

DISEÑO DE CARTILLA PEDAGÓGICA DE PAUSAS ACTIVAS PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO
CUARTO “02” DEL COLEGIO CARLOS PÉREZ ESCALANTE DE LA CIUDAD DE
CÚCUTA

INVESTIGADORAS:

LENDY JESSENIA PICÓN CASTRO

YURLEY VANESSA PRIETO ALBARRACIN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

TRABAJO DE GRADO

CÚCUTA, 2017

DISEÑO DE CARTILLA PEDAGOGICA DE PAUSAS ACTIVAS PARA EL
MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO
CUARTO “02” DEL COLEGIO CARLOS PÉREZ ESCALANTE DE LA CIUDAD DE
CÚCUTA

INVESTIGADORAS:

LENDY JESSENIA PICÓN CASTRO

YURLEY VANESSA PRIETO ALBARRACIN

DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO

MG. CLAUDIA PATRICIA ARENAS GOMEZ.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA INFANTIL

TRABAJO DE GRADO

CÚCUTA, 2017

AGRADECIMIENTOS

Hoy después de cinco años veo reflejado mis esfuerzos y mi dedicación, gracias a DIOS finalizo una meta más en mi vida, me convierto en una profesional Licenciada en Pedagogía Infantil y en una mujer con virtudes y vocación por trabajar en pro de una mejor educación a nuestros niños quienes son el futuro del mañana.

Este gran logro quiero dedicárselo a mis padres Daniel y Marina quienes estuvieron conmigo desde el principio hasta el final brindándome un apoyo sincero e incondicional, por ellos y para ellos esta gran satisfacción. También quiero agradecerles a mis familiares a mi novio, mi hermano, mi cuñada y mis sobrinos que con su grata presencia en mi vida, de alguna u otra manera contribuyeron a que hoy pueda hacer mi sueño realidad y en general a cada una de las personas que siempre creyeron en mi dándome la mejor energía.

De igual forma es importante agradecer a los docentes de la universidad de Pamplona de la facultad de educación por haberme brindado las bases necesarias para enfrentarme a la realidad que se viven en las aulas de clase. A mi compañera y amiga con quien inicie esta aventura y con la cual hoy podemos decir lo logramos cumplimos nuestro sueño.

Para finalizar me es grato resaltar que este triunfo también se lo dedico a una persona muy especial mi abuela que desde el cielo siempre me estuvo bendiciendo para poder culminar una etapa más de mi vida de la mejor manera.

Lendy Jessenia Picón Castro.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, quiero darle gracias a Dios por permitirme llegar a este peldaño de mi vida, el cual lo fui escalando poco a poco de la mano de él junto con su sabiduría e inteligencia y por haberme dado salud para poder lograr este objetivo tan importante y esperado.

De igual forma a esos seres tan especiales y maravillosos que me regaló, a los cuales tengo el privilegio de llamar FAMILIA, que con su apoyo, amor y paciencia hicieron parte de mi formación como profesional y a su vez como persona, evidenciando mi crecimiento y dedicación hacia mi carrera y vocación, que me llena de alegría haberla elegido entre tantas.

Mis padres que siempre han sido el pilar fundamental de mi vida, mi ejemplo a seguir, que gracias a sus esfuerzos les debo todo lo que soy ahora, en educación y como persona; es por ellos y para ellos que luche hasta el final para lograr enorgulleclos y llenarlos de felicidad una vez más. De igual forma a mis hermanos que de una u otra forma también hicieron parte de este proceso, los cuales también quiero que se sientan orgullosos de su hermanita menor.

A mi tutora Claudia Patricia Arenas quien nunca desistieron al enseñarme, y a ser parte de este proceso hasta el final, el cual muchas veces se presenció difícil pero aun así continuó depositando su esperanza en mí, a los demás maestros que de igual forma hicieron parte de mi formación, quiero agradecer por sus enseñanzas, tiempo y dedicación en los momentos que requería de su ayuda para poder salir adelante en mis deberes y en especial en este trabajo de grado.

Solo me queda dar gracias a todas las personas que hicieron parte de este camino tan largo y tan lleno de aprendizajes, entre ellas a mi única amiga de aventuras, con la cual viví momentos felices y tristes, pero hoy solo queda resaltar lo hermoso y lo que fue mi paso por la universidad y por todas las personas que pude conocer en su transcurso, ¡Con orgullo puedo decir no fue fácil, pero lo logré!

Yurley Vanessa Prieto A.

INDICE GENERAL

	Pág.
APROBACIÓN DEL TUTOR	Iii
AGRADECIMIENTO	Iv
INDICE GENERAL	Vi
LISTA DE CUADROS	Viii
RESUMEN	Ix
ABSTRACT	X
INTRODUCCION	1
Capítulo I	3
Planteamiento del problema	3
Formulación del problema	5
Justificación	6
Objetivos	8
Objetivo general	8
Objetivos Específicos	8
Delimitaciones	8
Delimitación espacial	8
Delimitación temporal	9
Delimitación teórica	9
Capitulo II	10
Antecedentes	10
Marco teórico	20
Marco legal	23
Capitulo III	27
Marco metodológico	27
Diseño de la investigación	28
Población y muestra	29
Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	30
Confiabilidad y validación de los instrumentos	32
Procedimientos de análisis de los datos	32
Capitulo IV	33
Análisis e interpretación de resultados	33
Análisis de la encuesta docente	33
Análisis de la observación docente	44
Análisis de la observación estudiante	49
Discusión de los resultados	55

Pág.

Propuesta pedagógica	58
Referencias bibliográficas	65
Webgrafías	68
Anexos	

LISTA DE CUADROS

	Pág.
1 Sinopsis teórica	20
2 Operacionalización de variable	24

RESUMEN

El presente trabajo de investigación consta de varios capítulos, en los cuales se planteó el diseño de una cartilla pedagógica para el mejoramiento de la atención tomando como muestra a los estudiantes del grado cuarto “02” haciendo referencia a la población del colegio Carlos Pérez Escalante de la ciudad de Cúcuta, debido a que durante el proceso de investigación formativa de 3° y 4° de básica primaria se evidenció, que los estudiantes presentaban poca atención a sus clases el cual se debía al cansancio físico, agotamiento mental y corporal, por lo cual estaban expuestos a pasar extensas horas académicas, sin tener espacios lúdicos y creativos que les permitiera despejar su mente para así poder retomar de nuevo sus actividades. Para dicha investigación se llevó a cabo un enfoque cuantitativo con un método descriptivo por consiguiente se aplicaron como instrumentos de validación de la información una observación dirigida a los docentes y otra hacia los estudiantes y a su vez una encuesta a los docentes, los cuales arrojaron como resultados que los docentes de la institución no emplean herramientas pedagógicas para el mejoramiento de la atención de sus estudiantes, en vista de los resultados obtenidos por los instrumentos la implementación de la cartilla pedagógica tuvo una aceptación satisfactoria por el plantel educativo puesto que no solo se puede emplear en el grado cuarto, sino también en la totalidad de los grados sea primaria o secundaria y por todos los docentes, contribuyendo a propiciar una mejor calidad educativa. En resumen, se le sugirió a la institución educativa que dieran continuidad a este estudio investigativo, con el fin de contribuir al mejoramiento de la calidad educativa, en especial a la atención, puesto que esta variable es importante para un mejor aprendizaje en los estudiantes a la hora que los docentes imparten los saberes.

