

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE ICA
ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“SAN FRANCISCO DE ASÍS” DE LA REGIÓN ICA



Las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel de educación inicial

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO
ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN
PROGRAMA DE ESTUDIO: EDUCACIÓN INICIAL**

AUTORA:

Galvez Llosa, Pamela Rocio (0000-0002-0887-9588)

ASESORA:

Mg. Silvia Barrios Valenzuela (0000 0003-3681-2927)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Metodología y didáctica

CHINCHA ALTA - PERÚ

2023


Conformidad del asesor

Yo, Mg. Barrios Valenzuela, Silvia Victoria, docente del Programa de Estudio de Educación Inicial de la Escuela San Francisco de Asís, asesora del Trabajo de Investigación titulada: “Las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel de educación inicial” de la autora Galvez Llosa, Pamela Rocio, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el trabajo de investigación cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Escuela de Educación Superior Pedagógica San Francisco de Asís.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Escuela de Educación Superior Pedagógica San Francisco de Asís.

Chincha Alta, 10 de Noviembre del 2023.

Apellidos y Nombres del Asesor: Mg. Barrios Valenzuela, Silvia Victoria	
DNI: 21810746	Firma 
ORCID: 0000 0003-3681-2927	

Dedicatoria

A mi madre, quien a pesar de todas las dificultades que pasó, fue mi soporte y mi motivación durante todo momento siendo la persona que me formó con valores fundamentales que me llevaron a ser quién soy actualmente.

A mis hermanos quienes son la razón por la que cada día mi deseo de mejorar aumenta, para ser un buen ejemplo para ellos quienes siguen mis pasos.

Agradecimiento

A Dios, quien impulsó mi caminar y me guío en todo momento; a San Francisco de Asís y a los padres fundadores de esta prestigiosa escuela, que con su enseñanza y valores me inculcaron, como una estudiante dedicada que trabajó con ética y amor a la carrera que busca no solo su bienestar, sino también, el del resto.

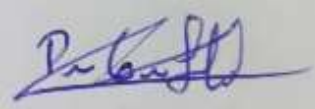
Declaratoria de Autenticidad

Yo, Galvez Llosa, Pamela Rocio, egresada del Programa de Estudios de Educación Inicial de la Escuela San Francisco de Asís, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan al Trabajo de Investigación titulado: “Las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel de educación inicial”, es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo de Investigación:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Escuela de Educación Superior San Francisco de Asís.

Chincha Alta, 10 de Noviembre del 2023.

Apellidos y nombres del autor: Galvez Llosa, Pamela Rocio	
DNI: 73262671	Firma 
ORCID: 0000-0002-0887-9588	

ÍNDICE

Conformidad del asesor	ii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Declaratoria de autenticidad	vi
Índice	vii
Índice de figuras	ix
Índice de tablas	x
Resumen	xi
Abstract.....	xii

CAPÍTULO I

I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Realidad problemática.....	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Formulación de objetivos	3

CAPÍTULO II

II. MARCO TEÓRICO	4
2.1. FUNDAMENTOS DE LA PEDAGOGÍA FRANCISCANA MARIANA.....	4
2.1.1. Monseñor Alfonso María de la Cruz Sardinas	5
2.1.2. Madre Clara del Corazón de María.....	6
2.1.3. Vinculación de la pedagogía franciscana con la investigación	8
2.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
2.2.1. Antecedentes Internacionales	9
2.2.2. Antecedentes Nacionales	12
2.3. REFERENCIAL TEÓRICO	15
2.3.1. Pausas activas.....	15
2.3.2. Tipos de pausas activas	16
2.3.3. Dimensiones de pausas activas	18
2.3.4. Beneficios de las pausas activas.....	19
2.3.5. El juego durante el recreo	21
2.3.6. Aprendizaje significativo	23
2.3.6.1. Aprendizaje.....	23
2.3.6.2. Estrategias de aprendizaje.....	24

2.3.6.3. Estilos de aprendizaje	27
2.3.6.4. Aprendizaje significativo según Ausubel	29
2.3.6.5. Fases del aprendizaje significativo	31
2.3.6.6. Estrategias para el aprendizaje significativo.....	32
2.3.6.7. Aprendizaje significativo según Vygotski.....	34
2.3.6.8. Beneficios del aprendizaje significativo	34

CAPÍTULO III

III. PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN	36
3.1. Justificación de la propuesta	36
3.2. Implementación de la propuesta	38
Conclusiones	42
Referencia	43
Anexos	46

Índice de figuras

Figura 1 <i>Pedagogía Franciscana</i>	4
Figura 2 <i>Escuela Episcopal</i>	5
Figura 3 <i>Valores Mariano Franciscanos</i>	6
Figura 4 <i>Pausas activas lúdicas</i>	17
Figura 5 <i>Pausas activas rítmicas</i>	17
Figura 6 <i>Pausas activas – creativas</i>	18
Figura 7 <i>Pausas activas pasivas</i>	18
Figura 8 <i>Características</i>	20
Figura 9 <i>Juegos que pueden ser llevadas a la practica en la hora del recreo</i>	21
Figura 10 <i>Tipos de aprendizajes</i>	28
Figura 11 <i>Modalidades</i>	28
Figura 12 <i>Interrogantes</i>	29
Figura 13 <i>Las pausas activas</i>	39
Figura 14 <i>Árbol de problemas</i>	50
Figura 15 <i>Árbol de objetivos</i>	51

Índice de tablas

Tabla 1 Matriz de la implementación de la propuesta	40
Tabla 2 Matriz de seguimiento de la propuesta	411

Resumen

El presente trabajo de investigación denominado: “Las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel de educación inicial” surgió en base a la problemática encontrada durante la ejecución de mis prácticas preprofesionales en la Institución Educativa N°252 “El Rosedal”.

La educación actual exige cambios que generen resultados en beneficio de los estudiantes y es aquí donde se observa la deficiencia de algunos integrantes de la plana docente para realizar el cambio junto a ella, lo que trae consigo la desmotivación y el desinterés para aprender por parte de los estudiantes.

En la presente investigación se presentan diversos aportes teóricos que sustentan la importancia de las pausas activas implementadas como estrategias durante las actividades en el aula, ayudando a restablecer la concentración y motivar a los niños y niñas.

Este trabajo pretende promover el aprendizaje significativo en los niños y niñas del nivel inicial asumiendo como las pausas activas favorecen los aprendizajes.

Concluyo que el objetivo de este trabajo monográfico es servir como insumo a futuras investigaciones con el fin de que este tema sobre la implementación de las pausas activas para el aprendizaje significativo obtenga el reconocimiento necesario dentro de la educación infantil.

Palabras claves: *Pausas activas, Aprendizaje significativo, Enseñanza, Estrategia.*

Abstract

The present research work called: “Active breaks promote meaningful learning in children at the initial education level” arose based on the problems encountered during the execution of my pre-professional internship at Educational Institution No. 252 “El Rosedal”.

Current education requires changes that generate results for the benefit of students and this is where the deficiency of some members of the teaching staff is observed to make the change together with it, which brings with it demotivation and disinterest in learning on the part of them. the students.

In this research, various theoretical contributions are presented that support the importance of active breaks implemented as strategies during classroom activities, helping to restore concentration and motivate children.

This work aims to promote meaningful learning in children at the initial level, assuming how active breaks favor learning.

I conclude that the objective of this monographic work is to serve as input for future research so that this topic on the implementation of active breaks for meaningful learning obtains the necessary recognition within early childhood education.

Keywords: *Active breaks, Meaningful learning, Teaching, Strategy.*

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la antigüedad, el Perú contaba con una educación solo para los más privilegiados económicamente, esto obtuvo como consecuencia que muchos ciudadanos peruanos no tengan acceso a ella, por el costo y por la lejanía de su ubicación geográfica, formando personas con escasez de valores y competencia volviéndose incapaces de velar por el desarrollo del país, lo cual perduró por muchos años en nuestra comunidad.

El cambio en el Perú sobre la educación tuvo inicio en el siglo XX donde se buscaba incrementar el número de personas con acceso a las escuelas primarias y no fue hasta el año 1904, durante el gobierno de José Pardo que se oficializó y puso en marcha el comienzo de una educación gratuita y obligatoria. Continuamente, el 25 de mayo de 1930, las hermanas Victoria y Emilia B.B. lograron crear el primer jardín de infancia, completamente público y gratuito, donde enseñaban a los niños en un parque reservado de Lima, dando comienzo a la educación preescolar de 4 a 5 años, lo cual tiempo después pasó a ser denominado la “Educación inicial” donde se creó el primer currículo nacional que contenía objetivos en lugar de contenidos y reemplaza a las asignaturas de historia del Perú, educación cívica, lenguaje, matemática y deportes por una atención y educación balística.

El MINEDU (2017) inició la implementación del Programa Curricular de Educación Inicial en el CNEB, la cual fue una respuesta a las demandas sociales que existieron en el siglo XXI, buscando formar ciudadanos activos y comprometidos a desarrollarse por el bienestar nacional, exigiendo a las Instituciones Educativas que desarrollen competencias en los estudiantes, respetando sus necesidades e intereses, buscando que realicen un aprendizaje significativo.

En investigaciones recientes algunos autores hablaron sobre la capacidad de concentración de los estudiantes del nivel inicial, el cual va en un promedio de 10 a 20 minutos, lo cual fue un problema para la Educación Tradicional, que se basaba en solo brindar información según las áreas curriculares, por ello, el actual Currículo estipula que los docentes deben buscar estrategias para retomar su atención y poder realizar un aprendizaje significativo que les pueda servir para desenvolverse en cualquier ámbito de su vida cotidiana.

Pertuz (2021), citado por Pacheco y Casquete (2023), hicieron mención de que,

al emplear pausas activas en el aula, estas contribuirán en la socialización e integración de los estudiantes y docentes, motivándolos a continuar con las asignaturas impartidas en la institución correspondiente. Las pausas activas son estrategias lúdicas que propician un ambiente cálido y enriquecedor para el aprendizaje, dándoles un descanso a los niños en el que puedan convivir, relajando su cuerpo y el cerebro. Estas pausas activas cumplen un papel importante como motivación para que todo estudiante sea impulsado a realizar sus actividades, ya que responde a los diferentes estilos de aprendizajes.

Torrens (2019) mencionó que, las emociones que se generan durante las actividades realizadas en el aula, cumplen un rol fundamental para su aprendizaje, permitiendo a su cerebro que perciba y recuerde con mayor facilidad la información. El experimentar alguna emoción mientras aprendemos, hace que nuestro cerebro vincule ambos y sea de mayor facilidad el recordarla cuando sintamos la misma emoción.

Las pausas activas empleadas durante 3 a 5 minutos para retomar la atención de los niños del nivel inicial, son generadores de emociones y de acuerdo a ellas, la información será recordada con mayor peso, además que, si estas emociones son positivas, el estudiante vinculará el aprendizaje como una acción placentera y no como aburrida o agobiante.

Este es el motivo por el cual, se ve la necesidad de implementarla en la Institución Educativa N° 252 “El Rosedal”, para brindarles un óptimo desarrollo a los estudiantes del II ciclo, ya que se apreció un déficit por parte de algunas docentes en lo que corresponde a motivar con pausas activas a sus niños y niñas, lo que causó que se muestren desanimados y no tengan interés en participar durante la clase centrando su atención en otros objetos o tomando posturas incorrectas que demuestran su cansancio y aburrimiento, además de que en algunas circunstancias hubieron estudiantes que llegaron al salón con problemas de casa lo que llegó a abrumar su pequeño cerebro y esto ocasionó que a pesar de estar sentados en sus sillas sus pensamientos no estén presentes, por ello, para contribuir de mejor manera en su proceso de enseñanza-aprendizaje, además de su bienestar general, es necesario recalcar la importancia de la implementación de las diferentes pausas activas durante las 8 horas que el estudiante permanece en la institución educativa.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel de educación inicial?

1.3. Formulación de objetivos

1.3.1. Objetivo general

Analizar cómo las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel inicial situado en la pedagogía Franciscana Mariana.

1.3.2. Objetivos específicos

O.E.01: Describir cómo las pausas activas motivan el aprendizaje en los niños del nivel inicial bajo los valores Mariano Franciscanos.

O.E.02: Clasificar las pausas activas para el aprendizaje significativo basado en la dimensión trascendente del docente FIC en los niños del nivel inicial.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentos de la Pedagogía Franciscana Mariana.

