



ESCUELA NORMAL DE JILOTEPEC



TESIS DE INVESTIGACIÓN

LA PAUSA ACTIVA Y SU IMPLEMENTACIÓN EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. PLAN 2018

PRESENTA

ÁNGEL URIEL CRUZ HERNÁNDEZ

ASESORA

MTRA. RUTH MALDONADO CUEVAS

JILOTEPEC, MÉXICO

JULIO, 2022

Jilotepec, Méx., a 16 de junio de 2022

**C. PROFR. TEODORO GUADARRAMA CUEVAS
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
PRESENTE**

La que suscribe Mtra. Ruth Maldonado Cuevas, Asesora del estudiante Ángel Uriel Cruz Hernández matrícula 181530820000 de 8° semestre de la Licenciatura en Educación Primaria quien desarrolló el Trabajo de Titulación denominado La pausa activa y su implementación en la educación primaria en la modalidad de Tesis de Investigación; se dirige a esta Comisión a su digno cargo para informar que este documento ha sido concluido satisfactoriamente de acuerdo con lo establecido en los documentos del Plan de Estudios 2018 rectores del proceso de titulación.

Sin otro particular, le envío un atento y cordial saludo.

ATENTAMENTE



Mtra. Ruth Maldonado Cuevas

Agradecimiento

Quiero agradecer a mis padres, mis hermanos y mi novia porque son lo más sagrado que tengo en la vida, ustedes son parte importante de este logro, gracias por haber estado motivándome en todo momento, de todo corazón les doy gracias por haber estado apoyándome emocionalmente, ya que al fin llegue a concluir este largo camino de la elaboración de mi trabajo de titulación, porque sin su amor, su cariño y sus palabras de aliento no estaría donde estoy.

Agradezco a la maestra Ruth Maldonado Cuevas, persona de gran sabiduría, quien se esforzó por ayudarme para que llegue a este punto en el que me encuentro; gracias por tenerme paciencia y principalmente le agradezco por haberme guiado durante este proceso, todos sus consejos, regaños y risas me alentaron para lograr este objetivo.

¡¡¡¡¡GRACIAS!!!!

Índice

Introducción.....	- 5 -
Capítulo I.....	- 8 -
Marco Metodológico	- 8 -
Planteamiento del problema.....	- 8 -
Justificación	- 12 -
Objetivos.....	- 13 -
Hipótesis	- 14 -
Paradigma	- 14 -
Método científico	- 15 -
Técnicas	- 17 -
Tipo de investigación.....	- 18 -
Población y muestra.....	- 18 -
Delimitación temporal	- 21 -
Capítulo II.....	- 22 -
Marco Teórico	- 22 -
Pausa activa.....	- 22 -
Historia de la pausa activa.....	- 22 -
Concepto, clasificación y elementos.	- 24 -
Condiciones del entorno, el contexto y el ambiente	- 27 -
Actitudes y conductas	- 33 -
Características de los niños.....	- 35 -
Capítulo III	- 39 -
Análisis de datos.....	- 39 -
Conclusiones.....	- 59 -
Referencias	- 61 -

Introducción

El presente trabajo se centra en el tema de la pausa activa. Este concepto es de uso reciente en materia educativa, pues su implementación oficial en las instituciones de educación básica empezó en el ciclo escolar 2019-2020 como una estrategia para favorecer e incrementar el aprendizaje de los alumnos a partir de establecer momentos de relajación. Su uso se recomienda realizarlo antes, durante y después de una jornada laboral.

El término parte del campo industrial, surge como una iniciativa para incrementar la competitividad y productividad de los empleados, a partir de establecer tiempos cortos para relajación muscular, descanso y esparcimiento. Los resultados arrojaron que era benéfico, lo cual pudiera ser un indicativo del porqué de su implementación en la Nueva Escuela Mexicana.

Al ser un recurso reciente en las escuelas del nivel primaria, es de interés de esta investigación conocer los resultados de la pausa activa en el desempeño de los niños del nivel primaria porque de esta manera, se pueden obtener datos que permitan resaltar cuán importante es que, dentro del aula, se otorguen actividades de relajación-concentración que le permitan al alumnado poder concentrarse nuevamente para seguir realizando las actividades y así, ir adquiriendo y/o formando nuevos aprendizajes.

Las preguntas que guían este trabajo de indagación son: ¿Qué efectos manifiestan los niños del nivel primaria tras la implementación de las pausas activas? ¿Qué actitudes, conductas y aprendizajes se perciben antes, durante y después de las pausas activas? ¿Cómo implementan la pausa activa los docentes del nivel primaria? ¿Qué sentido y significado le

dan los docentes de nivel primaria a la pausa activa? ¿Qué condiciones (emocionales y físicas) están presentes al momento de implementar las pausas activas?

Esta investigación se fundamenta en el paradigma cuantitativo, utilizando los pasos del método científico como la pauta para obtener los datos. Es de tipo exploratorio, pues no se encontraron estudios educativos que describan y expliquen los efectos de la pausa activa en el desempeño de los niños del nivel primaria. Así entonces, se empleó como instrumento de indagación al cuestionario, el cual se difundió de manera electrónica, se aplicó a un total de treinta y cuatro docentes de tres diferentes escuelas pertenecientes a los municipios de Jilotepec y San Andrés Timilpan, en el Estado de México. Todos los encuestados se encuentran laborando frente a grupo en el nivel primaria, poco más de la mitad han estudiado la maestría y la mayoría de los encuestados son mujeres, datos que se puntualizan en el capítulo III.

Esta tesis se divide en tres capítulos: en el primero se describe la metodología, puntualizando el planteamiento del problema, enunciando los objetivos del estudio (conocer los efectos que manifiestan los estudiantes del nivel primaria tras la implementación de las pausas activas para identificar el impacto en el aprovechamiento escolar), la justificación, las hipótesis, el método en general y finalmente describiendo a la población y muestra del objeto de estudio.

En el segundo capítulo se encuentra el marco teórico, abarcando aspectos como la historia de la pausa activa, la explicación de algunos términos similares a pausa activa como lo es gimnasia cerebral, gimnasia de pausa o gimnasia laboral activa y los cambios que han

sufrido estos términos a lo largo de los años, también se hace una descripción sobre las características del niño, sus actitudes y conductas.

Y por último, en el tercer capítulo se muestran los resultados a partir de gráficos y se realiza un análisis de las respuestas proporcionadas por los docentes encuestados, dando el panorama general de la implementación de la pausa activa en condiciones concretas de acuerdo a las percepciones de los actores involucrados.

Capítulo I

Marco Metodológico

Planteamiento del problema

La *pausa activa* es un término que empezó a utilizarse dentro del sistema educativo del país en el ciclo escolar 2019-2020, a partir de la implementación de la Nueva Escuela Mexicana (NEM). Éste hace referencia a la realización de movimientos o actividades que permitan recuperar energía y ayuden a reducir el estrés o el cansancio, ya sea laboral o académico. En la propuesta de la Secretaría de Educación Pública (SEP), el docente es quien debe mantener y promover el interés, así como la motivación por aprender, por tanto, se estableció el uso de la pausa activa para favorecer espacios de bienestar y la disminución de la probabilidad de problemas músculo – esqueléticos al permanecer mucho tiempo en una misma posición, al mismo tiempo que se mejora el desempeño de los estudiantes y se fomentan los aprendizajes esperados.

El término comenzó en el ámbito laboral, siendo conocido como gimnasia cerebral, donde la finalidad era lograr un mejor rendimiento de los trabajadores al implementar actividades de relajación durante ciertos periodos de tiempo. Castro y sus colaboradores (2011, como se citó en Ortiz, 2020) menciona que la gimnasia cerebral refiere a “aquellos periodos de descanso en donde hay un cambio en la rutina laboral y con una duración de no más de 5 minutos para prevenir la aparición de problemas o desórdenes en diferentes grupos musculares y articulares.” (p. 10)

La gimnasia cerebral consistía en efectuar actividades de relajación que les permitieran a los trabajadores disminuir la carga emocional y estrés provocado por exceso de trabajo o por estar en la misma postura durante horas.

Al analizar los resultados de algunos estudios realizados para mejorar la calidad del ambiente laboral, era notable aquel grupo de obreros quienes hacían los ejercicios de laxitud, ellos lograban un buen desempeño en sus tareas y las relaciones con sus pares no presentaban aspectos de angustia, en comparación con el resto de los operarios; esto mostró cuán importante es la pausa activa para brindar al cuerpo un bienestar físico y mental durante el desarrollo de las actividades.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Gavio (2014) manejan un término diferente a gimnasia cerebral, pero con aspectos similares a ésta, ellos definen la pausa activa laboral como aquellos ejercicios que permiten a los empleados reducir el estrés causado por sus labores, precisando de la realización de estas actividades durante el horario de trabajo.

Las pausas activas laborales residen en el manejo de una variedad de técnicas en etapas cortas (máximo 10 minutos), durante los horarios de trabajo con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea y la energía corporal para prevenir desordenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental, y potenciar el funcionamiento cerebral, incrementando la productividad y el rendimiento laboral. (Gavio, 2014, como se citó en Niño Peña y Solano Aguado, 2020, p. 48)

Las similitudes entre el ámbito laboral y el académico reside en que ambos requieren dedicación y concentración para realizar de manera eficiente las actividades correspondientes, esto provoca, tanto en docentes como estudiantes, condiciones de trabajo propicias para aumentar sus niveles de estrés, “esto los clasifica en el grupo de usuarios ocasionales de las pausas activas, que según Andrea Murillo Fisioterapeuta especialista en Riesgos Profesionales define como aquel que permanece sentado alternando con otras actividades durante toda la jornada.” (Hernández Cortez, 2013, p. 11)

A partir de lo mencionado anteriormente, se recupera la importancia de la pausa activa al realizar labores cotidianas dentro de un centro de trabajo. Trasladando esto a las escuelas, donde el estudiante es el centro de la educación y todos los esfuerzos para lograr que desarrolle sus potencialidades se dirigen a él, se diseñan e implementan estrategias diversas orientadas a conseguir el desarrollo integral del educando, por ello la preocupación por crear nuevas opciones que le permitan lograrlo, de ahí que “Las pausas activas son utilizadas como estrategias para lograr en los alumnos un aprendizaje significativo”. (Lorca, 2016, p. 20)

Anijovich y Mora (2010, como se citó en Astudillo Osses, Campos Rodríguez y Cofré Moncada, 2018) afirman que:

Las estrategias de enseñanza son el conjunto de decisiones que toma el docente para orientar la enseñanza con el fin de promover el aprendizaje de sus alumnos. Se trata de orientaciones generales acerca de cómo enseñar un contenido disciplinar considerando qué queremos que nuestros alumnos comprendan, por qué y para qué.
(p. 89)

De ahí que la propuesta de la NEM sea la implementación de la pausa activa, la cual: Consiste en un momento de activación y cambio en las actividades o pequeños descansos con actividades en movimiento durante la jornada escolar, dando una oxigenación en nuestro organismo, una activación y reacción en los sentidos, un cambio en las emociones, fortalecer el campo cognitivo, recuperar energía y mejorar el desempeño en clases. (SEP, 2017, p. 13)

Esta tarea está encomendada actualmente a los docentes frente a grupo o a algún especialista, como lo sería el promotor de educación física. No obstante, al comenzar su implementación en los centros escolares y al ser una actividad reciente, la presente investigación está orientada a explorar si las pausas activas representan un beneficio en el aprendizaje y aprovechamiento académico de los estudiantes, por lo tanto, las preguntas guía son:

- ¿Qué efectos manifiestan los niños del nivel primaria tras la implementación de las pausas activas?
- ¿Qué actitudes, conductas y aprendizajes se perciben antes, durante y después de las pausas activas?
- ¿Cómo implementan la pausa activa los docentes del nivel primaria?
- ¿Qué sentido y significado le dan los docentes de nivel primaria a la pausa activa?
- ¿Qué condiciones (emocionales y físicas) están presentes al momento de implementar las pausas activas?

