relevantes, mientras se inhibe el procesamiento de estímulos irrelevantes.

Suarez, S., Ruiz, A., López, S., & Martínez, E. (2017). *Efecto agudo del ejercicio físico sobre la impulsabilidad y estado de ansiedad, en escolares de 6-12 años con trastorno por déficit de atención e hiperactividad: Revisión sistemática*. Obtenido de <https://www.mlsjournals.com/Educational-Research-Journal/article/view/21/112>

3.5 CARACTERÍSTICAS.

Dentro de las características de la atención se encuentra: la amplitud atencional, oscilamientos de la atención, intensidad y esfuerzo mental. Para mejorar nuestra capacidad de centrarnos en estímulos precisos, conviene analizar estos estímulos y distinguir entre relevantes e irrelevantes a la hora de tomar las decisiones más básicas sobre un tema de interés. Hay diferentes factores que pueden provocar estímulos para atraer la atención e iniciar el procesamiento cognitivo de esa atención (Benítez, 2022).

3.6 ACTIVIDADES QUE POTENCIAN Y ESTIMULAN LA ATENCIÓN

Hablar de actividades que ayudan a mejorar y entrenan la atención, es tomar en cuenta muchas posibilidades, y para ello se debe jugar con las habilidades propias de cada uno y la imaginación, solo así se logrará un buen trabajo en las actividades que potencien y estimulen la atención. Es muy sencillo y fácil encontrar la posibilidad de realizar ejercicios, serie juegos, expresión corporal, es importante para ello buscar lo que nos gusta o gustaría hacer Ciudad & Martínez, (2018). Es importante estar conscientes de que las actividades deben tener un marcado carácter escolar y social, tales como: caligrafía, transcripción de textos, transcripción de imágenes, corrección de dictados u otras tareas que deben controlarse mediante una pizarra, seguimiento auditivo de una historia o otra narración, seguimiento de lectura en grupo con trabajo manual.

Teniendo en cuenta el ejemplo de la estimulación para mejorar la concentración, el recreo activo cobra importancia gracias a la teoría de que los realces en los trabajos manuales son una gran herramienta para estimular la atención de los alumnos, a través del recreo activo se puede estimular la atención, para que los estudiantes aprovechen en actividades sanas y recreativas el recreo. Se conoce que no es fácil determinar cuando el estudiante ha perdido la atención, por lo que es importante realizar recesos escolares activos en momentos adecuados para equilibrar el estrés y la saturación de las materias. (Jiménez, Monroy, & Julian, 2015).

La atención toma relevancia en diferentes aspectos de la vida, tiene que ver con el proceso discriminativo y complejo que acompaña a todo procesamiento cognitivo, también es responsable de filtrar la información y asignar recursos para permitir que el organismo realice adaptaciones internas a los requerimientos de fuera. Lo que demuestra que la atención es un proceso difícil de mantener, realizar, adaptar y depende de varios pasos o filtros de información suficiente, en el caso de las escuelas es como los docentes llevan la información a los estudiantes, y los procesos cognitivos están relacionados con todo el entorno donde se desarrolla. está preocupado.

4 METODOLOGIA.

4.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de la investigación es cuantitativo, en razón de que se obtendrán datos numéricos, mediante la aplicación de la técnica de la encuesta dirigida a docentes y estudiantes

4.2 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es bibliográfica, documental, y de campo, por cuanto la información se obtendrá de la revisión de tesis, artículos científicos, textos e internet; y los datos se obtendrán directamente de los docentes y estudiantes de las Instituciones Educativas Otavalo en la provincia de Imbabura y 2 de Agosto del cantón Mejía Provincia de Pichincha.

4.3 NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La investigación es descriptiva por cuanto se analizarán las características y propiedades del problema, para conocer si las pausas activas como estrategias didácticas influyen en la atención de los estudiantes de las Instituciones investigadas.

4.4 LAS TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la presente investigación se han considerado como técnicas de obtención de datos, la observación directa y la encuesta, el instrumento de medición fue mediante una escala de valoración descriptiva de esta manera se demostró ser válidos y confiables los resultados encontrados gracias a los estudios previos para generar nuevos conocimientos basados en la revisión de la literatura, que se prueban y se ajustan a las realidades de la investigación, es decir, que se utilizó como instrumentos para la presente investigación, las encuestas realizada antes de la implementación del manual de pausas activas, presentan resultados relevantes en forma negativa y posterior a la aplicación del manual de pausas activas presentan resultados positivos dentro de los procesos de atención y concentración en los estudiantes. (Ramos y Chiva 2015).

4.5 POBLACIÓN Y MUESTRA

Para la realización de la presente investigación, se empleó un enfoque Cuantitativo porque estuvo dirigido a una población de 42 docentes y 448 estudiantes de las unidades educativas Otavalo ubicada en la provincia de Imbabura cantón Otavalo y 2 de Agosto, provincia de Pichincha cantón Mejía, para conocer la situación emocional y de conocimientos de los beneficios producidos por el uso de los ejercicios de pausas activas dentro de la hora clase, para mejorar la atención, concentración y actitud para recopilar la información compartida por el docente, de esta manera desarrollar de mejor forma la capacidad mental y física que le permita al alumno logra conocimientos significativos para la vida. (Bryman, 2004, p.19). La población y muestra la encontramos detallada en las siguientes tablas a continuación:

4.6 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD:

La validez de los instrumentos de recopilación de datos se la realizo mediante la discusión con el tutor y consultando a otros expertos. La confiabilidad se la realizo mediante la escala de Likert, dando una confiabilidad del 80%

Tabla 1.

Muestra Docentes Unidad Educativa Otavalo

N°	DETALLE	PERSONAS
1	Docentes de E.G.B. Media	6 (2 docentes 5tos, 2 docentes 6tos y 2 docentes 7mos de Educación Media)
2	Docentes E.G.B. Superior	8 (3 docentes 8vo, 3 docentes 9nos y 2 docentes, 10mos de Básica Superior)
3	Docentes de Bachillerato	7 (3 docentes 1ero, 2 docentes 2do y 2 docentes de 3ero Bachillerato)
Total		21

Fuente: Tabla realizada por los autores.

Tabla 2.

Muestra estudiantes Unidad Educativa Otavalo

N°	DETALLE	PERSONAS
1	Estudiantes de E.G.B. Media	80 (2 cursos)
2	Estudiantes E.G.B. Superior	66 (2 cursos)
3	Estudiantes de Bachillerato	78 (2 cursos)
Total		224

Fuente: Tabla realizada por los autores.

Tabla 3.

Muestra de docentes Unidad Educativa 2 de Agosto

N°	DETALLE	PERSONAS
1	Docentes de E.G.B. Media	6 (2 docentes 5tos, 2 docentes 6tos y 2 docentes 7mos de Educación Media)
2	Docentes E.G.B. Superior	8 (3 docentes 8vo, 3 docentes 9nos y 2 docentes, 10mos de Básica Superior)
3	Docentes de Bachillerato	7 (3 docentes 1ero, 2 docentes 2do y 2 docentes de Bachillerato)
Total		21

Fuente: Tabla realizada por los autores.

Tabla 4.

Muestra de estudiantes Unidad Educativa 2 de Agosto

N°	DETALLE	PERSONAS
1	Estudiantes de E.G.B. Media	80 (2 cursos)
2	Estudiantes E.G.B. Superior	66 (2 cursos)
3	Estudiantes de Bachillerato	78 (2 cursos)
Total		224

Fuente: Tabla realizada por los autores.

4.7 RESULTADOS DEL INSTRUMENTO N° 1 ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

Tabla 5.

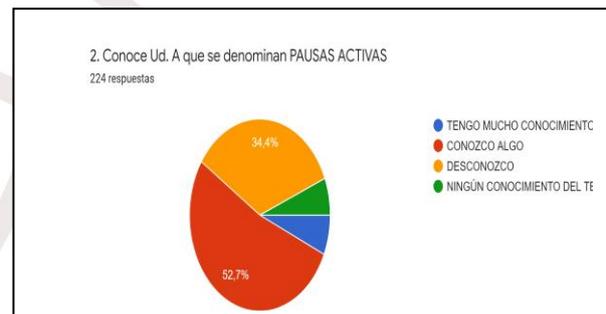
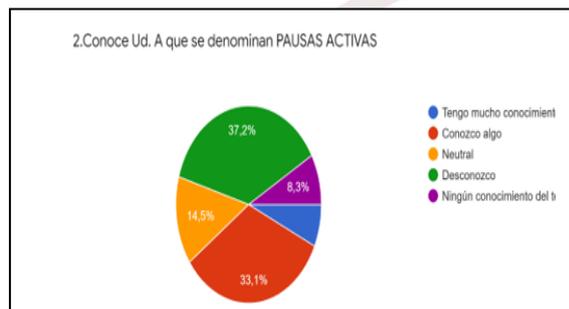
¿Conoce Ud, a que se denominan pausas activas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Mucho conocimiento	17	7,6%	17
Conozco algo	74	33,4 %	74
Neutral	32	14,6%	32
Desconozco	83	37,1%	83
Ningún conocimiento	18	8,1%	18
TOTAL.	224	100%	224

Fuente propia.

GRAFICO 1. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO

GRAFICO 2. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia.

ANALISIS:

- La mayor parte poblacional (37,2%) de esta muestra (Estudiantes) de la UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO desconoce sobre las pausas activas mientras que en la UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO el (34,4%) solo conocen algo sobre las pausas activas.
- Un porcentaje mínimo de estudiantes conocen mucho sobre las pausas activas.

