UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

EL IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS CEREBRALES EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS AURELIO GONZALEZ DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR EN EL PERIODO LECTIVO 2025-2026

AUTORES

BAUTISTA PICO BRIGITTE NAYELI

LAPO PILATAXI LESLIE SCARLETH

TUTOR

DR. VICTOR HUGO NÚÑEZ JIMÉNEZ MCPP

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR OPCIÓN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

2025

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

EL IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS CEREBRALES EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS AURELIO GONZALEZ DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR EN EL PERIODO LECTIVO 2025-2026

AUTORES

BAUTISTA PICO BRIGITTE NAYELI

LAPO PILATAXI LESLIE SCARLETH

TUTOR

DR. VICTOR HUGO NÚÑEZ JIMÉNEZ MCPP

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR OPCIÓN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

2025

I. DEDICATORIA

Con profunda gratitud, dedico este logro en primer lugar a dios y a la virgen, fuentes constantes de guía y fortaleza en mi camino académico. Expreso mi más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que, con su confianza y apoyo incondicional, me impulsaron a perseverar a pesar de la distancia. También dedico este trabajo a mi madre, Nancy Pico, cuyo sacrificio ha sido mi mayor fuente de inspiración. A pesar de las adversidades, su presencia constante, sus consejos y su confianza han sido la base de mi perseverancia. A la vez agradezco a mi padre, Segundo Bautista por el apoyo que me ha brindado siempre. A mi hermana Liliana Torres, le agradezco su apoyo incondicional y generosidad. Su aliento y motivación ha sido vital, especialmente en tiempos de duda y desanimo. Agradezco a mi hermano Andrés, quien ha sido un segundo padre, por su apoyo moral y material. Su presencia constante y desinteresada ha sido el pilar de mi vida. Finalmente agradezco a mis hermanas Yesenia y Micaela por su paciencia y apoyo incondicional.

BRIGITTE BAUTISTA

Dedico este trabajo primeramente a Dios, fuente de sabiduría y fortaleza, por haberme provisto de la guía espiritual necesaria para transitar y finalizar esta etapa. A mi amada madre Myrian Pilataxi, ejemplo de perseverancia y resiliencia. Por su dedicación incansable, su fe inquebrantable y el amor incondicional que han sido pilar de mi formación. Este logro es fruto de nuestro esfuerzo compartido y es tan tuyo como mío. A mi padre Javier Lapo por su constante apoyo, incluso a la distancia. A mi hermana Paulett Lapo, gracias por escucharme, apoyarme y motivarme en toda mi etapa universitaria. A mi hermano Jeicko Bastidas por su afecto puro y sincero, y por brindarme un refugio de hermosos recuerdos que han sido de gran fortaleza en los momentos de desánimo. Finalmente, a mi pareja Jordan Farias por compartir generosamente su conocimiento y compromiso demostrado al buscar la forma de estar presente en los momentos de mayor necesidad.

LESLIE LAPO

II. AGRADECIMIENTO

Nuestro más sincera agradecimiento a la distinguida Universidad Estatal de Bolívar y a la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas por permitirnos forjar nuestro carácter y lograr ser personas integras y nuestra más profunda gratitud a nuestros docentes por apoyarnos en cada etapa académica permitiéndonos crear recuerdos inolvidables algunos llenos de felicidad y otros de tristeza, agradecemos a las autoridades por ser ejes centrales en la construcción de nuestro futuro y por brindarnos la confianza necesaria para podernos desarrollar tanto de forma académica como personal.

Expresamos nuestro más profundo agradecimiento al Dr. Victor Núñez Jiménez por su invaluable guía y apoyo durante todo nuestro proceso de investigación. Su dedicación, conocimiento y aprendizaje fueron fundamentales para el desarrollo y finalización exitosa de este trabajo. Gracias a su liderazgo académico y compromiso como docente, pudimos adquirir las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la investigación y alcanzar nuestras metas. Su constante apoyo y sabiduría han dejado una huella significativa en nuestra formación como investigadores.

Finalmente, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a la Unidad Educativa “Luis Aurelio González” por abrirnos las puertas de la institución y permitirnos obtener la información necesario para el desarrollo de nuestro proyecto de investigación. Su cooperación y disposición fue fundamental para hacer posible este trabajo para que pudiéramos acceder a su comunidad educativa y enriquecer nuestra experiencia investigadora.

Brigitte Nayeli Bautista Pico

Leslie Scarleth Lapo Pilataxi

III. **CERTIFICACION DEL TUTOR**

Dr. Víctor Hugo Núñez Jiménez

CERTIFICA:

Que el informe final de Investigación titulado: **EL IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS CEREBRALES EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS AURELIO GONZALEZ DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR EN EL PERIODO LECTIVO 2025-2026** elaborado por las autoras BAUTISTA PICO BRIGITTE NAYELI con C.I 1851141554 y LAPO PILATAXI LESLIE SCARLETH con C.I 1729299964 de la carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en la asesoría en tal virtud autorizo su presentación para su aprobación respectiva.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a las interesadas dar al presente documento el uso legal que estimen conveniente.

Guaranda, diciembre de 2025

Firmado electrónicamente por:
VICTOR HUGO NUÑEZ JIMENEZ
Validar únicamente con FirmaEC

DR. VICTOR HUGO NUÑEZ JIMENEZ
TUTOR

DERECHOS DE AUTOR

Yo/nosotros Bautista Pico Brigitte Nayeli y Lapo Pilataxi Leslie Scarleth portador/res de la Cédula de Identidad No 1851141554 y 1729299964 en calidad de autor/res y titular / es de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación:
El impacto de las pausas activas cerebrales en la autorregulación emocional de los estudiantes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio Gonzalez de la ciudad de Guaranda, provincia Bolívar en el periodo lectivo 2025-2026, modalidad Proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo/autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El (los) autor (es) declara (n) que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Bautista Pico Brigitte Nayeli
1851141554

Lapo Pilataxi Leslie Scarleth
1729299964

IV. AUTORIA NOTARIADA

Notaría Tercera del Cantón Guaranda
Msc.Ab. Henry Rojas Narvaez
Notario

NOTARÍA TERCERA
Msc. Ab. Henry Rojas Narváez
GUARANDA - ECUADOR

No. ESCRITURA	20260201003P00824

DECLARACION JURAMENTADA
OTORGADA POR:
LAPO PILATAXI LESLIE SCARLETH
BAUTISTA PICO BRIGITTE NAYELI
CUANTIA: INDETERMINADA
FACTURA: 001-002- 000016073 DI: 2 COPIAS

En la ciudad de Guaranda, capital de la provincia Bolívar, República del Ecuador, hoy día veintiséis de marzo de dos mil veintiséis, **ante mi Abogado HENRY ROJAS NARVAEZ, Notario Público Tercero del Cantón Guaranda**, comparecen la señorita LAPO PILATAXI LESLIE SCARLETH, soltera, domiciliada en la ciudad de Quito, provincia de Pichincha y de paso por este lugar, con celular número 0999895505, correo electrónico leslie.lapo@ueb.edu.ec; y, BAUTISTA PICO BRIGITTE NAYELI, soltera, domiciliada en el cantón Cevallos, provincia de Tungurahua y de paso por este lugar, con celular número 0983528957, correo electrónico brigitte.bautista@ueb.edu.ec, por sus propios derechos. Las comparecientes son de nacionalidad ecuatoriana, mayores de edad, hábil e idóneas para contratar y obligarse a quienes de conocerlas doy fe en virtud de haberme exhibido sus documentos de identificación y con su autorización se ha procedido a verificar la información en el Sistema Nacional de Identificación Ciudadana, bien instruida por mí el Notario con el objeto y resultado de esta escritura pública a la que procede libre y voluntariamente, advertida de la gravedad del juramento y las penas de perjurio, me presenta su declaración Bajo Juramento que dice: Declaramos que el presente proyecto de investigación, con el tema: **EL IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS CEREBRALES EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS AURELIO GONZALEZ DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR EN EL PERIODO LECTIVO 2025-2026.** Previo la obtención del título de Licenciadas en Ciencias de la Educación Básica, a través de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, es de nuestra exclusiva responsabilidad en calidad de autores, este documento no ha sido previamente presentado por ningún grado de calificación profesional y que las referencias bibliográficas que se incluyen han sido consultadas por los autores. Es todo cuanto podemos declarar en honor a la verdad, la misma que la hacemos para los fines legales pertinentes. **HASTA AQUÍ LA DECLARACIÓN JURADA.** La misma que queda elevada a escritura pública con todo su valor legal. Para el otorgamiento de la presente escritura pública se observaron todos los preceptos legales del caso, leída que les fue a los comparecientes por mí el Notario en unidad de acto, aquellos se afirman y se ratifica de todo lo expuesto y firma conmigo en unidad de acto, quedando incorporado al protocolo de esta Notaria, la presente declaración, de todo lo cual doy fe.-

LAPO PILATAXI LESLIE SCARLETH
C.C.1729299964

BAUTISTA PICO BRIGITTE NAYELI
C.C. 1851141554

AB. HENRY ROJAS NARVAEZ
NOTARIO PUBLICO TERCERO DEL CANTON GUARANDA

NOTARIA TERCERA

NOTARÍA TERCERA
Msc. Ab. Henry Rojas Narváez
GUARANDA - ECUADOR

IV. AUTORIA NOTARIADA

Las ideas, criterios y propuesta expuestas en el presente informe final de investigación con el tema: **EL IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS CEREBRALES EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS AURELIO GONZALEZ DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR EN EL PERIODO LECTIVO 2025-2026,** elaborado por Bautista Pico Brigitte Nayeli y Lapo Pilataxi Leslie Scarleth, previo a obtener el título de Licenciadas en Ciencias de la Educación, es inédito y garantizo su autenticidad responsabilizándose por los contenidos obtenidos en este trabajo de investigación.

Bautista Pico Brigitte Nayeli

C.I. 1851141554

Lapo Pilataxi Leslie Scarleth

C.I. 1729299964

V. INDICE

I. DEDICATORIA **4**
II. AGRADECIMIENTO **5**
III. CERTIFICACION DEL TUTOR **6**
IV. AUTORIA NOTARIADA **8**
V. INDICE **10**
VI. RESUMEN EJECUTIVO **13**
VII. ABSTRACT **14**
VIII. INTRODUCCIÓN **15**
1. TEMA **16**
2. ANTECEDENTES **17**
3. PROBLEMA **19**
3.1. Descripción del problema **19**
3.2. Formulación del problema **22**
4. JUSTIFICACIÓN **22**
5. OBJETIVOS **27**
5.1. Objetivo general **27**
5.2. Objetivos específicos **27**
6. MARCO TEÓRICO **27**
6.1. Teoría científica **28**
6.1.1. Pausas activas ***28***
6.1.1.1. Definición *28*
6.1.1.2. Beneficios de las pausas activas en los estudiantes *29*
6.1.1.3. Las pausas activas en Educación Básica *30*
6.1.1.4. Las pausas activas durante el aprendizaje de lectoescritura *30*
6.1.1.5. Tipos de ejercicios para la pausa activa. *31*
6.1.1.5.1. Ejercicios de elongación muscular *31*
6.1.1.5.2. Ejercicios de respiración *32*
6.1.1.5.3. Ejercicios de movimiento articular *32*
6.1.1.5.4. Ejercicios de activación mental *33*
6.1.1.5.5. Integración de la pausa activa *33*
6.1.2. Autorregulación Emocional ***34***

6.1.2.1. Inteligencia emocional *34*
6.1.2.2. Autorregulación emocional *36*
6.1.2.3. Las emociones y el contexto educativo. *37*
6.1.2.4. Las estrategias de aprendizaje desde el modelo teórico del aprendizaje autorregulado de Pintrich. *38*
6.1.2.5. Motivación *41*
6.1.2.6. Motivación escolar *43*
6.1.2.7. Las pausas activas y la motivación escolar *43*
6.1.2.8. Emoción *44*
6.1.2.9. Atención *44*
6.1.2.10. Concentración *44*
6.2. Teoría conceptual (100-150) **44**
3.1. Teoría legal **50**
3.1.1. Marco Normativo Internacional ***50***
3.1.2. Marco Legal Nacional (Ecuador) ***51***
3.2. Teoría referencial **53**
3.2.1. Contexto Geográfico y Climático ***53***
3.2.2. Características Demográficas y Socioculturales ***54***
3.2.3. Situación Socioeconómica del Cantón ***55***
3.2.4. Contexto Educativo Provincial y Local ***56***
3.2.5. Caracterización de la Unidad Educativa Luis Aurelio González ***57***
3.2.6. Diagnóstico de Necesidades Educativas Contextuales ***58***
4. MARCO METODOLÓGICO **60**
7.1. Enfoque de la investigación **60**
7.1.1. Enfoque cualitativo ***60***
7.1.2. Enfoque cuantitativo ***60***
7.2. Diseño o tipo de estudio **61**
7.2.1. Descriptivo ***61***
7.2.2. Explicativo ***61***
7.2.3. Bibliográfica-Documental ***61***
7.2.4. De campo ***61***
7.3. Métodos **62**
7.3.1. Deductivo ***62***

7.3.2. Inductivo *62*
7.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos **63**
7.4.1. Técnicas *63*
7.4.1.1. Encuesta *63*
7.4.1.2. Test *63*
7.4.2. Instrumentos *63*
7.4.2.1. Cuestionario *63*
7.4.2.2. Test staxi - 2: Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo *64*
7.5. Universo y muestra **64**
7.5.1. Universo *64*
7.5.2. Muestra *64*
7.1. Procesamiento de información **64**
8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS **66**
8.1. Encuesta para docentes **66**
8.2. Encuesta padres de familia **88**
8.3. Aplicación del test staxi - 2: Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo **101**
9. CONCLUSIONES **113**
9.1. Conclusiones **113**
9.2. Recomendaciones **115**
10. PROPUESTA **116**
10.1. Título **116**
10.2. Introducción **116**
10.3. Objetivos **116**
10.3.1. Objetivo General *116*
10.3.2. Objetivos específicos *116*
10.4. Desarrollo de la guía de actividades aplicadas con pausas activas **117**
11. BIBLIOGRAFÍA **145**
12. ANEXOS **153**

VI. RESUMEN EJECUTIVO

El impacto de las pausas activas en la auto regulación emocional de los estudiantes del tercer año de la Unidad Educativa Luis Aurelio Gonzales de la ciudad de Guaranda en el periodo 2025-2026, se desarrolló debido a que no existe la aplicación de tácticas que ayuden a mejorar el aprendizaje de los estudiantes durante la jornada de clases. Para el desarrollo de la investigación se considera establecer pausas activas mediante actividades que ayuden al estudiante a regular las emociones y tenciones dentro del aula de clases para un mejor aprendizaje. El desarrollo se basa en la aplicación de métodos, técnicas e instrumentos como la encuesta a los 21 padres de familia, docentes donde se pudo evidenciar que dentro del aula de clases no se aplica ningún tipo de pausas activas lo que proporciona al estudiante a tener altos niveles de desconcentración, aburrimiento, cansancio, estrés asiendo ocasionado que las clases no sen llamativas y estas no tenga un nivel de concentración adecuado de aprendizaje y a los niños se aplicó un test denominado staxi-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo II), se pudo conocer que el estado emocional es cambiante y afectan la relación personal con el grupo de clases deficiente, donde se determinó que su estado emocional es moderado debido que se controla en algunos ocasiones dentro del aula de clases. Al aplicar las pausas activas dentro del aula de clases conlleva a mejorar del rendimiento, concentración y desempeño de las actividades escolares siendo importante en la formación del alumno. Se recomienda aplicar las autoridades de la institución educativa las pausas activas dentro del aula de clase durante 5 minutos dependiendo la actividad para que los alumnos mejoren su nivel de concentración y disminuyan la tensión emocional del alumno, docente debido que provoca niveles de cansancio físico y mental altas durante la jornada de educativa.

Palabras claves: Pausa activa, intervención educativa, expresión emocional, aprendizaje, regulación emocional, motivación.

VII. ABSTRACT

The impact of active breaks on the emotional self-regulation of third-year students at the Luis Aurelio Gonzales Educational Unit in the city of Guaranda during the 2025-2026 period was developed because there are no strategies in place to improve student learning during the school day. The research aims to establish active guidelines through activities that help students regulate emotions and tension in the classroom for better learning. The development is based on the application of methods, techniques, and instruments such as a survey of 21 parents and teachers, which revealed that no active breaks are implemented in the classroom. This leads to high levels of student disengagement, boredom, fatigue, and stress, resulting in unengaging classes and inadequate concentration for learning. The children were administered a test called STAXI-2 (State-Trait Anger Expression Inventory II), which revealed fluctuating emotional states that negatively impact their interpersonal relationships within the class group. It was determined that their emotional state is moderate because they are able to control it on some occasions in the classroom. Implementing active breaks in the classroom leads to improved performance, concentration, and engagement in school activities, which is important for student development. It is recommended that educational authorities implement active breaks in the classroom for 5 minutes, depending on the activity, to improve students' concentration levels and reduce emotional stress for both students and teachers, as this can cause high levels of physical and mental fatigue during the school day.

Keywords: Active break, Educational Intervention, Emotional Expression, Learning, Emotional Regulation, Motivation.

VIII. INTRODUCCIÓN

Las pausas activas dentro del aula de clases son fundamentales para eliminar tenciones que provoca las jornadas educativas tanto para los docentes como estudiantes, estas se convierten en herramientas que facilitan una comprensión adecuada dentro de la implantación de las clases a un grupo de alumno y mejorando el aprendizaje educativo.

Uno de los problemas que se presenta a diario en al aula de clases del tercer año de la Unidad Educativa Luis Aurelio Gonzales es la desconcentración durante la explicación del docente en cada uno de las asignaturas lo que ha provocado que el niño tenga problemas de estrés, cansancio físico y emocional entre otros, es por ello que la aplicación de las pausas activas ayuda a un mejor desempeño y concentración en el nivel educativo.

La investigación se desarrolló en base a la revisión literaria de diferentes autores que están relacionados con el tema de las pausas activas y la regulación emocional de los estudiantes dentro del aula de clases, las cuales fueron guía para desarrollar tácticas de rendimiento académico en base a la concentración de los niños en cada una de las asignaturas designadas para su aprendizaje.

Los diferentes métodos, técnicas e instrumentos fueron desarrollados en base a la aplicación de encuestas a los docentes y padres de familia del tercer año paralelo B de la Unidad Educativa Luis Aurelio Gonzales para conocer la aplicación de las pausas activas dentro del aula de clases evidenciando que no se han implementado, al igual se desarrolló un test a los alumnos denominado staxi-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo II) el cual determino el estado emocional de los niños.

La aplicación se basa en una propuesta de actividades consideradas oportunas para el desarrollo de las pausas activas las cuales tienen un impacto positivo que ayudan al estudiante a mejorar los niveles emocionales, aprendizaje y concentración dentro del aula de clases y de esta forma ayuda a interactuar al estudiante con mejores niveles de aprendizaje.

1. TEMA

EL IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS CEREBRALES EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS AURELIO GONZÁLEZ DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR EN EL PERIODO LECTIVO 2025-2026

2. ANTECEDENTES

Para el autor (Rodriguez, 2023), en su investigación alude a las Pausas activas como estrategia para la optimización de la estimulación cognitiva y el aprendizaje de los estudiantes de los grados 4 y 5 de la Institución Educativa Rural San José De Caquetania. Al aplicar las pausas activas (cognitivas, físicas, sociales) son consideras estrategias implementada en los alumno de cuarto y quinto año de primaria para establecer estrategias que generen estimulación integral que benéfica los proceso cerebrales, teniendo un mejor rendimientos de aprendizaje dentro del aula de clases lo que conlleva a identificar problemas en el alumno dentro del entorno que desarrolla las clases y este puede adaptarse de forma eficiente en el mismos, esto conlleva a que estar un informe del comportamientos de las emociones al aplicar las pausa activas dentro del aula de clases en el aprendizaje educativo.

Según el autor (Alarcón, 2020), Autorregulación emocional en la cotidianeidad de la vida escolar: observación sistemática en aulas con estudiantes chilenos de 10 a 12 años. La autorregulación emocional es un hito impórtate en el desarrollo de una persona debido que está relacionado con el crecimiento, estabilidad y el bienestar que este tiene durante su vida lo que le ayuda a proporcionar emociones dentro de un grupo de personas en base a su entorno. Para conocer de cerca se realiza un diseño nomotético de siguiente y varias dimensiones que se puede observar de forma directa o audios mediante la aplicación de instrumento que diseño ad-hoc, y de esta forma poder evaluar la concordancia secuencial de retardos (GSEQ5) para identificar las irregularidades que este presenta, así como el desarrollo de coordenadas polares (HOISAN) para ser un análisis de las categorías de cada uno de las personas.

El autor (Lovón, 2021), en su tema Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. Luego de la pandemia del COVID-19, siete de cada diez persona fueron afectadas directamente con el cansancio y el estrés si dejar de lado los estudiantes debido que tuvieron que enfrentar sus clases de forma virtual lo que ocasione que estos tengan una sobrecarga académica durante sus clases lo que afecto a la salude emocional, es por esto que se aplicó aplica estrategias pedagógicas que ayuden al estudiante a tener un bienes emocional saludable y poder tratar de regúlale los estados de ánimo, prevenir ansiedad, angustia, estrés, frustración o tristeza con la realización de actividades que mejores estas anomalías.

El autor González, et al. (2025), Pausas activas en aula para mejorar la salud mental, el bienestar y el autoconcepto académico en universitarios: un estudio piloto de viabilidad. La educación debe ser desarrollada en base a no provocar cansancios emocionales y estrés a los

estudiantes esta debe aplicar un ambiente adecuado y por ello se aplica las pausas activas dentro de un grupo de estudiantes que radican actividades dentro del aula de clases, debido que se proporciona altos niveles de canalización emocional y estrés es por ello que dentro del aula de clases se debe aplicar estrategias adecuadas para que beneficie a los estudiantes.

La autora (Rosas, 2025), en su investigación Programa de pausa activa y estado emocional en alumnos del 6togradoenla Institución Educativa 20341 -Santa María. La aplicación de las pausas activas se aplicó durante 10 sesiones durante diez minutos cada uno para mejorar el desarrollo emocional del estudiante. Para el desarrollo de valorar la variable de unciones se aplicó la escala de Likert para conocer el impacto de aplicación de actividades dentro del aula de clases, al igual se considera la prueba de confiabilidad estadística de KR20 para determinar su viabilidad lo que demostró de las pausas activas determinar un estado emocional adecuado para el estudiante.

Los autores Santander, et al. (2020), en su investigación Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. La aplicación de la gestión emocional es un punto importante en el ser humano debido que ayuda en la educación proporcionando un bienestar personal adecuado, en el área social conllevando al existo emocional. Esta actividad hace que los estudiantes y docentes tenga un nivel propicio de enseñanza aprendizaje debido que proporciona mayor motivación por una activada realizada.

De acuerdo a los autores (Quizhpi & Pérez, 2023) en su investigación denominado Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica. La implantación de aplicar las pausas activas dentro del aula de clase conllevar un nivel de aprendizaje adecuado para el estudiante teniendo impactos positivos en el rendimiento académico y el saludo emocional. Las pausas activas promueven que un estudiante mejore su estado físico, relaje su cuerpo en un cansancio físico o emocional y de esta forma este puede disminuir el estrés y cansancio para desarrollar sus tareas académicas de forma eficiente, y de esta forma el ambiente académico no se hace eso y al contrario es dinámico y colaborativo entre del grupo de compañeros de clases y mejorando el clima educativo.

De acuerdo a los autores Castillo, et al. (2024) con el tema denominado Influencia de las pausas activas en la concentración y rendimiento matemático de estudiantes de bachillerato con TDAH. Las pausas activas dentro del aula de clases zona actividad sencillas, pero ficases apara reorganizar el estado de ánimo de una persona ayer este pueda tener mejores niveles de concentración y alcance un rendimiento de comprensión y aprendizaje adecuado, en comparación con los que realizan estas actividades ocasionado que estos no

tenga un rendimiento académico evidente si alcanza un máximo potencia académica en la interacción dentro del aula de clases.

Para los autores Zhuni, et al (2024) alude que El Rol de las Pausas Activas en el Aprendizaje y su Influencia en la Concentración del Estudiante. La atención que un estudiante debe proporciona ser eficiente y efectivo al momento de recibir clases, pero en su mayoría existe cansancio y estrés debido que las largas jondas de trabajo no tediosas ocasionan desconcentración total de las actividades dentro del aula de clases es por ello que se debe aplicar pausas activas que conlleven a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes durante su jornada estudiantil. Logrando un mejor nivel de concentración.

Para los autores Acurio, et al. (2025) en su investigación. La autorregulación emocional y social en la conducta de estudiantes de Urdaneta 2025. Los estudios realizados sobre la autorregulación emocional ayuda a erradicar los problemas de conducta que una persona puede tener por distintos factores dentro del entorno que pueden afectar su salud física y emocional, es por ello que se debe aplicar tácticas que ayude a controlar estas situaciones en las personas debido que pueden afectar dentro de casa, sociedad o aula de clases afinando en los proceso de aprendizaje y dificultando realizar que este puede interactuar con actividades diarias.

Los autores Trujillo, et al. (2024), en la investigación Neurociencia y pausas activas, efectos en la ansiedad de emprendedores del Cantón Guano. La aplicación de las pausas activas está desarrollas en base a proceso de neurociencias, lo que ayudan reducir la ansiedad n una persona cuando realiza una actividad. Es puesta razón que a la investigación indago y evaluó los efectos de un grupo de personas y sus conductas de comportamiento para comprender la complejidad del funcionamiento mental y sud desarrollo de aplicación y el impacto que ocasiona al aplicar una pausa activa en la vida de un ser humano.

3. PROBLEMA

3.1. Descripción del problema

Diagnostico fáctico

En la Unidad Educativa Luis Aurelio Gonzales, se considera realizar un estudio a los estudiantes de tercer año de Educación General Básica, en lo cual presenta un problema de gran importancia como es: las dificultades para manejar la conducta y la autorregulación emocional a lo largo de la jornada escolar y esto con el pasar de los días va incrementando.

Los docentes manifiestan que los estudiantes presentan altos grados de inquietud motriz, distracción continua y problemas de concentración en las tareas académicas asignadas en el aula de clases luego de estar largos periodos sentados. Esta situación es preocupante en

las últimas horas de la mañana, cuando los estudiantes ya dan indicios de cansancio mental, irritabilidad y negación para continuar con las labores que se les ha sido asignadas.

Las distintas evaluaciones llevadas a cabo de forma cuidadosa en el ámbito educativo muestran que los estudiantes presentan reacciones emocionales inapropiadas frente a situaciones de frustración en su rendimiento académico, manifestando de esta forma comportamientos inadecuados como berrinches, llantos repentinos o actitudes agresivas hacia sus compañeros.

Los niños presentan una escasa habilidad para reconocer y expresar sus emociones, restringiéndose a expresiones simples como "estoy enojado" o "ya no quiero hacer nada", sin lograr comunicar con certeza lo que realmente sienten o necesitan. Esta falta de vocabulario emocional y de habilidades para regularse, a sí mismos generan conflictos intrapersonales repetitivos, interrupciones constantes en el proceso de enseñanza – aprendizaje y un ambiente áulico poco adecuado para el correcto desarrollo académico y socioemocional por parte del estudiante.

Además, se observa que la metodología tradicional utilizada en la institución mantiene a los estudiantes ocupados por largos periodos de forma sedentaria, pues no se insertan actividades de ejercicio físico o de pausas activas, las cuales permiten la reactivación de las funciones cognitivas y la correcta liberación de energía acumulada por el cansancio.

Los docentes reconocen la necesidad de aplicar métodos pedagógicos novedosos, pero manifiestan el desconocimiento de técnicas que combinen el movimiento físico con el progreso de las competencias socioemocionales. Este desconocimiento de metodologías resulta en la perdida de oportunidades para enseñar a los niños, de forma práctica, vivencial y significativa sobre habilidades de autorregulación emocional dentro del contexto escolar cotidiano para mejorar su rendimiento.

Valoración Causal

Los elementos que influyen en la aparición de esta problemática son diversos y complejos, interrelacionando a los distintos niveles del sistema educativo. En primera instancia, existe un aspecto pedagógico que está relacionado con la prevalencia de métodos de enseñanza tradicionales que favorecen a las actividades sedentarias y minimizan el papel del movimiento corporal como un medio que facilita el aprendizaje.

La formación de los docentes en el área inicial y continua en la institución no ha incorporado información eficiente sobre neuroeducación, el desarrollo emocional en la infancia ni estrategias de enseñanza que incluyan actividades corporales con objetivos

curriculares, lo que limita las herramientas de los educadores al momento de generar experiencias de aprendizaje integrales.

En segundo lugar, se señala un factor en el currículo y la organización institucional que no integra espacios formales ni tiempos determinados para el desarrollo continuo de las habilidades socioemocionales, ni para la implementación de pausa activas durante el horario de clases.

El currículo esta sobrecargado de contenidos académicos convencionales, dejando poco margen para incluir prácticas que promuevan la salud mental y el bienestar de los estudiantes. La carga horaria en la actualidad suele durar entre 40 y 45 min sin interrupciones, no considera las necesidades de desarrollo en los niños de 7 a 8 años, quienes por su etapa necesitan alternar entre las tareas cognitivas demandantes y momentos de actividad física para que así puedan mantener niveles adecuados de atención y autorregulación.

Un tercer elemento clave está relacionado al entorno social y familiar, así como al impacto de acontecimientos como por ejemplo la pandemia de COVID-19, que genero significativas deficiencias en el desarrollo socioemocional de los niños durante sus primeros años de educación, varios de los estudiantes pertenecientes a tercer grado de la Unidad Educativa Luis Aurelio Gonzales experimentaron su educación inicial y su primer año de educación básica a través de modalidades hibridas o virtuales, lo que limito sus oportunidades de socialización y el correcto desarrollo de habilidades que permiten regular sus emociones en contextos grupales y establecer rutinas escolares saludables. Durante este tiempo, las familias al enfrentar sus propias dificultades, no siempre lograban proporcionar apoyo emocional y por ende las estrategias de regulación emocional que los niños necesitaban conllevando a carencias que ahora se reflejas en el ámbito escolar.

Existe un aspecto relacionado con el desconocimiento institucional sobre la relación científicamente establecida entre la actividad física, el movimiento del cuerpo y el correcto desarrollo de las funciones ejecutivas, incluyendo la autorregulación emocional.

Dentro de las instituciones educativas los docentes y las autoridades no tiene información veraz de las contribuciones de la neurociencia educativa actualizada, debido que esta activa área del cerebro donde esta interactúa en ala tención, memoria, regulación de las emociones de un niño. La carencia de conocimiento científico no permite tomar decisiones en la implementación de estrategias en base a las pausas activas lo que perpetúa en la práctica educativa, no logrado satisfacer los conocimientos al inicio del aprendizaje del estudiante.

3.2. Formulación del problema

¿Cómo influye las pausas activas en el desarrollo de la autorregulación emocional de los estudiantes de tercer año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio Gonzales durante el periodo académico 2025 - 2026?

4. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se enfoca en mejorar las prácticas de enseñanza en la Unidad Educativa Luis Aurelio González, centrándose en la búsqueda de nuevos métodos actualizados que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes.

El interés científico se centra en examinar la relación entre dos aspectos fundamentales del crecimiento infantil; el movimiento físico a través de las pausas activas y la habilidad de autorregulación emocional. Estas variables por lo general son estudiadas de forma separada, pero desde la perspectiva neuro educativa muestran una conexión importante.

Existe cierto interés pedagógico en equipar a los docentes con herramientas practicas fundamentadas científicamente que pueden aplicarse de manera sencilla en el aula, sin la necesidad de recursos complejos ni cambios en la estructura del currículo actual.

El interés de esta investigación se fundamenta en la necesidad de ir más allá de lo académico, y tener en cuenta aspectos emocionales, sociales y físicos de los estudiantes, reconociendo que el aprendizaje es un proceso que abarca a la persona en su totalidad.

La observación directa de las dificultades que presenten los niños de tercer año de la Unidad Educativa Luis Aurelio González para regular sus emociones y mantener la atención durante periodos extensos para poder impulsar el interés por investigar opciones que puedan satisfacer de forma adecuada estas necesidades. Este interés se intensifica al pensar que los resultados de esta investigación podrían ser de utilidad, no solo para el grupo que está en estudio, sino también que podría replicarse en otros contextos educativos similares, ampliando de esta forma el impacto positivo de las estrategias identificadas en el área educativa.

La necesidad de llevar a cabo esta investigación radica en la problemática real y evidente que viven los estudiantes de tercer año de Educación General Básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González. Los problemas que los niños presentan en el aprendizaje por las frustraciones que tiene limitan que estos pueden tener un nivel alto de aprendizaje en la enseñanza educativa limitando que el niño pueda tener un potencial elevado de conocimientos educativos. La necesidad se vuelve aún más evidente al reconocer que la

autorregulación emocional es una habilidad de suma importancia que interviene en el desarrollo estudiantil de los niños.

Existe una urgencia en la Unidad Educativa para modernizar las metodologías pedagógicas en las que se incorpore conocimientos de neurociencia educativa en conjunto de las tendencias actuales en educación integral. La Unidad Educativa necesita métodos específicos que les permitan a los educadores atender de forma eficiente las necesidades socioemocionales de los estudiantes en el horario normal de clases, sin tener que depender únicamente de intervenciones externas especializadas.

Esta problemática social va más allá del entorno escolar, pues ahí que tener en cuenta que los niños que no desarrollan correctamente habilidades de autorregulación emocional en su infancia son más propensos a enfrentarse a dificultades académicas, problemas de comportamiento y afectar a su salud mental, lo que a largo plazo puede resultar en problemas personales y sociales.

La novedad científica de esta investigación se encuentra en el análisis detallado de la relación entre las pausas activas y la autorregulación emocional en los niños de tercer grado de la Unidad Educativa Luis Aurelio González, un área que ha recibido poco interés investigativo en el contexto nacional. Aunque si existan investigaciones a nivel internacional sobre las pausas activas y sus beneficios cognitivo, así como estudios acerca del desarrollo de autorregulación emocional, son muy pocos los trabajos que examinan a fondo como las pausas activas pueden servir como una herramienta pedagógica para mejorar las habilidades de regulación emocional en niños de 7 a 8 años.

El presente estudio se propone un enfoque integral que se vincula al movimiento físico con la educación socioemocional, presentando una perspectiva novedosa que va más ya de solo separar estas dos áreas de desarrollo educativo.

La investigación que se va a realizar, no solo incluye a las pausas activas como periodos de actividad física, sino que también se las concibe como esos pequeños momentos pedagógicos predestinados para aprender y aplicar técnicas de reconocimiento emocional, respiración consciente, relajación para volver a la tranquilidad, lo cual representa un método novedoso. Esta metodología se representa como un progreso si se la compara con las implementaciones tradicionales de pausas activas, que se centran solamente la motricidad.

El estudio aporta al área en desarrollo de la neuroeducación aplicada, produciendo una evidencia empírica acerca de cómo se pueden implementar los principios neurocientíficos en prácticas pedagógicas específicas y eficaces dentro de los entornos

educativos reales en el Ecuador. De esta manera, contribuye al progreso del saber científico local en contextos educativos.

La originalidad de esta investigación radica en la propuesta de integrar de forma sistemática y con fundamento las pausas activas como una estrategia metodológica específica para fomentar el desarrollo de la autorregulación emocional, dejando atrás la pedagogía tradicional que ve a las pausas activas solo como momentos de reposo o ejercicio físico.

Esta investigación propone un enfoque novedoso en el que cada pausa activa es planificada de forma intencional para poder incorporar elementos que promuevan la adquisición de habilidades emocionales específicas como: la identificación de señales corporales relacionadas con las emociones, técnicas de respiración para gestionar estados emocionales intensos, movimientos que ayudan a liberar la tención de forma adecuada y transiciones guiadas hacia el estado de calma que preparan al cerebro a poder seguir con la tareas cognitivas exigentes.

La Unidad Educativa Luis Aurelio Gonzales presenta a la originalidad de enseñanza debido que no utilizan modelos para seguir y enseñar a sus alumnos estos hacen que sea única enfoca en la constancia de la educación inicial de sus alumnos dentro del aula de clases, es una cultura organizacional adecuada, y recursos propicios de enseñanza.

La investigación es original también por la capacidad que tiene al crear un modelo de intervención que sea replicable pero adaptable, que pueda ser utilizado por otros docentes y contextos educativos similares, ofreciendo no solo hallazgos de investigación sino también herramientas prácticas para transformar las practicas pedagógicas diarias.

Los principales beneficiarios de esta investigación, son los estudiantes de tercer grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio Gonzales, quienes recibirán una intervención educativa innovadora creada específicamente para potenciar sus habilidades de regulación emocional.

Estos niños obtendrán ventajas al aprender técnicas y practicas efectivas para identificar y manejar sus emociones, para poder mejorar su concentración y atención, disminuyendo comportamientos inadecuados y fomentarán sus habilidades socioemocionales las cuales, serán de utilidad no solo en la Unidad Educativa, sino también a lo largo de su vida. El impacto positivo a su bienestar emocional, a su despeño académico y las relaciones personales, representan una ganancia integral que más allá de los objetivos que tiene este estudio.

Los docentes de la institución son otro grupo fundamental que se beneficiara, porque recibirán capacitación acerca de cómo implementar pausas activas con un propósito

pedagógico. De esta forma aumentaran su arsenal de tácticas didácticas para mantener el aula y fomentar el desarrollo integral de sus estudiantes. Los educadores se verán favorecidos al disponer de instrumentos prácticos, que se basen en la ciencia y sean fáciles de aplicar, lo que les posibilitara establecer entornos de aprendizaje más sanos, dinámicos y emocionalmente seguros. Al disminuir los comportamientos disruptivos y mejorar el ambiente del aula. Esto hará que el estrés laboral disminuya y aumente la satisfacción profesional al ver a sus estudiantes progresar en el nivel educativo.

Las autoridades educativas de la Unidad Educativa Luis Aurelio González se verán beneficiados al tener datos empíricos locales acerca de la eficacia de las tácticas innovadoras para la mejora de la calidad educativa en la institución. Los resultados de la investigación brindaran información de relevancia para que las instituciones tomen decisiones sobre la inclusión de pausa activas en el proyecto educativo de la institución, la distribución de recursos para formar a los docentes en educación socioemocional y el establecimiento de políticas internas que fomenten el bienestar global de su estudiantado

La institución se verá favorecida al consolidase como un centro educativo moderno que lleva a cabo practicas pedagógicas basadas en investigaciones científicas actualizadas, lo que elevará su reputación dentro de la comunidad educativa local.

Las familias al aplicar a la investigación podrán verificar el nivel de aprendizaje de sus hijos de forma propicia, dejando las frustraciones emocionales y estos concentraran en el desarrollo de nuevos conocimientos con habilidades de aprendizaje al inicio de su educación, es por esto que los padres deben ocupar técnicas que se utiliza dentro de la Unidad Educativa esto ayudara que el niño este concentrado en todo momento dejando un lado un estado emocional negativo que afecta en su educación.

La comunidad educativa en general se beneficia de una investigación que proporciona información científica acerca de las prácticas pedagógicas eficientes en entornos ecuatorianos, lo cual ayuda a crear un sistema educativa de mayor calidad que satisface de forma integral a las necesidades de desarrollo de los estudiantes.

La factibilidad de esta investigación es muy alta ya que dispone de todos los recursos requeridos para que sea implementada con éxito. En lo que se refiere al recurso humano, contamos con la participación activa de los estudiantes de tercer año de Educación General Básica, así como el respaldo de los docentes, pues están dispuestos a contribuir en la aplicación de pausas activas y con el apoyo de las autoridades educativas de la Unidad Educativa Luis Aurelio González, quienes han manifestado su interés, por innovar su modelo de pedagogía.

Las investigadoras por su parte poseen la formación académica en educación y las habilidades metodológicas requeridas para diseñar, aplicar y evaluar la intervención sugerida. Existe la posibilidad de contar con la asesoría especializada de profesionales en áreas relacionadas como lo es la educación física y la psicología educativa.

Desde el punto de vista tecnológico, no se necesita de equipos sofisticados ni de infraestructura especializada para poder realizar la investigación, lo cual hace que sea mucho más viable, Sin que se realicen cambios estructurales drásticos, las pausas activas puedes aplicarse en espacios habituales del aula o en zonas compartidas de la institución educativa. Los instrumentos requeridos para la presente investigación son equipos básicos de sonidos para reproducir ciertas actividades, instrumentos para realizar anotaciones y herramientas tecnológicas comunes para procesar y redactar informes.

La institución tiene acceso a internet y pose los recursos tecnológicos básicos que son suficientes para los requerimientos del estudio. Además, la propuesta de esta investigación se beneficia por su simplicidad al no requerir tecnología avanzada y aun así asegura que se sostenible y replicable en entornos con recursos escasos.

La investigación en términos de recursos económicos, es financieramente factible porque no requiere de inversiones relevantes. Para llevar a cabo las pausas activas, se necesitan materiales que son principalmente de bajo costo o que se pueden elaborar con recursos o materiales reciclados disponibles en la institución como cuerdas, pelotas, música, tarjetas con ilustraciones, etc. Los gastos asociados a la investigación son fundamentalmente, los materiales de oficina para crear instrumentos de recopilación de datos, las impresiones y la reproducción de materiales pedagógicos. Estos son costos que se pueden asumir y que son proporcional al alcance del estudio. No es necesario contar con presupuestos extraordinarios a nivel institucional ni de financiación externa, lo cual elimina el obstáculo que a menudo impide la realización de investigaciones educativas.

El hecho de que la investigación se realizara en el ciclo académico regular 2025-2026, posibilita la implementación continua de la intervención sin requerir apresuramientos inadecuados en el proceso de investigación. El cronograma incluye etapas claramente definidas iniciando por evaluar, analizar resultados, generación de un diagnóstico previo a la intervención y para finalizar la ejecución; todas ellas se pueden llevar a cabo en el calendario escolar.

Las pausas activas se incorporan de manera natural en la rutina diaria de las clases, sin necesidad de horarios especiales ni sobrecargas en las agendas de los estudiantes ni la de los docentes. La factibilidad se ve favorecida por el contexto institucional pues los docentes y

autoridades están al tanto de la problemática y tienen el deseo de formar parte de estrategias que fomenten mejoras evidentes en el desarrollo integral de los estudiantes.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo general

- Establecer pausas activas como proceso de intervención educativa para la mejora de la autorregulación emocional en los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González durante el período académico 2025-2026, mediante estrategias lúdico-pedagógicas que permitan la gestión de los estados emocionales y optimizar el proceso de aprendizaje.

5.2. Objetivos específicos

- Realizar un diagnóstico situacional durante el primer mes del estudio sobre el nivel actual de autorregulación emocional y la implementación de pausas activas en los niños de tercer año, con el fin de identificar las necesidades específicas del contexto educativo y establecer la línea base de la investigación.
- Diseñar una guía metodológica de pausas activas adaptada al contexto de la Unidad Educativa Luis Aurelio González, que integre actividades físicas, respiratorias y de relajación para fortalecer la capacidad de autorregulación emocional de los estudiantes y mejorar su disposición hacia el aprendizaje.
- Evaluar los resultados de aprendizaje en base a la guía metodológica de pausas activas y sus niveles de impacto en el campo educativo

6. MARCO TEÓRICO

Fundamento filosófico y científico de sustento de la investigación

La investigación se focaliza en analizar los paradigmas que tiene la educación con los estudiantes el cual dicho alumno experimenta direcciones cognitivas, emocionales, sociales y físicas para ello se considera al autor (Bisquerra, 2020), la educación moderna debe analizar horizontes que ayude al estudiante a mejor su nivel académico de aprendizaje. (p. 78). La implementación de la investigación de las pausas activas en relación con la educación de una persona fomentar cambiar el paradigma de pasar horas en clases ocasionado cansancio y desconcentración es por ello que esta actividad fomenta una pausa durante las horas de clases para mejorar el nivel de concentración para el alumno

Para el enfoque científico se analiza a autor (Goleman, 2021), el cual alude que la inteligencia emocional comprende el estado emocional de un alumno y al aplicar directamente la inteligencia emocional cambia el desarrollo de estado de ánimo para que el

alumno pueda concentrarse, mejorar la atención fomentando habilidades de aprendizaje idóneos y eficaces.