PALABRAS CLAVES: Herramienta pedagógica, pausas activas, atención, tiempo escolar, estudiante y docente.

ABSTRAC

The present research work consists of several chapters, in which the design of a pedagogical booklet for the improvement of the attention was raised taking as sample the students of the fourth grade "02" referring to the population of the Carlos Pérez Escalante school in the city of Cúcuta, due to the fact that during the formative research process of 3rd and 4th grade of elementary school it was evident that the students showed little attention to their classes which was due to physical exhaustion, exhaustion mental and corporal, for which they were exposed to spend long academic hours, without having recreational and creative spaces that would allow them to clear their mind so they could resume their activities again. For this research, a quantitative approach was carried out with a descriptive method, therefore, an observation directed to the teachers and another towards the students and, in turn, a survey to the teachers, were applied as instruments of information validation, which yielded the results that the teachers of the institution do not use pedagogical tools to improve the attention of their students, in view of the results obtained by the instruments the implementation of the pedagogical book had a satisfactory acceptance by the educational establishment since not only can be used in the fourth grade, but also in all the grades are primary or secondary and all teachers, contributing to promote a better educational quality. In summary, it was suggested to the educational institution that they give continuity to this research study, in order to contribute to the improvement of the educational quality, especially to the attention, since this variable is important for a better learning in the students. the hour that the teachers impart the knowledge

Keywords: pedagogical tool, active breaks, attention, school time, student, teacher.

INTRODUCCIÓN

Las Pausas Activas, consisten en realizar ejercicios de relajación, estiramiento y reflexión durante cortos espacios entre una extensa carga académica, con el fin de traer beneficios para las personas que las realizan y las llevan a cabo como un hábito diario; en este caso es para los estudiantes y a su vez los docentes que de igual forma realizarán cada uno de los ejercicios que se facilitarán al final de este trabajo de grado.

En el primer capítulo se encuentra la descripción del problema que se evidenció durante la realización del proceso de investigación formativa 3° y 4° de básica primaria en el colegio Carlos Pérez Escalante, se formularon objetivos con el fin de ser ejecutados para así poder obtener un proyecto fructífero para institución elegida, del cual una pregunta problema con la cual se pretende a mejorar dicha problemática.

Seguidamente se recurrió a investigar sobre proyectos que se han realizado a nivel internacional, nacional y local sobre las pausas activas de los cuales se comprobó que si se han realizado proyectos sobre la misma problemática o tema principal en otras universidades y partes del mundo y así se pudo evidenciar que sus resultados si fueron efectivos en la realización; de igual forma se tomaron varios autores, donde sus teorías aportaron a ser la base y apoyo de este proyecto con el fin de hacerlo confiable y acto para aplicarlo en el campo y así mismo se buscaron leyes y artículos que legalizaron la realización de pausas activas en las aulas de clase o espacios de relajación entre los cambios de hora de clase, donde la fuente principal fue el ministerio que es quien rige la educación.

Después en el tercer capítulo se evidencia la metodología que se llevó a cabo en esta investigación, la cual fue cuantitativa por los resultados que arrojaron los instrumentos

construidos como lo fueron la observación docente, la observación estudiante y la encuesta docente, los cuales fueron exactos realizando un análisis descriptivo haciendo énfasis a las estrategias que empelan los docentes en las aulas de clase. lo cual responde al nivel de la investigación de dicho trabajo de grado.

En el siguiente capítulo se ven reflejados cada una de las tabulaciones por preguntas e ítems a los cuales a los cuales a cada uno se le redactó un análisis descriptivo y por último se realizó un contraste entre lo que realmente se observó dentro del aula de clase y lo que respondieron los docentes encuestados, de lo que se concluye que hay una controversia porque no coinciden los resultados de la observación y la encuesta.

Este trabajo de grado se concluye con la realización de una propuesta pedagógica la cual fue la elaboración y creación de una cartilla como herramienta pedagógica con el fin de facilitársela a los docentes para que la emplean y la ejecuten durante la jornada académica después de la segunda hora de clase, con el fin de contribuir al mejoramiento de la atención de los estudiantes del grado cuarto 02.

Capítulo 1

Planteamiento del Problema

Según Lorenzo, M (2010, p.42) “ los orígenes de las pausas activas se remontan a 1925 Polonia en donde fue llamada Gimnasia de pausa y se utilizaba específicamente para trabajadores de fábrica, luego fue asumida por Holanda y después por Japón en la época de los años 60, ya en Japón es más estricta la ley pues sanciona a los colaboradores obesos o que no tenga una medida corporal estándar”.

Por ello se tiene en cuenta el aporte que hace Viro, D (2009) “Es importante tener en cuenta la necesidad de plantear un sistema integral, que abarque el universo de los colaboradores inscribiéndolos en una práctica deportiva o actividad dentro de la compañía, infiere en lo importante de las actividades deportivas tanto para las mujeres como para el hombre creando igualdad en el ámbito laboral, además de generar efectos saludables para los colaboradores, pues los ejercicios se basan en mejorar los movimientos articulares y respiratorios evitando trastornos cardiovasculares y musculares” (p10).

Las estadísticas a nivel mundial según Cardo, (2005) en sus investigaciones señala que en la población escolar con frecuencia se presentan casos de falta de atención en los niños en un 3% a un 7%, y en Colombia según la psicóloga Acevedo, (2014) en sus estudios afirma que solo el 10% de los estudiantes son diagnosticados por nivel de atención bajo.

Según los estudios de las investigadoras se identificó que algunos docentes a nivel mundial, en la actualidad cuentan con pocas herramientas pedagógicas para la

implementación de pausas activas durante el transcurso de la jornada académica, es por ello que en su mayoría algunos de los maestros no llevan a cabo actividades novedosas y creativas que beneficien la salud física y mental de los estudiantes, donde estarían contribuyendo a mejorar la atención en cada uno de ellos; puesto que el bajo nivel de atención de los educandos se debe en su gran mayoría al ambiente escolar, los conflictos familiares, la mala alimentación, al estrés, la rutina diaria, los problemas sociales y la ausencia de la implementación de pausas activas dentro del aula de clase, entre otras.

Durante el transcurso de la investigación se pudo inferir que el termino pausas activas es desconocido por la mayoría de los docentes en Colombia, es por ello que se le ha dado mayor importancia a realizarlas en el ámbito laboral, lo que lo hace un país que aún no toma en cuenta la realización de esta estrategia como habito en la jornada académica, para traer consigo beneficios a sus educandos en el momento de su realización, tanto en la salud y a su vez creando un ambiente acogedor para los estudiantes, evidenciando el mejoramiento de la atención. El Ministerio de Educación ofrece al docente guías para la realización de sus clases, pero el fin de esta investigación fue dar a conocer la importancia que las pausas activas traen consigo para que sea una herramienta más que se le facilite al docente para que proponga en los cambios de clase y así observar cambios en sus educandos.