Tabla 6.

¿A Ud. como estudiante cree que el cansancio físico y mental disminuye su capacidad de mantener la concentración dentro de una hora de clase?

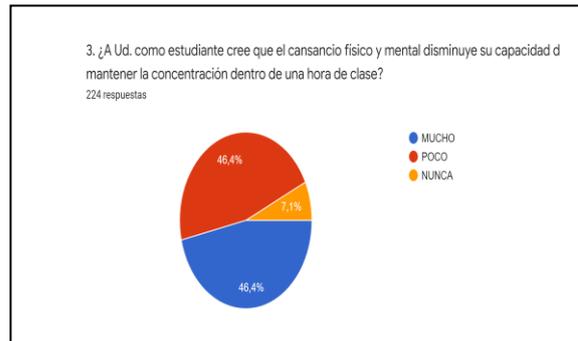
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Mucho	98	43,5%	98
Poco	108	48%	108
Nunca	18	8,4%	18
TOTAL.	224	100%	224

Fuente propia.

GRAFICO 3. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO



GRAFICO 4. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia.

ANALISIS:

Un gran porcentaje de estudiantes que son casi el 50% señalan que el cansancio físico disminuye la capacidad de mantener la concentración dentro de una hora clase.

Tabla 7.

¿Durante las clases qué síntomas presenta con mayor frecuencia?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Sueño	78	34,6%	17
Dolor de cabeza	25	11,3 %	74
Fatiga	22	9,6%	32
Cansancio visual	42	18,7%	83
Estresado	57	25,8%	18
TOTAL	224	100%	224

Fuente propia.

GRAFICO 5. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO



GRAFICO 6. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia.

ANALISIS:

Según el trabajo realizado la mayoría de estudiantes de las dos unidades educativas manifiestan presentar estrés y sueño durante su jornada académica.

Tabla 8.

¿Al finalizar la clase siente algún dolor en un segmento corporal?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Cuello	68	30,2%	17
Hombros	32	14,3 %	74
Coxis	5	2,6%	32
Espalda	88	39,4%	83
Piernas	31	13,5%	18
TOTAL.	224	100%	224

Fuente propia.

GRAFICO 7. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO



GRAFICO 8. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia.

ANALISIS:

De acuerdo a esta investigación se observa que porcentajes significativos de estudiantes señalan presentar dolores de espalda, cuello y hombros durante jornada largas de trabajo.

Tabla 9.

¿Considera que una breve pausa con ejercicios básicos de estiramiento y relajación entre horas de clase le permitirá a Ud. ¿Como estudiante una mejor atención en sus actividades académicas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
No me mejora	9	4,2%	17
En ocasiones	190	84,7 %	74
Desconozco	25	11,1%	32
TOTAL.	224	100%	224

Fuente propia.

GRAFICO 9. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO



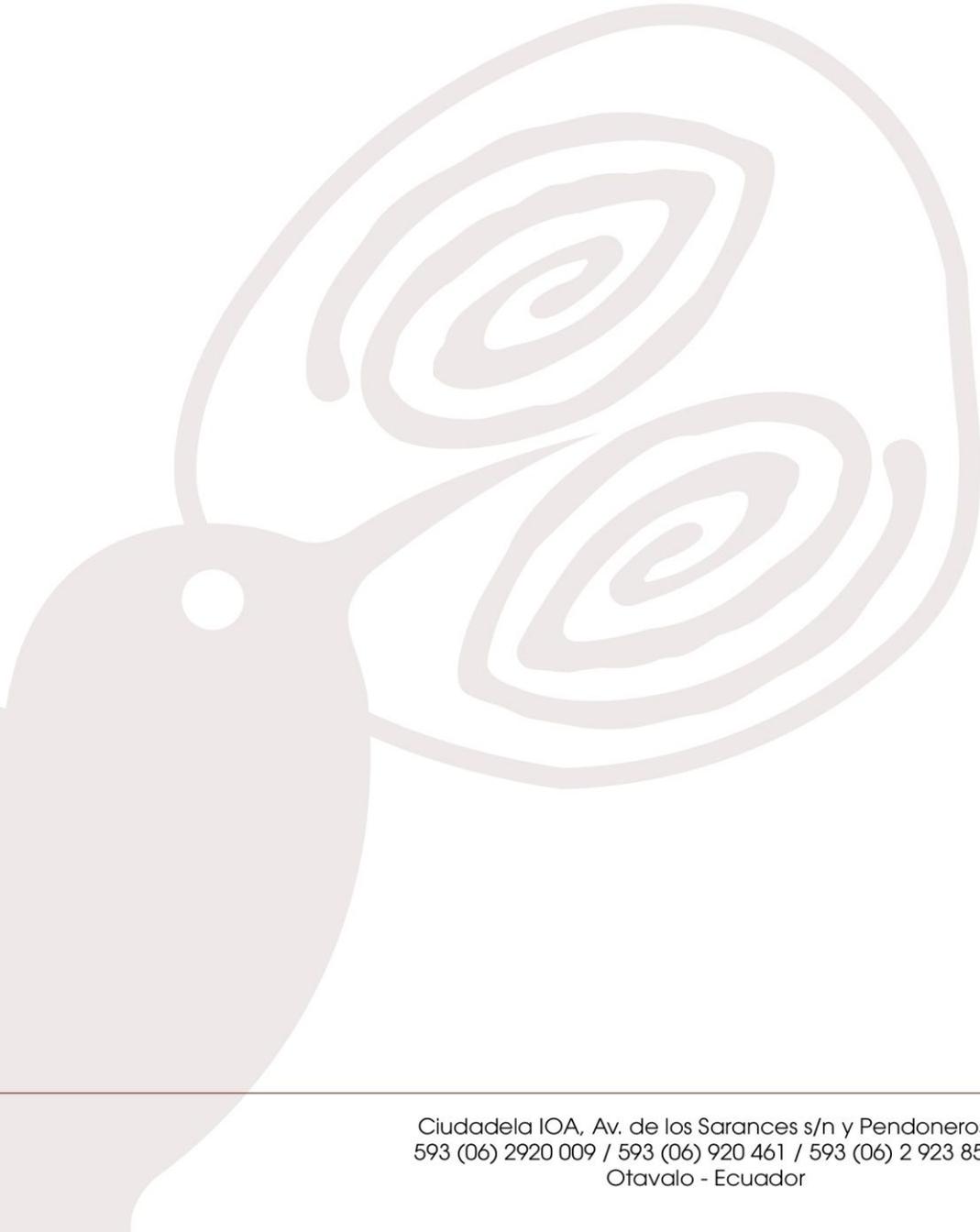
GRAFICO 10. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia.

ANALISIS:

Vista la información un alto porcentaje de estudiantes señalan que es importante en ocasiones realizar ejercicios básicos de estiramiento y relajación muscular.



4.8 RESULTADOS DEL INSTRUMENTO N° 2 ENCUESTA DIRIGIDA A PARA DOCENTES

Tabla 10.

Conoce Ud. ¿a qué se denominan pausas activas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Mucho conocimiento	6	31,3%	6
Conozco algo	14	67,7 %	14
Desconozco	1	1%	1
Ningún conocimiento	0	0%	0
TOTAL	21	100%	21

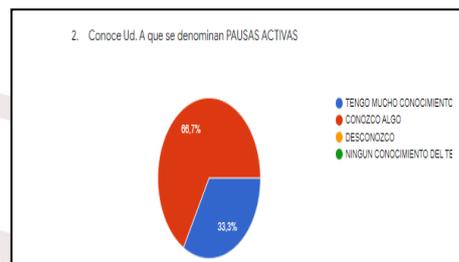
Fuente propia.

GRAFICO 11. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO



Fuente propia.

GRAFICO 12. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



ANALISIS:

La mayor parte de docentes de ambas instituciones educativa si conocen algo sobre pausas activas.

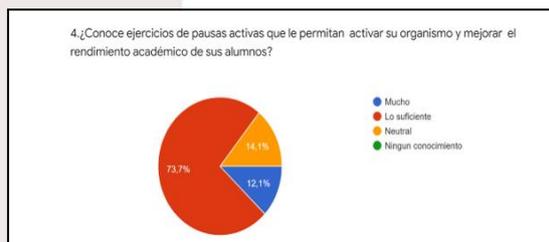
Tabla 11.

¿Conoce ejercicios de pausas activas que le permitan activar su organismo y mejorar el rendimiento académico de sus alumnos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Mucho	2	12,1%	2
Lo suficiente	16	73,7 %	16
Neutral	3	14,1%	3
Ningún conocimiento	0	0%	0
TOTAL.	21	100%	21

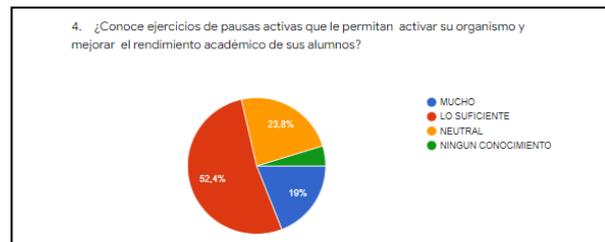
Fuente propia.

GRAFICO 13. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO



Fuente propia.

GRAFICO 14. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



ANALISIS:

Según los resultados que se observan en este trabajo más del 50% de los docentes conocen lo suficiente sobre ejercicios de pausas activas.