La neurociencia dentro del nivel educativo se relaciona con las actividades físicas y emocionales según (Mora, 2021), es esencial aplicar ejercicios físicos y mentales durante la jornada estudiantil aplicando diferentes actividades que regule el estado de ánimo, la atención y a la captación de autorregulación conductual de una persona para ello se debe aplicar estrategias de desarrollo de competencias (p. 189).

6.1. Teoría científica

6.1.1. Pausas activas

6.1.1.1. Definición

Para Abuchaibe et al. (2017), las pausas activas son breves periodos de tiempo, las mismas que se realizan antes o después de las diferentes actividades laborales, dichas pausas están basadas en la realización de ejercicios, ya que de esta manera podemos mejorar la capacidad de concentración, reducir el estrés ocasionado por las largas horas de trabajo, los mismos que ayudan a recuperar energía, mejorar la productividad, etc.

La realización de actividad física resulta muy beneficiosa para todos los seres humanos por ende el tema de pausas activas es de gran importancia y más aún en las jornadas laborales ya que trae consigo múltiples beneficios en ciertas ocasiones ayuda a prevenir y controlas cierto tipo de enfermedades y más allá de eso favorece a reducir síntomas de depresión y ansiedad en algunos individuos Ochoa, et al. (2020).

Dentro del ámbito educativo las pausas activas son de vital importancia y más aun con los estudiantes ya que más allá de la realización de actividades físicas, estas son las que ayudan significativamente para poder gozar de buena salud tanto física, como mental, hablando sobre el tiempo que duro la pandemia se ha podido evidenciar que han existido ciertos problemas que tanto estudiantes como docentes pasaban horas sentados frente a un computador es por ello que durante ese tiempo se han presentado ciertos casos posturas inadecuadas, entre otras afectaciones.

Para Méndez (2020) manifiesta que las pausas activas van de mano con la actividad física las cuales hay que realizarlas en un periodo corto de tiempo (1 a 10 minutos), es importante que los docentes estén muy bien informados acerca del tema (p.64)., así como que actividades son adecuadas de realizar y en qué momento se las pueden hacer, ya sea al inicio o al final de las horas de clase.

La tecnología de a poco ha ido ocasionando una serie de problemas, más aún en los estudiantes ya que por el hecho de que tengan acceso a la misma entran a un estado de

sedentarismo ya que ahí encuentran cualquier tipo de entretenimiento lo que ocasiona que en clases no se puedan concentrar, ni poner atención a los docentes.

Las pausas activas no solo mejoran la atención de los estudiantes, sino también motivan a los mismos de una u otra manera, es importante tener en claro que la realización de actividad física juega un rol muy importante en la enseñanza aprendizaje (Contreras, Infantes, & Prieto, 2020), las pausas activas se debe realizar deporte por medio de juegos o cualquier otra actividad que resulte beneficioso para los estudiantes y el docente.

6.1.1.2. Beneficios de las pausas activas en los estudiantes

La realización de distintas pausas activas resulta muy beneficiosa ya que estas actividades ayudan a reducir el estrés, aumentar la productividad y mejorar el desempeño tanto de los estudiantes como de los docentes Espinosa et al., (2019).

El Ministerio de Educación (2020) ha considerado que la implementación de pausas activas en las jornadas de clase ha resultado importante y es por ello que el Ministerio mismo se ha encargado de implementar ciertos programas para que los docentes estén bien informados y realicen actividades relacionadas a esto.

En lo mencionado anteriormente se establece que durante la jornada de trabaja o estudiantil basta con dedicar solo cinco minutos a realizar pausas activas durante los diferentes cambios de hora es más que suficiente ya que en ese momento el docente es capaz de realizar actividades para que los estudiantes se desestresen.

La realización de pausas activas es importante ya que por el hecho de recibir clases de manera presencial implica que el estudiante permanezca casi toda la jornada de clases sentado en una silla, actividad que puede llevar al estudiante a estresarse o sufrir algún tipo de lesión articular (Lucero & Rodríguez, 2021).

Existen algunas instituciones que han establecido ciertas normas que el personal docente debe cumplir referente a las pausas activas, ya que han evidenciado que los estudiantes necesitan más tiempo libre para poder realizar estas actividades (Sampedro, 2022).

Para (Sampedro, 2022), menciona que tanto para niños como adolescentes resulta netamente importante realizar actividades físicas, ya que anteriormente en la enseñanza tradicional no se utilizaban este tipo de técnicas, pero hoy en la actualidad han existido cambios y uno de ellos es claramente la implementación de pausas activas en las instituciones educativas.

Fisiológicos: La realización de actividades físicas puede llegar a presentar varios beneficios fisiológicos en el cuerpo de los seres humanos como por ejemplo el de fortalecer

el sistema cardiovascular, mejorar el sistema metabólico, reforzar la salud muscular y el más importante que es aumentar la concentración (Sampedro, 2022).

Psicológicos: Podemos evidenciar que además de beneficios fisiológicos, también existen beneficios psicológicos ya que estos tienen como objetivo reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo del estudiante ya que los mismos son capaces de promover el bienestar propio (Sampedro, 2022).

6.1.1.3. Las pausas activas en Educación Básica

El Ministerio de Educación (2020) manifiesta que en la Educación Básica las pausas activas ya han existido años atrás, sin embargo, los docentes no las han sabido desarrollar de buena manera, esto quizá porque los mismos docentes han desconocido del tema o no han recibido información adecuada de las misma. Por otro lado, también se menciona que en época del COVID-19 ha sido donde más fuerza a tomado el tema de pausas activas ya que por el hecho de recibir clases virtuales los docentes han logrado interactuar directamente aún más con los estudiantes (López & Ramírez, 2012).

6.1.1.4. Las pausas activas durante el aprendizaje de lectoescritura

Los autores (Mesía, Méndez, & Picho, 2021), han manifestado que el aprendizaje de lectoescritura es una habilidad de leer y escribir, la misma que viene siendo muy importante para todos los estudiantes especialmente en los niveles básicos ya que es ahí donde los docentes no solamente deben enfocarse en que el estudiante aprenda a leer textos y escribirlos correctamente sino más bien que tengan la capacidad de entender los mismos.

Para (Sampedro, 2022), sostienen que la motivación es importante para los estudiantes para así lograr desarrollar su sistema cognitivo empezando desde los más pequeños es decir los que se encuentran en básica elemental ya que con ellos los docentes deben de trabajar un poco más para conseguir que los estudiantes adquieran habilidades para el crecimiento intelectual.

Según (Castro & Osorio, 2017), manifiestan que las pausas activas juegan un rol importante dentro de la lectoescritura debido que las pausas activas son las que ayudan a mejorar su vocabulario, comunicarse de una mejor manera, desarrollar la concentración entre otras, es por ello que se considera importante que los docentes desarrollen este tipo de actividades.

Para (Sulca, 2023) indica que en los planteles educativos los estudiantes tienden a estar muchas horas sentados recibiendo clases lo que provoca en ellos un alto grado de cansancio y por ende los estudiantes ponen poca importancia a las clases, es por ello que es

importante desarrollar este tipo de pausas ya que de esa manera ellos pueden liberar el estrés y aburrimiento que presentan en horas de clase.

6.1.1.5. Tipos de ejercicios para la pausa activa.

Entre los ejercicios que podemos encontrar para implementar la pausa activa, tenemos:

6.1.1.5.1. Ejercicios de elongación muscular

Los ejercicios de elongación muscular resultan muy importantes para los estudiantes ya que estos permiten romper la rutina diaria que ellos viven dentro de los planteles educativos especialmente dentro de las aulas de clase, una de las pausas activas más importantes y más utilizadas es la realización de ejercicios de elongación muscular esto debido a que los estudiantes permanecen demasiado tiempo sentados, estos ejercicios favorecen a tener flexibilidad muscular, oxigenar músculos, mejorar la circulación, todas estas actividades se las debe realizar por lo menos tres veces por semana durante al menos cinco minutos.

De acuerdo a, (Sampedro, 2022), menciona tener en cuenta para realizar ejercicios lo siguiente:

1. Comience de manera gradual. Al realizar actividades físicas en cuanto más las realice será más sencillo.
2. No se esfuerce demasiado. No debe excederse debido que puede provocar dolores o lesiones en caso de sentirlos limítese a continuar.
3. Respire hondo. No contenga la respiración. Realizar una respiración profunda que facilite la relación que facilite la elongación.
4. Caliente previamente. Al realizar los ejercicios antes debe empezar a desarrollar 5 minutos realizando estas actividades como son caminar lo que ayuda que el músculo que esta frio pueda erradicar contradicciones.
5. Elongue todos los grupos musculares principales, manteniendo cada elongación durante al menos 30 segundos. El análisis de los expertos en realizar ejercicios es recomendable realizar un acondicionamiento muscular de las pantorrillas los músculos frontales y posteriores (cuádriceps y aductores, respectivamente), flexores de la cadera (psoas ilíaco), del pecho (pectorales) y de la espalda (dorsales). Al igual deben elongar su cuello, hombros, muñecas y tobillos.
6. Procure realizar ejercicios de elongación tres veces a la semana y en la mayoría de los días que haga actividad física.

7. Sea cauteloso al estirarse después de haber sufrido una lesión o si padece alguna condición crónica (consulte a un profesional de la salud).

8. Preste atención a las señales de su cuerpo y haga lo que esté a su alcance. Cada persona tiene diferentes grados de flexibilidad, los cuales son influenciados, en parte, por la genética (pág. 9).

Estos ejercicios se enfocan en realizar un estiramiento a lo largo de una jornada inactiva a un computador, escritorio o realizando tareas escolares, es por ello fundamental para poder evitar la rigidez de los músculos por ello es importante desarrollar actividades que puedan relajar el cuerpo con movimientos propicios que relaje la atención del cuerpo.

6.1.1.5.2. Ejercicios de respiración

Como menciona (Ruibal & Serrano, 2021), menciona que los ejercicios de respiración en las pausas activas, estos ejercicios son de gran ayuda ya que es una de las mejores formas de reducir el estrés, esto básicamente se da ya que cuando se respira profundamente, el cuerpo transmite un mensaje al cerebro y logra que el cuerpo se relaje es importante recordar que el cuerpo en muchas de las ocasiones llega a depender de la manera en que respiramos.

6.1.1.5.3. Ejercicios de movimiento articular

Los ejercicios de movimiento articular son parte de las pausas activas especialmente la movilidad articular para cuello y hombros, estas son solamente algunas de las actividades que se pueden practicar cada día dentro de las aulas de clase.

Varios fisioterapeutas coreanos mediante investigaciones han concluido que los ejercicios dinámicos se basan en el movimiento constante, este tipo de pausas activas es recomendable realizarlas con todos los estudiantes ya que se las puede utilizar tanto en niños como jóvenes, los mismo que traerán consigo múltiples beneficios, considerando que el más importante es el de reducir el estrés(Michilena & Remache, 2025), este indica los beneficios de la movilidad articular y estas son:

- Facilita la recuperación tras el ejercicio o cualquier otra actividad (trabajo, estudio, cocina).
- Incrementa los niveles de energía que nuestro cuerpo genera diariamente.
- Mejora la amplitud de movimiento.
- Previene lesiones y favorece la relajación.
- Contribuye al fortalecimiento de los músculos.
- Reduce el estrés y promueve un buen sentido del humor.
- Complementa un programa de entrenamiento bien estructurado.

6.1.1.5.4. Ejercicios de activación mental

Los ejercicios de activación mental son actividades que se encargan de estimular las habilidades cognitivas relacionadas al cerebro y al pensamiento, la cual es muy importante ya que gracias a esta podemos lograr que los estudiantes desarrollen de mejor manera toda su creatividad y concentración.

Como señala (Sampedro, 2022), el cual alude que un sociólogo estadounidense es quien ha determinado lo importante que es tener conexión neuronal en el cerebro, ya que gracias a la gimnasia cerebral involucra esfuerzo mental porque esta se encuentra basada en fortalecer las capacidades del cerebro por medio de ejercicios relacionados con la memoria, razonamiento entre otros (párr. 3-4).

La realización de estas actividades no solamente es beneficiosa para el cuerpo humano sino también para el sistema neuronal, un claro ejemplo de esto es la motricidad en las manos, ya que todos tenemos solamente una mano dominante y si realizamos dichas actividades con la mano no dominante lograremos una nueva coordinación cerebral.

6.1.1.5.5. Integración de la pausa activa

Las pausas activas consiste en realizar cierto tipo de actividades durante la jornada laboral ya sea al inicio, intermedio o final del día, las mismas que ayudan a que el cuerpo elimine el estrés almacenado durante el trabajo, las técnicas de respiración son muy útiles ya que ayudan a oxigenar de mejor manera el cerebro reduciendo así el cansancio físico (Jaspe, López, & Moya, 2019), es así que la implementación de estas pausas activas deberían estar dentro de todas las instituciones educativas y empresas ya que el trabajo no solamente se basa en cumplir actividades y órdenes si no también la Unidad Educativa, empresa tiene la obligación de velar por la salud tanto física como mental de cada uno de las personas.

Las pausas activas son consideradas como un factor que ayuda a prevenir el bajo rendimiento laboral en cada uno de los trabajadores de las empresas, es por esta razón que es netamente que todas las instituciones educativas implementen este tipo de pausas que les permitan tener breves descansos durante la jornada laboral, por otro lado quizá no se logren ver de forma directa como esta actúa positivamente en la labor de los trabajadores pero si se reflejara la actitud de como realizan las actividades que se les han asignado.

Para Vélez (2011) señala que las pausas activas se las puede realizar en cualquier hora del día siempre y cuando sea dentro del horario laboral o cuando se evidencie que los trabajadores están agotados, algunas instituciones educativas también han optado por realizar estas actividades dos veces, de esa manera se evidenciara más cambios significativos a un corto plazo.

Según Bonilla (2020), alude que el sedentarismo es una de las causas porque las cuales se están implementando las pausas activas ya que estás ayudan a evitar que los trabajadores se estresen ya que el estrés es la que más afecta a la población en los últimos años más aun en los jóvenes y es también importante recalcar que la realización de dichas pausas no implica que los trabajadores dejen de realizar su trabajo, ya que estas solamente toman alrededor de cinco minutos no más.

6.1.2. Autorregulación Emocional

6.1.2.1. Inteligencia emocional.

Para Extremera & Fernández (2019), menciona que la inteligencia emocional es la capacidad para desarrollar emociones propias, las mismas que nos permitirán evidenciar nuestras propias emociones y comprender los sentimientos de las personas que nos rodean por esta razón es importante tener bien en claro que la emoción es un tipo de impulso positivo ya que podemos aprovechar de ella para sobrellevar la presión o lidiar con frustraciones.

En este contexto, Valdivia (2016) señala que "la emoción proporciona una organización de un individuo para que este puede adaptarse para una estimulación interna y externa que afectan sus sistemas fisiológicos, psicológico, cognitivo, experiencial y motivacional de una persona." (p. 40).

Extremera & Fernández (2019), la inteligencia emocional está basada en un modelo denominado las 4 Ramas, la cual está basada en la inteligencia autentica y trata sobre la capacidad que se tiene para comprender y razonar de manera independiente ya que así podemos tomar buenas decisiones informadas.

Las habilidades emocionales que abarca la IE se presentan en un orden ascendente de complejidad según los autores (Extremera & Fernández, 2019) mencionan los siguientes:

1) La percepción, evaluación y expresión emocional: la inteligencia se clasifica de manera ascendente, en este primer caso la habilidad principal es la percepción esto se trata sobre distinguir las emociones de las demás personas para de esa manera poder relacionarse de mejor manera con los mismos, ya que cuando tratamos de identificar sus emociones, estas también pudiesen llegar a afectar nuestra manera de percibir las cosas.
2) La facilitación y asimilación emocional: Reconoce emociones ya que esta no solo ayuda a tener una adecuada relación con otras personas, sin embargo, esta también ayuda a comprender como estos inciden en nuestros propios pensamientos, ya que se ha comprobado que cuando existen ánimos positivos se logra obtener de igual manera pensamientos positivos y viceversa es por ello que es importante mantener un buen estado de ánimo. (Extremera & Fernández, 2019).

3) Comprensión y análisis de la información emocional: Como siguiente tenemos la comprensión de la información emocional, ya que esto nos ayuda a comprender la importancia que existe entre las emociones y los pensamientos, ya que en muchas de las ocasiones hay que comprender del porque ocurren cambios de ánimo constantemente.

4) Regulación de las emociones: es la capacidad de administrar y cambiar nuestras emociones de forma adecuada, mediante esto nosotros mismo podemos manipular ciertas emociones ya sean positivas o negativas, motivo por el cual ayuda a tener una evolución de manera emocional y esto a la vez resulta muy útil para el ser humano (Extremera & Fernández, 2019),

La inteligencia emocional como ya observamos existe varias habilidades tanto emocionales como personales cada una dividida por su respectivo grado de complejidad (Ugarriza, 2021),, de esa manera es como se nos facilita poder relacionarnos con ciertas emociones y presiones que se nos presenten, esto demuestra una vez más que la inteligencia emocional está conectada con la inteligencia social (p. 131).

De acuerdo a (Ugarriza, 2021), indica que la Inteligencia Emocional está compuesta por 5 factores, cada uno con sus respectivos subcomponentes:

1) Componente Intrapersonal: comprende a la comprensión emocional de cada persona (la habilidad de identificar, comprender y distinguir las propias emociones), el asertividad (en cuanto a la manifestación de emociones, creencias y pensamientos), el autoconcepto (aceptación y valoración personal) y la autorrealización e independencia (la capacidad de guiarse a sí mismo en la toma de decisiones con confianza, sin depender emocionalmente de los demás).

2) Componente Interpersonal: se relaciona con la empatía (como capacidad para captar las emociones ajenas), la responsabilidad social (reconocimiento de uno mismo como un miembro activo de un grupo social en el que colabora y aporta), y las relaciones interpersonales que posee una persona (habilidad para crear y sostener lazos afectivos que resulten beneficiosos para ambas partes).

3) Componente de Adaptabilidad: esta radica en la capacidad de la realidad (la relación entre los hechos y las vivencias), la adaptabilidad (la capacidad de modificar mis sentimientos y pensamientos en función de mi conducta ante circunstancias variables), y la resolución de problemas (crear una solución a partir del reconocimiento de un inconveniente).

4) Manejo del estrés: implica la tolerancia al estrés (la habilidad para enfrentar hechos o situaciones difíciles de forma positiva), y el autocontrol (la habilidad de retrasar los impulsos).

5) Humor general: es donde la persona alcanza a la satisfacción y puede disfrutar de sus emociones personales y sociales para poder expresar positivamente las emociones (Extremera & Fernández, 2019).

La inteligencia emocional está compuesta de cinco factores los cuales son: componente intrapersonal es la que está relacionada con el comportamiento interno del ser humano, componente interpersonal se refiere a la forma de comportarse con otras personas, componente de adaptabilidad es la forma de actuar cuando se nos presenten ciertas situaciones, manejo de estrés son las estrategias que se deben desarrollar para hacer frente a cualquier tipo de situaciones y humor general es todo lo que puede llegar a afectar a nuestro propio estado de ánimo, lo que todos estos tienen en común es que todos están basados en la inteligencia emocional, la misma que es capaz de expresarse de una forma productiva, de la misma manera ayuda a que niños, jóvenes y adultos

6.1.2.2. Autorregulación emocional.

Los autores (Extremera & Fernández, 2019), manifiestan que la autorregulación emocional trata sobre la capacidad de medir o controlar tanto las emociones como los pensamientos, esto está relacionado con la inteligencia emocional, tener este tipo de habilidades nos ayudan a analizar qué tipo de pensamientos tienen las personas que se encuentran en nuestro alrededor, de la misma manera expresar de manera correcta nuestro pensamiento propio y de esa manera podremos adaptarnos rápidamente a dicho entorno por más disparejo que este sea (López O. , 2008).

Los estudios de la regulación emocionan en la actualidad ha provocado una serie de indagaciones, lo que llegan algunos acuerdos:

1) La regulación emocional son las actividades interrelacionadas con procesos controlados que ayuda regular las emociones ofreciendo respuesta de tratando adecuados a las situaciones que se presenta.

2) Se ha evidencia que las relaciones positivas con emociones positivas y las regulaciones emocionales interpersonales satisfactorias logrando alcanzar un desempeño académico y profesional adecuada y exitosa (Pérez, 2012).

Las habilidades emocionales son la capacidad que tiene el individuo para manejar los comportamientos dependiendo cual sea el entorno en que él se encuentre o las personas con las que se esté interactuando, a esto también se la conoce como autorregulación emocional la

misma que nos ayuda a poder adaptarnos a cualesquiera situaciones que se nos presente (Ato, González, & Carranza, 2021), es importante recordar que esto no solo implica controlar nuestros impulsos sino también debemos entender y comprender del porque está expresando dichos sentimientos.

Según los autores (Gargurevich, 2008), alude 4 paso que provoca la emoción:

1) La situación pertinente, que genera la emoción (puede ser interna o externa).
2) La atención (selecciona los aspectos más significativos).
3) La evaluación: depende de la importancia de la situación (puede incluir estrategias de modificación).
4) La respuesta emocional: que transforma la situación pertinente.

Existen cuatro etapas que van desde la acción que se realiza hasta la respuesta que se obtiene de la persona las cuales son: situación relevante, atención, evaluación y respuesta emocional, todos estos factores influyen dentro del aula de clase permitiendo así el buen desempeño de los estudiantes, para esto debemos tener claro que dentro del aula existen varios estudiantes (Gargurevich, 2008), de la misma manera se podrá evidenciar distintos tipos de emociones ya que no todos tendrán la misma emoción, es por ello que en este espacio el docente será el encargado que deberá buscar ciertas técnicas para lograr regularizar las emociones de todos los estudiantes, en muchos de los casos el docente deberá intervenir de manera interna con los estudiantes esto debido a que no todos son capaces de expresar sus verdaderas emociones.

6.1.2.3. Las emociones y el contexto educativo.

Las emociones en el ámbito educativo juegan un rol muy importante ya que este si puede llegar a afectar directamente al desempeño de los estudiantes en las aulas de clase ya que emocionalmente se encuentran mal es casi imposible que puedan rendir de manera eficiente en el aula de clase ya que no podrán concentrarse (Paoloni, 2021), por otro lado, podemos observar que la emoción está ligada con el termino movimiento, lo cual es una forma de impulso que nos inclina a hacer algo.

Dentro de las emociones también se encuentra la perspectiva biologicista que son los que se basan en los fenómenos tales como los factores biológicos como por ejemplo la genética, y la cognoscitiva quien es capaz de conocer la emoción que alguien puede expresar antes de conocerlo de manera directa (Area & Barrera, 2023).

Para (Area & Barrera, 2023), es importante que la emoción como una transacción en la que intervienen tanto la persona como la situación, para esto es importante tener en cuenta que en muchos de los casos la emoción viene a depender de las situaciones porque en

ocasiones están suelen ser positivas u otras negativas por lo que la emoción también tiende a cambiar gradualmente (p.5).

La emoción como un fenómeno en el mismo que se relaciona con la persona de forma directa, dentro de esto intervienen cuatro fundamentos: la dimensión efectiva, la fisiológica, la funcional y la expresiva, lo que todas estas tienen en común es que cualquiera se puede alterar ocasionando así que el ser humano sea capaz de modelar sus emociones de formas distintas (Paoloni, 2021).

Lograr comprender que las emociones en muchos de los casos resulta difícil, es por ello que en algunas ocasiones se toma en cuenta el modelo situado de la emoción el cual consiste en visualizar a las emociones de una forma compleja y dinámica Paoloni (2021), esto a diferencia de los modelos mencionados anteriormente, hay que tener bien en claro que en el proceso emocional interviene tanto la situación como el sujeto, esto debido a que como ya habíamos mencionado anteriormente la emoción que transmitimos depende casi siempre de la situación o entorno en que nos encontremos (p. 111).

Según (Gargurevich, 2008), mencionan que, si existe una relación directa entre la capacidad de autorregulación y su rendimiento académico, esto debido a que la autorregulación ayuda a manejar el comportamiento y no dejarse llevar por lo impulsos, lo cual resulta muy importante ya que de esa manera evitaremos que en ciertos casos emociones negativas afecten directamente a nuestro aprendizaje dentro del aula.

Para (Paoloni, 2021), alude que la autorregulación emocional dentro de las aulas de clase depende en muchas de las ocasiones del docente encargado ya que esto puede afectar la conducta emocional del estudiante, es por ello que la labor que el docente realiza con los estudiantes es vital y si los estudiantes desarrollan emociones positivas están más aptos para poder tener un buen aprendizaje (Gargurevich, 2008)..

6.1.2.4. Las estrategias de aprendizaje desde el modelo teórico del aprendizaje autorregulado de Pintrich.

Daura (2021) menciona que el aprendizaje autorregulado es un proceso cognitivo que se basa en animar a los estudiantes a que sean ellos mismos quienes tomen el control sobre su aprendizaje, de igual manera los alienta a que intervengan frecuentemente tanto su metacognición como su motivación para así lograr que sean ellos quienes asuman la responsabilidad de su propio aprendizaje (p. 29), a la vez les ayuda a los mismo a tener un mejor rendimiento, elevar sus niveles de motivación y a gestionar de mejor manera su tiempo.

El autor (Rinaudo, 2022), manifiesta que las estrategias de aprendizaje son un conjunto de métodos y técnicas que están basadas en lograr (p. 2). Al adquirir conocimientos o desarrollar ciertas habilidades de forma autónoma, esto muestra el grado de interés personal que tiene el ser humano (Area & Barrera, 2023),

Para (Valdivia, 2016), indicó que las estrategias de aprendizaje resultan siendo muy importantes para lograr un buen desarrollo del aprendizaje autónomo en los estudiantes, es así que el docente debe encargarse de presentar varias propuestas al alumno para que él pueda decidir cual le parece mejor y de esa manera el docente pueda aprovechar todas las habilidades cognitivas del estuante permitiendo así tener un excelente aprendizaje dentro del aula de clase.

De acuerdo, (Area & Barrera, 2023), manifiestan que las estrategias cognitivas están relacionadas con las estrategias de aprendizaje, de las cuales han mencionado que las más importantes son: las estrategias de repaso, estrategias de elaboración, estrategias de organización y estrategias de pensamiento crítico, pero todas estas se basan en la realización de procesos mentales que se efectúan de manera consiente e inconsciente, ya que tiene la capacidad de modificar la comprensión del lenguaje, finalmente esto se basa en que los seres humanos logren entender las emociones que se presentan a su alrededor y traten de solucionar sus problemas. Para ello se presenta la clasificación de las estrategias de aprendizaje que utilizaron en sus investigaciones:

Estrategias Cognitivas.

De lo más simple o superficial a lo más complejo y profundo:

1) Las estrategias de repaso, también conocidas como "asociativas", son las más importantes en el proceso de información para lograr a la mejora en la atención mediante la petición lo que se considera una estrategia superficial (Area & Barrera, 2023).

2) Las estrategias de elaboración se desarrollan en base a una conexión entre las ideas o completos, lo que puede modificar el material de una explicación de un texto a un compañero, creación de un resumen, entre otros.

3) Las estrategias de organización representan un nivel más complejo que las estrategias mencionadas anteriormente. Eta se relaciona e la transformación de la información mediante la restructuración y resignificación de conocimientos previos, llevando a un análisis más profundo de los textos relacionado las ideas centradas del texto para poder crear cuadros, mapas conceptuales, graficas, etc.

4) Las estrategias de pensamiento crítico enfatizan a los procesos de información que realizan los estudiantes al cuestionar el material, refutarlo, comprobarlo, buscar alternativas y diferentes puntos de vista.

Estrategias metacognitivas.

Según (Area & Barrera, 2023), las estrategias metacognitivas son una serie de métodos utilizados para mejorar los procesos de aprendizaje, los mismos que se encuentran divididos en la planificación, control y regularización, lo que tienen en común todos estos procesos es que todos buscan ayudar a que los estudiantes tengan la capacidad de pensamiento propio, lo cual resulta muy beneficioso ya que esto es lo que permite que los estudiantes puedan aprender de una manera más efectiva, ya que los estudiantes no solo deben adquirir conocimientos sino también deben de ser capaces de desarrollar estrategias que les permita ser más independientes en su aprendizaje.

Estrategias de manejo de recursos

Son las acciones específicas que el estudiante implementa para gestionar o alterar ciertos elementos del entorno, favoreciendo así el logro de sus objetivos.

1) La gestión del tiempo: ayuda a que el estudiante pueda organizar sus actividades durante su tiempo de estudio de manera eficiente y estableciente de las metas a futuro.

2) La gestión del entorno: enfatiza el espacio donde se desarrolla las actividades educativas, fomentando un ambiente propicio y erradicando distracciones.

3) Regulación del esfuerzo: son las habilidades que una estudiante tiene para realizar sus tareas a pesar de factores externos que piden afectar en el cansancio o fatiga. Para (Area & Barrera, 2023) "Es considerado un componente con estrategias que logran alcanzar metas que el estudiante tiene " (p. 28). Este aspecto es considerado un indicador del éxito académico, manteniendo responsabilidad y compromiso de las tareas.

4) El aprendizaje colaborativo y la búsqueda de apoyo: esta táctica es importante debido la relación que tiene el alumno con el docente y compañeros, para lograr una contrición de conocimientos.

Las estrategias de manejo de recursos podemos encontrar la gestión tiempo es la que encarga de planificar y organizar el tiempo de una manera eficiente, la gestión del entorno hace referencia al ambiente en el cual se encuentra el estudiante, la regulación del esfuerzo se enfoca a los factores que pudiesen llegar a afectar el aprendizaje del estudiante ya sea estrés o cansancio físico y por ultimo tenemos el aprendizaje colaborativo y la búsqueda de apoyo

esta es una estrategia que se la relaciona directamente tanto con el estudiante como el docente considerado que el docente es quien se encarga de brindar el conocimiento suficiente a los estudiantes por medio de las clases impartidas dentro del aula.

Los autores (Area & Barrera, 2023), mencionan que los estudiantes en este caso estudiantes universitarios ellos no son capaces de entender de qué se trata un texto, lo cual en la educación resulta preocupante ya que por hecho de los mismo estar en un nivel superior no deberían tener estas falencias y esto refleja lo fundamental que es el aprendizaje desde tempranas edades.

Po otro lado (Paoloni, 2021) alude que " el estado positivo de ánimo de una persona ayuda a favorecer un enfoque de creatividad, flexible y holístico para que estos puedan resolver problemas, mostrando que el estado afectivo negativos fomentan pensamientos más rígidos " (p. 113).

Las emociones si pueden llegar a afectar al estudiante de una u otra forma ya que el estado de ánimo al ser positivo este reflejara aspectos positivos tales como un buen razonamiento, una forma de pensar más rígida, aumento de creatividad o mostrara una buena respuesta frente situaciones un poco complejas (Area & Barrera, 2023).

6.1.2.5. Motivación

Para (Goleman, 2021), alude que la motivación es uno de los factores que tiene más relevancia en la concentración de los estudiantes ya que gracias a este el estudiante logra mantener una conducta adecuada, sirve como estímulo para prender y mejorar.

Bohórquez et al. (2020), menciona que la motivación se la describe como un impulso de energía que nace desde el interior del ser humano y nos encamina a realizar ciertas actividades con un objetivo determinado, por otro lado, en la lectoescritura ayuda a que podamos interpretar textos de forma correcta, mejorando la capacidad de lectura, facilitando así el aprendizaje y logrando desarrollar de mejor manera el pensamiento independiente.

Por esta razón, Herrera & Zamora (2014), definen a la emoción como un proceso en el cual el ser humano tiene o siente la necesidad de lograr algún objetivo, ya que la emoción se basa en la intensidad con la que se realizar algún tipo de esfuerzo a pesar de los obstáculos.

Perret & Vinasco (2021) afirman que "Es a la energía interna que ayuda a una persona a salir de una zona de confort. [...] Lo que se convierte en el motor de fuerza de energía, promoviendo a que una persona alcance los objetivos" (p. 15).

Por otro lado, Naula (2017) enfatiza que:

La emoción es el aliento por la cual el ser humando decide realizar algún tipo de acción, investigaciones han dicho que la emoción es impulsada en algunos casos por las

personas que se encuentran a su alrededor (p. 3)., es ahí donde se empiezan a plantear ciertos objetivos que hay que cumplirlos en un corto o largo plazo, por lo tanto, la cantidad de emoción que se encuentra en el interior de una persona será la que determine la forma en la que esa personas va a actuar ya sea de manera positiva o negativa.

Importancia

El termino motivación siempre será importante en todo momento de la vida, ya que una persona desmotivada tiende a entrar en una zona de fracaso casi segura, es por ello que a los seres humanos desde una edad temprana hay que enseñarles cómo controlar los sentimientos.

De acuerdo con Naula (2017), la motivación es uno de los factores más importantes dentro del rol del estudiante ya que este puede llegar a afectar directamente en su interés por aprender, es por ello que las instituciones han implementado las estrategias de las pausas activas ya que el desarrollo de estas de una u otra manera ayudaran significativamente a mejorar el aprendizaje (p. 1).

Para (Cobeña & Moya, 2020) argumenta que para que exista un buen aprendizaje significativo dentro del aula de clase es la motivación, misma que se debe ser responsable el docente ya que es quien debe desarrollar ciertas actividades como por ejemplo las pausas activas para mantener así un ambiente más relajo con los estudiantes.

Es importante tener en claro que la motivación tanto en los estudiantes como en el resto de las personas juega un rol muy importante en la vida de las mismas, ya que en muchos casos se ha evidenciado que si existen emociones negativas estas afectan el estado de ánimo y desempeño de la persona ya sea en su trabajo o en la Unidad Educativa, lo mismo que resulta grave ya que entran en un estado de estrés o desanimo.

Tipos de motivación

Para Usán & Salavera (2018), alude que existen 3 tipos de motivación y cada uno tiene su estructura y esta es regulada por cada individuo de forma interna o externa.

Motivación intrínseca.

La motivación intrínseca es la que impulsa a hacer algo en muchos de los casos solamente por satisfacción personal, ya que esta es autosuficiente a cualquier impulso externo, existen tres tipos de motivación: la motivación intrínseca hacia experiencias estimulares, hacia el conocimiento y hacia el logro, pero todas están tiene en común que todas son utilizadas en cualquier momento y como estrategia para llegar al éxito personal (Usán & Salavera, 2018).

Motivación extrínseca.

La motivación extrínseca tiene como propósito la realización de cualquier actividad no con algún objetivo, sino más bien realiza dicha actividad para adquirir un fortalecimiento externo, existen tres tipos de motivación extrínseca: la motivación extrínseca externa, la identificada y la introyectas, al igual estas tres son similares ya que nacen en el propio individuo y busca reconocimiento personal (Usán & Salavera, 2018).

Automotivación.

La automotivación dentro de los estudiantes es la fuerza interna que los mismos poseen para motivarse cuando no puedan realizar de manera eficiente ciertas actividades o cuando se sientan vulnerables ante cualquier situación, por otro lado, la motivación intrínseca es el impulso y las conductas motivadoras en sí mismas, el mismo que es autogestionado e inclina al ser humano a esforzarse para lograr los objetivos (Usán & Salavera, 2018).

6.1.2.6. Motivación escolar

Al explorar el concepto de motivación, Soledispa et al. (2020), alude que la motivación en el ámbito educativo es un elemento principal para propagar un aprendizaje adecuado, esto se debe a que, si un estudiante muestra interés en las actividades escolares, el mismo obtendrá un rendimiento académico satisfactorio lo cual resulta muy bueno y eso también a la vez refleja el buen desempeño educativo que el docente realizar en la jornada laboral con los estudiantes.

Por otro lado, Herrera & Zamora (2014) indican que la motivación académica viene siendo el trabajo que los docentes desarrollan dentro de las aulas con los estudiantes, ya que los docentes son los que deben encargarse de desarrollar técnicas para motivar y despertar el interés en los estudiantes, es así como el factor de la motivación escolar es crucialmente importante para poder conseguir un aprendizaje significativo en cada uno de los estudiantes, como ya mencionamos anteriormente esto depende únicamente del docente y de las técnicas que use, ya que su labor no es solamente que los estudiantes aprueben el año lectivo, sino también que ellos tengan los conocimientos suficientes.

6.1.2.7. Las pausas activas y la motivación escolar

Las pausas activas dentro de la educación juegan un papel muy importante especialmente dentro de las aulas de clase de los distintos planteles educativos ya que dichas pausas con cortos descansos que se realiza durante la jornada laboral, en dichos descansos se suele realizar ciertas actividades físicas tales como estiramientos, técnicas de respiración, pequeñas caminatas, dinámicas entre otras. Mora & Muñoz (2020) que la realizan de este tipo de ejercicios son de gran ayuda para los estudiantes ya que les permite mejorar el nivel de

concentración, reducir el estrés y en muchas ocasiones a mejorar el rendimiento. Todo esto en muchas de las veces depende únicamente de los docentes ya que ellos son los encargados de realizar estas actividades con los estudiantes a pesar de ello existen casos en los cuales los docentes no suelen realizar casi nunca estas actividades a veces quizá por falta de tiempo o desconocimiento acerca del tema.

6.1.2.8. Emoción

La emoción es una acción que los seres humanos pueden presentar ciertos impulsos frente a algún tipo de situación, en este caso Anzelin et al. (2020) hacer referencia de como esta actúa dentro de los estudiantes porque es importante recalcar que siempre y cuando un estudiante se sienta seguro de sí mismo, será probable que esté presente emociones positivas en vez de negativas.

6.1.2.9. Atención

Para (Villaroig & Muiños, 2018), la atención es la capacidad mental que nos permite concentrar los recursos mentales en una forma de estímulo sobre los aspectos más importantes, a este se lo considera como un procedimiento fundamental que ayuda para relacionarse con todo el entorno ya que es así como se logra mantener un funcionamiento adecuado para el procesamiento adecuado de la información.

6.1.2.10. Concentración

Para (Villaroig & Muiños, 2018), la concentración es la capacidad de mantener la atención sobre un objetivo determinado, es por ello que esto es de vital importancia más aun dentro de las instituciones educativas porque de esta manera se ayuda a que los estudiantes aumenten la capacidad de conocimiento y formación ya que es así como se consigue también administrar su tiempo de estudio correctamente.

6.2. Teoría conceptual (100-150)

1) Pausas son guías para desarrollar una actividad sea individual o grupal establecidas en un tiempo específico.

2) Activas. Acciones que se desarrollan en base a movimientos al realizar una tarea para poder cumplir

3) Educación. Forma por la cual obtiene conocimientos y formación en base a varios temas y se relaciona con el entorno

4) Aprendizaje. Aprender algo que una persona desconoce y se focaliza con su entorno para una convivencia adecuada.

5) Enseñanza. Acción por la cual se aprende un conocimiento que se aplica en la vida diaria de una persona.

6) Actividades escolares. Son tareas que se desempañan dentro de un aula de clases y estas son impartidas por un docente.

7) Aula de clases. Lugar físico donde interactúan un grupo de estudiantes para adquirí concomimientos educativos.

8) Inteligencia. Capacidad para analizar algo desconocido de forma precisa tomando en consideración lo conocido.

9) Captación. Forma de cómo se interactúa en base a la visión de algo que se presenta durante una actividad

10) Motivación. Acciones por la cual un individuo cambia su estadidad de ánimo de forma propia para realizar una actividad.

11) Emoción. Son los cambios que surge un individuo de forma psicológica

12) Estado de ánimo. Sensación por la cual una persona está pasando sea de forma positiva o negativa

13) Cambio de humor. Acción de cambiar su estado emocional dependiendo la situación que se presenta.

14) Comportamiento. Es la forma de observar la forma que una se presenta un entorno u otra persona.

15) Cansancio. Agotamiento luego de realizar una actividad sea física o emocional que puede afectar a una persona.

16) Paradigma. Son creencias que una persona tiene en base a su entorno o herencias transmitidas por alguna persona cercana.

17) Educador. Es una persona que implanta conocimientos a una persona o grupo de personas.

18) Concentración. Atención por la cual se aprende algo nuevo y mejora lo aprendido en un entorno

19) Ejercicios. Son movimientos corporales que se realiza para desarrollar una actividad.

20) Articular. Son movimientos que se emite para realizar una actividad.

21) Estiramiento. Son ejercicios que ayuda a estirar los músculos y relajar o diluir dolencias

22) Movilidad. Son acciones para dar un movimiento de alguna cosa o persona.

23) Lúdicas. Son acciones que se relaciona con juegos en distintos lugares de distintas formas

24) Rítmicas. Es un método que se trabaja con música para realizar una actividad de ejercicios

25) Visuales. Proceso de crear imaginaciones antes de dar a conocer algo

26) Mentales. son las emociones relacionadas con el pensamiento de una persona.

27) Acciones. Son actividades que desarrolla una persona para desarrollar una acción del entorno

28) Principios. Normas que regula las acciones que desempeña una persona.

29) Respiración. Preso de exhalación de dióxido de cambian para emitir una relajación

30) Postura. Es la posición que se aplica en el cuerpo humano para desarrollar una actividad.

31) Ritmo. Regulación de eventos mediante la contratación de sonidos en la música

32) Estiramiento. ejercicios que alarga los músculos y ayuda a relajar el cuerpo en la zona que lo aplica

33) Movilidad. Desplazamiento de parte del cuerpo humano para realizar una actividad.

34) Flexibilidad. Capacidad para mover el musco del cuerpo humano

35) Activación muscular. Es el equilibrio del sistema neuromuscular para poder activar el musculo del cuerpo humano

36) Enfoque. Acción de concertar la atención ante un suceso presentado o palmeado

37) Movilidad articular. Capacidad para mover las articulaciones mediante movimientos

38) Fatiga laboral. Agotamiento físico y mental durante la realización de una actividad.

39) Estrés. Reacción del cuerpo humano ante una realización física o emocional que puede afectar con el pasar del tiempo a la salud de una persona

40) Ergonomía. Son las necesidades que presenta el ser humano para adarce a una necesidad y condición sea positiva o negativa

41) Sedentarismo. Estilo de vida que aplica poca actividad física de una persona

42) Riesgos ocupacionales. Son peligro que se presenta al realizar una actividad física o mental

43) Movimientos. Es la acción de cambiar de un lugar a otro o realizar otro tipo de posición de una actividad

44) Reducción del estrés. Acción mediante una actividad fuera de la normar y poder relajarse

45) Disminución de la ansiedad. Son acciones que ayudan a controlar los trastornos emocionales

46) Incomodidades físicas. Son inquietudes que presenta el cuerpo sea por dolor, cansancio y estrés.

