Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación

Active breaks: a didactic alternative to strengthen motivation

Celenia Nathalí Sanmartín Zaruma
https://orcid.org/0009-0000-9249-3970
Universidad Nacional de Loja
celeniasanmartin99@gmail.com

Manuel Polivio Cartuche Andrade
https://orcid.org/0000-0002-7636-2847
Universidad Nacional de Loja
manuel.cartuche@unl.edu.ec

RESUMEN

El objetivo del trabajo fue determinar la influencia de las pausas activas en el fortalecimiento de la motivación de los estudiantes del quinto grado paralelo "A" de la escuela de Educación General Básica Filomena Mora de Carrión. Es importante fomentar la aplicación de pausas activas en diferentes momentos del desarrollo del proceso de aprendizaje, porque fortalecen y mejoran considerablemente la motivación, ya que, aplicadas correctamente son de gran utilidad para despertar emociones positivas, fortalecer la concentración, atención, activación de la memoria, reducir los niveles de estrés y fomentar la participación activa de los estudiantes. Tiene un enfoque mixto cuanti-cualitativo; además, se utilizaron los métodos: científico, estadístico, descriptivo, analítico, sintético e inductivo; para la obtención de información se entrevistó a la docente y a los estudiantes; se aplicó la escala de Motivación de Aprendizaje y Estilos Atribucionales, Escala CEAP48, Subescala SEMAP-01. La población investigada comprende una docente y veintidós estudiantes. Con la finalidad de apoyar al fortalecimiento de la motivación de los estudiantes se diseñó y aplicó la propuesta "Rompamos la rutina y aprendamos con felicidad"; la misma permitió fortalecer y mejorar considerablemente la motivación con un alcance significativo.

Palabras clave: Pausas activas; motivación; aprendizaje; concentración.

Recibido: 25-02-23 - Aceptado: 05-04-23

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the influence of active breaks on strengthening the motivation of students in the fifth parallel grade "A" of the Filomena Mora de Carrión Basic General Education School. It is important to encourage the application of active pauses at different times of the development of the learning process, because they strengthen and considerably improve motivation, since, applied correctly, they are very useful to awaken positive emotions, strengthen concentration, attention, memory activation, reduce stress levels and encourage the active participation of students. It has a mixed quantitative-qualitative approach; In addition, the following methods were used: scientific, statistical, descriptive, analytical, synthetic and inductive; To obtain information, the teacher and students were interviewed; the scale of Learning Motivation and Attributional Styles, CEAP48 Scale, Subscale SEMAP-01 was applied. The population investigated includes one teacher and twenty-two students. In order to support the strengthening of student motivation, the proposal "Let's break the routine and learn with happiness" was designed and applied; It allowed to strengthen and considerably improve motivation with a significant scope.

Keywords: active breaks; motivation; learning; concentration.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día la práctica docente nos lleva a reflexionar sobre cómo aplicar las pausas activas que conlleven a fortalecer y por ende a mejorar la motivación de los estudiantes, recordando que con su uso la práctica docente se convierte en una actividad interactiva, es decir, cuando el maestro pone en práctica sus conocimientos se convierte en una actividad de enseñanza que fortalece en los educandos las competencias necesarias para su formación, convirtiéndolos en el núcleo central del aprendizaje. Por ende, es esencial que las pausas activas estén articuladas en todo el proceso de enseñanza- aprendizaje, desde la planificación, la secuenciación hasta el refuerzo y la evaluación, ratificando que los mismos son fundamentales para lograr aprendizajes significativos.

El presente artículo fundamentado del trabajo de integración curricular denominado; PAUSAS ACTIVAS: ALTERNATIVA DIDÁCTICA PARA

FORTALECER LA MOTIVACIÓN es de mucha importancia para los lectores, ya que, se da a conocer la forma ideal de cómo utilizar las pausas activas, el mismo que ayuda a fortalecer la motivación de los estudiantes del quinto grado de la Escuela de Educación Básica Filomena Mora de Carrión.