Tabla 12.

¿Realiza ejercicios de pausa activa al inicio de su hora clase?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
En cada hora clase	6	27,3%	6
En ocasiones	12	59,6 %	12
Neutral	3	14,1%	3
No es mi prioridad	0	0%	0
TOTAL.	21	100%	21

Fuente propia.

GRAFICO 15. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO



Fuente propia.

GRAFICO 16. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



ANALISIS:

Según la observación observada muy pocos docentes realizan una pausa activa dentro de una hora clase

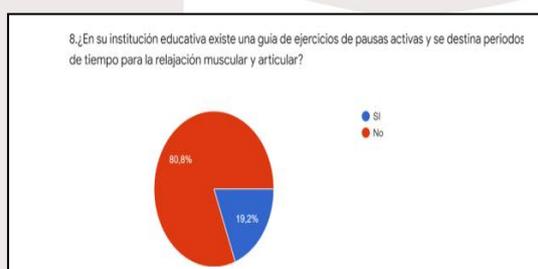
Tabla 13.

¿En su institución educativa existe una guía de ejercicios de pausas activas y se destina periodos de tiempo para la relajación muscular y articular?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Si	4	19,2%	4
No	17	80,8 %	17
TOTAL.	21	100%	21

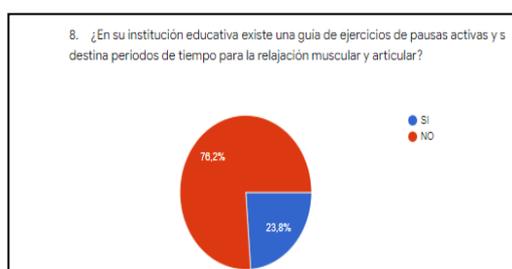
Fuente propia.

GRAFICO 17. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO



Fuente propia.

GRAFICO 18. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



ANALISIS:

La mayoría de docentes investigados señalan que no cuentan con una guía de ejercicios de pausa activa.

Tabla 14.

¿Le gustaría contar con una guía de pausas activas para mantener la concentración y la atención de sus estudiantes?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Encantado	18	86,9%	18
Neutral	17	0 %	0
Ningún interés	3	13,1	3
TOTAL.	21	100%	21

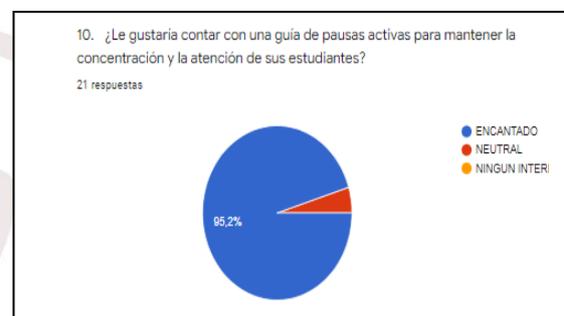
Fuente propia.

GRAFICO 19. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO



Fuente propia.

GRAFICO 20. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



ANALISIS:

La mayoría de docentes investigados manifiestan que desearían contar con una guía técnica de pausas activas que les permita lograr una mejor atención y rendimiento de sus estudiantes.

4.9 CONCLUSIONES: ESTUDIANTES INICIO

- Un buen porcentaje de estudiantes de las dos instituciones educativas desconocen sobre las pausas activas y sus beneficios dentro del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Un gran porcentaje de estudiantes manifiestan que el cansancio físico disminuye la capacidad de mantener la concentración dentro de una hora clase.
- Frente a largas jornadas académicas sin la realización de ejercicios de pausa activa los estudiantes presentan estrés y sueño, es decir no están aptos para captar los aprendizajes.
- Al trabajar durante largas jornadas de trabajo sin realizar ejercicios de pausa activa se producen dolores musculares en diferentes partes del cuerpo disminuyendo el grado de atención en los estudiantes.
- La mayoría de estudiantes consultados ven con mucho agrado la realización de ejercicios de estiramiento y relajación para mantener la concentración y atención dentro del proceso de enseñanza aprendizaje

4.10 CONCLUSIONES: DOCENTES INICIO.

- La mayoría de los docentes de las instituciones investigadas tienen conocimientos básicos sobre la pausa activa.
- La mayoría de docentes tienen conocimientos de ejercicios de pausas activas.
- La mayoría de docentes a pesar de conocer ejercicios sobre pausas activas no aplican en sus horas clase.
- No existe una guía técnica con ejercicios de pausas activas.
- La predisposición por parte de los docentes de tener una guía de pausas activas permitiría a futuro mejorar la salud de los docentes y el aprendizaje de los estudiantes.

4.11 RECOMENDACIONES: ESTUDIANTES INICIO.

- ✓ Proporcionar información técnica sobre lo que son las pausas activas y los beneficios que proporcionan estas para mantener la concentración y atención y evitar la fatiga.
- ✓ Utilización de la guía metodológica propuesta por los autores con ejercicios de lubricación articular, de activación neuromuscular, estiramiento corporal y de respiración; con el fin de minimizar el cansancio físico y lograr aprendizajes significativos.
- ✓ Realización de ejercicios neuromusculares y de lubricación, dentro de la jornada académica.
- ✓ Evitar trabajar largas horas de trabajo sin realizar ejercicios de pausas activas.
- ✓ Es necesario poner en práctica estas pausas activas con ejercicios técnicamente sugeridos en la guía tanto para estudiantes como para docentes con el fin de evitar problemas de salud y mejorar el rendimiento académico.

4.12 RECOMENDACIONES: DOCENTES INICIO.

- ✓ Aprovechando los conocimientos que medianamente poseen los docentes sobre pausas activas, proponer un proyecto de capacitación sobre la puesta en práctica de los ejercicios de la guía metodológica propuesta por los autores.
- ✓ Aprovechar el potencial de la mayoría de docentes que conoce los ejercicios de pausas activas, con el fin de que ellos apliquen con los estudiantes en la mayoría de horas de clase.
- ✓ Elaboración de un proyecto de pausas activas a desarrollarse durante todo el año académico por todos los docentes de las unidades educativas, dicho proyecto debe constar en el PI.
- ✓ Utilización de la guía metodológica realizada por los investigadores, para que en la mayoría de horas clase se pueda implementar esta bitácora, con la finalidad de mejorar la atención y el rendimiento de los estudiantes.
- ✓ La guía de pausas activas debe de ser muy dinámica y motivadora con el fin de obtener los mejores resultados a futuro, de acuerdo a las recomendaciones indicadas por los investigadores, que se encuentran dentro de este documento metodológico.

4.13 RESULTADOS FINALES DEL INSTRUMENTO N° 3 ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES FINAL

Tabla 15.

¿Durante el proceso del uso de la guía didáctica en la hora clase, usted como estudiante logró conocer los beneficios que produce dentro de nuestro organismo estas pausas activas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Mucho conocimiento	172	76,9%	172
Poco conocimiento	47	20,8%	47
Desconozco	3	1,3%	3
Ningún conocimiento	2	1%	2
Total.	224	100%	224

Fuente propia.

GRAFICO 21. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO

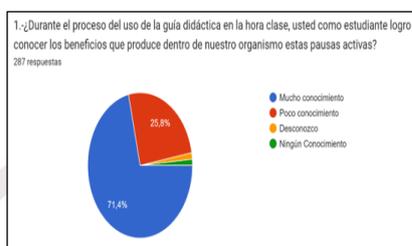


GRAFICO 22. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia

ANÁLISIS:

Un gran porcentaje de estudiantes que son el 76,9% de los encuestados señalan que conocen los beneficios que produce la guía didáctica de las pausas activas durante la hora clase.

Tabla 16.

¿Luego de realizar las pausas activas mejoró su estado anímico, físico y mental, mejorando su atención y concentración en su hora clase?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Mucho	175	78%	175
Poco	48	21,6%	48
Nunca	1	0,40%	1
TOTAL.	224	100%	224

Fuente propia.

GRAFICO 23. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO

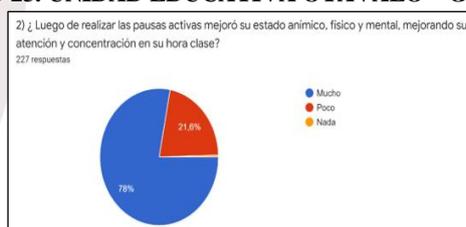


GRAFICO 24. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia

ANÁLISIS:

Un gran porcentaje de estudiantes que son casi el 78% señalan que a mejorado su atención y concentración dentro de sus clases al realizar las pausas activas.

Tabla 17.

¿Después del uso de los ejercicios de pausas activas que síntomas mejoraron en su organismo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Disminución del sueño	61	27,3%	61
Ningún dolor de cabeza	20	8,8%	20
Vitalidad y energía	51	22,9%	51
Relajado	92	41%	92
TOTAL.	224	100%	224

Fuente propia

GRAFICO 25. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO

GRAFICO 26. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia

ANÁLISIS:

Un gran porcentaje de estudiantes que son casi el 41% señala que durante la realización de las pausas activas sienten relajación durante su hora de clase, aunque gran parte de los encuestados mencionan que también se ha reducido el sueño y sienten más vitalidad y energía.

Tabla 18.

¿Al finalizar la clase y previo al uso de las pausas activas (ejercicios de relajación) en que segmentos corporales disminuyó el dolor?