47) Claridad mental. Permite a una persona a recibir con claridad los pensamientos

48) Ambiente educativo, consunto de conocimientos en el proceso de enseñanza aprendizaje

49) Incapacidades. Falta de interés para poder desarrollar una actividad

50) Ausentismo. Es la falta de conocimientos en un tema por parte de una persona

51) Autorregulación emocional. Compresión de nuestras emociones mediante la identificación, compresión de algo detalladamente

52) Bienestar físico. Son acciones que debe hacer una persona para cuidar y fortalecer su cuerpo

53) Bienestar mental. Ayuda a mantener un equilibrio de vida emocional de forma correcta

54) Problemas musculoesqueléticos. Son afectaciones que tiene una persona en parte del cuerpo debido al desarrollo de una solo actividad con

55) un tiempo estipulado

56) Autoconciencia. Capacidad para comprender los pensamientos propios del ser humano

57) Autocontrol. Habilidades para regular los impulsos mentales y emocionales de una afectación o acción

58) Empatía. Capacidad que un apersona tiene para poner en el lugar de otra para ver su estado de vida

59) Metacognición. Es la capacidad que tiene el ser humano para pensar sobre su propio pensamiento

60) Modulación de respuestas. Acciones de brindar conocimientos mediante respuestas a rápidas a algo.

61) Modificación. Acción de cambiar un propósito por algo mejor sin afectar a su entorno

62) Reconocimiento. Es la forma de reconocer algo de forma rápida sin temor dificultades.

63) Manejo de emociones. Es la acción de reconocer sus habilidades para comprender y regular su sentimiento de forma constructiva

64) Alegría. Es un sentimiento de emoción, satisfacción y bienestar causado por algo positivo o agradable

65) Tristeza. Estado de ánimo negativo ante alguna frustración que se presenta en la vida del ser humano

66) Miedo. Es una reacción negativa desagradable ante un peligro real o imaginario

67) Sorpresa. Emoción que causa asombro algo inesperado

68) Melancolía. Tristeza por recuerdos emitidos en el pasado o el momento convirtiéndose en un llanto

69) Confianza. Es la capacidad firme para desarrollar una actividad de forma honesta

70) Transformación. Es la acción de un cambio de emoción o edificación de algo

71) Admiración. Es la generación de asombro convertida en una emoción positiva de grane estima en la persona

72) Adoración. Es el reconocimiento de una dependencia mediante la manifestación de la sumisión mostrando la excelencia de una persona

73) Apreciación estética. Analiza aspectos importantes del entorno de forma detallado de algo que se presenta en base a sus detalles específicos.

74) Diversión. Es el placer de realizar distintas actividades y experimentar mediante distintas acciones

75) Asombro. Es la acción de sorpresa, admiración de algo inesperado

76) Incomodidad. es la molestia o esfuerzo de forma física o emocional que presenta una persona

77) Aburrimiento. Falta de interés en una actividad que realiza una persona y proporciona realizar otras actividades fuera de la planteada

78) Calma. Es la relajación del cuerpo mediante al tranquilidad física y mental eliminado el estrés, casación entre otras

79) Confusión. Desconcentración mental donde no permite pensar con claridad al realizar una actividad

80) Disgusto. Es a reacción negativa que tiene el ser humano por algo que no le agrada debido a una contrariedad

81) Dolor empático. Es la activación del cerebro que esta relaciona con la emoción de forma negativa afectando el estado emocional de una persona

82) Fascinación. Son estímulos que hace que el cuerpo humano tenga una reacción positiva ante un evento

83) Miedo. Temor por algo desagradable que se presenta al ser humano al realizar una actividad

84) Horror. Acción desagradable mediante alguna eventualidad negativa presentada durante una actividad

85) Interés personal. Es una acción de realizar una actividad mediante una curiosidad de forma que le atraiga preferencia al ser humano

86) Alegría. Es una acción que posee el ser humano de satisfacción, bienestar a causa de algo agradable al realizar una actividad

87) Alivio. Despacio de una molestia que se presenta en el cuerpo humano o solo puede ser una disminución de dicha reacción

88) Satisfacción. Acción de cambio de ánimo mediante la alegría cuando realiza una actividad encomendada una persona

89) Sorpresa. Es la reacción de una emoción inesperada que puede causar asombro mediante impuesto del cuerpo humano

90) Capacidad de gestionar. Es la forma de dirigir a un grupo de personas logrando obtén resultados positivos

91) Modificar. Es el cambio que se realiza por algo fallido o incumplimiento de una acción estipulada

92) Controlar. Domicio de una actividad al momento de realizar mediante la vigilancia de la aplicación

93) Emociones propias. Son cambios de estado de ánimo que tiene una persona ante un evento o suceso que se presenta al desarrollar una actividad

94) Pensamientos. Es la acción mental que tiene el ser humano para generar ideas para comprender algo explicito

95) Entorno. Lugar específico donde se encuentra una persona desarrollando una actividad

96) Bienestar personal. Es la satisfacción que abarca la salud física, emocional mental para tener una buena calidad de vida

97) Intensidad. Es un fenómeno que provoca un grado de esfuerzo, energía para desempañar una actividad física o mental

98) Expresión de la emoción. Son sentimientos que una persona tiene mediante la rección de su cuerpo ante un fenómeno

99) Estrategias. acciones por las cuales deben cumplir un objetivo al realizar una tarea o actividad

100) Adaptativa. Focaliza a una persona ajustar sus necesidades para poder lograr un aprendizaje de algo nuevo

101) Constructiva. Acción de crear una algo nuevo o mejorar algo que está realizado mediante el conocimiento diario (Mora J. , 2020).

3.1. Teoría legal

3.1.1. Marco Normativo Internacional

Agenda 2030 y Objetivo de Desarrollo Sostenible 4: Educación de Calidad

La Organización de las Naciones Unidas (2020), en su seguimiento a la Agenda 2030, enfatiza que la educación de calidad debe garantizar "oportunidades de aprendizaje holísticas que atiendan las dimensiones cognitivas, socioemocionales y físicas del desarrollo infantil" (Meta 4.7). Este mandato internacional reconoce la calidad de brindar ciertas oportunidades relacionadas con el aprendizaje, esto implica a que el desarrollo integrado necesita de varias estrategias para que los estudiantes tengan una educación adecuada lo cual más que de la institución educativa esto dependerá ya del docente a cargo.

UNESCO - Marco de Competencias sobre Educación Física de Calidad (2021)

La UNESCO (2021) en su estructura ha señalado que todos los sistemas educativos deben desarrollar la actividad física dentro de la jornada laboral, esto debido a que como ya vimos anteriormente la realización de las pausas activas en el aula tiene múltiples beneficios tanto para los alumnos como para los mismos docentes ya que de esa manera se logra mejorar el aprendizaje de una u otra manera (p. 34).

La OMS (2020) ha considerado que la realización de ejercicios más aun en adolescentes debería ser obligatoriamente que la realicen mínimo sesenta minutos diarios, esto únicamente dependerá de cada institución y de cómo este estructurada la misma ya que

en algunas ocasiones suelen utilizar frecuentemente las estrategias de las pausas activas, mismas que han demostrado que llegan hacer importantes.

UNICEF - Marco de Competencias Socioemocionales en América Latina (2022)

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022) publicó lineamientos regionales estableciendo que "los sistemas educativos de América Latina deben priorizar el desarrollo de competencias socioemocionales, incluyendo la autorregulación, mediante estrategias pedagógicas innovadoras que reconozcan la conexión entre bienestar físico y emocional" (p. 67). Ha regido ciertas normas en las cuales se encuentra la de que los sistemas educativos de América Latina deben incluir el tema de las habilidades y competencias que permiten tomar decisiones responsables a los estudiantes, esto por medio de varios métodos de enseñanza para de esa manera lograr tener una conexión tanto del bienestar físico como del emocional.

3.1.2. Marco Legal Nacional (Ecuador)

Constitución de la República del Ecuador (2008)

Existen ciertos artículos que considero uno de los más importantes es el derecho a la educación para todas las personas, la misma que debe ser de calidad y que esta garantice el desarrollo cognitivo, emocional, social y físico de todos los estudiantes sin excepción alguna, otro de los artículos más importantes es el de la salud ya que esto es importantes para que los estudiantes puedan tener un estado físico adecuado para de esta manera impulsar a tener un buen aprendizaje dentro de las aulas como son.

El Artículo 26 establece que "la educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado", especificando que debe ser "de calidad y calidez", conceptos interpretados por la Corte Constitucional como la obligación estatal de garantizar "condiciones pedagógicas que atiendan integralmente el desarrollo cognitivo, emocional, social y físico de los estudiantes" (Sentencia No. 292-16-SEP-CC, 2021).

Al hacer referencia al artículo 27 se conoce que la educación está focalizada en que el ser humano tenga conocimientos básicos asegurando su desarrollo, al igual que el articulo 32 reconocer que la salud es un derecho que se relaciona con otros derechos incluidos los de la educación donde estipula que el aprendizaje es deber del ser humano para adquirí conocimientos educativos y sociales. Alude que el derecho de aprendizaje debe estar basado en que una persona adquiera un conocimiento eficiente y eficaz para que este esté enfocado en el desarrollo integral del estudiante.

El Artículo 2, literal w, establece que "calidad y calidez" son principios fundamentales, indicando que la educación debe " aseguran la firmeza de la educación de un niño debe basarse en las experiencias de aprendizaje dentro de un aula de clases con un proceso educativo de calidad como requisito de aprendizaje eficiente y eficaz dentro del sistema educativo.

El Artículo 3, literal t, define como objetivo de la educación "la promoción del desarrollo integral de las y los estudiantes", mientras que el literal u detalla "el fomento de la actividad física y la recreación como elementos fundamentales del proceso educativo". El Artículo 7, literal c, afirma como derecho de los estudiantes "recibir una formación integral y científica" que contemple "el desarrollo físico, psicológico, intelectual, afectivo y social" del ser humano.

Currículo Nacional de Educación General Básica (Actualización 2023).

Los artículos están relaciones únicamente con la educación como, por ejemplo: promover la educación integral de los estudiantes, esto mediante un enfoque holístico, otro de ellos es fomentar la actividad física esto por medio de caminatas, ejercicios de estiramiento entre otros, y el ultimo trata sobre adquirir una formación integral y científica esto significa que más halla de desarrollar el conocimiento, también deben desarrollar sus capacidades emocionales.

En la revisión del currículo, se incluyó de manera explícita el fomento de "habilidades socioemocionales, tales como la autorregulación emocional y la resiliencia, como aprendizajes esenciales que deben ser promovidos de forma transversal en todas las áreas del currículo" (p. 23). El documento señala que "las estrategias pedagógicas deben tener en cuenta la necesidad de movimiento y activación física de los estudiantes, reconociendo su efecto positivo en el aprendizaje y el bienestar integral" (p. 45).

Las estrategias pedagógicas siempre deben tener en cuenta las necesidades de realizar movimientos y actividades físicas en los estudiantes para generar un momento de distracción y relajamiento en el aprendizaje dentro del aula de clases y el desarrollo del aprendizaje.

El desarrollo de habilidades socioemocionales las mismas que tratan sobre la conducta que adquirimos cuando interactuamos con otras personas que frecuentemente no suelen estar en nuestro entorno, la implementación de estas habilidades también es importante ya que ayuda a resolver inconvincentes de manera más pasiva sin que llegue a afectar al aprendizaje.

Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025 "Creando Oportunidades"

El Eje 1, Objetivo 7 establece "promover una educación innovadora la que trata de desarrollar métodos y estrategias para así mejorar el aprendizaje de los estudiantes, también busca mejorar la calidad de educación en todos los niveles implementando así nuevos recursos educativos inclusive tecnológicos" (p. 78). La política 7.5 específicamente menciona "fortalecer las capacidades socioemocionales de niños, niñas y adolescentes como factor protector y promotor de aprendizaje integral y desarrollo sostenible".

Ley Orgánica de Educación Superior - LOES (2010, reformada 2022)

El Artículo 8, literal d, establece que la educación superior debe "formar académicos y profesionales responsables, con conciencia ética y solidaria, capaces de contribuir al desarrollo de las instituciones de la República", lo cual fundamenta la preparación de docentes en estrategias innovadoras basadas en evidencia científica. El Artículo 117 sobre investigación universitaria reconoce como prioritarias "las investigaciones orientadas a mejorar la calidad educativa y el bienestar de la comunidad educativa". La educación superior tiene como objetivo encargarse de formar profesionales responsables y con ética que sean capaces de colaborar para mejorar el desarrollo de todas las instituciones de la República ya que se logra evidenciar que existen muchas falencias en los niveles bajos de educación, los que no han sido corregidos de manera adecuada.

Código de la Niñez y Adolescencia (2003, reformado 2022)

El Artículo 37, numeral 4, establece el derecho de niños, niñas y adolescentes a "una educación que garantice su desarrollo integral, considerando sus capacidades físicas, psicológicas, intelectuales, culturales y sociales". El Artículo 38 sobre objetivos de los programas de educación especifica la obligación de "desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial". Los niños y adolescentes gocen de una buena educación, la misma que asegure el desarrollo integral, por otro lado, se encuentran los programas que tienen como objetivo mejorar la capacidad tanto mental como física y referente a los adolescentes se trata de explotar al máximo su potencial.

3.2. Teoría referencial

3.2.1. Contexto Geográfico y Climático

La Unidad Educativa de Educación Básica Luis Aurelio González se ubica en el área urbana de Guaranda, ciudad capital de la provincia de Bolívar, situada en la región centro-andina del Ecuador. Geográficamente, Guaranda se localiza a 2.668 metros sobre el nivel del mar, en las estribaciones occidentales de la cordillera de los Andes, aproximadamente a 220 kilómetros de la capital nacional, Quito. La ciudad se caracteriza por su topografía irregular,

asentándose sobre siete colinas prominentes que le han conferido el distintivo apelativo de "La ciudad de las siete colinas" o "La Roma ecuatoriana".

Se debería considerar que el área geográfica donde se vayan a ubicar ciertas instituciones educativas es de gran importancia ya que estas se las debería ubicar natalmente en áreas estratégicas y de fácil acceso para que de la misma manera los estudiantes puedan llegar sin problemas a la institución más cercana, ya que en algunos casos ciertas instituciones se encuentran en lugares que no son tan adecuados.

El clima que posee la ciudad de Guaranda es templado debido a sus temperaturas de 12°C y 18°C debido que en el año en febrero y mayo existe precipitaciones, como en octubre y noviembre. La altura que esta representa está basada en aproximadamente un 74% en comparación con el nivel del mar lo que hace propenso para poder desarrollar actividades físicas con los estudiantes en el área de montanismo y esto sería una distracción educativa para continuar con las actividades educativas para ello debe ser programado.

El clima también es un factor de gran importancia para la educación, en este caso hemos mencionado que La Unidad Educativa de Educación Básica Luis Aurelio González se encuentra ubicada en unza zona donde el clima es temperado, en ciertas épocas suele ser un poco lluvioso, también se ha mencionado que el Instituto Nacional de Meteorología manifiesta que el clima no afecta tanto a las actividades escolares ya que en este caso la institución si realiza ciertas actividades físicas para lograr adaptarse al clima.

3.2.2. Características Demográficas y Socioculturales

Según el Censo de Población y Vivienda 2022, Guaranda cuenta con una población urbana de aproximadamente 29.350 habitantes, mientras que el cantón completo, incluyendo parroquias rurales, alberga 91.877 habitantes. La composición étnica refleja la diversidad característica de la sierra ecuatoriana: aproximadamente 58% de la población se autoidentifica como mestiza, 38% como indígena (principalmente de la nacionalidad Waranka del pueblo Kichwa), y 4% como afroecuatoriana o blanca.

El Censo de Población y Vivienda en la ciudad de Guaranda mediante los datos que ha obtenido se puede llegar a la conclusión de que en dicha ciudad existen muchas nacionalidades como, por ejemplo: la mestiza, indígena y la afroecuatoriana o blanca, es así que se puede evidenciar que la mayor parte de habitantes se identifica como mestiza.

Esta composición multicultural configura un contexto educativo donde convergen diferentes cosmovisiones sobre el cuerpo, el movimiento y las emociones. El GAD Municipal de Guaranda documenta que "la población estudiantil de la ciudad refleja crecientemente esta diversidad, con aproximadamente 35% de estudiantes provenientes de familias con fuertes

vínculos a comunidades indígenas periurbanas, lo que requiere que las intervenciones educativas consideren la interculturalidad y respeten diversas perspectivas culturales sobre desarrollo infantil".

Como se logró evidenciar anteriormente en la cuidad de Guaranda existen varias nacionales y con ellas viene ligadas diferentes costumbres, esto significa que una gran parte de los estudiantes de dichas instituciones vienen de comunidades indígenas, lo que implica que existirá una gran diversidad cultural lo cual puede resultar positivo ya que se podrían intercambiar ciertos métodos de aprendizaje.

La estructura etaria muestra que el 31% de la población tiene menos de 18 años, evidenciando una población relativamente joven con significativas demandas en servicios educativos y de salud infantil. La tasa de escolaridad neta en educación básica alcanza el 95.3%, superior al promedio provincial de 92.1%, aunque persisten desafíos relacionados con calidad educativa y acceso a recursos pedagógicos innovadores.

Mediante los datos obtenidos se ha logrado evidenciar que la distribución de la población clasificados según el rango de edad de los individuos en su mayoría es menor de edad lo que significa que existen una gran cantidad de jóvenes, por otro lado, también debemos tener en cuenta que la demanda de servicios es escasa.

3.2.3. Situación Socioeconómica del Cantón

La economía de Guaranda se sustenta principalmente en actividades del sector primario y terciario. Según el Ministerio de Agricultura y Ganadería, el 42% de la población económicamente activa del cantón se dedica a agricultura y ganadería, con producción destacada de papa, maíz, quinua, cebada y hortalizas en las zonas rurales. La ganadería se orienta principalmente a la producción lechera y de carne bovina.

La situación socioeconómica de la ciudad de Guaranda se basa prácticamente en sector primario que es el de la agricultura la cual está enfocada en la producción de vegetales, hortalizas, granos, etc. En cambio, en el sector terciario que trata sobre la prestación de servicios en la cual se encuentran la producción lechera y de cárnicos.

El Instituto Nacional de Estadística y Censos reporta que el 44.3% de la población del cantón Guaranda se encuentra en situación de pobreza multidimensional, cifra significativamente superior al promedio nacional del 35.1%. Los indicadores desagregados muestran que el 38.7% de hogares urbanos y el 52.4% de hogares rurales presentan necesidades básicas insatisfechas en al menos dos dimensiones (educación, salud, vivienda, trabajo, protección social).

La ciudad presenta una pobreza multidimensional, esto hace referencia a que existen unas privaciones en diferentes áreas, en este caso dichas áreas son las de educación, salud entre otras, esto se podría deber a que no existen los recursos suficientes para que sean destinados a las áreas mencionadas.

Los niveles educativos que se presenta en la cuidad de Guaranda son: el 35% solo completó la educación primaria, el 33% no terminó la secundaria, el 18% concluyó el bachillerato y únicamente el 14% logró acceder a la educación superior, por esta razón cuando los niños piden ayuda dentro de sus hogares a sus padres no tiene un nivel adecuado de desarrollo para su aprendizaje, lo que ocasión confusión o retraso en el aprendizaje e incruento de las responsabilidades de sus obligaciones y deberes. Otro factor que puede llegar hacer a afectar es este caso el área de educación puede deberse a que los mismos padres de familia de los estudiantes no han podido terminar en algunos casos ni su propia educación primaria, casi en la mayoría de los casos se puede decir que por ese hecho los estudiantes en casa no tienen el apoyo suficiente para continuar con los estudios.

3.2.4. Contexto Educativo Provincial y Local

El Ministerio de Educación - Distrito Bolívar (2024) reporta que la provincia cuenta con 487 instituciones educativas de educación básica, de las cuales 73 se ubican en el cantón Guaranda. El 68% corresponde a instituciones fiscales, el 24% a fiscomisionales y el 8% a particulares. La tasa de cobertura dentro del área educativa básica llega al 94.8%, aunque aún existen brechas importantes en la calidad educativa para tener un nivela apropiado y desarrollo educativo.

Los resultados encontrados durante las pruebas Ser Estudiante 2023 se evidenció que solo el 34% de los estudiantes de educación básica media logra niveles satisfactorios en Lengua y Literatura, el 28% lo hace en Matemáticas, cifras que están por debajo de los promedios nacionales de 41% y 35% respectivamente lo que se evidencia escases en el aprendizaje educativo lo que no permite que los inicio inicien sus actividades escolares de forma propicia. Estos datos evidencian la necesidad de estrategias pedagógicas innovadoras que mejoren la calidad del aprendizaje.

Con la prueba Ser Estudiante que se ha aplicado en la provincia de Bolívar donde pocos estudiantes han reflejado un buen desempeño es ciertas materias, también podemos observar que el nivel más bajo se encuentra en el área de matemática ya que solamente un 28% ha presentado un nivel satisfactorio, podemos concluir diciendo que es aquí donde se deben empezar a desarrollar estrategias para mejorar el aprendizaje.

El Plan Educativo Provincial 2023-2027 del Gobierno Autónomo Descentralizado de Bolívar señala como un problema prioritario "el desarrollo inadecuado de habilidades socioemocionales en los estudiantes dentro de las aulas de clases en sus actividades escolar, siendo esta escasa tolerancia en la frustración académica limitando capacidad de autorregulación conductual".

Por otro lado, el GAD de Bolívar ha lanzado un Plan Educativo Provincial que buscaba frenar el desarrollo insuficiente del aprendizaje en la población estudiantil en la zona, es por ello que dicho Plan consta de realizar ciertas estrategias o métodos que faciliten mejor la educación en los estudiantes, empezando desde los más pequeños.

3.2.5. Caracterización de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

La Unidad Educativa de Educación Básica Luis Aurelio González es una institución fiscal urbana, mixta, que opera en jornada matutina (07:00 a 12:30) atendiendo educación básica desde primer año hasta séptimo año. Al desarrollo de la investigación y datos proporcionados, la Unidad Educativa tiene una matrícula de 382 alumnos para el año académico 2025-2026, organizados en 14 paralelos, con un promedio de 25 estudiantes por cada salón de clase.

La infraestructura física comprende 14 aulas pedagógicas, una zona administrativa (dirección), baterías sanitarias y un patio central de alrededor de 400 m² que se utiliza para actividades recreativas y actos cívicos siendo lugares muy cortos para que los niños desempeñes actividades. El tercer año al realizar a la investigación se evidenció que tienen un tamaño aproximado de 42 m² cada una y pueden albergar grupos de 20 y 30 estudiantes, respectivamente dentro del salón de clases esto ocasiona que el docente no leguaje a todos al momento de impartir conocimientos

El perfil socioeconómico de las familias, documentado en el archivo maestro institucional indica que el 67% de estudiantes proviene de hogares con ingresos económicos mensuales inferiores a 450 dólares, el 23% entre 450-700 dólares, y solo el 10% supera los 700 dólares mensuales.

Se podría considerar que la infraestructura de las instituciones educativas son un elemento importante ya que esta si podría afectar el desenvolvimiento de los estudiantes dentro del aula ya que la misma debe ser adecuada para que los estudiantes se sientan en un ambiente cálido y puedan fluir de mejor manera, logrando captar cada una de los conocimientos que el docente les imparta, ya que hay que tomar también en cuenta que los estudiantes pasan demasiadas horas dentro de las instituciones, es por ello que las mismas deben contar también con todos los servicios básicos como por ejemplo; áreas verdes donde

puedan realizar actividades o caminatas, baterías sanitarias en buen estado, espacios recreacionales entro otras y estos deben estar aptos para abastecer a la gran cantidad de estudiantes que existen en las instituciones.

El contexto sociocultural de Guaranda al desarrollar a la investigación muestra su diversidad: alrededor del 58% de las familias se identifican como mestizo-urbana, el 38% tiene conexiones significativas con comunidades indígenas periurbanas (principalmente de San Simón, San Lorenzo y Guanujo), y el 4% proviene de familias afroecuatorianas. Esto hace que los niños puedan tener un concomimiento de culturas amplio al desarrollo su aprendizaje enfrentando desafíos en la cultura académica que conlleve a estos a tener un enfoque visionario del aprendizaje grupal.

El 58% de los habitantes pertenecen al grupo mestizo, lo que significa que aquí existe una diversidad cultural lo cual a la vez puede traer consigo varios beneficios uno de ellos podría ser el idioma ya que aparte de saber el español, ellos también practican su idioma original, por lo mismo que comparten también diferentes costumbres es así que su aprendizaje puede ir desarrollando de mejor manera.

3.2.6. Diagnóstico de Necesidades Educativas Contextuales

El informe sobre la convivencia escolar para el año 2023-2024 registra un total de 43 incidentes que se regulan directamente con problemas de autorregulación emocional en alumnos de educación básica media (de tercero a quinto año). Estos incluyen casos de agresividad reactiva, crisis de frustración frente a tareas académicas desafiantes que los no pueden desarrollar y dificultades para mantener la atención de manera sostenida lo que limita al aprendizaje escolar. Según los datos de la investigación, "las observaciones conductuales indican que alrededor del 35% de los estudiantes de tercer año muestra signos de un desarrollo inadecuado de estrategias de autorregulación emocional que son apropiadas para su edad debido al entorno donde estos se encuentran o a su vez a factores que se relaciona con su aprendizaje dentro y fuera del salón de clases."

En el informe de diagnóstico que se ha realizado basado en la convivencia se ha logrado evidenciar que han existido 43 sucesos los mismos que han sido por la autorregulación emocional de los estudiantes en la educación básica media, esto debido a que los mismo se frustran rápidamente, carecen de concentración en las horas de clase por lo tanto esto refleja la falta de la aplicación de estrategias autorregulares en dichos estudiantes.

Las entrevistas preliminares con los dos docentes de tercer año realizadas en octubre 2024 revelaron que ambos identifican como desafío pedagógico principal "la dificultad de mantener la atención y disposición emocional positiva de los estudiantes durante períodos de

trabajo académico prolongados, especialmente en las últimas horas de la jornada. Ambos manifestaron interés en estrategias prácticas de bajo costo que puedan implementarse ágilmente en el aula regular.

Se ha realizado una entrevista a dos docentes de tercer año, los mismos que han mencionado que la principal dificultad que ellos evidencian es que los estudiantes no logran concentrarse durante la hora de clase y tienen un nivel emocional bajo, esto específicamente en las últimas horas, es por ello que los mismos docentes han manifestado que es importante desarrollar estrategias para así tratar de mejorar su aprendizaje tanto educativo como emocional.

El Proyecto Educativo Institucional 2023-2027 identifica como objetivo estratégico "fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes mediante la implementación de metodologías activas que promuevan bienestar socioemocional y aprendizaje significativo", estableciendo marco institucional favorable para la implementación de esta investigación sobre pausas activas y autorregulación emocional.

El objetivo del Proyecto Educativo Institucional se basa en reforzar el enfoque holístico de los estudiantes, esto se lo realizara por medio de estrategias activas que ayuden a mejorar el estado de ánimo, así como la realización de pausas activas, actividades físicas, entre otras

4. MARCO METODOLÓGICO

Paradigma científico positivista

Para el desarrollo de la investigación en la parte metodología se analiza el paradigma científico positivista debido que se analiza empíricamente la medición objetiva de los fenómenos que se presentan dejando delado a la subjetividad y enfocándose en conocimientos en la cual se puede observar desde un punto de vista adecuado por lo tanto son objeto de investigación, para poder explicar, presidir métodos cuantitativos rigurosos y análisis estadístico regularidades en la investigación.

Esta aplicación se caracteriza en la validación de los conocimientos mediante las precisiones que puede tener el investigador siendo esencial en formular una serie de hipótesis, como anticipar algo que puede correr y posteriormente ser verificarlos una realidad objetiva y está pueda ser medible, mediante la aplicación del método cuantitativo en la recolección de datos numéricos a través de diferentes instrumentos de medición como cuestionarios, escala, test para posterior analizar de forma detallada ayudando a mejorar la investigación.

7.1. Enfoque de la investigación

7.1.1. Enfoque cualitativo

Para (Herrera, 2017), describe que el enfoque cualitativo es un procedimiento de investigación que busca definir ciertos acontecimientos de un fenómeno desde una visión más subjetiva estudiando así sus experiencias y percepciones.

La investigación cualitativa nos permite obtener información del aplicar de las pausas activas en los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González durante el período académico 2025-2026 para determinar la correlación de las variables y la obtención de resultados positivos en el aprendizaje educativo.

7.1.2. Enfoque cuantitativo

La investigación cuantitativa se hace énfasis en los resultados que se obtienen de la investigación para de esa manera poder analizar los mismo y así se logra generalizar resultados (Herrera, 2017).

Con la utilización de la investigación cuantitativa se podrá orientar adecuadamente la información y aplicación de las pausas activas como proceso de intervención educativa en los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González durante el período académico 2025-2026 se podrá proporcionar datos reales omitidos por los encuestados para ir construyendo la aplicación dentro del aula de clases y su desempeño en el aprendizaje.

7.2. Diseño o tipo de estudio

7.2.1. Descriptivo

De acuerdo a (Cabezas & Torres, 2020), indica que el estudio descriptivo es un procedimiento de investigación que está basado en la observación de las características de un determinado fenómeno para de esa manera genera hipótesis.

El presente trabajo, se utilizará la investigación descriptiva ya que, mediante la información recopilada se redacta la situación dentro del aula de clases con la aplicación de las pausas activas como proceso de intervención educativa en los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González.

7.2.2. Explicativo

Los estudios explicativos tienen como objetivo identificar las causas de estos eventos y fenómenos. De esta forma, se basa en entender y explicar las causas que provoca cierto fenómeno ya que este busca proporcionar cualquier tipo de información detallada por más pequeña que esta sea (Hernández, Fernández, & Baptista, 2020)

La investigación explicativa, se pretende dar a entender cuáles son las causas de la problemática que presenta actualmente los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González durante el período académico 2025-2026 en el aprendizaje por no aplicar las pausas activas durante las horas de clases.

7.2.3. Bibliográfica-Documental

De acuerdo a (Hernández, Fernández, & Baptista, 2020), La revisión de la literatura es esencial para proporcionar un respaldo teórico a la investigación, es un punto muy importante ya que esta permite comprender los antecedes, estudiarlos de mejor manera para así poder brindar soluciones a los problemas.

La investigación bibliográfica desempeñó un papel crucial en el desarrollo de esta investigación, ya que se realizó una búsqueda exhaustiva de información con el fin de ampliar las pausas activas dentro de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González durante el período académico 2025-2026 y de esta forma dando una información precisa y actualizada para proponer estrategias efectivas dentro del aula de clases en el aprendizaje y concentración.

7.2.4. De campo

La investigación de campo reúne datos e información específicos de una población. Estos datos están basados en la recolección de información mediante un sondeo, o unas encuestas relacionadas con el tema de estudio, todo eso con el objetivo de que al finalizar

cierta investigación se puedan brindar soluciones asertivas en caso que se necesite (Hernández, Fernández, & Baptista, 2020).

Es fundamental llevar a cabo un análisis de la aplicación de las pausas activas mediante encuestas y un test para obtener información relevante que permita evaluar y procesar los datos que ayudará a comprender la situación de los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González durante el período académico 2025-2026.

7.3. Métodos

7.3.1. Deductivo

Este enfoque comienza desde lo general hacia lo específico, lo que significa que se basan en la recopilación de datos para de esa manera poder analizar si una hipótesis es verdadera, y en caso que esta no sea podamos brindar las soluciones correspondientes (Cegarra, 2021).

Cegarra menciona que el método deductivo al igual que otros métodos.

Para una mejor comprensión de cada una de aplicación de las pausas activas y conocer cuales es la problemática que presenta al no aplicarlas actualmente los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González, se realizará un análisis retrospectivo con teorías basados en sucesos anteriores, antecedentes investigativos que serán guías para realizar la investigación.

7.3.2. Inductivo

Se centra en examinar los fenómenos de estudio es una forma de razonamiento que está basada en la observación y experimentación es así como se logra llegar a una conclusión general, misma que está basada en toda la información recopilada para facilitar la toma de decisiones en la solución de problemas (Prieto, 2017).

El método inductivo.

La investigación será desarrollada sistemáticamente ya que, se llegará a las conclusiones esperadas mediante la interpretación de resultados para determinar el nivel de eficacia de la aplicación de las pausas activas en los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González durante el período académico 2025-2026 y su fortalecimiento en el aprendizaje.

7.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

7.4.1. Técnicas

7.4.1.1. Encuesta

Para (Arias, 2020), define la encuesta como: "Es una técnica para recopilar datos mediante una serie de preguntas, mismas que están destinadas a un grupo determinado de personas de esa manera se reúne información, así como opiniones, preferencias, etc.".

La encuesta en la presente investigación será utilizada para obtener información por parte de los docentes, padres de familia de los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González durante el período académico 2025-2026 y su fortalecimiento en el aprendizaje.

7.4.1.2. Test

Es una evaluación que se emplea para cuantificar una característica psicológica, habilidad o conocimiento particular en una persona. Se trata de una herramienta que recoge una muestra de comportamiento y la analiza de manera estandarizada, lo que facilita la comparación con otros individuos para clasificar o tomar decisiones fundamentadas (Yela, 2021).

Facilita la evaluación de habilidades, conocimientos o aptitudes de manera objetiva, lo que contribuye a la toma de decisiones en el ámbito educativo para medir el progreso, identificar fortalezas y áreas de mejora, así como para asistir en la selección de candidatos idóneos o en la orientación académica personalizada.

El test en la presente investigación se utilizará para evaluar el estado de ánimo de los niños y poder conocer las actitudes de manera objetiva, y poder orientar académica, personalmente lo que ayuda a tomar secciones en la aplicación de las pausas activas y poder medir el progreso de aprendizaje de los alumnos del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González.

7.4.2. Instrumentos

7.4.2.1. Cuestionario

De acuerdo a (Briones, 2022) menciona que el cuestionario es una técnica para recolectar datos los cuales están basados en una serie de preguntas, también hay que tener en cuenta que esta es una herramienta que se usa mucho en investigaciones y están pueden ser tanto cualitativas, como cuantitativas.

Este instrumento investigativo servirá de guía para el desarrollo de las preguntas para la encuesta a ser planteados a los docentes y padres de familia de los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González con el afán de conocer las

condiciones actuales de aplicación de la aplicación de las pausas activas y la eficiencia que presenta en el aprendizaje de los estudiantes.

7.4.2.2. Test staxi - 2: Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo

Para González, et al. (2025), el STAXI-2 (Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo II) es una herramienta psicométrica que analiza la vivencia, manifestación y regulación de la ira, con el fin de evaluar tanto los episodios transitorios de ira como las inclinaciones hacia la ira como un rasgo de personalidad, haciendo una distinción entre la vivencia, la manifestación (ya sea externa o interna) y el control de la ira.

En la presente investigación la aplicación del El STAXI-2: Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo se aplicará a todos los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González durante dicho test pretende evaluar la ira de los alumnos del cómo se siente en dicho momento (estado) y su personalidad (rango), el cual mostrará la expresión interna y externa del niño y su control de la ira.

7.5. Universo y muestra

7.5.1. Universo

Para (Dávila, 2016), el universo se define como es el conjunto tanto de individuos como de objetos de los cuales se busca conocer ciertos datos en la investigación para de esa manera lograr llegar a conclusiones que sean asertivas, con el objetivo de proponer soluciones a posibles problemáticas.

Para a la presente investigación se considera a 3 docentes, 21 padres de familia y 21 niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González quienes serán participes de la investigación de forma directa y proporcionarán información relevante.

7.5.2. Muestra

Según (Palella & Martins, 2020), define la muestra es: "es una parte representativa de la población que realmente se va a estudiar, la misma que deberá cumplir con ciertas características para de esa manera lograr tener conclusiones que sean realmente válidas."

Para realizar esta investigación se aplicará al total de docentes, padres de familia y niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González quienes serán participes directos en su totalidad debido que la población es finita por tal motivo no se aplica la fórmula de la muestra.

7.1. Procesamiento de información

Para el desarrollo de la información se utilizó diferentes instrumentos como fue la aplicación de la encuesta en el programa SPSS el cual ayudo a conocer datos estadísticos de

acorde a las respuestas brindadas por los docentes y padres de familia demostrando la aplicación de las pausas activasen el nivele emocional de los alumnos del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González. Al desarrollar la información d ellos estudiantes se aplicó un test Staxi - 2: Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo para conocer las emociones y frustraciones de los alumnos dentro del aula de clases

8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

8.1. Encuesta para docentes

Autorregulación Emocional Docente

Preguntas

1.- ¿ Con que frecuencia identifica y reconoce sus propias emociones durante la jornada laboral?

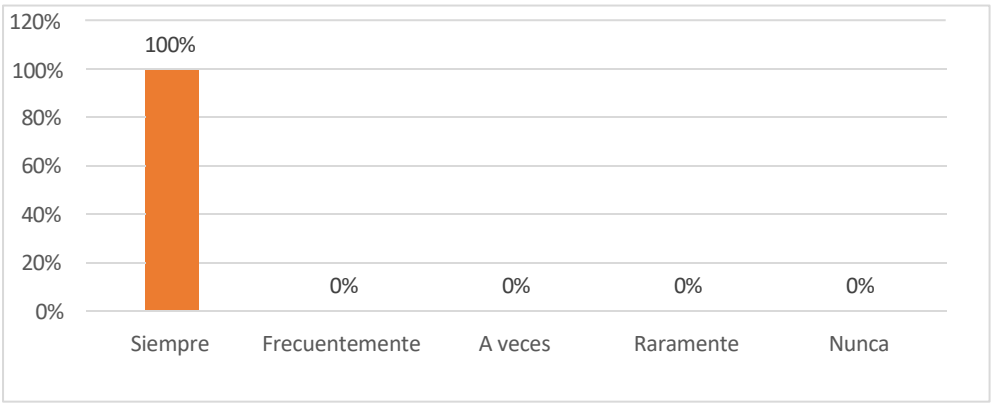
Cuadro 1. *Frecuencia de identificación y reconocimiento de sus propias emociones*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	3	100,0	100,0	100,0
	Frecuentemente	0	0,0	0,0	0,0
	A veces	0	0,0	0,0	0,0
	Raramente	0	0,0	0,0	0,0
	Nunca	0	0,0	0,0	0,0
Total		**3**	**100,0**		

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 1. Frecuencia de identificación y reconocimiento de sus propias emociones



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los docentes encuestados mencionan que siempre identifican y reconocen sus propias emociones durante la jornada laboral, haciendo énfasis que es importante desarrollar dicha actividad para poder entender e instaurar un entorno agradable de aprendizaje educativo siendo importante para la gestión emocional y proporcionando confianza con el alumno al momento de impartir sus clases, y poder tomar decisiones en base a la comunicación asertiva para los estudiantes debido que permite resolver conflictos dentro de las aulas de manera propicia promoviendo que el ambiente de trabajo sea saludable y productivo donde el docente tiene la capacidad para poder ayudar a los estudiantes cuando se presenten ciertas situaciones o anomalías dentro del grupo.

2.- ¿Con que frecuencia experimenta las siguientes emociones en su labor docente?

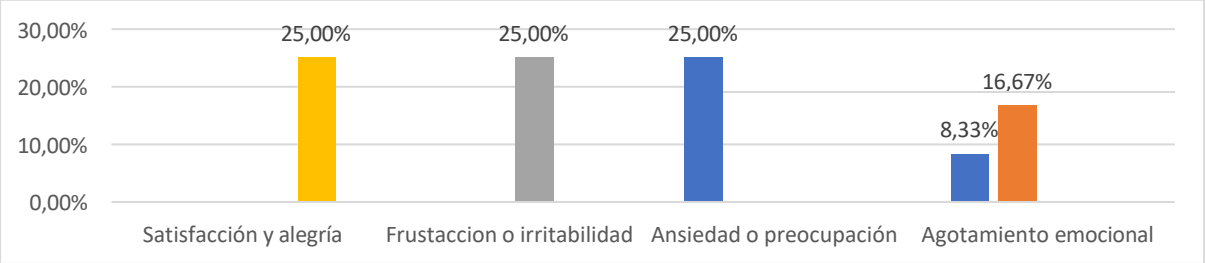
Cuadro 2. *Frecuencia que experimenta las siguientes emociones*

			Frecuencia					
			Nunca	Raramente	A veces	Frecuentemente	Siempre	Total
Emoción	Satisfacción y alegría	Recuento	0	0	0	0	3	**3**
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	25,0%	**25,0%**
	Frustración o irritabilidad	Recuento	0	3	0	0	0	**3**
		% del total	0,0%	25,0%	0,0%	0,0%	0,0%	**25,0%**
	Ansiedad o preocupación	Recuento	0	0	3	0	0	**3**
		% del total	0,0%	0,0%	25,0%	0,0%	0,0%	**25,0%**
	Agotamiento emocional	Recuento	0	0	1	2	0	**3**
		% del total	0,0%	0,0%	8,3%	16,7%	0,0%	**25,0%**
Total		**Recuento**	**0**	**3**	**4**	**2**	**3**	**12**
		% del total	**0,0%**	**25,0%**	**33,3%**	**16,7%**	**25,0%**	**100,0%**

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 2. *Frecuencia que experimenta las siguientes emociones*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Las emociones que se presentan frecuentemente los encuestados es el agotamiento emocional debido que las jornadas de trabajo son cansadas y estresantes lo que ocasiona que los docentes pueden tener cambios repentinos de emociones afectando a su salud y por ende las actividades escolares implantadas no sean causa de motivación al estudiante obstaculizando el aprendizaje, afectando en el nivel educativos, esto es provocado por la carencia de que no existen pausas activas que cambie la rutina diaria, debido que las emociones que se presentan de manera constante en las practica del docente no son asertivas por lo cual debe ser tratados en distintos métodos o técnicas que radiquen dichos problemas que no afecte el nivel de enseñanza aprendizaje en las aulas de clases.

3.- Cuándo experimenta emociones desafiantes (ira, frustración, ansiedad) ¿qué estrategias utiliza? (Puede seleccionar más de una)

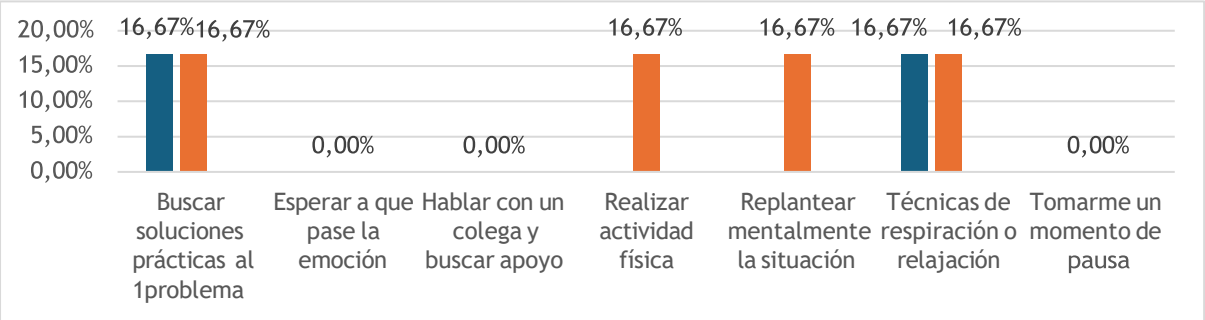
Cuadro 3. *Experimento de emociones desafiantes*

			Docentes con una sola elección	Respuestas de la docente que elegio varias opciones de respuesta	Total
Estrategias	Técnica de respiración o relajación	Recuento	1	1	**2**
		% del total	16,7%	16,7%	**33,3%**
	Tomarme un momento de pausa	Recuento	0	0	**0**
		% del total	0,0%	0,0%	**0,0%**
	Hablar con un colega y buscar apoyo	Recuento	0	0	**0**
		% del total	0,0%	0,0%	**0,0%**
	Replantear mentalmente la situación	Recuento	0	1	**1**
		% del total	0,0%	16,7%	**16,7%**
	Realizar actividad física	Recuento	0	1	**1**
		% del total	0,0%	16,7%	**16,7%**
	Buscar soluciones prácticas al problema	Recuento	1	1	**2**
		% del total	16,7%	16,7%	**33,3%**
	Esperar a que pase la emoción	Recuento	0	0	**0**
		% del total	0,0%	0,0%	**0,0%**
Total		**Recuento**	**2**	**4**	**6**
		% del total	**33,3%**	**66,7%**	**100,0%**

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 3. *Experimento de emociones desafiantes*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

La encuesta realizada se evidencia que las técnicas que utiliza el docente cuando experimenta emociones frustrantes es la de respiración o relajación para buscar soluciones mediante ejercicios prácticos que ayude a cultivar la tranquilidad y fomente la empatía entre sus alumnos dando soluciones prácticas frente al problema dando una creatividad de un escenario de control de la ira, frustración, ansiedad podemos observar que cada uno opta por una herramienta efectiva para mitigar el impacto de la emoción presentada y poder replantear mentalmente la situación es por ello que un docente debe realizar distintos tipo de actividad de relajación para no afectar a sí mismo o a su entornos.