Justificación

Los procesos relacionados con la enseñanza y el aprendizaje requieren de concentración y dedicación; al realizar la mayor parte de las actividades educativas en espacios propiamente cerrados, se limita el movimiento de los alumnos, lo cual los lleva a permanecer en la misma posición durante el tiempo de las clases. Se sabe que, bajo estas condiciones de trabajo, tanto docentes como estudiantes deben afrontar y sobrellevar condiciones de fatiga y estrés. Ante ello, el maestro debe ser ingenioso en las estrategias implementadas al interior del aula para que éstas se desarrollen según lo planeado y al mismo tiempo, se estimule y mantenga el interés y la motivación de los estudiantes, por aprender.

Para ello, Ortiz (2020) sugiere:

Realizar una actividad física o en este caso una pausa activa cada 2 horas con una duración 3 a 5 minutos, cuando los alumnos se observen que estén cansados, tensionados, estresados, fatigados, no logran comprender, para mejorar el rendimiento dentro del aula y los alumnos se observarán más despiertos, participativos, alegres o activos. (p. 28)

De acuerdo con lo anterior, esta investigación está orientada a conocer los efectos que presentan los alumnos al llevar a cabo ejercicios de relajación, mejor conocidos como pausa activa, para averiguar su impacto en el mejoramiento académico de los estudiantes al realizar actividades que le permitan bajar los niveles de estrés y así resaltar la importancia de que los educandos estén en calma para tener mayor concentración en las sesiones.

Se desea conocer los resultados de la pausa activa en el desempeño de los niños del nivel primaria porque de esta manera, se pueden obtener datos que permitan resaltar cuán importante es que, dentro del aula, se otorguen actividades de relajación-concentración que le permitan al alumnado poder concentrarse nuevamente para seguir realizando las actividades y así, ir adquiriendo y/o formando nuevos aprendizajes. Del mismo modo, se pueden dar elementos a los docentes para decidir implementar pausas activas en su jornada laboral.

Por lo tanto, esta investigación es importante para aminorar la brecha hacia una nueva manera de enseñar, permitiendo a todo individuo que esté en un salón de clases, salir de lo rutinario. Resaltando los posibles beneficios que se pudieran tener en el ámbito educativo, como, por ejemplo: alumnos mejor preparados, menos estresados, mayor concentración y mejores resultados académicos.

Objetivos

➔ Objetivo General

Conocer los efectos que manifiestan los estudiantes del nivel primaria tras la implementación de las pausas activas para identificar el impacto en el aprovechamiento escolar.

➔ Objetivos Específicos

1.- Investigar el uso de la pausa activa en el ámbito educativo.

- 2.- Identificar las percepciones de los docentes titulares que implementan pausas activas en sus jornadas laborales con relación a sus ventajas o inconvenientes.
- 3.- Distinguir las consecuencias de la implementación de las pausas activas con relación al aprovechamiento académico de los niños.

Hipótesis

Si se implementa la pausa activa como un recurso didáctico en las instituciones de educación primaria, entonces:

1. El alumnado incrementará su concentración para el desarrollo de las actividades que los acercan a crear o adquirir los aprendizajes esperados.
2. Se obtendrá un ambiente adecuado para el desenvolvimiento de los estudiantes.
3. Los alumnos se encontrarán menos estresados y sus conductas se modificarán para estar más dispuestos a procesos de aprendizaje

Paradigma

El paradigma cuantitativo es utilizado en lo que conocemos como ciencias exactas, como la física o la química, debido a la implementación de cálculos matemáticos y el análisis de datos estadísticos que han arrojado investigaciones anteriores, referentes a temas de interés, en particular que tengan relación con las ciencias antes mencionadas.

En cuestión al ámbito educativo se maneja el paradigma cuantitativo porque se utiliza para analizar datos recabados que servirán para probar las hipótesis de la investigación, con

este paradigma se confía en los números y frecuentemente en las estadísticas, para establecer patrones de comportamiento en una población.

Se eligió esta vía debido a que, como lo menciona Sampieri (2018)

La investigación cuantitativa ofrece la posibilidad de generalizar los resultados más ampliamente, otorga control sobre los fenómenos, así como un punto de vista basado en conteos y magnitudes. También, brinda una gran posibilidad de repetición y se centra en puntos específicos de tales fenómenos, además de que facilita la comparación entre estudios similares. (p. 15)

De acuerdo a lo anterior y en relación al tema de la pausa activa, el paradigma cuantitativo permite obtener un porcentaje en cuanto a los resultados que reflejan los alumnos de nivel primaria cuando llevan a cabo actividades de pausa activa, utilizando como instrumento de recogida de datos un formulario para implementar en 3 escuelas primarias.

Método científico

Permite revelar conocimientos que tienden a ser científicos, es decir, la información recabada con el método científico tiene que tener fiabilidad en los datos que se obtienen.

De acuerdo a Yolanda Castán (2014) las características del método científico son:

- Es un método teórico.
- Es sistemático: tiene sentido de orden y disciplina que busca garantizar un nivel aceptable de reproducibilidad y validez.

- Es a la vez inductivo y deductivo.
- Tiene una base empírica: emplea la observación directa para obtener los datos objetivos necesarios que documentan el conocimiento obtenido.
- Emplea el examen crítico: el científico somete sus resultados a la prueba empírica, se halla sujeto a revisión y los resultados no son nunca definitivos.
- Es circular: hay una interacción continua entre experiencia y teoría.
- La teoría alimenta a la experiencia y ésta a la teoría; el objetivo es entrar en un proceso de retroalimentación que permite la acumulación de conocimiento.
- Busca controlar los factores que no están directamente relacionados con las variables en cuestión, pero que pueden influir sobre ella.

Los pasos a seguir o etapas que han de cumplirse siempre son:

1. Definición y planteamiento del problema: pregunta para la cual no encontramos respuesta. Es necesario que sea resoluble y debe ser formulado en términos adecuados.
2. Formulación de la hipótesis: la hipótesis exige una formulación más elaborada con la aparición de las variables y la relación que esperamos encontrar entre ellas. Es la “verdad provisional” o cómo se explica el problema a la luz de lo que se sabe. Las hipótesis se pueden formular como objetivos o resultados que se quieren conseguir. Para aceptar o rechazar la hipótesis (o conseguir el objetivo) se elige un determinado diseño de estudio.
3. Recogida y análisis de datos: comprobación empírica tras la recogida de datos. Es la etapa más específica de cada técnica concreta del método científico.
4. Confrontación de los datos con la hipótesis.

5. Conclusiones y generalización de los resultados: Si los datos avalan la hipótesis será confirmada. En caso contrario se concluirá que en las circunstancias contempladas la hipótesis no ha sido confirmada y/o se volverá a la segunda etapa proponiendo una nueva y coherente solución al problema.

6. Nuevas predicciones: esta etapa es añadida por algunos autores y hace referencia a nuevos problemas que surgirían de los resultados obtenidos. (Castán, 2014, p. 3-4)

Técnicas

Una técnica es un conjunto de procedimientos con los cuales se obtiene información en específico. En este caso, se usó un cuestionario, el cual “es un instrumento estandarizado que se utiliza para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas.” (Meneses, 2016, p. 9)

Es una herramienta donde se plantean un conjunto de preguntas para recoger información estructurada de una muestra, una ventaja de este instrumento es la facilidad de difusión, ya que es posible distribuir los cuestionarios a través de la internet. En esta investigación se utilizó la plataforma de Google Forms, donde se redactaron cada una de las preguntas con opciones cerradas de respuestas. Se generó el link de acceso el cual fue enviado a la población estipulada permitiendo a los usuarios ingresar desde alguna computadora o teléfono celular; de esta manera se pretendió una muestra más amplia.

Tipo de investigación

La presente investigación tiene un alcance exploratorio. De acuerdo a Sampieri (2018), “los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes” (p. 91). El tema de pausa activa en el ámbito de la educación es una actividad reciente, como se mencionó en el planteamiento del problema, su aplicación en el ámbito educativo como una estrategia didáctica inicio en el ciclo escolar 2019-2020, no obstante, a la fecha, no se ha llevado un seguimiento para identificar su impacto en los aprendizajes, el ambiente de aula, las formas de implementación del docente o tan sencillo como saber si los docentes de educación primaria la utilizan, cómo la utilizan y si les es significativa para que el alumno aprenda.

Población y muestra

Para fines de esta investigación, se decidió aplicar el formulario a docentes de tres escuelas del nivel de primaria. Entre sus características generales resaltan: todas se encuentran dentro del Estado de México, en los municipios de Jilotepec y San Andrés Timilpan y son escuelas públicas del sistema estatal.

La escuela A es de turno matutino, brinda sus servicios de 8:00 a 13:00 horas, laboran veinte docentes frente a grupo, un directivo, un subdirector, cuatro docentes de apoyo; la matrícula de los alumnos es de 370, las instalaciones del plantel cuentan con los servicios públicos de teléfono, agua potable, luz eléctrica y drenaje, consta de veinte aulas, que en

promedio albergan a dieciocho alumnos por salón, equipadas cada una con materiales básicos como: mesas de trabajo, sillas, escritorio, pintarrón, biblioteca de aula y en algunos salones tienen instalados equipos de cómputo con un proyector.

También existe un aula de cómputo con diecinueve equipos, un aula de usos múltiples, sanitarios para hombres y mujeres respectivamente, un establecimiento de consumo escolar y un espacio habilitado para el consumo de alimentos, biblioteca escolar, aula de inglés, aula de artes, aula de educación física, la dirección escolar, el aula de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER), un aula de medios que se está habilitando para ser equipada, además de dos canchas de basquetbol, de las cuales una está techada, un campo de futbol, plaza cívica, pasillos, áreas verdes y arenero. Cabe destacar que la superficie del terreno, a pesar de contar con toda la infraestructura antes mencionada, aún tiene espacio, por lo cual se puede considerar amplia y suficiente para la población estudiantil.

La escuela B cuenta con una matrícula de 171 alumnos, es de turno matutino, brinda sus servicios de 8:00 a 13:00 horas, la plantilla docente se compone de un directivo, dieciséis docentes frente a grupo, tres promotores (de Artes, Educación Física y Valores), también se cuenta con la figura de un docente del área de la USAER.

El plantel cuenta con servicio de luz eléctrica, alumbrado público, drenaje, sin embargo, no cuenta con servicio telefónico, de agua y de internet. La infraestructura consta de: 16 aulas con mesa-banco, mesas de trabajo, escritorio y pizarrones, se cuenta con acervos bibliográficos y diferentes materiales didácticos acordes a cada grado. De igual manera, se cuenta con espacios alternos como: una sala de cómputo con veinte equipos, un auditorio

escolar, un desayunador, dos módulos sanitarios: uno para mujeres y uno para hombres, una dirección escolar, una plaza cívica, una cancha de básquetbol, una cancha de futbol y una techumbre.

La escuela C es de turno vespertino, brinda sus servicios de 14:00 a 18:30 horas, tiene una matrícula de 105 alumnos; el colectivo docente está conformado por un directivo, diez docentes frente a grupo, una maestra del servicio de la USAER, tres promotores (uno de educación física, uno de artes y uno de educación para la salud) y una maestra de computación.

La institución cuenta con los servicios de luz eléctrica, agua potable y fosa séptica; también tiene once aulas equipadas con mesas de trabajo, escritorios y pintarrones; una dirección escolar, un aula de la USAER, un establecimiento de consumo escolar, un aula de cómputo con veintisiete equipos, una plaza cívica, una techumbre, una biblioteca escolar, un aula de usos múltiples y dos sanitarios: uno de hombres y uno de mujeres.

