

**UNIVERSIDAD DE OTAVALO**

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**PAUSAS ACTIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE  
LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

**TRABAJO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGISTER EN  
EDUCACIÓN**

**AUTORES:**

Ramiro Ulpiano Pazmiño Pazmiño

Gustavo Ramiro Terán Arias

Postgrado \*\*\*

**TUTORA:**

MSc. Luz Marina Rodríguez Cisneros

Otavaló, enero, 2023

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Nosotros, **RAMIRO ULPIANO PAZMIÑO PAZMIÑO** y **GUSTAVO RAMIRO TERÁN ARIAS**, declaramos que este trabajo de titulación es de nuestra total autoría y que no ha sido previamente presentado para grado alguno o calificación profesional.

La Universidad de Otavalo puede hacer uso de los derechos correspondientes, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.



---

**RAMIRO ULPIANO PAZMIÑO PAZMIÑO**

**C.I. 100160523-5**



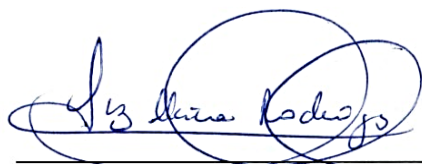
---

**GUSTAVO RAMIRO TERÁN ARIAS**

**C.I. 170956348-8**

### CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Certifico que el trabajo de investigación titulado “PAUSAS ACTIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO” bajo mi dirección y supervisión, para aspirar al título de Magister en Educación, de los estudiantes Ramiro Ulpiano Pazmiño Pazmiño y Gustavo Ramiro Terán Arias, cumple con las condiciones requeridas por el programa de maestría.



MSc. LUZ MARINA RODRÍGUEZ CISNEROS  
CC. 100196492-1

## **Dedicatoria**

El presente Artículo Científico dedico con todo amor y respeto a mí familia, ya que gracias a ellos he logrado terminar esta Maestría en Educación porque ellos siempre estuvieron brindándome su apoyo y sus consejos para hacer de mí una persona humilde y muy trabajadora en beneficio de la educación de mi país.

A los maestros/maestras del mundo porque con su fructífera labor diaria docente me han incentivado el deseo de superación; como un estímulo para que profundicen en la investigación de estos temas tan importantes en procura de mejorar los ambientes de trabajo para un mejor desarrollo del proceso de enseñanza- aprendizaje.

## Agradecimiento

A Dios sobre todo por haberme brindado la oportunidad de haber creído en mí siempre, dándome esta importante oportunidad como ejemplo de superación, sacrificio; pero ante todo, con una gran humildad que me ha permitido valorar inmensamente todo lo que tengo y puedo.

A mi esposa e hijos quienes de una u otra manera han ayudado brindándome ese espacio de tiempo para que pueda lograr mi meta propuesta como es la de esta Maestría en educación.

A la Universidad de Otavalo a través de sus Directivos de manera especial al Msc. Víctor Manuel Rodríguez y la Msc Luz Marina Rodríguez tutores del presente Artículo Científico, a todos y cada uno de los y las docentes que impartieron de manera acertada sus conocimientos, así como también de manera impecable a compañeros y maestrantes de esta cuarta cohorte.

## 1. TÍTULO

PAUSAS ACTIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

ACTIVE BREAKS AND THEIR IMPACT ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

## 2. AUTORES

Ramiro Ulpiano Pazmiño Pazmiño <sup>1</sup>

Gustavo Ramiro Terán Arias <sup>2</sup>

Luz Marina Rodríguez Cisneros <sup>3</sup>

## 3. RESUMEN

El presente artículo científico tiene como objetivo determinar la incidencia de las pausas activas en el rendimiento académico de los estudiantes de tercero de bachillerato general unificado de la "Unidad Educativa Tabacundo". La escasa aplicación de las pausas activas dentro de la jornada laboral hace que las clases se conviertan en monótonas, rutinarias acarreado consigo fatiga, estrés, dolores musculares y lo ocasiona el poco interés hacia el aprendizaje lo que conlleva un bajo rendimiento académico. La metodología aplicada en el presente trabajo investigativo es cuantitativo descriptivo y no experimental, los datos se recopilaron mediante una encuesta en línea utilizando Microsoft Forms. De la dimensión ámbito escolar relacionado con la variable independiente Pausas activas tenemos un 54% de los encuestados que manifiestan estar de acuerdo en que la aplicación de las pausas activas está promoviendo y despertando el interés por el aprendizaje; mientras que, en la dimensión orientaciones didácticas relacionada a la variable dependiente Rendimiento académicos un 56% de los encuestados manifiestan estar de acuerdo que los estilos de aprendizaje se emplean como orientaciones didácticas en influyen en el rendimiento académico, para obtener los resultados de manera inmediata, proporcionando la debida información para la comprobación de la siguiente pregunta de investigación a través de un análisis estadísticos del aplicativo SPSS.

**Palabras claves:** Pausas activas, rendimiento académico, estrategias, metodología

<sup>1</sup> Maestrante en educación en la Universidad de Otavalo

<sup>2</sup> Maestrante en educación en la Universidad de Otavalo

<sup>3</sup> Tutora – Docente invitada en la Universidad de Otavalo

#### 4. ABSTRACT

The main objective of this research article is to determine the incidence of active breaks in the academic performance of third-year students of the unified general baccalaureate of the "Tabacundo Educational Unit". The scarce application of active breaks within the working day makes classes become monotonous, routine, bringing with them fatigue, stress, muscle aches and caused by little interest in learning, which leads to low academic performance. The methodology applied in this research work is quantitative descriptive and non-experimental, the data was collected through an online survey using Microsoft Forms. From the school environment dimension related to the independent variable Active breaks, we have 54% of those surveyed who state that they agree that the application of active breaks is promoting and awakening interest in learning; while, in the didactic orientations dimension related to the dependent variable Academic performance, 56% of the respondents state that they agree that learning styles are used as didactic orientations in influencing academic performance, to obtain the results immediately, providing the appropriate information for the verification of the following research question through a statistical analysis of the SPSS application.

**Keywords:** Active pause, academic performance, strategies, methodology,

## 5. INTRODUCCIÓN.

En el presente trabajo de investigación se establece como objetivo analizar la influencia de las pausas activas sobre el rendimiento académico de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Tabacundo con el fin de establecer la relación entre las pausas activas y el rendimiento académico de las variables propuestas en esta investigación.

### 5.1. PROBLEMÁTICA.

#### 5.1.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.

En el contexto internacional, la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas Junaeb (2019) de Chile citado por Vio y Kain (2019) dan a conocer los resultados obtenidos de la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte, el 52% de los escolares del país presentan obesidad y sobrepeso, solo un 16,5% de estos niños/as de edades entre 5 y 17 años desarrollan actividad física al menos 60 minutos que es un tiempo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, cifras anteriores a la pandemia por la COVID-19.

En el contexto nacional el MINEDUC (2020) de acuerdo a las bases determinadas en el currículo priorizado establecido en la pandemia por el COVID 19, a nivel de coordinación Zonal N°3 se dispuso a las autoridades institucionales así como a las Juntas Académicas a nivel fiscal, fisco misional y particular en coordinación con el contexto del Proyecto Educativo Institucional (PEI) se realice la planificación en las diferentes áreas y fundamentalmente en Educación, tomando en cuenta de 10 a 15 minutos de pausa activa indicando que los estudiantes al estar confinados tenían un alto nivel de estrés, varios tipos de ansiedad y depresión, donde la visión es buscar opciones para equilibrar la problemáticas, mejorando los mecanismos para contención emocional, por eso se considera la necesidad de que todos centros educativos empleen las pausas activas anterior y posterior a cada clase virtual.

Dentro del contexto local en el diario La Hora (2020) informa en un artículo que las pausas activas posibilitan la mejora inmediata del proceso enseñanza-aprendizaje en los alumnos, además se toma en cuenta que la metodología para la enseñanza se ha transformado día a día, adaptándose a los requerimientos de los estudiantes, por lo cual los maestros deben encontrar la forma de aplicar una pausa activa cada que vamos a cambiar de materia o tema de estudio (p.5).

En resumen, en los diferentes contextos internacional, nacional y local se ve la relación que hay ante la importancia de la aplicación de las pausas activas, ya que implican un mejor rendimiento académico de los estudiantes así tenemos que para Junaeb del país de Chile la aplicación de las pausas activas como el objetivo principal es el romper el comportamiento sedentario de los niños y niñas, acorde con el Ministerio de Educación que dispone que en los PEI de cada institución se deben implementar las pausas activas durante 15 minutos en sus actividades físicas, y finalmente dentro de la Unidad Educativa Tabacundo se proyectara la aplicación de las pausas activas que permitan un mejor rendimiento escolar.

### **5.1.2. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA DE ESTUDIO.**

En el proceso de enseñanza aprendizaje es necesario establecer diferentes estrategias para mejorar el aprendizaje, con la implementación de las pausas activas lo que evitará el esfuerzo mental, físico y emocional tanto de los docentes como de los estudiantes, reduciendo de esta manera que el proceso de enseñanza se convierta en una labor agotadora; en donde el docente debe lograr la atención y conexión del estudiante en el desarrollo de la clase para lo cual requiere ser asertivo, creativo, empático y cuidar el bienestar integral del estudiante. En este sentido la problemática de la presente investigación es el bajo rendimiento académico por la escasa utilización de las pausas activas por parte de los docentes en el proceso de enseñanza de los estudiantes de bachillerato ya que desconocen la aplicación de la pausa activa como estrategia para alcanzar un mejor rendimiento.

Existen varias causas como son: el desconocimiento de la aplicación de la pausa activa dentro de la jornada pedagógica, otra causa puede ser que conociendo la utilidad de la pausa activa no se la ponga en práctica; considerándole más bien como una pérdida de tiempo ya que se debe cumplir con la totalidad de las planificaciones por bloques establecidos desde el mismo Ministerio de Educación y en algunos casos docentes por no salir de la zona de confort y seguir con métodos tradicionales de enseñanza.

Como consecuencia que se puede evidenciar es que el estudiante no este activo durante toda la jornada de clase por la falta de una adecuada aplicación de la pausa activa por parte de los docentes de la Unidad Educativa Tabacundo lo que influye que se presente en los estudiantes estrés, agotamiento físico, mental, ansiedad, cansancio, por el sedentarismo al que están sometidos en casi toda la jornada de clase.

El presente artículo se justifica en las líneas de investigación específica de la Maestría en Educación de la Universidad de Otavalo (2021) Perfeccionamiento de las didácticas especiales en los diversos niveles educacionales ya que aportan para una mejor optimización el proceso de enseñanza aprendizaje y que persigue que la educación se base en prácticas estratégicas que impacten en el estudiante y permitan materializar un aprendizaje significativo con la aplicación de las pausas activas en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Tabacundo para mejorar el rendimiento académico, de esta manera el problema de estudio es planteado de forma interrogativa de la siguiente manera: ¿Cómo incide las pausas activas en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato? que es un problema detectado en la unidad educativa donde laboramos y lo planteamos de esta manera para dar solución al mismo.

### **5.1.3. OBJETIVOS.**

Para desarrollo de la presente investigación se plantea el siguiente objetivo general: demostrar que las pausas activas inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de tercero de bachillerato, del cual se desglosan los siguientes objetivos específicos:

- Analizar las pausas activas para mejorar la atención de los estudiantes.
- Aplicar las pausas activas por parte de los docentes de manera especial cuando no haya receso en los períodos de clase.

- Proponer estrategias metodológicas para la aplicación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Por consiguiente, a través de la siguiente investigación, la recolección de la información y la metodología, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo pueden las pausas activas mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de tercero bachillerato en la Unidad Educativa Tabacundo?

## 5.2. JUSTIFICACIÓN.

Esta investigación se justifica en forma general por el hecho de que en la actualidad por la aplicación de las pausas activas es un factor determinante en el proceso educativo, debido a que estas pausas activas propenden mejorar el rendimiento académico a través un mejor ambiente de clase en donde se pueda disminuir el estrés, la tensión, el agotamiento, la desesperación logrando una mejor partición más activa de todos los estudiantes. Mencionan Avendaño y Cardenas (2018) en la tesis “Propuesta de formación sobre las pausas laborales activas y las relaciones interpersonales entre docentes”.

Por lo tanto los investigadores se proponen determinar el efecto de la propuesta de formación docente sobre el uso de las Pausas Laborales Activas para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en la Institución Educativa Liceo Isabel Sarmiento ya que tiene como propósito implementar como propuesta estratégica metodológica que incluyan a las pausas activas para mejorar el aprendizaje de los estudiantes en la Unidad Educativa Tabacundo, haciendo un acercamiento teórico sobre los conceptos y la aplicación de las actividades lúdicas o pausas activas y su incidencia en la jornada pedagógica.

En relación a las pausas activas, Trujillo (2018) indica que: una vez analizado los beneficios que trae implementar las pausas activas, se puede identificar que mediante este programa se logró resultados positivos ya que existió mejoramiento en el desarrollo del trabajo de los estudiantes y docentes, así como en la productividad de las actividades realizadas (p.15).

En la práctica diaria educativa se justifica la aplicación de las pausas activas, debido a que se puede evidenciar que no todos los docentes ponen en práctica su utilización en la jornada de trabajo por lo cual se pretende incentivar al profesorado de la Unidad Educativa Tabacundo la implementación de un proyecto de aplicación permanente de pausas con tiempos, ejercicios y actividades que permitan al estudiante y docente controlar el estrés, fatiga, cansancio, agotamiento. El Ministerio de Educación del Ecuador (2020) indica que romper la rutina y monotonía por 5 minutos en las horas de clase mediante el desarrollo de pausas activas, permite que tanto los estudiantes y los docentes mejoren su receptividad al momento del proceso enseñanza-aprendizaje. De acuerdo a la diversidad de las actividades físicas que se realice será la efectividad del nivel de interés y motivación que se despierte en los estudiantes.

