



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v9i1>

Ciencias Técnicas y Aplicadas
Artículo de Investigación

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

The active pause in the classroom: A strategy that facilitates the teaching-learning process in students of the sub-level of basic elementary

A pausa ativa em sala de aula: uma estratégia facilitadora do processo ensino-aprendizagem em alunos do subnível do ensino fundamental básico.

Lorena del Rocio Pacheco-Hurtado ^I

lorena5893@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0629-337X>

Alexandra Marilyn Casquete-López ^{II}

alemarell@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3868-6074>

Correspondencia: lorena5893@hotmail.com

***Recibido:** 29 de febrero de 2022 ***Aceptado:** 12 de marzo de 2023 *** Publicado:** 19 de abril de 2023

- I. Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia, Magister en Educación, Mención Orientación Educativa, Docente de la Escuela de Educación Básica Manuel de Jesús Calle, Quevedo, Los Ríos, Ecuador.
- II. Licenciada en Ciencias de la Educación en la Especialización de Comercio y Administración, Licenciada en Ciencias de la Educación en la Especialización de Administración y Supervisión Educativa, Doctora en Ciencias de la Educación, Especialización Gerencia Educativa, Diploma Superior en Diseño de Proyectos, Magister en Gerencia de Proyectos Educativos y Sociales, Docente de la Escuela de Educación Básica Manuel de Jesús Calle, Quevedo, Los Ríos, Ecuador.

Resumen

Este estudio tiene como objetivo analizar el impacto de las pausas activas como una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental. La investigación asumió un carácter documental, de nivel descriptivo. La búsqueda de información se llevó a cabo vía online en la base de datos de Google Académico, revistas indexadas y bibliotecas digitales de universidades nacionales e internacionales. La muestra de análisis quedó conformada por 06 artículos científicos y/o tesis que concordaron con el objetivo de la investigación y los criterios de selección establecidos. La sistematización de la información se llevó a cabo mediante el análisis de contenido. Los resultados se presentan bajo el formato de una matriz de análisis documental contentiva del nombre del autor (es), año de publicación del estudio y los resultados o conclusiones más relevantes y pertinentes observadas por los investigadores. Abordar los impactos favorables de incorporar las pausas activas en el entorno áulico como una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental, se torna sustancialmente significativo para satisfacer las necesidades educativas desde la más temprana edad y a la vez buscar mitigar y prevenir aquellos elementos adversos para la evolución del escolar de los más pequeños.

Palabras Claves: Pausa activa; Aprendizaje; Bienestar.

Abstract

This study aims to analyze the impact of active breaks as a strategy that facilitates the teaching-learning process in students of the basic elementary sublevel. The research assumed a documentary character, descriptive level. The information search was carried out online in the Google Scholar database, indexed journals and digital libraries of national and international universities. The analysis sample was made up of 06 scientific articles and/or theses that agreed with the objective of the research and the established selection criteria. The systematization of the information was carried out through content analysis. The results are presented in the format of a documentary analysis matrix containing the name of the author(s), year of publication of the study, and the most relevant and pertinent results or conclusions observed by the researchers. Address the favorable impacts of incorporating active breaks in The classroom environment as a facilitator strategy of the teaching-learning process in students of the sub-level of elementary school, becomes substantially significant

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

to satisfy the educational needs from the earliest age and at the same time seek to mitigate and prevent those adverse elements for the evolution of the school of the smallest.

Keywords: Active pause; Learning; Welfare.