4.- ¿Cómo califica su capacidad actual para manejar situaciones emocionalmente difíciles en el aula?

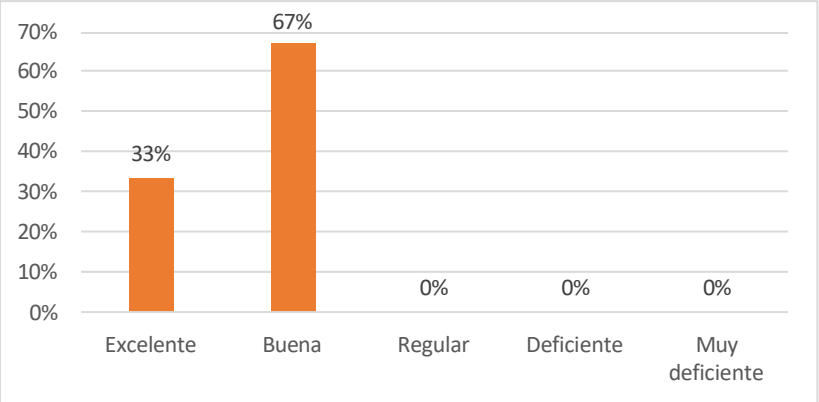
Cuadro 4. *Calificación de la capacidad actual para manejar la situación emocional*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Excelente	1	33,3	33,3	33,3
	Buena	2	66,7	66,7	100,0
	Regular	0	0,0	0,0	0,0
	Deficiente	0	0,0	0,0	0,0
	Muy deficiente	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**3**	**100,0**	**100,0**	

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 4. *Calificación de la capacidad actual para manejar la situación emocional*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

De los docentes encuestados se conoce que tiene una capacidad excelente y buena para manejar las situaciones emocionales que resultan difíciles en el aula de clases, se basan en competencias de autoconciencia, la empatía y la regulación emocional, para ello deben capacitarse en la formación continua de estrategias de pausas activas en la jornada laboral, para poder desarrollar efectivamente el control emocional, fomentando una buena capacidad para actuar ante situaciones difíciles o criticas lo cual es de gran importancia para manejar el orden dentro del aula de clases con sus alumnos, por ende estos deben estar preparados para enfrentar situaciones de forma clara y poder dar solución a dichas anomalías.

5.- Valore del 1 al 5 su nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones (1="Totalmente en desacuerdo", 2="En desacuerdo", 3="Neutral", 4="De acuerdo" y 5="Totalmente de acuerdo")

Cuadro 5. *Nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones*

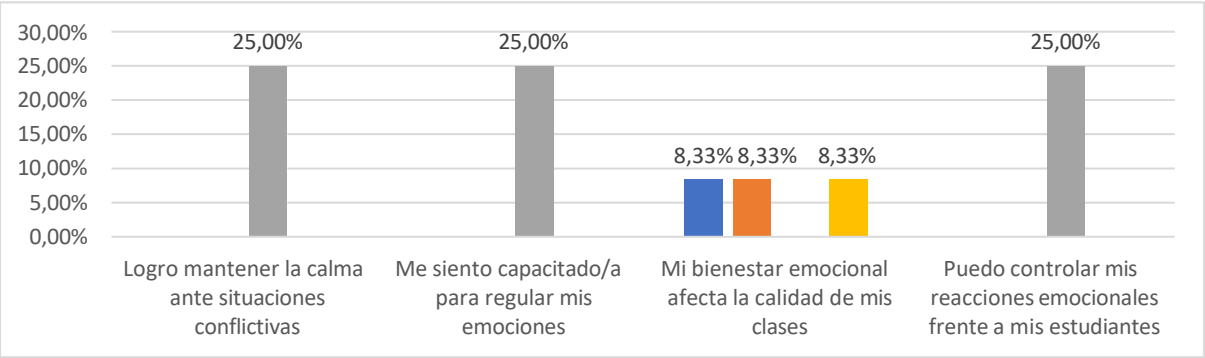
Cuadro cruzada Afirmación*Rango

			Rango					
			Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Total
Afirmación	Logro mantener la calma ante situaciones conflictivas	Recuento	0	0	0	0	3	**3**
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	25,0%	**25,0%**
	Puedo controlar mis reacciones emocionales frente a mis estudiantes	Recuento	0	0	0	0	3	**3**
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	25,0%	**25,0%**
	Mi bienestar emocional afecta la calidad de mis clases	Recuento	1	0	1	1	0	**3**
		% del total	8,3%	0,0%	8,3%	8,3%	0,0%	**25,0%**
	Me siento capacitado para regular mis emociones	Recuento	0	0	0	0	3	**3**
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	25,0%	**25,0%**
Total		**Recuento**	**1**	**0**	**1**	**1**	**9**	**12**
		% del total	**8,3%**	**0,0%**	**8,3%**	**8,3%**	**75,0%**	**100,0%**

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 5. *Nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los docentes mencionan que el nivel de bienestar emocional afecta la calidad de las clases debido que al impartir la enseñanza aprendizaje al presentar estas situaciones conflictivas puede causar un ambiente desagradable con los alumnos es por ello importante buscar estrategias para erradicar dichos problemas dentro del aula de clases sin afectar la integridad educativa, pero varias de las ocasiones las respuestas no son efectivas, para lo cual se debe tomar acciones para controlar dichas emociones frente a los estudiantes, debido que se sienten poco capacitados para afrontar este tipo de situaciones los cuales deben tomar acciones para mejorar dichas falencias y no afectar la educación.

6.- ¿Con que frecuencia utiliza las siguientes estrategias de autorregulación emocional?

Cuadro 6. *Frecuencia utilizada con estrategias de autorregulación emocional*

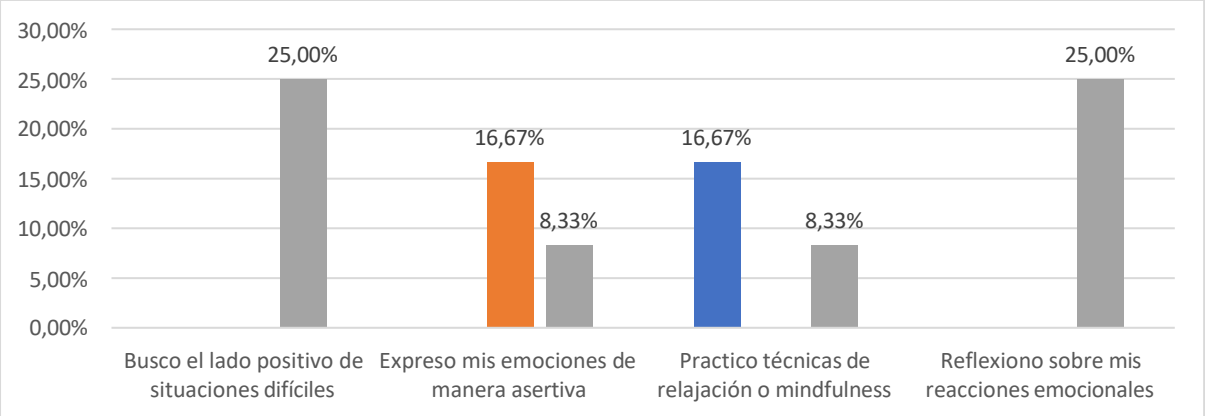
Cuadro cruzada Estrategia*Frecuencia

			Frecuencia					
			A Nunca	Raramente	veces	Frecuentemente	Siempre	Total
Estrategia	Reflexiono sobre mis reacciones emocionales	Recuento	0	0	0	0	3	**3**
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	25,0%	**25,0%**
	Busco el lado positivo de situaciones difíciles	Recuento	0	0	0	0	3	**3**
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	25,0%	**25,0%**
	Expreso mis emociones de manera asertiva	Recuento	0	0	0	2	1	**3**
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	16,7%	8,3%	**25,0%**
	Practico técnicas de relajación o mindfulness	Recuento	0	0	2	0	1	**3**
		% del total	0,0%	0,0%	16,7%	0,0%	8,3%	**25,0%**
Total		**Recuento**	**0**	**0**	**2**	**2**	**8**	**12**
		% del total	**0,0%**	**0,0%**	**16,7%**	**16,7%**	**66,7%**	**100,0%**

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 6. *Frecuencia utilizada con estrategias de autorregulación emocional*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

En base a los resultados obtenidos a los docentes encuestados aluden que siempre buscan el lado positivo de las situaciones difíciles para poder expresar sus emociones de manera asertiva frecuentemente que se presentan en el aula de clases, lo cual es muy bueno debido que los educadores están aptos para brindar apoyo a los estudiantes de forma efectiva esto se debe a que se aplica técnicas de relajación cuando se presentan situaciones críticas para poder verificar el lado positiva de las cosas practicando la técnica de relajación mindfulness el cual ayuda a mejorar el bienestar físico como mental para poder disminuir el estrés y proporcionar una mejor concentración tenido un impacto positivo en la salud física.

7.- ¿En qué medida considera que su estado emocional influye en su desempeño profesional?

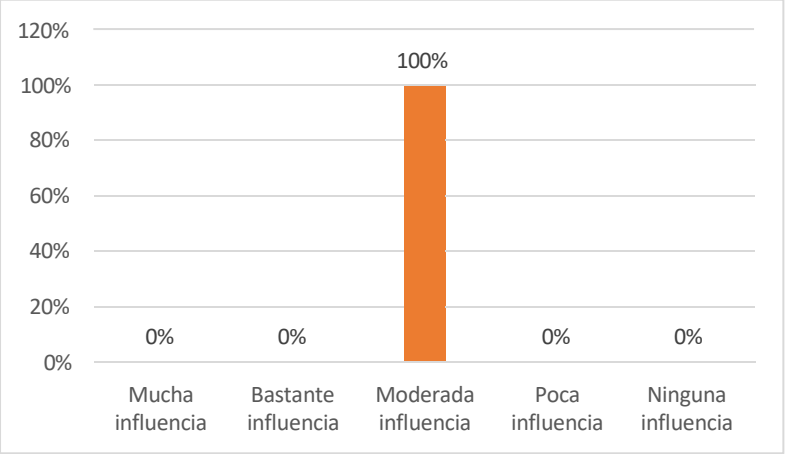
Cuadro 7. *El estado emocional influye en el desempeño profesional*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mucha influencia	0	0,0	0,0	0,0
	Bastante influencia	0	0,0	0,0	0,0
	Moderada influencia	3	100,0	100,0	100,0
	Poca influencia	0	0,0	0,0	0,0
	Ninguna influencia	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**3**	**100,0**		

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 7. *El estado emocional influye en el desempeño profesional*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

El estado emocional de los docentes encuestados influye en el desempeño profesional de forma moderada ayudando a enfrentar desafíos diarios y buscar conexiones directas con los estudiantes en las aulas de clases, estimulando la satisfacción con un desempeño profesional, lo que erradica en el estado de ánimo propicio que presente el docente en su jornada laboral y esto es trasmitido hacia los estudiantes lo que provocara directamente en el aprendizaje, es por ello que debe ser mejorado constantemente mediante elementos claves para enfocarse en la calidad educativa del aprendizaje de los alumnos dentro de una aula de clases.

8.- ¿Ha recibido formación sobre inteligencia emocional o autorregulación emocional?

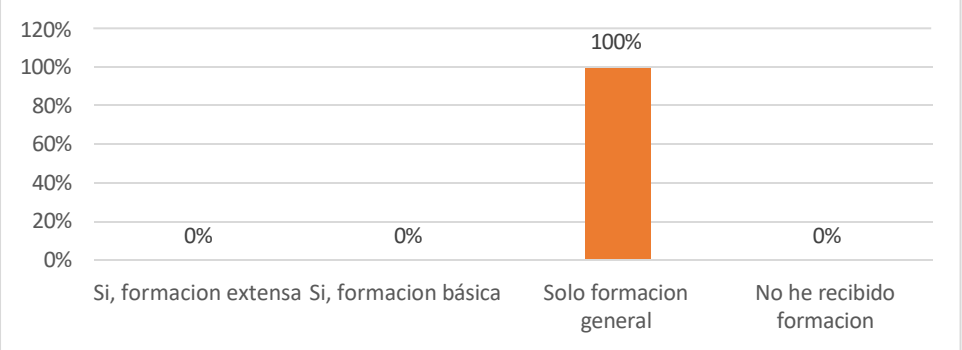
Cuadro 8. *Formación sobre inteligencia emocional o autorregulación*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si, formación extensa	0	0,0	0,0	0,0
	Si, formación básica	3	100,0	100,0	100,0
	Solo formación general	0	0,0	0,0	0,0
	No he recibido formación	0,0	0,0	0,0	0,0
	Total	**3**	**100,0**		

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 8. *Formación sobre inteligencia emocional o autorregulación*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los docentes encuestados han recibido formación básica general sobre inteligencia o autorregulación emocional lo que produce que no existe técnicas o estrategias apropiadas para poder aplicar dentro del aula de clases con los estudiantes dentro de las aulas de clases debido que es importante que la formación y capacitación es de vital importancia ya que permite tener un enfoque pedagógico más centrado en el control emocional de las relaciones interpersonales, ayudando a tener una mejor interacción al momento de impartir las clases siendo aspectos importantes para poder establecer un ambiente de confort para mejorar el estado emocional de los alumnos y estos puedan tener un nivel de aprendizaje más efectivo.

9.- ¿Qué aspectos considera prioritarios para mejorar su autorregulación emocional?

(Puede seleccionar hasta 3 opciones

Cuadro 9. *Aspectos prioritarios para mejorar su autorregulación emocional*

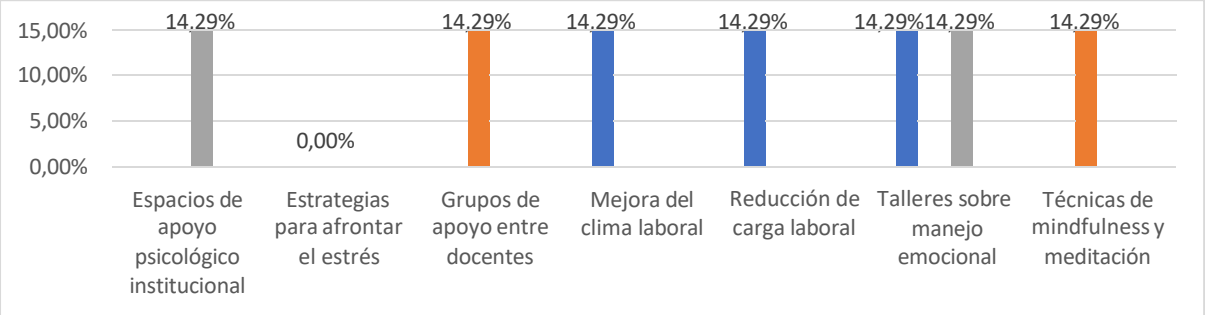
Cuadro cruzada Ítems*Docente

			Docentes			
			Docente 1	**Docente 2**	**Docente 3**	**Total**
Ítems	Talleres sobre manejo emocional	Recuento	1	0	1	**2**
		% del total	14,3%	0,0%	14,3%	**28,6%**
	Espacios de apoyo psicológico institucional	Recuento	0	0	1	**1**
		% del total	0,0%	0,0%	14,3%	**14,3%**
	Técnicas de mindfulness y meditación	Recuento	0	1	0	**1**
		% del total	0,0%	14,3%	0,0%	**14,3%**
	Reducción de carga laboral	Recuento	1	0	0	**1**
		% del total	14,3%	0,0%	0,0%	**14,3%**
	Grupos de apoyo entre docentes	Recuento	0	1	0	**1**
		% del total	0,0%	14,3%	0,0%	**14,3%**
	Estrategias para afrontar el estrés	Recuento	0	0	0	**0**
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	**0,0%**
	Mejora del clima laboral	Recuento	1	0	0	**1**
		% del total	14,3%	0,0%	0,0%	**14,3%**
Total		**Recuento**	**3**	**2**	**2**	**7**
		% del total	**42,9%**	**28,6%**	**28,6%**	**100,0%**

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 9. *Aspectos prioritarios para mejorar su autorregulación emocional*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los docente encuestados ha manifestado que los aspectos prioritarios que se considera son talleres sobre el manejo de las emociones siendo puntos clave para poder potencializar el desarrollar de técnicas que ayuden a reducir el estrés, cansancio de la carga laboral y mejorar el clima laboral dentro del aula de clases mediante el apoyo psicológico y profesional dentro de la institución siendo de vital importancia para lograr un nivel de aprendizaje propicio tanto para el alumno como al docente mediante conversaciones diarias sobre el tema de autorregulación para poder ofrecer mayor autoconciencia siendo más claro al momento de enfrentar anomalías, o crisis dentro del aulas de clases.

10.-¿Considera que la institución debería implementar programas de apoyo para el bienestar emocional docente?

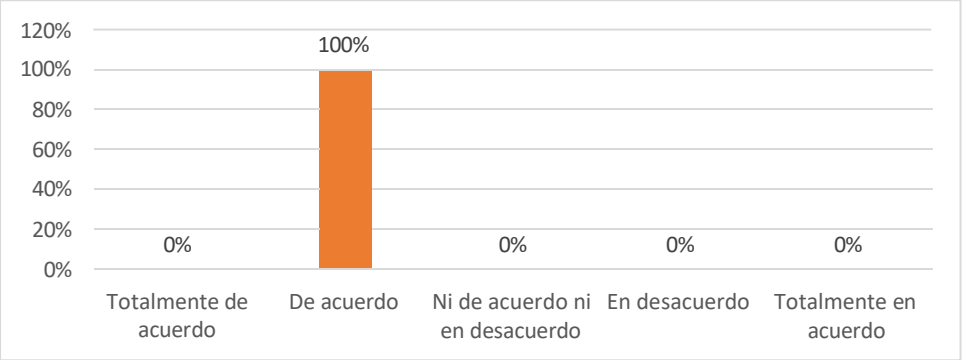
Cuadro 10. *La institución implementa programas de apoyo para el bienestar emocional*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	0	0,0	0,0	0,0
	De acuerdo	3	100,0	100,0	100,0
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0,0	0,0	0,0
	En acuerdo	0	0,0	0,0	0,0
	Totalmente en desacuerdo	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**3**	**100,0**		

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 10. *La institución implementa programas de apoyo para el bienestar emocional*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

La encuesta realizada a los docentes están de acuerdo que la institución debería implementar programas de apoyo para el bienestar emocional debido que es un tema importante en la educación al momento de impartir clases a un determinado grupo de estudiantes, es por ello relevante recibir formación sobre ciertas estrategias o tácticas para poder manejar adecuadamente el estrés, ansiedad o irritabilidad en el aula de clases y fomentar un ambiente de trabajo más cálido con herramientas de bienestar emocional siendo una inversión adecuada en la educación.

SECCIÓN: PAUSAS ACTIVAS EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

1.- ¿Conoce usted qué son las pausas activas y su importancia en el ámbito educativo?

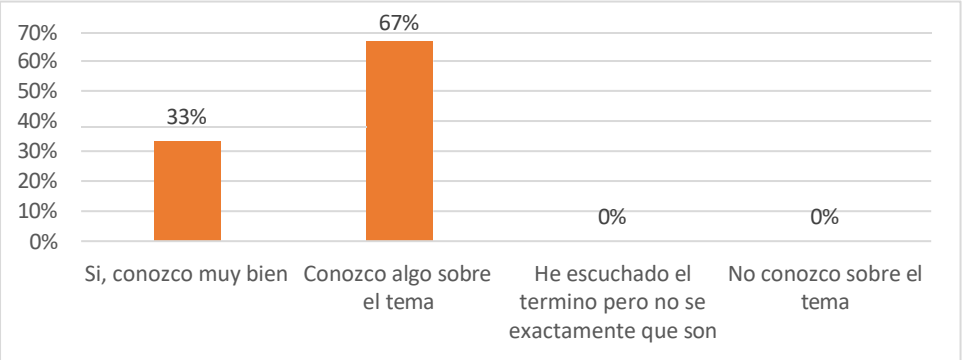
Cuadro 11. *Pausas activas y su importancia en el ámbito educativo*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si, conozco muy bien	1	33,3	33,3	33,3
	Conozco algo sobre el tema	2	66,7	66,7	100,0
	He escuchado el termino, pero no se	0	0,0	0,0	0,0
	No conozco sobre el tema	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**3**	**100,0**	**100,0**	

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 11. *Pausas activas y su importancia en el ámbito educativo*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los docentes encuestados menciona que si conocen algo sobre el tema de las pausas activas lo cual resulta muy beneficios ya que de esa manera ellos pueden mejorar su salud física y mental mediante un descanso en la jornada laboral, de esta forma ayudan a reducir el estrés, fatiga cansancio al momento de impartir las clase ayudando a combatir el senderismo y pode mejorar la concentración para optimizar el rendimiento académico de los estudiantes y dichas técnicas deben ser aplicados de 3 a 5 minutos mediante una serie de dinámicas que permite mover su cuerpo, estimular su imaginación o realizar un momento de relajación lo cual ayuda a mejorar el nivel emocional.

2.- ¿Con qué frecuencia implementa pausas activas durante sus clases?

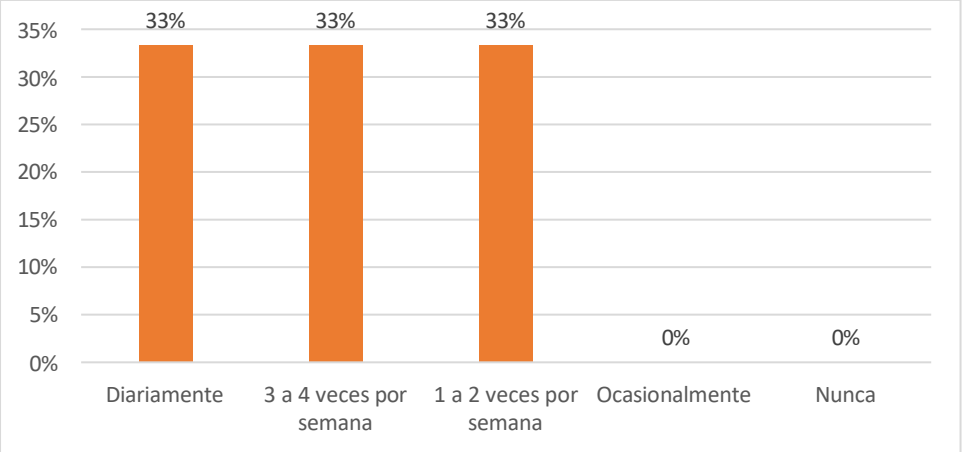
Cuadro 12. *Frecuencia de implementación de pausas activas durante clases*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Diariamente	1	33,3	33,3	33,3
	3 a 4 veces por semana	1	33,3	33,3	66,7
	1 a 2 veces por semana	1	33,3	33,3	100,0
	Ocasionalmente	0	0,0	0,0	0,0
	Nunca	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**3**	**100,0**	**100,0**	

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 12. *Frecuencia de implementación de pausas activas durante clases*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los resultados obtenidos a los docente encuestados menciona que de 3 a 4 veces por semana implementa pausas activas durante la jornada laborar dentro del aula de clases aunque estas no son constantes tiene un enfoque de ser aplicado siendo importantes ya que ayudan a controlar los distintos niveles de estrés, logrando mejorar el desempeño y eficiencia en el aprendizaje de los alumnos promoviendo una distracción, dejando un lado el cansancio emocional, permitiendo desarrollar actividades cognitivas en los estudiantes como un hábito de vida saludable dentro de las aulas de clases, es por ello que es necesario aplicar programas educativos que fomenten la importancia de las pautas activas en las instituciones educativas.

3.- ¿Qué tipo de actividades incluye en sus pausas activas? (Puede seleccionar más de una)

Cuadro 13. *Actividades que incluyen en las pausas activas*

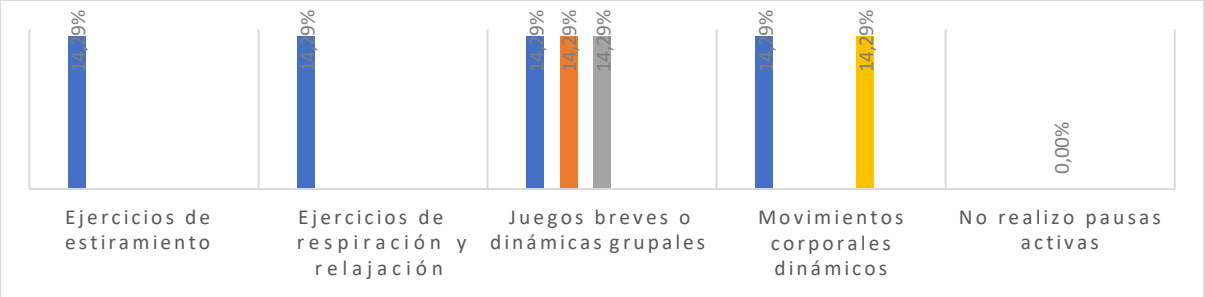
Cuadro cruzada Ítems*Docente

			Docente			
			Docente 1	**Docente 2**	**Docente 3**	**Total**
Ítems	Ejercicios de estiramiento	Recuento	1	0	0	**1**
		% del total	14,3%	0,0%	0,0%	**14,3%**
	Ejercicios de respiración y relajación	Recuento	1	0	0	**1**
		% del total	14,3%	0,0%	0,0%	**14,3%**
	Movimientos corporales dinámicos	Recuento	1	0	1	**2**
		% del total	14,3%	0,0%	14,3%	**28,6%**
	Juegos breves o dinámicas grupales	Recuento	1	1	1	**3**
		% del total	14,3%	14,3%	14,3%	**42,9%**
	No realizo pausas activas	Recuento	0	0	0	**0**
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	**0,0%**
Total		**Recuento**	**4**	**1**	**2**	**7**
		% del total	**57,1%**	**14,3%**	**28,6%**	**100,0%**

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 13. *Actividades que incluyen en las pausas activas*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los docente menciona que las actividades que incluye al aplicar las pausas activas en el aula de clases son Juegos breves como los ejercicios de estiramiento, ejercicios de respiración y relajación, movimientos corporales o dinámicas grupales estos son aplicadas de 3 a 5 minutos, dentro del aula de clases para que el estudiante pueda tener unos minutos de relajación, o disminuir el cansancio físico o emocional para poder tener un mejor desempeño personal y grupal, dichas actividades deben ser aplicadas cada 50 minutos en los horarios de clases.

4.- ¿En qué momento de la jornada escolar realiza pausas activas?

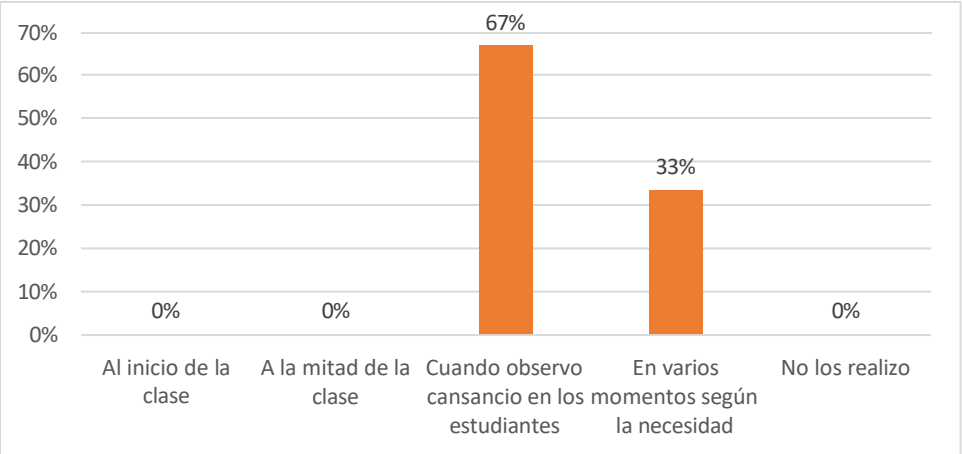
Cuadro 14. *La jornada escolar realiza pausas activas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Al inicio de la clase	0	0,0	0,0	0,0
	A la mitad de la clase	0	0,0	0,0	0,0
	Cuando observo cansancio en los estudiantes	2	66,7	66,7	66,7
	En varios momentos según la necesidad	1	33,3	33,3	100,0
	Total	**3**	**100,0**	**100,0**	

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 14. *La jornada escolar realiza pausas activas*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los docentes han menciona que realizan pausas activas únicamente cuando observan cansancio o sea necesario aplicar las pausas activas pero es recomendable aplicar en todo momento al iniciar y terminar la jornada estudiantil para relajar y fomentar un estado diferente ayudando a recuperar energía y optimizar el rendimiento del alumno en cada asignatura implantada, para ello se considera un corto periodo de actividades físicas que deben ser incorporados en base a una planificación por parte del docente para poder mejorar el rendimiento educativo considerado como hidratación saludable en el conocimiento del estudiante.

5.- Valore del 1 al 5 los beneficios que ha observado con las pausas activas (1="Totalmente en desacuerdo", 2="En desacuerdo", 3="Neutral", 4="De acuerdo" y 5="Totalmente de acuerdo"):

Cuadro 15. *Beneficios que ha observado con las pausas activas*

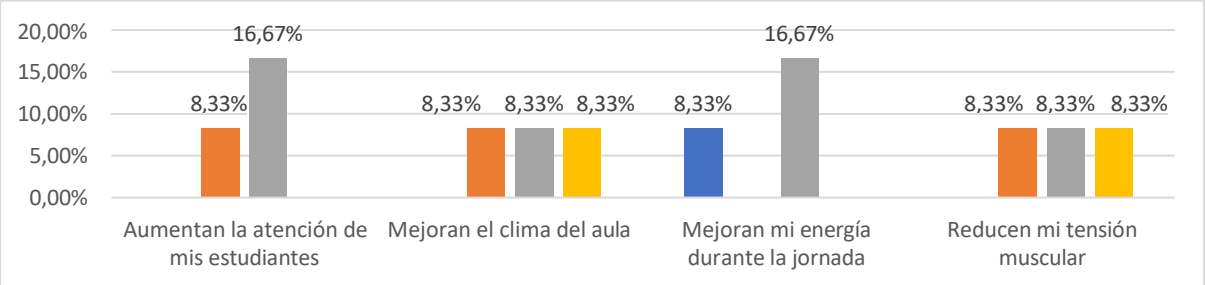
Cuadro cruzada Aspecto*Rango

			Rango					
			Ningún beneficio	**Poco beneficio**	**Beneficio moderado**	**Bastante beneficio**	**Mucho beneficio**	**Total**
Aspecto	Mejoran mi energía durante la jornada	Recuento	0	0	0	1	2	**3**
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	8,3%	16,7%	**25,0%**
	Reducen mi tensión muscular	Recuento	1	0	1	0	1	**3**
		% del total	8,3%	0,0%	8,3%	0,0%	8,3%	**25,0%**
	Aumentan la tención de mis estudiantes	Recuento	0	0	1	0	2	**3**
		% del total	0,0%	0,0%	8,3%	0,0%	16,7%	**25,0%**
	Mejoran el clima del aula	Recuento	1	0	1	0	1	**3**
		% del total	8,3%	0,0%	8,3%	0,0%	8,3%	**25,0%**
Total		**Recuento**	**2**	**0**	**3**	**1**	**6**	**12**
		% del total	**16,7%**	0,0%	**25,0%**	**8,3%**	**50,0%**	**100,0%**

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 15. *Beneficios que ha observado con las pausas activas*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los docentes encuestados evidencian que pocas veces aplican pausas activas para ayudar a reducir el clima en el aula y poder disminuir la tensión de los estudiantes y que ayuden a enfrentar momentos de descanso, relajación en las horas de clases mediante desarrollando ejercicios que ayuden a disminuir los niveles de estrés que facilita una mejor concentración dentro de las actividades escolares y educativas.

6. ¿Cuánto tiempo destina habitualmente a las pausas activas durante su jornada?

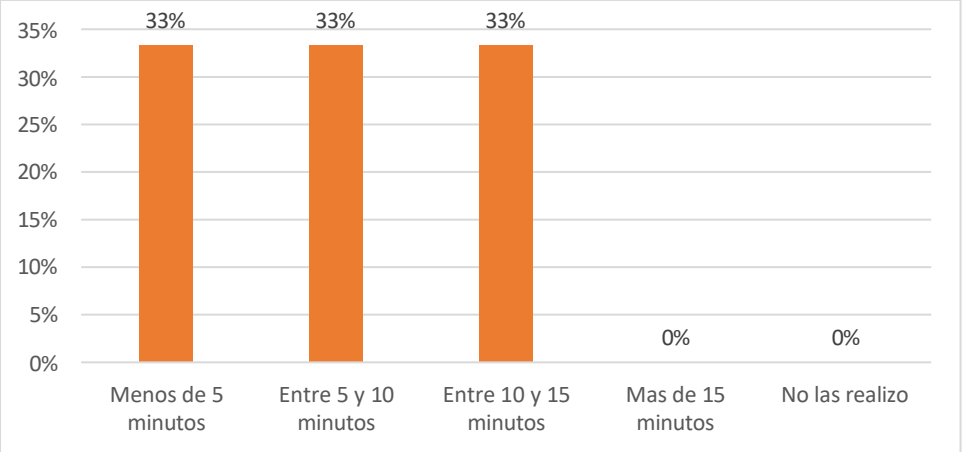
Cuadro 16. *Tiempo destina habitualmente a las pausas activas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Menos de 5 minutos	1	33,3	33,3	33,3
	Entre 5 y 10 minutos	1	33,3	33,3	66,7
	Entre 10 y 15 minutos	1	33,3	33,3	100,0
	Mas de 15 minutos	0	0,0	0,0	0,0
	No las realizo	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**3**	**100,0**	**100,0**	

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 16. *Tiempo destina habitualmente a las pausas activas*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

La encuesta realizada a los docentes podemos observar que dentro de las aulas de clases los docentes aplican menos de 5 para aplicar las pausas activas dentro del aula de clases, debido a que se presenta poco preocupantes ya que sería adecuado que los docentes dedicasen los minutos respectivos de desarrollo de las pausas activas para la realización de estas actividades dentro del aula de clase, en otros casos se puede ver que esa táctica es fomentada entre 5 a 15 minutos de esa manera estarían ayudando a mejorar la concentración y la creatividad de los estudiantes de manera habitual para poder salir del confort de la rutina de clases y generar un ambiente agradable con un enfoque de desarrollo propicio de aprendizaje del estudiante.

7.- ¿Qué obstáculos enfrenta para implementar pausas activas? (Puede seleccionar más de una)

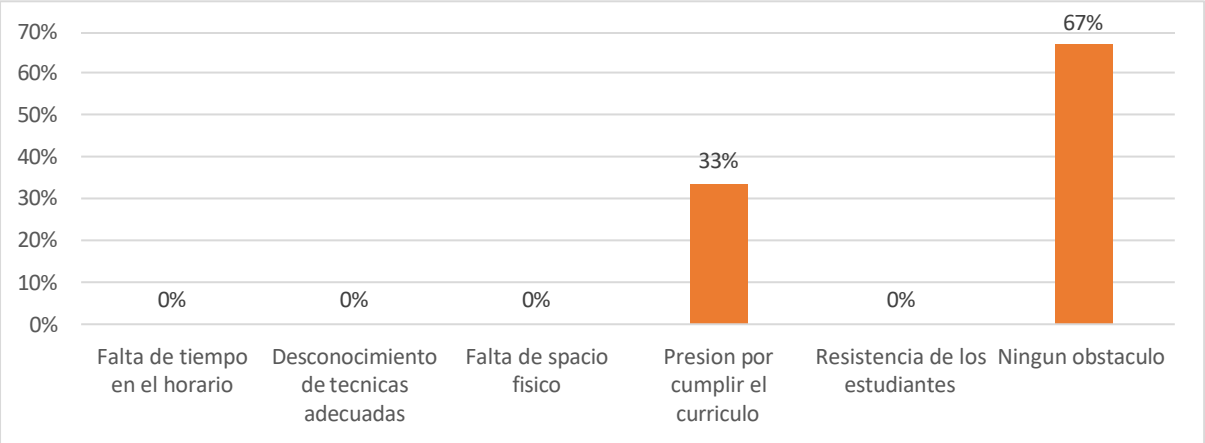
Cuadro 17. *Obstáculos enfrentan para implementar pausas activas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Falta de tiempo en el horario	0	0,0	0,0	0,0
	Desconocimiento de técnicas adecuadas	0	0,0	0,0	0,0
	Falta de espacio físico	0	0,0	0,0	0,0
	Presión por cumplir el currículo	1	33,3	33,3	33,3
	Resistencia de los estudiantes	0	0,0	0,0	0,0
	Ningún obstáculo	2	66,7	66,7	100,0
	Total	**3**	**100,0**	**100,0**	

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 17. *Obstáculos enfrentan para implementar pausas activas*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los docentes han mencionado que enfrentan presión por cumplir el currículo ningún y no se desarrolla la implementar de pausas activas dentro del aula de clases lo que genera dichas anomalías debido que la presión por cumplir la planificación escolar es lo que no permite la realización estas actividades, por esta razón se debería tratar de implementar programaciones adecuadas para que los docentes puedan aplicar pausas dentro del aula ya que esto resulta beneficioso no solo para los estudiantes, si no para el docentes para favorecer el rendimiento académico y saludable emocionalmente, ayudando a disminuir la tensión en la jornada estudiantil y mejorando el aprendizaje de cada uno de los estudiantes en las asignaturas implantadas en la institución.

8.- ¿Ha recibido capacitación sobre la implementación de pausas activas?

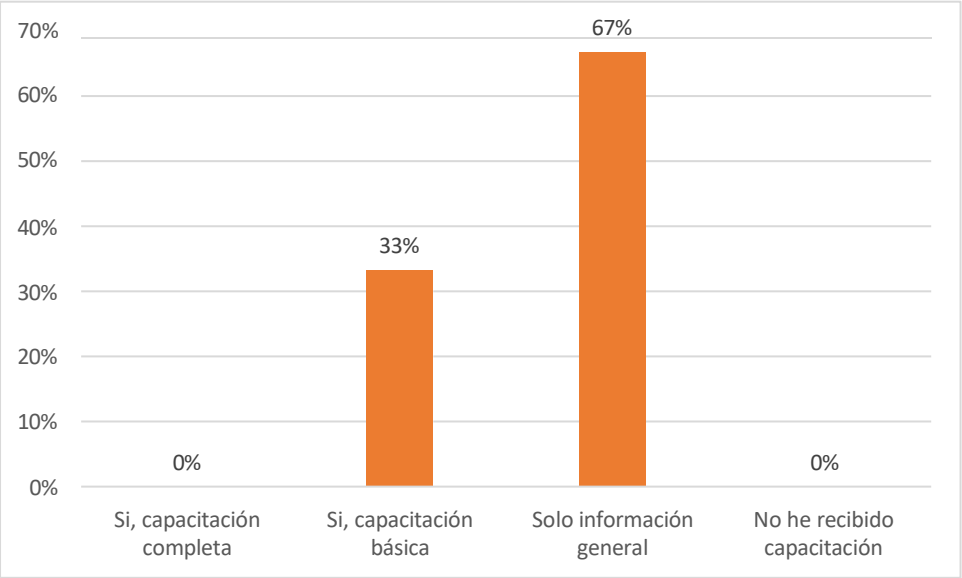
Cuadro 18. *Ha recibido capacitación sobre la implementación de pausas activas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si, capacitación completa	0	0,0	0,0	0,0
	Si, capacitación básica	1	33,3	33,3	33,3
	Solo información general	2	66,7	66,7	100,0
	No he recibido capacitación	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**3**	**100,0**	**100,0**	

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 18. *Ha recibido capacitación sobre la implementación de pausas activas*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los docentes encuestados mencionado que han recibido solamente información general y capacitaciones básicas sobre la implementación de pausas activas, efectivamente es necesario que las instituciones brinden charlas relacionados con el tema o brinden información adecuada para que de esa manera los docentes estar bien informados y puedan aplicar de forma efectiva con sus alumnos para poder optimizar el rendimiento académico durante la jornada estudiantil mediante breves rutinas de diferentes ejercicios o dinámicas en las horas escolares erradicando la desconcentración del estudiante para fomentar una mejor concentración.

9.- ¿Qué necesitaría para implementar o mejorar las pausas activas en su práctica docente? (Puede seleccionar más de una)

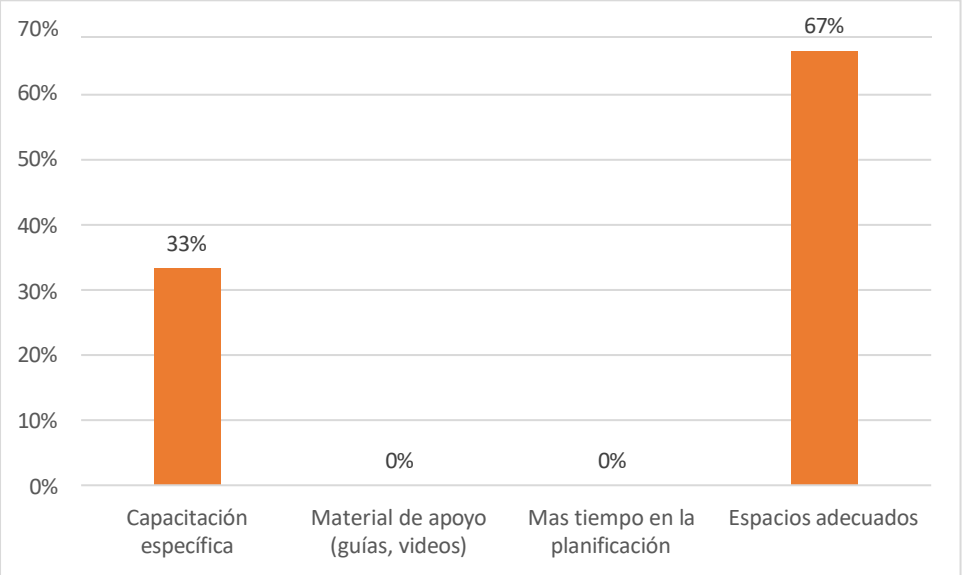
Cuadro 19. *Implementación o mejora de las pausas activas en la práctica del docente*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Capacitación específica	1	33,3	33,3	33,3
	Material de apoyo (guías, videos)	0	0,0	0,0	0,0
	Mas tiempo en la planificación	0	0,0	0,0	0,0
	Espacios adecuados	2	66,7	66,7	100,0
	Total	**3**	**100,0**	**100,0**	

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 19. *Implementación o mejora de las pausas activas en la práctica del docente*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los docentes aluden que para implementar las pausas activas en el aula de clases deben desarrollar capacitaciones y contar con el espacio adecuado dentro del aula de clases de forma eficiente desarrollar en los estudiantes, los educadores deben acoplarse al espacio del aula de clases buscando algún método que involucren a los alumnos para poder estimular mediante una planificación adecuada elevando conocimientos pedagógicos de impacto educativos, formativo.