Según lo observado en el grado cuarto de básica primaria de la institución Carlos Pérez Escalante se detectó la ausencia de la implementación de pausas activas por parte de los docentes de la institución en la jornada académica, lo cual está causando monotonía, estrés y cansancio físico; por tanto, esta problemática genera una indisposición en los estudiantes a la hora de recibir los conocimientos impartidos por los docentes, la cual está

causando un bajo nivel de atención; puesto que gracias a las practicas pedagógicas de PIF de 3° Y 4° de básica primaria que se realizaron en la institución educativa se evidenció que los estudiantes del grado cuarto presentaban un bajo nivel de atención, en varias ocasiones no presentaban atención a la clase, no participaban de las actividades, se quedaban atrasados en sus cuadernos, se desorientaban con cualquier ruido que hubiera en el salón, no presentaban tareas correctamente y a tiempo, se notaban cansados de la rutina y hablaban mucho con sus compañeros en las horas de clase.

Por tal motivo surge la necesidad de proponer las pausas activas como herramienta pedagógica para los docentes con el único fin de mejorar la atención de los estudiantes y así generar un ambiente armónico en el aula de clases, puesto que las pausas activas son actividades físicas que se realizan en un breve espacio de tiempo de la jornada académica o durante extensas jornadas de estudios, orientadas con el fin de que las personas recuperen energías y oxigenen el cerebro para así lograr un desempeño eficiente, a través de ejercicios de relajación que compensen las tareas desempeñadas, previniendo de esta manera la fatiga muscular, el cansancio que es generado por la carga de responsabilidades y el estrés.

Formulación del problema.

¿De qué manera las pausas activas contribuyen a mejorar la atención de los estudiantes del grado cuarto del colegio Carlos Pérez Escalante de la ciudad Cúcuta?

Justificación

Las pausas activas son actividades físicas que se realizan en un breve espacio de tiempo de la jornada laboral o durante extensas jornadas de estudios, orientadas con el fin de que las personas recuperen energías y oxigenen el cerebro para así lograr un desempeño eficiente, a través de ejercicios de relajación que compensen las tareas desempeñadas, previniendo de esta manera la fatiga muscular, el cansancio que es generado por la carga de responsabilidades y el estrés.

Según Rincón, M (2015) afirma que “todas las personas que dediquen más de tres horas continuas de su tiempo a una sola labor, deben parar por un momento y realizar una pausa para el bienestar de su salud física y mental”. Por tal razón este trabajo de grado se llevó a cabo con el fin de proponer pausas activas como herramienta pedagógica para el mejoramiento de la atención en los estudiantes, y su vez con esta investigación se quiso concientizar a los docentes sobre los beneficios que trae consigo la implementación de pausas activas en los cambios de clase a los estudiantes del grado cuarto, puesto que trae beneficios a nivel personal tanto al educando como al educador, tales como: disminución del estrés, favorecimiento del cambio de postura y rutina, estimulación y favorecimiento de la circulación, mejoramiento en la atención de los educandos y disminución de enfermedades.

Se implementó este trabajo de grado, porque es de vital importancia para el desarrollo integral de los estudiantes del grado cuarto de básica primaria. Por otra parte, se evidenció la ausencia de la implementación de pausas activas por parte de los docentes en la jornada académica, de lo cual se puede deducir que esta problemática está causando estrés,

desmotivación en los estudiantes por el aprendizaje, tensión por la rutina diaria y bajo nivel de atención en los educandos.

No solo se pretendió favorecer al educando sino también al educador, dándole a conocer la herramienta pedagógica, para que mejore la atención durante el desarrollo de sus clases, haciéndolas armónicas, agradables e innovadoras ante los estudiantes y así prevenir diversas enfermedades a causa del estrés y el agotamiento físico; para así cumplir con los objetivos trazados y al final poder evidenciar mejores resultados. Esta investigación hizo parte de un proyecto innovador en el ámbito escolar, porque no solo un trabajador se enfrenta a jornadas laborales extensas donde necesita pausas activas, sino que los estudiantes también, por el hecho de que tiene horarios establecidos para estudiar materias y tienen que mantener una posición, en la cual influye el pupitre en el que hacen sus deberes durante toda la jornada, porque esto depende si el estudiante es zurdo o diestro y si utiliza el pupitre adecuado.

Para concluir se puede decir que la implementación de la cartilla pedagógica de pausas activas obtuvo una aceptación satisfactoria ocasionando un impacto social y novedoso en la educación, debido a que se evidenció que los estudiantes del grado cuarto 02 presentaron una reducción de estrés, monotonía, cansancio físico, oxigenación del cerebro, una mejor disposición para continuar con las actividades académicas y un mejoramiento en la atención respecto a sus clases; estas pausas se llevaban a cabo en cortos espacios de 5 a 10 minutos durante la jornada académica.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar una cartilla pedagógica de pausas activas para el mejoramiento de la atención de los estudiantes del grado cuarto “02” del colegio Carlos Pérez Escalante de la ciudad Cúcuta.

Objetivos Específicos

Identificar que actividades usa el docente para el mejoramiento de la atención de los estudiantes del grado cuarto “02”.

Determina las actividades que contribuyen al mejoramiento de la atención.

Elaborar una herramienta pedagógica de pausas activas para el mejoramiento de la atención de los estudiantes del grado cuarto “02” de primaria.

Delimitaciones

Delimitación espacial. El presente trabajo de grado se desarrolló con los estudiantes del grado cuarto primaria del colegio Carlos Pérez Escalante, ubicado en la calle 16 con avenida 2° de la urbanización San Luis, perteneciente a la ciudad de Cúcuta - Norte De Santander.

Delimitación temporal. Este trabajo de grado se ha venido desarrollando durante las clases del curso de formulación de proyectos en el primer periodo del año 2016 en séptimo semestre de Licenciatura en Pedagogía Infantil, donde se observó dicha problemática dentro de las prácticas pedagógicas investigativas de 3° y 4° básica primaria.

Delimitación teórica. Se tuvieron en cuenta estos autores Rincón, M (2015), Salazar, L (2007) y Tokuhama (2011); porque las teorías de cada uno de ellos dan soporte a dicha investigación, puesto que se llega a la conclusión de que la implementación de pausas activas durante los cambios de clase, trae consigo beneficios entre ellos la disminución del estrés, mejoramiento de la atención, relación, activación de energía y un ambiente armónico, contribuyendo a llevar una vida saludable libre de enfermedades.

Capítulo II

Marco Teórico

Antecedentes

Según los estudios realizados para la implementación de esta investigación se tomaron como soporte el Ministerio De Educación en el país de Chile, proyectos realizados en Pereira, Bogotá, Cali y Cúcuta, todos enfocados a la implementación de pausas activas en la educación escolar.