En la parte social este trabajo de investigación se justifica porque es de gran importancia para crear conciencia en los directivos, docentes de la unidad educativa de cuidar la salud de los estudiantes a través de la actividad física durante la jornada como medida de prevención de trastornos físicos, psicológicos producidos por la carga laboral y el sedentarismo.

Los autores Trujillo y Avendaño (2018) concuerdan que la educación debe tener como propósito implementar una propuesta estratégica metodológica, para que los docentes pongan en práctica la aplicación de las pausas activas durante su jornada; por lo tanto, en lo social es de gran importancia ya que se crea conciencia en los directivos y docentes el cuidado de la salud de los estudiantes a través de las actividades físicas.

La necesidad y pertinencia del presente artículo responde proyectar una solución a la puesta en práctica de las pausas activas como una herramienta didáctica para mejorar el rendimiento académico, el mismo que se fundamenta en las líneas de investigación de la Maestría en Educación de la Universidad de Otavalo. Perfeccionamiento de las didácticas especiales en los diversos niveles educacionales que considera la optimización del proceso de enseñanza aprendizaje que persigue que la educación se base en prácticas estratégicas que impacten en el estudiante y permitan materializar un aprendizaje significativo, con la aplicación de las pausas activas en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Tabacundo se pretende mejorar el rendimiento académico.

### **5.3. REVISIÓN LITERARIA.**

#### **5.3.1. TEORÍAS.**

La presente investigación se basa en la teoría constructivista. Piaget (1946), es tomado como el principal representante del constructivismo que influye altamente en el proceso educativo. Piaget concentró su trabajo en la psicología del desarrollo, tomando en cuenta casos particulares, mediante entrevistas y observaciones a niños, donde se aplicó pruebas estandarizadas, donde los resultados establecen etapas de desarrollo. Además, buscaba entender la forma en que el individuo construye su realidad, comprender la información, y cómo los conceptos son asimilados por el niño (p.13).

El trabajo de investigación se sustenta en una en una teoría constructivista de Piaget, se aplica como concepto didáctico en la enseñanza centrada en el conocimiento partiendo de la interrelación con el medio. Piaget hace una recomendación de tomar una postura activa con los estudiantes. No forzar el aprender, sino motivarlo, compartiendo experiencia del aprendizaje y animar a los estudiantes de que se involucren de manera activa respetando sus ideas, sugerencias y opiniones.

#### **5.3.2. ANTECEDENTES.**

Ledezma (2018) en su investigación sobre Diseño, implementación y evaluación de un programa de pausas activas, expresa que su objetivo es ofrecer una serie de actividades físicas para estudiantes universitarios que mejoren su salud, los hábitos para una vida saludable, de la misma manera posibilitará evitar las enfermedades que son causadas por posturas o malos movimientos corporales; de la misma manera, se muestra los grandes beneficios de aplicar la práctica de pausas activas, ya que permite un espacio relajante para las personas, permite tomar conciencia de practicar algún deporte, proporciona mayor fuente de energía, posibilita liberar las tensiones, lo que fomenta alegría y tranquilidad, ayudan a sonreír, generan hábitos de

realizarlas en diferentes espacios, ayudan a la integración entre compañeros del salón de clase (p.94).

Para Ordoñez (2021) en su trabajo jornada laboral y salud integral: manifiesta que con la aparición del Covid-19 cambió extremadamente la forma de vida y hábitos del ser humano, así también los cambios fueron en la educación, se suspendieron las clases presenciales y se adoptó clases virtuales, los trabajos se transformaron en teletrabajo. Ante ello se propone talleres de pausas activas, para evitar la monotonía y el estrés que causa el confinamiento.

Mientras que, durante la exposición de las bases teóricas se ha destacado la relación de la actividad/inactividad física sobre la salud integral; y la importancia de las pausas activas laborales para contribuir a la salud integral de los docentes (p.93).

En este sentido los autores Ledezma (2018) y Ordoñez (2021), señalan que: Ledezma la falta de aplicación de las pausas activas repercuten en una mala postura, ambiente tensos, estresantes acompañados de dolores musculares, obesidad, hipertensión arterial, estrés en sus actividades diarias, mientras que para Ordoñez la no aplicación de las pausas activas ha ocasionado un sedentarismo y una inactividad física en su lugar de trabajo para lo cual propone talleres sobre los beneficios e importancia de la aplicación de las pausas activas.

### **5.3.3. PAUSAS ACTIVAS**

Universidad Peruana Unión (2018) manifiesta que: se ha encontrado que el programa Pausa Activa no solo contribuye a disminuir el agotamiento y los dolores osteomusculares; sino también el estrés que se genera durante el trabajo diario, se ve disminuido significativamente, en donde propone un programa Pausa activa como política permanente de toda empresa (p.18).

Con relación a la Universidad Peruana Unión (2018) coincidimos en señalar que la utilización de las pausas activas tanto en el contexto educativo como laboral tiene un sin número de beneficios como son: disminución del agotamiento, estrés, cansancio, fatiga física y mental y más bien crea ambientes activos y participativos.

#### **5.3.3.1. ÁMBITO INTRAPERSONAL.**

Según García (2019) citado por Campaña (2022) indica que: las pausas activas provocan efectos positivos en la concertación, regula el estrés, autoestima y en la salud. Así también son importantes para desarrollar y ejecutar actividades en equipo y destrezas creativas. Lo cual cumple con una funcionalidad indispensable en la educación (p.7).

Gavio (2014) citado por Niño (2020) expresa que en la actualidad se definen la utilización de pausas activas en el campo laboral, donde se prepara el manejo se una serie de técnicas con ejercicios físicos sistemáticamente organizados y con duración de máximo de 10 minutos; estas actividades activan “la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal” buscando la prevención de trastornos psico-físicos producidos debido a la fatiga tanto física como mental, y la potenciación de las funciones cerebrales, lo que incrementa el rendimiento laboral. (p. 15).

Con relación a los autores Campaña (2022) y Gavio (2014) concuerdan en que la aplicación de las pausas activas se consideran importantes ya que mejoran la concentración, regulan el estrés y mejoran las relaciones interpersonales de los trabajadores o estudiantes y previenen desórdenes ocasionados por la fatiga física y mental y de esta manera se mejora el rendimiento.

### **IDEAS PREVIAS.**

Núñez Barrionuevo y Haro Acosta (2013) refieren que: las pausas activas son técnicas de ejercicios compensatorios, con distinta frecuencia y duración que se utilizan para mejorar la salud física y la eficiencia de los trabajadores o estudiantes, consiste en periodos cortos de tiempo, que se realizan durante la jornada laboral o educacional, con el propósito de activar la respiración, circulación sanguínea y recuperar la energía corporal previniendo desórdenes físicos, psíquicos causados principalmente por la fatiga (p.164).

Con relación a los autores Núñez, Barrionuevo y Haro (2013) se concluye que los ejercicios físicos con distinta frecuencia y duración mejoran tanto la salud física, mental, psicológica de los estudiantes en sus jornadas laborales, permitiendo recuperar su energía, atención y participación activa en clase.

### **PRIMERAS EXPERIENCIAS.**

MINSALUD (2015) manifiesta que: las pausas activas se consideran un conjunto de ejercicios de corto tiempo, generalmente son adaptaciones de actividades físicas, que evita el cansancio y la monotonía de estar frente a un computador o en una oficina, así mismo promueve la realización de actividades y movimientos físicos corporales como un hábito de una vida saludables para todas las personas; se ha demostrado también que en este espacio de tiempo de la pausa activa, el cuerpo recobra la energía necesaria para seguir con el trabajo diario, con ello también se disminuye el índice de estrés y fatiga, evitando evitar enfermedades y mejorando la productividad de las personas (p.19).

Según el MINSALUD (2015) da a entender que las pausas activas son series de ejercicios realizados en periodos de tiempos cortos, con la finalidad de promover en los estudiantes a través de estos ejercicios físicos ambientes saludables creando en ellos hábitos de actividad física, lo que contribuirá a disminuir enfermedades que se ocasionan por el estrés o el sedentarismo de los estudiantes en sus jornadas diarias.

### **5.3.3.2. ÁMBITO ESCOLAR.**

Cueva (2021) según lo cita Campaña (2022) manifiesta que: la aplicación de estas pausas activas se entiende como atención primordial al bienestar personal y emocional de los estudiantes. Además de considerarse como una estrategia pedagógica para obtener resultados positivos en el proceso de aprendizaje y competencias emocionales. Como resultado nos permitirá regular los estados anímicos, evadir la ansiedad, estrés, angustia, frustración, tristeza. Impulsa a mantener una actividad física, vida afectiva y saludable (p.20).

López (2021) según lo cita en su trabajo investigativo Campaña (2022) nos indica que: las pausas activas no se pueden limitar a una sola área, el desenvolvimiento de ejercicios y actividades, cada ejercicio debe ir enfocado según a la mejora que requiere el estudiante o personal trabajador (p.21).

Con relación a Cueva y López citados por Campaña (2022) indica: que las pausas activas es un factor importante para determinar un estilo de vida saludable, `promover un bienestar integral de la salud tanto física como mental, además señalan que estas pausas no deben limitarse a una solo área del conocimiento.

### **CONCENTRACIÓN DEL ESTUDIANTE.**

Bestratén y Nogareda (2011) citado por Duque (2015) nos indican que: es importante que el lugar de trabajo sea un espacio agradable seguro y saludable, convirtiéndose en un ambiente físico laboral confortable, solo de esta manera promoverá que los trabajadores se sientan cómodos para trabajar y para realizar las pausas activas en el momento que necesiten, esto facilita que el trabajador pueda recuperar la fatiga que se acumula por el estrés laboral. Hay que estar pendiente de que los lugares de descanso y para realizar las pausas activas, sea un espacio dedicado exclusivamente para ello (pág. 1).

Se concuerda con Bestratén y Nogareda (2011) en que los ambientes de estudio y de trabajo deben ser adecuados de forma cuidadosa de acuerdo a las necesidades de los estudiantes con el fin de que los espacios sean saludables que permitan recuperarse del cansancio tanto físico y mental.

### **APRENDIZAJE.**

Abad et al., (2014) citado por Hurtado et. al., (2021) indican que: a más de realizar los ejercicios y actividades físicas en pocos minutos durante la jornada de las clases virtuales, se desarrolla también actividades para mejorar el rendimiento académico, al mismo tiempo, que se elimina el sedentarismo en las aulas e instituciones; lo que va permitir conseguir un mejor aprendizaje significativo por parte de los estudiantes (p.15).

Ministerio de Educación del Ecuador (2020) en su publicación: Pausas Activas en las actividades escolares, guía para docentes en su primera edición, manifiesta que: una pausa activa escolar de cinco minutos por cada 45 minutos de clase rompe con la rutina y ayuda a que estudiantes y docentes sean más receptivos al aprendizaje. Entre más variedad de ejercicios presentemos a nuestros alumnos, mayor será su interés de participar en ellos (p.5).

Se concuerda con los autores Abad et al.(2014) y Ministerio de Educación del Ecuador (2020), en que la realización de las pausas activas con ejercicios físicos y mentales de cinco minutos cada 45 minutos de clase permite mejorar la atención, la recepción promoviendo el aprendizaje lo que favorece a su rendimiento académico.

### **ATENCIÓN DEL ESTUDIANTE.**

Castro (2011) indica que las pausas activas son períodos de relajamiento y descanso donde se aprovecha para desarrollar actividades físicas para despertar a través de movimientos corporales la activación muscular y articular, lo que ayuda a cambiar la rutina laboral o escolar, mejorando de esta manera el nivel de atención, interés y productividad en el trabajo.

Abad et al., (2014) citados por Hurtado et. al., (2021) manifiestan que: la pausa activa a más de ser una estrategia para un cambio de actividad, trae consigo beneficios en la salud física y emocional, así como la reducción de enfermedades para fortalecimiento a nivel psicológico, social y cognitivo; lo cual contribuye a que los estudiantes mejoren su atención en la jornada de clases (p.12).

Castro et al. (2014) coinciden en señalar que las pausas activas son periodos de descanso o actividades físicas que traen beneficios a nivel físico y mental, previenen enfermedades y mejoran la atención de los estudiantes, por ello la necesidad de un cambio en las rutinas durante las jornadas de clase.

### **5.3.3.3. ÁMBITO INTERPERSONAL.**

Lorca (2016) citado por Hurtado et. al.(2021) indican que: las pausas activas se le utilizaba desde sus inicios únicamente al ámbito laboral trayendo aspectos positivos a la salud, además mejora las relaciones interpersonales entre pares, esta pausas activas se crearon en las grandes empresas en la época de reindustrialización de las empresas, mientras más demanda había de productos, la producción laborar tenía que duplicarse, este aumento de trabajo hace que los movimientos sean monótonos y se canse más rápido (p.18).

Se puede concluir que las pausas activas en la actualidad se han convertido en una herramienta fundamental en el aspecto educativo ya que ayudan a mejorar las relaciones interpersonales concordando con lo manifiesta Lorca (2016) que en sus inicios estas pausas mejoraban las relaciones en el campo laboral.

### **PSICOLÓGICOS.**

Yépez (2014) citado por Hurtado et. al.(2021) indican que: realizar todo tipo de ejercicios de corporales, así como mentales o visuales posibilita muchos beneficios en la salud de las personas, por ello es indispensable efectuar pausas activas o actividades que amenoren la fatiga sea mental o física, estos ejercicios se debe realizar por pocos minutos, para prevenir el estrés; la interrupción ir las actividades monótonas, ayudan a superar enfermedad y elevar las defensas en el sistema inmunológico y a nivel nervioso, de la misma manera es excelente para recuperar energía, beneficiar para la creatividad, autoestima y concentración en los estudiantes (p.18).

Rincón (2013) citado por Solís (2016) señala que: dentro de los beneficios proporcionados gracias a las pausas activas, está la mejora de la autoestima, el sentirse bien con uno mismo, porque los ejercicios despiertan el ánimo, la energía y la capacidad de concentración ya sean en el trabajo o en los estudios, permitiendo que el nivel de estrés causado por la monotonía baje. (p.18).