Resumo

Este estudo tem como objetivo analisar o impacto das pausas ativas como estratégia facilitadora do processo de ensino-aprendizagem em alunos do ensino fundamental básico. A pesquisa assumiu um caráter documental, nível descritivo. A busca de informações foi realizada online na base de dados do Google Acadêmico, periódicos indexados e bibliotecas digitais de universidades nacionais e internacionais. A amostra de análise foi composta por 06 artigos científicos e/ou teses que concordaram com o objetivo da pesquisa e com os critérios de seleção estabelecidos. A sistematização das informações foi realizada por meio da análise de conteúdo. Os resultados são apresentados no formato de uma matriz de análise documental contendo o nome do(s) autor(es), ano de publicação do estudo e os resultados ou conclusões mais relevantes e pertinentes observados pelos pesquisadores. Abordar os impactos favoráveis da incorporação de pausas ativas em O ambiente de sala de aula como estratégia facilitadora do processo de ensino-aprendizagem em alunos do subnível do ensino fundamental, torna-se substancialmente significativo para satisfazer as necessidades educacionais desde a mais tenra idade e ao mesmo tempo buscar mitigar e prevenir esses elementos adversos para a evolução da escola do menor.

Palavras-chave: Pausa ativa; Aprendizado; Bem-estar.

Introducción

En el transcurso del tiempo, la mejora de las prácticas educativas ha originado el surgimiento o adaptación de diversos recursos didácticos que se pueden acomodar a todos los niveles de formación con resultados positivos en el rendimiento estudiantil, tal es el caso de la pausa activa en el aula, una experiencia ergonómica devenida del ambiente laboral a la cual cada vez se recurre más en el ámbito áulico por los múltiples beneficios que trae consigo de generar espacios de bienestar para el estudiante y el docente.

Sobre esta afirmación, la Secretaría de Educación Pública (SEP) expresa: una de las aportaciones que brinda la pausas activa, es la orientación a la salud física, a la salud emocional y al sistema cognitivo

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

de los niños, niñas y adolescentes, dado que son momentos que permite un cambio en la dinámica escolar, donde se puede combinar una serie de movimientos que activen al sistema músculo-esquelético, cardiovascular, respiratorio, emocional y cognitivo (SEP, 2019).

En cuanto al tiempo que se debe dedicar a realizar esta actividad en el aula (Colella, Monacis, & Limone, 2020) observan que hay dos formas de organización, por una parte, sesiones de más de 10 minutos de duración, realizadas una o dos veces al día dos o tres veces por semana. Por otra parte, sesiones con una duración de 3 a 5 minutos, realizadas diariamente entre 3 y 5 veces al día.

Las medidas favorables que facilitan el disfrute en el aula y además impactan en la buena disposición del estudiante hacia los procesos de enseñanza y aprendizaje, como los descansos activos, hace imperativo su uso frecuente por parte del docente como una manera de proporcionar un clima satisfactorio para llevar a cabo los quehaceres escolares cotidianos de forma exitosa y con la calidad requerida. Ante esto, (Gutiérrez Quevedo, 2020) destaca, las pausas activas son una herramienta didáctica que genera espacios para realizar actividad física y permite a los docentes fortalecer sus clases, también son de vital importancia para mejorar el ambiente del aula tanto en lo académico como en lo actitudinal de los estudiantes.

Lo anterior es particularmente importante en el Subnivel de Básica Elemental, debido a que esta etapa esencialmente constituye el periodo en el cual todos los niños y niñas ecuatorianos comienzan a adquirir de forma más acentuada los aprendizajes básicos, mismos que de acuerdo con el Ministerio de Educación de Ecuador (MinEduc), son valorados como necesarios para el desarrollo de una serie de competencias, habilidades y destrezas para tener razonablemente asegurado un desarrollo social, personal, emocional, afectivo y relacional posterior equilibrado y satisfactorio a lo largo de la vida (MinEduc, 2019).

A tono con lo precedente (Ortiz Zarate, 2020) denota, actualmente se ha reconocido la necesidad de implementar pausas activas dentro de las aulas escolares, para poder brindar a los alumnos una formación integral, es decir, una educación para la vida en la que se desarrollen todas las facultades y capacidades de los alumnos, lo cual les permita desenvolverse dentro de la sociedad de manera exitosa.