Internacional

El Ministerio de Educación, (2015), Chile , en su trabajo titulado “Conversemos Cuaderno Docente”, Estrategias Metodológicas para Instalar Hábitos de Movimiento en la Jornada Escolar (p.11- 12), dirigidos a los docentes, con la intención de mejorar la calidad de vida de los estudiantes, con temas tratados en la cartilla como herramientas pedagógicas y de reflexión sobre la importancia de implementar actividades que generen cambios en la forma como se trabaja en el aula de clase, resaltando las pausas activas o recreos activos durante la jornada escolar, por medio del conocimiento del cuerpo y un cambio de rutina habitual, algunos beneficios que se logran durante la aplicación de las mismas son: “mejora el rendimiento físico y mental, activa y modifica la postura, favorece cambios de rutina, mejora la capacidad de concentración.”

Se infiere que las pausas activas aumentan el nivel de actividad física en los estudiantes, dentro de las aulas de clase, teniendo como beneficios el mejoramiento del rendimiento físico y mental, la modificación de la postura, cambios de rutina y una satisfactoria capacidad de concentración y atención.

Freire, Basurto (2008), Ecuador. En la universidad tecnológica equinoccial en Quito Ecuador se llevó a cabo una investigación que fue titulada “Apoyo pedagógico para niños con dificultades de atención y concentración para mejorar sus procesos de aprendizaje en el aula”, fue una investigación de tipo descriptivo y explicativo, la cual pretendió identificar las pautas que se deben tener en cuenta para evitar el problema de la falta de atención de los alumnos y analizar las causas más comunes que fortalecen el problema de la falta de atención y concentración en los estudiantes de los centros educativos de Quito.

Por esta razón, se llevó a cabo un análisis y un planteamiento de estrategias adecuadas, que al ser estructuradas en una propuesta pedagógica, constituyeron un material de apoyo para la maestra para que lo pueda aplicar en el grupo de niños y niñas, una serie de recursos compensatorios que les permitieron aprender en forma autónoma y eficiente, en la cual se concluyó entre otros aspectos, que las maestras tienen poco conocimiento de estrategias pedagógicas adecuadas que se pueden aplicar en el aula como apoyo a los niños para favorecer en ellos el desarrollo de los procesos de aprendizaje, por último a modo de resultado o aporte del proyecto se determinó que se observó mejoría en los alumnos que presentan dificultades de atención y concentración con ejercicios y actividades de apoyo adecuados.

Este proyecto investigativo deja como conclusión que los docentes no están capacitados y orientados sobre la importancia de la ejecución de estrategias ya sean lúdicas,

pedagógicas, dinámicas e incluso estrategias de pausas activas dentro y fuera del aula de clase propiciando así una mejora en el nivel de atención y concentración en los educandos durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

Nacional

González A& Ramírez J (2012), Pereira. Realizaron un proyecto, el cual fue llamado “Estrategias Pedagógicas Alternativas en Pausas Activas para la Inclusión Educativa de Escolares con Discapacidad Cognitiva en Institución Villa Santana del Municipio de Pereira”. El proyecto de investigación fue realizado a directivos, docentes, docente de apoyo, padres de familia y estudiantes con el objetivo de crear estrategias pedagógicas alternativas de pausas activas en yoga, relajación y respiración, para la inclusión de los estudiantes con discapacidad cognitiva, de primero a quinto de primaria. Se desarrolló por medio de la metodología de investigación cualitativa de tipo descriptivo, que busca reconocer y analizar las estrategias pedagógicas implementadas por los docentes en pausas activas, para la atención educativa de escolares con discapacidad cognitiva, esta investigación arroja un resultado beneficioso en donde es notorio el cambio de los estudiantes de actitud y su concentración en el aula mostrando una aceptación por las pausas activas escolares.

Se puede deducir que los docentes emplean las pausas activas en el aula de clase, con el fin de generar inclusión y obtener satisfactorios resultados en los estudiantes y así beneficiar a la población que representa necesidades educativas específicas.

Valencia, Montoya (2014), la Arquidiócesis de Cali para el mes de enero del año 2013 inicia una fase de educación, sensibilizando el personal sobre las patologías que podían empezar a padecer y como medida preventiva se propone “Activa tu pausa activa”. De la cual surgió la necesidad de involucrar a los estudiantes puesto que no solo los trabajadores se cansan de una misma actividad o rutina, los estudiantes realizan funciones repetitivas dentro del aula de clase, También son quienes después de culminar sus estudios se convertirán en una futura generación de emprendedores, por ello, hoy por hoy se pretende sensibilizar en la prevención de riesgos laborales, formando generaciones más sanas, el líder de uno de los colegios crea un disco, por sonido interno se activan dos veces en el día y todo el personal inicia la pausa activa, aproximadamente son 30 colegios en dos fundaciones educativas y 3600 personas entre trabajadores y estudiantes, “Activan la pausa Activa”, aportando beneficios generales, fisiológicos, psicológicos, sociales, en las que se encuentran distintas ventajas en la realización de la pausa, es hacerla parte de la vida diaria de cada una de las personas que las practican. Como soporte para la presente investigación se tomó como respaldo activa tu pausa activa, la cual tiene relación con lo que se pretende alcanzar con la implementación de las pausas activas con los estudiantes de grado cuarto primaria.

Se evidenció que la realización de pausas activas en los estudiantes contribuyó a mejorar los niveles como fisiológicos, psicológicos y sociales en los niños; generando un ambiente armónico.

Seguidamente se tomó como referencia un proyecto investigativo el cual tiene gran similitud a la investigación que se ha venido abordando anteriormente.

Jiménez F & Monroy J (2015), Bogotá. Se realizó un proyecto en la universidad Libre de Colombia, que fue llamado “Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención en los estudiantes del grado primero, de la jornada tarde del IED francisco José de Caldas sede “C”. Se plantea una estructura metodológica de carácter cualitativo, teniendo en cuenta que lo que se va a observar es una capacidad lo que dificulta su medición, además porque dependerá mucho no solo del contexto escolar sino de los contextos individuales. Con un enfoque de investigación- acción, como resultado teniendo en cuenta que con la herramienta didáctica se pudo medir la evolución de los niveles atencionales y que desde la presente investigación se aporta al diario vivir de docentes y educandos que en medio de su jornada académica necesitaban de una ayuda para hacer mejor su estadía y comodidad dentro de un aula de clase. Así, se descubre que las pausas activas escolares son adecuadas en ciertos momentos donde el docente las requiera y aplicándolas se obtienen resultados positivos para el manejo de una buena atención hacia lo que viene.