10.- ¿Considera que la institución debería promover de manera sistemática las pausas activas?

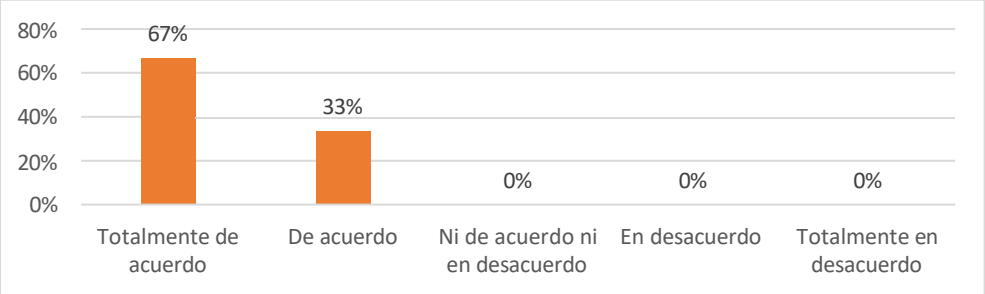
Cuadro 20. *La institución debería promover de manera sistemática las pausas activas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente de acuerdo	2	66,7	66,7	66,7
	De acuerdo	1	33,3	33,3	100,0
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0	0,0	0,0	0,0
	En desacuerdo	0	0,0	0,0	0,0
	Totalmente en desacuerdo	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**3**	**100,0**	**100,0**	

Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 20. *La institución debería promover de manera sistemática las pausas activas*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

De acuerdo a la encuesta los docentes aluden que la institución debería promover de manera sistemática las pausas activas, es por ello que están totalmente de acuerdo promover de manera sistemáticas desarrollo de actividades siendo importante el tema ya que es de vital importancia para que los estudiantes como docentes logren desarrollar un ambiente más cálido en la hora de clase logrado mejorar el rendimiento y la concentración, promoviendo un entorno educativo dinámico dejando delado la metodología tradicional y contribuyendo una estrategia eficaz que beneficie al docente como a los estudiantes en el aprendizaje - enseñanza.

8.2. Encuesta padres de familia

1.- ¿He observado que los docentes realizan pausas activas (ejercicios breves, estiramientos, dinámicas) durante las clases de su hijo/a?

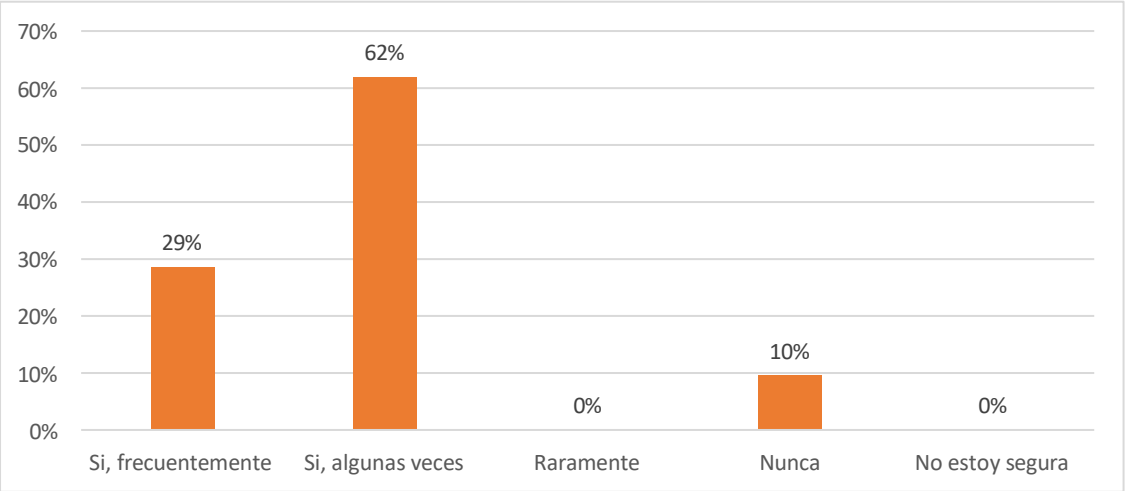
Cuadro 21. *Los docentes realizan pausas activas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si, frecuentemente	5	10,2	23,8	23,8
	Si, ocasionalmente	9	18,4	42,9	66,7
	Pocas veces	4	8,2	19,0	85,7
	No he observado	3	6,1	14,3	100,0
	No sé qué son las pausas activas	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**21**	**42,9**	**100,0**	
Perdidos	Sistema	28	57,1		
Total		49	100,0		

Fuente: Encuesta a padres de familia de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 21. *Los docentes realizan pausas activas*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los datos obtenidos de la encuesta a los padres de familia manifiestan que alguna veces los docentes si realizan ciertas pausas activas durante las horas de clase, otros aluden que frecuentemente y en algunos caso nunca lo que provoca que los estudiantes al aplicar dichas estrategias se relajan un momento ante la carga académica que tienen a diario y puedan tener un mejor concentración, el estudiante pueda tener mejor forma de concentrase pero no son todos los días y las horas de cada asignatura debido que los docentes más están enfocados en la enseñanza sin dar prioridad en el tema de las pausas actividad que ayude al alumno a disminuir la tensión, estrés cansancio entre otras cosas que provoca desconcentración o altos nivel de distracción y concentración en el ámbito educativo.

2.- Según su percepción, ¿qué beneficios traen las pausas activas para su hijo/a? (Puede seleccionar más de una)

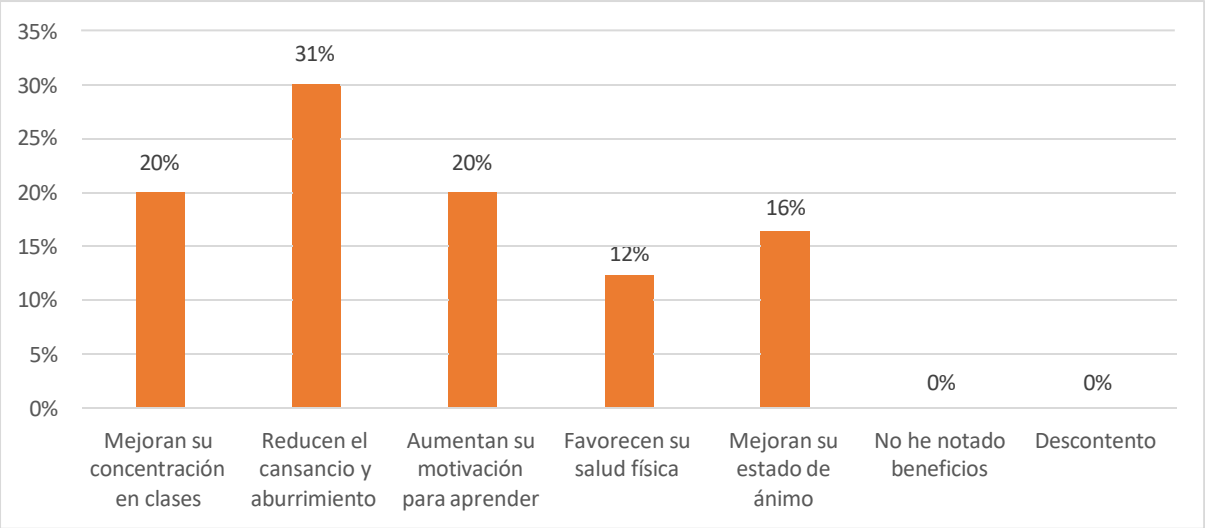
Cuadro 22. *Beneficios que traen las pausas activas para estudiantes*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mejoran su concentración en clases	10	20,4	20,4	20,4
	Reducen el cansancio y aburrimiento	15	30,6	30,6	51,0
	Aumentan su motivación para aprender	10	20,4	20,4	71,4
	Favorecen su salud física	6	12,2	12,2	83,7
	Mejoran su estado de ánimo	8	16,3	16,3	100,0
	Total	**49**	**100,0**	**100,0**	

Fuente: Encuesta a padres de familia de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 22. *Beneficios que traen las pausas activas para estudiantes*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los padres de familia enfatizan que los beneficios que traen las pausas activas para su hijo/a aplicadas en las aulas de clases son de vital importancia para reducir el cansancio y aburrimiento, mejorar su concentración en clases, aumentar la motivación de los estudiantes mediante el desarrollo adecuado de dichas técnicas en el aula de clases lo cual ayuda a que los estudiantes no se aburran y de esta forma puedan aumentan su aprendizaje, favorecen su salud física y el alumno pueda tener una mejor concentración en las distintas asignaturas implantadas en la institución educativa y fortalecer su aprendizaje debido que el docente como el alumno no tiene la misma expectativas de concentración.

3.- ¿Su hijo/a ha comentado sobre actividades de movimiento o ejercicios realizados durante las clases?

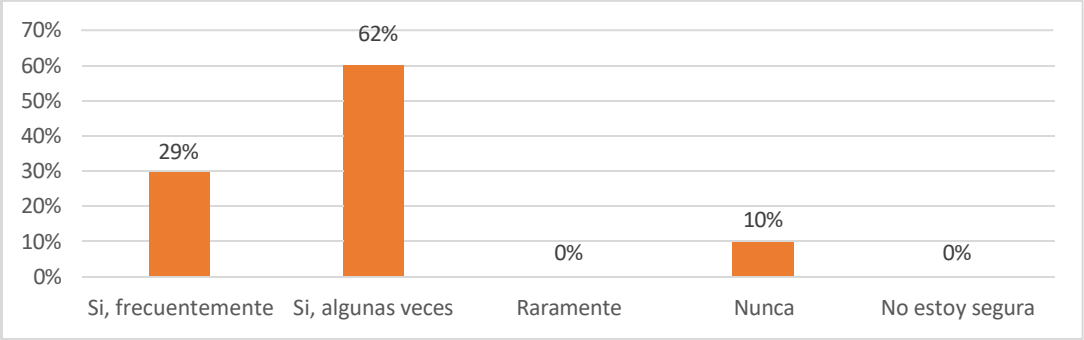
Cuadro 23. *Su hijo/a ha comentado sobre actividades de pausas activas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si, con frecuencia	6	12,2	28,6	28,6
	Si, algunas veces	13	26,5	61,9	90,5
	Raramente	0	0,0	0,0	0,0
	Nunca	2	4,1	9,5	100,0
	No estoy segura	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**21**	**42,9**	**100,0**	
Perdidos	Sistema	28	57,1		
Total		49	100,0		

Fuente: Encuesta a padres de familia de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 23. *Su hijo/a ha comentado sobre actividades de pausas activas*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los padres de familia aluden que solamente algunas veces sus hijos realizan actividades durante la clase y no son apropiadas que ayuden a relajar el cansancio o estrés, las pocas veces que lo realizan les resulta beneficioso ya que de esa manera se logra estimular a los estudiantes para que se encuentren activos en la concentración durante las horas de clase lo que les ayuda a mejorar el desarrollo de concentración por lo cual es importante la aplicación de 5 minutos durante cada hora de clases para de esta forma tener a los estudiantes productivos en el nivel de aprendizaje y concentración dentro del salón de clases.

4.- ¿Considera importante que la institución educativa implemente pausas activas de manera regular durante la jornada escolar?

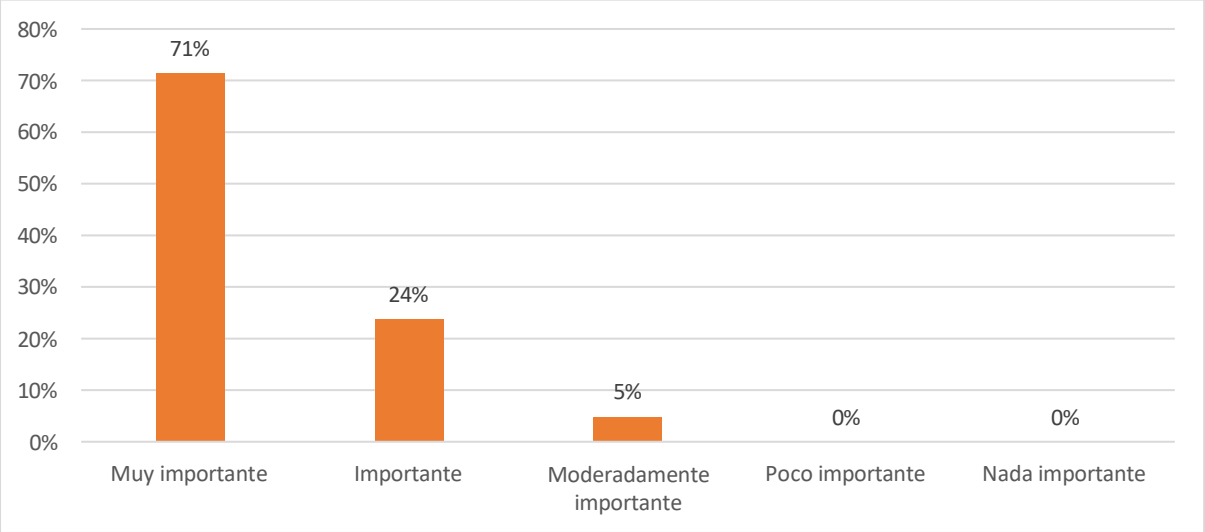
Cuadro 24. *La institución educativa implemente pausas activas de manera regular*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy importante	15	30,6	71,4	71,4
	Importante	5	10,2	23,8	95,2
	Moderadamente importante	1	2,0	4,8	100,0
	Poco importante	0	0,0	0,0	0,0
	Nada importante	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**21**	**42,9**	**100,0**	
Perdidos	Sistema	28	57,1		
Total		49	100,0		

Fuente: Encuesta a padres de familia de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 24. *La institución educativa implemente pausas activas de manera regular*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los padres de familia consideran muy importante la aplicación de las pautas activas en cada hora de estudio dentro de la unidad educativa durante la jornada de clases ya que de esta manera se está ayudando a activar la atención de cada uno de los alumnos, reducir estrés y mejora el nivel de concentración y de esta forma puedan mejorar su rendimiento académico y enfatizar en conocimientos del aprendizaje, es por ello que los docentes deben aplicar un cronograma para realizar dichas actividades y poder empoderar a todos los alumnos para que las clases sean más imperativas, emocionantes y de esta forma la institución pueda ser pionero en aplicar las pautas activas de desarrollo enseñanza docente estudiante.

5.- ¿Realiza usted actividades físicas o pausas activas con su hijo/a en casa?

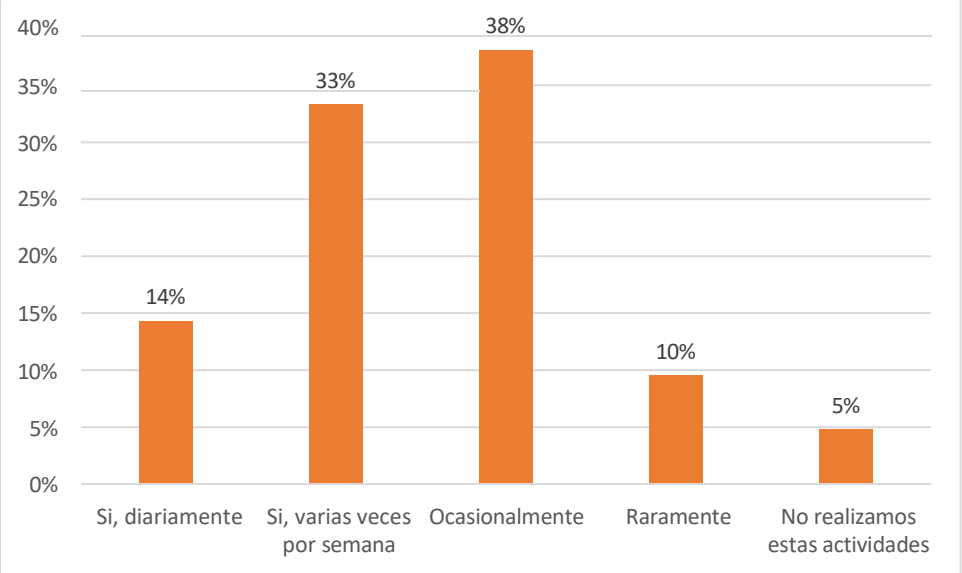
Cuadro 25. *Actividades físicas o pausas activas aplicadas con su hijo/a en casa*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si, diariamente	3	6,1	14,3	14,3
	Si, varias veces por semana	7	14,3	33,3	47,6
	Ocasionalmente	8	16,3	38,1	85,7
	Raramente	2	4,1	9,5	95,2
	No realizamos estas actividades	1	2,0	4,8	100,0
	Total	**21**	**42,9**	**100,0**	
Perdidos	Sistema	28	57,1		
Total		49	100,0		

Fuente: Encuesta a padres de familia de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 25. *Actividades físicas o pausas activas aplicadas con su hijo/a en casa*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los padres de familia encuestados mencionan que si realizan algún tipo de actividades físicas con sus hijos en casa varias veces por semana u ocasionalmente cuando estos ven que sus hijos se encuentran estresados o no quieren realizar sus actividades escolares pero se puede observar que una mínima cantidad de padres de familia han puesto énfasis en desarrollar actividades con su hijos diariamente para salir de la rutina diaria y fortalecer la

enseñanza aprendizaje del niño o la niña pero las personas que no realizar las pautas activas con sus hijos podría decir que esto se debe a que los padres de familia no están informados de la importancia de estas actividades o no dispone de tiempo debido a sus actividades diarias lo que ocasiona que los niños no tengan un nivel de aprendizaje adecuado y fomente una desconcentración en el aprendizaje es por ello que se debe buscar la forma de aplicar las pausas activas en casa para desarrollar una mejora en las actividades escolares.

SECCIÓN AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

6.- ¿Con que frecuencia observa que su hijo/a puede identificar y expresar sus emociones de manera adecuada?

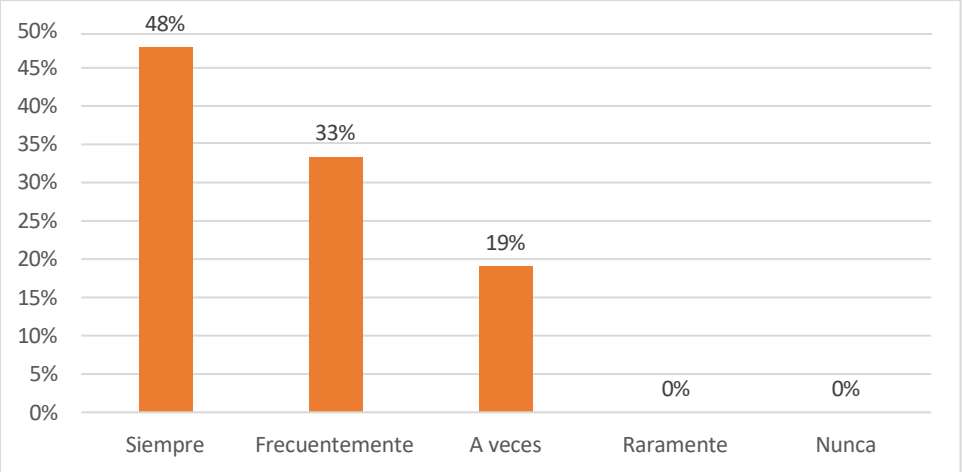
Cuadro 26. *Frecuencia observa que su hijo/a puede identificar y expresar sus emociones*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	10	20,4	47,6	47,6
	Frecuentemente	7	14,3	33,3	81,0
	A veces	4	8,2	19,0	100,0
	Raramente	0	0,0	0,0	0,0
	Nunca	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**21**	**42,9**	**100,0**	
Perdidos	Sistema	28	57,1		
Total		49	100,0		

Fuente: Encuesta a padres de familia de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 26. *Frecuencia observa que su hijo/a puede identificar y expresar sus emociones*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

La encuesta realizada a los padres de familia, se logra observar que la frecuencia que identifican a sus hijo/a las expresiones emociones de una manera adecuado es siempre que interactúan con las personas de su entorno debido que tiene sus tiempo para desarrollar actividades que se relaciona con el crecimiento, aprendizaje cotidiano y la concentración para realizar actividades que un niño debe realizar en su edad, pero algunas personas no desempeñan estas actividades lo que proporciona que exista dificultades para la concentración del niño debido que estos realizan actividades fuera de su nivel pero en algunos de los casos se evidencio que una gran mayoría de padres no realizan pausas activas en casa, los niños logran identificar y expresarse sus emociones por su propio aprendizaje debido al entorno que se relacionan.

7.- **Cuando su hijo/a enfrenta situaciones difíciles o frustrantes (tareas, conflictos, exámenes), ¿cómo suele reaccionar? (Puede seleccionar más de una)**

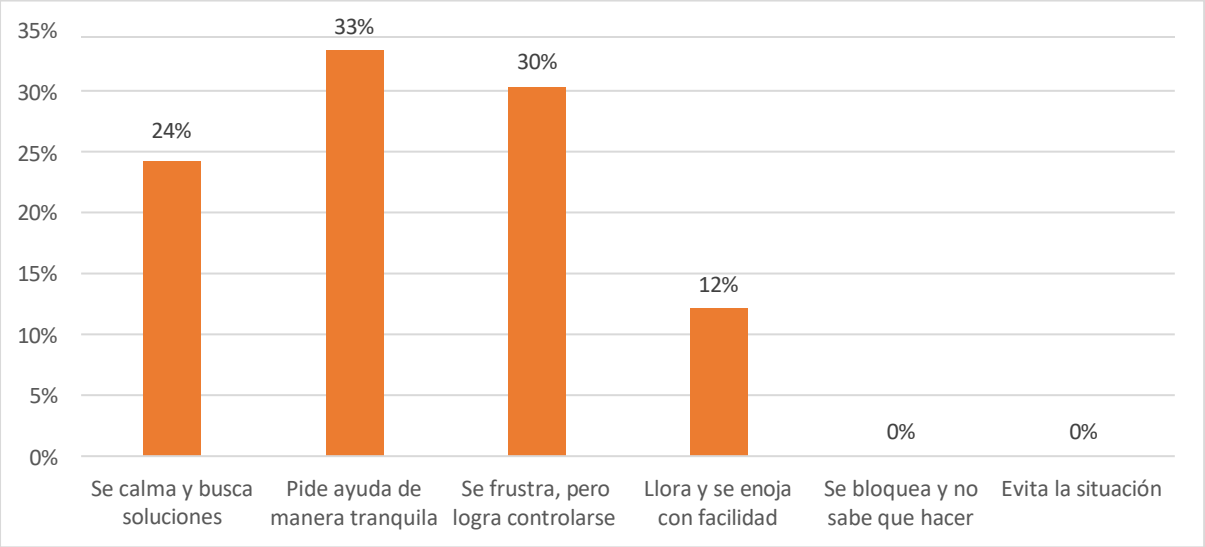
Cuadro 27. *Como enfrenta a su hijo/a enfrenta situaciones difíciles o frustrantes*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se calma y busca soluciones	8	16,3	24,2	24,2
	Pide ayuda de manera tranquila	11	22,4	33,3	57,6
	Se frustra, pero logra controlarse	10	20,4	30,3	87,9
	Llora y se enoja con facilidad	4	8,2	12,1	100,0
	Se bloquea y no sabe que hacer	0	0,0	0,0	0,0
	Evita la situación	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**33**	**67,3**	**100,0**	
Perdidos	Sistema	16	32,7		
Total		49	100,0		

Fuente: Encuesta a padres de familia de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 27. *Como enfrenta a su hijo/a enfrenta situaciones difíciles o frustrantes*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los padres de familia encuestados aluden que cuando su hijos enfrenta situaciones difíciles o frustrantes se calma y busca soluciones para poder ayudar a resolverlos de forma efectiva desarrollando estrategias para solucionar sus problemas educativos de manera tranquila sin afectar el estado de ánimo del niño o interrumpiendo el nivel de concentración y aprendizaje educativo debido que si los padres se enojan desorientan al niño y fomentan

miedo, estrés desesperación y angustia, para poder desarrollar las actividades de forma correcta se debe ayudar de forma tranquila fomentando equidad y confianza para que este pueda erradicar un ambiente agradable teniendo un mejor nivel de concentración al momento de desarrollar una actividad que aprenda a tener un nivel de confianza cuando no puede cumplir una actividad.

8.- ¿Ha notado que la Unidad Educativa trabaja con su hijo estrategias para manejar emociones como la frustración, el enojo o la ansiedad?

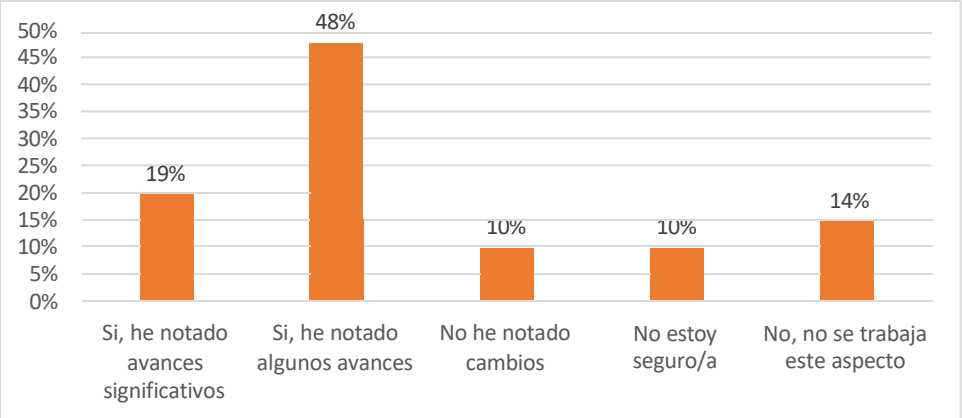
Cuadro 28. *La Unidad Educativa trabaja con su hijo estrategias para manejar emociones*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si, he notado avances significativos	4	8,2	19,0	19,0
	Si, he notado algunos avances	10	20,4	47,6	66,7
	No he notado cambios	2	4,1	9,5	76,2
	No estoy seguro/a	2	4,1	9,5	85,7
	No, no se trabaja este aspecto	3	6,1	14,3	100,0
	Total	**21**	**42,9**	**100,0**	
Perdidos	Sistema	28	57,1		
Total		49	100,0		

Fuente: Encuesta a padres de familia de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 28. *La Unidad Educativa trabaja con su hijo estrategias para manejar emociones*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Con los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los padres de familia que evidencia que si han notado que en la Unidad Educativa trabaja con sus hijos en estrategias para manejar las emociones como la frustración, el enojo o la ansiedad debido a que la Unidad Educativa ha desarrollado ciertas tácticas que permite manejar las emociones de una manera más adecuada donde el alumno puede tener seguridad y concentración de las actividades que se realiza en clases pero no todos los niños tiene el nivel de acoplarse con dichas estrategias lo que interrumpe su nivel emocionales, pero en algunos casos no se ha notado cambios ya que dichas tácticas no son los propicios para poder llegar a mejorar estos niveles de afección al niño en su nivel de aprendizaje.

9.- ¿Con que frecuencia observa que su hijo/a puede identificar y expresar sus emociones de manera adecuada?

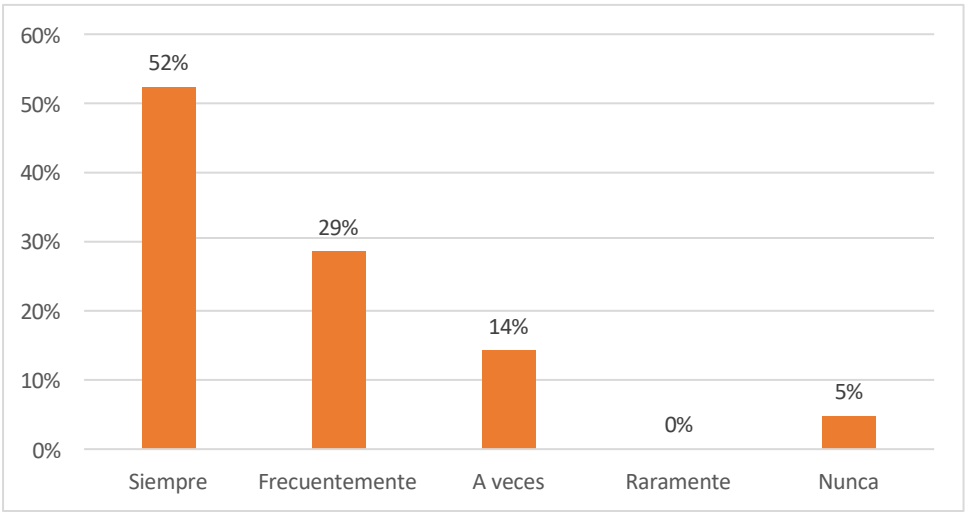
Cuadro 29. *Frecuencia observa que su hijo/a puede identificar y expresar sus emociones*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	11	22,4	52,4	52,4
	Frecuentemente	6	12,2	28,6	81,0
	A veces	3	6,1	14,3	95,2
	Raramente	0	0,0	0,0	0,0
	Nunca	1	2,0	4,8	100,0
	Total	**21**	**42,9**	**100,0**	
Perdidos	Sistema	28	57,1		
Total		49	100,0		

Fuente: Encuesta a padres de familia de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 29. *Frecuencia observa que su hijo/a puede identificar y expresar sus emociones*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

La frecuencia que un padre de familia realiza una observa con su hijo/a es siempre debido que de esta forma puede identificar y conocer sus emociones de forma detallada para poder comprender el estado de ánimo, sintiéndose seguros en el entorno en que se encuentran realizando una activada, pero es difícil conocer a profundidad el estado de ánimo de un niño debido que no podemos saber que está ocurriendo de forma directa por lo tanto se debe aplicar tácticas que fomenten llegar adecuadamente a él y poder conocer de cerca sus estados de aniño para poder mejorar en el caso de que estos sean negativos y el niño pueda emitir niveles cautivos de aprendizaje de acorde a su edad y fortalecer un ambiente de padres e hijos que ayude que este sea seguros al realizar sus actividades en ciertos lugares en los que se encuentran.

10.- Cuando su hijo/a enfrenta situaciones difíciles o frustraciones (tareas, conflictos, exámenes), ¿cómo suele seleccionar? (Puede seleccionar más de una)

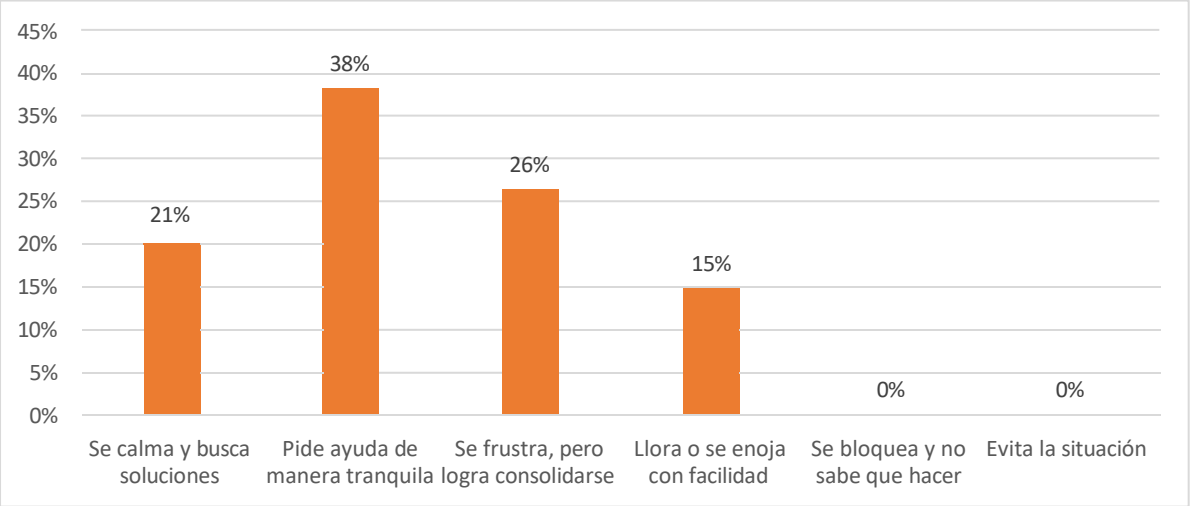
Cuadro 30. *Reacción cuando su hijo/a enfrenta situaciones difíciles o frustraciones*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se calma y busca soluciones	7	14,3	20,6	20,6
	Pide ayuda de manera tranquila	13	26,5	38,2	58,8
	Se frustra, pero logra consolidarse	9	18,4	26,5	85,3
	Llora o se enoja con facilidad	5	10,2	14,7	100,0
	Se bloquea y no sabe que hacer	0	0,0	0,0	0,0
	Evita la situación	0	0,0	0,0	0,0
	Total	**34**	**69,4**	**100,0**	
Perdidos	Sistema	15	30,6		
Total		49	100,0		

Fuente: Encuesta a padres de familia de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 30. *Reacción cuando su hijo/a enfrenta situaciones difíciles o frustraciones*



Fuente: Encuesta a docentes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los padres de familia cuando su hijo/a enfrenta situaciones difíciles o frustraciones, mencionaban que cuando se encuentra en situaciones difíciles tienen a pedir ayuda de manera tranquila sin afectar la integridad del niño, lo cual resulta muy beneficioso para el estudiante y poder enfrentar acciones que sean adecuad sin ocasionar frustraciones en las emociones y fomentar confianza para poderles ayudar de forma segura y puedan cambiar su estado de ánimo, pero los que lloran y se enojan se debe trabajar más ya que habría que lograr que estos

estudiantes en lugar de frustrarse fácilmente a los padres confianza para brindar un apoyo emocional con un impacto de cambio positivos en la mentalidad y traten de buscar soluciones debido que esto puede afectar de forma negativa en el desarrollo de concentración, aprendizaje estudiantil.

8.3. Aplicación del test staxi - 2: Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo

ESTADO DE IRA

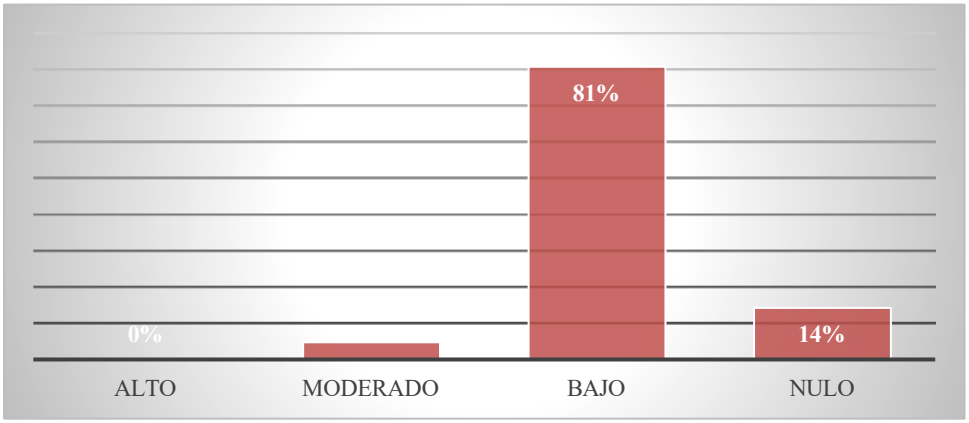
Cuadro 31. *Estado de ira*

Nivel	Estado de ira (ESTADO)		Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto		0	0%	0,0	0,0
Moderado		1	5%	5,0	5,0
Bajo		17	81%	81,0	81,0
Nulo		3	14%	11,0	11,0
Total		21	100%		

Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 31. *Estado de ira*



Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Al realizar el test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González en el cuadrante de la ira podemos identificar que es bajo debido que no se encontraron con un temperamento elevado que les provoque enfadarse es por ello que se puede preservar dicho nivel al igual q moderado y nulo lo cual se puede mencionar que en el momento el docente les incentiva a realizar actividades que regule su estado de ánimo a los niños por tal motivo no tienen un temperamento alto por el grado de su entorno educativo el cual puede que tenga un grado de relación entre compañeros o con el docentes por los que se evidencia que existe ejes de convivencia del ambiente educativo agradable y relación propicio para el nivel de fomento de desarrollo de pactar un nivel de relaciones personales adecuado.

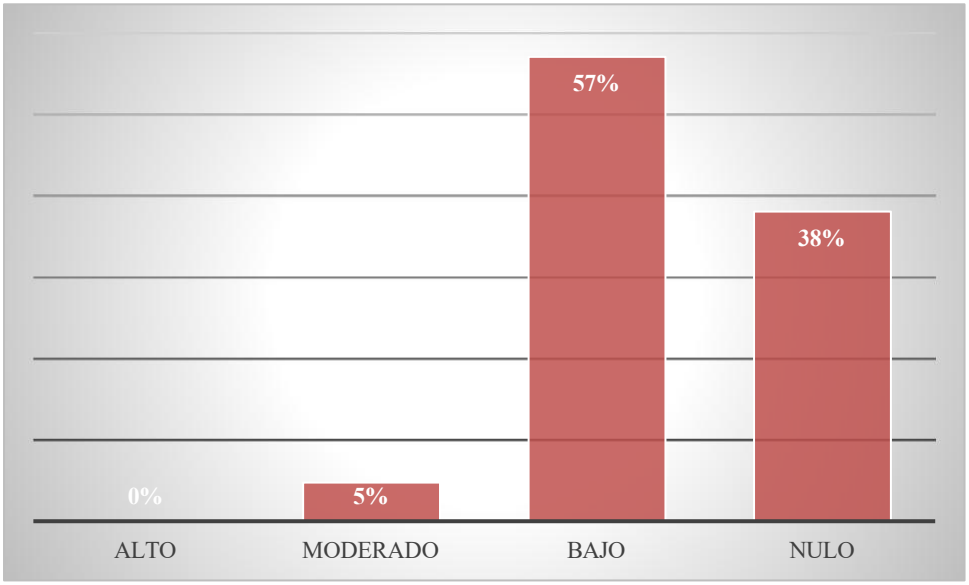
Cuadro 32. *Sentimiento de ira*

Nivel	Sentimiento de ira (SENT.)	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	0	0%	0,0	0,0
Moderado	1	5%	5,0	05,0
Bajo	12	57%	57,0	57,0
Nulo	8	38%	38,0	38,00
Total	21	100%		

Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 32. *Sentimiento de ira*



Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Los sentimientos de ira de los estudiantes en el cuadrante de ira se puede observar que tiene un nivel bajo al decir que los estudiante tiene un sentimiento de enojo o de furia para poder enfrentar a amenazas que pueden presentar en la vida cotidiana es por ello que los alumnos mantiene palpitaciones o tensión psicológicamente moderadas y de esta forma ayuda agestión que los niños tengan un personalidad saludable de poder controlar su estado de furia y no ser agresivos con los compañeros de clases fomentando un ambiente agradable erradicando que este frustraciones emocionales.

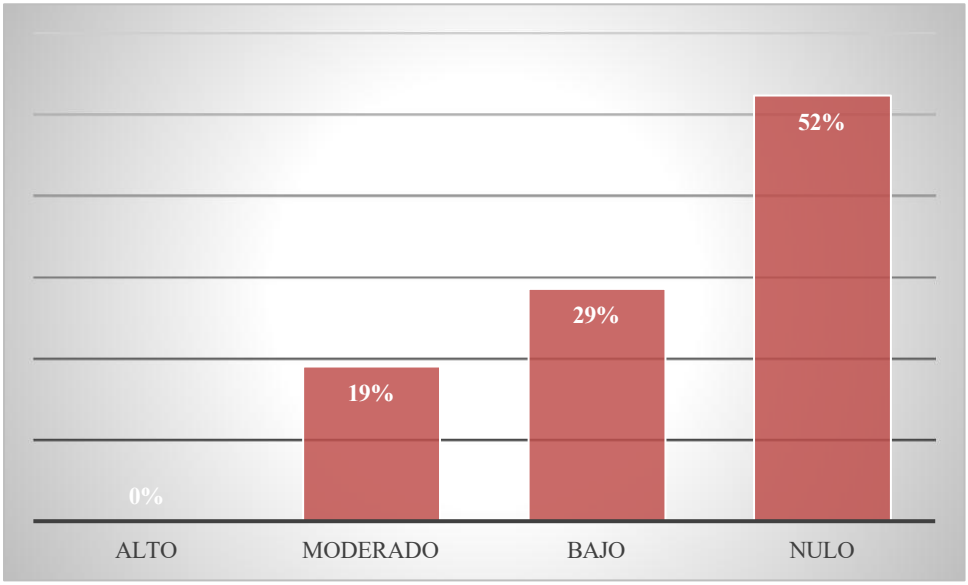
Cuadro 33. *Expresión física de la ira*

Nivel	Expresión física de la ira (EXP.F)	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	0	0%	0,0	0,0
Moderado	4	19%	19,0	19,0
Bajo	6	29%	29,0	29,0
Nulo	11	52%	52,0	52,0
Total	21	100%		

Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 33. *Expresión física de la ira*



Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Las expresiones físicas de la ira de los niños es nulo al realizar el test debido que estos tienen la ira controlada y es crucial que la salida de las malas energías y las frustraciones debido que el ambiente educativo en el aula de clases es adecuado al momento de la comunicación al igual se puede observar en al grafica que dicho niveles bajo y moderado debido que exista frustraciones pero estas son controladas a tiempo por parte del docente el cual ayuda a elimina la ira de sus alumnos para evitar problemas de salud física y mental lo que puede conllevar a ocasionar problemas entre los compañero afectando la integridad de cada persona es por ello que se debe mantener un ambiente solido donde los niños no tengan una ira sin control.

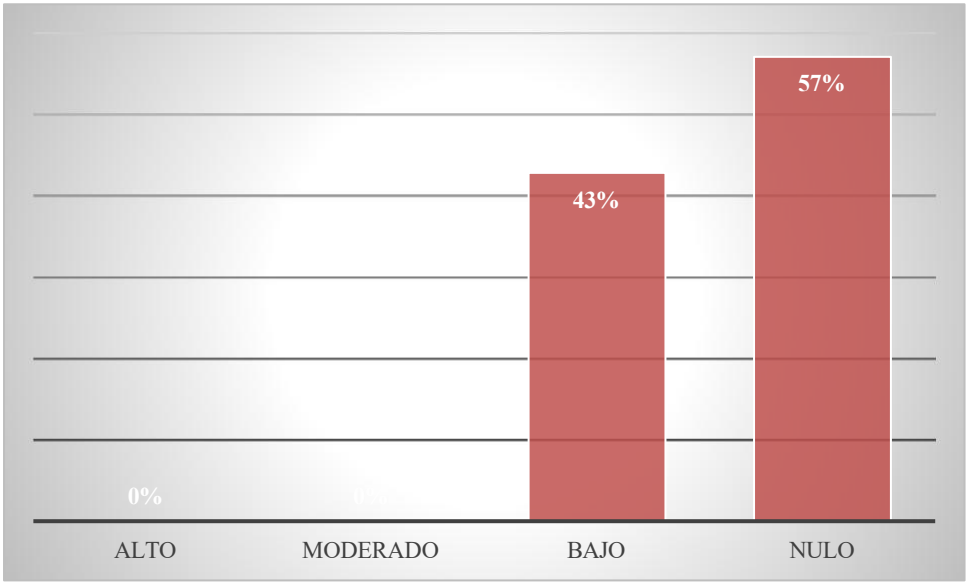
Cuadro 34. *Expresión verbal de la ira*

Nivel	Expresión verbal de la ira (EXP.V)	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	0	0%	0,0	0,0
Moderado	0	0%	0,0	0,0
Bajo	9	43%	43,0	43,0
Nulo	12	57%	57,0	57,0
Total	21	100%		

Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 34. *Expresión verbal de la ira*



Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

La expresión verbal dentro del test aplicado a los niños se evidencia que tiene un nivel nulo y bajo dentro del álula de clases debido que existe límites para poder expresarse de unos a otros de forma clara evitando que las emociones sean destructivas al momento de interactuar entre compañeros, dentro del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González mantiene una comunicación asertiva lo que fortalece las relaciones y cuando se presenta dichos casos los docentes aplican acciones de control de forma inmediata para que no afecte al grupo de estudiantes o a la personalidad de alumno y fortaleciendo el desarrollo del compañerismo manteniendo el control de la situación emocional de forma adecuada.