Los mecanismos de las pausas activas en el entorno áulico al proporcionar un ambiente donde coexisten actividades de relajación, distracción y diversión planificada para el estudiante, también es un método que permite minimizar la fatiga en el aula y maximizar la motivación y la buena disposición estudiantil, lo cual incide positivamente en el rendimiento escolar. Según (García, 2019)

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

la pausa activa se desarrolla desde una perspectiva lúdica, que busca la motivación del alumno cambiando las rutinas del aula a las que están acostumbrados. En esta línea de ideas (Pertuz Charris, 2021) afirma que las pausas activas al ser utilizadas en aula se convierten en un elemento integrador que favorece la motivación de los aprendices lo cual posteriormente les ayudará a potenciar el Aprendizaje Significativo de los contenidos vistos en las respectivas asignaturas.

En virtud de lo antes expuesto, (Junco, 2010) identifica el rendimiento, aprendizaje y motivación como tres importantes elementos estrechamente vinculados entre sí, que hacen posible el éxito del estudiante, enfatiza también que el aprendizaje escolar sin motivación es irrealizable. Para (Cobeña & Moya, 2019) la motivación es el ingrediente fundamental que los docentes agregan en su proceso de enseñanza para lograr las metas, objetivos y proyecciones del estudiantado, elevando el rendimiento escolar y generando un conocimiento netamente significativo.

Algunos estudios de rendimiento escolar en los niños más pequeños destacan el valor de motivar al infante a través de la diversión, el juego y el movimiento, en estos aspectos subyacen los algunos de los beneficios que aportan las pausas activas, que según (Ortiz Medrano, 2016) a nivel psicológico estimula la autoestima, combate la depresión y la ansiedad, cambia la capacidad de concentración, promueve la motivación.

De este modo, las pausas activas, implementadas bajo una estrategia de mejoramiento del rendimiento escolar pueden ser altamente beneficiosas para los estudiantes de cualquier nivel del sistema educativo. Alineados con estos señalamientos, diversos autores en sus estudios describen el importante rol de las pausas activas en el rendimiento escolar, vale destacar el trabajo efectuado por (Sulca, 2023) quien destaca que los resultados obtenidos fueron satisfactorios, la aplicación de pausas activas mejora el desarrollo de conocimientos en la enseñanza-aprendizaje del estudiante.

En el trabajo investigativo desarrollado por (Mejillón Caticagua, 2020) se tiene que la implementación de un programa de pausas activas contentivo de actividades físicas y mentales como estiramientos, movilidad, relajación, gimnasia cerebral entre otros, condujo a una gran mejora en los estudiantes evidenciado en el desempeño escolar. En la indagación de (Almeida, Gafaro, & Angulo, 2019) se concluyó que las pausas activas logran mejorar la condición física, aumenta el rendimiento académico, se mantienen constantes las ausencias de los estudiantes y mejora la calidad de vida de los mismos.

Abordar los impactos favorables de incorporar las pausas activas en el entorno áulico como una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

elemental, se torna sustancialmente significativo para satisfacer las necesidades educativas desde la más temprana edad y a la vez buscar mitigar y prevenir aquellos elementos adversos para la evolución del escolar de los más pequeños.

En lo marcos de los planteamientos realizados, en este estudio se propuso como objetivo analizar el impacto de las pausas activas como una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental, a la luz de la literatura especializada en esta temática.

Metodología

La investigación asumió un carácter documental, de nivel descriptivo debido a que se analizaron fuentes secundarias que permiten ampliar el conocimiento sobre las pausas activas relacionadas con el entorno escolar. Según (Arias, 2012) la investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas. Como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos (pag.27).

La búsqueda de información se llevó a cabo vía online en la base de datos de Google Académico, revistas indexadas y bibliotecas digitales de universidades nacionales e internacionales, donde se tuvo acceso a fuentes bibliográficas como artículos científicos, trabajos de titulación, trabajos de grado de maestría, libros electrónicos, entre otros. La selección del material de análisis se efectuó bajo los criterios de publicaciones de reciente data, elaborados en idiomas en español y/o inglés.

La población quedó constituida por el conjunto de documentos que sirvieron de base para el desarrollo de esta investigación, cuyos resultados oscilaron entre 30 artículos y/o tesis. De acuerdo con (Hernández, Fernández , & Baptista, 2014) la población es “el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p.174).