La pedagogía Franciscana Mariana se basa en aprender y enseñar a convivir fraternalmente imitando las obras de San Francisco de Asís, quien, por amor a Dios y a sus hermanos, vivió una pobreza material, pero rica de forma espiritual. Dotado de extenso conocimiento y diversas cualidades, decidió impartir sus saberes a los demás, dejando el egoísmo atrás, pues buscaba el desarrollo óptimo no solo de la iglesia, sino también de su patria y de todo ser vivo creado por Dios.

Figura 1

Pedagogía Franciscana según autores

Lotero (2019) Pedagogía franciscana relacional	Alzate (2018) Pedagogía franciscana crítica emancipadora	Patiño (2015) Pedagogía franciscana propuesta formativa	Chavez (2012) Pedagogía franciscana modelo educativo	Soto (2008) Pedagogía franciscana propuesta formativa
Emplear una pedagogía franciscana se basa en dos valores necesarios para el accionar de la persona que la aplique, estas son la racionalidad (el concepto que surge de un punto referencial, el inicio de todo) y la cotidianidad (toda acción que se realice en el vivir diario)	Un universidad que mantenga los principios Franciscanos se expone como un lugar que sobrepone el aprendizaje por proyecto, de servicio, basado en problemas, etc., y el enseñar a responsabilizarse por su toma de decisiones, el conocerse uno mismo y buscar el propósito de la vida, por encima de la distribución de conocimiento.	Esta pedagogía brinda la posibilidad de que la información impartida mediante el discurso vaya más allá de la teoría, es decir, que pueda causar impacto y ser de utilidad para la vida.	La pedagogía franciscana es el modelo de lo que viene a ser una educación humanista, brindando una formación que permita un desarrollo integral en el que los educandos puedan contribuir por iniciativa propia a la sociedad, buscando el beneficio mutuo a partir del análisis y la reflexión.	Las principales inspiraciones de esta pedagogía son el evangelio y las obras de San Francisco de Asís, lo que conlleva a formar estudiantes que valoren la diversidad y amen la vida compartiéndola con los demás.

Nota. *Elaboración propia.*

San Francisco, fue un ser que amó a los demás sin esperar que sea recíproco, ayudó al que necesitaba ser ayudado, guió al que estaba perdido y aconsejó al que pedía consejos. En el artículo de investigación denominado “Hacia una pedagogía Franciscana”, Soto (2008) cita una de sus cartas a Fray León, donde le escribió aconsejando seguir sus pasos, siguiendo su obediencia, comportándose con la bendición

de Dios y si aún seguía buscando consuelo, él lo recibiría con los brazos abiertos, así como Dios lo hace con toda su creación. En el antiguo libro de Eclesiastés, se menciona que todo ser humano nace con una misión de vida, esta es encomendada por Dios, quien nos da pistas y nos guía por el camino para encontrar cual es y en el momento en el que lo descubramos seremos capaces de sobresalir siguiendo nuestra vocación, recibiendo un sentimiento de plenitud, el cual se debe al esfuerzo y el trabajo que realizamos para brindar algo a los demás, llenando así, ambos corazones. La oración: “Fratelli Tutti” fue dicha por San Francisco de Asís a todos sus hermanos y hermanas, ya que su significado es el de: Hermanos todos. El amor que brindó a los demás fue uno que buscaba asemejarse al de Dios, ya que buscaba y predicaba la excelencia en torno a él. Convivió con los demás siendo reconocido como un hombre sencillo, alegre y amoroso, tanto fue su sed de brindar cariño y comprensión a los demás que inclusive, según esta encíclica, San Francisco, a pesar de su pobreza se dirigió a Egipto a visitar al sultán, sin importarle las barreras culturales o religiosas fue a brindar su mano y pedir por el cese de las luchas, proclamando una vida de paz a todos, a pesar de que algunos no compartían su ferviente fe.

2.1.1. Monseñor Alfonso María de la Cruz Sardinas

Figura 2

Escuela Episcopal



Nota. Elaboración propia

Continuando con su legado, Monseñor Alfonso surgió de las ruinas que dejó a su paso la II guerra mundial, luego de contraer una enfermedad crítica durante una de sus giras misionales, padeciendo de una fiebre perjudicial, pero esto no fue impedimento para seguir manteniendo sus oraciones, pidiendo a la

santísima virgen María, pensando en cumplir acciones que pudieran honrarla.

Monseñor, prometió fundar una congregación que brinde una mano de apoyo y educación a las niñas con recursos escasos, acto seguido, no necesitó más medicinas, se curó milagrosamente y de regreso a Lima unió fuerzas con la hermana Madre Clara del Corazón de María en son de ser libertadores de todo ser humano y guiarlos por el buen camino por medio de una educación de amor y sacrificio, siguiendo las enseñanzas brindadas por San Francisco de Asís y nuestro señor Jesús. Monseñor, dedicó su subsistencia a impartir enseñanzas por medio de sus valores, convirtiéndose en sinónimo de caridad fraterna, siendo un ser que practicó y culturizar a su comunidad Franciscana con el valor de la justicia.

2.1.2. Madre Clara del Corazón de María

Ella fue otra de los grandes fundadores, partícipes en esta pedagogía, quien buscó a toda costa que la educación fuera impartida a las mujeres del Perú, quienes en esa época eran desfavorecidas en temas educativos. Nuestra Madre creía fervientemente en que la base de la familia es la mujer y que educarlas como mejor convenga beneficiará lucrativamente a la sociedad, a ellas las consideró un componente importante de esta, ya que con su dulzura y delicadeza pueden subyugar a los hombres de su entorno, buscando el bienestar de los suyos aún si es a costa suya, por ello, el educarlas bien se convirtió en una de las necesidades de esta gran pedagogía.

Figura 3

Valores Mariano Franciscanos



Nota. Elaboración propia

Valores mariano franciscanos impuestos por la congregación de religiosas franciscanas de la inmaculada concepción:

Esta didáctica tiene como sustento la escritura de la encíclica de Laudato Si (2015) donde nos habla de la casa común, la cual es el hogar que compartimos todo ser humano, una de las creaciones de Dios, la tierra, en donde se nos permite vivir con libertad, pero con límites que nos ayudan a convivir de forma ética, respetando a la madre tierra y a los demás, ya que nosotros también somos sinónimo de casa común.

Procurando la paz y el amor sobre la guerra, el papa Juan XXIII elevó su mensaje “Pacem in Terris” a toda la comunidad católica y a los hombres de buena voluntad donde pedía a todo aquel lector, que reflexionara sobre el cuidado del medio ambiente, luego de presenciar un deterioro constante en el que nuestra casa común estaba en peligro. Este llamado tuvo como propósito concientizar sobre la importancia de velar por un mundo pacífico en el que todo ser vivo pueda convivir en armonía.

La pedagogía Franciscana busca convertir a todo docente en un colaborador más, que trabaje por el bien común, apoyando a los demás e impartiendo enseñanzas por medio del ejemplo, innovando cada día y fortaleciendo su fe en Dios, mientras educa a sus hermanos.

Guerrero et al. (2022) nombran 10 capacidades franciscanas propuestas por Alzate (2018) quien señala que, pueden ser desarrolladas en esta pedagogía, siendo la capacidad de poder escucharse uno mismo y al prójimo, comunicar ideas y pensamientos de manera respetuosa, utilizar un tono de voz armonioso para presentar alguna disconformidad de manera coherente, expresar razonamientos, saber expresar la verdad, controlar el silencio activo.

- Dimensiones de un docente FIC según la congregación de religiosas franciscanas de la inmaculada concepción.

La consagración de religiosas franciscanas del Perú plantea en el perfil del docente franciscano FIC, 4 dimensiones, las cuales asocian a una imagen deseable, además de contextualizar, estas dimensiones interactúan de manera permanente en lo cotidiano.

- **Dimensión personal ético axiológico y trascendente:** Es lector y predicador

de la palabra de Dios, fomenta el amor y devoción a la madre María Inmaculada. Vivencia en su vida cotidiana los valores Mariano-Franciscanos y se comporta de forma ética respetando los derechos de los demás.

- **Dimensión cognitiva:** Es conocedor de los fundamentos pedagógicos franciscanos y los comprende en su totalidad, basándose en un enfoque cognitivo-humanista.
- **Dimensión profesional:** Domina los contenidos disciplinares lo que lo convierte en un buen guía, utiliza estrategias y los recursos necesarios para que la información y el aprendizaje enseña a vivir una vida reflexiva y crítica; para lograrlo enseña con el ejemplo, reflexionando sobre el desempeño en su práctica profesional.
- **Dimensión comunitaria social:** Promueve el valor de la fraternidad como hijo de Dios, trabajando en un clima de comunión, respeto y colaboración.

2.1.3. Vinculación de la pedagogía franciscana con la investigación

En definitiva, esta investigación está vinculada de manera íntegra a la pedagogía impartida por los fieles creyentes franciscanos, quienes crecen desarrollando valores siguiendo los pasos del señor, conociendo a sus estudiantes tanto como Dios conoce a sus hijos.

La presente investigación denominada: “Las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel inicial” está vinculada con mi investigación puesto a que la presente no solo servirá como antecedente para otros autores, sino que también será de gran ayuda para aquellos maestros que deseen transformar la educación de los seres más amados por Dios “Los niños” ejecutar estrategias innovadoras como las pausas activas beneficiará el aprendizaje y desarrollo integral de nuestras niñas y niños de una manera divertida y significativa.

Estas estrategias vinculadas a la pedagogía franciscana pueden realizarse de igual manera en el momento que sea necesario mediante:

- Oración
- Alabanzas
- Meditación
- Dinámicas

2.2. Antecedentes de la investigación

2.2.1. Antecedentes Internacionales

Sulca (2023) presenta la tesis: “Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior” para optar el título de Magister en Pedagogía Mención Educación Técnica y Tecnológica en Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Este estudio, buscó analizar la influencia del uso constante de las pausas activas en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes de educación básica superior, impartidas durante las clases presenciales de la Unidad Educativa: Aníbal Salgado Ruiz. En el desarrollo de este proyecto, tuvo como población a los estudiantes del básica superior: 64 del paralelo B-C de décimo año grupo experimental y 63 de noveno año grupo control. En donde concluye que las pausas activas como una estrategia metodológica, implementada en el salón de clases, en estudiantes del grado básico superior, se ha convertido en un proveedor de interacciones de calidad entre estudiante y estudiante, así como también, entre estudiante y docente. Estas constan de ejercicios de relajación, respiración y dinámicas llamativas para los estudiantes. Culminando con la evaluación la cual dio un resultado positivo en el que se aprecia como las pausas activas implementadas durante las clases de los estudiantes beneficiaron su proceso de enseñanza aprendizaje. A partir de esta investigación puedo saber cómo los ejercicios durante las pausas activas fomentaron un clima de socialización en el que se propició un aprendizaje en el que el estudiante pudo ser participe luego de relajarse mediante respiraciones y dinámicas innovadoras.

Yépez (2019) nos exhibe su tesis sobre: “Las pausas activas y su incidencia en la productividad de la empresa OH&S en Guayaquil” para obtener el grado académico de magister en administración de empresas en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El trabajo presentado tuvo como objetivo analizar las pausas activas y su incidencia en la productividad de la empresa mencionada, el cual contó como población a 14 de sus trabajadores. En los resultados que se obtuvieron después de las diversas investigaciones, seguidamente de obtener evidencias de que la mayoría de los empleados sufren de algún estrés emocional, dolor muscular o sueño y aburrimiento, se llegó a la conclusión de que las pausas activas juegan un rol importante en lo que viene a

ser la productividad de los empleados, por ello, se diseñó una propuesta de un cronograma en el que se implementen ejercicios de pausas activas que ayuden a los trabajadores a sentirse más relajados y puedan mejorar en su desempeño laboral durante su jornada. Esta investigación me brinda sustento a la importancia de las pausas activas mencionadas en este trabajo de investigación para que los docentes puedan implementarlas durante sus experiencias de aprendizaje, reactivando así la atención de sus estudiantes de manera eficiente, contribuyendo también en su salud física y mental, propiciando un clima positivo donde abunde una socialización e interacción respetuosa.