De los 46 docentes previstos para la investigación sobre la implementación de la pausa activa en el nivel de educación primaria, se lograron recuperar 34 formularios con sus respectivas respuestas, lo cual es suficiente de acuerdo a la población para investigar aquello relacionado al objeto de interés, por lo tanto, este es el número de implicados que corresponden a la muestra del estudio.

Se señala que el 85.3% son mujeres y 14.7% son varones. El 55.9% tiene una maestría cursada, el resto son Licenciados y con el grueso de los docentes encuestados, se abarcaron todos los grados escolares.

Delimitación temporal

La investigación se llevó a cabo durante el ciclo escolar 2021-2022, conformando los apartados que se presentan en el presente documento.

Capítulo II

Marco Teórico

Pausa activa

Historia de la pausa activa.

Borges (1998, como se citó en Lorca, 2016) menciona que a finales del siglo XVIII, la Revolución Industrial trajo consigo una serie de modificaciones conductuales que llevaron al hombre a cambiar su estilo de vida, ya que con la industrialización, la demanda de productos y la necesidad de mayor producción orilló a los trabajadores a realizar una serie de movimientos constantes y monótonos, lo que llevó a los empleados a tener lesiones por esfuerzos repetitivos, llevando a las industrias a implementar programas de relajación o establecer momentos para la pausa activa.

Cañete (2001, como se citó en Carrillo Torres, 2019) menciona que la pausa activa tiene sus inicios en Polonia, en el año de 1925, pero siendo conocida como gimnasia de pausa y dirigida específicamente a operarios de las industrias. En ese mismo año se empezaron estas prácticas en Holanda y Rusia, abarcando a 5 millones de trabajadores que realizaban las actividades y obteniendo resultados de disminución de dolores e incremento de la producción empresarial.

Vallejo (2013) indica precisamente que en los años noventa se dio a nivel mundial el reconocimiento de la pausa activa o gimnasia laboral, permitiéndoles a autores como Zill (2002; como se citó en Vallejo, 2013) plantear nuevos estudios en busca de alternativas para

mejorar la vida laboral del personal empleado, así como su desempeño, empezando en oficinas, industrias, hospitales, entre otros, implementando la pausa activa diaria como un mecanismo de solución.

La implementación de programas como: gimnasia laboral, gimnasia de pausa o pausa activa, abordan la necesidad de desarrollar conciencia sobre la importancia de un estilo de vida activo, el cual permita priorizar la salud y mejorar las condiciones laborales para tener un aumento en la productividad, con ello lograr una calidad de vida, tanto dentro como fuera del trabajo.

Adriana Pacheco y Fernanda Tenorio (2015) realizaron una investigación con el objetivo de aplicar un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del área de salud pública en la provincia de Azuay-Ecuador; el estudio fue de tipo cuantitativo y descriptivo. La población estuvo conformada por médicos, personal administrativo y operativos; para la recolección de datos se utilizó la encuesta. Con esta investigación se obtuvo el siguiente resultado: en la pre encuesta se observó un nivel alto de estrés laboral, repercutiendo en molestias físicas que alteraban la salud del colaborador. En la post encuesta, el 94% de la población afirmó que la aplicación de pausas activas sí contribuyó de manera positiva en su jornada laboral, y el estrés pasó de un nivel elevado, a medio. Según los datos obtenidos se concluyó que la aplicación de pausas activas debe ser una actividad habitual, ya que es una influencia positiva en los colaboradores, y la satisfacción de los mismos es un elemento que forma parte de la calidad de atención que se presta al usuario.

Concepto, clasificación y elementos.

Oliveira (2006, como se citó en Vallejo, 2013) maneja el término pausa laboral activa como una actividad donde se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular, elongación muscular, coordinación motora, fortalecimiento muscular, además de relajación. Entonces la pausa activa, se entiende como aquellos períodos de descanso en los cuales las personas realizan una serie de actividades y acciones que les permiten a diferentes partes del cuerpo un cambio en su rutina habitual, con el fin de prevenir la aparición de problemas o desórdenes en diferentes grupos musculares y articulares, además de reactivar o mejorar la atención y la producción en las diferentes tareas.

Adriana Pacheco y Fernanda Tenorio (2015) hablan del objetivo de la pausa activa:

Brindar al trabajador un bienestar en el desarrollo de sus actividades, a nivel físico, mental, social, organizacional, etc., la aplicación del ejercicio físico en su lugar de trabajo aporta tranquilidad y adecuación al desarrollo de las labores orientando y corrigiendo los vicios posturales adoptados, reducir las tensiones, dolor muscular y de manera especial aumentar la predisposición para el trabajo al prevenir enfermedades derivadas de hábitos laborales. (p. 14)

Estas dos autoras presentan una clasificación de los beneficios de la pausa activa en:

- Fisiológicos, ya que las actividades permiten el aumento de la circulación sanguínea a todo el cuerpo mejorando la oxigenación de los músculos y tendones, previniendo lesiones por esfuerzos repetitivos.

- Psicológicos, porque el cambio de rutina aumenta la capacidad de concentración en el trabajo, al realizar los ejercicios se estimula la autoestima, permitiendo combatir la depresión y la ansiedad.
- Sociales, al promover la integración social y favorecer el sentido de grupo al fomentar la relación entre compañeros.
- Económicos, al disminuir gastos médicos por problemas musculares y mejorando la producción de productos.
- Laborales, por ayudar a disminuir accidentes de trabajo que pudieran estar relacionados al cansancio por permanecer en la misma postura laboral y fatiga muscular.

Hernández Cortez (2013) explica que la pausa activa se debe realizar en cualquier momento del día, cuando se siente pesadez corporal, fatiga muscular, incomodidad, angustia o sobreexcitación psíquica; también pueden establecerse pausas rutinarias en mitad de la jornada laboral (una vez en la mañana y una en la tarde). Para su ejecución se debe estar cómodo y reposado, aflojar la ropa y sentir la acción relajante sobre cada parte del cuerpo que entra en acción.

Es mínimo el espacio que se requiere para realizar las actividades, por lo tanto, pueden llevarse a cabo dentro de una oficina, o en el caso de la educación, dentro del salón de clases, no obstante, es preferible salir a un patio o un área que permita el desplazamiento de los integrantes a realizar la pausa activa. El tiempo que se le dedica no es mayor a cinco minutos. Otro aspecto importante a considerar, al efectuar las dinámicas, es la respiración.

Constanza Riascos, Nora Riascos y Zoe García (2018) plasman dos tipos de pausas activas. El primero consiste en ejercicios preparatorios que se efectúan antes de iniciar la jornada laboral, tiene como intención preparar los músculos que se utilizarán durante el desarrollo de la actividad laboral. El segundo se basa en ejercicios compensatorios, los cuales son realizados durante la jornada laboral en determinados tiempos establecidos por el personal de salud que se encuentre en el área de trabajo, su finalidad es otorgar reposo al cuerpo en general o específicamente a las zonas que están en la ejecución de las actividades.

Con lo mencionado anteriormente, se reconoce que el inicio de la pausa activa sucedió en el ámbito laboral, siendo conocida como gimnasia laboral o gimnasia de pausa, sin embargo, al notar los efectos positivos que ésta tiene sobre la salud, la mejora del desempeño, de las relaciones con compañeros, además de personal más productivo y activo entre quienes desempeñan su trabajo estando mucho tiempo en la misma posición o bajo extensas horas laborales sin descanso, se decidió implementarlo en el área de la educación, con la finalidad de que el estudiantado pudiera concentrarse en las largas jornadas escolares y esto favorezca las condiciones socioemocionales necesarias para aprender.

Lorca, en el 2016, hizo mención que la pausa activa tenía fines pedagógicos al tener como objetivo que los alumnos logren un aprendizaje significativo. A través de la implementación de suma minutos en las escuelas de nivel básico se buscó el fortalecimiento de la educación física y con la instauración de la Nueva Escuela Mexicana, se pretende adaptar aquellos beneficios manifestados en la actitud y desempeño de los empleados, ahora en los estudiantes.

El programa de la pausa activa dentro de la educación refiere que debe ser aplicada a los alumnos y dirigida por el docente frente a grupo o por algún especialista, por ejemplo, un docente de educación física, nutriólogo, maestra de educación especial; se darán recomendaciones sobre alimentación e hidratación saludables para activar al sistema cognitivo, nervioso, locomotor y respiratorio. Por lo tanto, la Nueva Escuela Mexicana pretende lograr cambios y transformaciones en las formas de enseñanza, brindando momentos motivadores para que los niños, niñas y adolescentes estén activos al realizar las tareas que le acercan a adquirir o crear nuevos aprendizajes.

De acuerdo con sus orígenes y la intencionalidad de la pausa activa, se puede concluir que esta actividad mejora la salud, aumenta la circulación de la sangre, estabiliza la presión arterial, disminuye el estrés cotidiano y reduce la tensión muscular de las personas en situaciones de poco o rutinarios movimientos. Este descanso dirigido reduce la tensión acumulada en áreas vulnerables como la espalda superior, cuello, hombros, brazos, manos y piernas.

Condiciones del entorno, el contexto y el ambiente

Para obtener la atención de los estudiantes, el docente debe ser asertivo, empático y creativo. Sin embargo, también es importante contar con un espacio y ambiente adecuado para llevar a cabo cada una de las actividades propuestas, permitiéndole al alumno desempeñarse favorablemente. Iglesias (1996, como se citó en Polanco Hernández, 2004) define el ambiente como:

Un todo indisociado de objetos, olores, formas, colores, sonidos y personas que habitan y se relacionan en un determinado marco físico que lo contiene todo, y al mismo tiempo, es contenido por todos estos elementos que laten dentro de él como si tuvieran vida. (p. 2)

Un espacio organizado con suficiente ventilación, las decoraciones deben tener objetivos pedagógicos de acuerdo a la edad y etapa del desarrollo de los alumnos. También se requieren materiales y mobiliario, los cuales motiven a los niños a jugar, moverse en diversas direcciones y escoger los insumos que considere adecuados para realizar los trabajos solicitados. Al existir ese tipo de escenarios se estimula la comunicación entre pares, fomenta el compañerismo y la toma de decisiones al elegir cambiar los materiales o no hacerlo (Iglesias, 1996).

Es necesario ser conscientes de la importancia de los espacios al planear el trabajo que ejecutarán los alumnos, también establecer los momentos en que se realizará una dinámica para relajar el cuerpo y así aumentar la concentración del estudiante, además de preocuparse por enriquecer las aulas con materiales que sean factores estimulantes para el desarrollo de las actividades, partiendo de las características individuales que presenta cada estudiante.

Montessori (1948, como se citó en Morales Ruiz, 2015), afirma que

El niño tiene que aprender de su propia actividad. Hay que darle lo que necesita y no hacerle ningún cuestionamiento con respecto a su elección. La enseñanza se debe limitar a satisfacer las demandas mentales, nunca dictarlas. Los niños pequeños no se

pueden mantener quietos porque necesitan coordinar sus movimientos. Del mismo modo, quizá los más grandes parezcan un poco problemáticos cuando indagan acerca de qué, cómo y por qué de todo lo que ven, pero lo hacen porque están construyendo su intelecto mediante la actividad mental, y es imperativo alimentar ese intelecto en amplios campos de la cultura. (p. 5)

Es importante contar con espacio suficiente en las aulas para que los alumnos puedan moverse con libertad y así ejecutar las actividades que le permiten adquirir los aprendizajes esperados, de la misma forma, contemplar las dimensiones del salón para el tipo de actividades de relajación que se realizará o tener en cuenta la explanada, patio o área cívica de la escuela para asignarla como espacio para la realización de pausas activas.