Respecto a la muestra se tiene que, de la totalidad de los documentos consultados, se seleccionaron 06 artículos científicos y/o tesis que concordaron con el objetivo de la investigación y los criterios de selección establecidos. Según (Tamayo & Tamayo, 2006) la muestra se define como “el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada” (p.176). La técnica de muestreo aplicada fue de tipo intencional, en la cual en

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

estimaciones de (Castro, 2003) los sujetos son elegidos para formar parte de la muestra con un objetivo específico. Con el muestreo intencional, el investigador cree que algunos sujetos son más adecuados para la investigación que otros.

En cuanto a las técnicas e instrumentos de recolección de datos, para la presente investigación fueron, la técnica de la observación documental. La sistematización de la información se llevó a cabo mediante el análisis de contenido. En este sentido, (Tinto Arandes, 2013) destaca, analizar un contenido supone estudiar los contenidos de un material previamente seleccionado. Es ampliamente aceptado considerar que cualquier estudio con espíritu crítico de un mensaje constituye ya un “análisis de contenido” en sí mismo.

Los resultados se presentan bajo el formato de una matriz de análisis documental contentiva del nombre del autor (es), año de publicación del estudio y los resultados o conclusiones más relevantes y pertinentes observadas por los investigadores.

Resultados y discusión

Tabla 1 Matriz de resultados de investigación

Autor y año	Título	Resumen
(Sulca, 2023)	Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior	En la actualidad la educación se encuentra en constante innovación, donde sufre transformaciones positivas y negativas, de esta manera evidencia los problemas por parte de los docentes al buscar una estrategia de enseñanza aprendizaje, que ayude a mitigar el cansancio y la distracción de los alumnos en el momento de adquirir nuevos conocimientos. Este proyecto, busca analizar la incidencia del uso de pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior, durante las clases presenciales de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz. La investigación es cuasiexperimental con enfoque mixto cualitativo y cuantitativo, además posee una modalidad de campo, se apoya en un estudio bibliográfico

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

		<p>porque se realizó una investigación previa de las dos variables, en el proyecto participaron estudiantes del básica superior: 64 del paralelo B-C de décimo año grupo experimental y 63 de noveno año grupo control. A su vez, para su inicio y fin se aplicó una encuesta realiza en escala de Likert (pretest-postest) y para su análisis de datos se utilizó el software estadístico SPSS, por ser los datos mayores a 50, se procedió a leer estadísticamente es Kolmogórov-Smirnov, se realizó una prueba no paramétrica U de Mann-Whitney y de Wilcoxon para muestras relacionadas. <u>Los resultados obtenidos fueron satisfactorios, la aplicación de pausas activas mejora el desarrollo de conocimientos en la enseñanza-aprendizaje del estudiante.</u></p>
<p>(Campaña, 2022)</p>	<p>Campaña, R. (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”</p>	<p>La presente investigación habla sobre las Pausas Activas y el proceso de aprendizaje en los estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa de Milenio Canchagua como objetivo analizar la influencia de las pausas activas sobre el proceso de aprendizaje y los beneficios que se tiene con la misma. El enfoque del estudio es cuali-cuantitativo (mixto), con modalidad bibliográfica- documental y de campo. El nivel corresponde a correlacional descriptivo. La población es un total de 64 estudiantes a los mismos que se les aplico la encuesta y ficha de observación sobre la aplicación de las PA dentro de las horas de clases, recalando los beneficios después de la ejecución. Al realizar el análisis estadístico los resultados demostraron una correlación de Chi Cuadro de 52,242 con datos numéricos, <u>afirmando la hipótesis sobre la aplicación de las Pausas Activas tiene una gran influencia durante el proceso de aprendizaje</u></p>