Se concuerda con Yépez (2014) y Rincón (2013) en que la realización de ejercicios físicos, mentales permiten obtener beneficios psicológicos como es prevenir el estrés, mejorar el sistema inmunológico a través de las pausas activas en cortos periodos de tiempo.

### **FISIOLÓGICOS.**

Rincón (2013) citado por Solís (2016) menciona aspectos positivos dentro de la fisiología del ser humano como el incremento de la circulación sanguínea, estabilidad en la tensión arterial, aumento en movilidad de las articulaciones, mejora su flexibilidad; las pausas activas deben incluir movimientos de todas las partes el cuerpo, cabeza, tronco, extremidades, hombros; de esta forma se disminuye las tensiones adquiridas en los trabajo (p.21).

Jiménez y Monroy (2015) citado por Hurtado et. al. (2021) coinciden señalando que: la pausa activa tomado como herramienta que interrumpe las actividades educativas por pocos minutos, activa el accionar tanto mental y física, siempre y cuando sea previamente planificada, empleando metodologías, ejercicios y actividades lúdicas, esto ayudará a transformar la rutina escolar, en estrategias activas que favorece la concentración, atención e interés (pág. 19).

Rincón (2013), Jiménez y Monroy (2015) en su trabajo coinciden señalando que las pausas activas son herramientas que interrumpen por unos minutos la actividad escolar, siendo estas debidamente planificados lo que trae consigo múltiples beneficios en la salud de los estudiantes ya que aquellos movimientos o ejercicios físicos aportan en la disminución de las tensiones originadas durante las jornadas largas de trabajo.

### **SOCIALES.**

OMS (2020) citado por Hurtado et. al., (2021) describen que: la “actividad física” por mínimo que se realice ayuda a combatir las enfermedades aportando grandes beneficios para una vida saludable física y mental, sin embargo se debe tener cuidado de una vida sedentaria porque nos puede llevar a la muerte, entre las enfermedades más comunes relacionadas con el sedentarismo son las cardiovasculares, diabetes y cáncer, por ello es importante realizar actividad física, que mejor mediante las pausas activas (p. 21)

Rincón (2013) citado por Solís (2016) manifiesta que: dentro de los beneficios que proporcionan las pausas activas, es el de poder mejorar la autoestima de las personas que realizan actividad física, debido a que va aportando una mejor capacidad y concentración, ayudando de tal manera la eliminación de aquellos niveles de estrés que han sido ocasionados por aquellas jornadas laborales monótonas.

En relación a los autores la OMS (2020) y Rincón (2013) en su trabajo insiste en que la actividad física es un medio muy importante para reducir enfermedades físicas, mentales y que estas actividades más bien aportan de una forma muy beneficiosa mejorando la salud de las personas y recomienda en su trabajo la realización de actividades físicas tanto en niños como en adultos lo que aportará en un mejoramiento de la autoestima, mejor capacidad y concentración.

### **5.3.4. RENDIMIENTO ACADÉMICO.**

Según Chadwick (1979), informa que: el rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante, desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, que se sintetizan un calificativo final que evalúa el nivel alcanzado (p.1)

Según Chadwick (1979) el rendimiento escolar se le considera como el cúmulo de capacidades logradas en el proceso enseñanza-aprendizaje, identificando niveles importantes de logros académicos y para ello la aplicación de las pausas activas aportan enormemente en el cambio de rutina diaria, mejorando las largas jornadas de trabajo.

#### 5.3.4.1. FACTORES INTERNOS.

De la A Muñoz (2018) quien manifiesta que: el bajo rendimiento, es el resultado de varios factores de riesgo, surge de la combinación y acumulación de muchas problemas y desventajas que perturban a los alumnos en el trayecto de sus vidas. Muchos niños, adolescentes y jóvenes, alrededor del mundo, están inmersos en este fenómeno tipo cascada que los sumerge en un abismo de desmotivación, debido a que los promedios de calificaciones obtenidos en pruebas escritas son inferiores a los necesarios para aprobar el curso (p.25).

#### CUMPLIMIENTO DE TAREAS.

Ministerio de Educación MINEDUC (2013) indican que: de acuerdo al Art. 193 los estudiantes deben superar los subniveles de estudio, demostrando el nivel de logro de los objetivos de aprendizaje que están mencionados en los programas de asignatura o de área del conocimiento estipulados en el Sistema Nacional de Evaluación (SNE). La escala que establece el MINEDUC para el rendimiento académico estudiantil determina:

De acuerdo a tabla cualitativa y cuantitativa del Ministerio de Educación (2013) indica la siguiente información.

**Figura 1**

Escalas de evaluación del Ministerio de Educación,

Escala cualitativa	Escala cuantitativa
Supera los aprendizajes requeridos.	10
Domina los aprendizajes requeridos.	9
Alcanza los aprendizajes requeridos.	7-8
Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos.	5-6
No alcanza los aprendizajes requeridos.	≤ 4

La tabla de la escala cuantitativa y cualitativa refleja en cumplimiento de objetivos de

aprendizaje, que se encuentran definidos en el Currículo Nacional del 2016, y mencionados también dentro de los estándares de aprendizaje definidos en el Art. 194 por el MINEDUC. Esta escala valorativa se implementó en Ecuador en año lectivo 2012-2013.

### **PARTICIPACIÓN.**

De la Cruz (2017) indica que: en una investigación publicada en Suecia en la Universidad de Lund manifiesta, los estudiantes con mejor rendimiento escolar son varones que practican actividad física permanentemente, demostrando que realizar Educación Física diariamente es propicio para fortalecer el aprendizaje en los niños, esto porque se ha evidenciado un mejor nivel de atención, mejor rendimiento académico de los estudiantes en las instituciones que tienen como identidad la práctica deportiva (p.14).

MINSALUD (2015), manifiesta que: las pausas activas son sesiones de ejercicios en periodos cortos de tiempo que incluyen algún tipo de adaptación física, que además tienen la finalidad de promover la actividad física como un hábito saludable para las personas, demostrando que en este periodo el cuerpo recupera la energía necesaria para continuar con las actividades laborales y disminuir los índices de Katherine Maricela Lucero Hurtado Eduardo Felipe Rodríguez Andrade 20 enfermedades ocasionadas por el estrés o la fatiga, al igual que evitar lesiones y mejorar la productividad (p.11).

En relación De la Cruz (2017) y MINSALUD (2015) concluimos que: los estudiantes que tienen un mejor rendimiento son aquellos que por medio de la actividad física o pausa activa en pequeñas sesiones o periodos cortos de tiempo logran mejorar significativamente el aprendizaje, debido a que es más fácil que retomen con mayor facilidad hacia el trabajo y que puedan evitar una serie de consecuencias Psicológicas, físicas que se derivan posteriormente en enfermedades.

### **HÁBITOS DE ESTUDIO.**

Expo-Vida Sana (2013) estos especialistas indican que: Bogotá presenta el primer festival de "hábitos saludables", dentro de esta razón hay 10 aspectos importantes por las que se debe aplicar en la educación las pausas activas: 1. Reduce el estrés. 2. Beneficia para mejorar la postura corporal. 3. Liberación del estrés. 4. Beneficia la circulación. 5. Mejora la postura. 6. Fortalece la autoestima y la capacidad de concentrarse. 7. Motiva la integración en las relaciones interpersonales, propicia la integración socio familiar. 8. Reduce los riesgos de enfermedad. 9. Fomenta la formación de líderes 10. Fortalece el desempeño laboral del docente. (p. 7,8).

De acuerdo a nuestras experiencias diarias se concuerda con lo que indica Expo-Vida Sana (2013) que el apoyo de los padres de familia para con sus hijos en lo que tiene que ver en los hábitos de estudio, relacionado con el tiempo que dedican en realizar sus actividades diarias dentro y fuera del aula de clase es importante la realización de pausas activas en sus hogares para romper los ambientes monótonos y aburridos del hogar en la realización de sus tareas; es por esta razón que el padre de familia debe ser parte activa de este nuevo proceso.

### **5.3.4.2. FACTORES EXTERNOS.**

De la misma manera Muñoz (2018) expresa que “el bajo rendimiento, es el resultado de varios factores de riesgo, surge de la combinación y acumulación de muchas barreras y desventajas que afectan a los estudiantes a lo largo de sus vidas”. En la actualidad existe muchísimos niños, también adolescentes y jóvenes, en todo el mundo, que se encuentran inmersos en un precipicio desmotivador, ya sea por causas internas de sí mismo o dentro de la familia, como externos a nivel de amigos o conocidos, al no superar el rendimiento escolar la repitencia de grado o curso es inminente (p.17)

Figuroa (2004) en cambio profundiza en aspectos preocupantes del rendimiento escolar, son los problemas personales, desajustes en la vida familiar y social, esto afectará sus estudios, pudiendo incluso correr el riesgo de repitencia estudiantil. En estos casos es determinante evaluar la vida afectuosa del estudiante, donde se considera la conducta dentro y fuera de la institución, sus relaciones con el docente, compañeros y con uno mismo (p.25).

De la A Muñoz (2018) y Figuroa (2004) coinciden en señalar que el bajo rendimiento se debe a factores personales y de riesgo relacionados con el entorno social, familiar, escolar, económica e incluso cultural lo que no permite un desarrollo equitativo de posibilidades de acceder a una mejor educación.

#### **ENTORNO FAMILIAR.**

Bazán et.al (2007) expresa que la familiar, como parte de su rol, es uno de los elementos más importantes en la educación de sus hijos, por ello la necesidad de que los padres se involucren en las actividades escolares de sus hijos, al igual que es necesario que dediquen tiempo a desarrollar actividades de integración. Así mismo se considera a la familia como el núcleo de un aspecto socializador, donde se transmiten bases culturales, valorativas, tradiciones, normas esenciales de comportamiento que garantizan una adecuada convivencia social. La identidad y autonomía son también puntos importantes para el desarrollo de una adecuada convivencia y aprendizaje. Esta formación define rasgos positivos o negativos de la formación y comportamiento emocional de los estudiantes, es decir de cuan satisfechos se sienten consigo mismo y con los demás (Garreta, 2007 p. 5).

En relación a los autores Bazán et.al., (2007) coinciden que el apoyo familiar es sumamente importante en el proceso educativo de sus hijos, ya que pueden ayudar a transmitir buenos valores, costumbres y tradiciones de su entorno familiar y comunidad lo que permitirá crear estudiantes con una identidad propia, positiva y satisfecho consigo mismo; ya que, la educación familiar debe ser compartida con la escuela, con el entorno social, cultural y natural.

#### **AMBIENTE EN EL AULA.**

Garreta (2007) citado por Fajardo et.al., (2017) señalan que la escuela tiene cierta fragilidad ante factores del ambiente extraescolar, esta fragilidad se debe a que todas esas actividades no están al alcance de los maestros. Por ello es importante que la escuela de calidad de alguna manera llegue a tener influencia en sus estudiantes también en casa, por ello el aprendizaje debe ser significativo, así, los estudiantes recordarán y aplicarán los conocimientos en cualquier parte que se encuentren. De ahí la necesidad de que la escuela potencie sus

capacidades individuales y grupales siempre integrados al contexto familiar, por lo que enseña y forma ciudadanos altamente socializadores lo que ayuda a tener una sociedad comunicativa (p.7).

Prince (2004). A modo de hipótesis, se podría sostener que el cambio en la jornada escolar debe ir acompañado de un cambio en el modo de conceptualizar, gestionar y utilizar el tiempo en el establecimiento y en la sala de clases, se tiene que reconocer que los niños necesitan movimiento, porque se estaría yendo contra la naturaleza humana al pedirle a los niños que estén quietos y callados todo el tiempo (pag.14).

Con relación a los autores Garreta y Prince sostienen que el cambio de actitud por parte de los docentes al gestionar y utilizar de una mejor manera el tiempo, acompañado de actividades lúdicas o físicas motivara a los estudiantes en un mejor proceso de enseñanza aprendizaje lo que derivara en una mejor calidad de educación; también coinciden en que estas instituciones de calidad son aquellas que saben dar una respuesta inmediata a todos y cada uno de sus alumnos.

### **MOTIVACIÓN DEL DOCENTE.**

Ministerio de Educación del Ecuador (2020) en su publicación Pausas Activas en las actividades escolares, guía para docentes en su primera edición manifiesta que: el docente tiene que trabajar en estrategias que logren la atención del estudiante contactándolo con el proceso de desarrollo en el aula, para lo tiene que ser asertivo, muy creativo y altamente empático; por tanto, cuidar del bienestar integral es indispensable para el logro de objetivos. En estos procesos educativos aplicar pausas activas motiva y despierta el interés para seguir trabajando, generando también instantes de relajación y distracción, haciendo frente al sedentarismo (pág.4-5). Compartimos el criterio ya que consideramos que el docente para lograr un mejor proceso de enseñanza aprendizaje debe conseguir una mejor atención por parte de los estudiantes para lo cual debe ser creativo, dinámico, afectivo, y sobre todo cuidar el bienestar integral por medio de la puesta en práctica de las pausas activas.

### **5.3.4.3. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS.**

Figueroa (2004) también define al Rendimiento Académico “el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza-aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación”. Dada esta aseveración se puede respaldar, que el rendimiento académico no es sólo una calificación que un alumno adquiere a través de exámenes u otras acciones, sino que también afecta el desarrollo de su madurez tanto física, como psicológica. (pag.25); se coincide con Figueroa (2004) en que el estudiante no debe ser considerado únicamente por sus calificaciones; sino, como un ser integral tomando en cuenta la parte psicológica, emotiva y física.

### **ACOMPANAMIENTO EN EL AULA.**

Martinic (2015) indica que un estudio de EEUU del año 2013 determina que los niños presentan mejores niveles de atención cuando realizan actividad física, son activos y dinámicos, además el desempeño académico en las evaluaciones brinda mejores calificaciones, mayor rapidez y certeza en las respuestas. (pag.14).