Pilco (2022) presenta su tesis denominada: “Implementación de pausas activas para el control de trastornos musculoesqueléticos en los odontólogos del seguro social campesino de la provincia de Cotopaxi” para la obtención del grado académico de magíster en salud ocupacional en la Universidad Regional Autónoma de los Andes. El objetivo de esta investigación fue analizar los resultados de la implementación de un programa de pausas activas para el control de trastornos músculo esqueléticos generados por movimientos repetitivos en los odontólogos del Seguro Social Campesino de Cotopaxi, la población fueron los campesinos de esta empresa. Se concluye que, establecer un programa permanente que contenga pausas activas durante la jornada de trabajo ayudó a disminuir la fatiga en los campesinos, estas deben ser diversas, innovadoras y de tiempos diferentes. Además, que su implementación trajo consigo una mejora en su salud física, lo cual disminuyó los índices de OCRA en solo 14 días. Esta información contribuye en mi investigación debido a que afirma después de un estudio detallado que el ser implementadas en toda institución educativa durante la jornada de estudios de los niños y niñas contribuye a la mejora de su salud física y mental, disminuyendo la fatiga que pueda haber acumulado durante su día. Estas deben ser variadas e innovadoras, ya que se aprecia una mejor respuesta por parte de ellos a actividades nuevas que llamen su atención y por ende se puede llegar a obtener la participación de todos los estudiantes, pero para obtener los resultados deseados estas pausas activas deben ser implementada de forma permanente, variando los tiempos de duración de cada una, estas pueden ser de periodos largos o cortos dependiendo la necesidad que se vea en el salón de clases.

Defaz (2021) presenta su tesis denominada “La neuroeducación en el aprendizaje significativo en Educación Inicial I, del Centro Infantil Mundo de Ilusiones Guayas en el período lectivo 2020 – 2021” para obtener el título de magister de Educación Inicial en la Universidad Técnica de Cotopaxi. Este proyecto nace con el objetivo de poder fortalecer el aprendizaje significativo por medio de la neuroeducación en la institución. La población expuesta durante esta investigación fueron los niños de Subnivel Inicial I, del Centro Infantil “Mundo de Ilusiones Guayas”. La autora concluye que se puede fortalecer con mayor énfasis el desarrollo en los infantes haciendo uso de la Neurociencia y del Aprendizaje significativo, llegando así a despertar muchas habilidades en ellos, como las sensoriales, motoras, socioemocionales y cognitivas. Gracias a este trabajo investigativo puedo destacar la importancia de que el equipo institucional tenga presente como es el aprendizaje de un niño y el funcionamiento de su cerebro, además de individualizar sus procesos de aprendizaje y como aprende, evitando generalizar este proceso para todos, para así implementar estrategias que se adapten a cada uno de ellos y que los ayuden a desarrollarse y a realizar un aprendizaje significativo que pueda servirles próximamente en sus vidas cotidianas.

Nitola et al. (2021) presenta la tesis denominada: “Propuesta de implementación de pausas activas por medio de un asistente virtual para la pyme colombiana IT270 S.A.S” para conseguir el título de magister en Innovación en la Universidad EAN. En este proyecto investigativo se busca establecer la relevancia que posee un asistente virtual dentro de la implementación de las pausas activas, identificar si además de brindar las ventajas correspondientes a su naturaleza pueda comprender las dinámicas humanas y acompañar a los trabajadores en el desarrollo de estas. identificar la relevancia de un asistente virtual que no solo se apropie las ventajas tecnológicas propias de su naturaleza, sino que también, entienda las dinámicas humanas necesarias para brindar acompañamiento. La investigación se centró en los teletrabajadores de la empresa. Se concluye que a pesar de que los colaboradores de la empresa conozcan el significado de lo que son las pausas activas y buscan implementarla, no hay

herramientas que apoyen con esta necesidad, ni el espacio necesario para su realización; también, se sintetiza que para la implementación de estas es necesario que haya compromiso y constancia por parte de la asistente virtual, la organización y de los teletrabajadores, si se espera un avance a largo plazo, donde los colaboradores posean mejor salud y por ende, esto beneficie en la producción y el espacio laboral, logrando una compañía más humanitaria y exitosa. Por medio de esta investigación puedo sustentar en esta monografía que existen diversos factores que contribuyen a que la implementación de las pausas activas cumplan con su objetivo, el uso de herramientas y la implementación del espacio es importante, ya que debe ser lo suficientemente amplio para que el grupo de estudiantes pueda movilizarse y estirar su cuerpo sin obstáculos que se lo impidan y los materiales a utilizar deben ser llamativos y su durabilidad debe estar garantizada, además de que recalca el compromiso de los docentes con respecto a la constancia con la que se realizan estas actividades.

2.2.2. Antecedentes Nacionales

Martínez (2021) exhibe la tesis de titulada: “Instrucción virtual de pausa activa y la eficiencia laboral docente en la Unidad Educativa Gral. Eloy Alfaro en Durán. Piura 2021” para obtener el grado académico de Maestra en Administración de la Educación en la universidad Cesar Vallejo. El objetivo de este estudio es determinar de qué forma la instrucción virtual de pausa activa influye en la eficiencia laboral docente. La metodología utilizada en esta investigación, fue la cuantitativa de nivel descriptivo y de tipo correlacional. La población en este estudio fueron 41 docentes de la unidad. Concluye en que la implementación de pausas activas tiene un nivel medio en la eficacia laboral docente, es decir que con la ejecución de estas actividades ha habido una mejora en el desempeño del docente. Este estudio contribuye con mi objetivo el cual busca analizar como las pausas activas son promovedores de un aprendizaje significativo en los estudiantes del segundo ciclo, debido a que luego de una ejecución de estas y su análisis pudieron concluir en que los docentes pudieron mejorar en su ámbito laboral gracias a los ejercicios de pausas activas.

Álvarez (2022) en su tesis denominada: “Pausas activas y estrés laboral en los trabajadores de un programa ministerial, Lima 2022” para obtener el grado

académico de maestría en gestión pública en la Universidad Cesar Vallejo. Fue creada con el objetivo de determinar de qué manera se relacionan las pausas activas y el estrés laboral en los trabajadores de un programa ministerial. En base a esto, el enfoque de esta investigación es cuantitativa y el diseño: no experimental transversal, teniendo un alcance descriptivo correlacional. Para cumplir con el objetivo de la investigación, se consideró una población de 304 colaboradores. Donde concluye que, a mayor utilización de las pausas activas de relajación, la cantidad de estrés en el personal de servicio será en menor medida. Esta investigación me brinda argumentos válidos para la realización de este trabajo de investigación, ya que afirma, luego de un estudio detallado, que la cantidad de veces que se utilicen estas pausas activas de relajación determinan en qué medida se puede disminuir el estrés en las personas que lo empleen, ya sean docentes o estudiantes.

Aguirre (2021) quien presenta la tesis sobre: “Pausas activas y productividad laboral de los funcionarios públicos en una Municipalidad Distrital del Perú, 2021.” Para conseguir el grado de maestra en gestión pública en la Universidad Cesar Vallejo. La creación de este proyecto tuvo como finalidad examinar qué relación hay entre las pausas activas y la productividad laboral, de los funcionarios públicos. Para este estudio investigativo se empleó la metodología cuantitativa; de nivel descriptivo y de tipo correlacional. La población de esta investigación fueron 40 servidores públicos. La conclusión de este aporte investigativo es que las pausas activas pueden ser implementadas en cualquier institución, ya sea pública o privada, ya que su importancia es igual de necesaria y los beneficios contribuyen en el desarrollo de los empleados, reduciendo su cansancio corporal, el nerviosismo y la tensión que pueda estar presente en el lugar de trabajo, esto se debe a que la implementación de estas, fomentan un espacio de clima positivo, brindando estímulos a todos los participantes de la actividad que les permite retomar la atención y continuar con un ánimo mejorado. Esta información beneficia a mi monografía de manera en que en base a sus aportes puedo afirmar que su ejecución disminuye en gran medida el estrés, cansancio físico, malas posturas, entre otros que son factores que no contribuyen en el buen desempeño de los niños durante su aprendizaje

en las aulas.

Ramírez (2019) Hace muestra de su tesis de maestría denominada: “La motivación y el aprendizaje significativo en los estudiantes del IEST San Martín de Pangoa de la Provincia de Satipo – Región Junín” para obtener el Grado Académico de Maestro en ciencias de la Educación con Mención en Docencia Universitaria en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. La objetividad de esta investigación es averiguar la relación que existe entre la motivación y el aprendizaje significativo en los estudiantes del IEST San Martín de Pangoa de la Provincia de Satipo – Región Junín, la población estuvo conformada por la totalidad de los estudiantes y la muestra fue finalmente de 160 estudiantes. Concluyendo que si se encontró una relación existente entre la motivación y el aprendizaje significativo en los estudiantes que conformaron la población. Esta tesis aporta significativamente a mi monografía ya que comprueba que la motivación (meta que busca una pausa activa) está vinculada en gran manera al aprendizaje significativo, validando su uso para la educación de los estudiantes y su importancia en esta.

Vargas (2019) presentó su tesis de maestría: “Las estrategias didácticas y su relación con el aprendizaje significativo de los estudiantes de la I.E. Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos – 2016” para adquirir el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación con Mención en Docencia y Gestión Educativa en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. El objetivo planteado en esta investigación fue determinar si existe alguna relación entre las estrategias didácticas implementadas por los docentes en la asignatura de ciencias sociales y el aprendizaje significativo en los estudiantes de la institución. El tipo de investigación fue correlacional. La población que se utilizó como objeto de estudio fueron los docentes y estudiantes que dieron como total 56 personas. La muestra se hizo de manera aleatoria. La conclusión a la que se llegó fue a que, confirmando la hipótesis de la tesis, sobre la relación directa y significativa entre las estrategias didácticas y el aprendizaje significativo. Además, resalta la importancia de saber cómo ejecutar estas estrategias para obtener los resultados esperados, ya que alguien que no conoce sobre el tema o

no ha investigado con anterioridad está destinado a fracasar. Este trabajo brinda un soporte a mi monografía ya que prioriza la utilización de estrategias didácticas para que el estudiante pueda tener un aprendizaje significativo y que el educador tenga la capacidad de emplearlas de forma correcta buscando el desarrollo integral de todos los niños presentes, fortaleciendo su cerebro, la concentración, motivándolos a participar durante la actividad, intercambiando los gritos y las etiquetas negativas por halagos, juegos y ayudándolos a aprender como aprenden.

2.3. Referencial Teórico

2.3.1. Pausas activas

MTPE (2020) definen las pausas activas como pausas cortas empleados durante las jornadas laborales de las empresas con el fin de relajar la musculatura de los trabajadores que han optado una sola posición para realizar sus labores.

Las pausas activas son descansos con ejercicios y juegos que se les da al cuerpo y mente, para mejorar el desempeño durante las actividades diarias, la cantidad de veces realizadas en la cotidianidad del día y su tiempo de duración puede variar. Colella et al. (2020) nos plantea que existen dos maneras en las que pueden ser aplicadas, sesiones de más de 10 minutos, realizada una o dos veces durante el transcurso del día o de 3 a 5 minutos, implementadas de 3 a 5 veces.

Chiavenato (2009) citado por Jaspe, et al. (2018) lo define como el accionar que se implementa en los individuos, estos tienen un carácter relevante y beneficioso para lograr los objetivos de la institución. Dependiendo de la tranquilidad y el bienestar grupal de las personas, dependerá su capacidad de producción, brindarles este beneficio de descanso amplia las posibilidades de que el proyecto que se esté realizando pueda llegar a ser completado de la manera más eficaz.

Las pausas activas son diversas actividades que permiten a las personas liberar todo sentimiento negativo acumulado en exceso, fueron creadas en Polonia, en el año 1925, debido a que empleados de diversas empresas presentaban problemas de salud constantes, es por ello que los profesionales de la salud decidieron poner en funcionamiento estas pausas activas para disminuir el número de trabajadores que padecían enfermedades físicas por el trabajo. De acuerdo con el análisis realizado por Bonilla (2012) citado por Jaspe, et al. (2018),

el fenómeno del sedentarismo se conceptualiza como la carencia de movimiento o la falta de actividad física mínima necesaria para mantener un nivel óptimo de salud. Este estado de inactividad física ha adquirido una relevancia significativa en la vida diaria de las personas y conlleva una serie de consecuencias negativas de amplio alcance, que van más allá de una mera falta de ejercicio.