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

		<u>mejorando los resultados académicos, concentración y participación activa de los estudiantes.</u>
(Zurita & Moposita, 2022)	Las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial en la modalidad online.	El trabajo de investigación sobre “Las pausas activas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online”, tiene como objetivo general describir las pausas activas idóneas para niños y niñas durante las jornadas pedagógicas del nivel inicial modalidad online, para ello se realizó una revisión bibliográfica en documentos válidos y confiables ya sea de revistas, internet, libros, al mismo tiempo al lograr el cumplimiento de los objetivos específicos fue posible conceptualizar los temas referentes a las pausas activas, diagnosticando la aplicación, sugiriendo una guía para su aplicación durante las jornadas pedagógicas en modalidad online; de igual manera se empleó el tipo exploratorio debido a que se estudiaron a profundidad las variables teniendo presente el nivel de incertidumbre respecto a las pausas activas desde una perspectiva virtual. Las técnicas empleadas fueron la ficha de observación y entrevistas las cuales fueron definidas en un cuestionario de tres preguntas abiertas elaboradas en función del problema, por lo que se obtiene de categorías limitadas en actividades recomendables, frecuencias y beneficios. <u>Por lo que se concluye que con la implementación de las guías de pausas activas están basadas en diferentes juegos de tipo lúdicos, las cuales están asociadas a canciones lúdicas que permiten estirarse liberarse del estrés y producir mayor concentración.</u>
(Lovón, 2021)	Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual	Durante el periodo de confinamiento en el Perú del 2020 por el COVID-19, siete de diez personas

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

	<p>para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia</p>	<p>han tenido alguna afección mental (Siete de cada 10 peruanos han visto afectada su salud mental durante pandemia, 2020). Muchos peruanos desarrollaron casos de estrés, ansiedad o tensiones emocionales, o bien aumentó el nivel de estas enfermedades. Entre estas personas, se encuentran también los estudiantes universitarios, quienes se enfrentaron a un sistema de educación virtual que priorizó la transmisión de contenidos y conocimientos sin considerar la sobrecarga académica que repercute en la salud emocional de los jóvenes. Ante esta nueva experiencia, el presente estudio busca analizar la aplicación de pausas activas en la enseñanza virtual de la Universidad de Lima (UL) como estrategia pedagógica que propicia espacios de bienestar emocional para regular los estados de ánimo, evitar la ansiedad, la angustia, el estrés, la frustración o la tristeza. La investigación recoge testimonios de los estudiantes del Programa de Estudios Generales de la UL durante sus clases virtuales del periodo 2020-2. <u>Los resultados muestran que mejoraron sus competencias emocionales y aumentó su bienestar personal.</u></p>
<p>(Cárcamo, 2021)</p>	<p>Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida región de los Lagos, Chile</p>	<p>El presente trabajo titulado: Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida región de los Lagos, Chile, 2021, con diseño cuasi-experimental, una población de 114 docentes de primer ciclo básico perteneciente al programa habilidades para la vida, la muestra no probabilística conformada por un grupo de control y otro experimental, de 30 profesores, se aplicó una lista de cotejo, validado por juicio de experto, se aplicó la prueba piloto, la confiabilidad 0,89 a partir de KR20. Se procedió con una distribución</p>

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

		<p>normal a través de la prueba de Shapiro-Wilk, debido a que los datos son menores a 50, cuyo resultado $P=.120$, es mayor que el valor crítico de 0.05 determinando que los datos son de una distribución normal. Concluyendo: La prueba test sobre la planificación de aula, se obtiene el valor de $p=.000$, que dicho valor es menor al crítico esperado 0.05, aprobando la hipótesis alternativa <u>el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida</u> región de los Lagos , Chile 2021, el análisis estadístico de la prueba del pos test sobre planificación de aula en la dimensión de planificación de aula y desempeño en el grupo control y experimental, se obtiene el valor de $p=0.00$, dicho valor es menor al crítico esperado 0.05, aprobando <u>la hipótesis alternativa el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida.</u></p>
<p>(Mera & Mejías, 2022)</p>	<p>Las pausas activas en el aprendizaje de la asignatura de matemática en estudiantes de sexto grado de educación general básica de la Unidad Educativa “Julio Enrique Fernández” del cantón Ambato Universidad Técnica de Ambato- Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Educación Básica</p>	<p>La presente investigación se refiere a las pausas activas en el aprendizaje de la asignatura de matemática en estudiantes de sexto grado de Educación General Básica de la unidad educativa “Julio Enrique Fernández” del cantón Ambato, basado en la línea de investigación de comportamiento social y educativo. La importancia y novedad de la investigación radica en <u>como las pausas activas favorecen el aprendizaje de los estudiantes, dosificando factores que dificultan el aprendizaje y elevando los niveles de atención, concentración, movilidad, y participación activa.</u> Es actual debido a que, por la pandemia COVID 19, los maestros tuvieron que optar por algunas técnicas para mantener la atención y concentración de los alumnos en la</p>