RASGO DE IRA

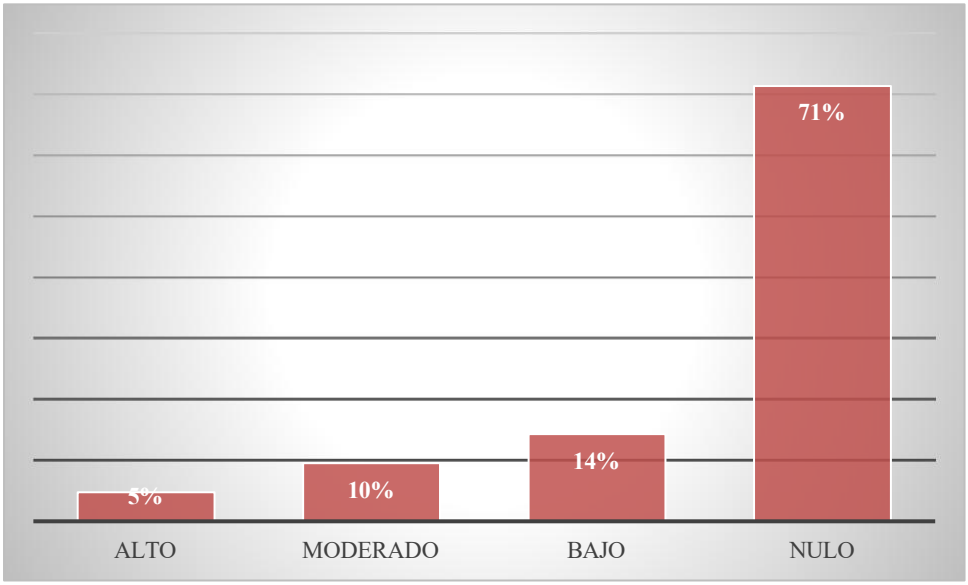
Cuadro 35. *Total, de rango de la ira*

	TOTAL, RASGO	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	1	5%	5,0	5,0
Moderado	2	10%	19,0	19,0
Bajo	3	14%	14,0	14,0
Nulo	15	71%	71,0	71,0
Total	21	100%		

Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 35. *Total, de rango de la ira*



Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

El rango de ira dentro del aluna de clases se evidencia que es nulo, bajo y moderado demostrado que la personalidad de los alumno es adecuada debido que para resolver algún tipo de conflicto personal o grupal es desarrollado médiate un dialogo, esto depende del ambiente educativo que el niño tiene, es por ello que se presenta dentro del aula de clases acciones de control de la ira frustrada para que no afecte la integridad de cada ser humano es por ello que el docente aplica convivencia correcta para desarrollar conflictos de rápida solución.

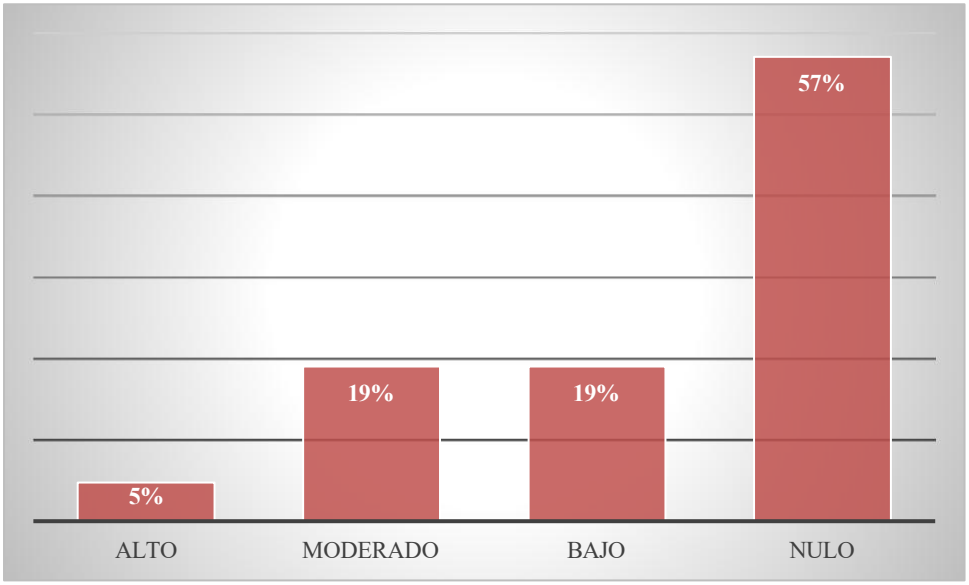
Cuadro 36. *Temperamento de ira*

	TEMPERAMENTO DE IRA (TEMP)	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	1	5%	5,0	5,0
Moderado	4	19%	19,0	19,0
Bajo	4	19%	19,0	19,0
Nulo	12	57%	57,0	57,0
Total	21	100%		

Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 36. *Temperamento de ira*



Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

El temperamento de la ira dentro del aula de clase del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González es nulo, bajo y moderado debido que no existe frustraciones en los estudiantes siendo un papel fundamental para la convivencia educativa debido que se aplicó varias estrategias por parte del docente para luchar contra la ira y poder defender los derechos de cada uno de los integrantes del curso y erradicar las consecuencias negativas que eviten que los niños tengan problemas psicológicos y fomentar las relaciones saludables entre compañeros es por ello que el docente a gestionando adecuadamente la ira en los niños mediante la motivación logrando un cambio positivo fortaleciendo las relaciones personales y grupales dentro del aula de clases.

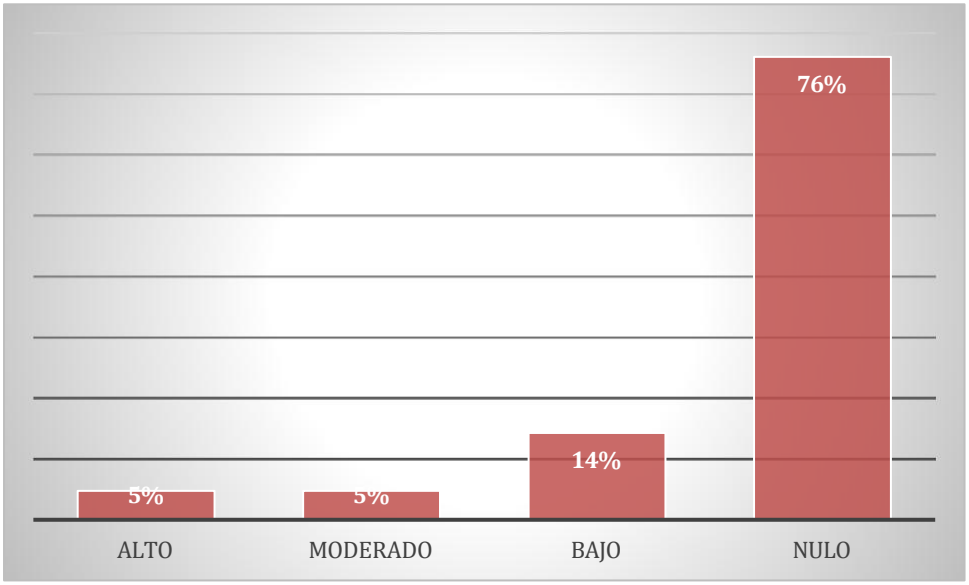
Cuadro 37. *Reacción de ira*

	REACCIÓN DE IRA (REACC)	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	1	5%	5,0	5,0
Moderado	1	5%	5,0	5,0
Bajo	3	14%	14,0	14,0
Nulo	16	76%	76,0	76,0
Total	21	100%		

Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 37. *Reacción de ira*



Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

La reacción de la ira dentro del aula de clases es nula, baja moderado lo que se puede apreciar que la capacidad para motivar las acciones a los alumnos mediante acciones son las apropiadas debido que protege los limites mediante acciones de forma adecuada lo que se ha logrado evitar que exista un descontrol de las relaciones y bienestar físico, metal de forma constructiva para el alumno en el caso que presentan ira alta se debe resolver enseguida los problemas de forma tranquila para erradicar una energía negativa del control de su temperamento lo que puede afectar la salud del alumno o la integridad para su entorno en su formación de emociones.

EXPRESIÓN DE IRA

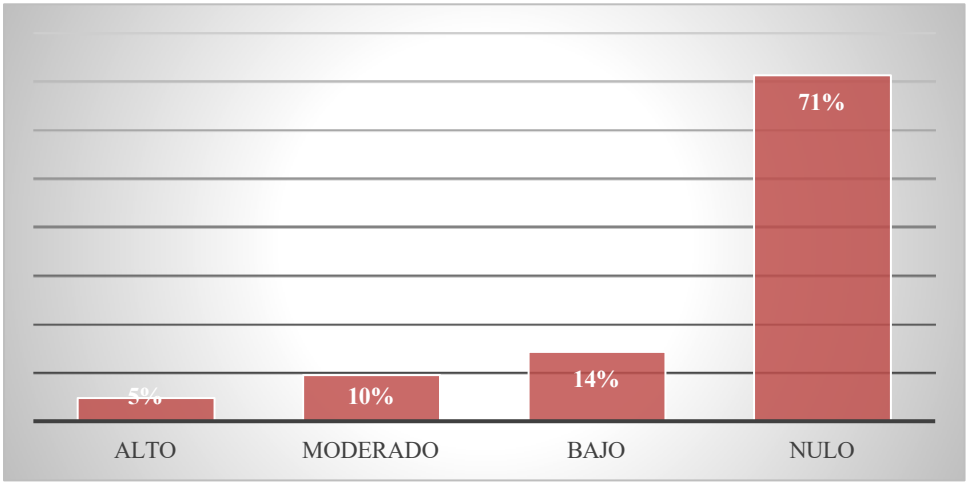
Cuadro 38. *Expresión externa de ira*

	EXPRESIÓN EXTERNA DE IRA (E.EXT)	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	1	5%	5,0	5,0
Moderado	2	10%	10,0	10,0
Bajo	3	14%	14,0	14,0
Nulo	15	71%	71,0	71,0
Total	21	100%		

Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 38. *Expresión externa de ira*



Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

La expresión externa de ira dentro del salón de clases del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González en su mayoría es nula, baja y moderada debido que el docente radica que existan consecuencias físicas y mentales en el caso que esta sea alta se debe formar tácticas que pueden controlar de forma asertiva dichas consecuencias antes sus compañeros y no utilicen un lenguaje corporal inadecuado o agresivo, logrando erradicar acciones personales es por ello que la ira esteran de los alumnos debe ser controlada y no se presenta dentro del álula de clases mejorando la salud mental, física en la relación entre compañeros promoviendo el auto conocimiento y el crecimiento personal.

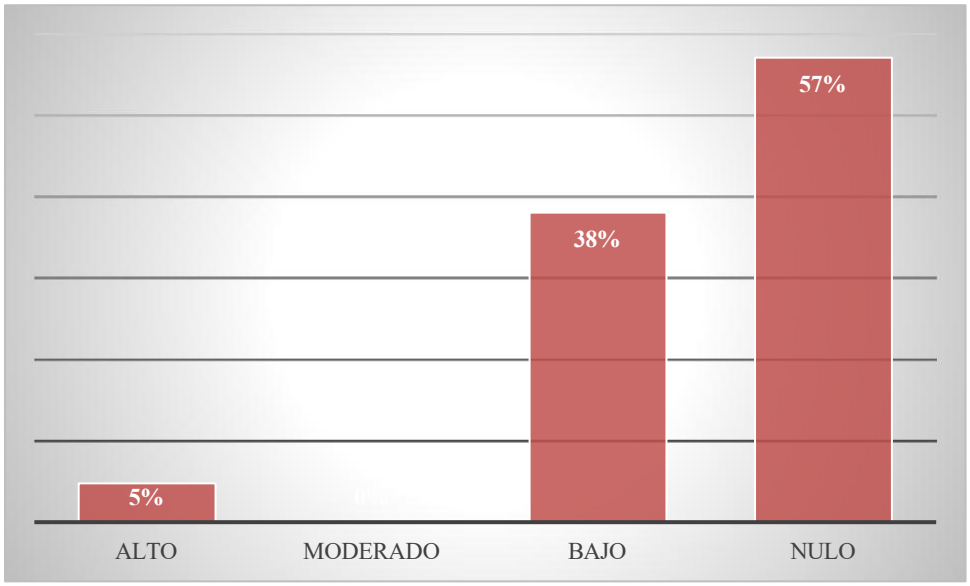
Cuadro 39. *Expresión interna de la ira*

	EXPRESIÓN INTERNA DE LA IRA (E.INT)	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	1	5%	5,0	5,0
Moderado	0	0%	0,0	0,0
Bajo	8	38%	38,0	38,0
Nulo	12	57%	57,0	57,0
Total	21	100%		

Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 39. *Expresión interna de la ira*



Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

La expresión interna de la ira es nula y bajo dentro del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González, debido que existen estrategias que ayudan alertar problemas y de esta forma poder enfrentar desafíos ayudando al estudiante a que pueda defender sus derechos y se pueda resolver los conflictos a tiempo pero en el caso de existir expresiones altas se debe aplicar estrategias de forma correcta para que el estudiante pueda ser controlado dicha ira de forma propicia sin afectar su personalidad o su entorno social para que pueda tener una convivencia de forma asertiva en el entorno educativo.

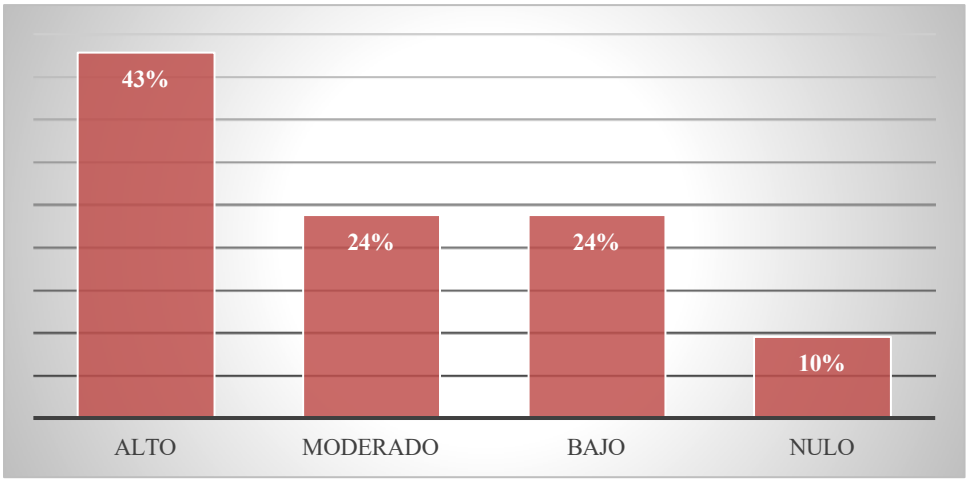
Cuadro 40. *Control externo de la ira*

	CONTROL EXTERNO DE LA IRA (C.EXT)	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	9	43%	43,0	43,0
Moderado	5	24%	24,0	24,0
Bajo	5	24%	24,0	24,0
Nulo	2	10%	10,0	10,0
Total	21	100%		

Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 40. *Control externo de la ira*



Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

El control externo de la ira en el tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González es alta y moderado debido que se protege la salud física del estudiante para evitar deterioros de las relaciones interpersonales entre compañeros pero existe caso donde el control, de la ira es bajo y nulo lo que no evidencia que no existe una comunicación adecuada eso se debe a que el docente no personaliza la ayuda a los alumnos para que puedan controlar sus reacciones, provocando consecuencias negativas en la personalidad que puede ser prejudicios a su entorno es por esta razón se debe erradicar dichas falencias para no provocar el estrés mantenido las relaciones sanas del niño y este no sea agresivo esto se fomenta al desarrollo de acciones controladas mediante la aplicación de los métodos que ayuden a un control de emociones antes las demás personas.

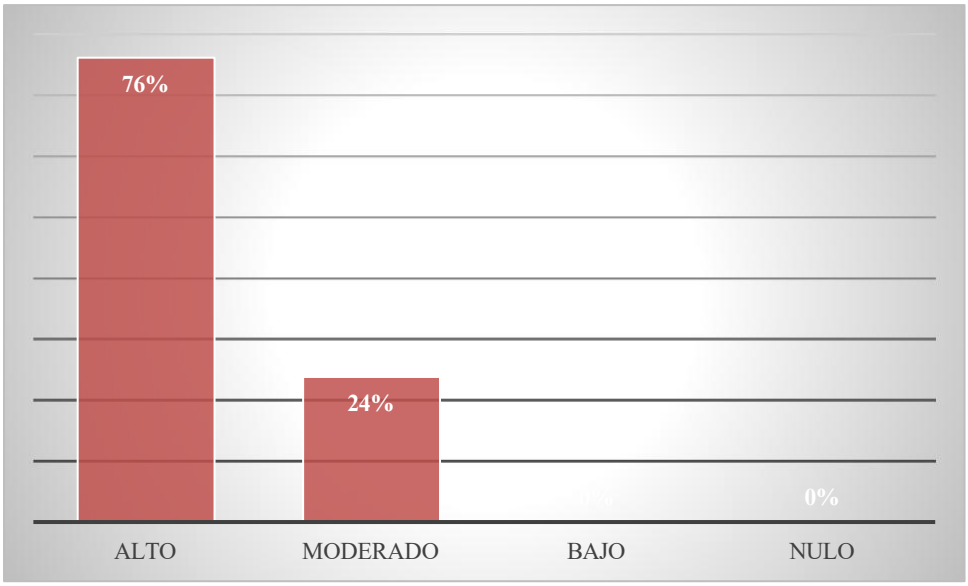
Cuadro 41. *Control interno de la ira*

	CONTROL INTERNO DE LA IRA (C.INT)	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	16	76%	76,0	76,0
Moderado	5	24%	24,0	24,0
Bajo	0	0%	0,0	0,0
Nulo	0	0%	0,0	0,0
Total	21	100%		

Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 41. *Control interno de la ira*



Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

El control interno de la ira de los niños del tercer año de educación básica es alto y moderado debido que los estudiantes le permite tener una mente tranquila sin frustraciones permitiendo que su cuerpo sea sano, erradicando problemas o anomalías que afecte la integridad de su personalidad ante posibles efectos negativos que puede cambiar su estado de ánimo perturbando directamente la salud emocional esto implica que los niños tiene una reducción de estrés, y elevado nivel de autoconfianza para poder mejorar las relaciones personales y grupales de forma adecuada en un ambiente agradable de dialogo que fomente un desarrollo de acciones educativos sin afectar a nadie y tener un nivel social agradable.

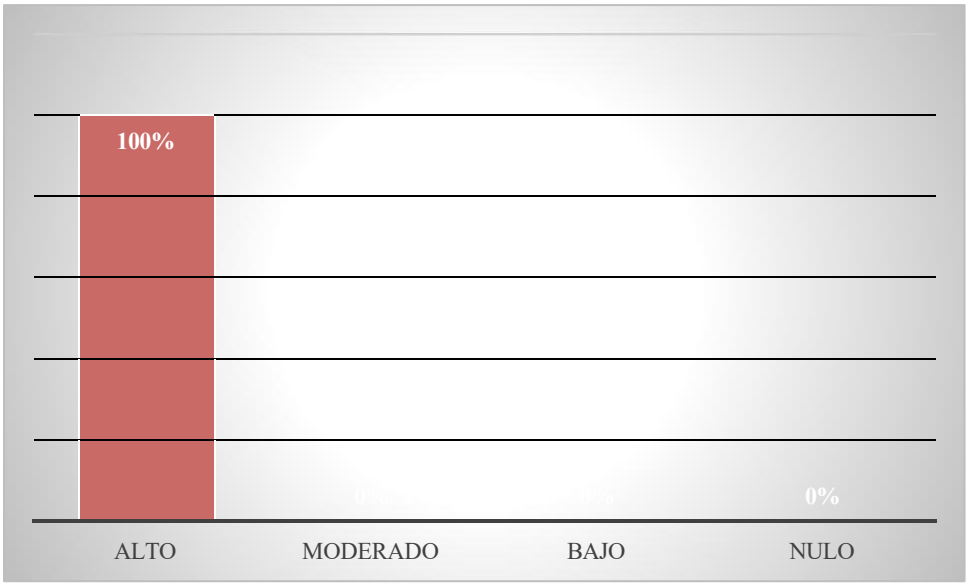
Cuadro 42. *Índice de la expresión de la ira*

	ÍNDICE DE LA EXPRESIÓN DE LA IRA (IEI)	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	21	100%	100,0	100,0
Moderado	0	0%	0,0	0,0
Bajo	0	0%	0,0	0,0
Nulo	0	0%	0,0	0,0
Total	21	100%		

Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

Gráfico 42. *Índice de la expresión de la ira*



Fuente: Test a los niños de tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González

Realizado por: Bautista, N & Lapo, L. 2025.

El índice de la expresión de la ira de los alumnos del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González es alto debido que los niños tiene iras y realizan actividades no adecuadas esto es provocado porque tiene problemas de atención por parte de sus familiares, realizan berrinches cuando están enojados o no desena hacer nada dentro del aula de clases es por ello que se debe aplicar estrategias psicológicas erradicando la depresión para poder mejorar las relaciones entre compañeros, familiares y de esa forma ayudando a evitar que este pueda tener un temperamento negativo ante el grupo de compañeros y la sociedad en general.

9. CONCLUSIONES

9.1. Conclusiones

- Las pausas activas juegan un papel importante en el desarrollo del aprendizaje dentro de aula de clases promoviendo a los alumnos del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González un bienestar que cambia su estado emocional y mejorando un rendimiento académico pero se puede observar un bajo nivel de aplicar dicha técnica debido que la atención y la concentración de los niños no son los adecuados debido que no existe una aplicación en cada hora de clases lo que debilita el ambiente escolar de forma positiva y dinamizando el desarrollo integral de los estudiantes.
- Las técnicas de aprendizaje dentro del aula de clases del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González son muy escasas debido que no existe una programación de pausas activas por parte de los docentes lo que no permite tener al estudiante estimulado emocionalmente en el aula, para poder favorecer un ambiente agradable que beneficie la experiencia de aprendizaje educativo sino también ayude a fortalecer las habilidad a su capacidad máxima del niño para que enfrentar desafíos académicos
- Al realizar la investigación se evidencia que en niveles bajos los padres de familia aplican pausas activas con sus hijos para el desarrollo educativo lo que limita que el estudiante no posea una concentración adecuada provocando mal carácter o reacciones de desconcentración y rendimiento académico bajo o poco amigable con sus compañeros mostrando síntomas inapropiados en su aprendizaje.
- Las limitaciones de aplicación de las pausas activas dentro de las instituciones educativas son muy escasas debido que no existe estudios que ayuden aplicar y evaluar a largo plazo el impacto que tiene las pausas activas en el contexto educativo al aplicarlas con distintos tipos de actividades físicas y la duración correcta que estas deben llevar para que el estudiante pueda tener un mejor nivel de aprendizaje de las distintas asignaturas que se imparten diariamente en la institución educativa.
- Al realizar la investigación de las pausas activas se considera una estrategia eficaz para potencializar la concentración de los estudiantes en la jornada estudiantil y el rendimiento académico que estos llegan a tener con nivel de superación escolares y logrando que cada uno de los niños puedan alcanzar su máximo potencial académico

respaldando el desarrollo y aprendizaje de los estudiantes durante la formación académica.

9.2. Recomendaciones

- Se recomienda aplicar las pautas activas dentro de la unidad educativa Unidad Educativa Luis Aurelio González para que los alumnos sean más eficaces y potencializar la concentración, el rendimiento en el aprendizaje educativo del tercer año al aplicar 5 minutos las pautas activas por parte de los docentes durante la jornada educativa ayudasen a mejorar la capacidad de concentración de los alumnos y el rendimiento académico de cada niño en su nivel educativo.
- Se encomienda a los docentes de la educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González aplicar técnicas de pausas activas implementando en su cronograma de trabajo para que los alumnos puedan tener un mejor desempeño de aprendizaje dentro del aula de clases para general un bienestar eficaz de cada uno de los alumnos en su aprendizaje educativo.
- Se recomienda a los padres de familia promover la implementación de las pausas activas en sus hogares donde el niño pueda promover un nivel de aprendizaje adecuado y fortaleciendo los principios y valores de esta forma ayudaran a sus hijos a manejar de manera más efectiva los síntomas positivos erradicando lo negativo en el comportamiento educativo dentro del aula de clases.
- Es crucial que las instituciones educativas reconozcan la importancia y relevancia que tiene la aplicación de las pausas activas en los niños el cual ayuda a garantizar un aprendizaje más significativo y un bienestar general en el aprendizaje de cada uno de las asignaturas designadas para el alumno es por ello recomendable formar dichas técnicas de pausas activas el cual demuestren un interés de aprendizaje y captación de los docentes implantando en las aulas de clases siendo favorable para el desarrollo en el futuro del estudiante.
- Se recomienda al Ministerios de Educación aplicar en el plan de estudio las pautas activas dentro de las propuestas educativas que ayuden a fortalecer el aprendizaje de los estudiantes durante su formación académica para tener un impacto positivo en cada unidad educativa y la sociedad en general y de esta forma alcanzar la superación de los retos de aprendizaje que se presentan a diario en la formación académica dentro del aula de clases.

10. PROPUESTA

10.1. Título

Impacto de las pausas activas cerebrales en la autorregulación emocional de los estudiantes de tercer año de educación general básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio González de la ciudad de Guaranda, provincia Bolívar en el periodo lectivo 2025-2026.

10.2. Introducción

El presente estudio se consideró un análisis preliminar sobre la aplicación de las pausas activas dentro de las aulas de clases para desarrolla un mejor nivel de enseñanza – aprendizaje por parte de los docentes, siendo importante en la educación debido que son estrategias para poder transmitir, para ello se debe considerar una adecuada planificación de las actividades que se deben eliminar la tención durante la horas de clases y los momentos exactos, para poder alcanzar los objetivos de cada alumno perdurando en la mente de los niños un cambio propicio de aprendizaje.

Las pausas activas son de gran importancia en la educación de los niños del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González, debido que los niños pueden interactuar en un entorno nuevo con una metodología de aprendizaje diferente, por tal motivo la investigación se focaliza en aplicar actividades durante las horas de clases para que estas no se conviertan en aburridas y fomente cansancio, estrés o desconcentración en el alumno por tal motivos la aplicación de estrategias de pausas activas con actividades, fomentaran una concentración adecuada y elimine anomalías entre compañeros, participando todo el grupo de estudiantes con el objetivo de mantener la atención y concentración de cada uno de los niños en cada asignatura durante la jornada estudiantil.

10.3. Objetivos

10.3.1. Objetivo General

Aplicar pausas activas en los niños del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González, como estrategia metodológica en el proceso de enseñanza aprendizaje dentro del aula de clases para fortalecer sus conocimientos dentro del paralelo B.

10.3.2. Objetivos específicos

- Conocer la aplicación de las pausas activas dentro del aula de clases como estrategias metodológicas de enseñanza que facilite la aplicación del docente en los estudiantes durante la jornada laboral
- Desarrollar una socialización de las pausas activas por parte del docente y autoridades de emplear dichas técnicas hacia los niños sobre el impacto de enseñanza aprendizaje.

- Planear la aplicación de las pausas activas durante las horas de clase para erradicar el cansancio físico y emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños del del tercer año de educación básica de la Unidad Educativa Luis Aurelio González considerando como método educativo.

10.4. Desarrollo de la guía de actividades aplicadas con pausas activas

Actividad 1: Respiración	
El ejercicio de respiración ayuda a que los niños como los docentes puedan oxigenar su cerebro, liberando la tensión que se acumula durante las actividades realizadas en el aula de clases alcanzando una relación de los músculos permitiendo que las ideas fluyan de forma adecuada en la mente del estudiante, por ende, las actividades físicas son consideradas necesaria e inevitables en la jornada de estudio.	
Objetivo	Crear un ambiente agradable durante las actividades desarrolladas en las horas de clases que facilite al estudiante una concentración, atención adecuada dentro del aula de clases.
Tiempo de ejecución	El tiempo de aplicación de la actividad de respiración debe ser de 3 a 5 minutos durante una semana laborable para poder implementar una estrategia adecuada en cada uno de las asignaturas designada para los niños.
Recursos	Para desarrollar adecuadamente la actividad de respiración se considera los siguiente: • Niños • Docente guía Los integrantes de esta actividad se comprenden de los niños y el docente para aplicar dicha actividad se debe identificar los tipos de respiración existentes y como beneficia al estudiante
Actividades	• Introducción de las ventajas de una correcta respiración. • Ejecutar ejercicios de respiración en diversas posturas del cuerpo (sentado, de pie). • Realizar ejercicios de respiración utilizando diferentes herramientas, como (globos, sorbetes). • Inhalación de oxígeno mediante varias técnicas.
Indicadores	¿Opina que la aplicación adecuada de la respiración en la jornada de clases es relevante para la concentración de los niños?

Actividad 2: Relajación	
La relevancia que tiene la aplicación de la relajación por parte de un docente para fomentar la concentración y atención de los alumnos se logra aplicando actividades prácticas y dinámicas que favorece el proceso de enseñanza aprendizaje con una correcto desarrollo de las pausas activas, con el método de relajación siendo crucial en cada persona fomentando una relación adecuada la cual contribuye una salud adecuada, comportamientos y acciones propicias, erradicando las acciones inadecuadas en situaciones críticas dentro del aula de clases por parte del alumno.	
Objetivo	Conocer las ventajas que tiene la aplicación de relajación al implementarlas durante el transcurso de clases en el cuidado de la salud y bienestar personal de acorde a sus necesidades educativas.
Tiempo de ejecución	Para implementar las estrategias de relajación se considera aplicar durante dos semanas en cada uno con una aplicación de 3 a 5 minutos en cada asignatura.
Recursos	• Parlante • Sonidos acústicos • Pupitres • Niños • Docente
Actividades	• Adopte una postura relajada, asegurándose de que su espalda esté recta y que sus pies toquen el suelo. • Realice movimientos suaves con el cuello mientras se da pequeños masajes en la zona cervical. • Cierre los ojos y practique respiraciones profundas en varias ocasiones. • La musicoterapia o la escucha de sonidos que faciliten al estudiante liberar la tensión.
Indicadores	¿Considera que las ventajas que ofrece la aplicación de las actividades de relajación durante las horas de clases son propias para el cuidado de la salud y bienestar personal?

Actividad 3: Estiramiento	
La actividad de estiramiento facilita la relajación y la elasticidad en los músculos del estudiante y este puede desvalor sus actividades de manera autónoma y según sus capacidades del impacto que tiene al aplicar las pausas activas con dicha actividad permite al estudiante mantenerse activo y concentrado en las actividades y tareas durante la jornada de clases.	
Objetivo	Mejorar la concentración del estudiante mediano la identificación y aplicación de movimientos, estiramientos en momentos apropiados para activar la mente y el cuerpo en la jornada estudiantil en áreas pequeñas.
Tiempo de ejecución	El tiempo para aplicar la actividad de relajación es de una semana aplicada de 3 a 5 minutos en cada asignatura
Recursos	• Pupitres • Niños • Docente
Actividades	• Levántese de su silla y estire los brazos en todas las direcciones. • Realice giros con la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, así como hacia adelante y hacia atrás. • Separe las piernas formando un ángulo de 45 grados y toque las puntas de los pies con las manos. • Utilice los pupitres como apoyo para estirar las extremidades inferiores.
Indicadores	¿Identificar y aplicar, los movimientos, estiramientos en áreas pequeñas dentro del aula de clases son momentos apropiados para la mente y el cuerpo?

Actividad 4: Dinámica de lectura y concentración	
La actividad de dinámica de lectura y concentración es una estrategia dentro de las pausas activas debido que participan todos los movimientos requeridos para lograr alcanzar los objetivos de la actividad con el propósito de mantener o recuperar la atención y concentración del alumno en cada asignatura y sus contenidos por ello la dinámica está organizada dentro de un tiempo establecido.	
Objetivo	Fomentar la atención y concentración de los niños a través de dinámicas breves que proporcione enfoques positivos en las actividades del estudiante.
Tiempo de ejecución	El tiempo de aplicación de la dinámica de lectura y concentración debe ser de 3 a 5 minutos dependiendo de la reacción que tiene los niños durante la hora de clases.
Recursos	• Láminas o cuadernos • Carteles o papelotes con las actividades preparadas por el docente • Niños • Docente
Actividades	• Leer los nombres de los colores en orden ascendente lo más rápidamente posible. • Una vez que se haya terminado la lectura, se procede a identificar los colores sin considerar los nombres, también en el menor tiempo posible; esta actividad ayuda a mejorar la concentración durante la tarea.
Indicadores	¿La participación de dinámicas breves por parte del docente facilita la tensión y concentración de las actividades durante la hora de clases?

Actividad 5: Coordinación y concentración	
La actividad de coordinación y concentración es considerada una dinámica que permite a los niños interactuar con todo el grupo de compañeros en el aula de clases, esta actividad se lo realiza en parejas de acorde a la afinidad del alumno lo que provoca que estas actividades sean efectivas y agradables.	
Objetivo	Proporciona al alumno que libere su mente a través de movimientos coordinados con su pareja logrando conservar la concentración de forma correcta al cantar una canción y aplaudir con su compañero.
Tiempo de ejecución	El tiempo que se debe aplicar esta actividad es de 3 a 5 minutos en los cuales el docente introduce variables mientras los niños desarrollan dicha actividad
Recursos	• Un parlante para la producción de música • Niños • Docente
Actividades	• El docente organiza a los niños en parejas. • Establece los movimientos a ejecutar, utilizando una canción para mejorar la concentración y la coordinación de los movimientos. • Incentiva a los niños a grabar la canción. • Los niños realizan el ejercicio mientras sincronizan sus movimientos, cantan la canción, utilizan su mirada y es fundamental mantener la concentración.
Indicadores	¿Al ser partícipe de las actividades propuestas ayuda a que cumpla con las normas establecidas y la colaboración adecuada los alumnos con sus compañeros?

Actividad 6: Parame la mano	
La actividad de parame la mano facilita una reacción inmediata al momento de pensar con rapidez ante un reto planteado por el docente en el aula de clases considerando que actualmente las clases son consideradas un desafío para el docente en la educación integran en la vida de los niños logrando preservar una concentración adecuada durante las clases	
Objetivo	Recuperar la atención de los niños mediante desafíos de creatividad para el desarrollo de actividades esenciales e imprescindibles dentro del aula de clases
Tiempo de ejecución	El tiempo de desarrollo de esta actividad no debe ser mayor a 3 minutos, debido que el estudiante debe responder con rapidez su estimulo tanto en el pensamiento como la escritura.
Recursos	• Un esferográfico • Laminas u hojas de papel. • Niños • Docente
Actividades	• El docente establece la letra inicial del juego y los elementos que se tomarán en cuenta. • Se establece el tiempo que se utilizará para concluir el reto. • El docente intenta desviar la atención de los niños. El primer alumno que consiga completar el reto levanta la mano, para recibir un premio del docente, que generalmente consiste en incentivos.
Indicadores	¿El niño desarrolla creatividad y una actitud positiva frente a los desafíos que se presentan durante la jornada de clases?

Actividad 7: La palabra clave	
La actividad de palabras claves se enfoca en distintas áreas tanto físicas como cognitivas que permiten al alumno la concentración y combinación de los conocimientos en la práctica de actividades recreativas durante la jornada estudiantil	
Objetivo	Evaluar los conocimientos de los niños adquiridos de manera eficiente al momento de la practica
Tiempo de ejecución	El tiempo de ejecución de esta actividad deben ser de 5 minutos debido que la complejidad al aplicarlo las palabras desafía al estudiante a ser creativos favoreciendo en el proceso de enseñanza aprendizaje para ser evaluados y reforzados simultáneamente en el tema tratado.
Recursos	• Pizarra • Marcador • Niños • Docente
Actividades	• El docente investiga el tema abordado, mientras sugiere que cada vez que se mencione la palabra clave, los niños se levanten de sus escritorios y realicen un movimiento físico. • Los niños sugieren ejemplos de los temas que desean reforzar y eligen qué actividades llevar a cabo. • Es fundamental que tanto los niños como los docentes participen para mejorar el desarrollo de las actividades lúdicas.
Indicadores	¿Los alumnos son participes de las actividades sugeridas por el docente y piden refuerzo de los temas tratados en clases?

Actividad 8: Gimnasia cerebral	
La gimnasia cerebral es una actividad que combina la mente y el cuerpo a través de ejercicios en espacios reducidos y en cualquier momento de la hora de clases donde el docente muestra la actividad y motiva al estudiante a repetirlas.	
Objetivo	Reducir el estrés, canción mental ocasionado por periodos largos en la formada educativa mediante la implantación de ejercicios sencillos de coordinación
Tiempo de ejecución	El tiempo a desarrollar esta actividad debe ser coordinada por parte del docente donde los niños tienen la potestad de reducir o ampliar, no excederlo de 5 minutos dependiendo la complejidad de la actividad para que puedan tener un nivel de concentración adecuado.
Recursos	• Pizarra • Marcador • Hojas de cuaderno • Lápiz • Niños • Docente
Actividades	• El docente crea un gráfico en la pizarra y pide a los niños que lo reproduzcan en sus cuadernos; el reto consiste en usar únicamente la mano que menos utilizan. • El Gateo cruzado requiere movimientos corporales que implican tocar las rodillas con los codos de manera cruzada, realizando giros dentro de su espacio. • El Bostezo energético consiste en colocar las yemas de los dedos en las mejillas con una presión suave, permitiendo sentir los movimientos al abrir y cerrar la boca; ayuda a relajar los músculos faciales y oxigenar el cerebro a través de la respiración.
Indicadores	¿El alumno muestra un cambio en su actitud durante la clase una vez que se han completado las actividades de pausas activas?

Actividad 9: Palabras encadenadas	
Ayuda que el docente vincule palabras con los contenidos para que los niños utilicen los distintos recursos manejados en clases para que la creatividad y la concentración de cada uno sea fundamental en el aprendizaje.	
Objetivo	Fortalecer los temas tratados en clases mediante la aplicación de actividades recreativas para estimular a los niños la concentración mediante la creatividad.
Tiempo de ejecución	El tiempo a desarrollar dicha activadas de ser 5 minutos y estas deben ser aplicadas a mitad de la clase con el fin de conocer los conocimientos abordados y aprovechar al máximo el conocimiento de cada alumno.
Recursos	• Pizarra • Marcador • Hojas de cuaderno • Lápiz • Libros o textos escolares • Niños • Docente
Actividades	• El docente expone los temas abordados donde se menciona la primera palabra. • De igual forma, la variación depende del contexto y de la selección de la palabra junto con una frase que el estudiante asocia para su aprendizaje, como sumar los sueños, restar los problemas, dividir los abrazos, multiplicar las buenas acciones, que son las operaciones fundamentales del conocimiento. • Revisar los textos y localizar las palabras que se repiten, relacionándolas con el nombre de sus compañeros.
Indicadores	¿Los estudiantes muestran creatividad de manera activa involucrando desafíos propuestos por el docente?

Actividad 10: El rey manda	
La actividad mantiene una gran reacción y movimientos corporal debido que el suspenso ocasionado en los niños se convierte en un elemento desafiante, es fundamental que el docente relacione los conocimientos con los recursos que se encuentran en el aula de clases.	
Objetivo	Mantener la concentración de los niños a lo largo de las clases mediante retos que fortalezcan su mente y reacción dentro del aula de clases
Tiempo de ejecución	El tiempo debe ser establecido por el docente debido que el desafío planteado debe ser claro y no complejo, se debe utilizar los recursos de aula para desarrollar la creatividad.
Recursos	• Pizarra • Cuadernos • Lápiz de color • Mochila • Niños • Docente
Actividades	• El docente solicita a todos que realicen un dibujo en su cuaderno de lo que les surja en primer lugar y lo muestren a sus compañeros. • El docente pide que uno de los estudiantes describa a un compañero a través de gestos y expresiones faciales.
Indicadores	¿Los alumnos muestras interés y disposición para llevar a cabo la actividad de forma adecuada?

Para poder evaluar las actividades y su impacto de efectividad en el ámbito educativo es fundamental llevar un registro de observación es cual funciona como herramienta al implementar las actividades de pausas activas en la jornada educativa, esto se debe socializar con los docentes considerando las más idóneas que estén alineadas y relacionadas con los temas que se aborda en clases

Fase de ejecución

Para poder aplicar las pausas activas es importante conocer las actividades que serán desarrolladas en el aula de clases y el impacto que tiene cada una, estas deben ser socializadas con el rector de la unidad educativa Unidad Educativa Luis Aurelio González para que este apruebe y emita una apertura de ejecución durante la jornada de clases en las distintas asignaturas.

Es fundamenta planificar las actividades que serán aplicadas en relación a las pausas activas debido que estas tiene un impacto positivo en el aprendizaje del estudiante fomentando que este demuestre un interés de aprender sin tener un cansancio fisco o emocional, para ello depende de la creatividad del docente como lo va a desarrollar para que sus alumnos pueden mejorar el nivel de concentración cuando un asignatura puede ser cansosa y al aplicar estas pausas activas logra que el estudiante pueda recuperar su atención y concentración de las actividades que se desarrollan en el salón de clases.

Para desarrollas las pausas activas se considera el periodo académico 2025-2026 y serán aplicadas ene l segundo quimestre alineados en base al currículo de educación este tipo de planificación debe ser verificar de forma clara por parte de la rector, docente de educación física y profesores de área para que todos los docentes estén empedrados con el tema de las pausas activas y su aplicación, para luego de ello sea evaluado y conocer el impacto que tiene los estudiantes del tercer año de educación básica paralelo B de la Unidad Educativa Luis Aurelio González, por esta razón se aplica una planificación de cada actividad como se muestra a continuación.