A. Polanco (2004) plasma que “es relevante considerar el espacio, la distribución del mobiliario, puesto que estos elementos contribuyen a las relaciones interpersonales que se dan dentro del aula, favorecen la construcción del conocimiento y colaboran con el éxito de las situaciones de aprendizaje” (p. 1); por lo tanto, el ambiente en el aula enriquece una estrategia educativa, ya que respalda el proceso de aprendizaje, así como el desarrollo físico y social de cada uno de los estudiantes al darle sentido a las vivencias ocurridas dentro del salón de clases.

Castro Pérez y Morales Ramírez (2015; recuperando a Molina, 1982 y Hoyuelos, 2005) definen a la escuela como:

Un lugar que satisfaga las necesidades fisiológicas, permita el desarrollo global de cada educando, garantice la seguridad afectivo-emocional, la confianza en sí mismo,

la responsabilidad, la disponibilidad; construya el desarrollo de la motricidad, el lenguaje, la organización espacio-temporal, la simbolización, los procesos lógicos; permita la adquisición vivenciada de conocimientos, compararlos, relacionarlos, investigar; facilite a los niños y adultos la expresión, la toma de iniciativas, la creación y la fantasía. (p. 13-14)

De acuerdo a lo anterior, el factor detonante para un buen ambiente educativo es el docente, al tener una adecuada estrategia pedagógica, combinada con los materiales pertinentes, dinámicas de relajación o concentración en determinados momentos, así como la empatía y afecto hacia los educandos; esto le permitirá al estudiantado construir sus aprendizajes, por lo tanto se le exige al docente, de acuerdo a los Perfiles profesionales, criterios e indicadores para el personal docente, técnico docente, de asesoría técnica pedagógica, directivo y de supervisión escolar, que asuma su quehacer profesional, que participe y colabore en la transformación y mejora de la escuela, que conozca a sus alumnos y que las prácticas pedagógicas se centren en el máximo logro de los aprendizajes propiciando la participación, el respeto a las opiniones, la libertad de expresión. Por otro lado, él debe identificar el momento en que la práctica docente no está incidiendo en el aprendizaje de los alumnos, para redirigirla o suministrar ejercicios de pausa activa que le permita al alumno retomar la concentración en la clase y la motivación por seguir aprendiendo.

De acuerdo al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2017) la pausa activa “se puede realizar en cualquier momento de la jornada laboral; sin embargo, se recomienda hacerlas al comenzar y terminar la jornada y cada dos o tres horas durante el día.” (p. 4), teniendo en cuenta lo anterior, el docente puede organizar las sesiones de acuerdo a las

necesidades del grupo, ya que la pausa activa es flexible, pues no tiene definido un horario del día o lugar en específico para desarrollarse, puede ser en el mismo salón o en el patio de la escuela, además también se realiza al inicio o final de cada clase, al notar fatiga en los alumnos o incluso es posible relacionarlas con el tema que se está abordando, ya que no requiere de mucho tiempo para llevarla a cabo y es una estrategia para recuperar la atención y motivación del grupo.

Se habla de la motivación porque autores como Naranjo (2009, como se citó en Castro Pérez y Morales Ramírez, 2015), afirman que “la motivación representa lo que originariamente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento)” (p. 16). Por lo tanto, al tener alumnos motivados, el ambiente dentro del aula estará en armonía, existirán relaciones amistosas entre pares, con estrés muy bajo por parte de cada estudiante, permitiendo que las interacciones dentro del mismo grupo no se vean afectadas por emociones perjudiciales para el desarrollo de las actividades donde se irán formando nuevos conocimientos.

Chaparro (1995, como se citó en Duarte, 2003) nos habla de la necesidad de generar un ambiente educativo propicio para el aprendizaje; éste no sólo se debe basar en aspectos físicos:

El ambiente educativo no se limita a las condiciones materiales necesarias para la implementación del currículo, cualquiera que sea su concepción, o a las relaciones interpersonales básicas entre maestros y alumnos. Por el contrario, se instaura en las dinámicas que constituyen los procesos educativos y que involucran acciones, experiencias y vivencias por cada uno de los participantes; actitudes, condiciones

materiales y socioafectivas, múltiples relaciones con el entorno y la infraestructura necesaria para la concreción de los propósitos culturales que se hacen explícitos en toda propuesta educativa. (p. 7)

El salón de clases es un espacio donde se lleva a cabo la interacción entre alumno-alumno y alumno-docente; por lo tanto, para hacer que el estudiante adquiriera los aprendizajes no sólo se debe apostar a un aula llena de materiales y colores llamativos, aunque son parte importante para un ambiente educativo, se debe también tener en cuenta: sesiones dinámicas, el trabajo colaborativo, que los educandos desarrollen habilidades en todos los campos y las áreas de manera integral y como parte importante, el docente debe plantear momentos para realizar pausas activas, donde le permita a cada integrante del salón de clases tener momento de relajación para seguir predisponiendo a la mente para adquirir los conocimientos que se impulsan en el trabajo cotidiano.

Duarte (2003) menciona que para cumplir con el objetivo de propiciar aprendizajes en el estudiantado, se debe reconocer primero cómo aprenden los alumnos, bajo qué condiciones, sus ideas, gustos e intereses, por tanto, el ambiente educativo tiende a ser un espacio cambiante, dinámico, donde los escenarios deben ser distintos de acuerdo al trabajo que se esté desarrollando, dado que los miembros son quienes usan y crean dichos espacios, de esta forma el docente o especialista se convierte en un promotor para que se desarrolle de manera eficaz y eficiente cada una de las actividades; los niños entonces estarán en posibilidades de beneficiarse, durante la interacción, de los materiales y de actividades diversas, identificando sus estilos de aprendizaje, sus ritmos de trabajo y las condiciones que necesitan para estudiar y aprender.

Actitudes y conductas

La Real Academia Española define el término actitud como la disposición de ánimo manifestada de algún modo; y el término conducta como la manera en que las personas se comportan en sus vidas y las acciones que realizan.

Bronfenbrenner (1995, como se citó en Ortega Andrade, García Cruz, Guerra Roque, Álvarez Vite y Hernández Ángeles, 2010) señala que muchos de los patrones de respuesta del niño, sus características, sus actitudes y sus motivos, son adquiridos como resultado del aprendizaje social y de las recompensas obtenidas en las interacciones dentro de su entorno, de ahí la importancia de que los niños y niñas fortalezcan sus relaciones sociales, éstas basadas en valores y estímulos positivos que favorezcan su autoconcepto.

Con lo anterior, se puede entonces decir que las actitudes en los niños, generalmente se forman por imitación de la conducta de los otros, pueden ser sus padres, sus pares, así como de personas significativas en su vida, adquiriendo actitudes aun cuando nadie esté tratando deliberadamente de influir en sus creencias. Por ello, la atmósfera en el hogar, la escuela y el contexto, la forma en que los agentes cercanos a su educación afronten los problemas, es la forma en que los niños asumirán las actitudes ante sus propios desafíos.

La escuela primaria, al ser un ámbito de influencia, favorece también el desarrollo actitudinal del niño al ponerlo en situaciones donde interactúa con sujetos de su misma edad dentro del salón de clases, o con otros que pueden ser más grandes o más pequeños que él en el resto de la institución educativa, permitiéndole adquirir una variedad de actitudes, pensamientos y conductas, las cuales poco a poco van siendo propias de cada alumno; a esto

se le puede agregar la interacción con otros adultos: los docentes, personal administrativo y manual, quienes guían las actitudes, las estimulan y las corrigen de ser necesario.

Jung (como se citó en Ortega, et. al., 2010) definió la actitud como una predisposición a actuar de un modo característico, e insistió en que cada persona tiene una actitud introvertida y una extrovertida, aunque una puede ser consciente mientras la otra es inconsciente; éstas se compensan mutuamente. A partir de esto, Ortega y sus colaboradores (2010) menciona que en la formación de actitudes intervienen tres factores:

Información que percibimos: Una importante fuente es la enseñanza, se adquiere un importante caudal de datos y orientaciones que van condicionando nuestras creencias y valores, matizando la efectividad, y creando en nosotros determinadas orientaciones a la acción.

Grupo con el que nos identificamos: el medio social que nos envuelve, va apropiándose de las creencias y valores. El deseo de ser aceptado y la gratificación obtenida al adoptar los puntos de vista de quienes nos rodean.

Nuestras necesidades personales: la actitud se forma en el proceso de satisfacción a nuestras necesidades y que su signo positivo o negativo depende de si satisfacen o no. (p. 6-7)

En la escuela, el docente es quien se permite guiar o realizar la corrección de las actitudes y conductas que presenta cada alumno, teniendo como finalidad que las adecuadas, cada estudiante las haga propias. Ahora bien, en relación a la pausa activa, es fundamental resaltar la necesidad de propiciar un cambio de actitud en el estudiante, ¿por qué? Porque

ésta se implementa cuando se manifiesta un desinterés, cansancio, desmotivación, aburrimiento durante el proceso de enseñanza, y tiene como objetivo realizar actividades cortas de relajación o motivadoras que transformen esas manifestaciones negativas en actitudes favorables, las cuales le permitan crear nuevos conocimientos.

Características de los niños

Los primeros periodos de vida del niño son muy importantes para un adecuado desarrollo cognitivo, físico y afectivo, por ello, diversos autores han tratado de comprenderlo y explicarlo, para que quienes se dedican al cuidado y atención de los infantes, tengan referentes de donde partir para implementar prácticas pertinentes de acuerdo a sus necesidades y características.

Hablando del desarrollo cognitivo, Piaget (como se citó en Rafael Linares, 2007) caracteriza al niño que se encuentra en el nivel primaria dentro del estadio de las operaciones concretas. En él es donde comienza a hacer uso de la lógica y operaciones mentales, tiende a hacer inferencias sobre lo que sucederá con ciertas cosas o acciones que se realizan.

De acuerdo a Piaget, (como se citó en Rafael Linares, 2007), existen 3 tipos de operaciones mentales o esquemas con los cuales el niño organiza e interpreta el mundo:

Seriación: es la capacidad de ordenar los objetos en progresión lógica; por ejemplo, del más pequeño al más alto. (p.12)

Clasificación: aprenden a clasificar objetos de acuerdo a sus semejanzas y establecer relaciones de pertenencia entre los objetos y los conjuntos en que están incluidos. (p.13)

Conservación: consiste en entender que un objeto permanece igual a pesar de los cambios superficiales de su forma o de su aspecto físico, el niño ya no se basa en su razonamiento en el aspecto físico, deduce que las apariencias a veces resultan engañosas. (p.14)

De acuerdo a lo anterior, el niño debe tener experiencias que estimulen su razonamiento a través de la relación con varias personas que le induzcan en la adquisición de nuevos aprendizajes y desafíen su intelecto. En la escuela, específicamente en el nivel primaria, los docentes deben estar atentos a los cambios que sufre, desde el aspecto psicológico hasta el anatómico, para ayudar y otorgarle espacios donde se desenvuelva e interactúe con sus pares, proponiendo una serie de actividades que le posibiliten la apropiación de nuevos aprendizajes.

Ahora bien, en cuanto al desarrollo físico, Delval (2006) lo considera como la base sobre la que se establece el desarrollo psicológico, aunque éste sea bastante independiente de las características físicas, ubicando al desarrollo motor en un lugar intermedio entre el desarrollo físico y el psicológico, por cuanto éste depende no sólo del desarrollo de los músculos y nervios relacionados, sino también de capacidades sensorio perceptivas, de tal forma que al ser determinado por la coordinación entre aspectos madurativos de los sistemas nervioso, esquelético, muscular y sensorial, el progreso motor influye y se ve influenciado a

su vez por otros componentes del desarrollo infantil, como los aspectos físicos, socioafectivos y psicológicos, dentro de los que se integra lo cognitivo.