Según Ortiz (2020) en un estudio realizado en la ciudad de México, determina que después de los 3 minutos de realizar pausas activas el cerebro empieza a oxigenarse con mayor facilidad, los músculos del cuerpo se relajan, mejora su postura corporal, despierta sus emociones, logrando un cambio positivo de actitud; estas actividades físicas realizadas en el aula, ayudan muchos en el nivel de asimilación de lógica matemática, lo que permite un mejoramiento en el rendimientos escolar de los estudiantes sea a nivel individual o grupal, para ello se aplica técnicas como observación, cumplimiento de reglas, y aplicación de herramientas tecnológicas para audio, video, juegos o gamificadores, pizarrón digital, entre otro.

Los autores Martinic y Ortiz coinciden en señalar que la pausa activa es beneficiosa ya que permiten oxigenar de mejor manera el cerebro, relajar los musculo, cambiando de actitud lo que permite una mejor comprensión del lenguaje lógico, matemático. A demás concluyen que los estudiantes que realizan una actividad física permanecen más activos y sus rendimientos académicos mejoran.

### **ESTILOS DE APRENDIZAJE.**

En el presente trabajo de investigación se establece como objetivo analizar la influencia de las pausas activas sobre el proceso de aprendizaje de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Tabacundo con la finalidad de establecer la relación entre las pausas activas y el rendimiento académico como variables propuestas en esta investigación.

Jiménez y Monroy (2015) citados por Campaña (2022) nos indica que; “Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar a la atención en los estudiantes del grado primero” menciona, De tal modo que las pausas activas tienen una serie de beneficios positivos hacia al aprendizaje, debido a que aporta al mejoramiento de la atención y concentración en el proceso de aprender, obteniendo resultados beneficiosos (p.15)

MINSALUD (2015) citado por Campaña (2022) menciona que: las pausas activas sostienen un valor de gran beneficio en cuanto a la educación y el aprendizaje. Por tal razón es importante diseñar programas o manuales que contengan esta actividad física y lúdica, que permita un cambio de rutinas en el salón de clases. (p.16).

### **ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.**

Para Booth y Ainscow (2000) las instituciones deben ser inclusivas, asegurando un ambiente favorable para la participación igualitaria de todos los estudiantes, dándole las mismas oportunidades, esto favorecen la educación personalizada, fomentando la ayuda entre la comunidad escolar, constituyendo hacia una sociedad inclusiva y democrática.

La importancia de buscar herramientas, materiales y actividades para potenciar las habilidades y destrezas de los estudiantes, requiere que se desarrollen acciones pedagógicas que posibiliten flexibilidad, no solo en los procesos académicos sino también en el desarrollo de las capacidades del estudiante, su ritmo de aprendizaje y el nivel de acuerdos que se tengan entre maestro-alumnos y viceversa, por ello la exigencia es consensuada, equilibra, flexible y sobre toda acordada. (p.15)

## **6. METODOLOGÍA**

### **6.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.**

Agudelo y Aigner (2008) indican que: un estudio no experimental no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador. En la investigación no experimental las variables independientes ya han ocurrido y no pueden ser manipuladas, el investigador no tiene control directo sobre dichas variables, no puede influir sobre ellas porque ya sucedieron, al igual que sus efectos (p.39).

Este trabajo de investigación tiene un diseño no experimental por que se realiza sin manipular deliberadamente la variable independiente pausas activas como tampoco la variable dependiente el rendimiento académico. En tal virtud es observar el fenómeno tal como se da en el contexto natural para luego analizarlo, no son provocadas intencionalmente por el investigador.

### **6.2. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.**

Como bien explica Fernández (2016) en el enfoque cuantitativo se parte de identificar y formular un problema científico, y a seguidas una revisión de la literatura afín al tema, con la que se construye un marco teórico-referencial; posteriormente –y sobre la base de esos dos aspectos– se pueden formular hipótesis de investigación; en estas últimas se precisan las variables fundamentales de la investigación, las que son definidas conceptual y operacionalmente (p.3). En esta investigación se utiliza un enfoque cuantitativo ya que se utiliza valores numéricos para estudiar un fenómeno a un nivel descriptivo. Partiendo del enfoque cuantitativo de Fernández (2016) en el presente trabajo partiremos identificando y formulando el problema de estudio de como inciden las pausas activas en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa Tabacundo; para la recopilación y tabulación de la información se aplicó el software SPSS V.26

### **6.3. NIVEL DE INVESTIGACIÓN.**

Según Hernández, Sampieri (2014) determina que los estudios de tipo explicativo sobrepasan los límites de la descripción relación de conceptos; más bien busca dar respuesta a los eventos o fenómenos de carácter físico o social tomando en cuenta sus causas y consecuencias. Es decir que su trabajo se centrará en dar las explicaciones necesarias de las relaciones en dos o más tipos variables (pag.92)

Marroquín (2019) en su trabajo manifiesta que: la investigación descriptiva también conocida como la investigación estadística, se describen los datos y características de la

población o fenómeno en estudio. Este nivel de Investigación responde a las preguntas: quién, qué, dónde, cuándo y cómo (pag.4).

En el presente trabajo se aplicará un nivel de investigación cuantitativa descriptivo (no referencial): descriptivo porque se lo realizará por una serie de preguntas y análisis de datos, explicativa establece una relación de causa y efecto esto es la relación que existe entre las variables: las pausas activas con el rendimiento académico y de la misma manera se identificará si logra ejercer cambios sobre esta práctica.

#### **6.4. TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

Arteaga (2022), expresa que: “La investigación de campo tiene como objetivo comprender, analizar e interactuar cualitativamente con los individuos en sus entornos nativos y recopilar datos” (p.1). En el presente trabajo se aplicará una investigación de campo ya que nos permitirá obtener datos reales en el lugar de la investigación con los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Tabacundo tal como se presentan.

#### **6.5. TÉCNICA DE LA INVESTIGACIÓN.**

Para la recolección de datos se utilizará la técnica de la encuesta cuyo instrumento es el cuestionario en línea basado en la escala de valoración de Likert en los estudiantes de Terceros Años de Bachillerato con la finalidad de determinar si el uso de las pausas activas inciden en el rendimiento académico, al igual que el uso de Microsoft Forms para obtener los resultados de forma inmediata y segura sin ninguna manipulación, además para sus respectivos cálculos cuantitativos se utilizará el software SPSS en los datos recolectados. Para la aplicación de la encuesta se contó con la revisión minuciosa por parte de tres expertos en el campo de la educación.

López (2016), afirma que la encuesta es considerada una técnica investigativa de tipo social, más utilizado en la Sociología, aunque que, también aplicado en la investigación de corte científica, es por ello que se convierte en actividades cotidianas dentro de la investigación (p. 5); se concuerda con el autor en que la encuesta es la técnica más utilizada para la obtención de la información.

##### **6.5.1. VALIDEZ DE LA ENCUESTA.**

Para Arribas (2004), dar valor a un instrumento de recolección de datos es juzgar o verificar la capacidad del mismo para la evaluación de las dimensiones que se desea medir en una investigación (pag.27). Para la validación de la encuesta se consideró a 3 expertos teniendo en cuenta aspectos relevantes e importantes como son su trayectoria profesional, los mismos que cuentan de cuarto nivel afines al ámbito educativo desde algunos años, por lo que su contribución y aportes serán importantes en el desarrollo del presente trabajo investigativo. Con la validación de los tres expertos quienes han revisado el instrumento de validación en forma minuciosa las 36 preguntas de la encuesta manifiestan estar de acuerdo en aprobar el respectivo

instrumento para su respectiva aplicación a los estudiantes de los terceros de bachillerato de la U.E.Tabacundo. ANEXO 2

## 6.6. UNIVERSO

En el presente trabajo investigativo nuestro universo de estudio es la "Unidad Educativa Tabacundo", ubicada en la provincia de Pichincha, cantón Pedro Moncayo, sector urbano de sostenimiento fiscal perteneciente al distrito 17D10 Cayambe-Pedro Moncayo, Zona 2, modalidad presencial jornada matutina con una oferta académica desde la básica superior y bachillerato.

Para Espinoza (2017), el universo poblacional es un conjunto finito o infinito de elementos con similares características y que requieren un tratamiento análogo (p.2). Es decir, se llama universo al conjunto de elementos comprendidos en un lugar y tiempo.

### 6.6.1. POBLACIÓN

En el presente trabajo de investigación la población está determinada por los estudiantes de bachillerato de la "Unidad Educativa Tabacundo", la misma que se enfoca al bachillerato general unificado conformada por 550 alumnos en los tres niveles primero, segundo y tercero de bachillerato.

Arias (2021), en su publicación declara que: "La población es un conjunto infinito o finito de sujetos con características similares o comunes entre sí", del mismo modo es la totalidad de elementos del estudio, delimitado por el investigador según la definición que se formule en el estudio" (p.116).

### 6.6.2. MUESTRA

En el trabajo investigativo se tomó como muestra 180 estudiantes de los terceros de bachillerato general unificado, y una vez aplicado la fórmula (ANEXO 3) para determinar la muestra de una población finita se estableció que se debe de seleccionar a 123 estudiantes de todos los paralelos que se seleccionaron de manera aleatoria o al azar donde cada estudiante tenía la misma probabilidad de ser tomado en cuenta quedando de la siguiente manera: De los terceros A,B, y C se seleccionaron 20 estudiantes de cada paralelo, en cambio de los paralelos D,E y F se seleccionaron 21 estudiantes de cada uno.

**Tabla 1.**

**Muestra estratificada de los estudiantes de tercero de bachillerato.**

Paralelo	Nro. de estudiantes
A	20
B	20

C	20
D	21
E	21
F	21
Total	123

Nota: Elaborado por: Pazmiño y Terán 2022.

Sampieri, Fernández y Baptista (2014) Para el proceso cuantitativo, se aplicó la muestra considerada como un subgrupo poblacional de interés del cual se recogen datos e información, esta debe estar definida con precisión y delimitada con anterioridad, hay que recordar que debe ser un grupo representativo de la población. Se comprende entonces que los resultados obtenidos sea la opinión generalizada de la población (en el sentido de la validez externa que se comentó al hablar de experimentos). El interés es que la muestra sea estadísticamente representativa (pág.173).

Por último, en lo concerniente a la población son 180 estudiantes de los terceros de bachillerato y se tomará una muestra de 123 estudiantes, la muestra se obtuvo aplicando una muestra probabilística con una población finita, en donde se va aplicar a 20 estudiantes por paralelo A,B,C,D, y en los paralelos E,F; se seleccionan a 21 estudiantes cada paralelo, se utilizó el muestreo al azar en donde cada uno de los estudiantes tuvo la misma posibilidad de ser tomado en cuenta para ser parte de la misma.

## 6.7. PROCEDIMIENTO.

En la tabulación y análisis de datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de tercero de bachillerato se utilizará el software SPSS V.26, que es un sistema confiable para la interpretación de los resultados, el cual permitirá a los investigadores comprobar la validez o no de la pregunta de investigación. Para ello se solicitó y se contó con la respectiva autorización por parte de las autoridades de la unidad educativa para la aplicación de esta encuesta en línea a través de Microsoft Forms.

## 7. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Una vez obtenido los datos de la encuesta aplicada a los 123 estudiantes de los terceros de bachillerato de la Unidad Educativa Tabacundo se realizó utilizando la escala de Likert con una valoración que va desde: 5 Totalmente de acuerdo, 4 De acuerdo, 3 Indecisos, 2 En desacuerdo y 1 Totalmente en desacuerdo.

### 7.1. ANÁLISIS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE PAUSAS ACTIVAS

#### 7.1.1. ANÁLISIS DEL ÁMBITO INTRAPERSONAL

Los datos de la variable Pausas Activas se presentan por ámbitos (dimensiones). En la tabla 2 se muestran los resultados del Ámbito intrapersonal que integra 2 indicadores: para el

indicador “Ideas previas” se integró las respuestas de 4 ítems de la encuesta y para el indicador “Experiencia” se consolidó las respuestas de 2 ítems del mismo instrumento.

**Tabla 2.**

**Variable Pausas Activas – Ámbito intrapersonal (resultados estudiantes)**

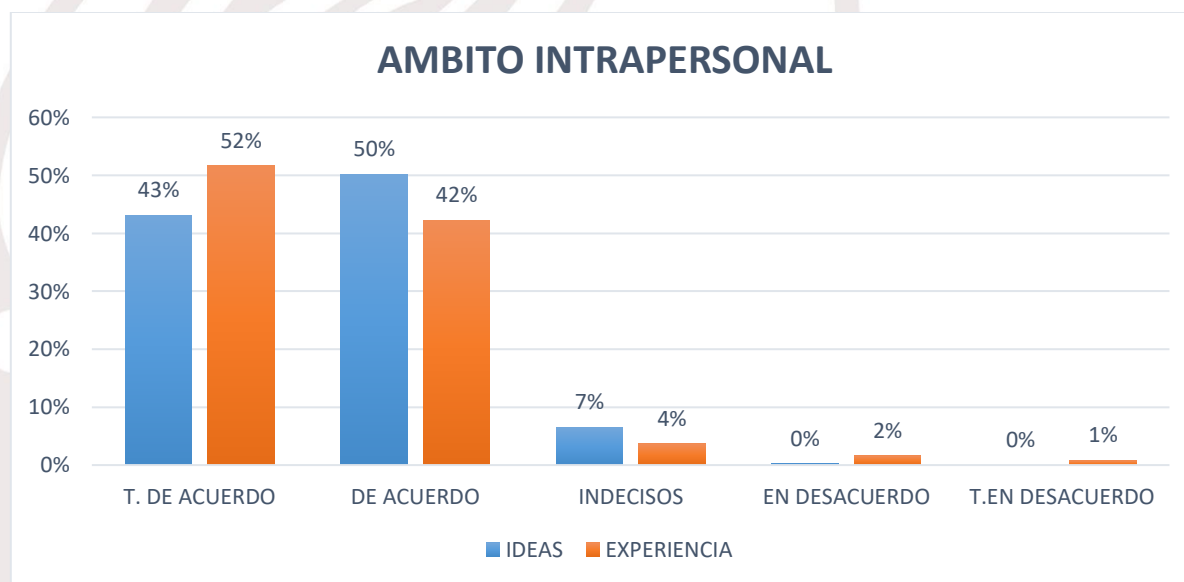
Escala / Indicadores	Ideas Previas	Porcentaje %	Experiencia	Porcentaje %
Totalmente de acuerdo	212	43 %	127	52%
De acuerdo	247	50 %	104	42%
Indecisos	32	7%	9	4%
En desacuerdo	1	0%	4	2%
Totalmente en desacuerdo	0	0%	2	1%
Total	492	100%	246	100%

Nota: Encuesta aplicada en Unidad Educativa “Tabacundo”, por Pazmiño y Terán, 2022.