Este trabajo fue realizado con niños en edades de 5 a 9 años que presentan déficit de atención, donde se plantea el uso de las pausas activas convencionales que se dan normalmente en el ámbito de la industria y la empresa con el fin de mejorar la productividad, motivar, predisponer e incidir la atención de todos los empleados de una empresa, en este caso como herramienta escolar creando de esta manera las pausas activas escolares. Así mismo durante la ejecución del proyecto investigativo se da por finalizado el programa de pausas activas escolares con el fin de mejorar la atención de los estudiantes en estudio, se identificó que los niveles de atención mejoraron secuencialmente al paso de la ejecución de las Pausas Activas Escolares.

Se puede decir que las pausas activas son implementadas por el docente en el aula de clase, durante el transcurso de la jornada académica; debido a que el docente decide en que momento implementa las pausas activas con el fin de eliminar estrés y obtener resultados positivos para el manejo de una buena atención hacia las actividades que se llevaran a cabo dentro del aula de clases.

Aroca, M, Delgadillo, D (2014), Ibagué, en la universidad del Tolima se desarrolló un proyecto que fue llamado “La lúdica como estrategia para mejorar los procesos de atención en los niños de grado primero del colegio Americano de Ibagué”, dicho proyecto fue implementado a niños y niñas entre los 5 y 7 años de edad del grado primero de básica primaria, con el objetivo de favorecer procesos atencionales en niños y niñas de 5 a 7 años del Colegio Americano, a partir del juego como estrategia pedagógica, comprometiendo a padres, docentes y directivos en el desarrollo integral de los niños. Este proyecto se dio como una alternativa de solución a la problemática de incidencia en los niños de grado primero, permitiendo así que los educandos logran aprender significativamente y mejoraran sus procesos de aprendizaje, puesto que son ellos los protagonistas del desarrollo de las actividades lúdico pedagógicas, manteniéndolos activos y participativos en clase para que ningún agente exterior los distraiga, y esto permitió que día a día se optimizará la atención en el niño, viéndose beneficiados los padres de familia, compañeros de clase, docentes y el colegio en general.

Es importante reconocer la importancia de la lúdica dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, los resultados óptimos que se pueden llegar a tener con la implementación de estas actividades dentro del aula de clase y uno de los procesos que se pueden mejorar es la atención en cada uno de los estudiantes en la educación.

Ramírez, Monsalve, Martínez (2015), Cartagena. Este proyecto fue realizado en la universidad del Tolima en convenio de la universidad de Cartagena, pero fue ejecutado en la ciudad de Cartagena, titulado “Mejoramiento del Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) por medio de la lúdica-recreativa enfocado en los niños y niñas del grado transición de la Institución Educativa Promoción Social Sede Jorge Eliecer Gaitán de la ciudad de Cartagena”, se empleó una metodología de carácter cualitativo y descriptivo teniendo como objetivo “desarrollar estrategias lúdico-recreativas que ayuden a reducir los niveles de Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), que afectan el aprendizaje en los estudiantes, para que de esta manera mejoren su atención y tengan un excelente desempeño académico”, beneficiando a la población estudiantil, buscando desarrollar actividades lúdicas y variadas que ejerciten la atención a partir de la enseñanza de algunos temas del área de Matemáticas, Español, Inglés, Ciencias Naturales, Religión, Ciencias Sociales; y además de lograr captar la atención en clase, lo más importante fue obtener un aprendizaje significativo.

Se concluye que este proyecto resalta la importancia de capacitar al docente sobre la importancia de emplear estrategias lúdico-recreativas, dentro y fuera del aula de clase, con el fin de mejorar la atención de los niños y niñas y lograr un mejor rendimiento en cada uno de ellos.

Jaramillo, Rocha, Tajan (2015), Cartagena de indias. En la universidad de Cartagena se realizó un proyecto llamado “Estrategias lúdico-pedagógica para estimular la atención de los niños y niñas de primer grado de la institución educativa José Manuel Rodríguez Torices sede Isabel La Católica. Este proyecto de investigación tuvo como objetivo implementar estrategias lúdico- pedagógicas para estimular la atención en los niños y niñas

de grado primero de la Institución Educativa José Manuel Rodríguez Torices sede Isabel la Católica, con el propósito de mejorar la atención en los niños y niñas que presentan dicha dificultad, teniendo un enfoque cualitativo descriptivo, puesto que tiene como finalidad “definir, clasificar, catalogar o caracterizar el objeto de estudio” y en lo cualitativo puesto que “tiene por objeto de estudio el comportamiento en su ámbito natural, y se propone desvelar el significado de su comportamiento más que su cuantificación “por lo tanto permitió obtener datos de manera cualificada. La población en la que se realizó el estudio fueron 13 niñas y 17 niños del grado de primero de primaria de la Escuela Isabel la Católica INEM.

Para ultimar este proyecto investigativo se pudo resaltar que el docente se debe orientar y capacitar para que pueda implementar estrategias que permitan a los niños y niñas mejorar su atención, propiciando un ambiente agradable y armonioso, donde el niño y la niña puedan expresarse libremente y manejar las limitaciones que puedan presentar, a través de pausas activas que estimulen su atención.

Local

Marqués, Gaona (2012), Cúcuta Norte de Santander, la universidad de Pamplona desarrolló un proyecto titulado Pausas activas durante las jornadas académicas para reducir la apatía escolar en los estudiantes del grado cuarto de básica primaria del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, sede alianza para el progreso, de la ciudad de san José de Cúcuta. La presente investigación tiene como objetivo proponer pausas activas durante las jornadas escolar, en el Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento sede #3 Alianza para el progreso, del

grado 4° de primaria en edades comprendidas de 8 a 11 años la cual permite orientar a los estudiantes y docentes en pausas activas para reducir la apatía escolar, la metodología se centra en el enfoque cualitativo descriptivo, los instrumentos de recolección de información utilizados en la investigación fueron la observación directa, encuesta a los estudiantes, encuesta a los padres de familia y por ultimo una encuesta dirigida, aplicada al docente, con la recopilación de datos obtenidos se realiza la debida triangulación que permite analizar los resultados los cuales sirven de soporte para la elaboración de la propuesta, LA PAUSA ACTIVA ME MOTIVA, donde se llevara a cabo actividades de respiración, ejercicios de calentamiento, estiramiento, actividades grupales, relajación, manualidades, en el intercambio de cada clase con la duración de cinco a diez minutos. Se concluyó que las pausas activas deben ser aplicadas a los estudiantes y docentes durante las jornadas académicas.

Cuadros, z (2016), Cúcuta Norte de Santander , en su libro titulado “Repensar la Formación”, plantea la clase según el modelo de gestión pedagógica, (pág., 228, 230), resaltando la importancia de reestructurar la clase en cada una de sus formas y volver un ambiente agradable e incluso afirma que debe estar acompañada con música especializada, así mismo hace referencia al saludo como el primer contacto del docente con los estudiantes en el aula de clases, es un minuto dorado que permite al docente asombrar a los estudiantes, motivarlos, llenarlos de emoción, activando una relación de amor, comprensión, respeto, tolerancia y una buena interacción entre pares, también propone, que el saludo haga sentir al estudiante libre, autónomo, creando espacios que experimenten la felicidad y se motive en ser, un ser transformador de sí mismo y de su entorno social, también influye la actitud del docente, la comunicación verbal, el tono de voz, la expresión

corporal, que este muestra frente a los estudiantes. Por consiguiente, la reflexión también forma parte de la clase, para este momento el autor dice: realizar una reflexión permite liberar estrés, ansiedad, logrando un equilibrio emocionalmente para que dispongan de condiciones de igualdad, equilibrio y armonía a la construcción del conocimiento.