Riga, Paolete y Pottman (1992, citados por Carvajal, 2006) plantean que la motricidad no es la simple descripción de conductas motrices y la forma en que los movimientos se modifican, sino también los procesos que sustentan los cambios que se producen en dicha conducta; dándonos como resultado que la motricidad es producto de la estrecha relación entre los movimientos, el desarrollo psíquico y el desarrollo del ser humano. (Campo Ternera, Jiménez Acevedo, Maestre Ricaurte y Paredes Pacheco, 2011, p.78)

Finalmente, el desarrollo afectivo del niño entre 6 y 12 años de edad se va creando en interacción con el contexto donde se desarrollan los niños y niñas, es decir, el infante va presentando y desarrollando esas emociones de acuerdo a las experiencias que va teniendo con aquellas personas que influyen directamente en su persona. Los primeros personajes en tener este influjo en ellos, son los padres. Como menciona Gallardo (2007) “los lazos afectivos y el sentirse unidos a sus padres y madres pueden ayudarles a desarrollar herramientas sociales, inteligencia emocional y confianza en sí mismos.” (p. 144); esto le permite al pequeño percibir el mundo desde una perspectiva que está influenciada por el estado emocional en el que se encuentra.

Autores como Darder y Bach (2006, como se citó en Gallardo, 2007) definen las emociones como:

El conjunto de patrones y respuestas corporales, cognitivas y a la vez conductuales que adoptamos y aplicamos las personas ante aquello que nos ocurre y también ante aquello que creamos o proyectamos. Son algo más que respuestas simples a estímulos puntuales, son funciones cerebralmente complejas, que imprimen una tonalidad afectiva determinada a la persona y configuran un talante o una manera de ser. En ellas se conjugan lo innato, lo vivido y lo aprendido. (p.146)

Por tal razón, el niño presentará un sinfín de emociones en relación a las situaciones diarias que enfrenta, esto no sólo afecta en sus relaciones familiares, sino también en las que crea dentro de la escuela, ya que es un lugar que le permite interactuar con más niños y por ende, las emociones que presente, ya sean positivas o negativas, afectaran estas relaciones.

Por lo tanto, en la educación primaria a través de la pausa activa, se pueden favorecer de manera simultánea e integral, las capacidades individuales motrices, de equilibrio personal, de relación y de actuación social, resultando entonces un aspecto favorable de proporcionar al trabajar ejercicios de motricidad mientras se permite el espacio de relajación para que el estudiantado vuelva a concentrarse en las actividades, siendo así un factor conveniente para que el alumno continúe con la creación de nuevos aprendizajes.

Capítulo III

Análisis de datos

Para obtener los datos del presente capítulo se aplicó un cuestionario en línea a través de la aplicación de Google Forms, el cual estuvo conformado por 25 preguntas, de las cuales las primeras 6 fueron para identificar los datos generales de la muestra del estudio. Las 19 restantes fueron preguntas cerradas, pero 4 de ellas con posibilidades de emitir más de una respuesta.

Las preguntas se agruparon de acuerdo a tres categorías: una relacionada con la implementación de la pausa activa, para ver quiénes la usan, cómo, cuándo y por qué; otra asociada con las condiciones físicas y materiales disponibles al momento de llevarla a cabo; finalmente, la última, vinculada a las actitudes, conductas y comportamientos antes, durante y después, manifestados por los niños y posiblemente vinculados a la generación de aprendizajes.

De los formularios compartidos se obtuvo un total de 34 respuestas, de las cuales el 85.3% corresponde a docentes del sexo femenino y el resto (14.7%) a personal masculino; sus edades oscilan entre los 22 hasta los 60 años, siendo la moda profesores con 30 años (3) seguidos de quienes tienen 22, 28, 31, 35, 45, 48 y 56 (2).

En cuanto a la experiencia en el servicio, se tiene una muestra diversa. Existe quienes son de nuevo ingreso y aún no cumplen un año laborando (2 docentes), hasta quien tiene 36 años de ejercicio profesional (1), no obstante, el 61.7% tiene menos de 20 años de servicio

docente. Ahora bien, en cuanto a la antigüedad en el nivel de primaria, sólo 10 de las 34 personas han tenido movilidad entre niveles educativos, lo cual habla de que quienes trabajan en las instituciones de la población objeto de estudio, cuentan con el conocimiento y la experiencia en su actividad laboral.

Finalmente, el 44.1% poseen solamente la licenciatura, pero poco más de la mitad de los encuestados (55.9%) han cursado una maestría, lo que les da las credenciales que pueden avalar una profundización en su labor profesional. Los grados que atienden son:

Primer grado:	7 docentes
Segundo grado:	4 docentes
Tercer grado:	7 docentes
Cuarto grado:	6 docentes
Quinto grado:	6 docentes
Sexto grado:	3 docentes
Directivos:	1

A continuación, se muestran y explican los resultados obtenidos con relación a cada una de las 19 preguntas planteadas para conocer las condiciones en las cuales se implementa la pausa activa, así como los efectos que perciben los docentes en los estudiantes del nivel primaria tras su realización, con la finalidad de inferir el impacto de ésta en el aprovechamiento escolar.

1.- ¿Cuál de las siguientes frases se acerca MÁS a la conceptualización que usted tiene sobre la pausa activa?

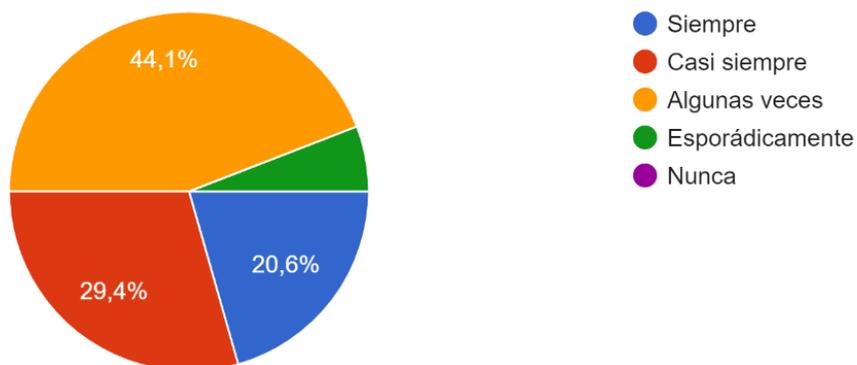
34 respuestas



Como se visualiza en el gráfico, la mayoría de los docentes encuestados coinciden con Constanza Riascos, Nora Riascos y Zoe García (2018) al señalar que la pausa activa brinda espacios de relajación y descanso, siguiéndole a esta conceptualización la de mejorar los ambientes de aprendizaje. No obstante, es de resaltar que ningún docente relaciona esta actividad con la mejora en el aprendizaje formal, por lo tanto, no se puede hablar de nuevas formas de enseñar cuando los momentos de actividad en el aula sólo se toman como esparcimiento y descanso sin intencionalidad didáctica.

2.- ¿Utiliza la pausa activa con los niños en su actividad laboral?

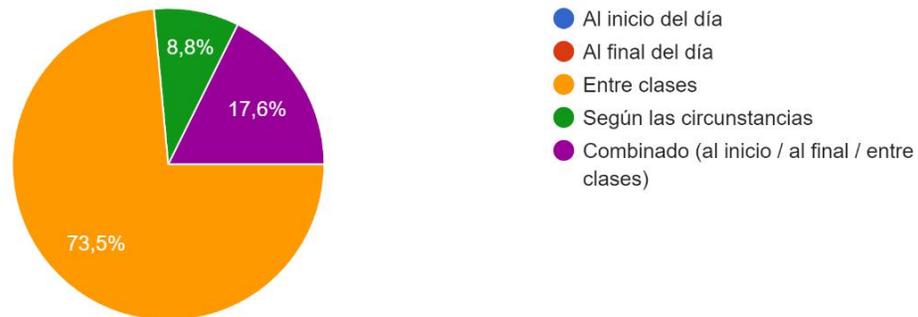
34 respuestas



Todos los docentes utilizan la pausa activa, ese es un indicativo de que la propuesta fue aceptada por los docentes como una parte de su quehacer cotidiano, sin embargo, ellos la han adaptado y acomodado según las necesidades y circunstancias de su actividad laboral. Sólo el 20.6% la utiliza de manera permanente y 5.9% esporádicamente.

3.- ¿En qué momento implementa la pausa activa?

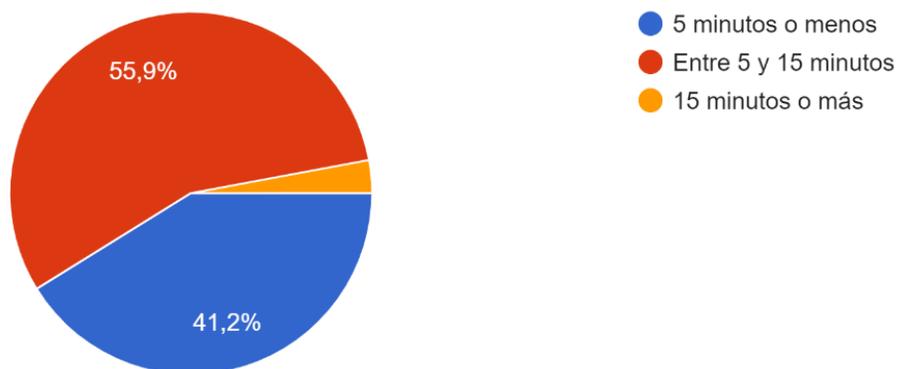
34 respuestas



La gráfica anterior corrobora lo mencionado en las preguntas anteriores. De acuerdo a las respuestas recabadas, el 73.5% de los docentes implementan la pausa activa entre sus clases, es decir, en congruencia con la conceptualización que tienen: para relajar, descansar o mejorar el ambiente de aprendizaje. De igual manera, se suma el 8.8%, quienes las aborda dependiendo las circunstancias, las cuales dependerán del estado anímico del estudiantado: desinterés, fatiga y aburrimiento (tal como se menciona más adelante en la pregunta 11). El que los docentes la implementen de manera combinada les da la posibilidad de usarlas como un recurso para motivar o interesar a los niños (Ortiz, 2020), sin embargo, se descuida la propuesta de Hernández Cortez (2013), quien menciona que lo recomendable es realizar la pausa activa al inicio, durante y al término de la jornada para favorecer hábitos que mejoren la salud y la productividad.

4.- ¿Cuánto tiempo utiliza para la pausa activa?

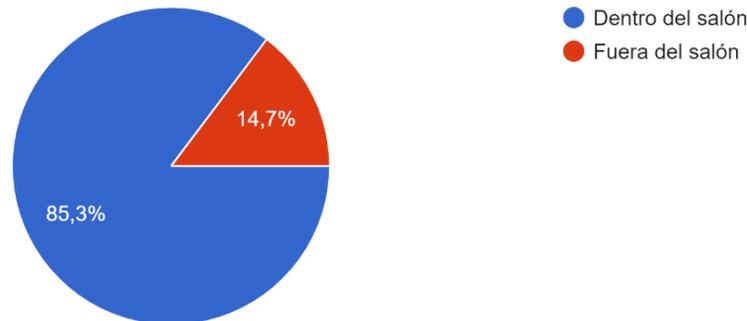
34 respuestas



Solamente un docente utiliza 15 minutos o más para realizar esta actividad, lo cual sugiere un desconocimiento de las características y particularidades de este ejercicio. Además de ello, esta gráfica también muestra que sólo el 41.2% de los docentes están familiarizados con las condiciones del tiempo estándar para la realización de la pausa activa, ya que éstas deben efectuarse en no más de cinco minutos de acuerdo a Ortiz (2020), de lo contrario se fragmenta esa pequeña línea entre pausa activa, ejercicio físico, distracción o juego.