Los datos de la tabla 2 se representan también en un diagrama de barras en la figura 2

**Figura 2**

**Variable Pausas Activas – Ámbito intrapersonal (resultados estudiantes)**



Nota: Encuesta aplicada en Unidad Educativa “Tabacundo”, por Pazmiño y Terán, 2022.

En la presente figura podemos observar que un 52% de los encuestados están totalmente de acuerdo en las experiencias obtenidas de la aplicación de las pausas activas son positivas y significativas en el aprendizaje a relación de un 50% de los encuestados están de acuerdo que

el conocimiento previo sobre las pausas activas influyen en forma positiva en los resultados obtenidos; en tanto que el 1% de encuestados están totalmente en desacuerdo en que la experiencia sobre la utilización de las pausas activas sea significativa.

De los resultados obtenidos en lo referente a los conocimientos previos sobre las pausas activas se concuerda con los autores Hurtado et. al.(2021) y Núñez et.al.(2013) que el conocimiento previo de las pausas activas favorece positivamente en el rendimiento académico, el aumento de la eficiencia, la productividad evitando niveles de estrés y fatiga en los estudiantes.

Por lo tanto, se considera que los conocimientos previos y las experiencias de las pausas activas influiría de mejor manera en el aprendizaje; de ahí la necesidad de trabajar en una socialización previa con los estudiantes para que tengan claro en qué consisten las pausas activas para que puedan usarlas apropiadamente en favor de la mejora del rendimiento académico.

### 7.1.2. ANÁLISIS DEL ÁMBITO ESCOLAR.

En la siguiente tabla 3 se presenta el segundo ámbito de la variable pausas activa (dimensión), en donde se muestran los resultados del Ámbito escolar que se desagregan en tres indicadores: concentración del estudiante, atención del estudiante y aprendizaje; cada uno de estos indicadores se integra con 2 ítems respectivamente.

**Tabla 3**

**Variable Pausas Activas – Ámbito escolar (resultados estudiantes)**

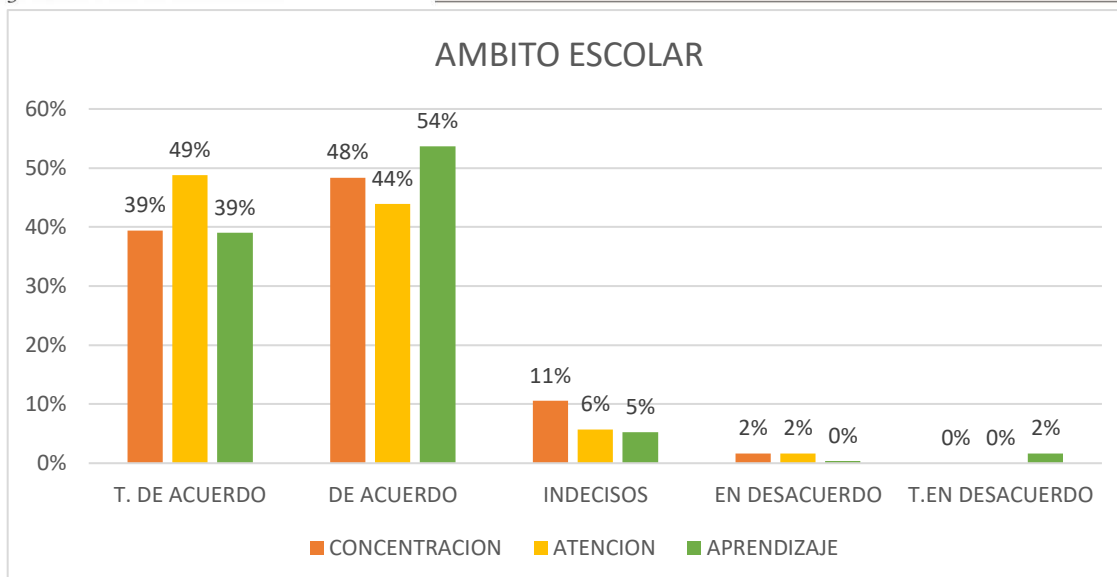
Escala / Indicadores	Concentración estudiante	%	Atención del estudiante	%	Aprendizajes	%
Totalmente de acuerdo	97	39	120	49	96	39
De acuerdo	119	48	108	44	132	54
Indecisos	26	11	14	6	13	5
En desacuerdo	4	2	4	2	1	0
Totalmente en desacuerdo	0	0	0	0	4	2
Total	246	100	246	100	246	100

**NOTA:** Encuesta aplicada a estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Tabacundo”.

Los datos de la tabla 3 se representan también en un diagrama de barras en la figura 3

**Figura 3**

**Variable Pausas Activas – Ámbito Escolar (resultados estudiantes)**



Nota: Encuesta aplicada en Unidad Educativa “Tabacundo”, por Pazmiño y Terán, 2022

Así mismo en la figura 3 se obtiene como resultado que el 54% de los estudiantes encuestados expresan estar de acuerdo en que la aplicación de las pausas activas están promoviendo y despertando el interés del aprendizaje, mientras que un 49% de los encuestados se manifiestan estar totalmente de acuerdo que las pausas activas están incentivando la atención del estudiante durante la jornada de trabajo; además hay un 49% de los estudiantes encuestados manifiestan estar totalmente de acuerdo en la aplicación de las pausas activas mejoran la concentración en el salón de clase de los estudiantes en la jornada laboral. Además podemos indicar que hay un 11% de los encuestados se expresan indecisos respecto de que la aplicación de las pausas activas ayuda a mejorar la concentración; mientras tanto en general en los tres indicadores se observa que están entre 0% y 2% de encuestados expresan estar totalmente en desacuerdo en que las pausas activas influyen en el rendimiento.

De los resultados obtenidos en lo referente a la concentración, atención del estudiante y al aprendizaje se concuerda con los autores: Nogareda y Bestratén (2011); Abad, Cañada y Cañada (2014), Castro (2011) que los lugares de trabajo, como el salón de clase se debe adecuar cuidadosamente para que el proceso de aprendizaje se realice en condiciones favorables para lograr aprendizajes significativos y a la vez esto permite cuidar de mejor manera la salud física, mental de los estudiantes; de tal manera podemos concluir que la aplicación de las pausas activas a través de una mejor atención, concentración influirían directamente en el aprendizaje de manera positiva y esto en el rendimiento académico de los estudiantes.

### 7.1.3. ANÁLISIS DEL ÁMBITO INTERPERSONAL.

En la presente tabla 4 los datos de la variable Pausas Activas se presentan el tercer ámbito (dimensiones) en donde se muestran los resultados del Ámbito interpersonal que se desagregan en tres indicadores: psicológico del estudiante, fisiológicos del estudiante y ambiente social; cada uno se integra con 2 ítems respectivamente.

**Tabla 4**

**Variable Pausas Activas – Ámbito interpersonal (resultados estudiantes)**

Escala / Indicadores	Psicológicos	%	Fisiológicos	%	Sociales	%
Totalmente de acuerdo	98	40	80	33	92	37
De acuerdo	113	46	123	50	120	49
Indecisos	32	13	39	16	33	13
En Desacuerdo	3	1	4	2	1	0
Totalmente en desacuerdo	0	0	0	0	0	0
Total	246	100	246	100	246	100

**NOTA:** Encuesta aplicada a estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa “Tabacundo”.

Los datos de la tabla 4 se representan también en un diagrama de barras en la figura 4

**Figura 4**

**Variable Pausas Activas – Ámbito interpersonal (resultados estudiantes)**



Nota: Encuesta aplicada en Unidad Educativa “Tabacundo”, por Pazmiño y Terán, 2022

En la figura 4 se obtiene como resultado que el 50% de los estudiantes encuestados expresan estar de acuerdo en que la aplicación de las pausas activas están motivando el desarrollo de la parte fisiológica del estudiante, mientras que un 49% de los encuestados se manifiestan estar de acuerdo que las pausas activas están incentivando el desarrollo social del estudiante durante la jornada escolar, además de un 46% de los encuestados manifiestan que las pausas activas ayudan en la parte psicológica del estudiante; mientras que desde el 0 al 2% de encuestados expresan estar en desacuerdo y en total desacuerdo en que la aplicación de las pausas activas inciden en el desarrollo de la parte fisiológica y social de los estudiantes.

De los resultados obtenidos en lo referente al aspecto psicológico, fisiológico y social del estudiante se concuerda con los autores: Yépez (2014), Atuncar et.al. (2018) y Rincón. (2013) que al aplicar la pausa activa mediante ejercicios físicos y mentales es una estrategia lúdica que ayuda a cambiar la rutina escolar trayendo consigo resultados beneficiosos para la salud como son mejorar la autoestima, mejorar la concentración favoreciendo y disminuyen los niveles de estrés de los estudiantes logrando mejorar el rendimiento académico.

Por lo tanto, podemos concluir que la aplicación de las pausas activas como estrategia en el proceso de enseñanza aprendizaje influiría directamente el aspecto psicológico, fisiológico y social de manera positiva en las actividades diarias de los estudiantes en el salón de clase.

## 7.2. ANÁLISIS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE RENDIMIENTO ACADÉMICO.

### 7.2.1. ANÁLISIS DE FACTORES INTERNOS

Los datos de la variable Rendimiento Académico en la tabla 5 se presenta el primer ámbito (dimensiones), se muestran los resultados de los Factores Internos en donde que se desagregan tres indicadores: cumplimiento de tareas del estudiante, participación del estudiante y hábitos de estudio se integran con 2 ítems respectivamente.

**Tabla 5**

#### Variable Rendimiento Académico – Factores internos (resultados estudiantes)

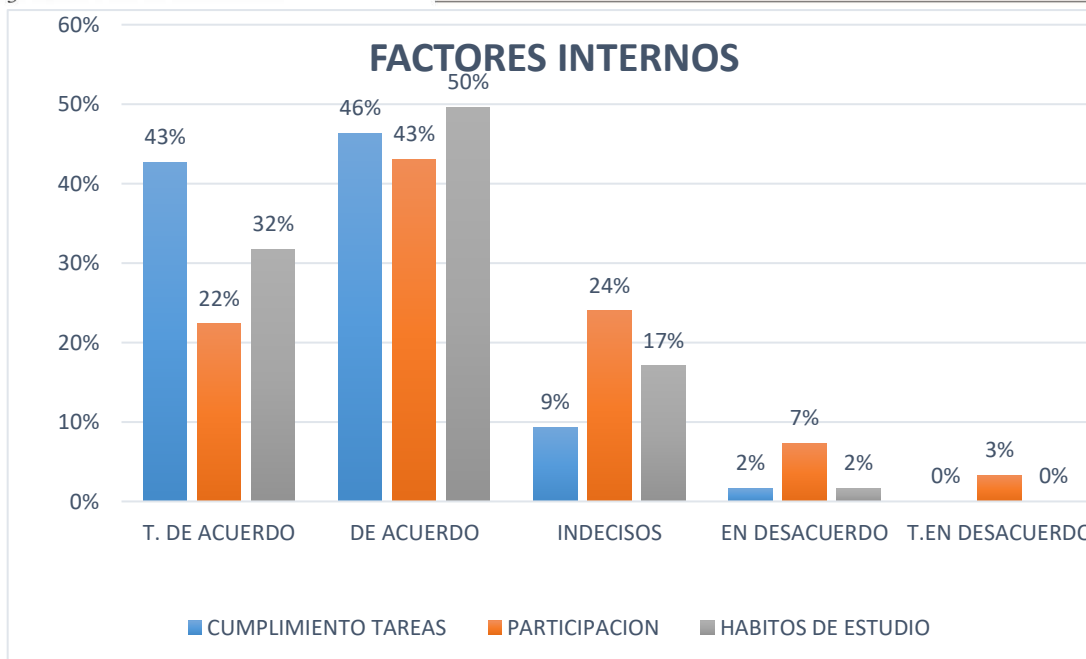
Escala / Indicadores	Cumplimiento de tareas	%	Participación	%	Hábitos de estudio	%
Totalmente de acuerdo	105	43	55	22	78	32
De acuerdo	114	46	106	43	122	50
Indecisos	23	9	59	24	42	17
En desacuerdo	4	2	18	7	4	2
Totalmente en desacuerdo	0	0	8	3	0	0
Total	246	100	246	100	246	100

Nota: Encuesta aplicada en Unidad Educativa “Tabacundo”, por Pazmiño y Terán, 2022.

Los datos de la tabla 5 se representan también en un diagrama de barras en la figura 5

**Figura 5**

#### Variable Rendimiento Académico – Factores internos (resultados estudiantes)



Nota: Encuesta aplicada en Unidad Educativa “Tabacundo”, por Pazmiño y Terán, 2022

De los resultados obtenidos en la figura 5 se puede concluir que un 50 % de los encuestados manifiestan estar de acuerdo que la aplicación de las pausas activas ayudan a mejorar los hábitos de estudio e inciden directamente en el rendimiento académico, mientras que un 46% están de acuerdo que el cumplimiento de la tareas influye en el rendimiento académicos y un 43% manifiestan estar de acuerdo que la participación activa de los estudiantes en el salón de clase ayudan a mejorar el rendimiento académico; así mismo desde un 9% a un 24% de los encuestados manifiestan estar indecisos respecto a que los hábitos de estudio, participación del estudiante y el cumplimiento de tareas influye en el rendimiento académico.