Marco teórico

Es necesaria una educación basada en el funcionamiento del cerebro humano y es algo que toda persona debe conocer, ya sea docente, padre de familia y hasta los propios estudiantes, de lo cual depende una buena educación hoy en día, saliéndose de lo tradicional, donde pocos investigadores y pensadores han querido superar las exigencias de la época.

Saber cómo funciona el cerebro de los seres humanos y de qué forma se puede estimular para que obtenga un mejor aprendizaje, lo que se ha convertido en tarea de todo docente para lograr en sus estudiantes resultados óptimos, y para esto se debe tener en cuenta en especial una parte fundamental, y es la atención, debido a que es importante en el proceso de aprendizaje para que el estudiante aprenda con facilidad, es por esto que Antunes (2005, p.17) afirma que " El aprendizaje significativo es más eficiente para estimular el aprendizaje de un estudiante que un trabajo educativo donde solo se realice aprendizaje mecánico, los problemas de la atención pueden ser corregidos y minimizados cuando se involucra al estudiante en procesos que los motiva e interesa"

De lo cual el docente cuando solicita la atención de los estudiantes debe tener en cuenta cuando y como el cerebro está dispuesto a aprender y lo puede lograr estimulándolo como lo dice anteriormente el autor, motivándolo y haciendo cosas que realmente le interesa, por lo cual se diseñó una cartilla pedagógica de pausas activas que sirve como herramienta para poder captar la atención los estudiantes de una forma innovadora para que ellos comprendan mejor los temas y se mantengan motivados.

Por consiguiente la cartilla pedagógica de pausas activas trae consigo beneficios para las aulas de clase en donde los docentes la podrán poner en práctica con sus estudiantes para mantenerlos atentos, llevando a cabo ejercicios que allí se les facilita donde los estudiantes tendrán momentos de relajación y por un momento dejaran sus obligaciones para despejar la mente para volver en mejor disposición a retomar sus responsabilidades y así el docente contribuiría activamente en el mejoramiento del desarrollo de sus clases.

De igual manera el termino pausas activas fue creado para ser ejecutado en el ámbito laboral, para evitar enfermedades en los empleados y el bajo rendimiento en las producciones, por consiguiente se pretende proponer esta nueva herramienta pedagógica para ser empleada en las instituciones educativas y así tanto los estudiantes como los maestros puedan aprovechar de sus beneficios, creando ambientes armónicos fuera de la rutina diaria a la que están acostumbrados, con el fin de evitar el estrés producido por las horas académicas extensas sin lapsos de tiempo donde puedan tomar un descanso y volver a retomar las actividades con mayor energía.

Según el autor Vajal, S (2009) hace referencia a que " Son pequeñas pausas que se realizan durante una actividad académica para realizar diferentes técnicas, ejercicios y/o estrategias lúdicas que ayudan a reducir los periodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados en los alumnos por los ejercicios académicos, técnicamente están diseñadas para ejercitar el cuerpo y la mente en periodos cortos de tiempo dentro una actividad escolar".

Por tanto, esta se convierte en un conjunto de actividades físicas y psicológicas que activa la circulación, la oxigenación cerebral, la respiración, los músculos y el aumento en el nivel la energía de los estudiantes.

Por tal motivo no hay una teoría construida en el ámbito de la educación, es por esto que se tomó teorías de varios estudios realizados y se creó la referencia teórica como soporte a esta investigación teniendo en cuenta a:

Rincón, M (2015) quien afirma que “todas las personas que dediquen más de tres horas continuas de su tiempo a una sola labor, deben parar por un momento y realizar una pausa para el bienestar de su salud física y mental”.

Seguidamente se tuvo en cuenta al autor Salazar, L (2007) quien afirma que “implementar pausas activas dentro de las aulas traerá beneficios a los docentes, y a los niños ya que se les estará educando para mejorar sus estilos de vida saludables”

Y por último al autor Tokuhama (2011) quien afirma que “ la capacidad del alumno para mantener la atención sostenida varía, en promedio, entre 10 y 20 minutos”.

Cuadro 1
Sinopsis teórica

AUTOR	APORTE
Rincón. M (2015)	El tener expuestos a los estudiantes a extensas horas académicas, trae consigo problemas a nivel físico y mental en cada uno de ellos, por tal razón se es necesario implementar pausas durante los cambios de clases para que el cerebro se oxigene, descansa y así pueda retomar sus clases satisfactoriamente.
Salazar. L (2007)	La realización de pausas activas no solo beneficia al estudiante, sino también al docente, puesto que ambos estarán expuestos a una vida saludable libre de estrés, rutinas y una mejora de atención.
Tokuhama (2011)	Es recomendable realizar pausas activas porque los estudiantes tienen pocos minutos de atención, por lo cual se deben realizar dichas pausas para poder captar de nuevo la atención de los educandos.

Fuente: elaboración Propia (2017)

En relación con lo anterior es importante tener en cuenta que de igual forma como los trabajadores están expuestos a largas horas laborales, los estudiantes también, lo que hace beneficioso la realización de pausas activas para oxigenar el cerebro y poder volver a los deberes obteniendo mejores resultados. Lo cual indica que la realización de las pausas activas trae beneficios para la vida de los estudiantes y de los maestros si se inculca como un hábito diario y necesario.

Por consiguiente se puede decir que la falta de implementación de pausas activas en las aulas de clase genera falta de interés en los estudiantes, debido a que influyen factores que afectan la concentración de los educandos, llevándolos a distraerse y perder el interés por lo que se está llevando a cabo en la clase, ya sea por el entorno, la indisciplina dentro del aula, la monotonía que se vive a diario o la falta de actividades que les permita hacer un descanso y poder volver a empezar con los deberes y responsabilidades. Por esto los docentes deben incluir un factor que los motive o les permita tomarse un receso de cada bloque que separa las materias, por consiguiente, es aconsejable que las pausas activas se deben adoptar como un hábito diario con el fin de que el educando se olvide por un momento de sus obligaciones creando momentos creativos, dinámicos y acogedores que permitan volver a retomar con entusiasmo sus actividades escolares.

Marco legal

Se tomó el respaldo de las siguientes leyes para que amparen legalmente la elaboración de la investigación:

Constitución política de Colombia 1991: Artículo 52. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo. Evidentemente las instituciones educativas deben brindar estrategias que permitan un adecuado desarrollo en los niños tanto física como intelectualmente.

En la Ley General de Educación de Colombia (Ley 115 DE 1994) TÍTULO I:

Preliminares para los siguientes artículos: Artículo 5 -Fines de la educación. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artísticas en sus diferentes manifestaciones.