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

		virtualidad. El enfoque utilizado en el trabajo de investigación fue cuantitativo y cualitativo (mixto); se empleó la modalidad bibliográfica y de campo; se encuentra en los niveles exploratorio y descriptivo; se trabajó con la población del sexto grado paralelo “A”, que se encuentra conformada por 38 estudiantes con quienes se utilizó la técnica de la observación con la herramienta ficha de observación descriptiva y un docente al cual se le realizó una entrevista con la herramienta guion de entrevista semiestructurada. 1
--	--	---

Discusión

Para Cueva (Cueva, 2021) menciona que la aplicación de las 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 permitirá regular los estados anímicos, evadir la ansiedad, estrés, angustia, frustración, tristeza. Impulsa a mantener una actividad física, vida afectiva y saludable.

Al indagar en los resultados de este artículo de investigación se tiene que la mayoría de las fuentes consultadas señalan que las pausas activas en el proceso de enseñanza y aprendizaje constituyen un apoyo primordial, tal como lo señala una investigación reciente “mejora el desarrollo de conocimientos en la enseñanza-aprendizaje del estudiante (Sulca, 2023); además “mejora los resultados académicos, concentración y participación activa de los estudiantes” (Campaña, 2022). Y, particularmente en relación a la planificación didáctica “el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida” (Cárcamo, 2021). Por otra parte, para (Mera & Mejías, 2022) dosifica factores que dificultan el aprendizaje y elevando los niveles de atención, concentración, movilidad, y participación activa.

Otra de las perspectivas la refieren a las pausas activas y su influencia en el bienestar emocional, encontrándose que “mejoraron sus competencias emocionales y aumentó su bienestar personal” (Cárcamo, 2021)

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

Estas ideas concuerdan con lo señalado por e acuerdo a (Quevedo, 2020) las Pausas Activas traen consigo una serie de beneficios en diferentes aspectos físicos, psicológicos, sociales, patológicos, enfermedades, laborales hasta económicos

Conclusiones

De acuerdo a las investigaciones realizadas sobre las Pausas Activas y su influencia en el proceso de aprendizaje se define que estas actividades que involucran el movimiento del cuerpo, ejercitación, descanso por un determinado tiempo influyen de manera significativa en el proceso de aprendizaje, sobre todo en niños en edad escolar donde las actividades de clase pueden resultar tediosas.

Por otro lado, los beneficios que estas actividades otorgan se presentan desde el ámbito físico, mental y de concentración, la aplicación de estas pausas activas. Además de considerarse como una estrategia pedagógica para obtener resultados positivos en el proceso de aprendizaje y competencias emocionales. Como resultado permite regular los estados anímicos, evadir la ansiedad, estrés, angustia, frustración, tristeza. Impulsa a mantener una actividad física, vida afectiva y saludable.

Actualmente se ha reconocido la necesidad de implementar pausas activas dentro de las aulas escolares, para poder brindar a los alumnos una formación integral, es decir, una educación para la vida en la que se desarrollen todas las facultades y capacidades de los alumnos, lo cual les permita desenvolverse dentro de la sociedad de manera exitosa

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.

Abordar los impactos favorables de incorporar las pausas activas en el entorno áulico como una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental, se torna sustancialmente significativo para satisfacer las necesidades educativas desde la más temprana edad y a la vez buscar mitigar y prevenir aquellos elementos adversos para la evolución del escolar de los más pequeños.