Se concuerda con los autores De la Cruz (2017), MINSULAD (2015) Y Expo-Vida Sana (2013) en que las pausas activas a través de ejercicios físicos, mentales influyen de manera significativa en la participación, cumplimiento de tareas y hábitos de estudio en los estudiantes mejorando el aprendizaje y por lo tanto el rendimiento académico.

De tal manera se puede concluir que la aplicación de las pausas activas tanto físicas como mentales ayudarían a mejorar los hábitos de estudio, al cumplimiento de tareas y la participación de los estudiantes en la jornada escolar, por lo tanto, mejoraría el aprendizaje y el rendimiento académico.

### 7.2.2. ANÁLISIS DE FACTORES EXTERNOS.

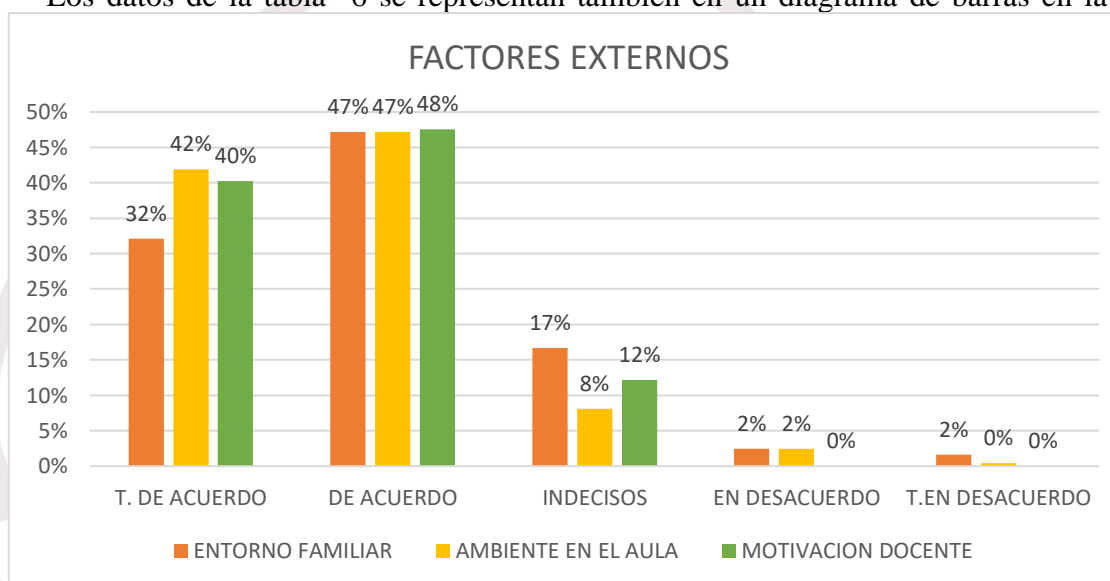
En la tabla 6 se muestran los resultados de la dimensión Factores Externos en donde que se desagregan tres indicadores: entorno familiar, ambiente en el aula y motivación del Docente que se integran las respuestas con 2 ítems respectivamente.

**Tabla 6****Variable Rendimiento Académico – Factores Externos (resultados estudiantes)**

Escala / Indicadores	Entorno familiar	%	Ambiente en el aula	%	Motivación del docente	%
Totalmente de acuerdo	79	32	103	42	99	40
De acuerdo	116	47	116	47	117	48
Indecisos	41	17	20	8	30	12
En Desacuerdo	6	2	6	2	0	0
Totalmente en desacuerdo	4	2	1	0	0	0
Total	246	100	246	100	246	100

Nota: Encuesta aplicada en Unidad Educativa “Tabacundo”, por Pazmiño y Terán, 2022.

Los datos de la tabla 6 se representan también en un diagrama de barras en la figura 6



Nota: Encuesta aplicada en Unidad Educativa “Tabacundo”, por Pazmiño y Terán, 2022

En la figura 6 se puede observar que un 48% de los encuestados están de acuerdo en que la motivación del docente, así como un 47% está de acuerdo en que el ambiente del aula y finalmente un 47% de acuerdo en que el entorno familiar como factores externos influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, mientras que hay un porcentaje que va desde el 8% hasta el 17% de indecisos que consideran que estos tres factores externos no influyen en el rendimiento académico; mientras que un 2% de los encuestados expresan estar totalmente en desacuerdo en que el entorno familiar influye en el rendimiento académico.

En relación a los autores Bazán, Sánchez (2007) y Castañeda, Garreta (2007) coinciden que el apoyo familiar es sumamente importante en el proceso educativo de sus hijos, ya que pueden ayudar a transmitir buenos valores, costumbres y tradiciones de su entorno familiar y comunidad lo que permitirá crear estudiantes con una identidad propia, positiva y satisfecho consigo mismo; ya que, la educación familiar debe ser compartida con la escuela, con el entorno social, cultural y natural.

Por lo tanto se puede concluir que la aplicación de las pausas activas tanto físicas como mentales, el apoyo familiar, un docente motivado y un buen ambiente en el aula de clase es sumamente importante para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje lo que conllevará a mejorar el rendimiento académico.

### 7.2.3. ANÁLISIS DE ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

En la tabla 7 se muestran los resultados de dimensión Orientaciones Didácticas en donde se desagregan tres indicadores: acompañamiento en el aula, estilos de aprendizaje y estrategias que se integran con las respuestas de 2 ítems respectivamente.

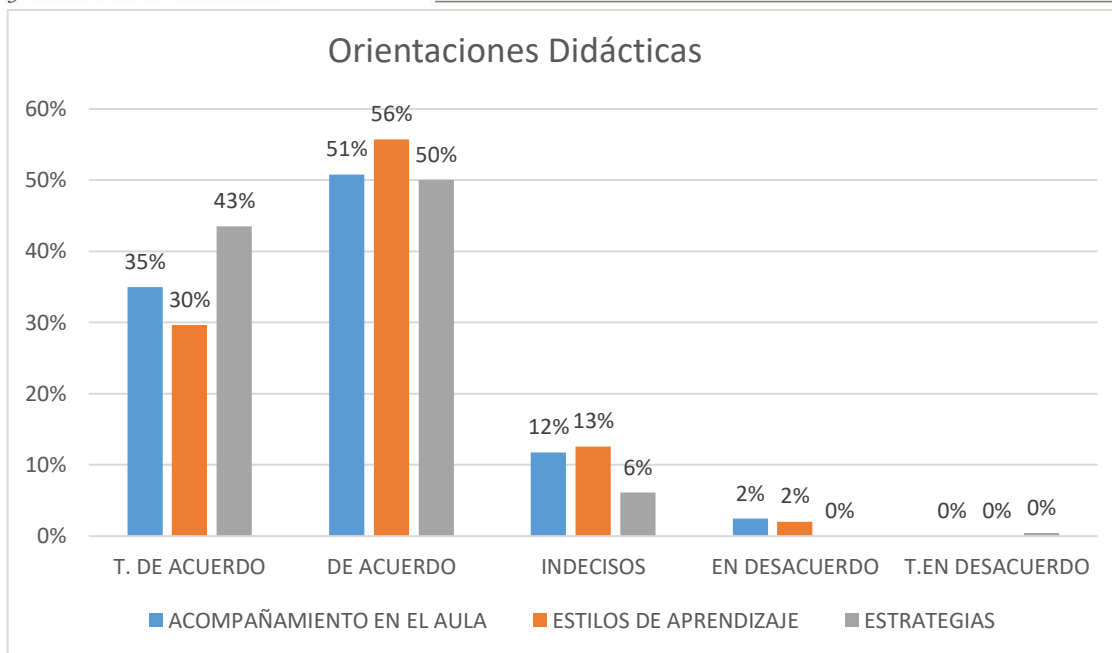
**Tabla 7**

#### **Variable Rendimiento Académico – Orientaciones Didácticas (resultados estudiantes)**

Escala / Indicadores	Acompañamiento en el aula	%	Estilos de aprendizaje	%	Estrategias	%
Totalmente de acuerdo	86	35	73	30	107	43
De acuerdo	125	51	137	56	123	50
Indecisos	29	12	31	13	15	6
En desacuerdo	6	2	5	2	0	0
Totalmente en desacuerdo	0	0	0	0	1	0
Total	246	100	246	100	246	100

Nota: Encuesta aplicada en Unidad Educativa “Tabacundo”, por Pazmiño y Terán, 2022.

Los datos de la tabla 7 se representan también en un diagrama de barras en la figura 7.



Nota: Encuesta aplicada en Unidad Educativa “Tabacundo”, por Pazmiño y Terán, 2022

De la siguiente tabla se puede concluir que un 56% de los encuestados manifiestan estar de acuerdo en que los estilos de aprendizaje, así como un 51% de los mismos manifiestan estar de acuerdo en que el acompañamiento en el aula y finalmente un 50% están de acuerdo en que las estrategias que se emplean como Orientaciones didácticas influyen en el rendimiento académico.

Se concuerda con los autores Ortiz (2020), Jimenez y Monroy (2015) y MINSALUD (2015) en que las pausas activas mejoran la comprensión y por lo tanto el rendimiento individual y colectivo, en donde se debe tomar muy en cuenta los diferentes estilos de aprendizaje con una correcta aplicación de estrategias que influyan en la atención, lo que beneficia tanto la labor docente y de los estudiantes.

### 7.3.- ESTADÍSTICA DE FIABILIDAD.

**Figura 8**

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0.919	925	36

Nota: Elaborado por Pazmiño y Terán 2022 con base al software SPSS.

En la figura 8 se puede observar que con los datos que se creó en el software SPSS se procedió a determinar la consistencia de los datos utilizando el coeficiente de confiabilidad o

alfa de Cronbach dando como resultado 0.919 y el número de elementos que corresponden a las preguntas es de 36 que nos indica que el instrumento tiene un excelente nivel de fiabilidad.

**Tabla 8**

**Análisis factorial de las variables.**

Variabes	Nomenclatura	Media	Extracción comunalidad	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Pausas activas	P1 – P18	4.06	0.712	0.920
Rendimiento académico	P19- P36	4.17	0.698	0.918

Nota: Elaborado por Pazmiño y Terán 2022 con base al software SPSS.

Como resultado en la tabla 8 podemos indicar que la variable dependiente Rendimiento académico tiene una media de 4.17 en donde podemos concluir que los estudiantes están de acuerdo y totalmente de acuerdo que las pausas activas inciden en el rendimiento académico de los mismos, así mismo podemos observar en la columna de extracción de comunalidad que los valores están entre 0.698 y 0.712 que nos indican que los datos están muy relacionados y no están dispersos y con los valores del alfa de Cronbach validamos lo que estamos diciendo.

## 8. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En relación a los resultados obtenidos de la encuesta por parte de los estudiantes y en coincidencia con los diferentes autores mencionados anteriormente con relación a las pausas activas se concuerda que la pausa física o movimiento corporal destacan innumerables beneficios en la salud de los estudiantes por lo cual es recomendable realizar pausas activas de 4 a 5 minutos en periodos de 45 minutos; así mismo, la aplicación de pausas mentales que vayan dirigidas a la mente del estudiante estimulando la parte cognitiva, la comprensión, estimulan los hemisferios del cerebro derecho e izquierdo, la percepción, la atención, promoviendo la relajación del cuerpo y de la mente, aumentando la concentración mejorando el rendimiento académico.

### 8.1. ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA.

### 8.2. DATOS INFORMATIVOS

**Institución:** Universidad de Otavalo  
**Departamento:** Posgrado

**Programa:** Maestría en Educación

**Provincia:** Pichincha

**Cantón:** Pedro Moncayo

**Lugar:** “Unidad Educativa Tabacundo”.

**Duración de la propuesta:** Segundo Quimestre período lectivo 2022-2023

**Fecha de ejecución:** del 01 de febrero al 30 de junio del 2023.

**Beneficiarios:** 56 docentes y 180 estudiantes de bachillerato

**Responsable:** Ramiro Pazmiño y Gustavo Terán.

### 8.3. INTRODUCCIÓN A LA PROPUESTA

La presente propuesta se desarrolla sobre la base de la aplicación de las pausas activas y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato con la finalidad de alcanzar un mejor aprendizaje constructivista y significativo que contribuya de manera fundamental a resolver los diferentes problemas tanto individuales como sociedad; ya que, la escasa aplicación de pausas activas durante las jornadas laborales ocasiona estrés, cansancio mental, psicológico, físico en los estudiantes lo que en nada favorece para un buen desarrollo en el proceso enseñanza aprendizaje tanto de docentes como estudiantes. El tercer objetivo específico de la investigación propone como una herramienta didáctica la aplicación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, por lo tanto se considera sumamente importante la implementación de una planificación didáctica y metodológica de la pausa activa que incida directamente en un excelente rendimiento académico, basados en los resultados obtenidos luego de la aplicación de la encuesta y las pruebas estadísticas realizadas de la institución investigada.

Por ello se elaborará y se integrará en PEI una Planificación Metodológica de aplicación de pausas activas durante toda la jornada escolar de trabajo y de manera preferencial en los períodos de 45 minutos o más en el área de matemática con la finalidad de alcanzar mejores resultados en el rendimiento académico de los estudiantes; es necesario indicar que esta planificación Metodológica será socializada y facilitada a directivos y docentes de forma presencial.

### 8.4. PROPUESTA PLANTEADA

De tal manera, se plantea como una propuesta de solución el “Diseño de Planificación metodológica de aplicación de pausa activas” que incida en el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato de la “Unidad Tabacundo”.

### 8.5. ALCANCE DE LA PROPUESTA

La presente propuesta tiene un alcance directo a directivos, docentes, estudiantes de bachillerato y de forma indirecta también al resto de estudiantes de toda la unidad educativa; así como también, a otras instituciones educativas y de forma general a todo el conglomerado que está inmerso en el ámbito educativo. De tal manera que con las estrategias metodológicas de

aplicación de las pausas activas durante la jornada escolar se incide de forma positiva en el rendimiento escolar favoreciendo los aprendizajes.