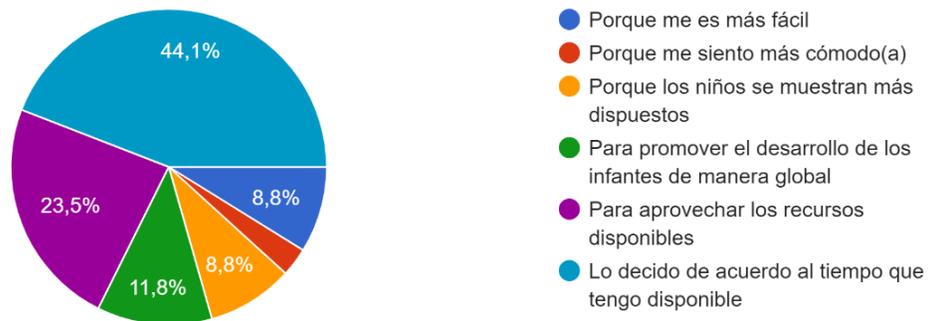
5.- ¿Cuál es el lugar más frecuentes donde usted y sus estudiantes realizan la pausa activa?

34 respuestas



6.- Con base en la respuesta anterior ¿por qué suele usar ese espacio?

34 respuestas

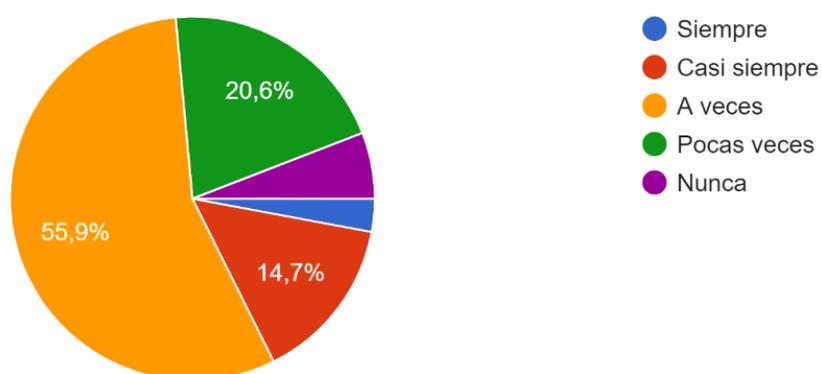


El 85.3% de los docentes está más habituado a realizar la pausa activa dentro del salón de clases; los motivos que sobresalen de entre los demás, con un 67.6% van enfocados al uso de los recursos y los tiempos, aspectos que tienen que ver propiamente con el ambiente implícito en la actividad, dejando con un 20.6% aspectos relacionados al niño como centro de la actividad (la promoción de su desarrollo y su disposición). Aunque es de reconocer que sólo el 11.7% piensa en ellos como el factor que determina el escenario de trabajo, sin embargo, no se puede dejar de mencionar que el lugar para desarrollar la pausa activa debe

decidirse en razón del niño, donde él se muestre más cómodo y, por ende, se note más dispuesto a ejecutarla en su propio beneficio y formación.

7.- ¿Utiliza material didáctico al momento de implementar la pausa activa?

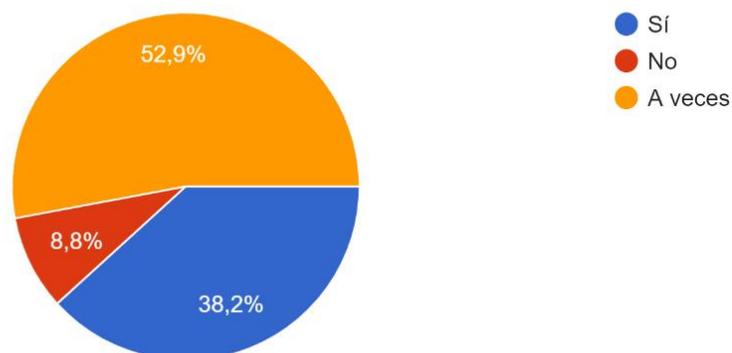
34 respuestas



En esta gráfica se muestra la polaridad en la concepción del uso de recursos durante la pausa activa. Si bien es cierto, una gran ventaja de ésta es que puede o no ocuparse material didáctico, aun así, los docentes tienen material dispuesto para realizar las pausas activas y prevén el recurso con el cual las implementarán.

8.- ¿Cuando se usa material, los niños tienen oportunidad de elegir cual usarán?

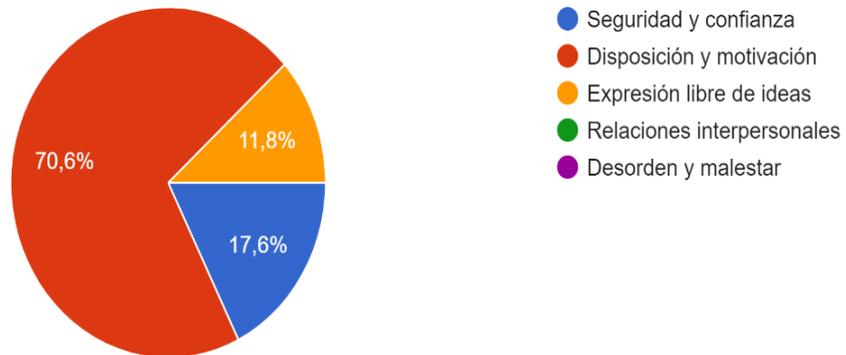
34 respuestas



Sólo 8.8% de los docentes no les permite a los niños decidir el recurso a utilizar, los demás sí consideran a los infantes, aunque no sea siempre (52.9%). Esto puede ser un indicativo de la apertura de los docentes para hacer sentir al niño partícipe activo de las actividades, generando mayor disposición y un ambiente de confianza y seguridad para participar e interactuar con sus pares y docente, atendiendo a las finalidades de la escuela tal como lo mencionan Molina y Hoyuelos (como se citó en Castro Pérez y Morales Ramírez, 2015).

9.- Cuando se realiza la pausa activa ¿cuál es el ambiente que predomina entre los niños?

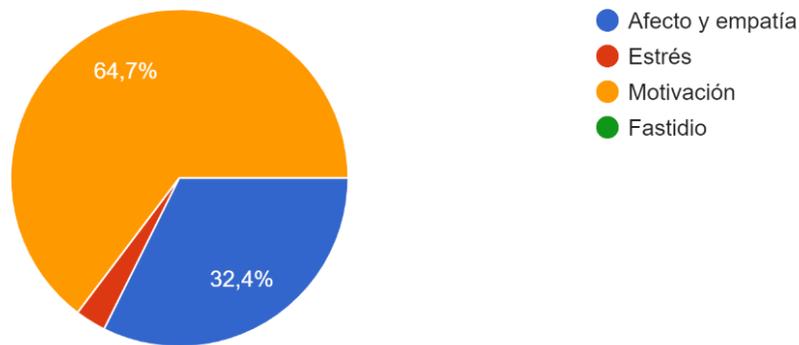
34 respuestas



En este gráfico se perciben las actitudes que resaltan en los alumnos durante la ejecución de las pausas activas. Predomina un ambiente que los mantiene motivados y con disposición para la realización de las actividades, pero de manera complementaria, los otros dos elementos mencionados no dejan de destacar conductas positivas. Aunque favorecer relaciones personales no se mencionó, tampoco nadie destacó el desorden y malestar al momento de trabajar, por lo cual se puede decir, esta estrategia no perjudica el clima de trabajo antes, durante o después de su implementación, tal como se confirma en la pregunta 16.

10.- ¿Cuál es su sentir al momento de realizar la pausa activa con sus estudiantes?

34 respuestas



Sólo a un docente le estresa implementar esta actividad con su grupo de estudiantes, el resto disfruta y se siente cercano a sus pupilos, destacando con ellos las relaciones interpersonales que se pueden establecer (afecto y empatía). Ahora bien, si recuperamos la idea de Naranjo (2009, como se citó en Castro Pérez y Morales Ramírez, 2015) y la transferimos al docente: si él se encuentra motivado entonces iniciará una acción dirigida al objetivo, en este caso el estudiante y el aprendizaje esperado, persistiendo en alcanzar su propósito, que el alumno aprenda. Por tanto, la pausa activa no sólo beneficia al niño, también se puede decir que el profesor es un efecto secundario positivo con su implementación.

11.- Generalmente se implementa la pausa activa cuando...

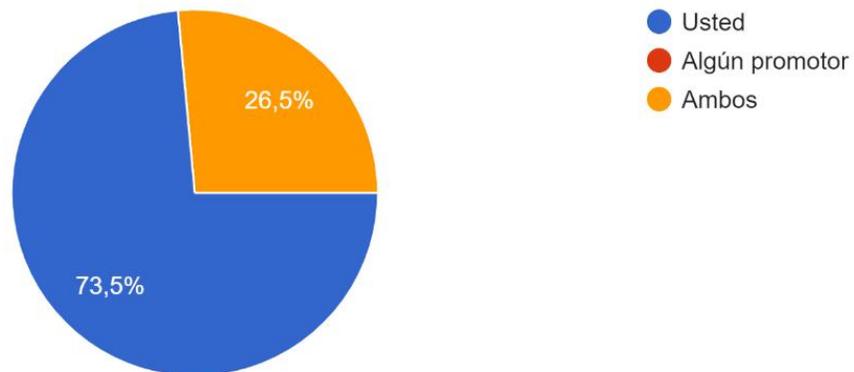
34 respuestas



Sólo el 14.7% de los docentes encuestados coinciden con lo que menciona Lorca (2016): la pausa activa tiene como finalidad que el alumno adquiera un aprendizaje significativo. Entonces ellos son conscientes de que esta actividad les permite a los niños predisponerse para adquirir un nuevo aprendizaje. Mientras que el 85.3% la implementan como un mecanismo de motivación o descanso, coincidiendo con los orígenes de la pausa activa centrada en disminuir la tensión, cambiar la rutina, reactivar los sentidos, cambiar emociones y recuperar energía.

12.- ¿Quién aplica la pausa activa con su grupo?

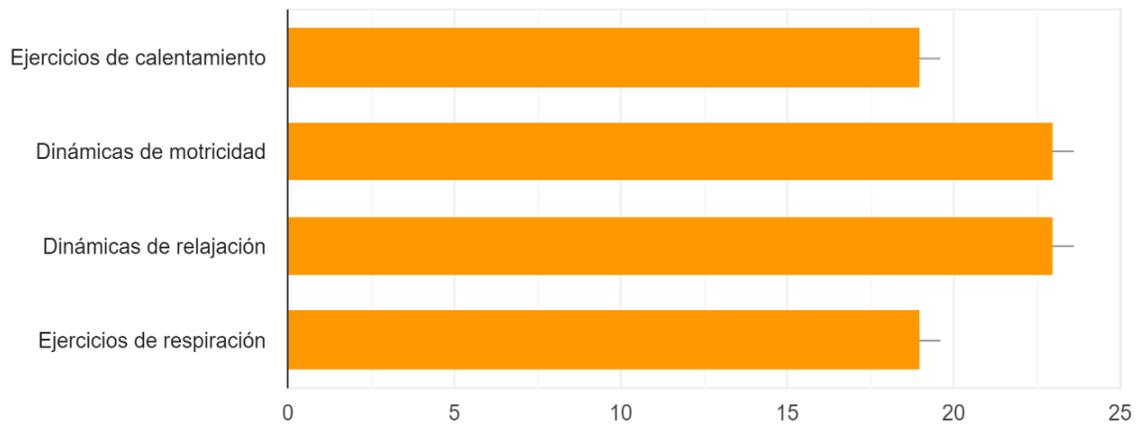
34 respuestas



En el aspecto relacionado con quién debe ser la persona que guíe o aplique la pausa activa, el documento de la Nueva Escuela Mexicana, menciona que puede ser tanto algún especialista, el docente titular o algún promotor, con base en ello y en comparación con el total de respuestas recibidas, todos asumen su compromiso de aplicarla con su grupo, aunque una minoría (26.5%) también involucra a los promotores como agentes corresponsables en esta tarea.