Por consecuente, al utilizar las pausas activas desde la educación básica durante las experiencias de aprendizaje no solo ayuda en su aprendizaje, sino que previene futuras lesiones, contribuye al cuidado de su estado físico y evita posturas incorrectas en ellos.

Otro aspecto relevante a considerar es el impacto de la falta de movimiento es el estrés. La falta de actividad física regular impide la liberación de endorfinas y neurotransmisores que contribuyen al bienestar emocional y a la regulación del estrés. Esta situación puede llevar a una acumulación de tensiones físicas y mentales, aumentando la vulnerabilidad a trastornos como la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional.

Sulca (2023) determina que una educación actual es innovadora y transformable, puede sufrir cambios positivos o negativos, evidenciando las complicaciones de los docentes que necesitan buscar nuevas estrategias que ayuden a mitigar el estrés y cansancio en los niños, recuperando su atención para que puedan adquirir nuevos conocimientos.

Existe la necesidad de que los docentes tengan un sentido de la investigación amplio para que puedan implementar estas pausas en sus aulas, tomando en cuenta el contexto de los estudiantes y sus intereses comunes. Para determinar cuál es más benefactora y brindará mejores resultados se debe realizar un estudio en el que se investigue el problema y la posible solución a esta.

2.3.2. Tipos de pausas activas

Briceño et al. (2022) nos aclara que existen diversidad de tipos de pausas activas que se pueden implementar en cualquier momento del día como, por ejemplo:

• Pausas activas lúdicas

Estas pausas son juegos que liberan el cansancio muscular y mental durante el trabajo. Su ejecución ayuda a complementar la coordinación óculo manual, así mismo contribuye a la socialización y el trabajo en equipo.

Figura 4

Pausas activas lúdicas



Nota. Elaboración propia

• Pausas activas rítmicas

Son actividades que van acompañadas de un ritmo musical, estas deben ser alegres y dinámicas. La realización de esta pausa se trabaja de forma colectiva, por lo que se promueve la interacción entre estudiantes, forjando lazos amicales en base a ejercicios divertidos.

Figura 5

Pausas activas rítmicas



Nota. Elaboración propia

• Pausas activas creativas

Estas pausas vienen a ser de un estilo libre dando rienda suelta a la

creatividad, su beneficio es que rompen la cotidianidad y las rutinas para dar paso a mejora la relación entre aprendices y aportar para el desarrollo de un clima positivo.

Figura 6

Pausas activas – creativas



Nota. Elaboración propia

• **Pausas activas pasivas**

Es necesario realizar ejercicios de estiramientos y respiración que puedan ayudar a relajarnos. Realizar estas actividades potencian el bienestar psicológico, además del físico de los participantes, mejorando su autocontrol y la toma de decisiones consientes.

Figura 7

Pausas activas pasivas



Nota. Elaboración propia

2.3.3. Dimensiones de pausas activas

- **Pausas activas de inicio**

Son las que se realizan al comienzo de las clases, las cuales preparan el cuerpo para las actividades y tareas que realizará a continuación, son ejercicios de calentamiento lo cual contribuye a mejorar el nivel de disposición de la persona al realizar el trabajo, además funciona como preventivo y método curativo.

- **Pausas activas compensatorias**

Son actividades conformados por ejercicios de estiramiento los cuales compensan la estructura muscular de los niños, liberando las sobrecargas emocionales y físicas durante su día, estas son realizadas en diferentes puntos de la jornada y tienen un aproximado de 10 minutos interrumpiendo la monotonía de estar sentados o realizando la misma acción durante un periodo largo.

- **Pausas activas de relajación**

Según Castro et al. (2011) citados por Jaspe, et al. (2018) consideran que las pausas activas son un componente necesario en toda organización, ya que aumentan la armonía en el entorno de trabajo a través de ejercicios físicos y de relajación, alivian las tensiones laborales derivadas de malas posturas y rutinas generadas por el trabajo. En la escuela, las malas posturas y la realización de tareas repetitivas pueden dar lugar a tensiones físicas y molestias que afectan directamente la calidad de vida de los niños.

Estas actividades de relajamiento pueden practicarse después de la realización de la experiencia de aprendizaje, lo que propicia el relajamiento de los músculos y el descanso mental de ellos. Su ejecución provee el alivio del cansancio físico y de tensiones musculares que puedan presentarse, además, funciona como un auxiliar para la actividad respiratoria. Esta pausa activa puede realizarse en un lapso de 10 minutos.

2.3.3. Beneficios de las pausas activas

De acuerdo con las investigaciones realizadas por Alves (2000) citadas por Fernández (2019), se ha comprobado que la incorporación de ejercicios de pausas activas en la rutina diaria tiene efectos altamente beneficiosos para la salud y el bienestar. Estos ejercicios, al ser realizados de

manera regular, logran activar la circulación periférica, lo cual se traduce en un aumento del flujo sanguíneo en los tejidos y los músculos.

- Contribuye a la salud.
- Reduce el estrés
- Reduce el malestar físico
- Mejora el clima en las instituciones educativas
- Incrementa la comunicación en las instituciones educativas
- El recreo como pausa activa

Herbart (1776) presenta como una pausa activa al “recreo” durante el proceso educativo de los estudiantes y la define como el interés y centro de atención que sirve para asimilar un nuevo conocimiento dentro de lo que es el sistema pedagógico.

El recreo, fue una implementación en el proceso de aprendizaje y enseñanza, para que el estudiante pueda socializar y convivir, descansando de su rutina, permitiéndole un respiro de toda responsabilidad y estrés que podría haber adquirido durante la clase, es un momento en el que pueden saltar, correr, jugar y realizar diferentes actividades que sean de su interés. Consta de 30 min, pero el tiempo varía según la Institución y la importancia que se le dé. Para Gómez (1993) señala que en el recreo el infante desarrolla aspectos que son fundamentales para su crecimiento como persona libre e importante en la sociedad, estas características que desarrollan son:

Figura 8
Características



Nota. Elaboración propia

2.3.4. El juego durante el recreo

Martínez Criado (2012) describe a el juego como una manera general de comportarse y de sentir, y también, como un conjunto de actividades concretas. Considera al juego un mundo en el que la fantasía y la realidad cotidiana se vinculan. El juego es la representación misma de lo que sienten y viven los estudiantes, además de que juega un rol importante en la educación, ya que es el comienzo de un mundo de exploración e indagación en el que crea nociones básicas que estimulan su desarrollo, estas actividades pueden llegar a ser individuales o colaborativas.

Figura 9

/Juegos que pueden ser llevadas a la practica en la hora del recreo



Nota. Elaboración propia

- **Implementación del espacio**

Así como las aulas y servicios de los estudiantes deben tener una distribución que permita el óptimo uso de estas, el patio también debe cumplir con algunas características para un buen desarrollo cívico, cultural y sobre todo social.

- **Características:**

- Debe ser amplio, en el que los estudiantes puedan tener una total libertad de movimiento, espacio suficiente donde puedan correr, saltar y jugar.
- Lugar seguro, cerrado y sin obstáculos. También debe ser un espacio cerrado, límite necesario para evitar extravíos y otros posibles peligros externos.
- Limpio, es sumamente importante que el espacio donde el niño juegue, coloque sus manos y cuerpo cuente con una limpieza adecuada y este bien organizado.

- **Objetivos**

- **Desarrollar la motricidad:**

Propicia actividades físicas que requieran de movimientos aporta en el desarrollo motriz y fino de los infantes. Estos ejercicios deben ayudar en la adquisición de sus diferentes capacidades físicas, como: mantener el equilibrio, su coordinación y concentración. En estas actividades se fomentan hábitos de cuidado, además que va de la mano en fomentar hábitos de limpieza e higiene.

- **Desarrollar la conducta**

Mediante la socialización con niños de su misma edad y gustos en común pueden aprender a convivir, sin obligaciones, a su tiempo de una manera divertida, aprendiendo a convivir democráticamente. Mediante el dialogo con los demás puede crear un sentimiento de pertenencia, donde se reconoce como una persona importante en su comunidad, respetando y contribuyendo en su cuidado.

- **Desarrollar la comprensión y capacidad creadora**

Mediante el juego pueden aprender a resolver problemas, creando soluciones diferentes para cada una de ellas, así mismo, aprende a seguir ordenes, ya sean de sus amigos o de sus superiores.

- **Desarrollo pedagógico**

El juego es una estrategia que puede ser utilizada por cualquier

docente que busque que sus estudiantes obtengan un aprendizaje óptimo, implementando metodologías pedagógicas que aumenten su valor educativo. Así como en una clase impartida en el aula, el juego tiene una secuencia.

- **Rol docente durante el recreo**

En las instituciones educativas, el docente siempre será responsable de asumir roles en cada actividad que se realice dentro de ella. El docente debe estar en constante observación para poder conocer sus intereses, su carácter y el medio en el que se desenvuelven. El rol que cumple es procurar que los niños y niñas jueguen de manera ordenada sin agresiones de por medio, ayudarles a concentrarse mediante el juego. Debe estar presente y procurar que las reglas del juego sean respetadas por todos, ya sean impuestas o creadas por ellos, motivar a los estudiantes con palabras de aliento y guiarlos en su proceso de aprendizaje, estar con ellos desde una distancia prudente en su desenvolvimiento en la actividad.

2.3.5. Aprendizaje significativo

2.3.5.1. Aprendizaje

Es el acto de adquisición del conocimiento de alguna materia, por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia. La adquisición del conocimiento en relación a cualquier materia conlleva un proceso multifacético que implica una dedicación continua al estudio, la aplicación de los conceptos aprendidos y la experiencia vivencial. Es un camino que nos invita a explorar y comprender en profundidad un tema específico, ya sea dentro del ámbito académico o práctico.

El acto de adquirir conocimiento comienza con la inmersión en el estudio, el cual nos permite sumergirnos en el vasto océano de información relacionada con la materia en cuestión. A través del estudio, nos sumergimos en la investigación de conceptos, teorías, principios y prácticas relevantes, buscando una comprensión clara y coherente. Este proceso implica examinar y analizar críticamente diferentes fuentes de información, evaluar su validez y relevancia, y sintetizarlas de manera significativa para construir una base sólida

de conocimiento. Al poner en práctica lo aprendido en situaciones reales, nos enfrentamos a desafíos concretos, problemas complejos y situaciones diversas que enriquecen nuestra comprensión. La experiencia vivencial nos permite aplicar los conocimientos teóricos en contextos reales, experimentar los resultados de nuestras acciones y aprender de los errores y éxitos. A medida que nos involucramos activamente en el mundo real, nuestra percepción y comprensión se enriquecen, ampliando nuestro conocimiento y habilidades de manera significativa.

En resumen, la adquisición del conocimiento implica un proceso integral que abarca el estudio riguroso, el ejercicio constante y la experiencia vivencial. A través de estos componentes interrelacionados, nos sumergimos en el aprendizaje profundo de una materia específica, desarrollando una comprensión sólida y una habilidad práctica que nos capacita para aplicar ese conocimiento de manera efectiva en diferentes contextos.

2.3.5.2. Estrategias de aprendizaje

Beltrán (2003) como se citó en Ausubel (1968) nos menciona que un aprendizaje que sea significativo debe partir del pensamiento de querer aprender, por ello existen estrategias que incrementan la disposición de los estudiantes a adquirir nueva información. El filósofo, Aristóteles, tuvo el pensamiento constante de que todo ser humano nacía con el deseo de saber el porqué de todo, este sentimiento de curiosidad se presenta de manera natural en cualquier persona. El objetivo de las estrategias es devolver esa curiosidad y el disfrute que se crea al aprender y recibir información nueva, lo cual no se evidencia en algunos estudiantes, para ello, la implementación de estas debe tomar en cuenta su curiosidad, el desafío que necesiten enfrentar, la confianza y el auto control.

Ramírez (2019) nos habla de cuatro estrategias de aprendizaje:

- **Mapa conceptual**

Un mapa conceptual es la representación visual del contenido de una acción de aprendizaje, organizada jerárquicamente. Su objetivo principal es desglosar y fragmentar parcialmente conceptos o temas generales para hacerlos más comprensibles. Similar a la estructura organizacional de una empresa, los mapas conceptuales permiten a los estudiantes identificar las relaciones que existen entre las diferentes partes y como se integran en el todo.