## 8.6. ANTECEDENTES

En el ámbito escolar en las actividades diarias en los procesos de enseñanza aprendizaje se evidencia la permanente preocupación por parte de los docentes al atravesar las diferentes dificultades pedagógicas en el orden académico, disciplinario de los estudiantes en el salón de clase ya que no logran mantener una constante atención y concentración, quienes se desconcentran fácilmente y se cansan al no contar con dinámicas o pausas activas que liberen el estrés, el cansancio, la fatiga y sobre todo rompa la monotonía en el aula; se distraen con facilidad, no terminan lo que están haciendo, demuestran desinterés; esto se refleja en los resultados académicos que se atribuye a la falta de atención. Es por ello que se propone la implementación de una planificación de pausas activas centrada en estrategias que motiven a los estudiantes a mejorar el aprendizaje y con ello su rendimiento académico.

Las pausas físicas y mentales realizadas en forma lúdica con los estudiantes por parte de los docentes se convierten en una estrategia fundamental que permite mejorar la atención, la motivación, la participación y el interés por el conocimiento de cada uno de los temas establecidos en las diferentes asignaturas de este currículo.

## 8.7. OBJETIVOS

### Objetivos General.

Implementar una planificación metodológica de aplicación de las pausas activas en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de tercero de bachillerato de la "Unidad Educativa Tabacundo".

### Objetivos Específicos.

- ✓ Realizar pausas activas dentro del aula, generando cambios en la rutina académica, en tiempos cortos, mejorando las posturas físicas y mentales de los estudiantes.
- ✓ Motivar a que los docentes y estudiantes conozcan los beneficios de las pausas activas dentro del salón de clase.
- ✓ Programar actividades lúdicas durante la jornada de trabajo de 5 minutos por cada periodo de 45 minutos de clase de manera particular en el área de matemáticas.

## 8.8. PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA PEDAGÓGICA O LABORAL.

En la presente guía se presenta un programa de pausa activa, con actividades físicas sistemáticamente organizadas, que servirá de base para que los docentes lo apliquen en sus clases sea de tipo virtual o presencial. A este programa se puede aplicar adaptaciones con series organizadas con diferentes movimientos, incluso las adaptaciones pueden hacerlo lo mismos estudiantes.

Las pausas activas sirven para parar o detener una actividad diaria en el salón de clase que se lleve realizando por periodos prolongados de tiempo con el fin de dar breve descanso mental y físico a las diferentes partes del cuerpo como a la visión, mente, extremidades, las actividades físicas deben ser de acuerdo a las características del trabajo y rasgos particulares de las personas que lo va a realizar.

**Figura 9**

**Pausas activas físicas.**



**ACTIVA-MENTE**

Es un programa de movimientos corporales que aumentan el nivel de actividad física y mejoran la concentración, la atención y la motivación para participar en clases.

**Variaciones para personas con discapacidad**

- ▲ Discapacidad Intelectual/Discapacidad visual
- Biodiversidad reducida/Moderada
- Uso de silla de ruedas

**EJERCICIO 1**  
Duración 20 seg  
**SALTO PIES JUNTOS:**  
Saltar con ambos pies a la vez. Previo y posterior al salto, flexionar levemente las rodillas para buscar impulso y amortiguación.

**EJERCICIO 2**  
Duración 20 seg  
**SKIPPING ALTO (ELEVACIÓN DE RODILLAS EN EL LUGAR):**  
De pie, elevar la rodilla a la altura de las caderas e ir intercambiando con la otra. Acompañar el movimiento con un brazo del lado contrario a la pierna.

**EJERCICIO 3**  
Duración 20 seg  
**JUMPING JACKS SIN APLAUSO:**  
De pie, con piernas juntas y brazos abajo, saltar separando piernas y brazos del cuerpo y luego retornando a la posición inicial.

**EJERCICIO 4**  
Duración 20 seg  
**SALTO PAVASITO CORTO:**  
Saltar en el lugar con las rodillas extendidas, haciendo alternancia de los pies con una leve elevación.

**RECUERDA**  
Hacer una pausa de 10 segundos entre cada ejercicio.

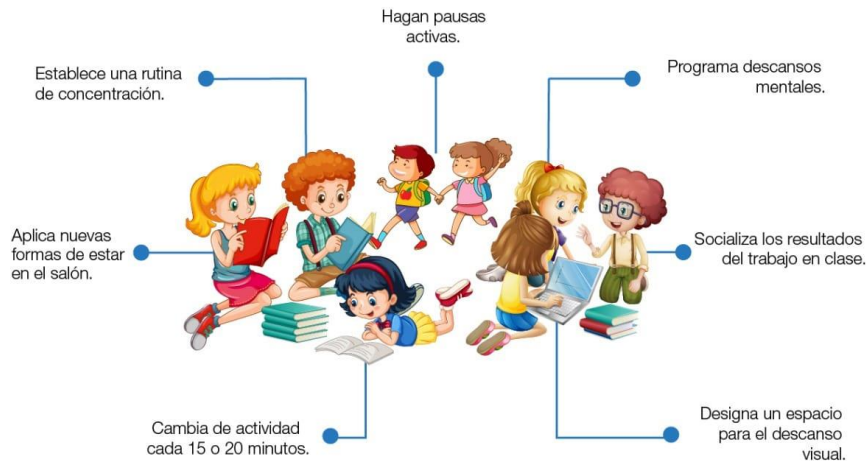
Movernos permite estar más concentrados y mejorar nuestro aprendizaje. Ahora estamos listos para seguir con la clase.

Fuente: Ministerio de Educación de Chile 2020.

**Figura 10**

**Pausas activas mentales.**

## Como mantener la concentración de los alumnos



[www.pedagogiaenred.org](http://www.pedagogiaenred.org)



Fuente: Red Ecuatoriana de Pedagogía 2019.

### 8.9. SOCIALIZACIÓN A LOS DOCENTES Y ESTUDIANTES.

La socialización de esta guía de aplicación de pausas activas es con la finalidad de que tanto docentes como estudiantes conozcan de la importancia de su utilización durante la jornada de clase y de los beneficios que las mismas proporcionan para lograr un mejor rendimiento académicos de los estudiantes. La aplicación o implementación de esta guía de las pausas activas es importante porque permite que tanto docentes como estudiantes tenga mayor motivación física y mental para realizar de mejor manera las actividades dentro del proceso de enseñanza aprendizaje; cuidando de mejor manera la salud integral de los docentes y estudiantes.

### 8.10. RECURSOS

**Tecnológicos:** Laboratorio de computación, proyector, internet.

**Talento Humano:** autoridades, docentes y estudiantes.

**Material de oficina:** hojas de papel bond, bolígrafos, papelotes, etc.

**Material didáctico:** folletos de clases, libros, artículos académicos, entre otros.

### 8.11. CRONOGRAMA

Para SAC (2009) el cronograma nos indica que es: elemento que forma parte de la planeación, se compone del conjunto de actividades que se pretenden realizar indicando el tiempo específico para cada una de ellas. Además de indicar los aspectos técnicos y científicos del tema, de acuerdo al objetivo propuesto, debe señalar como se llevará a cabo, recursos que se requieren, tiempo y presupuesto para las actividades. Se muestran los elementos que integran un cronograma, descripción y beneficios; los pasos para la realización, simbología (p.1).

**Tabla 9**

**Cronograma de actividades de la implantación de la planificación de las pausas activas.**

Actividades	Fecha	Responsable	Recursos
Socialización a los directivos y docentes	1 de febrero del 2023	Ramiro Pazmiño y Gustavo Terán	Proyector, folletos, papelotes
Socialización a los estudiantes	8 de febrero del 2023	Ramiro Pazmiño y Gustavo Terán	Proyector, folletos, papelotes
Aplicación de la guía.	12 de febrero del 2023	Docentes	Guía.

Nota: Elaborado por Pazmiño y Terán 2022.

## 8.12. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

La presente propuesta de aplicación de pausas activas para lograr su objetivo planteado debe estar evaluada y monitoreada periódicamente de los miembros directivos y docentes de la unidad educativa. Estas evaluaciones arrojarán resultados cualitativos, los mismos que se reflejarán en un mejor ambiente de clase. Para lo cual una vez implementado la Planificación de la aplicación de las pausas activas en la unidad educativa se realizará una encuesta de satisfacción a los estudiantes y docentes respecto al rendimiento académico alcanzado una vez terminado el segundo quimestre con la siguiente escala valorativa:

**Tabla 10**

Escala de medición del rendimiento académico.

Escala	Valoración
Excelente	5
Muy bueno	4
Bueno	3
Regular	2
Malo	1

Nota: Elaborado por Pazmiño y Terán 2022

## 9. CONCLUSIONES

En la Unidad Educativa "Tabacundo", se determinó que existe una incidencia directa entre la aplicación de las Pausas Activas y el Rendimiento Escolar, ya que se pudo evidenciar que el estrés de los estudiantes se debe a la poca aplicación de pausas activas físicas y mentales dentro de la jornada laboral; esto hace que en determinados momentos los estudiantes manifiesten cansancio, agotamiento, irritabilidad, desinterés, falta de atención motivados por factores como son periodos de clase demasiados extensos con una sobre carga de actividades escolares que producen efectos negativos en el organismo tanto físicos como emocionales.

La aplicación de las pausas activas resulta beneficioso para los estudiantes si se realizan en un rango de 3 a 5 minutos durante periodos de 45 minutos o más de clase, estas interrupciones son altamente favorables al momento que buscan un desarrollo cognitivo y físico;

es por ello se considera que los docentes deben incluir las pausas activas como herramienta que permita mejorar el rendimiento académico, de una forma organizada y sencilla de realizar ya que se deben presentar como una motivación y un disfrute a las actividades diarias tanto de los docentes como estudiantes.

Como parte del desarrollo del presente trabajo de investigación se plantea una estrategia metodológica de pausas activas la cual permitirá a los docentes de la unidad educativa Tabacundo mejorar su proceso de planificación el cual influirá directamente en la mejora del rendimiento académico de los estudiantes.

## 10. REFERENCIAS

- Agudelo, V., & Aigner, A. (2008). Diseños de investigación experimental y no experimental.
- Bestraten, M., y Nogareda, S. (2011). Instituto Nacional de Seguridad E Higiene. Obtenido de El descanso en el trabajo (II): <https://www.insst.es/documents/94886/326775/917w.pdf/c361797c-683a-470b-9329-2a494c16972c?version=1.0&t=161797752520>
- Campaña Bermeo, R. L. (2022). Las pausas activas en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de Séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua (Bachelor's thesis, Carrera de Psicopedagogía).
- Cañas (2018). Implementar un programa de pausa activa a los empleados del club campestre el rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/19777/TESIS%20JADIRA%20ALEXANDRA%20SIMBAÑA%20NARVAEZ%20T.F.pdf?sequence=1&isAllowed>.
- Chadwick, C. (1979). Tecnología Educacional para el Docente. Buenos Aires: Paidós.
- Cruz. (2017). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. España: Salud Ment.
- De La A Muñoz, G. F. (2018). Análisis del rendimiento académico en los/as estudiantes de octavo año de educación básica de la Unidad Educativa Fiscal “31 de Octubre” del cantón Samborondón, provincia del Guayas, periodo lectivo 2016-2017 (Master's thesis, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador).
- De la Salud, A. M. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: informe de la Secretaría (No. A57/9). Organización Mundial de la Salud.
- Duque López, V. P. (2015). Las pausas activas como estrategia para el control de la fatiga (Bachelor's thesis, Quito: UCE). OIT – OMS. (1950). Obtenido de [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11692/5/TE.RLA\\_NiñoJairo-SolanoMaricela\\_2020.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11692/5/TE.RLA_NiñoJairo-SolanoMaricela_2020.pdf)
- Expo - Vida Sana. (2014). Obtenido de <https://accounter.co/actualidad/10-razones-por-las-que-se-deben-hacer-pausas-activas.html>
- Fajardo Bullón, F., Maestre Campos, M., Felipe Castaño, E., León del Barco, B., & Polo del Río, M. I. (2017). Análisis del rendimiento académico de los alumnos de educación secundaria obligatoria según las variables familiares. *Educación XXI: revista de la Facultad de Educación*, 20(1), 209-232.
- Hurtado, K. M. L., Andrade, E. F. R., & Parra, M. J. E. B. “Efectos de las pausas activas sobre la atención, el rendimiento académico y el nivel de actividad física en niños y adolescentes escolarizados”.

- Jiménez, F., & Monroy, J. (2015). Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en los estudiantes del grado primero, de la jornada tarde del IED Francisco Jose de Caldas Sede "C". Bogota: Universidad Libre de Colombia.
- La\_Hora. (25 de Septiembre de 2020). Obtenido de <https://www.lahora.com.ec/noticias/pausas-activas-para-mejorar-la-concentracion/>
- Ledezma, M. A. (2018). Diseño, implementación y evaluación de un programa de pausas activas de estudiantes de posgrado de una universidad privada de la ciudad de Cali (Doctoral dissertation).
- Ledezma, B. M. (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. *Revista de Salud Pública*, 19, 624-630.
- Lorca. (2016). Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36139/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>
- Lucero, & Rodrigez. (2021). Efectos de las pausas activas sobre la atención el rendimiento académico y el nivel de actividad física en niños y adolescentes escolarizados. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Mejillon. (2020). Obtenido de [http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7655/1/8.-ProyectoFinal\\_BryanVillafuerte%20Proyecto%20Final%20Final%281%29-convertido%20%281%29.pdf](http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7655/1/8.-ProyectoFinal_BryanVillafuerte%20Proyecto%20Final%20Final%281%29-convertido%20%281%29.pdf)
- Ministerio, d. E. (2013). subsecretaria de apoyo, seguimiento y regulación de la Educación. Obtenido de Instructivo para la aplicación de la Evaluacion Estudiantil: [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/Instructivo\\_para\\_evaluacion\\_estudiantil\\_2013.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/Instructivo_para_evaluacion_estudiantil_2013.pdf)
- Ministerio, d. E. (2020). Coordinación Zonal 3. Obtenido de Prácticas de la "pausa activa" durante la jornada educativa: <https://educacion.gob.ec/coordinacion-zonal-3-promueve-la-practica-de-la-pausa-activa-durante-la-jornada-educativa/>
- MINSALUD. (2015). Todos por un Nuevo País. Obtenido de ABECE Pausas Activas: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abece-pausas-activas.pdf>
- Niño Peña, J. E., & Solano Aguado, M. (2020). Importancia de las Pausas Activas: Una Revisión Bibliográfica.
- Ordóñez Guamán, S. V. (2021). Jornada laboral y salud integral: talleres de pausas activas para el personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano (Master's thesis, PUCE-Quito).
- Piaget. (1946). En La formación del símbolo en el niño (pág. 13). Editorial Fondo de Cultura Económica,. Obtenido de La formación del símbolo en el niño. Editorial Fondo de Cultura Económica, 7–13, 20–38.