Referencias

1. Almeida, A., Gafaro, A., & Angulo, M. (2019). Pausa Activa Como Factor de Cambio Asociado a Estilo de Vida Saludable, en Estudiantes de Décimo Semestre de Medicina en la Universidad Industrial de Santander (UIS) Bucaramanga - Colombia. *Revista Internacional de Humanidades Médicas*, Volumen 7(2), ISSN 2254-5859. .
<http://journals.epistemopolis.org/index.php/hmedicas/>, pp. 75-81.
2. Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica*. Caracas, Venezuela: Editorial Episteme, C.A. 6ta. Edición.
3. Campaña, R. (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”. Ambato : facultad de ciencias humanas y de la educación.
4. Cárcamo, A. (2021). Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida región de los Lagos,. Chile, : .Universidad privada de Tecna .
5. Castro, M. (2003). *El proyecto de investigación y su esquema de elaboración*. Caracas, Venezuela: Uyapal. 2ª Edición.
6. Cobeña, M., & Moya, M. (2019). El papel de la motivación en el proceso de enseñanza - aprendizaje. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. ISSN: 1989-4155.
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/motivacion-ensenanza-aprendizaje.html>.
7. Colella, D., Monacis, D., & Limone, P. (2020). Active breaks and motor competencies development in Primary School: A systematic review. *Advances in Physical Education*, Vol.10. No.3, DOI: 10.4236/ape.2020.103020.
<https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=101991>, pp.233-250.
8. Cueva, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia, O.
<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/enlin>. . Revistas ULima .
9. García, A. (2019). TDAH en el aula: Estrategias en el aula. Fundación Cantabria Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad o Fundación CADAH.
<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/pausa-activa-como-tecnica-para-la-mejorar-de-la-atencion-de-los-alumnos-en-el-aula.html>.

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

10. Gutiérrez Quevedo, D. (2020). *Da Una Pausa y Activa Tu Clase*. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Sede Bogotá D.C. Trabajo de Titulación.
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/11000/1/UVDT.EFIS_Guti%C3%A9rrez_Diego_2020.pdf, pp.35.
11. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. 6ª Edición.
12. Junco, I. (2010). La Motivación en el Proceso Enseñanza-Aprendizaje. *Revista Digital Para Profesionales de la Enseñanza* Nro 9. Federación de enseñanza de CC.OO. de Andalucía. ISSN:1989-4023. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7327.pdf>, pp.1-14.
13. Lovón, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. (006), 21-33. En *Líneas Generales*, . <https://doi.org/10.26439/en.lineas.general>, 25-30.
14. Mejillón Caticagua, M. (2020). Implementación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico, en estudiantes de octavo año, de la Unidad Educativa “Cardenal González Zumárraga” en el periodo septiembre 2019 – febrero 2020. Universidad Central del Ecuador (UCE). Quito. Trabajo de Titulación. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21523>, pp.92.
15. Mera, M., & Mejías, M. (2022). Las pausas activas en el aprendizaje de la asignatura de matemática en estudiantes de sexto grado de educación general básica de la Unidad Educativa “Julio Enrique Fernández” del cantón Ambato. Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Educación Básica, 56.
16. MinEduc. (2019). *Educación General Básica. Subnivel Elemental. Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria*. Segunda Edición. Ministerio de Educación del Ecuador (MinEduc). Quito. https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/11029.pdf, pp.479.
17. Ortiz Medrano, M. (2016). Las pausas activas y el clima laboral en los talleres del gobierno autónomo descentralizado municipal de Pastaza. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. Trabajo de Titulación.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/24118/1/Mar%c3%ada%20Alexandra%20Ortiz%20Medrano.pdf>, pp.133.

La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental

18. 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. Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí. México. Trabajo de Titulación. <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/465/1/ORTIZ%20ZARATE%20DIANA.pdf>, pp.97.
19. Pertuz Charris, J. (2021). Estrategias lúdicas de pausas activas para potenciar el aprendizaje significativo en estudiantes de educación del nivel superior. Universidad Simón Bolívar. Trabajo de Titulación. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/7491?show=full>.