En la investigación se indicó que, para obtener tales resultados, se realizó un diagnóstico con la aplicación de una entrevista dirigida a la docente y un test a los estudiantes, la misma que permitió obtener información pertinente para su análisis e interpretación, y la cual arrojó resultados inmediatos, de estos resultados se pudo recabar lo siguiente: que en la institución educativa donde se realizó la investigación, la docente no utiliza estrategias innovadoras como pausas activas, acorde a las necesidades e intereses de los educandos del quinto grado de educación básica de la escuela Filomena Mora de Carrión, razón por la cual, no se sienten motivados, no ponen atención, no reflexionan ni son autocríticos con sus resultados de aprendizaje en las diferentes asignaturas propuestas en el currículo, provocando una dificultad al momento de adquirir los conocimientos, competencias, destrezas y habilidades, generando así el desinterés por aprender.

Para lograr los objetivos planteados, se fundamentó teóricamente las variables en cuestión, para posteriormente diagnosticar el problema mediante la aplicación de una

entrevista aplicada a la docente y un test a los estudiantes, frente al problema diagnosticado, se diseñó un modelo de estrategias que sirvió para aplicar a los estudiantes mediante talleres didácticos, el cual, resultó ser efectivo porque se logró superar en gran parte la motivación de los estudiantes para la adquisición significativa de aprendizajes.

METODOLOGÍA

La presente investigación tuvo un enfoque mixto, ya que, permitió recopilar, interpretar y analizar tanto datos cuantitativos como cualitativos en un solo enfoque, además, facilitó comprender la realidad del problema de estudio de una manera más eficiente.

El tipo de investigación fue descriptivo, ya que, durante el desarrollo de la investigación permitió realizar una observación sistemática, estudiando la realidad educativa tal y como se desarrolla; además, sirvió para profundizar el análisis de las variables de estudio orientadas a identificar las causas, consecuencias y resultados obtenidos con la aplicación de las técnicas e instrumentos empleados en la problemática.

El diseño es cuasiexperimental porque se trabajó con un grupo homogéneo seleccionado por el investigador, donde se aplicó un pre test al inicio de la investigación y un pos test después de la ejecución de una propuesta alternativa con talleres basados en las pausas activas.

La población participante en esta investigación constituyó de 1 docente y 22 estudiantes del quinto grado de la Escuela de Educación Básica "Filomena Mora de Carrión" constituyendo una población de 23 talentos humanos.

Para el desarrollo del trabajo investigativo se emplearon las siguientes técnicas:

Entrevista: se aplicó a la docente del quinto grado paralelo "A" de Educación General Básica, para recabar y contrastar información referente a la motivación de los estudiantes y la aplicación de las pausas activas.

Instrumentos

Cuestionario de entrevista: el cuestionario consta de 8 preguntas estructuradas direccionadas a recabar información sobre la motivación y la aplicación de las pausas activas en los estudiantes del quinto grado paralelo "A" de EGB.

RESULTADOS

Resultados de la entrevista aplicada a la docente del aula.

Pregunta 1. ¿De qué manera valora el nivel de motivación en los estudiantes?

RD: Los estudiantes deben tener clara la actividad que van a realizar, adquirir conocimientos y competencias.

RI: Como es evidente, la docente no tiene claro lo que es el valor de la motivación, siendo este un elemento de trascendental importancia en el ámbito educativo para la adquisición de aprendizajes significativos.

Pregunta 2. ¿Qué inconvenientes ha encontrado usted a la hora de motivar a sus estudiantes?

RD: La falta de interés de los alumnos, los niños pasan solos en casa influenciados por medios de comunicación como internet y la televisión, recibiendo mensajes que no favorecen la motivación escolar.

RI: La docente menciona que existen diversos factores que entorpecen el proceso educativo por falta de motivación en los estudiantes, entre ellos la falta de predisposición, y el no acompañamiento de los padres de familia en el proceso educativo del mismo. Sin embargo, es indispensable que el docente se involucre y encuentre la fórmula idónea para motivarlos a aprender con facilidad, superen dificultades y consigan aquello que se les haga imposible realizar.

Pregunta 3. ¿Qué técnicas utiliza usted para motivar a sus estudiantes?

RD: Utilizar estrategias de aprendizaje memorización, organización de la información para integrar conocimientos.

RI: La docente no hace uso de técnicas de motivación que permitan despertar el interés por aprender del estudiante, tener una mayor implicación, dedicación y atención en el desarrollo de las actividades escolares, ya sea por desconocimiento o por excesiva carga horaria, creando un ambiente aburrido, poco participativo, y como resultado de ello, se enfrenta a una alta desmotivación en el estudiantado, afectando directamente su rendimiento académico, por su parte, solo emplea estrategias tradicionales que conllevan a una dedicación exclusiva al desarrollo de los procesos de enseñanza, descuidando la parte afectiva y motivacional, lo que ha desembocado en la preocupante falta de interés que éstos demuestran en el proceso de aprendizaje, por ello, es de vital importancia que la docente

implemente técnicas de motivación efectivas, sea asertivo, creativo y empático. Pregunta 4. ¿Conoce qué son las pausas activas? Y ¿Qué conoce de ellas?