También se puede utilizar para representar las fases de un proceso, mostrando su relación si suceden en un proceso dado. Así es como se convierte en una herramienta visual que organiza los contenidos educativos según su jerarquía, ayudando a la comprensión en los estudiantes sobre las partes y el todo, tanto conceptual como procedimentalmente.

- **Esquemas**

La representación visual de conceptos, objetos o situaciones que están íntimamente relacionados con la información analizada se logra mediante imágenes funcionalmente similares o ejemplos ilustrativos. Estas imágenes se utilizan para ilustrar o representar ideas u objetos abstractos que no se pueden describir de manera realista en el aula. Estas imágenes actúan como ejemplos visuales o analógicas para facilitar la comprensión y el aprendizaje al proporcionarles ilustraciones concretas de lo que está aprendiendo.

- **Aprender haciendo**

Tiene como objetivo involucrar a los estudiantes activamente en el tema, a través del modelado, actividades paralelas o complementarias, y a través de la práctica y la preparación de ensayos informados. Este enfoque se basa en permitir a los aprendices acercarse a la realidad y aplicar los conceptos o habilidades aprendidas. Resumiendo, esta estrategia

educativa tiene como objetivo lograr que los estudiantes respondan positivamente a través de la observación, la práctica y la aplicación de contenidos o habilidades en un entorno del mundo real, además promueve una comprensión más significativa y aplicada, desarrollando habilidades de investigación y pensamiento crítico.

- **Inventario de términos**

Una vez que se han identificado los términos o conceptos clave relevantes, es útil que los estudiantes creen un glosario o, mejor aún, analicen estos términos. Esta actividad fomenta un mayor compromiso y comprensión por parte de los estudiantes. Cree un glosario que incluya una breve definición y explicación de cada término, brindando a los estudiantes una comprensión más profunda de los conceptos. Al desarrollar sus propias definiciones y explicaciones, los estudiantes se involucran activamente con el contenido y fortalecen su dominio. Esta actividad contribuye a una mejor comprensión y dominio de conceptos, y la creación de una web semántica ayuda a visualizar y explorar relaciones entre términos.

- **Red semántica**

A diferencia de un mapa conceptual, en la red semántica la organización esquemática de los conceptos de nivel superior no está necesariamente formalizada. En esta estrategia se deben utilizar enlaces verbales o escritos entre conceptos para indicar las relaciones que existen entre ellos. Estas palabras conectoras pueden ser palabras como: “del tipo”, “causa”, “resultado”, “en relación” y otros. Se tienen en cuenta las visiones y enfoques individuales de los educandos, y cada sitio semántico puede tener una estructura diferente. Sin embargo, los conceptos clave a menudo representan los aspectos más importantes o más visibles del contenido.

2.3.5.3. Estilos de aprendizaje

Los estilos de aprendizaje están relacionados con la característica, particularidad o singularidad propia del alumno, es decir, los rasgos cognitivos y fisiológicos que utiliza el alumno para adquirir un conocimiento. Se relaciona con una serie de características personales para cada individuo. Son las características, particularidades o singularidades propias de cada alumno, en términos de sus preferencias, rasgos cognitivos y fisiológicos utilizados para adquirir conocimiento de manera más efectiva. Algunos pueden aprender más eficazmente a través de la experiencia práctica y la interacción, mientras que otros se benefician más de una aproximación teórica y reflexiva. Estos estilos de aprendizaje son los siguientes:

- **E. Aprendizaje visual**

Es aprender observando, durante el aprendizaje existe la necesidad de poseer una visión amplificada sobre hacia dónde va. Es capaz de almacenar de manera rápida la información si es que puede observarla, posee una imaginación extraordinaria en la que al leer puede imaginarse las situaciones en su cerebro.

- **E. Aprendizaje Auditivo**

El aprendizaje auditivo es aprender mediante la escucha, no requiere visualizar imágenes o letras, ya que su concentración se queda en cuanto oye y lo que oye. Las conversaciones, el dialogo, la música, los debates, historias y demás actividades que requiera del sentido del oído son potenciales aliados para que puedan adquirir conocimiento.

- **E. Aprendizaje Kinestésico**

Este aprendizaje esta fielmente basado en tocar, manipular objetos, vivir experiencias con el propio cuerpo, sintiendo sensaciones y realizando movimientos que le ayudan a obtener información. Al contrario de alguien con un estilo de aprendizaje auditivo o visual, las personas con este estilo necesitan vivenciar en cuerpo y alma la actividad que va a realizar.

2.3.5.4. Tipos de aprendizajes

Parafraseando a David Ausubel, podemos decir que los tipos de aprendizaje está relacionado en la forma como se dividen y adquieren los conocimientos. La interacción entre el cómo se fraccionan y obtienen estos aprendizajes se basan en lo que denomina situaciones de aprendizaje escolar. Estas son el aprendizaje por recepción repetitiva o significativa, por descubrimiento repetitivo o significativo.

Un primer tipo que está relacionado al modo o forma en que el alumno adquiere el conocimiento. Dentro de la primera, encontramos a su vez dos tipos de aprendizajes:

Figura 10

Tipos de aprendizajes

Recepción	Descubrimiento
▶ El contenido se presenta en su forma final.	▶ El contenido principal que se va a aprender no se da, el alumno tiene que descubrirlo.
▶ El alumno debe internalizarlo en su estructura cognitiva.	▶ Propio de la formación de conceptos y solución de problemas.
▶ No es sinónimo de memorización.	▶ Puede ser significativo o repetitivo.
▶ Propio de etapas avanzadas del desarrollo cognitivo en la forma de aprendizaje verbal hipotético sin referentes concretos (pensamiento formal).	▶ Propio de las etapas iniciales del desarrollo cognitivo en el aprendizaje de conceptos y proposiciones.
▶ Útil en campos establecidos del conocimiento.	▶ Útil en campos del conocimiento donde no hay respuestas unívocas.
▶ Ejemplo: Se pide al alumno que estudie el fenómeno de la difracción en su libro de texto de Física, capítulo 8.	▶ Ejemplo: El alumno, a partir de una serie de actividades experimentales (reales y concretas) induce los principios que subyacen al fenómeno de la combustión.

Fuente: *Barriga y Hernández. (2019). Situaciones del aprendizaje*

Un segundo tipo de aprendizaje, relacionado con el modo o la forma en que dicho conocimiento ingresa al cerebro del alumno (estructura cognitiva). Existen dos modalidades planteadas:

Figura 11

Modalidades

Significativo	Repetitivo
▶ La información nueva se relaciona con la ya existente en la estructura cognitiva de forma sustantiva, no arbitraria ni al pie de la letra.	▶ Consta de asociaciones arbitrarias, al pie de la letra.
▶ El alumno debe tener una disposición o actitud favorable para extraer el significado.	▶ El alumno manifiesta una actitud de memorizar la información.
▶ El alumno posee los conocimientos previos o conceptos de anclaje pertinentes.	▶ El alumno no tiene conocimientos previos pertinentes o no los "encuentra".
▶ Se puede construir un entramado o red conceptual.	▶ Se puede construir una plataforma o base de conocimientos factuales.
▶ Condiciones: Material: significado lógico. Alumno: significación psicológica.	▶ Se establece una relación arbitraria con la estructura cognitiva.
▶ Puede promoverse mediante estrategias apropiadas (por ejemplo, los organizadores anticipados y los mapas conceptuales).	▶ Ejemplo: aprendizaje mecánico de símbolos, convenciones, algoritmos.

Fuente: *Barriga y Hernández. (2019). Constructivismo y aprendizaje significativo.*

2.3.5.5. Aprendizaje significativo según Ausubel

Es un proceso complejo de elaboración mental, por el cual el estudiante selecciona, organiza y transforma la información que recibe, relacionando sus conocimientos previos, con la información nueva. Es decir, le atribuye un significado, construye una representación mental (conceptos o proposiciones verbales), o bien elabora una especie de teoría o modelo mental como marco explicativo de dicho conocimiento. Estos conocimientos los relaciona, los asimila y los acomoda en su estructura cognitiva, dándole sentido o significado al nuevo conocimiento. En la medida que el alumno le dé sentido a lo que aprendió, es allí donde se ha producido un aprendizaje significativo eficaz. Ausubel determina al conocimiento previo como la matriz de donde parte la organización y comprensión de nuevos conocimientos para su empleación, es decir que es el comienzo de nuevos saberes.

Figura 12

Interrogantes

¿De dónde parte el aprendizaje significativo?	¿En qué consiste?	¿Cómo se realiza?	¿En qué condiciones se produce?	¿Qué es lo que buscamos?	¿Con qué lo conseguimos?
<ul style="list-style-type: none"> • Parte del nivel de desarrollo de los alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> • En modificar los esquemas de conocimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensa actividad en el alumno, fundamentalmente interna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando el conocimiento es potencialmente significativo desde la estructura lógica de la materia y desde la estructura psicológica del alumno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Que los alumnos realicen aprendizajes significativos por sí solos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Con estrategias de aprendizaje.
<ul style="list-style-type: none"> • De los paradigmas cognitivo y ecológico-contextual. 			<ul style="list-style-type: none"> • Estructura cognitiva adecuada. 		
<ul style="list-style-type: none"> • Del constructivismo. 			<ul style="list-style-type: none"> • Actitud favorable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mapas conceptuales. • Diagramas V. 	

Fuente: Lara y Lara. (2004). *Interrogantes sobre el aprendizaje significativo*

- **Tipos de aprendizajes significativos según Ausubel**

- **De representaciones**

Es el aprendizaje principal, ya que es de este de quien parten los demás aprendizajes, consiste en atribuir y conocer el significado de los símbolos.

Ausubel, et al. (1983) opinan que esta formación inicia cuando vinculamos determinados símbolos con su respectiva entidad brindándoles un significado alusivo a como se cree que corresponda. Generalmente este aprendizaje se da en los niños, es aquí cuando vinculan la palabra de un objeto a un símbolo, representándolo y relacionándolos de forma relativamente sustancial y justificada, basándose en los contenidos destacados que adquirió y guardó en su estructura cognitiva.

- **De Aprendizaje de conceptos**

Este aprendizaje parte del anterior mencionado y está basado en la relación del objeto, evento, situación o propiedad con su concepto, esta

información es adquirida mediante la experiencia directa y a través de dos procesos, que vienen a ser la formación y la asimilación. El concepto es el conjunto de características que describen al objeto, equivale a relacionar el símbolo con sus atributos generales. Este tipo de aprendizaje significativo se amplía de acuerdo al vocabulario que va adquiriendo el niño, además de la interacción que tiene con estos.

- **De proposiciones**

Desarrollar este aprendizaje va más allá de representar palabras. Este tipo de aprendizaje va más allá de la simple asimilación de lo que representan las palabras, combinadas o aisladas, puesto que exige captar el significado de las ideas expresadas en forma de proposiciones.

El aprendizaje de proposiciones implica la combinación y relación de varias palabras cada una de las cuales constituye un referente unitario, luego estas se combinan de tal forma que la idea resultante es más que la simple suma de los significados de las palabras componentes individuales, produciendo un nuevo significado que es asimilado a la estructura cognoscitiva.

2.3.5.5. Fases del aprendizaje significativo

Shuell citado por Rivera (2004) nos menciona la existencia de tres fases que ocurren durante el aprendizaje significativo.

- **Fase inicial**

Esta fase es el comienzo de este proceso, donde se inicia con partes de información que están aisladas unas de otras, se hace uso del conocimiento previo, además, es aquí donde predomina el memorismo y el aprendizaje es simple, la información se utiliza rigiéndose a un contexto específico.

- **Fase intermedia**

Se inicia con la construcción de estructuras a partir de las partes de información que se han adquirido, comprendiéndolas con mayor profundidad al aplicarlas en diversas situaciones, esto permite que se lleve la reflexión del discurso y pueda retroalimentarse después de su ejecución. El conocimiento pasa de ser dependiente de un solo contexto a poder ser utilizado en

varias situaciones y puede ser mejor organizado con estrategias más complejas.

- **Fase final**

El aprendizaje puede llegar a darse de manera inconsciente y sin necesidad de tanto esfuerzo debido a que la habilidad del estudiante para controlarlo aumentó por el uso constante de este, es en esta fase donde el aprendizaje puede ser por acumulación de nuevo conocimiento al ya existente o por relacionar de forma exitosa dos conceptos.