- Pinto, & Martinez. (2019). Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36139/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>.
- Revista Cubana de Salud Pública. (2011). Obtenido de Revista Cubana de Salud Pública (2011) <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22910/1/TESIS%20FINAL.pdf>.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. RH Sampieri, Metodología de la Investigación, 11-1.
- Solís Pérez, A. B. (2016). Las pausas activas y el desempeño laboral en los colaboradores del Personal Administrativo de la Unidad Educativa INSUTEC de la provincia de Tungurahua del cantón Ambato (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato).
- Toapanta Chasiloa, W. A. (2017). Las pausas activas y el desempeño laboral en la empresa DICOLAIC, del cantón Latacunga (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Psicología Industrial).
- Tobar.Sanchez.Bernal. (2021). Obtenido de <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/9912/Proyecto%20-%20Pausas%20activas%20FINAL.pdf?sequence=1>
- Trujillo. (2018). Obtenido de UNIVERSIDAD Y SOCIEDAD | Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos | ISSN: 2218-3620
- Universidad.Peruana.Union. (2018). Obtenido de [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1202](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1202)
- Velásquez Arboleda, Ó. H. (2019). El nuevo rol del docente virtual para entornos virtuales de. Revista online Lupa Empresarial, 1-22.
- Vio, F., & Kain, J. (2019). Descripción de la progresión de la obesidad y enfermedades relacionadas en Chile. Revista médica de Chile, 147(9), 1114-1121.
- Yepez. (2014). Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36139/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>

## ANEXO

## ANEXO 1



UNIVERSIDAD DE OTAVALO  
CENTRO DE POSGRADO  
MAESTRIA EN EDUCACION

## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

## I. DATOS DEL JURADO EXPERTO

APELLIDOS Y NOMBRES	Villegas Cruz Martha Isabel
CARGO QUE DESEMPEÑA	Docente de Lengua y Literatura
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Unidad Educativa Tabacundo
AÑOS DE EXPERIENCIA	29 años
ESPECIALIZACIÓN-TÍTULO PROFESIONAL	Lic. En Ciencias de la Educación en Lengua y Literatura. Magister en Docencia de Lengua y Literatura.

## II. DATOS DE LA INVESTIGACIÓN

NOMBRE DE LA INVESTIGACIÓN	PAUSAS ACTIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESUDIANTES DE BACHILLERATO.
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	¿Cómo incide las pausas activas en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato?
SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué manera las pausas activas mejoran el rendimiento académico?</li> <li>• ¿Cuándo se deben utilizar las pausas activas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes?</li> <li>• ¿Cómo se pueden aplicar las pausas activas para mejorar el rendimiento académico?</li> </ul>

<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar que las pausas activas inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato.</li> </ul>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar las pausas activas para mejorar la atención de los estudiantes.</li> <li>• Aplicar las pausas activas por parte de los docentes de manera especial cuando no haya receso en los períodos de clase.</li> <li>• Proponer herramientas didácticas para la aplicación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes</li> </ul>
<b>VARIABLES INDEPENDIENTES</b>	Pausas activas.
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	Rendimiento académico.
<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	Encuesta. Escala de valoración de Likert.
<b>UNIDAD DE ANÁLISIS.</b>	Encuesta: 123 estudiantes. Escala de Actitud: 123 estudiantes.

### III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Para calificar los criterios mostrados debe tener en cuenta la siguiente nomenclatura de calificación:

ESCALA	
Muy Pertinente	5
Pertinente	4
Indeciso	3
Poco Pertinente	2
Nada Pertinente	1

### CUADRO DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

INDICADORES	CRITERIOS	5 MP	4 P	3 I	2 PP	1 NP
1.-LENGUAJE	Está formulado en el lenguaje apropiado.	X				
2.-OBJETIVIDAD	Está expresado de acuerdo a los aspectos o categorías relacionadas a cada variable de estudio.	X				
3.-ORDEN EN LAS PREGUNTAS	Existe una organización lógica de las ideas que sustentan el instrumento propuesto.	X				
4.-INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con el objetivo de la investigación y probar hipótesis.	X				
5.-COMPLEMENTARIEDAD	Entre las preguntas existe una complementariedad que permite la correlación de causa y efecto.		X			
6.-METODOLOGIA	El instrumento o instrumentos propuestos tienen relación con el objeto de estudio.	X				
7.-PERTINENCIA	El instrumento es útil para dar respuesta al problema	X				
OBSERVACIÓN O SUGERENCIA:						
Yo, Villegas Cruz Martha Isabel certifico que el instrumento de recolección de datos está apto para su aplicación en la Unidad Educativa Tabacundo.						
FIRMA						
FECHA	Septiembre 02 del 2022					

## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### I. DATOS DEL JURADO EXPERTO

APELLIDOS Y NOMBRES	Paillacho Pujota Guido Ayovi
CARGO QUE DESEMPEÑA	Docente de Matemáticas
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Unidad Educativa Tabacundo
AÑOS DE EXPERIENCIA	22 años
ESPECIALIZACIÓN-TÍTULO PROFESIONAL	Profesor de Enseñanza Media en Matemáticas y Física. Licenciado En Ciencias de le Educación especialidad en Matemática y Física. Magister en Docencia Matemática.

### II. DATOS DE LA INVESTIGACIÓN

NOMBRE DE LA INVESTIGACIÓN	PAUSAS ACTIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESUDIANTES DE BACHILLERATO.
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	¿Cómo incide las pausas activas en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato?
SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué manera las pausas activas mejoran el rendimiento académico?</li> <li>• ¿Cuándo se deben utilizar las pausas activas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes?</li> <li>• ¿Cómo se pueden aplicar las pausas activas para mejorar el rendimiento académico?</li> </ul>
OBJETIVO GENERAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar que las pausas activas inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato.</li> </ul>

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar las pausas activas para mejorar la atención de los estudiantes.</li> <li>• Aplicar las pausas activas por parte de los docentes de manera especial cuando no haya receso en los períodos de clase.</li> <li>• Proponer herramientas didácticas para la aplicación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes</li> </ul>
VARIABLES INDEPENDIENTES	Pausas activas.
VARIABLE DEPENDIENTE	Rendimiento académico.
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	Encuesta. Escala de valoración de Likert.
UNIDAD DE ANÁLISIS.	Encuesta: 123 estudiantes. Escala de Actitud: 123 estudiantes.

### III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Para calificar los criterios mostrados debe tener en cuenta la siguiente nomenclatura de calificación:

ESCALA	
Muy Pertinente	5
Pertinente	4
Indeciso	3
Poco Pertinente	2
Nada Pertinente	1

### CUADRO DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

INDICADORES	CRITERIOS	5 M P	4 P	3 I	2 P P	1 N P
1.-LENGUAJE	Está formulado en el lenguaje apropiado.	X				
2.-OBJETIVIDAD	Está expresado de acuerdo a los aspectos o categorías relacionadas a cada variable de estudio.	X				
3.-ORDEN EN LAS PREGUNTAS	Existe una organización lógica de las ideas que sustentan el instrumento propuesto.	X				
4. -INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con el objetivo de la investigación y probar hipótesis.	X				
5.- COMPLEMENTARIEDAD	Entre las preguntas existe una complementariedad que permite la correlación de causa y efecto.	X				
6.-METODOLOGIA	El instrumento o instrumentos propuestos tienen relación con el objeto de estudio.	X				
7.-PERTINENCIA	El instrumento es útil para dar respuesta al problema	X				
OBSERVACIÓN O SUGERENCIA:						
Yo, Paillacho Pujota Guido Ayovi certifico que el instrumento de recolección de datos está apto para su aplicación en la Unidad Educativa Tabacundo.						
FIRMA						
FECHA	Septiembre 02 del 2022					

**UNIVERSIDAD DE OTAVALO**  
**CENTRO DE POSGRADO**  
**MAESTRIA EN EDUCACION**

**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE**  
**DATOS**

**I. DATOS DEL JURADO EXPERTO**

<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	Rosado Andrade Cristian Javier
<b>CARGO QUE DESEMPEÑA</b>	Docente de Matemáticas
<b>INSTITUCIÓN DONDE LABORA</b>	Unidad Educativa Tabacundo
<b>AÑOS DE EXPERIENCIA</b>	12 años
<b>ESPECIALIZACIÓN-TÍTULO PROFESIONAL</b>	Magister en Tecnologías para la Gestión y Práctica Docente.

**II. DATOS DE LA INVESTIGACIÓN**

<b>NOMBRE DE LA INVESTIGACIÓN</b>	PAUSAS ACTIVAS Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESUDIANTES DE BACHILLERATO.
<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	¿Cómo incide las pausas activas en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato?
<b>SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué manera las pausas activas mejoran el rendimiento académico?</li> <li>• ¿Cuándo se deben utilizar las pausas activas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes?</li> <li>• ¿Cómo se pueden aplicar las pausas activas para mejorar el rendimiento académico?</li> </ul>

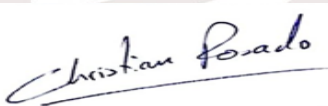
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar que las pausas activas inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato.</li> </ul>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar las pausas activas para mejorar la atención de los estudiantes.</li> <li>• Aplicar las pausas activas por parte de los docentes de manera especial cuando no haya receso en los períodos de clase.</li> <li>• Proponer herramientas didácticas para la aplicación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes</li> </ul>
<b>VARIABLES INDEPENDIENTES</b>	Pausas activas.
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	Rendimiento académico.
<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	Encuesta. Escala de valoración de Likert.
<b>UNIDAD DE ANÁLISIS.</b>	Encuesta: 130 estudiantes. Escala de Actitud: 130 estudiantes.

### III. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Para calificar los criterios mostrados debe tener en cuenta la siguiente nomenclatura de calificación:

ESCALA	
<b>Muy Pertinente</b>	5
<b>Pertinente</b>	4
<b>Indeciso</b>	3
<b>Poco Pertinente</b>	2
<b>Nada Pertinente</b>	1

### CUADRO DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA

INDICADORES	CRITERIOS	5 MP	4 P	3 I	2 PP	1 NP
<b>1.- LENGUAJE</b>	Está formulado en el lenguaje apropiado.	X				
<b>2.- OBJETIVIDAD</b>	Está expresado de acuerdo a los aspectos o categorías relacionadas a cada variable de estudio.	X				
<b>3.- ORDEN EN LAS PREGUNTAS</b>	Existe una organización lógica de las ideas que sustentan el instrumento propuesto.		X			
<b>4.- INTENCIONALIDAD</b>	Adecuado para cumplir con el objetivo de la investigación y probar hipótesis.	X				
<b>5.- COMPLEMENTARIEDAD</b>	Entre las preguntas existe una complementariedad que permite la correlación de causa y efecto.	X				
<b>6.- METODOLOGIA</b>	El instrumento o instrumentos propuestos tienen relación con el objeto de estudio.	X				
<b>7.- PERTINENCIA</b>	El instrumento es útil para dar respuesta al problema		X			
<b>OBSERVACIÓN O SUGERENCIA:</b>						
Yo, Magister Rosado Andrade Cristian Javier certifico que el instrumento de recolección de datos está apto para su aplicación en la Unidad Educativa Tabacundo.						
<b>FIRMA</b>						
<b>FECHA</b>	<b>Septiembre 02 del 2022</b>					

## ANEXO 2

Tabla.1 VALIDACION DE LOS EXPERTOS

Expertos	Grado Académico	Áreas de experiencia profesional	Puesto de Trabajo actual.	de	Años de experiencia en docencia e investigación	Grado de conocimiento en el tema.	Nivel de experiencia en el área.
1	Maestría	Lic. En Ciencias de la Educación en Lengua y Literatura. Magister en Docencia de Lengua y Literatura.	Docente de Lengua y Literatura. Unidad Educativa Tabacundo.	de	29	8	8
2	Maestría	Profesor de Enseñanza Media en Matemáticas y Física. Licenciado En Ciencias de le Educación especialidad en Matemática y Física. Magister en Docencia Matemática.	Docente de Matemáticas Unidad Educativa Tabacundo.	de	22	8	8
3	Maestría	Magister en Tecnologías para la Gestión y Práctica Docente.	Docente de Matemáticas Unidad Educativa Tabacundo.	de	12	10	10

ANEXO 3 CALCULO DE LA MUESTRA

<b>N</b>	Tamaño de la muestra	180	
<b>Z</b>	Nivel deseado de confianza	1,962	95%
<b>p</b>	Probabilidad de que ocurra el evento deseado	50%	
<b>q</b>	Probabilidad de que no ocurra el evento deseado	(1-p)	
<b>e</b>	Error máximo aceptable	5%	

**Fórmula para encontrar  
La muestra de una  
población  
Finita**

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2(N-1) + p*q}$$

$$n = \frac{173,22498}{1,409861}$$

$$n = 123$$

123 estudiantes de los terceros de bachillerato.