RD: Las pausas activas son descansos que pueden servir para recargar energía y mover el cuerpo.

RI: El criterio de la docente sobre las pausas activas, no es claro, tiene una idea general del mismo, pero no profundiza el tema. Por lo tanto, considero que es fundamental en primera instancia que conozca no solo la definición, sino su real valía para la ejecución acertada, de manera, que haya una preocupación generalizada para mejorar el nivel de motivación en los estudiantes, porque muchas de las veces el desconocimiento impide ponerla en práctica dentro del aula, ante lo cual, las pausas activas son actividades dinámicas que involucran diferentes movimientos, permitiendo motivar, reducir involucran diferentes movimientos, permitiendo motivar, reducir los niveles de estrés, mejorar el estado de ánimo, despertar emociones positivas y fomentar su participación activa en los procesos de aprendizaje con excelentes resultados en su rendimiento Pregunta 5. ¿Considera que las pausas activas apoyan la motivación del estudiante? RD: Si, porque mejoran el desempeño en clase.

RI: La docente considera que las pausas activas son importantes porque apoyan a la motivación del estudiante mejorando su desempeño académico, sin embargo, cabe resaltar que las mismas no sólo coadyuvan al rendimiento académico, sino también, acrecienta la atención, mejora el estado de ánimo, recupera energía, reduce los niveles de tensión y estrés, evitando el sedentarismo que muchas de las veces en jornadas extensas obligan al estudiante a permanecer en una sola posición y esto es frustrante para el buen desarrollo de su aprendizaje.

DISCUSIÓN

Se pudo aseverar entonces que las pausas activas empleadas de manera eficiente y correcta SI constituyen una estrategia eficaz para fortalecer el nivel de motivación tanto intrínseca como extrínseca de los estudiantes, por lo que la aplicación de la propuesta alternativa denotó resultados significativos, ponderando desde la participación activa, mejoramiento del rendimiento académico hasta completar el logro de sus aprendizajes en cada una de las asignaturas del programa curricular.

Finalmente, aseguro que es una estrategia indispensable y necesaria para aplicar en el aula, sin embargo, cabe resaltar que, el aprendizaje y la motivación serán positivos si se

aplican las pausas activas de acuerdo a la edad y con las reglas bien establecidas para no salirse del margen educativo.

ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS.

Cuadro comparativo del pre test y pos test.

	(1ª aplicación)		(2ª aplicación)	
Motivación profunda				
ACEPCIONES	**f**	**%**	**f**	**%**
Alta	0	0	22	100
Media	7	31,82	0	0,00
Baja	15	68,18	0	0,00
Total	22	100	22	100
Motivación rendimiento				
ACEPCIONES	**F**	**%**	**f**	**%**
Alta	3	13,64	19	86,36
Media	8	36,36	3	13,64
Baja	11	50,00	0	0,00
Total	22	100	22	100
Motivación superficial				
ACEPCIONES	**f**	**%**	**f**	**%**
Alta	1	4,55	21	95,45
Media	20	90,91	1	4,55
Baja	1	4,55	0	0,00
Total	22	100	22	100

Analizando los datos estadísticos consignados en el cuadro comparativo evidenciamos lo siguiente: en lo que respecta a la motivación profunda: es evidente que los estudiantes investigados mejoraron notablemente, lo cual, se visibiliza entre la primera y la segunda aplicación, ya que, el 100 % de ellos presenta un nivel de motivación alta, por ende, hubo una mejora muy significativa.

En cuanto a la motivación de rendimiento: en la primera aplicación se evidenciaron resultados poco alentadores, ya que, el 50% de los estudiantes investigados presentaban un bajo nivel de motivación de rendimiento, el 36,36% con un nivel medio y una minoría con el 13,64% un nivel alto, sin embargo, en la segunda aplicación el 86,36% presenta un nivel alto de motivación de rendimiento y el 13,64% con un nivel medio.