13.- ¿Qué tipo de actividades suele usted considerar para realizar la pausa activa? (Marque aquellas que utiliza de manera recurrente)

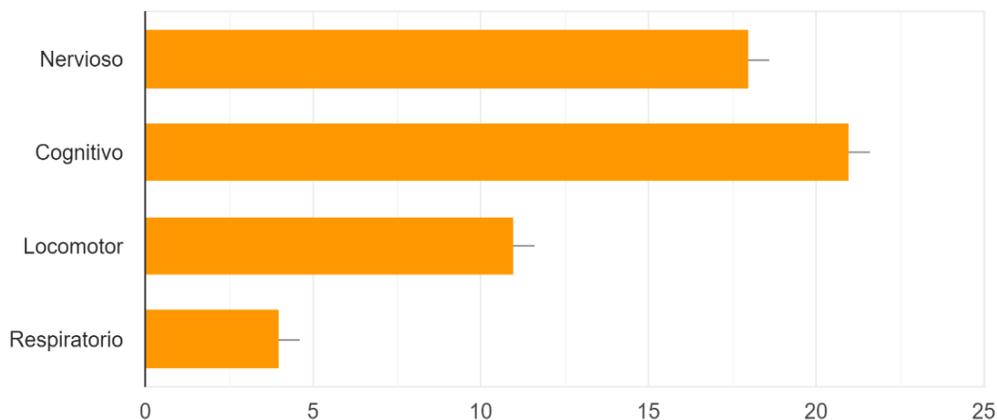
34 respuestas



Los encuestados dieron más peso a actividades de motricidad y relajación (67.6%) por sobre ejercicios de respiración y calentamiento (55.9%), esto coincide con lo que han estado mencionando en respuestas anteriores: ven la pausa activa como un momento de esparcimiento para el cuerpo y la mente, sin embargo, el considerar ambos elementos corresponde con lo mencionado por Constanza Riascos, Nora Riascos y Zoe García (2018) en cuanto a utilizar ejercicios compensatorios (durante la jornada laboral) y preparatorios (antes de una actividad).

14.- ¿A qué sistema(s) considera que impacta MÁS la implementación de la pausa activa?

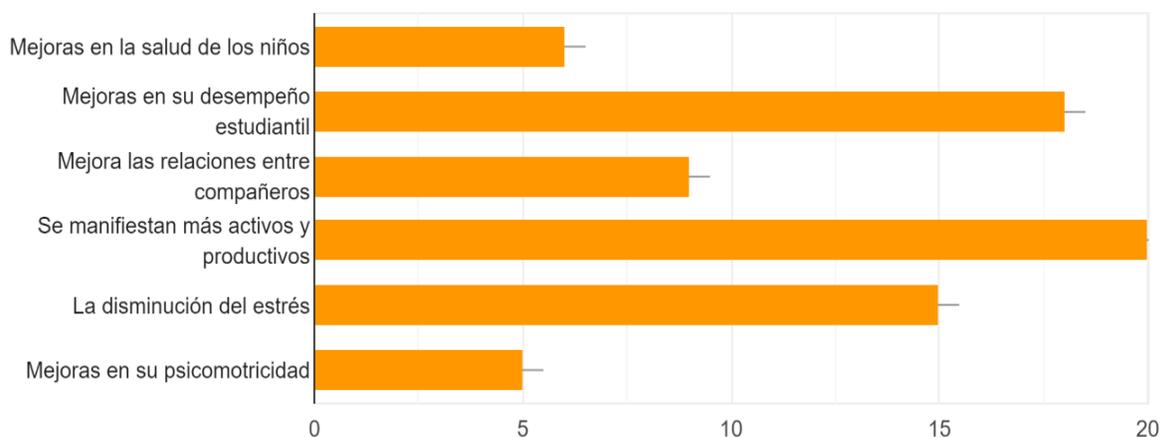
34 respuestas



Aquí encontramos una discrepancia con lo mencionado en las respuestas anteriores. El 61.8% de los docentes están abordando la implementación de la pausa activa con la percepción de que su impacto más sobresaliente atañe al sistema cognitivo, esto quiere decir que pueden interpretar que el descanso y la relajación muscular sí predispone al organismo para aprender, aunque no lo hayan destacado en las respuestas a la pregunta 11. Así mismo, el 52.9% también consideran que impacta al sistema nervioso (las emociones) creando un ambiente propicio para el aprendizaje. El sistema locomotor solo alcanzó el 32.4% a pesar de que en la pregunta anterior destacan las dinámicas de motricidad y, finalmente está el sistema respiratorio con un 11.8%. Es necesario mencionar que todos los sistemas plasmados se ven involucrados de acuerdo al documento de la Nueva Escuela Mexicana, sin embargo, el sistema más favorecido será aquel que sea eje en las actividades de la pausa activa a realizar.

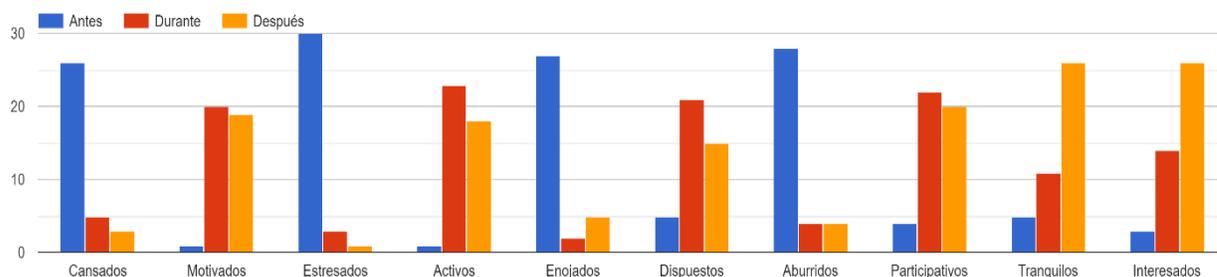
15.- ¿Cuáles son los beneficios más visibles al implementar la pausa activa?

34 respuestas



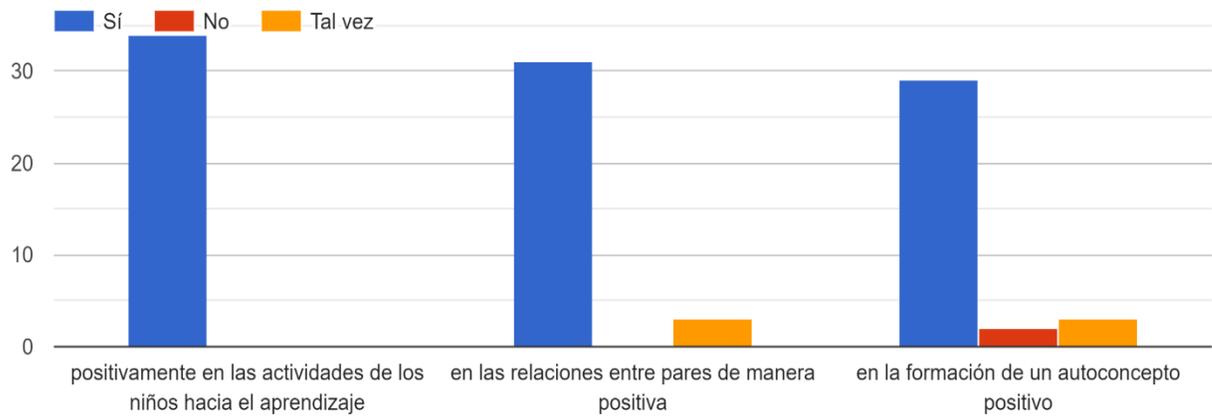
En relación a esta pregunta destacan en primero y segundo lugar elementos relacionados con el desempeño estudiantil y su aprendizaje, manifestando una mejora en la disposición para la apropiación del conocimiento en los niños. La disminución del estrés le sigue, aunque las respuestas anteriores también le dan un peso importante a esta situación como intencionalidad del uso de la pausa activa. Finalmente, las relaciones interpersonales, la salud y el desarrollo motor parece ser los beneficios menos observados por los docentes, no obstante, son una parte complementaria al uso permanente de dicha estrategia.

16.- De la siguiente lista de actitudes, en cada fila escoja si ésta se manifiesta antes, durante o después de la pausa activa.



Como se observa, la gráfica muestra que aquellas actitudes consideradas negativas para el estudio (cansancio, estrés, enojo, aburrimiento) están presentes antes de la pausa activa y disminuye significativamente, durante y después de ella. Mientras que actitudes estimadas como positivas (interés y tranquilidad) se presentan posterior a su implementación. La motivación, energía, disponibilidad y participación se notan mayormente durante, pero la participación y motivación no disminuyen dramáticamente después. Por tanto, los docentes encuestados coinciden con lo mencionado por los autores en el sentido de que la pausa activa se puede implementar cuando se nota estrés, cansancio o aburrimiento por parte de los alumnos y teniendo como resultado a estudiantes interesados y tranquilos para poder continuar con el trabajo del día a día.

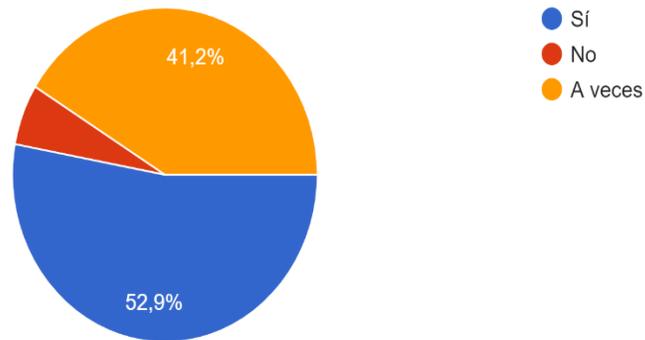
17.- Considera que la pausa activa influye...



De acuerdo a Pacheco y Tenorio (2015) la pausa activa impacta de manera positiva en el quehacer diario, por lo que las respuestas recabadas coinciden con este autor, demostrando así la importancia de realizar esta actividad, pues todos los docentes son conscientes de su influencia en la disposición para el aprendizaje, aunque 3 no están seguros en su impacto en las relaciones interpersonales y el autoconcepto. 2 docentes afirman que no influye en la formación del autoconcepto positivo del infante.

18.- ¿Cuando trabaja la pausa activa la relaciona con el contenido de alguna(s) asignatura(s)?

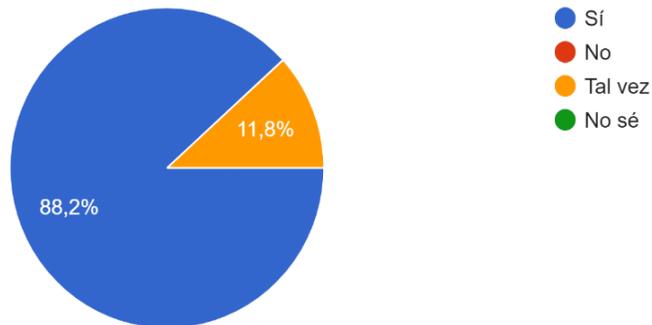
34 respuestas



La pausa activa puede estar o no relacionada con las asignaturas que se estén trabajando, sin embargo, autores como Lorca (2016), mencionan que la pausa activa tiene que ser con fines pedagógicos, por lo tanto, se tendría un impacto más favorable al realizar las actividades de relajación con los temas que se están trabajando. Por lo tanto, las respuestas que se expresan en este gráfico son congruente con las finalidades estipuladas, pues la mayoría lo hace y un alto porcentaje lo hace en ocasiones, se piensa que cuando se tiene la oportunidad. Sólo el 5.9% no lo vincula a contenidos específicos.