2.3.5.6. Estrategias para el aprendizaje significativo

Barriga y Hernández (2010) mencionan ciertas características que poseen estas estrategias:

- Son procesos flexibles que pueden incluir algunas técnicas u operaciones específicas
- Su utilización requiere que el estudiante pueda ser capaz de tomar decisiones utilizando su pensamiento crítico con el que pueda elegir la mejor alternativa, esto dependerá de los retos cognitivos planteados, su complejidad y el conocimiento que posee de sí mismo como aprendiz.
- Como en cualquier actividad educativa, el contexto debe estar presente en la empleación de estas estrategias, además se deben adaptar a las condiciones que se presentan en la vida de los estudiantes.
- Para que sean consideradas estrategias de aprendizaje, estas deben poseer técnicas que permitan la aplicación de los conocimientos metacognitivos de los estudiantes, es decir que conozcan sobre su propio conocimiento.
- La motivación y el afecto son factores importantes que deben ser incluidos en estas estrategias, las cuales nacen del interior de los estudiantes y que busca su auto satisfacción, logro de metas de aprendizaje, etc. O pueden ser externas, como experiencias de aprendizaje, situaciones de evaluación, entre otros.

Barriga y Hernández (2010) señalan dos tipos de estrategias del aprendizaje significativo, que vienen a ser de elaboración y de organización. Estas estrategias de aprendizaje significativo tienen un objetivo que va más allá del memorismo de información, se trata de involucrarse activamente con el contenido, descubrir conexiones con más información que se adquiriera con el tiempo, construir un propio significado y encontrarle sentido a la información adquirida.

Otras estrategias de aprendizaje propuestas por el autor son de:

- **Adquisición:**

Es la acción que realiza el estudiante de recibir información, que va a adquirir por medio de sus sentidos, ya sea vista, tacto, oído u otro, pero esta solo se queda almacenada.

- **Interpretación:**

Es decir que los estudiantes que utilicen esta estrategia crean un significado a la información que han recibido, la comprenden a su manera.

- **Análisis y razonamiento:**

Como bien su nombre lo indica es analizar y reflexionar sobre la información para profundizar en su contenido, además de razonar sobre sus hipótesis para llegar a una conclusión, investigando para dar solución a un problema.

- **Comprensión y organización:**

Esta estrategia implica comprender un discurso, ya sea verbal o escrito y establecer relaciones entre conceptos.

- **Comunicación:**

En la implementación de esta estrategia está presente cualquier tipo de expresión, la verbal, la escrita, la pictórica, numérica, de íconos, etc. El niño o niña demuestra la utilización de esta estrategia cuando comunica, escribe, dibuja, crea o vincula la información con iconos acorde a ella.

2.3.5.7. Aprendizaje significativo según Vygotski

Para Vygotsky citado por Bonifacio, et al. (2021) el aprendizaje es la adquisición de conocimiento que se da por medio de la interacción del contexto del estudiante con sus procesos mentales superiores; pensamiento, lengua y comportamiento. Sin embargo, también nos dice que las comunicaciones culturales en programas cerebrales más grandes no ocurren directamente, sino a través de herramientas y símbolos. Para este autor existen tres tipos de signos, estos son los indicadores, icónicos y simbólicos.

Los indicadores fueron denominados de esta manera porque posee interacción entre la causa y la consecuencia con lo que se quiere decir, los icónicos vienen a ser el significado que se les dan a las imágenes y los simbólicos es el significado de una forma abstracta, estos pueden ser números matemáticos o palabras.

Sánchez (2008), citado por Condori (2022) nos menciona tres tipos de condiciones para el aprendizaje significativo y su significado.

• Motivación

Es el impulso o estímulo que se necesita para realizar o ayudar a que alguien más realice cierta actividad o trabajo con esfuerzo y buscando dar todo de sí mismo en este proceso. Para la educación, los estudiantes necesitan recibir estímulos para querer aprender.

• Comprensión

Es denominado un proceso en el que se elabora el significado de aprender nueva información para seguidamente procesarlo según su realidad y el contexto del que este rodeado.

• Participación

Es la involucración de forma intuitiva o cognitiva que se tiene durante alguna actividad, este involucramiento puede ser intuitivo, impulsiva y emocional, lo que lo convierte en un proceso de conocimientos.

2.3.5.8. Beneficios del aprendizaje significativo

Para Pérez (2006) citado por Rodríguez (2011) el aprendizaje significativo tiene un valor fundamental, ya que implica la transformación y el enriquecimiento de los esquemas cognitivos de quienes lo

experimentan.

Este tipo de aprendizaje también facilita la incorporación de nuevos conocimientos que pueden estar relacionados con los previamente adquiridos. Estos conocimientos previos actúan como sólidos puntos de referencia para los nuevos conceptos, lo que simplifica su comprensión y retención, ya que se construyen sobre una base cognitiva clara y estable.

CAPÍTULO III

PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Justificación de la propuesta

En la Institución Educativa N° 252 “El Rosedal”, se apreció un déficit por parte de algunas docentes en lo que corresponde a motivar con pausas activas a sus niños y niñas, lo que causó que se muestren desanimados y no tengan interés en participar durante la clase centrando su atención en otros objetos o tomando posturas incorrectas que demuestran su cansancio y aburrimiento, además de que en algunas circunstancias hubieron estudiantes que llegaron al salón con problemas de casa lo que llegó a abrumar su pequeño cerebro y esto ocasionó que a pesar de estar sentados en sus sillas sus pensamientos no estén presentes, por ello, para contribuir de mejor manera en su proceso de enseñanza-aprendizaje, además de su bienestar general, es necesario recalcar la importancia de la implementación de las diferentes pausas activas durante las 8 horas que el estudiante permanece en la institución educativa, además de incentivar a las familias a que las practiquen todos juntos en casa por el bienestar de los integrantes de esta y sobre todo el del niño.

Durante la elaboración de la presente investigación monográfica se ha investigado la importancia de implementar pausas activas en la educación para promover el aprendizaje significativo en los estudiantes, ya que su uso trae consigo una variedad de beneficios, por lo cual actualmente es considerada como una estrategia que debe utilizarse de manera transversal durante la primera infancia.

Actualmente, en el Perú, se han implementado buenas prácticas con respecto al tema abordado, una de ellas es “Aprendo en movimiento”, la cual fue diseñada y dirigida por la I.E.I. N°351 “San Martín de Porres”, en la ciudad de Lima en el año 2018, la cual surgió al presenciar la desmotivación que sentían sus estudiantes del nivel inicial al realizar las actividades correspondientes al área de matemática, lo cual traía consigo el que permanecieran en el nivel inicial del logro de competencias. Este desgano y desinterés por aprender también se presenció en otras áreas, por lo cual las docentes tuvieron que reflexionar sobre su actuar pedagógico e implementar estrategias lúdicas que motiven y mejoren el proceso de aprendizaje de los niños y las niñas.

En esta práctica pedagógica describen al juego como un impulso para la obtención de aprendizajes significativos y duraderos, lo cual se vio reflejado en el testimonio realizado por parte del equipo docente donde afirman que gracias a la

implementación de esta buena práctica los niños y niñas de la institución han logrado obtener mejores resultados en su aprendizaje en el área de matemática al jugar utilizando su cuerpo y estando en constante movimiento.

La importancia de ejecutar esta práctica pedagógica es sumamente relevante para que los estudiantes desarrollen las competencias matemáticas de Resolver problemas de cantidad y problemas de forma, movimiento y localización.

Piaget define el jugar como la esencia misma que describe a un niño, convirtiendo este momento en una actividad que beneficia y desarrolla todas sus dimensiones del desarrollo.

Otra buena práctica fue denominada “Con deporte, salud y alimentación saludable mejoro mi aprendizaje”, la cual se implementó en la I.E. N°56004 Julio

Alberto Ponce Antúnez de Mayolo, donde la plana docente realizó la elaboración del PEI, el cual determinó que existía una limitación en los estudiantes en cuanto a su desarrollo de capacidades deportivas, esfuerzo físico y de buenos hábitos alimenticios.

Los resultados de esta práctica fueron que los estudiantes lograron mejorar en su proceso de aprendizaje, ya que gracias a la alimentación y el deporte ayudaron a mejorar su calidad de vida y a fortalecer su cerebro de forma saludable, lo que los ayuda a mantener la concentración y captar la información con mayor facilidad. Además, en la institución se han observado logros como el cambio de actitud de los niños, la mejora del ambiente escolar.

Según investigaciones, el cerebro necesita condiciones óptimas que permitan su desarrollo, por ello, este programa buscó desarrollar la capacidad cerebral de los estudiantes mediante interacciones.

En mi investigación “Pausas activas para promover el aprendizaje significativo en la primera infancia” se han vinculado las dimensiones con el soporte teórico. La implementación de estas actividades que conforman las pausas activas trae consigo beneficios a largo plazo para los niños, ya que mediante ellas aprenden a comunicarse de forma asertiva, mantienen su cuerpo y mente activos, además de que crean una forma adecuada de aliviar el estrés y evitar el desgano de seguir aprendiendo para su vida diaria; logrando así formar un ser humano con libertad de expresión, capaz de autorregular sus emociones, estableciendo lazos con los demás y que no le tiene miedo a aprender cosas nuevas, sino que gracias a las pausas activas verá al estudio y al aprendizaje como algo placentero, divertido y necesario.

3.2. Implementación de la propuesta

Presento como propuesta de mi investigación denominada “Las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel de educación inicial” estrategias diversas enmarcadas en los tipos de pausas activas. Según organizaciones mundiales como la UNESCO y UNICEF han descrito que existe una crisis mundial con respecto al aprendizaje en concordancia con los objetivos.

Las pausas activas tienen un impacto significativo en el entorno escolar al ser aplicadas a los estudiantes, lo que a su vez los motiva tanto desde una perspectiva intrínseca como extrínseca. Es allí donde surge la necesidad de desarrollar estas actividades que fortalecerán el aprendizaje significativo:

- **Pausas activas lúdicas**

Estas pausas son actividades lúdicas o para una mejor definición son determinada también como juegos que liberan el cansancio muscular y mental durante el trabajo, asimismo contribuye a la socialización y el trabajo en equipo, los cuales son aspectos muy importantes a desarrollar en la vida del estudiante.

- **Pausas activas rítmicas**

Como bien su nombre lo menciona, son actividades que van acompañadas de un ritmo musical, estas deben ser alegres y dinámicas donde inclusive los participantes puedan bailar.

- **Pausas activas creativas**

Estas pausas vienen a ser de un estilo libre dando rienda suelta a la creatividad, su beneficio es que rompen la cotidianidad y las rutinas para dar paso a mejora la relación entre aprendices y aportar para el desarrollo de un clima positivo, ayudando al estudiante crecer mejorando sus habilidades creativas y dando rienda suelta a su imaginación.

- **Pausas activas pasivas**

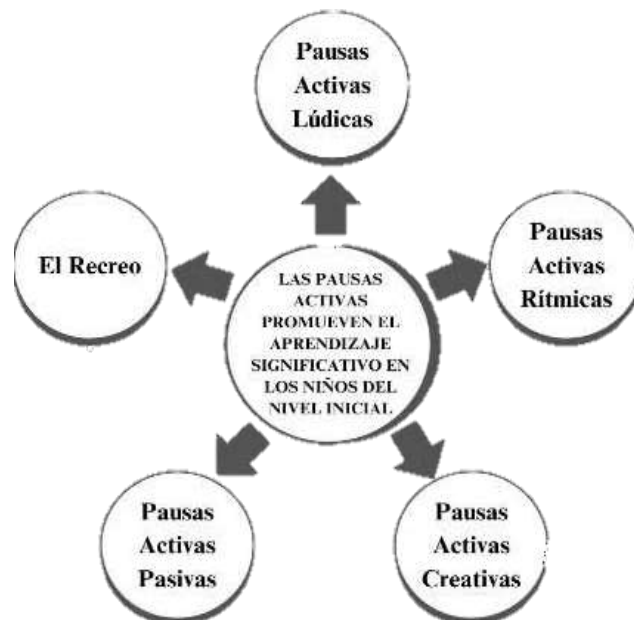
La relajación y el descanso son importantes en todo ser humano, por esta razón es necesario realizar ejercicios de estiramientos y respiración que puedan ayudar a relajarnos. Gracias a la realización de estos ejercicios el niño crece sabiendo que está bien tomarse un relajo de sus actividades diarias para aliviar el agotamiento y respirar con tranquilidad.