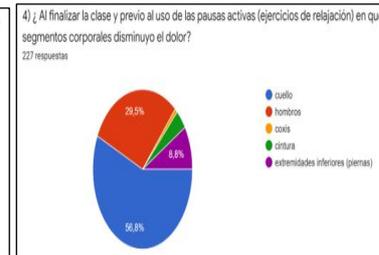
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Cuello	135	60,2%	135
Hombros	55	24,5%	55
Coxis	2	1%	2
Cintura	9	4,1%	9
Extremidades inferiores (piernas)	23	10,1%	23
TOTAL.	224	100%	224

Fuente propia.

GRAFICO 27. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO



GRAFICO 28. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia

ANÁLISIS:

Un gran porcentaje de estudiantes que son el 60,2% de los encuestados mencionan que es el cuello la parte corporal en la que sienten más relajación después de realizar las pausas activas.

Tabla 19.

¿Según usted como estudiante a mejorado con estos ejercicios de pausas activas la concentración y atención en sus actividades diarias?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Mejoro mucho	161	72,05%	161
Medianamente	59	26,35%	59
Casi nada	4	1,6%	4
TOTAL.	224	100%	224

Fuente propia.

GRAFICO 29. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO



GRAFICO 30. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia

ANÁLISIS: Un gran porcentaje de estudiantes que son casi el 72,5% menciona que durante la realización de las pausas activas a mejorado su concentración y atención dentro de sus actividades académicas.

4.14 RESULTADOS FINALES DEL INSTRUMENTO N° 4 ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES FINAL

Tabla 20.

¿Gracias al conocimiento de las pausas activas, le permitieron mejorar su estado de salud, en la parte física, psicológica y emocional?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Mucho	17	80%	17
En algo	4	20%	4
Poco	0	0%	0
Nada	0	0%	0
TOTAL	21	100%	21

Fuente propia.

GRAFICO 31. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO GRAFICO 32. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia

ANÁLISIS: El 80% de los docentes encuestados han mencionado que las pausas activas permitieron mejorar su estado de salud.

Tabla 21.

¿Al poner en práctica la guía didáctica de ejercicios de pausas activas le permitieron activar su organismo y mejorar el rendimiento académico de sus alumnos?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Mucho	13	60,3%	13
Lo suficiente	7	37,45%	7
Poco	1	2,25%	1
Nada	0	0%	0
TOTAL.	21	100%	21

Fuente propia.

GRAFICO 33. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO GRAFICO 34. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia

ANÁLISIS: El 60,3% de los docentes encuestados menciona que al poner en práctica las guías didácticas de las pausas activas sus estudiantes han mejorado mucho en su rendimiento académico.

Tabla 22.

¿La guía didáctica de pausas activas le facilitó realizar actividad física al inicio de sus horas clase?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Mucho	15	72%	15
En algo	5	24,5%	5
Poco	1	3,5%	1
Nada	0	0%	0
TOTAL.	21	100%	21

Fuente propia.

GRAFICO 35. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO

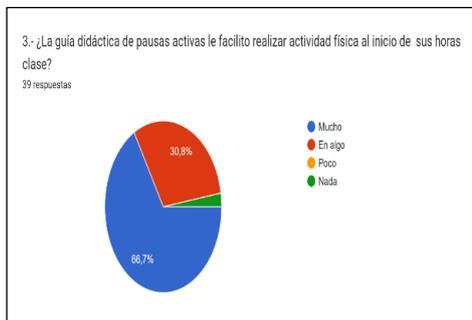
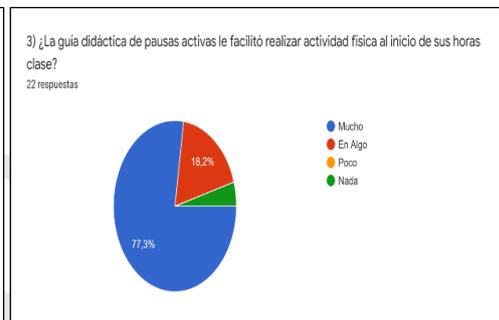


GRAFICO 36. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



Fuente propia

ANÁLISIS: El 72% de los docentes encuestados menciona que la guía didáctica les ha facilitado mucho la realización de actividad física al inicio de sus horas de clase.

Tabla 23.

¿Con el uso de la guía didáctica le ha permitido a usted como docente utilizar periodos de tiempo dentro de su hora clase para la relajación muscular y articular?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Si	20	97,3%	20
No	1	2,7%	1
TOTAL.	21	100%	21

Fuente Propia.

GRAFICO 37. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO

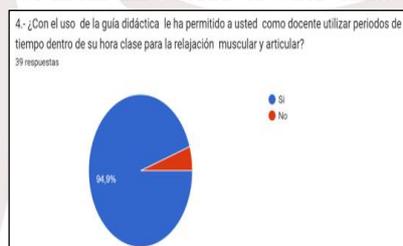
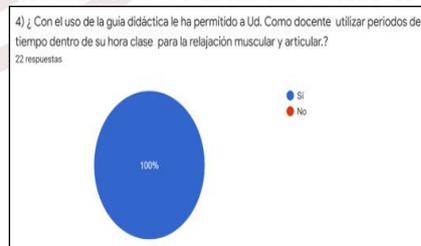


GRAFICO 38. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO



Fuente propia

ANÁLISIS: Un gran porcentaje de docentes que es el 97,3% menciona que el uso de la guía didáctica le ha permitido utilizar periodos de tiempo dentro de la hora de clase para la relajación muscular y articular.

Tabla 24.

¿Se ha demostrado que con el empleo de la guía didáctica los estudiantes pueden mantener mayor cantidad de tiempo la atención y concentración y adquieren un conocimiento significativo a futuro?

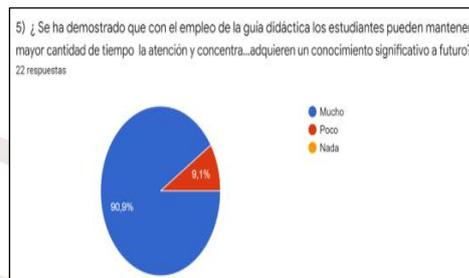
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
Mucho	19	89,05%	19
Poco	2	10,95%	2
Nada	0	0%	0
TOTAL.	21	100%	21

Fuente propia.

GRAFICO 39. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO



GRAFICO 40. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO



Fuente propia

ANÁLISIS:

Un gran porcentaje de docentes que es el 89,05% indica que si se ha demostrado que el empleo de las guías didácticas en sus estudiantes para tener mayor concentración y atención ha mejorado.

4.15 CONCLUSIONES ESTUDIANTES FINAL:

- Los estudiantes se sienten más relajados cuando los docentes emplean pausas activas al inicio de sus horas de clase.
- Los educandos mejoran su concentración y su atención durante las horas de clase cuando los docentes utilizan las pausas activas.
- El cuello y los hombros de los estudiantes se relajan durante las horas de clase gracias al uso de las pausas activas y esto permite su atención.
- Las pausas activas permiten que las horas de clase no sean tan monótonas, de esta manera los estudiantes tienen un mejor aprendizaje.
- Los educandos pueden controlar las dolencias y evitar problemas con la realización de las pausas activas durante las horas de clase.

4.16 CONCLUSIONES DOCENTES FINAL:

- Los docentes que utilizan las guías didácticas permiten que los estudiantes mantengan la concentración.
- Las guías didácticas empleadas en las horas de clase permiten que los estudiantes mejoren su atención y la relajación.
- Los docentes al emplear las guías didácticas en sus horas de clase ayudan a sus estudiantes para mejorar su proceso de enseñanza – aprendizaje.

- La utilización de las pausas activas ayuda a fortalecer el cuerpo y la flexibilidad de los estudiantes.
- Las pausas activas aumentan el nivel de actividad física durante las horas de clase.

4.17 RECOMENDACIONES ESTUDIANTES FINAL:

- Seguir con las indicaciones empleadas por los docentes para la realización de las pausas activas.
- Realizar correctamente las pausas activas para tener mejores resultados y así evitar el cansancio.
- Utilizar las guías didácticas empleadas por los docentes para lograr mejores aprendizajes y estimular nuestro cuerpo.
- Evitar estar sentado durante toda la hora de clase.
- Es necesario poner en práctica estas pausas activas para evitar problemas de salud y mejorar la concentración y atención.

4.18 RECOMENDACIONES DOCENTES FINAL:

- Ampliar sus conocimientos en las pausas activas y así emplearlas durante las horas de clase.
- Utilizar diversos ejercicios de la guía didáctica con los estudiantes para lograr la concentración y la atención.
- Aprovechar el potencial de los estudiantes para emplear las pausas activas y mejorar en las metodologías dentro del aula.
- Permitir que los estudiantes participen de manera autónoma en la realización de las pausas activas.
- Las guías didácticas de las pausas activas deben ser muy dinámicas para atraer la atención de los estudiantes y así lograr el objetivo final que es mantener su concentración.

4.19 RESULTADOS.

En cuanto a los resultados del uso de la guía didáctica de ejercicios de pausas activas antes descrito que fue dirigida a una población de 42 docentes y 448 estudiantes de las unidades educativas Otavalo ubicada en la provincia de Imbabura cantón Otavalo y 2 de Agosto, provincia de Pichincha cantón Mejía, podemos demostrar que los conceptos fundamentales de las pausas activas aportaron positivamente en el proceso de enseñanza aprendizaje, así mismo se ha demostrado que el uso de la guía didáctica como estrategia metodológica mejoro positivamente la atención de los estudiantes dentro de la hora clase justificando de esta manera la elaboración de esta guía didáctica.