PLAN DE CLASE

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Unidad EDUCATIVA "LUIS AURELIO GONZALEZ"
Nombre del docente: Brigitte Bautista, Leslie Lapo
Grado/Curso: Tercero de EGB
Sección: Matutina
Fecha: 1 de diciembre del 2025
Asignatura: Estudios Sociales

APRENDIZAJE DISCIPLINAR:

Analiza las características geográficas, políticas, administrativas, económicas y sociales de una provincia y país, utilizando una variedad de fuentes y herramientas cartográficas, para fortalecer su identidad local y comprender la relación entre las personas y su entorno.
Reconoce al Ecuador como parte integral de las Américas y del mundo, valorando sus aportes y potencialidades, así como los procesos históricos que afectan su organización territorial y social.
Explora las formas de organización social en el contexto inmediato: familia, Unidad Educativa, barrio, comunidad, cantón y provincia, identificando sus funciones, roles, normas y dinámicas para desarrollar una participación activa, responsable y democrática en la vida social.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

O.CS.2.3 - Identificar, diferenciar y describir las características geográficas, políticas, administrativas, económicas y sociales de la provincia empleando herramientas cartográficas, para fortalecer su identidad local y desenvolverse en el entorno natural y social; considerando posibles riesgos naturales y medidas de seguridad, prevención y control.
O.CS.2.4 - Reconocer al ecuador como parte integrante de américa y el mundo, a través del estudio de las características comunes que lo vinculan a la región y al planeta, en función de valorar sus aportes y potencialidades, mediante el uso de diversas fuentes.
O.CS.2.5 - Analizar las características y el funcionamiento de las diferentes formas de organización social, especialmente de la unidad social básica familiar en los escenarios locales más cercanos: el barrio, la Unidad Educativa, la comunidad, el cantón y la provincia.

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
CS.2.1.2. Identificar los tipos de familia basándose en el reconocimiento de	I.CS.2.1.1. Describe los diferentes tipos de familia y reflexiona sobre los derechos	**TEMA: DIVERSIDAD DE LA FAMILIA** Al iniciar la clase de estudios sociales se aplicará la pausa activa mediante la actividad El Rey Manda **Inicio**	**Técnica:** Prueba. Observación **Instrumento:**

sus diferencias, tanto en estructuras como en diversas realidades sociales (migración, divorcio, etc.).	que ejercen y las responsabilidades que cumplen cada uno de sus miembros, reconociendo su historia familiar como parte importante en el fortalecimiento de su propia identidad. (J.1., J.3.) I.CS.2.1.2. Analiza los lazos y la historia familiar que unen a los miembros de su familia, identificando la importancia de contar con acuerdos, vínculos, valores, trabajo equitativo, derechos y responsabilidades que cumplir en función del bienestar común. (J.1., S.1.)	El docente da a conocer cómo se desarrollará la actividad y las reglas de la actividad **Desarrollo** • El docente solicita a todos que realicen un dibujo en su cuaderno de lo que les surja en primer lugar y lo muestren a sus compañeros. • El docente pide que uno de los estudiantes describa a un compañero a través de gestos y expresiones faciales. **Cierre** Finalizar la actividad verificando cuales de los estudiantes lograron realizar de forma efecto el rendimiento de aprendizaje dentro del aula de clases Luego del desarrollo de la pausa activa se continua con la clase de la diversidad de la familia **TEMA: COMPROMISOS DE LA FAMILIA** Al iniciar la clase de estudios sociales se aplicará la pausa activa con la actividad La Palabra Clave **Inicio** El docente da a conocer las instrucciones que se deben tomar en cuenta para desarrollar la actividad **Desarrollo** • El docente investiga el tema abordado, mientras sugiere que cada vez que se mencione la palabra clave, los niños se levanten de sus escritorios y realicen un movimiento físico. • Los niños sugieren ejemplos de los temas que desean reforzar y eligen qué actividades llevar a cabo.	Prueba oral Prueba escrita - Rúbrica.

		• Es fundamental que tanto los niños como los docentes participen para mejorar el desarrollo de las actividades lúdicas. **Final** Dar por terminado la actividad y conocer como disminuyo la atención del estrés, cansancio des estudiante en el aula de clases. Luego del desarrollo de la actividad se continuará con la clase con la temática de compromisos de la familia.	
ELABORADO POR		**REVISADO POR**	**APROBADO POR**
DOCENTE(S): **Brigitte Nayeli Bautista Pico** **Leslie Scarleth Lapo Pilataxi**		**DOCENTE TUTOR**	**Dr. Victor Hugo Núñez Jiménez** **TUTOR**
Fecha: 01/12/2025		**Fecha:** 01/12/2025	**Fecha:** 01/12/2025

PLAN DE CLASE

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Unidad EDUCATIVA "LUIS AURELIO GONZALEZ"
Nombre del docente: Brigitte Bautista, Leslie Lapo
Grado/Curso: Tercero de EGB
Sección: Matutina
Fecha: 1 de diciembre del 2025
Asignatura: Lengua y Literatura

APRENDIZAJE DISCIPLINAR:
Identificar y clasificar los distintos tipos de sustantivos (comunes, específicos, individuales, colectivos), identificando similitudes y diferencias entre ellos para utilizarlos correctamente en el desarrollo de textos descriptivos y explicativos que expresen ideas con claridad.
Analizar las características textuales de textos descriptivos y explicativos, comparar el uso de los sustantivos según su función comunicativa, reflexionar sobre modelos léxicos y semánticos que determinan similitudes y diferencias entre distintos tipos de textos.
Producir textos expositivos y descriptivos que establezcan semejanzas y diferencias entre objetos, personas o conceptos, empleando sustantivos variados y apropiados al contexto, como medio de expresión del pensamiento analítico y comparativo de manera autónoma.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE
O.LL.2.8 - Escribir relatos y textos expositivos y descriptivos, en diversos soportes disponibles, y emplearlos como medios de comunicación y expresión del pensamiento.
O.LL.2.9 - Reflexionar sobre los patrones semánticos, léxicos, sintácticos, ortográficos y las propiedades textuales para aplicarlos en sus producciones escritas.
O.LL.2.10 - Apropiarse del código alfabético del castellano y emplearlo de manera autónoma en la escritura.

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
L.L.2.3.1. Construir los significados de un texto a partir del establecimiento de relaciones de semejanza, diferencia,	Construye los significados de un texto a partir del establecimiento de relaciones de semejanza-diferencia, objeto-atributo, antecedente-	**TEMA: SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS** Al iniciar la clase de lengua y literatura se aplicará la pausa activa con la actividad dinámica de lectura y concentración **Inicio**	**Técnica:** Prueba. Observación **Instrumento:** Prueba oral Prueba escrita

objeto-atributo, antecedente consecuente, secuencia temporal, problema- solución, concepto ejemplo.	consecuente, secuencia temporal, problema-solución, concepto-ejemplo. (Ref. I.LL.2.5.1)	El docente dará a conocer que al inicio de la hora de clases se realizará una actividad fuera de la asignatura **Desarrollo** • Leer los nombres de los colores en orden ascendente lo más rápidamente posible. • Una vez que se haya terminado la lectura, se procede a identificar los colores sin considerar los nombres, también en el menor tiempo posible; esta actividad ayuda a mejorar la concentración durante la tarea. **Final** Dar por terminado la actividad para continuar la jornada estudiantil y verificar su impacto Luego del desarrollo de la actividad se continuará con la clase con la temática de las semejanzas y diferencias.	- Rúbrica.
LL.2.3.8. Aplicar los conocimientos lingüísticos (semánticos, sintácticos, léxicos y fonológicos) en la dulcificación y comprensión de textos.	Aplicar los conocimientos lingüísticos (léxicos, semánticos, sintácticos y fonológicos) en la decodificación y comprensión de textos y lee de manera silenciosa y personal en situaciones de recreación, información y estudios. (Ref. I.LL.2.6.1.)	**TEMA: LOS SUSTANTIVOS** Al iniciar la clase de lengua y literatura se aplicará la pausa activa con la actividad coordinación y concentración **Inicio** El docente empezara con un breve relato de que se trata la actividad al alumno y porque se lo realiza **Desarrollo** • El docente organiza a los niños en parejas. • Establece los movimientos a ejecutar, utilizando una canción para mejorar la concentración y la coordinación de los movimientos. • Incentiva a los niños a grabar la canción.	**Técnica:** Prueba. Observación **Instrumento:** Prueba oral Prueba escrita Rúbrica.

		• Los niños realizan el ejercicio mientras sincronizan sus movimientos, cantan la canción, utilizan su mirada y es fundamental mantener la concentración. **Final** Culminar la actividad y premiar al alumno que realizo mejor para que estos en otra actividad realicen de forma que canalice el desarrollo del aprendizaje Luego de la actividad se continuará con la clase con la temática de los sustantivos.	
ELABORADO POR		**REVISADO POR**	**APROBADO POR**
DOCENTE(S): **Brigitte Nayeli Bautista Pico** **Leslie Scarleth Lapo Pilataxi**		**DOCENTE TUTOR**	**Dr. Victor Hugo Núñez Jiménez** **TUTOR**
Fecha: 01/12/2025		**Fecha:** 01/12/2025	**Fecha:** 01/12/2025

PLAN DE CLASE

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Unidad EDUCATIVA "LUIS AURELIO GONZALEZ"
Nombre del docente: Brigitte Bautista, Leslie Lapo
Grado/Curso: Tercero de EGB
Sección: Matutina
Fecha: 1 de diciembre del 2025
Asignatura: Matemática

APRENDIZAJE DISCIPLINAR:

Identificar y crear patrones en figuras geométricas planas y polígonos, reconocer la relación entre el número de lados, vértices y ángulos, desarrollar el pensamiento lógico-matemático clasificando y comparando sus prioridades.
Reconocer y analizar formas geométricas planas y polígonos en el entorno inmediato (objetos, edificios, naturaleza), identificar sus elementos (aristas, esquinas, ángulos) y propiedades características, comprender el espacio que los rodea y evaluar la geometría en contextos reales.
Medir y calcular el perímetro de figuras geométricas planas y polígonos utilizando unidades convencionales y no convencionales, aplicando operaciones básicas en situaciones cotidianas, para desarrollar una mejor comprensión espacial y estimación de longitudes en su entorno.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

O.M.2.1. Explicar y construir patrones de figuras y numéricos relacionándolos con la suma, la resta y la multiplicación, para desarrollar el pensamiento matemático.
O.M.2.5. Comprender el espacio que los rodea, valorar lugares históricos, turísticos y bienes naturales, identificando como conceptos matemáticos los elementos y propiedades de cuerpos y figuras geométricas en objetos del entorno.
O.M.2.6. Resolver situaciones cotidianas que impliquen la medición, estimación y el cálculo de longitudes, capacidades y más, con unidades convencionales de objetos de su entorno, para una mejor comprensión del espacio que le rodea, la valoración de su tiempo y el de otros, y el fomento de la honestidad e integridad en sus actos.

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
M.2.2.3. Identificar formas cuadradas, triangulares, rectangulares y circulares en cuerpos	I.M.2.3.1. Clasifica, según sus elementos y propiedades, cuerpos y figuras geométricas.	**TEMA: FIGURAS GEOMETRICAS PLANAS** Al iniciar la clase de matemática se aplicará la pausa activa con la actividad de relajación **Inicio**	**Técnica:** Prueba. Observación **Instrumento:** Prueba oral

geométricos del entorno y/o modelos geométricos. M.2.2.4. Construir figuras geométricas como cuadrados, triángulos, rectángulos y círculos. M.2.2.5. Distinguir lados, frontera interior y exterior, vértices y ángulos en figuras geométricas: cuadrados, triángulos, rectángulos y círculos. M.2.2.6. Reconocer y diferenciar cuadrados y rectángulos a partir del análisis de sus características, y determinar el perímetro de cuadrados y rectángulos por estimación y/o medición.	I.M.2.3.2. Identifica elementos básicos de la geometría en cuerpos y figuras geométricas. I.M.2.3.3. Utiliza elementos básicos de la geometría para dibujar y describir figuras planas en objetos del entorno. I.M.2.3.4. Resuelve situaciones cotidianas que requieran de la medición y/o estimación del perímetro de figuras planas.	El docente deberá desarrollar una pausa al alumno y esto se debe dar a conocer de que se trata esta actividad. **Desarrollo** • Adopte una postura relajada, asegurándose de que su espalda esté recta y que sus pies toquen el suelo. • Realice movimientos suaves con el cuello mientras se da pequeños masajes en la zona cervical. • Cierre los ojos y practique respiraciones profundas en varias ocasiones. • La musicoterapia o la escucha de sonidos que faciliten al estudiante liberar la tensión **Final** Noticiar a los estudiantes que se dio fin de la actividad y verificar si se lograr que el niño pueda relajar su cuerpo para continuar con sus clases Luego del desarrollo de la actividad se continuará con la clase con la temática de las figuras geométricas planas. **TEMA: FIGURAS GEOMETRICAS POLIGONAS** Al iniciar la clase de matemática se aplicará la pausa activa con la actividad de estiramiento **Inicio** El docente deberá aplicar una breve pausa para realizar esta actividad dando a conocer al alumno al inicio de clases en qué hora se desarrollará esta actividad **Desarrollo**	Prueba escrita - Rúbrica.

		• Levántese de su silla y estire los brazos en todas las direcciones. • Realice giros con la cabeza hacia la derecha, hacia la izquierda, así como hacia adelante y hacia atrás. • Separe las piernas formando un ángulo de 45 grados y toque las puntas de los pies con las manos. • Utilice los pupitres como apoyo para estirar las extremidades inferiores. **Final** Dar por terminado la activada y conocer si el alumno se encuentra relajado para dar continuidad a las clases Luego de la actividad se continuará con la clase con la temática de las figuras geométricas polígonas	

ELABORADO POR		**REVISADO POR**	**APROBADO POR**
DOCENTE(S): **Brigitte Nayeli Bautista Pico** **Leslie Scarleth Lapo Pilataxi**		**DOCENTE TUTOR**	**Dr. Victor Hugo Núñez Jiménez** **TUTOR**
Fecha: 01/12/2025		**Fecha:** 01/12/2025	**Fecha:** 01/12/2025

PLAN DE CLASE

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Unidad EDUCATIVA "LUIS AURELIO GONZALEZ"
Nombre del docente: Brigitte Bautista, Leslie Lapo
Grado/Curso: Tercero de EGB
Sección: Matutina
Fecha: 1 de diciembre del 2025
Asignatura: Ciencias Naturales

APRENDIZAJE DISCIPLINAR:

Clasificar los animales en vertebrados e invertebrados en función de la presencia o ausencia de columna vertebral e identificar las características esenciales de cada grupo (cubierta corporal, numero de patas, modo de locomoción, hábitat) para identificar similitudes y diferencias entre diferentes clases de invertebrados.

Estudiar y analizar la relación entre las características anatómicas de los invertebrados (insectos, arácnidos, moluscos, gusanos) y sus hábitats naturales, descubriendo como sus adaptaciones corporales les permiten sobrevivir en diferentes ecosistemas, y comprender la importancia de preservar estos ambientes.

Identificar y describir las estructuras corporales externas e internas básicas de los animales invertebrados, explicando como estas características anatómicas (ausencia de esqueleto interno, tipo de cubierta corporal, segmentación del cuerpo) se relacionan con sus funciones vitales y formas de desplazamiento para comprender la diversidad del reino animal.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

O.CN.2.1. Explorar y comprender los ciclos de vida y las características esenciales de las plantas y los animales, para establecer semejanzas y diferencias; clasificarlos en angiospermas o gimnospermas, vertebrados o invertebrados, respectivamente, relacionarlos con su habitad.

O.CN.2.2. Explorar y discutir las clases de los hábitats, las reacciones de los seres vivos cuando los hábitats naturales cambian, las amenazas que causan su degradación y establecer la toma de decisiones pertinentes.

O.CN.2.3. Ubicar en su cuerpo los órganos relacionados con las necesidades vitales y explicar sus características y funciones, especialmente de aquellos que forman el sistema osteomuscular.

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
CN.2.1.4. Observar y describir las	Clasifica a los animales en vertebrados e invertebrados,	**TEMA: CLASIFICACION DE LOS ANIMALES** Al iniciar la clase de ciencias naturales se aplicará la pausa activa con la actividad gimnasia cerebral	**Técnica:** Prueba. Observación

características de los animales y clasificarlos en vertebrados e invertebrados, por la presencia o ausencia de columna vertebral.	en función de la presencia o ausencia de columna vertebral y sus características externas (partes del cuerpo, cubierta corporal, tamaño, forma de desplazarse, alimentación). A su vez, agrupa a los vertebrados según sus características (J.3.,I.2.). (Ref. I.CN.2.2.1.)	**Inicio** El docente debe dar a conocer a los alumnos de que se trata la actividad y que materiales se ocuparan. **Desarrollo** • El docente crea un gráfico en la pizarra y pide a los niños que lo reproduzcan en sus cuadernos; el reto consiste en usar únicamente la mano que menos utilizan. • El Gateo cruzado requiere movimientos corporales que implican tocar las rodillas con los codos de manera cruzada, realizando giros dentro de su espacio. • El Bostezo energético consiste en colocar las yemas de los dedos en las mejillas con una presión suave, permitiendo sentir los movimientos al abrir y cerrar la boca; ayuda a relajar los músculos faciales y oxigenar el cerebro a través de la respiración. **Final** Finalizar la actividad y conocer si el alumno mejoro su estado de ánimo. Luego del desarrollo de la actividad se continuará con la clase con la temática de la clasificación de los animales. **TEMA: CLASIFICACION DE LOS ANIMALES VERTEBRADOS** Al iniciar la clase de ciencias naturales se aplicará la pausa activa con la actividad palabras encadenadas **Inicio**	**Instrumento:** Prueba oral Prueba escrita - Rúbrica.

		El docente deberá desarrollar una breve descripción de que se trata la actividad para empezar **Desarrollo** • El docente expone los temas abordados donde se menciona la primera palabra. • De igual forma, la variación depende del contexto y de la selección de la palabra junto con una frase que el estudiante asocia para su aprendizaje, como sumar los sueños, restar los problemas, dividir los abrazos, multiplicar las buenas acciones, que son las operaciones fundamentales del conocimiento. • Revisar los textos y localizar las palabras que se repiten, relacionándolas con el nombre de sus compañeros. **Final** Dar por terminado la actividad en base a mejoras de tenciones para continuar la jornada de clases Luego de la actividad se continuará con la clase con la temática de la clasificación de los animales invertebrados.	

ELABORADO POR	**REVISADO POR**	**APROBADO POR**
DOCENTE(S): **Brigitte Nayeli Bautista Pico** **Leslie Scarleth Lapo Pilataxi**	**DOCENTE TUTOR**	**Dr. Victor Hugo Núñez Jiménez** **TUTOR**
Fecha: 01/12/2025	**Fecha:** 01/12/2025	**Fecha:** 01/12/2025

PLAN DE CLASE

DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Unidad EDUCATIVA "LUIS AURELIO GONZALEZ"
Nombre del docente: Brigitte Bautista, Leslie Lapo
Grado/Curso: Tercero de EGB
Sección: Matutina
Fecha: 1 de diciembre del 2025
Asignatura: Ciencias Naturales

APRENDIZAJE DISCIPLINAR:

Estudiar y clasificar los distintos tipos de hábitats (terrestres, acuáticos y aéreos), identificar sus características esenciales y determinar sus similitudes y diferencias para comprender la diversidad de los espacios habitables de los seres vivos y su relación con la adaptación de plantas y animales.
Estudiar y describir las características específicas de los hábitats acuáticos (de agua dulce y salada), analizar las reacciones y adaptaciones de los seres vivos que viven en ellos, las amenazas a las que se enfrentan debido a la contaminación y la degradación, y determinar la importancia de su preservación para la vida en el planeta.
Utilice habilidades de investigación científica para observar, estudiar y documentar hábitats nativos, particularmente hábitats acuáticos en el entorno inmediato (ríos, lagos, estanques), relacionar el entorno físico con los seres vivos que lo habitan y comunicar abiertamente hallazgos de importancia para la conservación.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

O.CN.2.1. Explorar y comprender los ciclos de vida y las características esenciales de las plantas y los animales, para establecer semejanzas y diferencias; clasificarlos en angiospermas o gimnospermas, vertebrados o invertebrados, respectivamente, relacionarlos con su habitad.
O.CN.2.2. Explorar y discutir las clases de los hábitats, las reacciones de los seres vivos cuando los hábitats naturales cambian, las amenazas que causan su degradación y establecer la toma de decisiones pertinentes.
O.CN.2.10. Aplicar habilidades de indagación científica para relacionar el medio físico con los seres vivos y comunicar los resultados con honestidad.

DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	INDICADORES DE EVALUACIÓN	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE	ACTIVIDADES EVALUATIVAS
CN.2.1.10. Indagar y describir las características de los hábitats locales,	Clasifica los hábitats locales según sus características y diversidad de plantas y animales (Ref. I.CN.2.3.1.)	**TEMA: EL HABITAT Y SUS TIPOS** Al iniciar la clase de ciencias naturales se aplicará la pausa activa con la actividad de respiración **Inicio**	**Técnica:** Prueba. Observación **Instrumento:** Prueba oral

clasificarlos según sus características e identificar sus plantas y animales.		El docente debe realizar una pausa para dar a conocer que se realizara una actividad de respiración y el alumno pueda distraer su mente de las actividades que está desarrollando. **Desarrollo** • Introducción de las ventajas de una correcta respiración. • Ejecutar ejercicios de respiración en diversas posturas del cuerpo (sentado, de pie). • Realizar ejercicios de respiración utilizando diferentes herramientas, como (globos, sorbetes). • Inhalación de oxígeno mediante varias técnicas. **Final** Informar que se culminó la actividad y constatar que los alumnos tuvieron un destre para continuar con las actividades dentro del aula de clases. Luego del desarrollo de la actividad se continuará con la clase con la temática del hábitat y sus tipos. **TEMA: EL HÁBITAT ACUÁTICO** Al iniciar la clase de ciencias naturales se aplicará la pausa activa con la actividad de parame la mano **Inicio** El docente deberá realizar la actividad al inicio de la clase dando un previo aviso para que el niño se relaje la tensión de las clases **Desarrollo** • El docente establece la letra inicial del juego y los elementos que se tomarán en cuenta.	Prueba escrita - Rúbrica.

		• Se establece el tiempo que se utilizará para concluir el reto. • El docente intenta desviar la atención de los niños. El primer alumno que consiga completar el reto levanta la mano, para recibir un premio del docente, que generalmente consiste en incentivos. **Final** Dar por terminado la actividad y verificar la disminución de la tendencia del cansancio de los estudiantes. Luego de la actividad se continuará con la clase con la temática de la clasificación del hábitat acuático .	
ELABORADO POR		**REVISADO POR**	**APROBADO POR**
DOCENTE(S): **Brigitte Nayeli Bautista Pico** **Leslie Scarleth Lapo Pilataxi**		**DOCENTE TUTOR**	**Dr. Victor Hugo Núñez Jiménez** **TUTOR**
Fecha: 01/12/2025		**Fecha:** 01/12/2025	**Fecha:** 01/12/2025

Variables	Ex-antes	Estrategias técnicas	Post facto-después	Resultados del aprendizaje	Impacto
Variable independiente: Pausas activas cerebrales	Dificultad para mantener la concentración en las actividades que conllevan mayor esfuerzo mental. Distracción frecuente	• Parame la mano • Dinámica de lectura y concentración • La palabra clave • Gimnasia cerebral • Palabras encadenadas • El rey manda	Mayor concentración y atención para realizar distintas actividades en el aula de clases.	Mejora en el estado de ánimo y mayor predisposición para mejorar el nivel de enseñanza aprendizaje	Reactivación de la atención y una mejor oxigenación cerebral previniendo las molestias físicas para un mejor nivel de enseñanza aprendizaje.
Variable dependiente: autorregulación emocional	Los estudiantes mantienen posturas erguidas durante las clases ocasionando distintas quejas como por ejemplo dolor de cabeza, cansancio mental y reacciones impulsivas ante ciertos estímulos que se presentan.	• Respiración • Relajación • Estiramiento	Se observo mejoras en la postura del cuerpo del estudiante y eliminan distintas anomalías presentadas durante el horario escolar	Mejora en la autorregulación emocional, mayor control y atención durante la jornada estudiantil	Mejora de la atención significativa en el autocontrol de impulsos

Fase de evaluación

La fase de evaluación comprende de la constancias de mejora al aplicar las pausas activas dentro del grupo de tercer año de educación básica paralelo B debido que se utilizó al grupo como parte experimental de la aplicación de las actividades donde se apreció el interés de realizar las actividades y posterior mejorar el nivel de concentración dentro del aula de clases para el desarrollo de las actividades escolares en la jornada estudiantil al igual que erradicar el estrés, cansancio del estudiante y docente para tener un nivel de conexión adecuado en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La evaluación se procede una vez que se aplicó el test y se puedo conocer de cerca el estado emocional que el estudiante mantenía en dicho momentos es por ello que se debe aplicar antes y después de realizar las actividades de las pausas activas las cuales conllevan a un cambio en el alumno y este puede mejorar su nivel de desarrollo de aprendizaje esto pudo se evidenciado al momento que se aplicó la encuesta a los docentes y padres de familia debido que se constató que los estudiantes mejoran su estado de aniño dentro del aula de clases alimento que se aplica una actividad fuera de la asignatura para mejora la concentración y erradicar el cansancio y esto se debe aplicar mediante seguimientos de las estrategias planteadas para verificar que el total de los niños del tercer año paralelo B de la Unidad Educativa Luis Aurelio González tiene mejora en su aprendizaje dando constancia que las estrategias desarrolladas son efectivas caso contrario de debe aplicar un cambio o una retroalimentación y erradicar la falla aplicadas.

Los cambios que debe presentar el niño una vez aplicado las pausas activas deben ser altos niveles de concentración durante la jornada de estudio al igual que ser más imperativos en las clases, es por ello que esta aplicación de las pausas activas deben ser en base al tiempo que establezca cada uno, donde cada alumno pueda mejorar su estado de ánimo caso contrario de bebe aplicar nuevas tácticas donde todo el grupo pueda tener mejores rendimientos académicos en comparación con los demás paralelos o a su vez con otras instituciones que no aplican las pausas activas como estrategia de educación, deben ser evaluados mediante indicadores fomentados por el ministerio de educación verificando la valides de aplicar dichas actividades como métodos en la enseñanza de la educación de los niños en todas las Unidades Educativas del país, esto pueda ser evidencia mediante encuestas a los docentes o padres de familia para verificar el comportamiento educativo de cada uno o los docentes donde explique los cambios que el niño realiza en la aula de clases con la actividad de pausas activas en cada asignatura establecida en el pénsum académico de la Unidad Educativa y su mejora en el rendimiento escolar.

11. BIBLIOGRAFÍA

Abuchaibe, K., Florez, M., & Gómez, C. (2017). *(2017). Pausas Activas tomate un descanso renuévate de energía. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. 24.* Colombia: Coordinación Editorial. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_.gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf

Acurio, M., Cagua, L., Morante, K., & Criollo, M. (17 de julio de 2025). La autorregulación emocional y social en la conducta de estudiantes de Urdaneta 2025. *Revista cientifica Ciencia y educacion. Vol. 6 Núm. 6.1*. Obtenido de https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/1327

Alarcón, M. (2020). Autorregulación emocional en la cotidianeidad de la vida escolar: observación sistemática en aulas con estudiantes chilenos de 10 a 12 años. *Universidad de Barcelona*.

Anzelin, I., Marín, A., & Chocontá, J. (2020). Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. *Sophia, 16(1), 48-64.* Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-89322020000100048

Area, M., & Barrera, M. (2023). *Cuestiones en Psicología Educacional. Perspectivas teóricas, metodológicas y estudios de campo.* La Laguna: Sociedad Latina de Comunicación Social.

Arias. (2020). *El proyecto de Investigación.* Caracas: EPISTEME.

Ato, E., González, C., & Carranza, J. (2021). *Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia. Revista Anales de Psicología, 20 (1), 69 – 79.* España: ISSN: 0212-9728.

Bohórquez, E., Pérez, M., Caiche, W., & Benavides, A. (2020). La motivación y el desempeño laboral: el capital humano como factor clave en una organización. *Universidad y Sociedad, 12(3), 385-390*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n3/2218-3620-rus-12-03-385.pdf

Bonilla, J. (2020). *El sedentarismo.* Andalucía: Edición Delfín Galiano.

Briones, G. (2022). *Métodos y Técnicas de Investigación para las Ciencias Sociales.* México: Editorial Trillas.

Cabezas, E. N., & Torres, J. (2020). *Investigación científica.* México: McGRAW-HILL.

Castillo, O., Cheza, A., Figueroa, F., Revelo, V., & Rosas, N. (24 de octubre de 2024). Influencia de las pausas activas en la concentración y rendimiento matemático de

estudiantes de bachillerato con TDAH. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. doi:https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2922

Castro, A., & Osorio, R. (octubre de 2017). *Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes.* . Obtenido de Fundación Universitaria los Libertad: https://files.core.ac.uk/download/pdf/250160323.pdf

Cegarra, J. (2021). *Los métodos de investigación.* Madrid, España: Díaz de Santos. Obtenido de https://elibro.net/es/ereader/espoch/62637?as_all=gesti%C3%B3n%20de%20calidad&as_all_op=unaccent__icontains&prev=as

Cobeña, M., & Moya, M. (2020). El papel de la motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Obtenido de https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/motivacion-ensenanza-aprendizaje.html

Código de la Niñez y Adolescencia. (2003, reformado 2022). *Ley No. 2002-100. Registro Oficial Suplemento 737 de 03 de enero de 2003.* .

Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Registro Oficial 449 de 20 de octubre de 2008.* Obtenido de oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf

Contreras, O. L., Infantes, Á., & Prieto, A. (2020). Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria. *Revista Interuniversitaria de Formacion Del Profesorado, 34(1), 145– 160*. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7410803

Daura, F. (2021). *El aprendizaje autorregulado y su orientación por parte del docente universitario. Congreso Iberoamericano de Educación. Metas 2021.* Buenos Aires: OEI.

Dávila, G. (2016). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Laurus*, 108-205.

Espinosa, A., Gafaro, a., & Angulo, M. (09 de septiembre de 2019). Pausa activa como factor de cambio asociado a estilo de vida saludable, en estudiantes de décimo semestre de medicina en la Universidad industrial de Santander (UIS) Bucaramanga – Colombia. MEDIC. *Revista Internacional de Humanidades Médicas, 7(2), 75-81.* doi:https://doi.org/10.37467/gka-revmedica.v7.1932

Extremera, N., & Fernández, P. (2019). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación, (332),*, 97 – 116.

Obtenido de https://www.educacionfpydeportes.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-anteriores/2003/re332/re332-06.html

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2022). Marco de competencias socioemocionales en América Latina y el Caribe: Orientaciones para políticas públicas. . *UNICEF Regional.*

Gaeta, M., & Cavazos, J. (2021). *Relación entre tiempo de estudio, autorregulación del aprendizaje y desempeño académico en estudiantes universitarios.* México: E-ISSN: 1870-5308.

Gargurevich, R. (2008). La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico en el aula: El rol del docente. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 4 (1)*, 1 – 13. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4775390

Goleman, D. (2021). *Inteligencia emocional: Por qué puede importar más que el coeficiente intelectual.* Editorial Kairós. Obtenido de https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf

González, N., Escobar, C., Meneses, J., Contreras, A., Gajardo, P., Poblete, C., & Russell, J. (23 de octubre de 2025). Pausas activas en aula para mejorar la salud mental, el bienestar y el autoconcepto académico en universitarios: un estudio piloto d. *Retos. Vol. 74 (2026)* . Obtenido de https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/117187

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2020). *Metodología de la investigación.* México: McGraw-Hill.

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

Herrera, S. (09 de 05 de 2017). *EL DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA*. Obtenido de https://digi.usac.edu.gt/sitios/capacitaciones2017/xela2017/presentaciones/MetodosPlanRegionalSandra.pdf

Jaspe, C., López, F., & Moya, S. (01 de julio de 2019). 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 , vol. 2 , núm. 7*, 175-186 . Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/

Ley Orgánica de Educación Intercultural [LOEI]. (2011, reformada 2021). *Registro Oficial Suplemento 417 de 31 de marzo de 2011.* Obtenido de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOEI_codificado.pdf

Ley Orgánica de Educación Superior [LOES]. (2010, reformada 2022). *Registro Oficial Suplemento 298 de 12 de octubre de 2010.*

López, G., & Ramírez, R. (2012). Los resúmenes como estrategia de aprendizaje. Lenguaje, 40(2), 315-350. *Leng. vol.40 no.2*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-34792012000200003

López, O. (2008). *La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios.* Obtenido de Universidad Nacional Mayor de San Marcos.: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_d81fbedd231e4ced8ce566851d7d3902

Lovón, C. (diciembre de 2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. doi:10.26439/en.lineas.generales2021.n6.5588

Lucero, K., & Rodríguez, E. (22 de enero de 2021). *"Efectos de las pausas activas sobre la atención, el rendimiento académico y el nivel de actividad física en niños y adolescentes escolarizados".* Obtenido de Universidad de Cuenca: https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/33628850-e733-492c-a9e5-655bc5ec60ec/content

Méndez, A. (31 de enero de 2020). *Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimiento en el aula: clases activas y descansos activos.* Obtenido de Méndez Giménez, A.: https://revistas.um.es/sportk/article/view/412531

Mesía, G., Méndez, J., & Picho, D. (31 de mayo de 2021). La atención en el aprendizaje de la comprensión lectora en estudiantes de primaria. *REVISTA ARBITRADA DEL CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y ESTUDIOS GERENCIALES (BARQUISIMETO - VENEZUELA) ISSN: 2244-8330* . Obtenido de https://revista.grupocieg.org/wp-content/uploads/2021/06/Ed.50116-127-Mesia-et-al.pdf

Michilena, M., & Remache, D. (2025). *Relación entre el desarrollo de la coordinación locomotriz y la amplitud de movimiento articular de las extremidades inferiores en niños y niñas de 7 a 10 años de la Concentración Deportiva de Pichincha de la*

ciudad de Quito, en el año 2025. Obtenido de Universidad Central del Ecuador: https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/bfaa04d5-48a7-4a9e-b280-33ff1f772429/content

Ministerio de Educación - Distrito Bolívar. . (2024). *Estadísticas educativas del distrito 2024. MinEduc Ecuador.*

Ministerio de Educación. (2020). Pausas activas en las actividades escolares: Guía didáctica para docentes. Obtenido de https://bit.ly/3uAHGlT

Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Currículo Nacional de Educación General Básica: Actualización 2023.* Obtenido de MinEduc Ecuador.

Mora Arias, K., & Muñoz, M. (2020). *Pausas activas fortalecedoras de la motivación y repercusión en un aprendizaje significativo.* Obtenido de Universidad Simón Bolívar: https://bonga.unisimon.edu.co/items/58f3cb00-16fa-462d-b57c-e10983162b7e

Mora, J. (2020). *Pausas Activas y Pasivas Mora.* Colombia: Grupo Editorial Norma Chiavenato. Obtenido de https://es.scribd.com/document/781861736/Pausas-Activas-y-Pasivas-Mora

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

Ochoa, C., Centeno, P., Hernández, E., Guamán, K., & Castillo, J. (2020). De los trabajadores y el mejoramiento del medio am- biente laboral referente a las pausas activas. *Revista Universidad y Sociedad, 12(5), 308-313.* Obtenido de http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n5/2218-3620-rus-12-05-308.pdf

Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2020). Informe de seguimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. *ONU.* Obtenido de https://grupoenvera.org/agenda-2030-asi-contribuye-envera-once-los-objetivos-desarrollo-sostenible/?gad_source=1&gad_campaignid=991707091&gbraid=0AAAADk-V5QMQ-CflNQamh921agU8JMG1&gclid=CjwKCAiAw9vIBhBBEiwAraSATvpnKi5IRLsaMBwENs3ltNo-FF69TqPdE9kIImizuHL8n

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.* Obtenido de OMS. : https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886

Palella, S., & Martins, F. (2020). *Metodología de la Investigación Cuantitativa* (Segunda Edición ed.). Caracas: FEDUPEL Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.

Paoloni, P. (2021). *El papel de las emociones en los aprendizajes académicos.* La Laguna: Sociedad Latina de Comunicación Social.

Pérez, A. (14 de septiembre de 2012). *Inteligencia emocional y motivación del estudiante universitario.* Obtenido de Universidad de Las Palmas de Gran : https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/9776/2/0675369_00000_0000.pdf

Perret, R., & Vinasco, Z. (2021). *El secreto de la motivación.* México.: ISBN: 978-607-00-6879-9.

Prieto, J. (13 de Diciembre de 2017). *El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la efciencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales.* Obtenido de http://www.scielo.org.co/pdf/cuco/v18n46/0123-1472-cuco-18-46-00056.pdf

Quizhpi, C., & Pérez, R. (29 de agosto de 2023). Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica. *Revista reincide. Vol. 1 Nro. 2.*, 31-48.

Rinaudo, M. G. (2022). Estrategias de aprendizaje, comprensión de la lectura y rendimiento académico. *Revista Lectura y vida, 23,* , 1-12. Obtenido de http://www.lecturayvida.fahce.unlp.edu.ar/numeros/a23n3/23_03_Rinaudo.pdf

Rodriguez, J. (29 de febrero de 2023). Pausas activas como estrategia para optimización de la estimulación cognitiva y el aprendizaje de los estudiantes de los grados 4 y 5 de la Institución Educativa Rural San José De Caquetania. *Institución Educativa Rural san José de Caquetania*. Obtenido de https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/b32feb7f-57f7-4243-9fae-17cd600f5090/content

Rosas, I. (2025). *Programa de pausa activa y estadoemocional en alumnos del 6togradoenla Institución Educativa 20341 -Santa María.* Obtenido de Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión: https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/11533/Tesis%20-%20Rosas%20Garcia%20Mabel_C.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruibal, O., & Serrano, A. (2021). *Respira unos minutos Ejercicios sencillos de relajación.* España: INDE.

Sampedro, L. (14 de marzo de 2022). *La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la Unidad Educativa de Educación Básica "Fe y Alegría", Riobamba. Periodo 2021-2022.* Obtenido de Universidad Nacional de Chimborazo: http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9755/1/UNACH-EC-FCEHT-EBAS-048-2022.pdf

Santander, S., Gaeta, Martínez, M., & Valentín, M. (31 de enero de 2020). Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado , vol. 34 , núm. 2*. Obtenido de https://www.redalyc.org/journal/274/27468087011/html/

Soledispa, A., S. A., & Soledispa Pin, R. (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).* doi:https://doi.org/10.37117/s.v3i18.431

Sulca, D. (enero de 2023). *Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior.* Obtenido de Pontificia Universidad Católica del Ecuador: https://repositorio.puce.edu.ec/items/76108770-6eb5-46bd-9a29-d6939e06828f

Trujillo, H., Bonifaz, I., Villagómez, A., & Chávez, J. (2024). Neurociencia y pausas activas, efectos en la ansiedad de emprendedores del Cantón Guano. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas 2024;43:e3301*. Obtenido de https://creativecomons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es_ES

Ugarriza, N. (2021). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana.* Perú: Universidad de Lima .

UNESCO. (2021). *Marco de competencias de los docentes en materia de Educación Física de Calidad (EFC).* Obtenido de UNESCO. : https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379537_spa

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

Valdivia, J. (2016). *Inteligencia Emocional, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Psicología.* Obtenido de Universidad

Autónoma de Nuevo León. Monterrey: http://eprints.uanl.mx/1758/1/1020154558.PDF

Vélez, H. (2011). *Tiempo y lugares en los que se deben realizar las Pausas Activas Laborales. Dificultades para implementar las pausas activas.* Obtenido de Universidad de las Américas: https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/1808/1/UDLA-EC-TPO-2011-06.pdf

Villaroig, L., & Muiños, M. (2018). *La atención: principales rasgos, tipos y estudio.* Obtenido de Universitat Jaume: https://repositori.uji.es/server/api/core/bitstreams/b743a16a-0137-4d20-ac0a-ef6bc73d7cc3/content

Yela, M. (2021). *Introducción a la teoría de los test.* Madrid: Complutense de Madrid.

Zhunio, L., Párraga, J., Coronel, M., Broncano, I., & Arellano, T. (18 de diciembre de 2024). El Rol de las Pausas Activas en el Aprendizaje y su Influencia en la Concentración del Estudiante. *Ciencia latina Revista Científica Multidisciplinar. Volumen 8, Numero 6*. doi:https://orcid.org/0009-0000-5467-7461

12. ANEXOS

Anexo A

Anexo A 1: *Resolución de Consejo Directivo – Aprobación del tema.*

UEB UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

DECANATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CONSEJO DIRECTIVO

Guaranda, 1 de octubre de 2025
RCD-FCESFH-UEB-0618.18– 2025

El suscrito Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas Lcdo. Javier Mármol Escobar, MSc, Certifica que el Consejo Directivo de sesión ordinaria (013), realizada el 30 de septiembre de 2025.

EN RELACIÓN AL TRIGÉSIMO QUINTO PUNTO.- Análisis y resolución de los temas de trabajo de Integración Curricular Proyecto de Investigación, validados por los Docentes Tutores del proceso de titulación 02-2025 de los estudiantes de la Carrera de Educación Básica, periodo académico PAO II agosto - diciembre 2025.

EL CONSEJO DIRECTIVO
CONSIDERANDO:

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- "El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República (…)

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- "El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República (…)

QUE, en el **Reglamento de la Unidad de Integración Curricular** de la Universidad Estatal de Bolívar, capítulo IV del Trabajo de Integración Curricular en los artículos manifiesta:

Art. 18.- Para la elaboración del trabajo de integración curricular se podrán conformar equipos de dos estudiantes de una misma o distintas carreras, asegurándose la evaluación y calificación individual, con independencia de los mecanismos de trabajo implementados.

Art.19.- Para el desarrollo del trabajo de integración curricular se garantiza la designación oportuna del director o tutor para el grupo de estudiante de entre los miembros del personal académico.

QUE, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 44.- Atribuciones del Consejo Directivo, literal c, manifiesta: Emitir resoluciones para el funcionamiento de la gestión administrativa, académica, investigación y vinculación de la Facultad, acorde a la normativa legal.

QUE, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 51.-Deberes y Atribuciones del Coordinador/a de Carrera, literal c) que expresa: Presentar informes del desarrollo académico al Decano.

QUE, en Memorando UEB-FCESFH-CEB-CUIC-2025-031 de fecha 25 de septiembre de 2025, la Magister Daniela Ribadeneira como Coordinadora de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, en el que hace llegar los temas de trabajo de Integración Curricular Proyecto de Investigación, validados por los señores Docentes Tutores del proceso de titulación 02-2025 de los estudiantes de la Carrera de Educación Básica, periodo académico PAO II agosto - diciembre 2025.

Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Secaira
Guaranda-Ecuador
Teléfono: (593) 3220 6059
www.ueb.edu.ec

CONSEJO DIRECTIVO

RESUELVE: "Aprobar el Tema de Trabajo de Integración, (Proyecto de Investigación) titulado: "EL IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS CEREBRALES EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS AURELIO GONZALEZ DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR EN EL PERIODO 2025", presentado por: BAUTISTA PICO BRIGITTE NAYELI Y LAPO PILATAXI LESLIE SCARLETH, estudiantes de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, proceso de titulación 02-2025, periodo académico PAO II agosto - diciembre 2025, revisado y validado por el tutor/a: DR. HUGO NÚÑEZ JIMÉNEZ, MSc. Profesor – Investigador de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar".

Notifíquese.

Atentamente,

OLMEDO JAVIER MARMOL ESCOBAR

Lcdo. Javier Mármol Escobar, MSc.
DECANO

JME/Marcela N.