- **El recreo como pausa activa**

Herbart (1776) Presenta como una pausa activa al “recreo” durante el proceso educativo de los estudiantes y la define como el interés y centro de atención que sirve para asimilar un nuevo conocimiento dentro de lo que es el sistema pedagógico. Como bien es sabido el mayor productor de conocimiento del niño es el juego, por lo que durante esta pausa activa el niño tiene la oportunidad de adquirir conocimientos y nueva información mediante la socialización y el movimiento, lo cual le será de mucha ayuda conforme vaya creciendo.

Figura 13

Las pausas activas



Nota. *Elaboración propia.*

Tabla 1

Matriz de la implementación de la propuesta

Objetivos	Metas	Actividades	Responsables	Cronograma														
				M	A	M	J	J	A	S	O	N	D					
Objetivo 1 “Analizar cómo las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel inicial situado en la pedagogía Franciscana Mariana”.	100% de docentes	01. Reunión de trabajo colegiado para elaborar la propuesta	Equipo directivo	X														
		02. Socialización de la propuesta	Comunidad educativa	X														
		03. Implementación de la propuesta	Comunidad educativa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		04. Charla de sensibilización al equipo directivo	Equipo directivo	X								X						X
Objetivo 2 “Describir cómo las pausas activas motivan el aprendizaje en los niños del nivel inicial bajo los valores Mariano Franciscanos.”	100% de docentes	05. Cuñas radiales a la comunidad educativa	Comunidad educativa	X			X			X								
		06. Evaluación de las actividades	Comunidad educativa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
		07. Taller de capacitación en pausas activas	Equipo directivo	X														
Objetivo 3 “Clasificar las pausas activas para el aprendizaje significativo basado en la dimensión trascendente del docente FIC en los niños del nivel inicial.”	100% de docentes	08. Campañas de pausas activas	Comunidad educativa		X		X		X		X		X		X		X	
		09. Desarrollar actividades de pausas activas	Equipo directivo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Nota. *Elaboración propia*

Tabla 2*Matriz de seguimiento de la propuesta*

Dimensión priorizada de la propuesta	Nombre de la dimensión: Pausas activas Aprendizaje significativo.		
	Medios de verificación	Posibles dificultades en la implementación	Posibles acciones ante las dificultades
Objetivo 1 “Analizar cómo las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel inicial situado en la pedagogía Franciscana Mariana”.	Plan de propuesta Acta	Desinterés para su cumplimiento Escaso compromiso Escaso trabajo en equipo	Reuniones con el personal educativo
Objetivo 2 “Describir cómo las pausas activas motivan el aprendizaje en los niños del nivel inicial bajo los valores Marianos Franciscanos.”	Registro de asistencias Rúbricas de evaluación Acta Compromisos	Escaso interés por parte de la plana docente Escasa motivación para participar en el desarrollo de actividades	Círculos de reflexión Firmas de cartas de compromiso
Objetivo 3 “Clasificar las pausas activas para el aprendizaje significativo basado en la dimensión trascendente del docente FIC en los niños del nivel inicial.”	Nota. <i>Elaboración propia</i>	Acta Evidencias fotográficas Registro de asistencias Evaluación de actividades	Financiamiento para la capacitación Desinterés en participar en la campaña Inasistencias en la capacitación

Establecer alianzas estratégicas con
algunas instituciones de educación
universitaria
GIA

Conclusiones

1. Que, de acuerdo a los aportes del MTPE (2020) y Chiavenato (2009) las pausas activas son acciones de carácter relevante que se realizan durante las actividades institucionales, las cuales ofrecen al estudiante tranquilidad y bienestar mediante descansos, juegos, dinámicas y demás, donde mantienen una participación activa, lo cual les permite realizar sus actividades de aprendizaje de manera eficaz, promoviendo así durante su vida diaria, la creación de nuevos conocimientos, los cuales se convertirán en aprendizajes significativos valiosos para su desarrollo. Teniendo como base a la pedagogía Franciscana, la cual busca desarrollar de forma íntegra a los estudiantes para que por voluntad propia puedan contribuir a la sociedad.
2. Que, según los aportes de Sulca (2023) y otros autores, las pausas activas son estrategias innovadoras que sirven con un fin motivacional, en el que su implementación durante las actividades de aprendizaje mitiga el estrés y cansancio de los estudiantes, propiciando un ambiente relajado y confortante en el que puedan sentirse motivados a aprender nuevos conocimientos de forma dinámica y a participar durante las actividades del aula, lo que mejora y beneficia su aprendizaje. Estas estrategias siendo impulsadas en los valores Franciscanos Marianos crean un óptimo clima estudiantil procurando la paz y el amor sobre la guerra, donde los niños podrán desarrollarse íntegramente en conjunto con sus pares.
3. Que, aportes como los de Briceño et al. (2022) nos dice que las pausas activas se dividen en tipos (lúdicas, rítmicas, creativas, pasivas y el recreo), los cuales permiten a los estudiantes vivenciar diversas situaciones en las que participarán de forma activa y en conjunto con sus compañeros lo cual les permitirá adquirir conocimientos, siendo los principales actores de este proceso, lo cual los llevará a realizar el complejo proceso mental denominado: Aprendizaje significativo. Teniendo en cuenta la dimensión trascendente del docente FIC para realizar este conjunto de estrategias con los estudiantes.

Referencia

- Aguirre, M. (2021). Pausas activas y productividad laboral de los funcionarios públicos en una Municipalidad Distrital del Perú, 2021 [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo] La Referencia. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/66219>
- Alvarez, I. (2022) Pausas activas y estrés laboral en los trabajadores de un programa ministerial, Lima 2022 [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo] La Referencia. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/94281>
- Ausubel, D., Novak, J., y Hanesian, H. (1983). Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo (2a Ed.). Trillas, México. file:///C:/Users/USER/Downloads/psicologia-educativa-un-punto-de-vista-cognoscitivo_compress.pdf
- Barriga, F., y Hernández, G. (2010) Estrategias docentes para un aprendizaje significativo (3er ed.). The McGraw-Hill companies. https://drive.google.com/file/d/1DLlhcp7_wThIdSdqefIRBbLMjmy8R_oH/view
- Beltrán, J. (2003). Estrategias de aprendizaje. Revista de educación, (332), 55-73. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/67023/008200430073.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Comité Corporativo de Ética para la investigación clínica de la red de clínicas San Pablo. (2022) ¿Qué son las pausas activas y por qué son importantes? <https://www.sanpablo.com.pe/blog/pausas-activas/>
- Condori, Y. (2022) Los juegos tradicionales y el aprendizaje significativo en niños de una institución educativa inicial de Puno 2021 [Tesis de maestría]. La Referencia. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/81170>
- Defaz, L. (2021) La neuroeducación en el aprendizaje significativo en Educación Inicial I, del Centro Infantil Mundo de Ilusiones Guayas en el período lectivo 2020 – 2021 [Tesis de maestría, universidad técnica cotopaxi] <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/7688>
- Fernández, A. (2019) Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal del área administrativa en el hospital nacional hipólito Unanue. [Tesis de licenciatura]. Facultad de ciencias administrativas y recursos humanos escuela profesional trabajo social.
- Guerrero, M., Belalcázar, A., Rodríguez, D., Acosta, A., Legarda, N., Enríquez, C., Conde,

- N., Chaves, C., Jiménez, M., y Rojas, J. (2022). Competencias del Saber Ser, Pedagogía Franciscana y Capacidades Humanas. UNIMAR.
- Jaspe, C., López, F., y Moya, S. (2018) La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES, 2(7), 175-186.
<https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/>.
- Martínez, G. (2012). El juego y el desarrollo infantil. OCTAEDRO, S.L.
<https://octaedro.com/wp-content/uploads/2019/02/10023.pdf>
- Martínez, R. (2021). Instrucción virtual de pausa activa y la eficiencia laboral docente en la Unidad Educativa Gral. Eloy Alfaro en Durán. Piura 2021 [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo] La Referencia.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/71384>
- MINEDU. (2014). Buenas prácticas docentes-Tomo 2 (2.a ed.).
<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/5165/Buenas%20pr%C3%A1cticas%20docentes%20en%20el%20desarrollo%20de%20competencias%20cient%C3%ADficas%20y%20cuidado%20del%20medio%20ambiente%20desarrollo%20corporal%20conservaci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20f%C3%ADsica%20y%20mental.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- MINEDU. (2017). Currículo Nacional de la Educación Básica (1.a ed).
<https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- MINEDU. (2019). Buenas prácticas docente-Inicial-Primaria (1.a ed.).
<https://www.minedu.gob.pe/buenaspracticadocentes/pdf/tomo1-buenas-practicas-docentes-practicas-inicial-primaria.pdf>
- MTPE. (2020). Guía de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo remoto durante el confinamiento por la COVID-19 (1.a ed.).
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1555048/Guia_de_buenas_practicas_ergonomicas%20.pdf?v=1611077895
- Nitola, L., Ortega, K., y Porras, C. (2021) Propuesta de implementación de pausas activas por medio de un asistente virtual para la pyme colombiana IT270 S.A.S [Tesis de maestría, Universidad EAN] La Referencia. <http://hdl.handle.net/10882/10819>
- Pacheco, L., y Casquete, A. (2023) La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del

- proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental. Dominio de las ciencias, 9(3), 1021-1023. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3327/7552>
- Pilco, D. (2022). Implementación de pausas activas para el control de trastornos musculoesqueléticos en los odontólogos del seguro social campesino de la provincia de cotopaxi [Universidad Regional Autónoma De Los Andes “Uniandes”] La Referencia. <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/14758>
- Ramírez, H. (2019) La motivación y el aprendizaje significativo en los estudiantes del IEST San Martín de Pangoa de la Provincia de Satipo – Región Junín [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle] La referencia. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/4059>
- Rodríguez, M. (2011). La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual. IN. Revista Electrónica d’Investigació i Innovació Educativa i Socioeducativa, 3 (1), 29-50. http://www.in.uib.cat/pags/volumenes/vol3_num1/rodriguez/index.html
- Soto, B. (2008). Hacia una pedagogía franciscana. AGO.USB, 8 (2), 459-468. <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Agora/article/view/1540/1339>
- Sulca, D. (2023). Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador] La Referencia. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/4032>
- Torrens, D (2019). Neurociencia para educadores: Todo lo que los educadores siempre han querido saber sobre el cerebro de sus alumnos y nunca nadie se ha atrevido a explicárselo de manera comprensible y útil. Ediciones Octaedro.
- Vargas, C. (2019) Las estrategias didácticas y su relación con el aprendizaje significativo de los estudiantes de la I.E. Crl. José Joaquín Inclán, Chorrillos – 2016 [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle] La Referencia. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/4025>
- Yépez, C. (2019). Las pausas activas y su incidencia en la productividad de la empresa OH&S en Guayaquil [Tesis de maestría, Universidad Católica De Santiago De Guayaquil] La Referencia. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/13242>

Anexo



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 150-2023-D-EESPPSFA

Chincha, 12 de Julio de 2023

Visto el Informe N° 25 S.E.P.D/2023 presentado con Expediente N° 2307111699 del 11 de Julio de 2023, emitido por la Jefatura de Unidad de Investigación e Innovación, en la cual solicita aprobación de títulos de trabajo de investigación y designación de asesores.

CONSIDERANDO:

Que, en el inciso b) del artículo 16° de la Ley 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y la carrera pública de sus docentes, específica que para otorgar el grado de bachiller se requiere haber aprobado un trabajo de investigación.

Que, los lineamientos Académicos Generales para Escuelas de Educación Superior Pedagógica, en el numeral 3.2.3.3. señala los requisitos para la obtención el grado de bachiller y entre otros está el Documento que acredite la aprobación del trabajo de investigación, asimismo, en el numeral 3.2.3.4, establece las consideraciones para el desarrollo del trabajo de investigación.

Que, el Art. 13 del Reglamento de Práctica e Investigación de la EESPP "San Francisco de Asís", indica que, para la aprobación del Proyecto de Investigación Pedagógica, la Coordinación de Investigación, designará un asesor, informando a Dirección General sobre la coherencia científica del proyecto de investigación y sobre el nombre del asesor para que lo incluya en el acto resolutorio de aprobación.