De tal manera que la presente investigación representa de gran ayuda en los estudiantes, contribuyendo en mantener la atención de los estudiantes de la básica superior y bachillerato en el aula de clase para lograr que los conocimientos sean significativos dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje, por parte de los docentes, se demostró que la elaboración y uso la guía didáctica facilito el escogimiento adecuado de los ejercicios utilizada para su ejecución en una clase regular y tengan un desarrollo integral y pleno, para mejorar el proceso enseñanza – aprendizaje.

4.20 DISCUSIÓN.

El presente estudio tuvo como objetivo general **“Determinar que la pausa activa como estrategia metodológica, contribuye en mantener la atención en los estudiantes de Básica Superior y Bachillerato de las Unidades Educativas Otavalo y 2 de agosto para lograr que los conocimientos sean significativos dentro de los procesos enseñanza aprendizaje”**, es así que este trabajo se elaboró mediante una investigación profunda basado en datos relevantes de pausas activas a nivel internacional, latinoamericana, nacional y local dentro de las unidades educativas Otavalo y 2 de Agosto, con estos antecedentes se logra establecer una triangulación precisa frente a una realidad teórica y propia de las unidades educativa en las cuales se puede delimitar de como las pausas activas al no realizarse provocan en los estudiantes la falta de interés y motivación para interiorizar los conocimientos impartidos por los docentes, más por lo contrario al establecer y ponerlo en práctica el instrumento resultante de la aplicación del manual de las pausas activas dentro de las horas de clase permiten en los docentes un mayor nivel de atención, comprensión, y concentración, provocando mejores resultados dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje.

Para esto se utilizó la estadística descriptiva, esto es, la elaboración de tablas de frecuencia absolutas y relativas. La técnica para el procesamiento de la información fue el análisis de los resultados obtenidos mediante la técnica de recopilación de datos.

En el trabajo realizado por Lucero y Rodríguez, (2021), manifiestan que, los niveles bajos de actividad física, el sedentarismo en los estudiantes provoca problemas en la salud física, emocional y mental., perjudicando la concentración y por ende el rendimiento académico. Los estudiantes deben disfrutar del tiempo de descanso, pero realizando ejercicios físicos dosificados con lo cual se va a prevenir la fatiga, el estrés, la monotonía., en síntesis, mejorando el sistema inmunológico del ser humano, con estos antecedentes podemos decir que las pausas activas utilizadas al inicio de la hora clase o si es necesario realizarlo durante la clase o al final, con una duración de entre 3 y 5 min., es significativa en el proceso de enseñanza aprendizaje ya que mejora su atención, su estado de ánimo, su actitud y predisposición al aprendizaje, logrando llegar al estudiante con mayor eficacia, compartiendo la información necesaria y significativa para su formación integral. Por ende, desarrollar de forma práctica ejercicios físicos, mentales o visuales tiene grandes beneficios para la salud, es por ello que se considera importante tener un descanso activo o ejercicio para reducir el cansancio mental o físico en un corto periodo de tiempo para prevenir el estrés, las interrupciones, la actividad repetitiva. mejora el sistema inmunológico y nervioso (Lucero & Rodríguez, 2021, pág. 18).

4.21 CONCLUSIÓN.

Objetivo E. I: Se ha comprobado que los programas de pausa activa no solo ayudan a reducir la fatiga y el dolor musculoesquelético, sino que también reducen significativamente el estrés generado durante el trabajo diario. Por lo tanto, el programa Pausa Activa debe convertirse en una política permanente para cualquier empresa preocupada por la salud de los empleados (Ibañez, 2018, pág. 16).

Dice Lucero y Rodríguez, (2021) que el propósito de haber realizado una revisión y análisis de estudios donde se avalúan los resultados del descanso o pausa activa en el nivel de atención y rendimiento escolar con el nivel de actividad física del estudiante, así como artículos seleccionados, estudios que se publicó entre 2006 y 2020, y del total 17 investigaciones cumplieron con el criterio de inclusión. También es importante mencionar que la actividad física durante periodos cortos de la jornada escolar puede beneficiar el rendimiento académico y eliminar el sedentarismo en las instituciones educativas (Pinto & Martínez, 2019).

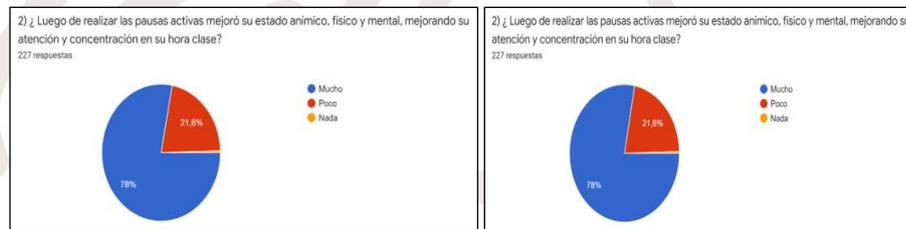
Gracias a estos aportes teóricos y a la investigación realizada se puede decir que, las pausas activas permiten que los estudiantes se relajen, oxigenen su cerebro y pongan mayor atención a las explicaciones impartidas por los docentes.

Objetivo E. II: ¿Luego de realizar las pausas activas mejoró su estado anímico, físico y mental, mejorando su atención y concentración en su hora clase?

GRADO DE CONOCIMIENTO	NUMERO DE RESULTADOS	PORCENTAJE	TOTAL
MUCHO	175	78%	175
POCO	48	21,6%	48
NUNCA	1	0,40%	1
TOTAL.	224	100%	224

Fuente: Encuesta realizada por los autores.

GRAFICO 23. UNIDAD EDUCATIVA OTAVALO GRAFICO 24. UNIDAD EDUCATIVA 2 DE AGOSTO.



ANÁLISIS:

Un gran porcentaje de estudiantes que son casi el 78% señalan que a mejorado su atención y concentración dentro de sus clases al realizar las pausas activas.

Los educandos mejoran su concentración y su atención durante las horas de clase cuando los docentes utilizan las pausas activas como estrategia metodológica influyendo positivamente, esto consiste en la interrupción de la clase durante 3 - 5 minutos, cada 40 minutos aproximadamente o cuando el profesor considere necesario, por lo tanto, se facilitará obtener un conocimiento significativo, dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje.

Objetivo E. III: Elaboración de la guía didáctica que contiene los siguientes elementos:

- Ejercicios de respiración 30s
- Ejercicios de lubricación articular 1min 30s

- Ejercicios de activación neuromuscular 2min
- Ejercicios de estiramiento muscular 1min

4.22 PROPUESTA

La actual Guía Didáctica se plantea como una estrategia metodológica que contribuya en mantener la atención de los estudiantes de la básica superior y bachillerato en el aula de clase para lograr que los conocimientos sean significativos dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje, en las Unidades Educativas Otavalo y 2 de agosto jornadas matutina y vespertina, realizada la investigación se evidencio diferentes problemas producidos por los efectos postpandémicos ya que con el retorno progresivo a las instituciones educativas tanto de estudiantes como docentes estos se encuentran desmotivados dentro de sus horas de clase, motivo por el cual se refleja su poca atención, evidenciado en su bajo rendimiento académico, esto ha producido otras problemas como la falta de concentración, frustración, estrés, dolores posturales, baja de autoestima, entre otras, que afectan al normal desenvolvimiento y evitan un desarrollo integral de los estudiante. Por este motivo, es primordial contar con una guía metodológica, útil para los docentes, la misma que tienen que estar planificada dentro de la hora de clase, adaptándola, acorde a las necesidad de los alumnos, con la finalidad de que los niños y adolescentes tengan una educación de calidez y calidad, evidenciándose cambios profundos en su actitud y predisposición a recibir y recopilar los conocimientos necesarios para su desarrollo integral para la vida, razón más que suficiente para que esta investigación sea una propuesta innovadora hacia un aprendizaje significativo, para ello se pone en práctica un grupo de ejercicios, como son: de respiración, de estiramiento o elongación, de reparación o activación neuro muscular y de lubricación articular, la aplicación de esta herramienta en las Unidades Educativas Otavalo y 2 de Agosto, es de suma importancia ya que se realizaran ejercicios que contribuyan a mejorar la atención y la concentración como se detallan a continuación:

4.22.1 OBJETIVO GENERAL:

Realizar una guía didáctica de ejercicios de pausas activas que contribuye en mantener la atención en los estudiantes de Básica Superior y Bachillerato para lograr que los conocimientos sean significativos dentro de los procesos enseñanza aprendizaje.

4.22.2 ANTECEDENTES:

Las pausas activas durante varios años atrás a influenciado notablemente para la mejora del ser humano tanto en la parte cognitiva como en la salud poblacional, tomando de referencia el potencial de las empresas al aplicar manuales de pausas activas dentro de las áreas de producción; es así que se traslada estas esencias al ámbito académico dando resultados positivos dentro del proceso enseñanza aprendizaje, el mismo que lo detallamos dentro de este trabajo mediante el empleo de una planificación micro curricular, con el fin

de resaltar y enfatizar los mencionados procesos de esta guía de pausas activas dentro de los niveles de aprendizaje de las Instituciones educativas Otavalo y 2 de Agosto.