12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Ministerio de Educación: DECRETO 2845 DE 1984 (noviembre 23) TITULO I:
ARTÍCULO 3o. El Gobierno fomentará el hábito deportivo y la saludable utilización del tiempo libre en actividades deportivas y recreativas dirigidas, sin restricciones de edad,

sexo, raza, credo o condición social, física o mental y apoyará la iniciativa privada con idénticos fines.

En cuanto a La Convención de los Derechos del Niño mencionando el Artículo 27. Los Estados Partes reconocen el derecho de todo niño a un nivel de vida adecuado para su desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social. A los padres u otras personas encargadas del niño les incumbe la responsabilidad primordial de proporcionar, dentro de sus posibilidades y medios económicos, las condiciones de vida que sean necesarias para el desarrollo del niño.

Es de suma importancia resaltar cada uno de los artículos estipulados porque dan soporte a la investigación, puesto que el acompañamiento de los padres es vital y legal para cada uno de sus hijos en las responsabilidades escolares y primordial la recreación y el deporte para no provocar sedentarismo y enfermedades en los niños.

Cuadro 2
Operacionalización de Variable

Variable	Dimensión	Indicador
Actividades	Motivación	Estimula con palabras variadas
	Estrategias	Presenta variedad de estrategias. Realiza dinámicas. Ejecuta ejercicios de estiramiento. Presta atención a lo que expresa el estudiante.
Atención	Participación	Levanta la mano para pedir la palabra. Cumple con las actividades propuestas por el docente.
	Interés	Se concentra en el momento de la explicación. Comprende la explicación del docente. Expresan agrado frente a las actividades propuestas por el docente.

Fuente: Elaboración Propia (2017)

Capítulo III

Marco metodológico

La actual investigación se llevó a cabo a partir de un enfoque de investigación cuantitativa de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010) manifiestan que usan la recolección de datos, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías, además señalan que este enfoque es secuencial y probatorio, cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar o eludir” pasos, el orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase y parte de una idea, que va acotándose y, una delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica.

De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se desarrolló un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas (con frecuencia utilizando métodos estadísticos), y se establece una serie de conclusiones respecto de las hipótesis.

Este trabajo de grado es una investigación cuantitativa debido a que los instrumentos arrojaron resultados donde se identificó que los docentes no emplean estrategias pedagógicas para el mejoramiento de la atención de los estudiantes de cuarto grado; con base a esto se analizó las influencias de las estrategias pedagógicas para mantener la atención de los estudiantes y como conclusión se diseñó una herramienta pedagógica de pausas activas para el mejoramiento de la atención de los educandos.

Diseño de la investigación

Dicha investigación tuvo un diseño metodológico no experimental, según Sampieri (2003) lo define como “la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. Para esta investigación se implementó este diseño no experimental, puesto que se recolectaron datos en un tiempo determinado sin intervenir en el ambiente natural y sin intervenir en la forma en la que se desarrollan las clases en el grado cuarto 02 del colegio Carlos Pérez Escalante.

De igual modo se generó un tipo de investigación de campo, según Sampieri “la investigación se centra en hacer el estudio donde el fenómeno se da de manera natural, de este modo se busca conseguir la situación lo más real posible”. Se llevó a cabo una investigación de campo debido a que se implementaron los instrumentos dentro del aula de clase del grado cuarto 02, con el fin de generar un ambiente natural.

Por lo tanto, para esta investigación se implementó un nivel descriptivo, basándose en la metodología de Hernández Sampieri (1998), quien define al enfoque descriptivo como el que busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren., por tal razón se llevó a cabo este nivel descriptivo en el análisis de los instrumentos que se aplicaron para dicha investigación con el fin de llevar a cabo un análisis más concreto de cada uno.

Población y muestra

Según Sampieri R, (2010 pág. 17) "una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones". Es la totalidad de elementos o referencia a estudiar con el cual se va a desarrollar dicha investigación.

El proyecto se implementó a los estudiantes de la institución educativa Carlos Pérez Escalante en la sede #2 Marco Fidel Suárez con una totalidad de 183 educandos, los cuales se pueden observar que son de estratos bajos, la institución se encuentra ubicada en una zona residencial, el entorno familiar de los educandos, está conformado por sus padres y hermanos o en algunos casos solo con abuelos o tíos, se observa que los padres de familia trabajan de tiempo completo, algunos de ellos tienen trabajos informales, de lo que se pudo evidenciar que la mayoría de los niños no cuentan con el apoyo de sus padres a la hora de realizar tareas o estudiar en casa y el tiempo del día que pasan en casa y no en el colegio se encuentran solos o a cargo de otra persona mayor.

La muestra es un subconjunto o pequeño grupo escogido de la población, el autor Sampieri R, (2010 pág. 173) argumenta que la "Muestra Subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser representativo de ésta". Existen dos tipos de muestra que son: Sampieri R, (2010 pág. 176) categorizamos las muestras en dos grandes ramas: las muestras probabilísticas "subgrupo de la población en el que todos los elementos de ésta tienen la misma posibilidad de ser elegidos" y las muestras no probabilísticas "subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la población". En este caso se llevó a cabo una muestra no probabilística para esta investigación, puesto que se decidió implementar dicho

proyecto a la totalidad de los estudiantes del cuarto 02 debido a que en este grado fue donde se evidenció la problemática.

Para la muestra de este proyecto se tomó al grado cuarto 02, por conveniencia el cual se define como "un elemento que se autoselecciona o se ha seleccionado debido a su fácil disponibilidad" (Kinnear y Taylor, 1998, p.405) que se encuentra conformado por 24 estudiantes, los cuales son 14 niños y 10 niñas, con edades promedio de 8 y 9 años de edad, a los cuales se les implementará pausas activas todos los días de clase en un lapso de tiempo de 5 a 10 minutos, antes de salir a descanso, con el fin de contribuir a mejorar la atención en cada uno de los educandos. De igual se tomaron 3 docentes 'para llevar a cabo esta muestra.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para llevar a cabo esta investigación se implementaron dos técnicas básicas para la recolección de la información como lo son la encuesta y la observación.

Bernard (1994), Define la observación participante como el proceso para establecer relación con una comunidad y aprender a actuar al punto de mezclarse con la comunidad de forma que sus miembros actúen de forma natural, y luego salirse de la comunidad del escenario o de la comunidad para sumergirse en los datos para comprender lo que está ocurriendo y ser capaz de escribir acerca de ello. Él incluye más que la mera observación en el proceso de ser un observador participativo; tiene en cuenta además conversaciones naturales, entrevistas de varias clases, listas de control, cuestionarios, y métodos que no sean molestos. La observación participante se caracteriza por acciones tales como tener una

actitud abierta, libre de juicios, estar interesado en aprender más acerca de los otros, ser consciente de la propensión a sentir un choque cultural y cometer errores, la mayoría de los cuales pueden ser superados, ser un observador cuidadoso y un buen escucha, y ser abierto a las cosas inesperadas de lo que se está aprendiendo.