Anexo A 2 *Certificado de la Unidad Educativa Básica por haber desarrollado el tema de investigación*

EL NUEVO ECUADOR
Ministerio de Educación, Deporte y Cultura

Escuela de Educación Básica "Luís Aurelio González"

Coronel García 103 y Azuay- luisaureliogonzalez@gmail.com Teléfono: 2985939

LA MAGISTER CRUZ YANZA PAZMIÑO DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA LUIS AURELIO GONZÁLEZ DEL CANTON GUARANDA DE BOLIVAR

C E R T I F I C A:

Que los estudiantes BAUTISTA PICO BRIGITTE NAYELI CI:1851141554 y LAPO PILATAXI LESLIE SCARLETH CI:1729299964, estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, han realizado el trabajo de Integración Curricular opción Proyecto de Investigación con los estudiantes de tercer año de EGB, paralelo "B", año lectivo 2025-2026, con el tema **El impacto de las pausas activas cerebrales en la autorregulación emocional de los estudiantes de tercer año de educación básica en la Unidad Educativa Luis Aurelio Gonzalez de la ciudad de guaranda, provincia de bolívar en el periodo lectivo 2025-2026,** requisito indispensable para obtener el título en Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Educación Básica, demostrando ser profesionales responsables capaces de ejercer sus derechos y contraer obligaciones, lo que les hace merecedores del aprecio, estima y consideración del entorno educativo.

Es todo cuanto certifico en honor a la verdad.

Guaranda, 10 de diciembre de 2025.

Mgtr: CRUZ YANZA PAZMIÑO
Directora

C.I: 0201377025

Celular: 0994138818

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA LUIS AURELIO GONZÁLEZ 1971

Anexo A 3 *Certificado compilation*

CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

Tesis Completa Nayeli Bautista & Leslie Lapo CORREGIDA 2-1

Firmado electrónicamente por:
VICTOR HUGO NUÑEZ JIMENEZ
Validar únicamente con FirmaEC

8% Textos sospechosos

5% Similitudes
< 1 % similitudes entre comillas
< 1 % entre las fuentes mencionadas
2% Idiomas no reconocidos (ignorado)
3% Textos potencialmente generados por la IA

Nombre del documento: Tesis Completa Nayeli Bautista & Leslie Lapo CORREGIDA 2-1.docx
ID del documento: 527ada479a27b73f04ea22cd7a37c2085bcd19fd
Tamaño del documento original: 83,4 MB

Depositante: VICTOR HUGO NUÑEZ JIMENEZ
Fecha de depósito: 17/12/2025
Tipo de carga: Interface
fecha de fin de análisis: 17/12/2025

Número de palabras: 40.686
Número de caracteres: 267.532

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	dspace.uazuay.edu.ec | Plan de Intervención en Dificultades de Aprendizaje dirig... http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/7224/3/13170.pdf.txt 3 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (398 palabras)
2	fliphtml5.com | Guía del docente - Estudios Sociales 2 - Info | Flip PDF en línea | ... https://fliphtml5.com/wkcg/wmqc/Guia_del_docente_-_Estudios_Sociales_2/ 14 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (243 palabras)
3	educacion.gob.ec https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/2-M.pdf 6 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (227 palabras)
4	Documento de otro usuario #124712 Viene de de otro grupo 13 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (228 palabras)
5	educacion.gob.ec https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/03/2-CCNN.pdf 7 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (221 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

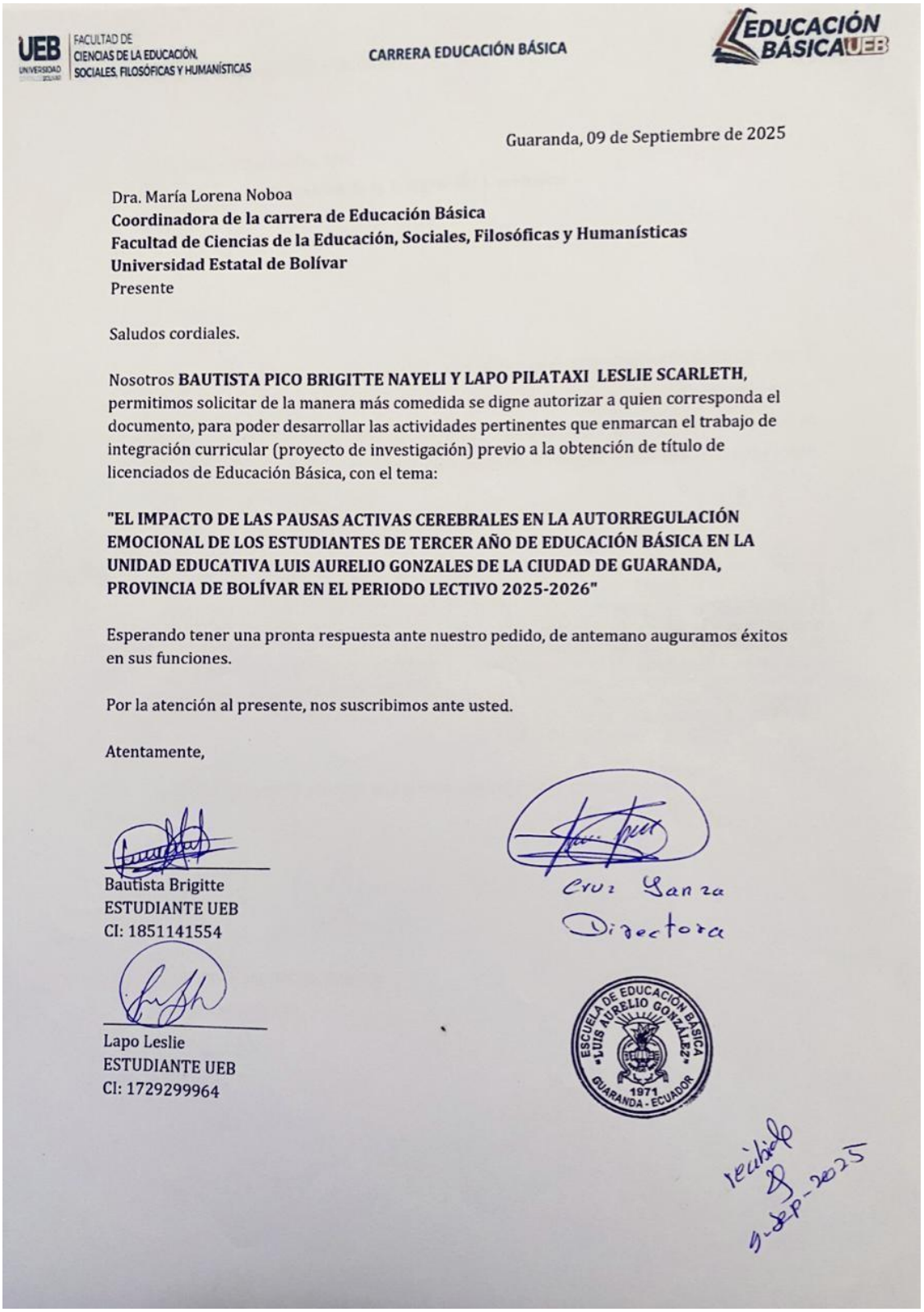
N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	Documento de otro usuario #02b8c8 Viene de de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (39 palabras)
2	ciencialatina.org https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6856	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (34 palabras)
3	Documento de otro usuario #40bf2a Viene de de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (35 palabras)
4	ciencialatina.org https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/15808	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (38 palabras)
5	dspace.ucuenca.edu.ec http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/36139/1/Trabajo de Titulacion.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (38 palabras)

Fuentes ignoradas

Estas fuentes han sido retiradas del cálculo del porcentaje de similitud por el propietario del documento.

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	dspace.unach.edu.ec http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13016/1/UNACH-EC-FCEHT-PSCP-032-2024.pdf	1%		Palabras idénticas: 1% (638 palabras)
2	Documento de otro usuario #2a2228 Viene de de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (484 palabras)

Anexo A4 *Autorización de la propuesta*



UEB UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR | FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA

EDUCACIÓN BÁSICA UEB

Guaranda, 09 de Septiembre de 2025

Dra. María Lorena Noboa
Coordinadora de la carrera de Educación Básica
Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas
Universidad Estatal de Bolívar
Presente

Saludos cordiales.

Nosotros **BAUTISTA PICO BRIGITTE NAYELI Y LAPO PILATAXI LESLIE SCARLETH,** permitimos solicitar de la manera más comedida se digne autorizar a quien corresponda el documento, para poder desarrollar las actividades pertinentes que enmarcan el trabajo de integración curricular (proyecto de investigación) previo a la obtención de título de licenciados de Educación Básica, con el tema:

"EL IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS CEREBRALES EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS AURELIO GONZALES DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR EN EL PERIODO LECTIVO 2025-2026"

Esperando tener una pronta respuesta ante nuestro pedido, de antemano auguramos éxitos en sus funciones.

Por la atención al presente, nos suscribimos ante usted.

Atentamente,

Bautista Brigitte
ESTUDIANTE UEB
CI: 1851141554

Lapo Leslie
ESTUDIANTE UEB
CI: 1729299964

Cruz Garza
Directora

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "LUIS AURELIO GONZÁLEZ" 1971 GUARANDA - ECUADOR

recibido
9-SEP-2025

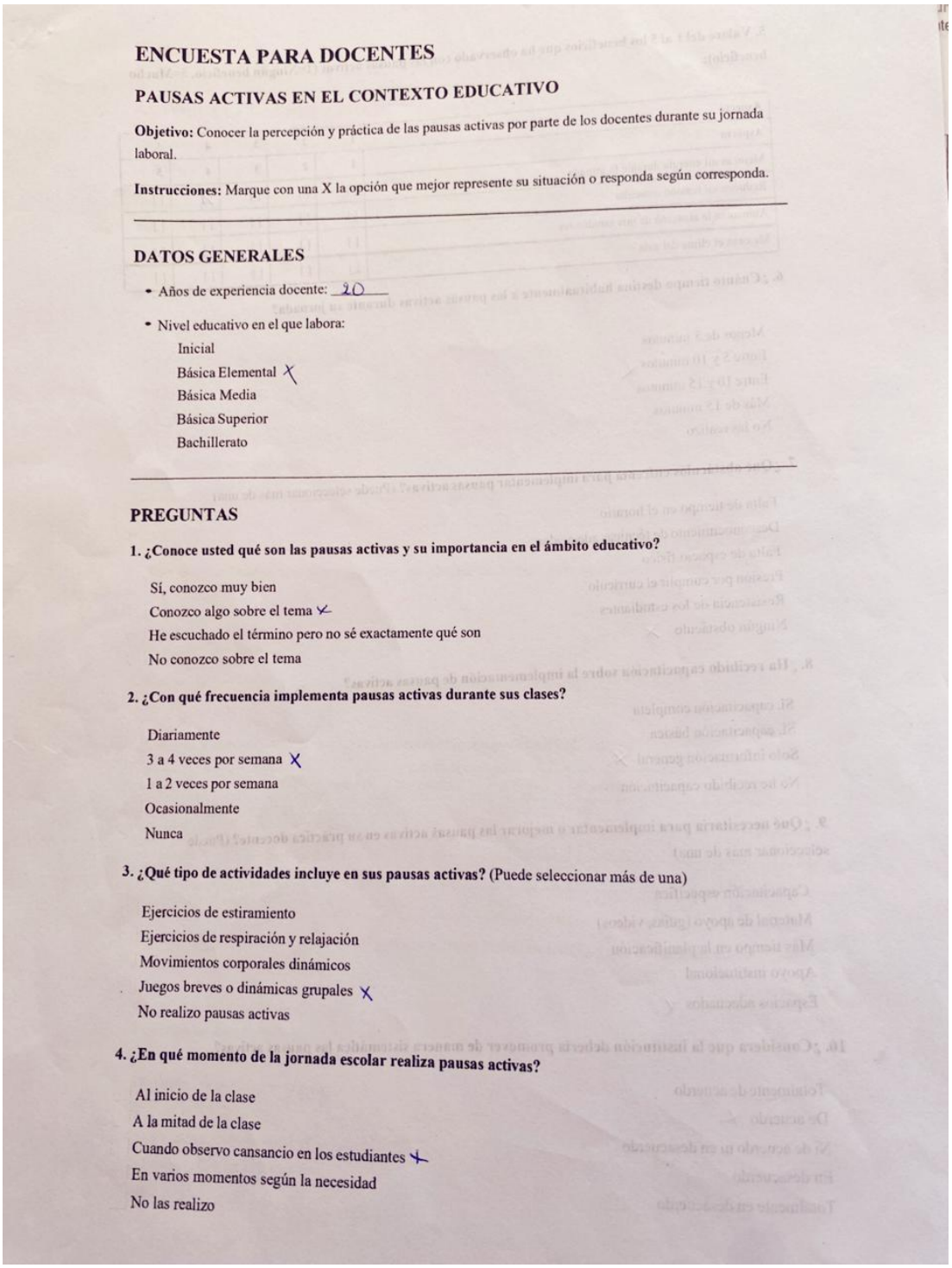
Anexo B

Anexo B 1 *Registro fotográfico de la Unidad Educativa Luis Aurelio González*



Anexo C Instrumento de recolección de datos

Anexo C 1 *Encuestan a Docentes*



ENCUESTA PARA DOCENTES

PAUSAS ACTIVAS EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

Objetivo: Conocer la percepción y práctica de las pausas activas por parte de los docentes durante su jornada laboral.

Instrucciones: Marque con una X la opción que mejor represente su situación o responda según corresponda.

DATOS GENERALES

- Años de experiencia docente: 20
- Nivel educativo en el que labora:
  - Inicial
  - Básica Elemental X
  - Básica Media
  - Básica Superior
  - Bachillerato

PREGUNTAS

1. ¿Conoce usted qué son las pausas activas y su importancia en el ámbito educativo?

- Sí, conozco muy bien
- Conozco algo sobre el tema ✓
- He escuchado el término pero no sé exactamente qué son
- No conozco sobre el tema

2. ¿Con qué frecuencia implementa pausas activas durante sus clases?

- Diariamente
- 3 a 4 veces por semana X
- 1 a 2 veces por semana
- Ocasionalmente
- Nunca

3. ¿Qué tipo de actividades incluye en sus pausas activas? (Puede seleccionar más de una)

- Ejercicios de estiramiento
- Ejercicios de respiración y relajación
- Movimientos corporales dinámicos
- Juegos breves o dinámicas grupales X
- No realizo pausas activas

4. ¿En qué momento de la jornada escolar realiza pausas activas?

- Al inicio de la clase
- A la mitad de la clase
- Cuando observo cansancio en los estudiantes ✓
- En varios momentos según la necesidad
- No las realizo

5. Valore del 1 al 5 los beneficios que ha observado con las pausas activas (1=Ningún beneficio, 5=Mucho beneficio):

Aspecto	1	2	3	4	5
Aspecto	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Mejoran mi energía durante la jornada	[ ]	[ ]	[ ]	[X]	[ ]
Reducen mi tensión muscular	[X]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Aumentan la atención de mis estudiantes	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[X]
Mejoran el clima del aula	[X]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

6. ¿Cuánto tiempo destina habitualmente a las pausas activas durante su jornada?

Menos de 5 minutos
Entre 5 y 10 minutos X
Entre 10 y 15 minutos
Más de 15 minutos
No las realizo

7. ¿Qué obstáculos enfrenta para implementar pausas activas? (Puede seleccionar más de una)

Falta de tiempo en el horario
Desconocimiento de técnicas adecuadas
Falta de espacio físico
Presión por cumplir el currículo
Resistencia de los estudiantes
Ningún obstáculo X

8. ¿Ha recibido capacitación sobre la implementación de pausas activas?

Sí, capacitación completa
Sí, capacitación básica
Solo información general X
No he recibido capacitación

9. ¿Qué necesitaría para implementar o mejorar las pausas activas en su práctica docente? (Puede seleccionar más de una)

Capacitación específica
Material de apoyo (guías, videos)
Más tiempo en la planificación
Apoyo institucional
Espacios adecuados X

10. ¿Considera que la institución debería promover de manera sistemática las pausas activas?

Totalmente de acuerdo
De acuerdo X
Ni de acuerdo ni en desacuerdo
En desacuerdo
Totalmente en desacuerdo

ENCUESTA PARA DOCENTES

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL DOCENTE

Objetivo: Identificar las estrategias de autorregulación emocional que utilizan los docentes en su práctica profesional.

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada pregunta y responda con sinceridad marcando la opción que mejor refleje su experiencia.

DATOS GENERALES

- Edad: 42
- Años ejerciendo la docencia: 11
- Género:
  - Masculino
  - X Femenino
  - Prefiero no especificar

PREGUNTAS

1. ¿Con qué frecuencia identifica y reconoce sus propias emociones durante la jornada laboral?

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Raramente
- Nunca

2. ¿Con qué frecuencia experimenta las siguientes emociones en su labor docente?

Emoción	Nunca	Raramente	A veces	Frecuentemente	Siempre
Satisfacción y alegría	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[X]
Frustración o irritabilidad	[ ]	[X]	[ ]	[ ]	[ ]
Ansiedad o preocupación	[ ]	[ ]	[X]	[ ]	[ ]
Agotamiento emocional	[ ]	[ ]	[X]	[ ]	[ ]

3. Cuando experimenta emociones desafiantes (ira, frustración, ansiedad), ¿qué estrategias utiliza?
(Puede seleccionar más de una)

- Técnicas de respiración o relajación
- Tomarme un momento de pausa
- Hablar con un colega o buscar apoyo
- Replantear mentalmente la situación
- Realizar actividad física
- Buscar soluciones prácticas al problema
- Esperar a que pase la emoción
- Otra: _____

4. ¿Cómo califica su capacidad actual para manejar situaciones emocionalmente difíciles en el aula?

- Excelente
- Buena
- Regular
- Deficiente
- Muy deficiente

5. Valore del 1 al 5 su nivel de acuerdo con las siguientes afirmaciones (1=Totalmente en desacuerdo, 5=Totalmente de acuerdo)

Afirmación	1	2	3	4	5
Logro mantener la calma ante situaciones conflictivas	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[X]
Puedo controlar mis reacciones emocionales frente a estudiantes	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[X]
Mi bienestar emocional afecta la calidad de mis clases	[X]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Me siento capacitado/a para regular mis emociones	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[X]

6. ¿Con qué frecuencia utiliza las siguientes estrategias de autorregulación emocional?

Estrategia	Nunca	Raramente	A veces	Frecuentemente	Siempre
Reflexiono sobre mis reacciones emocionales	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[X]
Busco el lado positivo de situaciones difíciles	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[X]
Expreso mis emociones de manera asertiva	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[X]
Practico técnicas de relajación o mindfulness	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[X]

7. ¿En qué medida considera que su estado emocional influye en su desempeño profesional?

- Mucha influencia
- Bastante influencia
- Moderada influencia
- Poca influencia
- Ninguna influencia

8. ¿Ha recibido formación sobre inteligencia emocional o autorregulación emocional?

- Sí, formación extensa
- Sí, formación básica
- Solo información general
- No he recibido formación

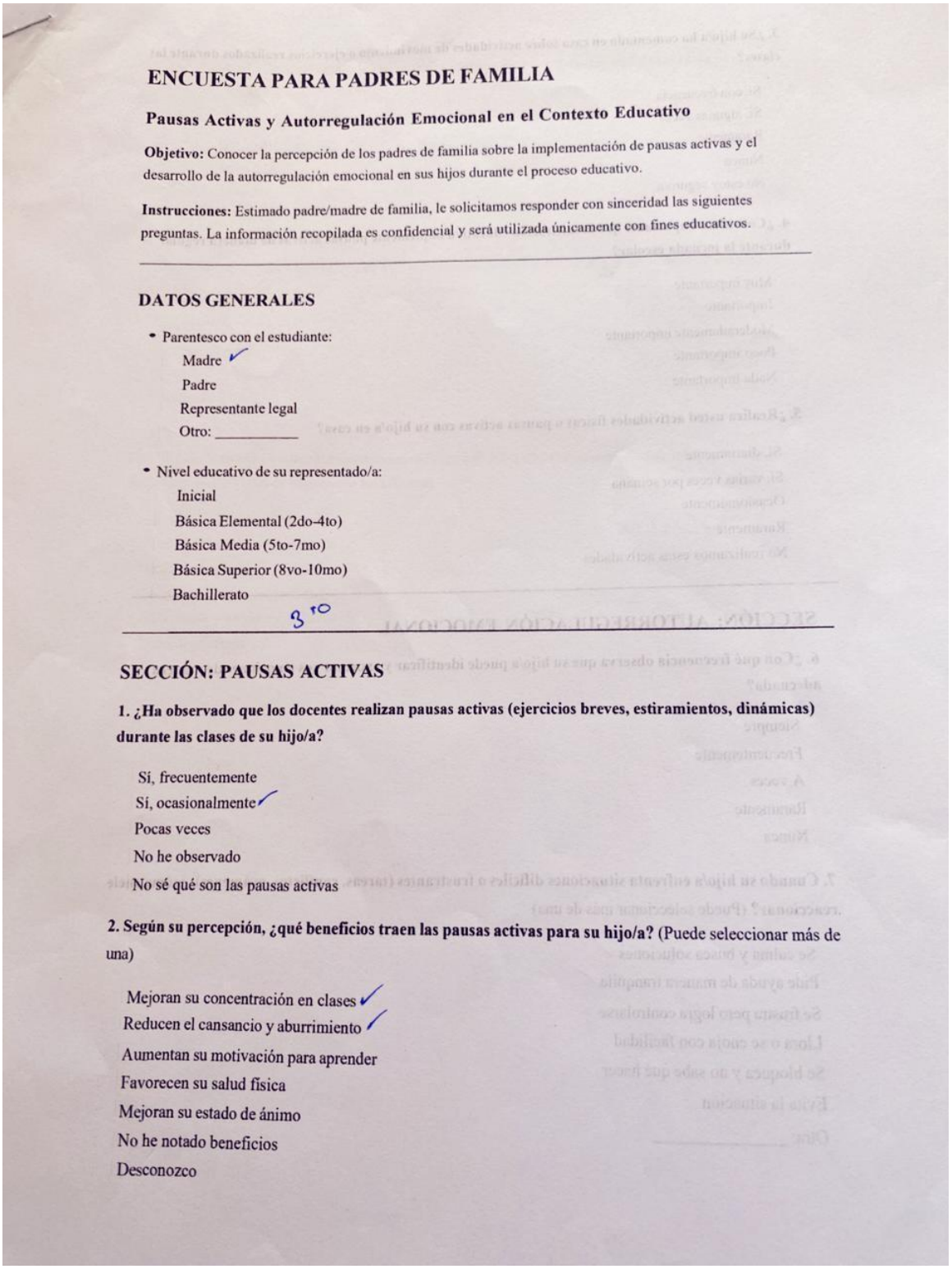
9. ¿Qué aspectos considera prioritarios para mejorar su autorregulación emocional? (Puede seleccionar hasta 3 opciones)

- Talleres sobre manejo emocional
- Espacios de apoyo psicológico institucional
- Técnicas de mindfulness y meditación
- Reducción de carga laboral
- Grupos de apoyo entre docentes
- Estrategias para afrontar el estrés
- Mejora del clima laboral

10. ¿Considera que la institución debería implementar programas de apoyo para el bienestar emocional docente?

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Anexo C 2 *Encuesta a Padres de Familia*



ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA

Pausas Activas y Autorregulación Emocional en el Contexto Educativo

Objetivo: Conocer la percepción de los padres de familia sobre la implementación de pausas activas y el desarrollo de la autorregulación emocional en sus hijos durante el proceso educativo.

Instrucciones: Estimado padre/madre de familia, le solicitamos responder con sinceridad las siguientes preguntas. La información recopilada es confidencial y será utilizada únicamente con fines educativos.

DATOS GENERALES

- Parentesco con el estudiante:
  - Madre ✓
  - Padre
  - Representante legal
  - Otro: _____

- Nivel educativo de su representado/a:
  - Inicial
  - Básica Elemental (2do-4to)
  - Básica Media (5to-7mo)
  - Básica Superior (8vo-10mo)
  - Bachillerato

3ro

SECCIÓN: PAUSAS ACTIVAS

1. ¿Ha observado que los docentes realizan pausas activas (ejercicios breves, estiramientos, dinámicas) durante las clases de su hijo/a?

- Sí, frecuentemente
- Sí, ocasionalmente ✓
- Pocas veces
- No he observado
- No sé qué son las pausas activas

2. Según su percepción, ¿qué beneficios traen las pausas activas para su hijo/a? (Puede seleccionar más de una)

- Mejoran su concentración en clases ✓
- Reducen el cansancio y aburrimiento ✓
- Aumentan su motivación para aprender
- Favorecen su salud física
- Mejoran su estado de ánimo
- No he notado beneficios
- Desconozco

3. ¿Su hijo/a ha comentado en casa sobre actividades de movimiento o ejercicios realizados durante las clases?

- Sí, con frecuencia
- Sí, algunas veces ✓
- Raramente
- Nunca
- No estoy seguro/a

4. ¿Considera importante que la institución educativa implemente pausas activas de manera regular durante la jornada escolar?

- Muy importante
- Importante ✓
- Moderadamente importante
- Poco importante
- Nada importante

5. ¿Realiza usted actividades físicas o pausas activas con su hijo/a en casa?

- Sí, diariamente
- Sí, varias veces por semana
- Ocasionalmente
- Raramente ✓
- No realizamos estas actividades

SECCIÓN: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

6. ¿Con qué frecuencia observa que su hijo/a puede identificar y expresar sus emociones de manera adecuada?

- Siempre ✓
- Frecuentemente
- A veces
- Raramente
- Nunca

7. Cuando su hijo/a enfrenta situaciones difíciles o frustrantes (tareas, conflictos, exámenes), ¿cómo suele reaccionar? (Puede seleccionar más de una)

- Se calma y busca soluciones ✓
- Pide ayuda de manera tranquila ✓
- Se frustra pero logra controlarse
- Llora o se enoja con facilidad
- Se bloquea y no sabe qué hacer
- Evita la situación
- Otra: _____

8. ¿Ha notado que la escuela trabaja con su hijo/a estrategias para manejar emociones como la frustración, el enojo o la ansiedad?

- Sí, he notado avances significativos
- Sí, he notado algunos avances ✓
- No he notado cambios
- No estoy seguro/a
- No, no se trabaja este aspecto

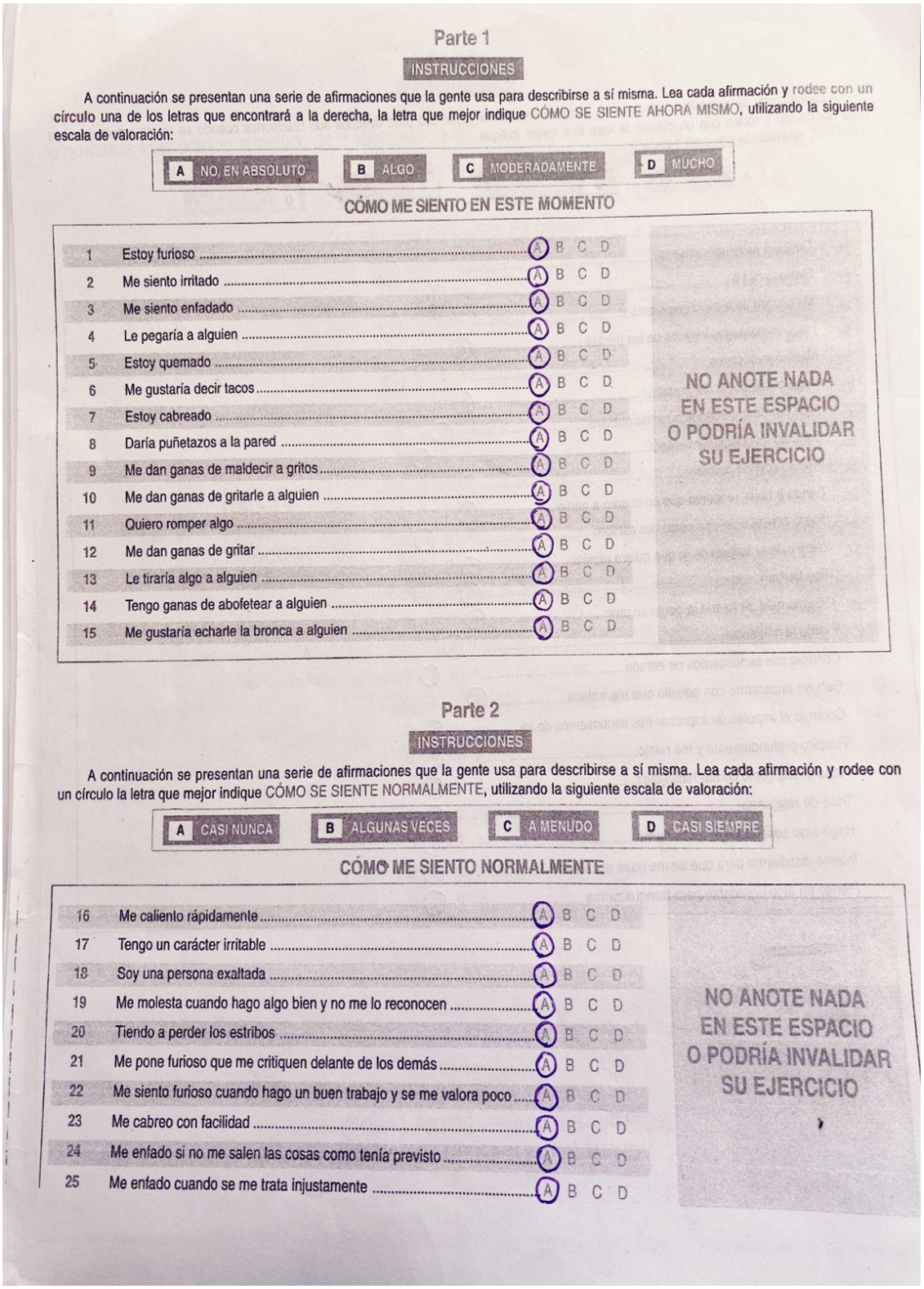
9. ¿Con qué frecuencia observa que su hijo/a puede identificar y expresar sus emociones de manera adecuada?

- Siempre ✓
- Frecuentemente
- A veces
- Raramente
- Nunca

10. Cuando su hijo/a enfrenta situaciones difíciles o frustrantes (tareas, conflictos, exámenes), ¿cómo suele reaccionar? (Puede seleccionar más de una)

- Se calma y busca soluciones ✓
- Pide ayuda de manera tranquila ✓
- Se frustra pero logra controlarse
- Llora o se enoja con facilidad
- Se bloquea y no sabe qué hacer
- Evita la situación
- Otra: _____

Anexo C 3 *Test STAXI -2*



Parte 1

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma. Lea cada afirmación y rodee con un círculo una de los letras que encontrará a la derecha, la letra que mejor indique CÓMO SE SIENTE AHORA MISMO, utilizando la siguiente escala de valoración:

A NO, EN ABSOLUTO — **B** ALGO — **C** MODERADAMENTE — **D** MUCHO

CÓMO ME SIENTO EN ESTE MOMENTO

1	Estoy furioso	(A) B C D
2	Me siento irritado	(A) B C D
3	Me siento enfadado	(A) B C D
4	Le pegaría a alguien	(A) B C D
5	Estoy quemado	(A) B C D
6	Me gustaría decir tacos	(A) B C D
7	Estoy cabreado	(A) B C D
8	Daría puñetazos a la pared	(A) B C D
9	Me dan ganas de maldecir a gritos	(A) B C D
10	Me dan ganas de gritarle a alguien	(A) B C D
11	Quiero romper algo	(A) B C D
12	Me dan ganas de gritar	(A) B C D
13	Le tiraría algo a alguien	(A) B C D
14	Tengo ganas de abofetear a alguien	(A) B C D
15	Me gustaría echarle la bronca a alguien	(A) B C D

NO ANOTE NADA EN ESTE ESPACIO O PODRÍA INVALIDAR SU EJERCICIO

Parte 2

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describirse a sí misma. Lea cada afirmación y rodee con un círculo la letra que mejor indique CÓMO SE SIENTE NORMALMENTE, utilizando la siguiente escala de valoración:

A CASI NUNCA — **B** ALGUNAS VECES — **C** A MENUDO — **D** CASI SIEMPRE

CÓMO ME SIENTO NORMALMENTE

16	Me caliento rápidamente	(A) B C D
17	Tengo un carácter irritable	(A) B C D
18	Soy una persona exaltada	(A) B C D
19	Me molesta cuando hago algo bien y no me lo reconocen	(A) B C D
20	Tiendo a perder los estribos	(A) B C D
21	Me pone furioso que me critiquen delante de los demás	(A) B C D
22	Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco	(A) B C D
23	Me cabreo con facilidad	(A) B C D
24	Me enfado si no me salen las cosas como tenía previsto	(A) B C D
25	Me enfado cuando se me trata injustamente	(A) B C D

NO ANOTE NADA EN ESTE ESPACIO O PODRÍA INVALIDAR SU EJERCICIO

Parte 3

INSTRUCCIONES

A continuación se presentan una serie de afirmaciones que la gente usa para describir sus reacciones cuando se siente enfadada. Lea cada afirmación y rodee con un círculo la letra que mejor indique CÓMO REACCIONA O SE COMPORTA CUANDO ESTÁ ENFADADO O FURIOSO, utilizando la siguiente escala:

A CASI NUNCA **B** ALGUNAS VECES **C** A MENUDO **D** CASI SIEMPRE

CUANDO ME ENFADO O ENFUREZCO

26.	Controlo mi temperamento	A B C (D)
27.	Expreso mi ira	A (B) C D
28.	Me guardo para mí lo que siento	A B C (D)
29.	Hago comentarios irónicos de los demás	(A) B C D
30.	Mantengo la calma	A B C (D)
31.	Hago cosas como dar portazos	(A) B C D
32.	Ardo por dentro aunque no lo demuestro	A (B) C D
33.	Controlo mi comportamiento	A B (C) D
34.	Discuto con los demás	(A) B C D
35.	Tiendo a tener rencores que no cuento a nadie	(A) B C D
36.	Puedo controlarme y no perder los estribos	A B (C) D
37.	Estoy más enfadado de lo que quiero admitir	(A) B C D
38.	Digo barbaridades	(A) B C D
39.	Me irrito más de lo que la gente se cree	(A) B C D
40.	Pierdo la paciencia	A (B) C D
41.	Controlo mis sentimientos de enfado	A B (C) D
42.	Rehuyo encararme con aquello que me enfada	(A) B C D
43.	Controlo el impulso de expresar mis sentimientos de ira	A B (C) D
44.	Respiro profundamente y me relajo	A B (C) D
45.	Hago cosas como contar hasta diez	A B (C) D
46.	Trato de relajarme	A B (C) D
47.	Hago algo sosegado para calmarme	A B (C) D
48.	Intento distraerme para que se me pase el enfado	A B (C) D
49.	Pienso en algo agradable para tranquilizarme	A B (C) D

NO ANOTE NADA EN ESTE ESPACIO O PODRÍA INVALIDAR SU EJERCICIO

NO ANOTE NADA EN ESTE ESPACIO O PODRÍA INVALIDAR SU EJERCICIO

Anexo C4 *Aplicación de Actividad 3: Estiramiento*



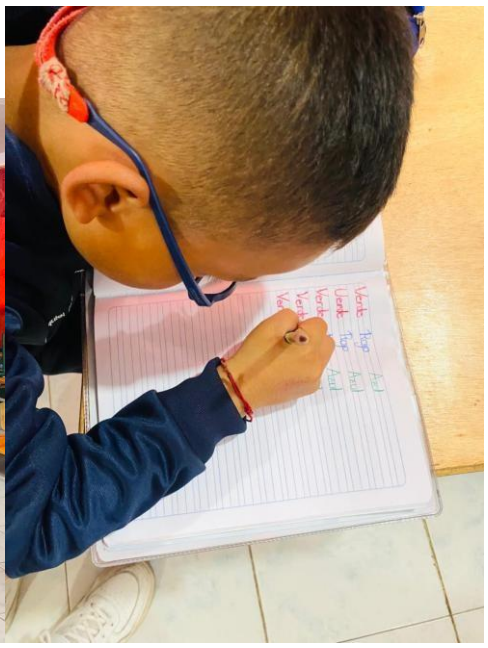


Anexo C5 *Aplicación Actividad 8: Gimnasia Cerebral*






Anexo C6 *Aplicación Actividad 4: Dinámica de Lectura y Concentración*

Anexo C7 *Aplicación actividad 10: El Rey Manda*





Anexo C 8 *Aplicación actividad 7: La palabra clave*



Anexo C 9 *Aplicación de Actividad 5: Coordinación y Concentración*



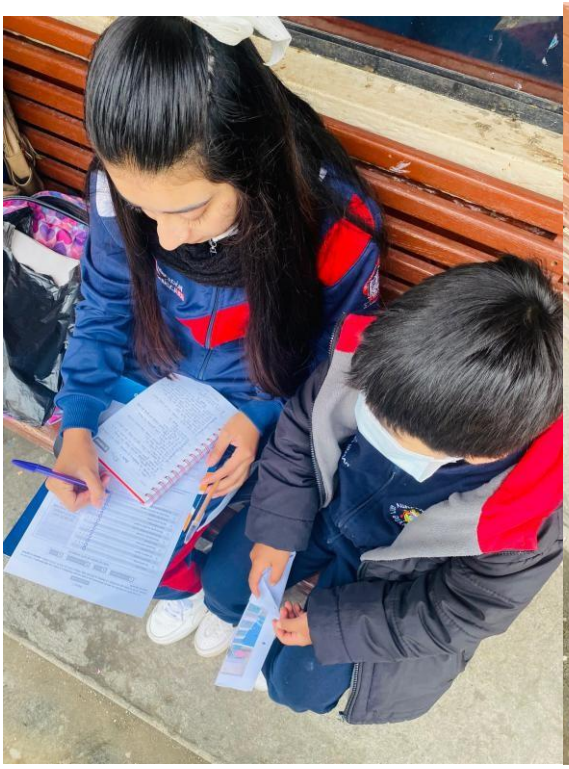


Anexo C 10 *Aplicación de Encuesta a Docentes*





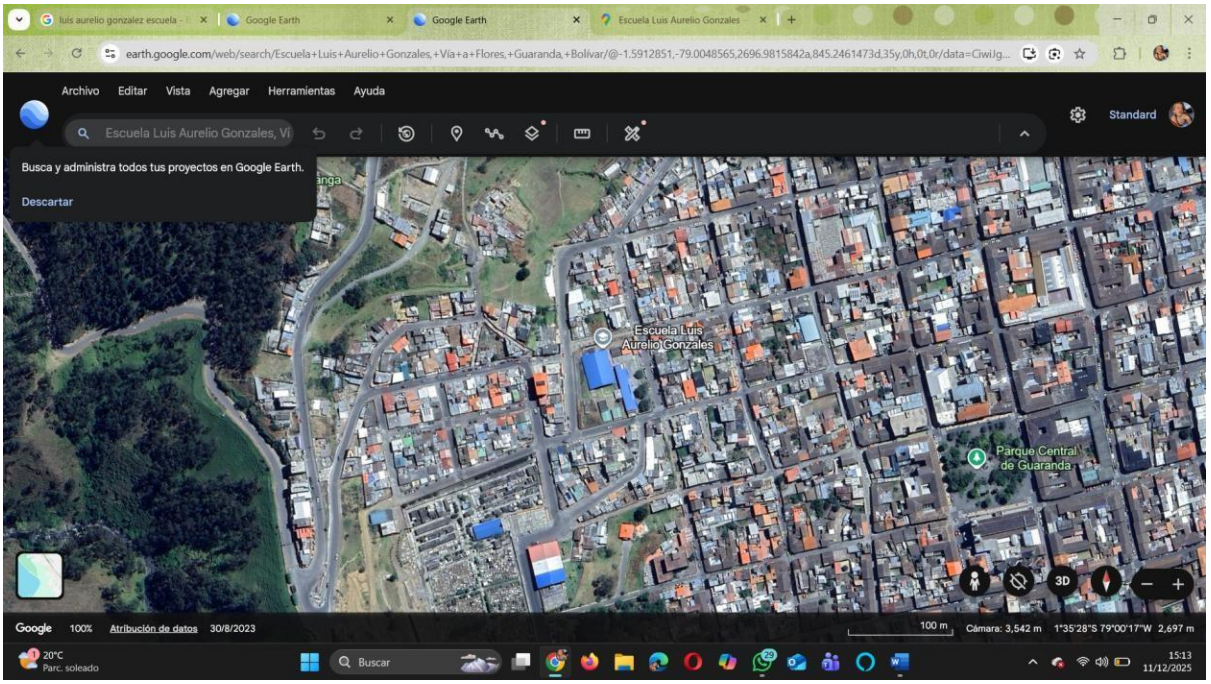
Anexo C 11 *Aplicación de Test a Estudiantes*





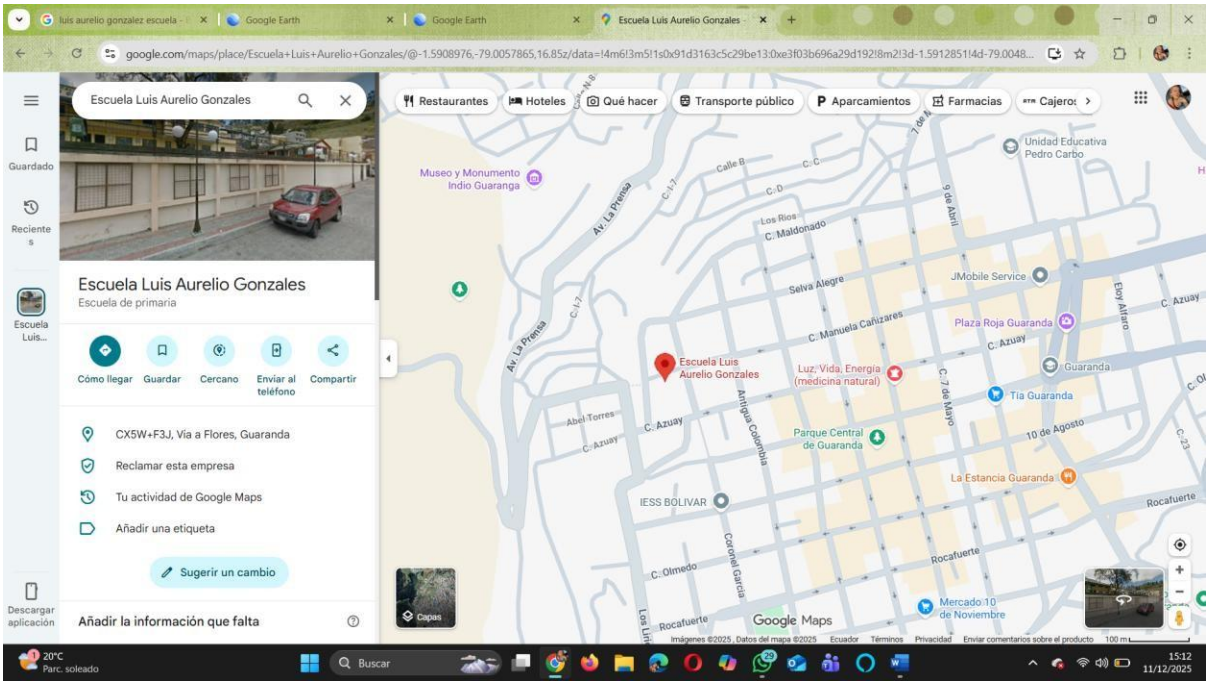
Anexo D

Anexo D 1 *Croquis de la Unidad Educativa de Educación General Básica*



Fuente: *Google Earth*

Anexo D 2 *Mapa de la Unidad Educativa de Educación General Básica*



Fuente: *Google Maps*