4.2.2.3 PLANIFICACION MICROCURRICULAR (ANEXO ARCHIVO PLANIFICACION CON PAUSA ACTIVA).

La actividad de pausa activa tendrá una duración de 5 min., su estructura se distribuirá de la siguiente forma:

PLAN DE PAUSA ACTIVA EN UNA HORA CLASE				
N°	ACTIVIDAD	EJERCICIOS	BENEFICIOS	DURACIÓN
1	Ejercicios de Respiración	De acuerdo a la guía didáctica, según el criterio docente	La respiración adecuada tiene una función fisiológica, con una dimensión espiritual que nos ayuda a purificar, revitalizar y limpiar el cuerpo la mente y el espíritu, limpiando el metabolismo, su ritmo cardíaco, por ende, mejora la circulación sanguínea, factor importante para poder distribuir de mejor manera los nutrientes y oxígeno necesario para la vida y mejor desempeño.	30seg.
2	Movimiento articular	De acuerdo a la guía didáctica, según el criterio docente	<ul style="list-style-type: none"> . Mejora la lubricación e incrementa de movilidad corporal y su elasticidad. . Incremento de la resistencia tendinosa y ligamentosa 	1.30seg.
3	Activación neuro muscular	De acuerdo a la guía didáctica, según el criterio docente	<ul style="list-style-type: none"> . Mejor tono, fuerza y elasticidad muscular. . Mejora resistencia corporal durante actividades de larga duración. . Mayor velocidad de reacción ante los estímulos enviados por el cerebro. . Mejor recepción y mantención de la información. . Estimula la sensación de optimismo. . Combate la ansiedad y la depresión. 	2min.
4	Estiramiento muscular	De acuerdo a la guía didáctica, según el criterio docente	<ul style="list-style-type: none"> . Aumenta la flexibilidad, la resistencia y la fuerza muscular. . Disminuye las molestias musculares, al igual que la fatiga muscular. . Mejora la movilidad de articulaciones y músculos, ayuda a prevenir lesiones en la zona lumbar. . Ayuda a mejorar problemas posturales y de alineamiento del cuerpo. . Nos prepara para el ejercicio posterior y nos ayuda a relajar la musculatura tras la práctica de deporte. 	1 min.

Se anexa Guía Didáctica de 70 ejercicios de pausas activas.

5 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Abudinen, K. (2017). *Pusas Activas*. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.p6_.gth_publicacion_cartil_la_pausas_activas_2018_v1.pdf



- Andrade, S., & Maposita, D. (1 de Marzo de 2022). *Las pausas activas para niños & niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial en la modalidad online*.
Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34798>
- Benítez, B. (08 de Abril de 2022). *Los 11 tipos de atención & cuáles son sus características*. Obtenido de
<https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20220408/8186143/11-tipos-atencion-cuales-son-caracteristicas-psicologia-nbs.html>
- Biolatto, L. (29 de Enero de 2022). *¿Qué es la activación muscular & por qué es importante?* Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/activacion-muscular/>
- According to BRYMAN'S classification of research approach elements (Bryman, 2004).
- Ciudad, G., & Martínez, M. (2018). *Pautas & actividades para trabajar la atención*.
Obtenido de <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2008/11/orientacion-andujar-pautas-&-actividades-para-trabajar-la-atencion.pdf>
- Crujeiras, R. (Septiembre de 2021). *Eficacia de las técnicas neurodinámicas VS estiramiento muscular en el Síndrome de Isquiotibiales Cortos: una revisión bibliográfica*. Obtenido de
https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/28830/CrujeirasMari%20c3%20blo_Rangel_TFG_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Fernández, A. (2019). *Efectividad de un programa de pausas activas par la reducción del nivel de estrés laboral en el personal*. Obtenido de
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5353/fernandez_zaj.pdf?sequence=1&isAllowed=&
- Florines, M. (2017). *Pausas activas como herramientas idácticas de aula en educación secundaria*. Obtenido de
http://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/263/TFG_2017_Florines_M.pdf?sequence=1&isAllowed=&
- Fuentes, D., Toscano, A., Díaz, J., & Díaz, L. (2020). *Metodología de la investigación*.
Obtenido de
<https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/6201/Metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf?sequence=1&isAllowed=&>
- Fundación Iberoamericana de seguridad & salud ocasional. (29 de Julio de 2015). *Beneficios de la actividad física*. Obtenido de <http://www.fiso-web.org/noticias/BENEFICIOS-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-%20658#:~:text=clima%20de%20trabajo,-,Acarrean%20beneficios%20ps%C3%ADquicos%2C%20socio%2Dafectivos%20y%20f%C3%ADsicos%20y%20posee%20impacto,que%20implique%20gasto%20de%20energ%C3%ADa%E2%8>
- García, F. (14 de Junio de 2021). *¿Qué llama la atención sinónimo?*. Obtenido de la-respuesta.com/mas-popular/que-llama-la-atencion-sinonimo/
- Ibañez, A. (2018). *Pausa activa & clima laboral en áreas académicas & administrativas de la Universidad Peruana Unión, 2018*. Obtenido de
<file:///C:/Users/Martha/Downloads/752-Texto%20del%20art%C3%ADculo-928-1-10-20191002.pdf>
- Jiménez, F., Monroy, & Julian. (2015). *Las pautas activas ecolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en los estudiantes del grado primero, de la jornada tarde del IED Francisco José de Caldas sede "C"*. Obtenido de



- [https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8337/TRABAJO%20FIN%20AL%20FREDDY%20JIMENEZ%20\(1\).pdf?sequence](https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8337/TRABAJO%20FIN%20AL%20FREDDY%20JIMENEZ%20(1).pdf?sequence)
- Laura, O. (2022). *Los ejercicios cooperativos en el sentido del ritmo en la práctica de la danza folclórica en escolares*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34326/1/10.%20EST.%20LAURA%20TOAPANTA%20OSCAR%20DARIO%20TESIS-signed-signed.pdf>
- López, H., & Sani, M. (2016). *Programa de pausas activas para mejorar la salud postural del personal administrativo de la Universidad Nacional de Chimboazo, período febrero-junio 2016*. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3094/1/UNACH-FCS-CUL-FIS-2016-0025.pdf>
- Lucero, K., & Rodríguez, E. (22 de Enero de 2021). "Efectos de las pausas activas sobre la atención, el rendimiento académico & el nivel de actividad física en niños & adolescentes escolarizados". Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36139/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>
- Machuca, F. (6 de Junio de 2022). *¿Qué es una pausa activa? Despídete del estrés & renueva tu energía en el trabajo*. Obtenido de <https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/que-es-pausa-activa/>
- Ministerio de Educación. (Agosto de 2020). "Juntos aprendemos y nos cuidamos". Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/08/Guia-para-la-alternancia-entre-la-educacion-casa-&-la-educacion-en-la-escuela.pdf>
- Pinto, J. (2021). *Evidencia7 Hábitos Saludables & Cultura Física*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/537248737/EEvidencia7-Habitos-saludables-&-cultura-fisica>
- Pinto, T., y Martínez, O. (2019). *Diez minutos de actividad física interdisciplinaria mejoran el rendimiento académico*. Obtenido de <file:///C:/Users/Martha/Downloads/361510-Texto%20del%20art%C3%ADculo-557888-1-10-20210421.pdf>
- Chiva Sanchis, Inmaculada; Ramos Santana, Genoveva DISEÑO & VALIDACIÓN DE UNA ESCALA PARA EVALUAR LAS ESTRATEGIAS DE GESTIÓN E INTERVENCIÓN DOCENTE EN EDUCACIÓN PRIMARIA Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", vol. 15, núm. 3, septiembre-diciembre, 2015, p. 1-24
- Suarez, S., Ruiz, A., López, S., & Martínez, E. (2017). *Efecto agudo del ejercicio físico sobre la impulsabilidad & estado de ansiedad, en escolares de 6-12 años con trastorno por déficit de atención e hiperactividad: Revisión sistemática*. Obtenido de <https://www.mlsjournals.com/Educational-Research-Journal/article/view/21/112>
- Torre, B. (28 de Enero de 2008). *Sobrecarga muscular en el deporte: incidencias & tratamiento*. Obtenido de <https://blog.therapycord.mx/sobrecarga-muscular-rehabilitacion-deportiva/>
- Tunja, D. (2021). *Pusas activas para la disminución del estrés laboral*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32478/1/Diana%20Teresa%20Tunja%20Castro%20c.c.%201804650073.pdf>
- Vargas, D., Durán, J., Salas, J., Rojas, D., & Anchía, I. (30 de Noviembre de 2021). *Efecto de un programa de educación virtual & pausas activas sobre los hábitos*

saludables en el personal de Recursos Humanos del Ministerio de Educación Pública (MEP) durante la pandemia COVID-19. Obtenido de file:///C:/Users/Martha/Downloads/3387-Texto%20del%20art%C3%ADculo-14902-1-10-20211129%20(3).pdf

ANEXOS.

GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS DE PAUSA ACTIVA. 70 EJERCICIOS DE PAUSA ACTIVA.

La aplicación de las pausas activas en las jornadas pedagógicas es muy indispensable, en los diferentes sistemas que son:

1. Sistema cardiovascular.

- Mejora la elasticidad y la resistencia de las paredes arteriales. - Incremento de la hemoglobina.
- Disminución de la situación basal y de reposo

2. Sistema nervioso y endocrino.

- Mejora los procesos de recepción, elaboración y transmisión de información sensitiva y motora.
- Regulación del funcionamiento corporal

3. Aparato locomotor.

- Mejora la lubricación e incrementa de movilidad corporal y su elasticidad.
- Incremento de la resistencia tendinosa y ligamentosa

4. Sistema respiratorio.

- Incremento de las cavidades pulmonares
- Incremento de la superficie de contacto entre alvéolos pulmonares y capilares sanguíneos.