Que, la Jefatura de Investigación a través del Exp. 2307111699 del 11 de Julio de 2023 presenta el Informe N° 25 S.E.P.D/2023, solicitando la aprobación de proyecto de investigación y designación de asesores a estudiante de la Programa de estudios de Educación Inicial, siendo pertinente su aprobación.

Que, la Ley N° 30512 establece que "los Institutos y Escuelas gozan de autonomía económica, administrativa"; y siendo una institución dirigida y administrada por la Congregación de Religiosas Franciscanas de la Inmaculada Concepción por el Convenio de la Diócesis de Ica y el Ministerio de Educación a través de la Dirección Regional de Educación Ica, corresponde a la Dirección General de la EESPP "San Francisco de Asís", aprobar el Proyecto de Investigación denominada: "LAS PAUSAS ACTIVAS PROMUEVEN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LOS NIÑOS DEL NIVEL DE EDUCACIÓN INICIAL".

En concordancia con las facultades que a Dirección General otorga la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la carrera pública de sus docentes; y su reglamento aprobado por D.S. N° 010-2017-MINEDU y el Convenio existente entre el Ministerio de Educación y la Diócesis de Ica que otorga la dirección y administración a la Congregación de Religiosas Franciscanas de la Inmaculada Concepción

SE RESUELVE:

Artículo 1º. **APROBAR** el Proyecto de Investigación con fines de titulación:
"LAS PAUSAS ACTIVAS PROMUEVEN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LOS NIÑOS DEL NIVEL DE EDUCACIÓN INICIAL"

Anexo



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"SAN FRANCISCO DE ASÍS"
REGIÓN ICA

Creada por R.S. 1126 del 29/09/1965 - Ley N° 16044
Licenciada por R. M. N° 285-2020-MINEDU

Bedas de Plata

25 años de liderazgo

de la Congregación de Religiosas

Franciscanas de la Inmaculada Concepción



- Tipo de investigación : Cuantitativa
- Programa de estudios : Educación Inicial
- Promoción : 2023
- Asesor : BARRIOS VALENZUELA SILVIA VICTORIA,
- Integrante:
 - GÁLVEZ LLOSA, PAMELA ROCÍO

Artículo 2º. **AUTORIZAR** la ejecución del proyecto de investigación aprobado en el artículo precedente.

Artículo 3º. **ENCARGAR** al docente asesor cumplir con las funciones estipuladas en el reglamento de práctica e investigación de la EESPP "SFA", debiendo considerarse el tiempo que dedique al asesoramiento como parte de su carga académica.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Angela Montoya Vargas
DIRECTORA GENERAL

Hna. AMV / IESPPSFA
gmcp/op-1

Anexo

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**GALVEZ LLOSA PAMELA ROCIO TURNIT
IN.docx**

RECuento DE PALABRAS

11143 Words

RECuento DE CARACTERES

60948 Characters

RECuento DE PÁGINAS

43 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

2.2MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 22, 2024 9:27 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 22, 2024 9:27 PM GMT-5

● 14% de similitud general

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

- 13% Base de datos de Internet
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Cross
- 9% Base de datos de trabajos entregados



Anexo

Autorización de Publicación en Repositorio Institucional

Yo , Galvez Llosa, Pamela Rocio identificado con DNI N° 73262671, egresada del programa educativo de Educación Inicial de la Escuela de Educación Superior San Francisco de Asís, autorizo (X), no autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de Investigación: en forma

Total	<input checked="" type="checkbox"/>
Parcial	<input type="checkbox"/>
Acceso	<input type="checkbox"/>
Restringido	

“Las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel de educación inicial”.

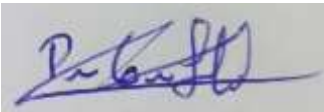
En el Repositorio Institucional de la Escuela de Educación Superior San Francisco de Asís (<http://repositorio.sfa.edu.pe/>), según lo estipulada en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33.

Fundamentación en caso de **NO** autorización:

.....

.....

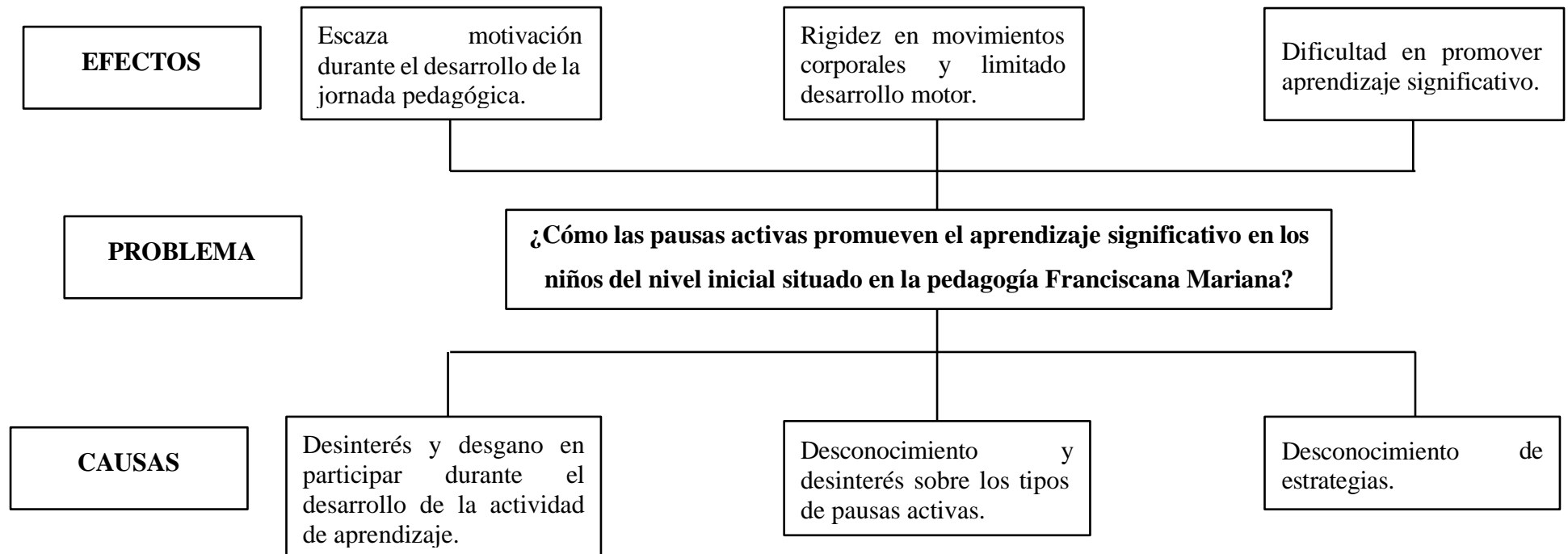
Lugar y fecha,

Apellidos y Nombres del Autor Galvez Llosa, Pamela Rocio	
DNI: 73262671	Firma 
ORCID: 0000-0002-0887-9588	

Anexos

Figura 14

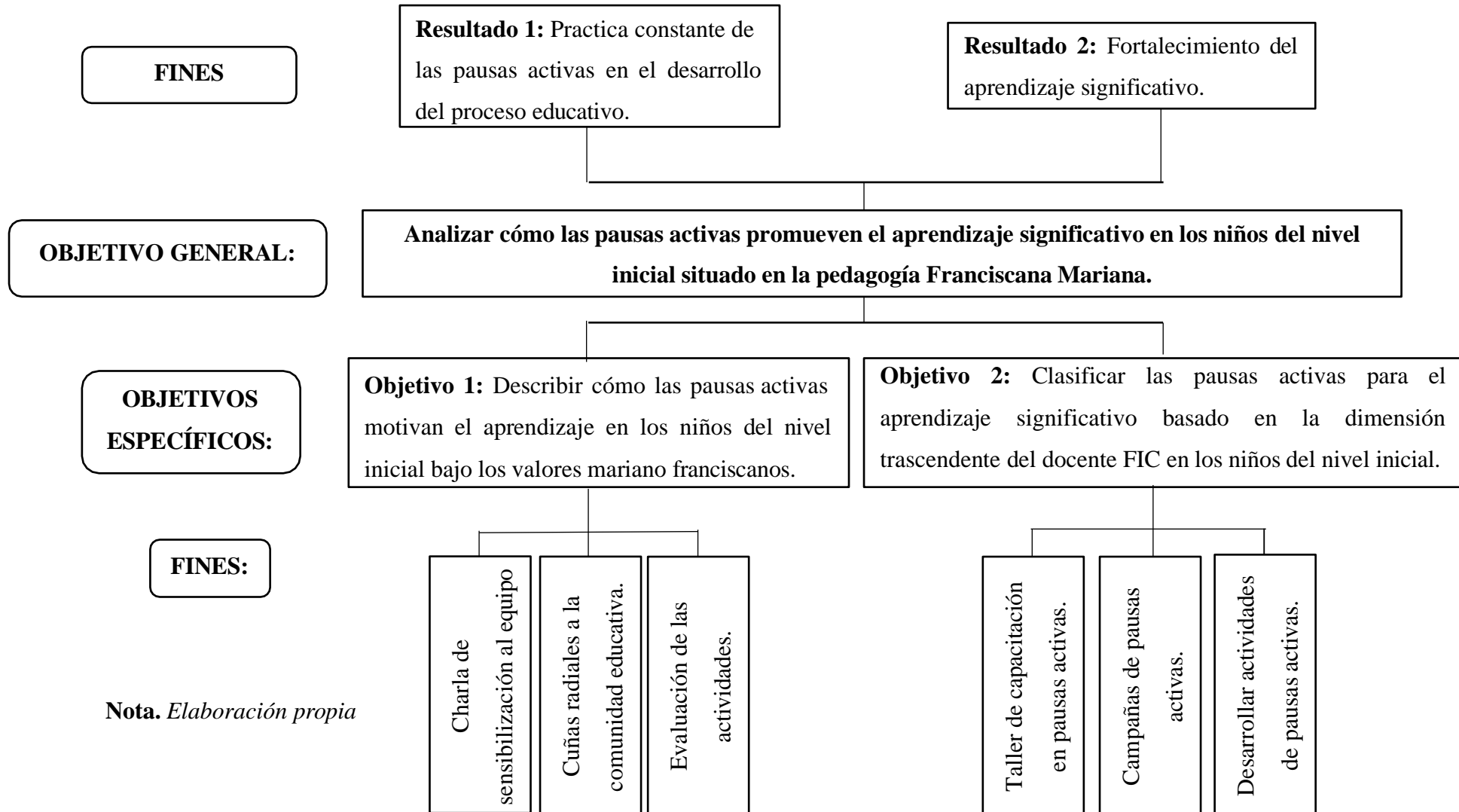
Árbol de problemas



Nota. Elaboración propia

Figura 15

Árbol de objetivos



Nota. Elaboración propia



DIARIO DE CAMPO

04/09/23

DESCRIPCIÓN:

La clase inició a las 8 de la mañana con las actividades permanentes donde se realizó el rezo, canciones de alabanza y dinámicas de inicio por parte de la practicante.

Seguidamente la docente del aula inició la clase.

HECHO:

La docente realizó la actividad de: ¿Qué proyecto haremos? donde hizo que los niños salieran al parque a visualizar la naturaleza, todo esto sucedió mientras los niños iban en fila sin poder soltarse.

De regreso al salón los niños mencionaron lo que visualizaron de manera tímida a lo que la docente decidió tomar la responsabilidad de escoger el nombre del proyecto y lo que realizarían, seguidamente pidió aplausos por parte de los niños para la actividad y ellos lo realizaron de forma desganada, mientras otros prestaban atención a otras cosas.

ANALISIS:

Trabajar con proyectos requiere la participación completa de los estudiantes, para ello la docente debe motivar mediante situaciones u objetos el interés de los estudiantes.

REFLEXIÓN:

Para las siguientes actividades realizaré estrategias que motiven a los niños y poder obtener así su participación durante la clase.



**CONCLUSIÓN:**

El interés y la motivación promovidas mediante estrategias durante la clase es importante, ya que gracias a esto los niños pueden convivir con sus pares y por medio de la socialización realizar aprendizajes significativos.

Anexo



Taller de plan lector en el campo deportivo de Rosedal – 5 años



Dinámica de bienvenida – 5 años



Proyecto de innovación – Obra teatral -5 años



Momento del juego en los sectores – 5 años



Realización del I taller a padres de familia - ¿Sabes cómo motivar el aprendizaje de tu hijo?



Proyección social – IX ciclo