En lo referente a la motivación superficial: se constató una mejoría significativa, dado que se eleva del 4,55% en la primera aplicación al 95,45% en la segunda aplicación en cuanto al nivel de motivación alta, y se reduce del 90,91% al 4,55% de acuerdo al nivel medio, lo que significa

que en la segunda aplicación los estudiantes investigados lograron fortalecer y mejorar la motivación superficial.

Los resultados plasmados en el cuadro comparativo, constituyen la muestra fidedigna de que las pausas activas constituyen una alternativa didáctica para fortalecer la motivación de los estudiantes en el aula de clase, esto quiere decir que, los talleres planificados fueron efectivas y significativas.

CONCLUSIONES

Tras la aplicación inicial del test a los estudiantes se evidenció que un porcentaje significativo de estudiantes presentan un bajo nivel de motivación profunda y de rendimiento y una motivación superficial media, datos que constituyen la base para planificar acciones de mejoramiento.

Com base en los resultados obtenidos en el diagnóstico se diseñó y ejecutó la propuesta alternativa "Rompamos la rutina y aprendamos con felicidad" a través de una guía didáctica conformada de quince talleres implementando variedad de pausas activas que contribuyeron a fortalecer significativamente la motivación de los estudiantes, lo que coadyuva no solamente al aspecto psicológico, sino, a la parte física, despertando el interés y una participación activa en el desarrollo de las actividades planificadas. Cada una de las actividades planificadas permitieron demostrar que las pausas activas constituyen una alternativa didáctica eficaz para fortalecer la motivación en el quinto grado de EGB.

Concluida la aplicación de las quince actividades que conforman la guía didáctica "Rompamos la rutina y aprendamos con felicidad" se aplicó por segunda ocasión el test de escala de Motivación de Aprendizaje y Estilos Atribucionales. Escala CEAP48. Subescala SEMAP-01 (Motivación académica), cuyos resultados reflejan mejoría en cuanto a la motivación profunda, rendimiento y superficial, lo cual, significa que las pausas activas utilizadas correctamente en los ambientes pedagógicos constituyen una estrategia idónea para romper la rutina monótona y despertar la atención e interés por aprender de los estudiantes.

REFERENCIAS

Cañas Trujillo, R. (2018). Implementar un programa de pausa activa a los empleados del Club Campestre El Rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales. Revista Digital: Actividad Física Y Deporte, 2(1), 5-21. https://cutt.ly/xTxXPo2

Cobeña Napa, M. Á., & Moya Martínez, M. E. (2019). El papel de la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo, (agosto). https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/motivacion- ensenanza-aprendizaje.html

MINEDUC. (2020). PAUSA ACTIVA EN LAS ACTIVIDADES ESCOLARES. Guía

Didáctica. [Archivo PDF]. https://recursos2.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/04/PAUSA-ACTIVA-FINAL-26-11-2020.pdf

Herrera Soria, J., & Zamora Guevara, N. (2014). ¿Sabemos realmente que es la motivación? Correo Científico Médico, 18(1), 126-128. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560- 43812014000100017

Jaspe, C., López, F., & Moya, S. (2018). LA APLICACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA PREVENTIVA DE LAFATIGA Y EL MAL DESEMPEÑO LABORAL POR CONDICIONES DISERGONÓMICAS EM ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS. Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES, 2(7), 175-186. https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/

Lovón Cueva, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. Revista en Líneas Generales, (006), 21-33. https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/enlineasgenerales/article/view/5588/5393

Llanga Vargas, E. F., Murillo Pardo, J. J., Panchi Moreno, K. P., Paucar Paucar, M. M., & Quintanilla Orna, D. T. (2019). La motivación como factor en el aprendizaje. Revista Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo. https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/motivacion-aprendizaje.html

Naula, M. E. S. (2017). Importancia de la motivación en el aprendizaje. Revista Electrónica Sinergias educativas, 2(1), 13-19. https://mail.sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/download/20/14/62

Soledispa Rivera, A. M., San Andrés Soledispa, E. J., & Soledispa Pin, R. A. (2020). Motivación y su influencia en el desempeño académico de los estudiantes de educación básica superior: Motivación de los estudiantes. Revista Científica Sinapsis, 3(18). https://doi.org/10.37117/s.v3i18.431

Usán, P., & Salavera, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académicoen estudiantes de educación secundaria obligatoria. Actualidades en Psicología, 32(125), 95-112. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352018000200095