5. Mejor fuerza y elasticidad muscular.

Los beneficios psicosociales de la aplicación de las pausas activas en las jornadas pedagógicas son:

- **Relaja el cuerpo en medio de una clase**, generando efectos favorables, de la posición que se mantiene el estudiante con aburrimiento y fastidio.
- **Reduce el sedentarismo.** Minimiza las tensiones, donde se liberen la limitación de estar sentados sin ir a ningún lado.
- **Activa el conocimiento**, estimulando las neuronas que permitan incrementar la concentración, la organización y el interés de aprender.
- **Mejora el estado emocional** favoreciendo de manera positiva.
- Disminuye el estrés.
- Libera el estrés articular y muscular
- Fomenta una postura nombrada como índice de salud
- Estimula la sensación de optimismo
- Mejora la atención en clases
- Mejora el ambiente educacional entre profesor y alumno
- Previene y retrasa el desarrollo de hipertensión arterial
- Mejora el control de peso corporal
- Mejora la capacidad funcional para llevar a cabo las actividades físicas 10 presentadas en la vida diaria.
- Combate la ansiedad y la depresión.
- Potenciar la función cognitiva, así como la educación afectiva.
- Aumentar en los alumnos la atención y comprensión
- Despliega la creatividad

1. Ejercicios de respiración pulmonar.

La respiración adecuada tiene una función fisiológica, con una dimensión espiritual que nos ayuda a purificar, revitalizar y limpiar el cuerpo la mente y el espíritu, limpiando el metabolismo, su ritmo cardiaco, por ende, mejora la circulación sanguínea, factor importante para poder distribuir de mejor manera los nutrientes y oxígeno necesario para la vida y mejor desempeño.

La respiración es una estrategia sencilla para enfrentar principalmente el estrés se lo puede realizar en cualquier posición sea de pie, sentado o de cubito dorsal, en la posición que le resulte más cómoda para realizar los movimientos de la respiración, de tal forma que nos ayudara a mantener la armonía con los principios orgánicos brindándonos mayor capacidad de resistencia al organismo previniendo y evitando la falta de concentración, la falta de atención, insomnio, ansiedad y estrés.

La respiración lenta, pausada y regular no solo equilibra las funciones corporales sino que centra y armoniza la mente el espíritu siendo útil en innumerables situaciones respirando por la nariz y exhalando por la boca provocando principalmente paz interior.

Los ejercicios son de fácil ejecución, la duración de los ejercicios es de unos 10 segundos entre la inhalación y la exhalación, repetir dos a tres veces.

Ejercicio 1.- Colocar una mano a la altura del ombligo y la otra a la altura de diafragma, expulsamos todo el aire que nos quede en los pulmones con una espiración forzada, podemos ayudarnos presionando la zona abdominal. A continuación, realizaremos una inspiración nasal profunda visualizando que el musculo del diafragma descienda a las últimas costillas y se expandan los pulmones llenos de aire y el abdomen salga hacia adelante, por último, al espirar visualizaremos el proceso al inverso y el diafragma ascienda a su posición inicial, los pulmones descargan todo el aire y las costillas vuelven a la posición inicial, por último, el abdomen se mueve hacia adentro.



2. Ejercicios para los ojos.

Para mantener la vista en buen estado es importante fortalecer los músculos que dan movilidad a los ojos, generando relajación, de tal forma que logre evitar que estos músculos no generen tensión en la esfera del ojo, y con ello, afectar la calidad de nuestra vista.

Ejercicio 2.- Ubicarse en la posición más cómoda, mantener la cabeza inmóvil todo el tiempo que dure el ejercicio, solo va a mover la esfera de los ojos, realizando movimientos de los ojos hacia arriba (techo) y abajo (piso) lentamente realizar esto de 8 a 10 veces seguidas al terminar cerrar los ojos o parpadee un momento.



Ejercicio 3.- Ubicarse en la posición más cómoda, mantener la cabeza inmóvil todo el tiempo que dure el ejercicio, solo va a mover la esfera de los ojos, realizando movimientos de los ojos del lado derecha al lado izquierdo de una forma lenta y pausada, se realizara entre 8 y 10 veces seguidas, al terminar cerrar los ojos o parpadee un momento.



Ejercicios de lubricación articular

3. Ejercicios para el cuello

Ejercicio 4.- Realizar movimientos del cuello de adelante hacia atrás de forma lenta y pausada, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 5.- Realizar movimientos del cuello de izquierda a derecha tratando de topar el mentón con el hombro, de forma lenta y pausada, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 6.- Realizar movimientos del cuello de lado al lado tratando de topar la oreja con el hombro, de forma lenta y pausada, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 7.- Realizar movimientos del cuello de forma circular al lado derecho, de forma lenta y pausada, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 8.- Realizar movimientos del cuello de forma circular al lado izquierdo, de forma lenta y pausada, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



4. Ejercicios para los hombros

Ejercicio 9.- Realizar movimientos del hombro, desde los muslos hacia la altura de los hombros de forma lateral, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 10.- Realizar movimientos del hombro, colocando las manos a la altura de los hombros flexionados los codos y estirarlos sobre la cabeza topando las manos sobre la cabeza, de forma lenta y pausada, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 11.- Realizar movimientos del hombro, desde los muslos hacia la altura de los hombros con dirección frontal, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 12.- Realizar movimientos del hombro, desde los muslos con dirección hacia atrás, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 13.- Realizar movimientos del hombro, de forma circular hacia adelante, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 14.- Realizar movimientos del hombro, de forma circular hacia atrás, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



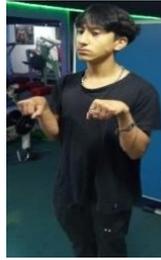
5. Ejercicios para los codos.

Ejercicio 15.- Realizar movimientos de codos, flexión y extensión, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicios para las muñecas.

Ejercicio 16.- Realizar movimientos de muñecas, hacia arriba y hacia abajo, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 17.- Realizar movimientos de muñecas, de forma circular hacia adentro, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 18.- Realizar movimientos de muñecas, de forma circular hacia fuera, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicios de los dedos de las manos.

Ejercicio 18.- Realizar movimientos de los dedos de las manos, hacer puño y extensión de los dedos, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



6. Ejercicios de cintura y caderas.

Ejercicio 19.- Realizar movimientos de la cadera, de forma lateral izquierda, derecha, lado, lado, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 20.- Realizar movimientos de la cadera, de forma frontal, adelante y atrás, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 21.- Realizar movimientos de cadera, de forma circular por el lado derecho, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 22.- Realizar movimientos de cadera, de forma circular por el lado izquierdo, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



7. Ejercicios de rodillas

Ejercicio 23.- Realizar movimientos de la rodilla, flexión y extensión, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 24.- Realizar movimientos de rodilla, de forma circular de afuera hacia adentro, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 25.- Realizar movimientos de rodilla, de forma circular de adentro hacia afuera, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



8. Ejercicios de tobillos

Ejercicio 26.- Realizar movimientos de tobillo, de arriba hacia abajo, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 27.- Realizar movimientos de tobillo, de forma circular de afuera hacia adentro, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 28.- Realizar movimientos de tobillo, de forma circular de adentro hacia afuera, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



9. Ejercicios de los dedos de los pies.

Ejercicio 29.- Realizar movimientos de los dedos de los pies, puño extensión, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.

10. Ejercicios de activación neuromuscular.

Los ejercicios de activación neuromuscular son movimientos de dos o más partes del cuerpo humano, al mismo tiempo es una aptitud y una actitud positiva de realizar y desarrollar ejercicios de diferentes partes de nuestro cuerpo obligando a que todo nuestro cuerpo trabaje al unísono en busca de una meta en específico. Añadir ciertos ejercicios a la

rutina diaria ayuda a mejorar la coordinación, el equilibrio, la atención y la concentración, mejorando la conexión entre el cerebro y los músculos.

La coordinación entre ojo-mano, coordinación bilateral, coordinación espacial, movimientos suaves y controlados del cuerpo favorecen las habilidades del equilibrio necesarios para las actividades diarias correctamente, su objetivo es fijar patrones positivos de conductas motrices básicas.

Ejercicio 30.- Caminar suavemente en su propio lugar sobre talones y punta del pie, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 31.- Marchar en su propio terreno realizando movimientos de las extremidades superiores de forma lateral, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 32.- Marchar en su propio terreno realizando movimientos de las extremidades superiores de adelante y atrás, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 33.- Flexionar el tronco hasta tocar con los dedos de la mano la punta de los pies, lenta y pausadamente, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 34.- Trotar en su propio lugar elevando rodillas a la altura de la cintura, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 35.- Trotar en su propio lugar flexionando rodillas, elevando los talones a la altura de los glúteos, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 36.- Trotar en su propio lugar, realizando movimientos circulares de las extremidades superiores hacia adelante y hacia atrás, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 37.- Saltar en su propio lugar, abriendo y cerrando los pies en forma coordinada con las manos, desplazándose desde los muslos hasta tocarlas sobre la cabeza de las extremidades superiores hacia adelante y hacia atrás, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 38.- Abrir la extremidad inferior derecha de forma lateral hasta la altura de la rodilla, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 39.- Abrir la extremidad inferior izquierda de forma lateral hasta la altura de la rodilla, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 39.- Elevar la extremidad inferior izquierda hasta la altura de la cintura y topar con la mano derecha y alternamos extremidad inferior derecha de la misma forma topamos a la altura de la cintura con la mano izquierda, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



Ejercicio 39.- Elevar la extremidad inferior izquierda hacia atrás de la misma forma la derecha de forma alternada, realizar de 8 a 10 veces seguidas.