19.- Desde su punto de vista, ¿cree usted que la pausa activa ayuda a que el niño aprenda más y mejor?

34 respuestas



Finalmente, como última respuesta y para hacer la recapitulación de la intención de la encuesta, esta pregunta expresa la percepción de los docentes con relación al impacto en el aprendizaje de los niños tras la implementación de la pausa activa, mostrando que el 88.2% de docentes encuestados mencionan que sirve no sólo para dar descanso al cuerpo, sino también para que el estudiante aprenda más y mejor en comparación al aprendizaje que adquiere al no incluir pausas activas en su quehacer diario. Aunque hay docentes que aún no están seguros de esto, puede haber sido esta pregunta un detonante para poner atención en lo que los niños demuestran con relación a su desempeño posterior a la actividad. Eso se espera.

Conclusiones

Del total de respuestas recibidas (34) en comparación con el esperado (46) se deduce que los motivos de los docentes faltantes fueron por falta de tiempo o que no llevan a cabo la pausa activa en sus actividades cotidianas, pues todos los profesores encuestados aseguran implementarla como parte importante para la motivación del estudiante en su proceso de aprendizaje.

Ahora bien, con el análisis de la información teórica y de indagación, se llega a la conclusión de que la pausa activa es un factor importante para estimular la disposición hacia los aprendizajes esperados, ya que los docentes que implementan dichas actividades lo hacen con la finalidad de predisponer al alumno para su quehacer escolar, así como otorgar momentos de relajación que le permitirán a los estudiantes retomar la concentración a las tareas de cada clase.

Los docentes implementan la pausa activa de acuerdo a las circunstancias y necesidades del proceso de enseñanza, no obstante, al tomar la decisión de cuándo, cómo y con qué hacerla, piensan en los niños y las particularidades que éstos manifiestan con relación a su aprendizaje. Se puede decir que, en esta actividad, sus alumnos no dejan de ser principio y fin de su quehacer profesional.

Las conductas que se observan antes, durante y después de realizar la pausa activa tienen que ver con la intencionalidad de esta actividad desde sus orígenes: se manifiestan actitudes negativas (cansancio, estrés, enojo, aburrimiento) antes de aplicarla, pero esto disminuye significativamente durante y después de ella, manifestándose el interés y la

tranquilidad, sobre todo, posterior a su implementación. La motivación, energía, disponibilidad y participación se notan mayormente durante, pero la participación y motivación no disminuyen dramáticamente después

De las actividades que consideran los docentes encuestados para realizar la pausa activa, les dan más peso a las labores de motricidad y relajación, sin embargo, hacen alusión a que dichas actividades impactan más en el sistema cognitivo, dando a entender dos aspectos: primero, que la implementación de la pausa activa dentro del ámbito escolar permite la mejora del desarrollo cognitivo de los alumnos y segundo, que los involucrados guían sus actividades para dar un respiro, un momento de relajación ante la carga laboral que se tiene, para después poder seguir con las labores planteadas teniendo como resultado datos sobresalientes en el aspecto cognitivo.

Con los resultados del presente estudio, se puede entonces confirmar las hipótesis planteadas al inicio del mismo, no obstante, aún quedan cosas por conocer y profundizar, entre ellas:

- Cuál es el impacto directo entre la pausa activa y el aprovechamiento escolar de los estudiantes.
- Cuáles son los ejercicios de pausa activa que implementan los docentes y éstos, a qué área del desarrollo del niño afectan de manera primordial.
- Indagar de manera más profunda, tal vez con estudios cualitativos complementarios, el sentir y el actuar de los docentes al implementar esta propuesta, además de considerar a los niños y sus reacciones como parte necesaria de la indagatoria.

Referencias

- Astudillo Osses, K., Campos Rodríguez, E. y Cofré Moncada, I. (2018). *Desarrollo de procesos atencionales mediante la estrategia metodológica de pausas activas en estudiantes con Trastorno Específico del Lenguaje de primero y segundo básico* [Seminario de grado Licenciatura, Universidad de las Américas]. <https://repositorio.udla.cl/xmlui/bitstream/handle/udla/624/a41369.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Campo Terner, L. A., Jiménez Acevedo, P. A., Maestre Ricaurte, K. M. y Paredes Pacheco, N.E. (2011). Características del desarrollo motor en niños de 3 a 7 años de la ciudad de Barranquilla. *Revista Electrónica Psicogente*, 14(25), 76-89. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552358008>
- Carrillo Torres, J. A. (2019). *Evaluación de la estrategia de pausa activa en el ministerio de agricultura y desarrollo rural año 2018* [Título de Especialista, Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá]. <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/15750/CarrilloTorresJuanAlexander2019.pdf?sequence=9&isAllowed=y>
- Castán, Y. (2014). *Introducción al método científico y sus etapas*. [Archivo PDF]. <https://claustrouniversitariodeorientee.edu.mx/pedagogia-linea/introduccionalmetodocientificoysetapas.pdf>
- Castro Pérez, M. y Morales Ramírez, M. E. (2015). Los ambientes de aula que promueven el aprendizaje, desde la perspectiva de los niños y niñas escolares. *Revista*

Electrónica Educare, 19(3), 1-32.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194140994008>

Delval, J. (2006). *El desarrollo Humano.*

http://creson.edu.mx/Bibliografia/Licenciatura%20en%20Pedagogia/Repositorio%20Desarrollo%20aprendizaje%20y%20educacion/El_Desarrollo_Humano_Juan_Delval.pdf

Duarte, D. (2003). Ambientes de aprendizaje: una aproximación conceptual. *Estudios*

Pedagógicos, (29), 97-113. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173514130007>

Gallardo Vázquez, P. (2007). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años).

Cuestiones Pedagógicas, 18, p. 143-159.

<https://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/09%20desarrollo%20emocional.pdf>

Hernández Cortez, D. A. (2013). *Disminución del sedentarismo mediante una propuesta*

pedagógica para la comprensión de las pausas activas en los docentes del instituto

Henao y Arrubla [Tesis de Licenciatura, Universidad Libre de Colombia, Bogotá].

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8613/DOCUMENTO%20TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2017). *Pausas activas: Tomate un descanso,*

renuévate de energía. [Archivo PDF].

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf

Lorca Fuentealba, P. E. (2016). *Consideraciones pedagógicas para la planificación y ejecución de la pausa activa, una mirada desde la comuna de Valdivia, región de los Ríos* [Tesis de Licenciatura, Universidad Austral de Chile, Chile].
<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2016/ffl865c/doc/ffl865c.pdf>

Meneses, J. (2016). *El cuestionario* [Archivo PDF].
<https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>

Morales Ruiz, J. J. (2015). María Montessori y la educación cósmica. *Revista Electrónica REHMLAC+*, 7(2), 201-237. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rehmlac/v7n2/1659-4223-rehmlac-7-02-00203.pdf>

Niño Peña, J. E. y Solano Aguado, M. (2020). *Importancia de las pausas activas: una revisión bibliográfica* [Título de Especialista, Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá].
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11692/5/TE.RLA_Ni%C3%B1oJairo-SolanoMaricela_2020.pdf

Ortega Andrade, N. A.; García Cruz, R.; Guerra Roque, Y. Y.; Álvarez Vite, A. y Hernández Ángeles, N. N. (2010). Actitudes de los niños de entre 9 y 12 años de edad, ante problemas familiares. *Revista Científica Electrónica de Psicología ICSa-UAEH* (10), 55-69.
https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icsa/LI_ProcCogn/Norma_Orte/2.pdf

Ortiz Zarate, D. (2020). *Implementación de pausa activa como estrategia para la comprensión del lenguaje lógico matemático de los números fraccionarios en un*

grupo de quinto en educación primaria [Tesis de Licenciatura, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, México].
<https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/465/1/ORTIZ%20ZARATE%20DIANA.pdf>

Pacheco Sarmiento, A. S.; Tenorio Altamirano M. F. F. (2015). *Aplicación de un plan de pausas activas en la jornada laboral del personal administrativo y trabajadores del área de salud no. 1 Pumapungo de la coordinación zona 6 del ministerio de salud pública en la provincia de Azuay en el año 2014*. [Tesis previa a la obtención del título de Licenciada en Psicología, Universidad Politécnica Salesiana, sede Cuenca]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7771/1/UPS-CT004632.pdf>

Polanco Hernández, A. (2004). El ambiente en un aula del ciclo de transición. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 4(1), 1-3.
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44740110.pdf>

Rafael Linares, A. (2007). *Desarrollo cognitivo: las teorías de Piaget y de Vygotsky*. [Archivo PDF].
http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf

Riascos Cárdenas, L. C.; Riascos Benavides, N. R. y García Bravo, Y. Z. (2018). *Importancia de la práctica de pausas activas para contrarrestar enfermedades laborales en odontólogos* [Monografía, Universidad CES].
<https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4164/PAUSAS%20ACTIV>

<AS%20V.9.pdf;jsessionid=6D0D8F96527E2004BABF4C89F540475B?sequence=2>

Sampieri, R. H. (2018). *Metodología de la investigación*. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Secretaría de Educación Pública (2020). *Perfiles profesionales, criterios e indicadores para el personal docente, técnico docente, de asesoría técnica pedagógica, directivo y de supervisión escolar*. [Archivo PDF]. http://creson.edu.mx/docs/Perfiles_profesionales_Criterios_e_Indicadores_para_Docentes_Ciclo_Escolar_2021-2022.pdf

Secretaría de Educación Pública. (2019). *Hacia una Nueva Escuela Mexicana* [Archivo PDF]. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/201908/201908-RSC-m93QNnsBgD-NEM020819.pdf>

Secretaría de Educación Pública. (2020). *Marco para la excelencia en la enseñanza y la gestión escolar en la Educación Básica Perfiles profesionales, criterios e indicadores para el personal docente, técnico docente, de asesoría técnica pedagógica, directivo y de supervisión escolar*. [Archivo PDF]. http://creson.edu.mx/docs/Perfiles_profesionales_Criterios_e_Indicadores_para_Docentes_Ciclo_Escolar_2021-2022.pdf

Vallejo Rojas, J. N. (2013). *Evaluación de los niveles de actividad física en el personal de oficina del edificio administrativo de la PUCE, para la elaboración de una*

propuesta de pausa laboral activa como estrategia de atención primaria en salud durante el periodo febrero abril 2013. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito].
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5988/T-PUCE-6256.pdf?sequence=1>

HOJA DE FIRMAS
Tesis de Investigación
La pausa activa y su implementación en la educación primaria

SUSTENTANTE



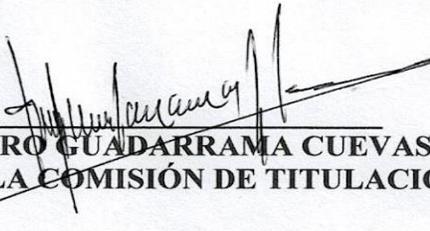
ÁNGEL URIEL CRUZ HERNÁNDEZ

REVISÓ



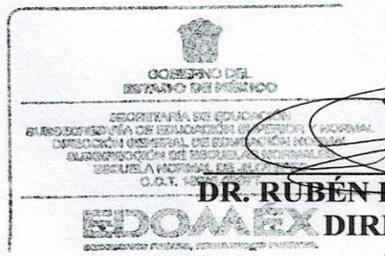
MTRA. RUTH MALDONADO CUEVAS
ASESORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

AUTORIZÓ



PROFR. TEODORO GUADARRAMA CUEVAS
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN

Vo. Bo.



DR. RUBÉN DARÍO ZEPEDA SÁNCHEZ
EDOMEX DIRECTOR ESCOLAR