11. Ejercicios de estiramiento corporal.

La flexibilidad o estiramientos musculares son la capacidad de estirarse a una extensión máxima al realizar un movimiento, la amplitud de su movimiento puede verse limitada por diversos factores en nuestros músculos y tendones, estos tejidos mejoran su movimiento con el entrenamiento, la práctica y las repeticiones, previniendo lesiones y dolores musculoesqueléticos proporcionando una mayor elasticidad, agilidad y resistencia.

Estos ejercicios se los pueden realizar de forma dinámica con movimientos continuos o estática manteniendo la postura por unos segundos, estos ejercicios mejoran las funciones de las articulaciones y musculares disminuyendo el estrés producido por el ejercicio o las actividades diarias. Es importante tomar en cuenta que esta capacidad de flexibilidad tiene una involución, hasta los 10 años los niveles de flexibilidad son altos luego de eso con el desarrollo del sistema muscular y óseo va limitando su evolución, a partir de los 20 años aproximadamente esta capacidad se va limitando hasta un 75% de su totalidad si no se la trabaja a partir de los 30 años de edad su pérdida se incrementa por otros factores, por lo tanto es necesario trabajarla para evitar lesiones y aumentar el rango de recorrido y amplitud de la articulación y de los músculos, gracias a esto se disminuye los dolores musculares, su recuperación más rápida después de un esfuerzo físico y el estrés diario.

12. Estiramientos para el cuello.

Estos ejercicios ayudan a estirar los músculos, articulaciones y vertebras del cuello, esta zona es en donde se acumulan las tenciones y toxinas con mayor frecuencia y facilidad, el mantenerse muchas horas frente a un computador, mantener posturas incorrectas al realizar sus actividades diarias son responsables del dolor del cuello, por lo tanto, son muy importantes los ejercicios de estiramiento con las manos en el cuello.

Ejercicio 40.- Con la ayuda de las manos en la parte posterior de la cabeza llevarla hacia adelante topando el mentón al pecho hasta sentir una tensión muscular, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 41.- Con la ayuda de las manos en la parte frontal llevar la cabeza hacia atrás topando la parte posterior de la cabeza con el trapecio hasta sentir una tensión muscular, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 42.- Con la ayuda de la mano izquierda colocar en la parte lateral derecha para llevar la cabeza hacia el lado lateral izquierdo, topando el hombro izquierdo con la oreja hasta sentir una tensión muscular, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 43.- Con la ayuda de la mano derecha colocar en la parte lateral izquierda para llevar la cabeza hacia el lado lateral derecho, topando el hombro derecho con la oreja hasta sentir una tensión muscular, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 44.- Con la ayuda de la mano derecha colocar en el mentón lateral izquierda para llevar la cabeza hacia el lado derecho, topando el hombro derecho con el mentón hasta sentir una tensión muscular, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 45.- Con la ayuda de la mano izquierda colocar en el mentón lateral derecho para llevar la cabeza hacia el lado izquierdo, topando el hombro izquierdo con el mentón hasta sentir una tensión muscular, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



13. Estiramientos para las extremidades superiores, (hombros, brazos, antebrazo, muñeca, mano y dedos de las manos).

En las actividades académicas se acumula mucha fatiga en los músculos de los hombros, brazos, antebrazo, muñeca, mano y dedos de las manos, esta fatiga puede aparecer por la ejecución repetitiva de algunos movimientos, por asumir posturas prolongadas e incorrectas, además tanto docentes como alumnos durante el proceso de enseñanza aprendizaje produce toxinas, por lo tanto se llena de estrés, razón suficiente para realizar este tipo de ejercicios de estiramientos para las extremidades superiores.

Ejercicio 46.- Elevar los hombros hacia las orejas, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 47.- Elevar el brazo derecho al frente a la altura del hombro, con la mano izquierda colocar en el codo derecho y presionar hacia el pecho, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 48.- Elevar el brazo izquierdo al frente a la altura del hombro, con la mano derecha colocar en el codo izquierdo y presionar hacia el pecho, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 49.- Elevar los brazos a la altura de los hombros de forma lateral, flexionar y presionar las manos hacia dentro con dirección hacia la cabeza, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 50.- Llevar los brazos hacia los dorsales (espalda) y enlazar los dedos de las manos en la parte posterior e intentar subir los brazos, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 51.- Llevar el brazo derecho sobre su cabeza, flexionar el codo y colocar la mano derecha en la nuca, elevar la mano izquierda y colocarla en el codo derecho presionando hacia el lado izquierdo, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 52.- Llevar el brazo izquierdo sobre su cabeza, flexionar el codo y colocar la mano izquierda en la nuca, elevar la mano derecha y colocarla en el codo izquierdo presionando hacia el lado derecho, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 53.- Enlazar los dedos de las manos, girar las palmas de las manos hacia afuera y elevar sobre su cabeza, elevar los talones para pararse en la punta de los pies, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



14. Estiramiento de manos y dedos de las manos.

Siendo parte importante de nuestro cuerpo ya que son las pinzas de trabajo durante el día a día es de suma importancia el estiramiento de los mismos para relajar las tenciones por su constante actividad.

Ejercicio 54.- Estirar el brazo derecho al frente a la altura de los hombros, estire la mano en señal de pare, con la ayuda de la mano izquierda llevar los dedos de la mano derecha hacia atrás, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 55.- Estirar el brazo izquierdo al frente a la altura de los hombros, estire la mano en señal de pare, con la ayuda de la mano derecha llevar los dedos de la mano izquierda hacia atrás, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 56.- Abrir la palma de la mano derecha, con la ayuda de los dedos de la mano izquierda estirar cada uno de los dedos de la mano derecha, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 57.- Abrir la palma de la mano izquierda, con la ayuda de los dedos de la mano derecha estirar cada uno de los dedos de la mano izquierda, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



15. Estiramientos para el tronco.

Ejercicio 58.- Elevar las extremidades superiores lateralmente a la altura de los hombros, colocar la mano izquierda a la altura del ombligo y la mano derecha elevar sobre su cabeza y nos inclinamos al lado izquierdo mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 59.- Elevar las extremidades superiores lateralmente a la altura de los hombros, colocar la mano derecha a la altura del ombligo y la mano izquierda elevar sobre su cabeza y nos inclinamos al lado derecho mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 60.- Elevar las extremidades superiores lateralmente a la altura de los hombros y girar la cintura hacia atrás por el lado derecho, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 61.- Elevar las extremidades superiores lateralmente a la altura de los hombros y girar la cintura hacia atrás por el lado izquierdo, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.

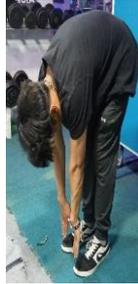


Ejercicio 62.- Colocar las manos en la cintura e inclinar la cintura hacia atrás, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



16. Estiramientos para las extremidades inferiores.

Ejercicio 63.- Inclinar el tronco hacia adelante, estirar las extremidades superiores y topar con las manos la punta de los pies, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 64.- Flexionar la rodilla derecha hacia adelante a la altura de la cintura, enlazar los dedos de las manos y colocar a la altura de la pierna presionando la extremidad inferior hacia el pecho, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 65.- Flexionar la rodilla izquierda hacia adelante a la altura de la cintura, enlazar los dedos de las manos y colocar a la altura de la pierna presionando la extremidad inferior hacia el pecho, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 66.- Flexionar la rodilla derecha hacia la parte posterior a la altura del glúteo derecho, con la mano derecha coger el tobillo y presionar hacia el glúteo, elevando el muslo en la parte posterior, la otra extremidad superior izquierda estirar al frente sobre su cabeza, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 67.- Flexionar la rodilla izquierda hacia la parte posterior a la altura del glúteo izquierdo, con la mano izquierda coger el tobillo y presionar hacia el glúteo, elevando el

muslo en la parte posterior, la otra extremidad superior derecha estirar al frente sobre su cabeza, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 68.- Abrir las extremidades inferiores fuera de la anchura de los hombros tanto al lado izquierdo como al lado derecho, flexionar la rodilla derecha y colocar la mano derecha en la rodilla derecha y la mano izquierda a la altura de la rodilla izquierda, presionar hacia el piso en la posición, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 69.- Abrir las extremidades inferiores fuera de la anchura de los hombros tanto al lado izquierdo como al lado derecho, flexionar la rodilla izquierda y colocar la mano izquierda en la rodilla izquierda y la mano derecha a la altura de la rodilla derecha, presionar hacia el piso en la posición, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.



Ejercicio 70.- En la posición de firmes enlazar los dedos de las manos y girar la palma de las manos hacia afuera elevando las extremidades superiores sobre la cabeza, al mismo tiempo elevar los talones para contraer las pantorrillas, mantener la posición por unos 8 a 10 seg., luego volver a la posición inicial y elevar la punta de los pies para estirar las pantorrillas, mantener la posición por unos 8 a 10 seg.