Se realizó una observación a 3 docentes del grado cuarto 02 (ANEXO A) y 24 estudiantes (ANEXO B) del grado cuarto 02 de la institución educativa Carlos Pérez Escalante en la sede #2 Marco Fidel Suárez, dicha observación se llevó a cabo durante toda la jornada académica la cual consta de 5 ítems específicos para los docentes y 5 ítems para los estudiantes; con el fin de evidenciar las estrategias pedagógicas que emplean los docentes.

Según Trespalcios, Vázquez y Bello (2010), las encuestas son instrumentos de investigación descriptiva que precisan identificar a priori las preguntas a realizar, las personas seleccionadas en una muestra representativa de la población, especificar las respuestas y determinar el método empleado para recoger la información que se vaya obteniendo. Se puede inferir que la encuesta es un instrumento de la investigación que consiste en obtener información de las personas encuestadas mediante el uso de cuestionarios diseñados en forma previa para la obtención de información específica. (ANEXO C)

La encuesta fue diseñada para 3 docentes del grado cuarto 02 de la institución Carlos Pérez Escalante Sede #2, con un total de 10 preguntas y con una duración aproximadamente de 15 minutos, con el objetivo de obtener información acerca de las estrategias pedagógicas que emplea el docente para mejorar la atención en los estudiantes de cuarto grado.

Confiabilidad y validación de los instrumentos.

Para la convalidación de los instrumentos se solicitó la colaboración de dos expertos, un docente en la parte de investigación y el otro docente del programa de licenciatura en pedagogía infantil, los cuales hicieron los respectivos ajustes en algunos ítems de la encuesta docente (ANEXO D); dichas modificaciones se llevaron a cabo para así poder lograr la ejecución de estos en la institución Carlos Pérez Escalante sede #2 Marco Fidel Suarez.

Procedimientos de análisis de los datos

En el siguiente estudio de investigación se llevó a cabo el análisis de los resultados de los instrumentos; observación docente, observación estudiante y encuesta docente, donde se analizó por cada ítem los resultados que seleccionaron cada uno de ellos y lo que se evidencio mediante la observación llevando a cabo una gráfica para una mayor exactitud arrojando consigo un porcentaje al cual se le realizó un análisis descriptivo. Por último, se realizó un análisis general donde se confrontaron los resultados de la encuesta docente y la observación docente, debido a que no coincidieron, sino por el contrario se pudo evidenciar una gran controversia entre lo que respondieron los docentes encuestados con lo que realmente se evidenció por medio de la observación docente durante una jornada académica dentro el aula de clase.

Capítulo IV

Análisis e interpretación de resultados

Para esta investigación se llevó a cabo la aplicación de tres instrumentos los cuales fueron una observación docente, una observación estudiantes y una encuesta docente, con el fin de identificar que actividades usa el docente para el mejoramiento de la atención de los estudiantes del grado cuarto “02”, para así poder realizar un contraste con lo que los docentes responden en los instrumentos y con lo que realmente se evidenció por medio de la observación, de igual forma tomando en cuenta la actitud y comportamiento de los estudiantes durante el transcurso de una jornada académica, obteniendo como resultado un análisis concreto basándose en la realidad que se vive en las aulas de clase.

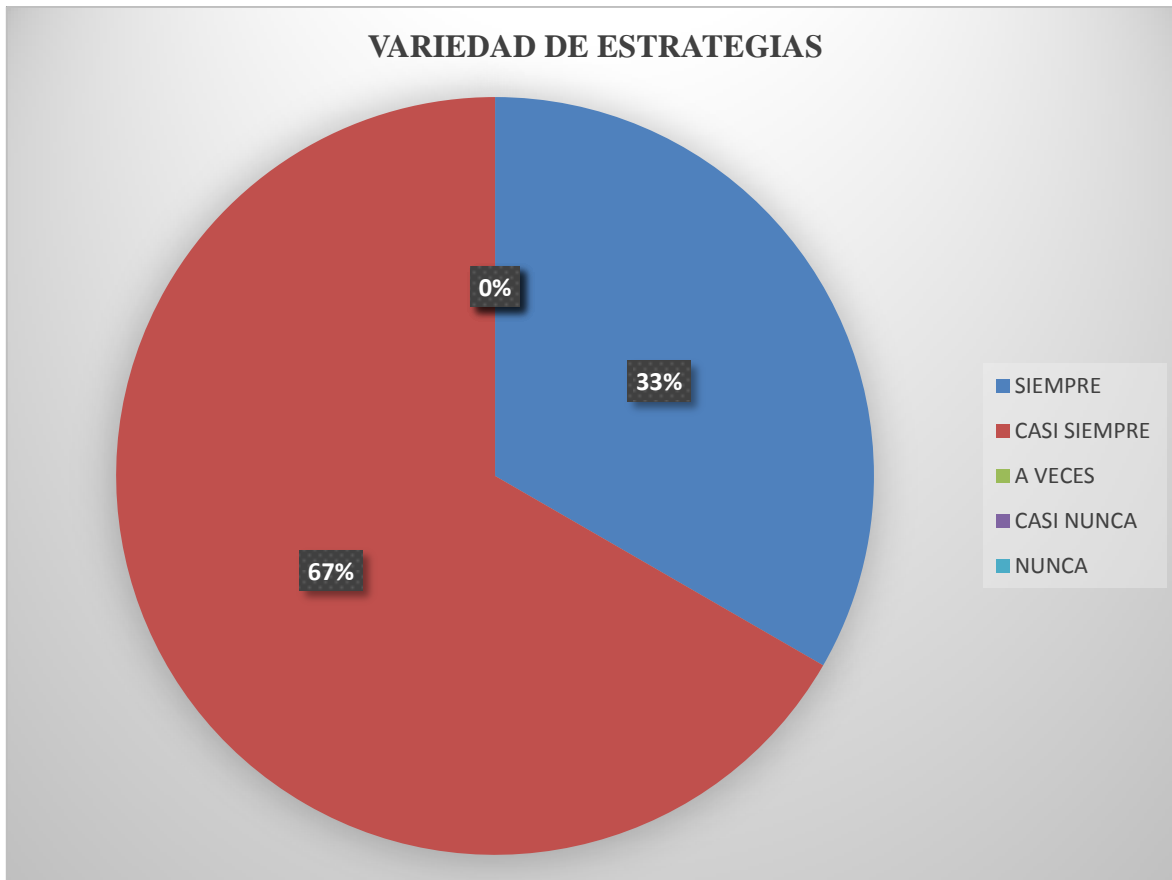
Análisis de la encuesta docente

Se aplicó la encuesta docente a tres docentes que rotaron por el grado cuarto 02 durante una jornada académica y los resultados que arrojaron fueron los siguientes.

Ítem 1. ¿Presenta variedad de estrategias para el desarrollo de las clases?

Sujeto	Resultados				
	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1		X			
2		X			
3	X				

Fuente: Elaboración Propia (2017)

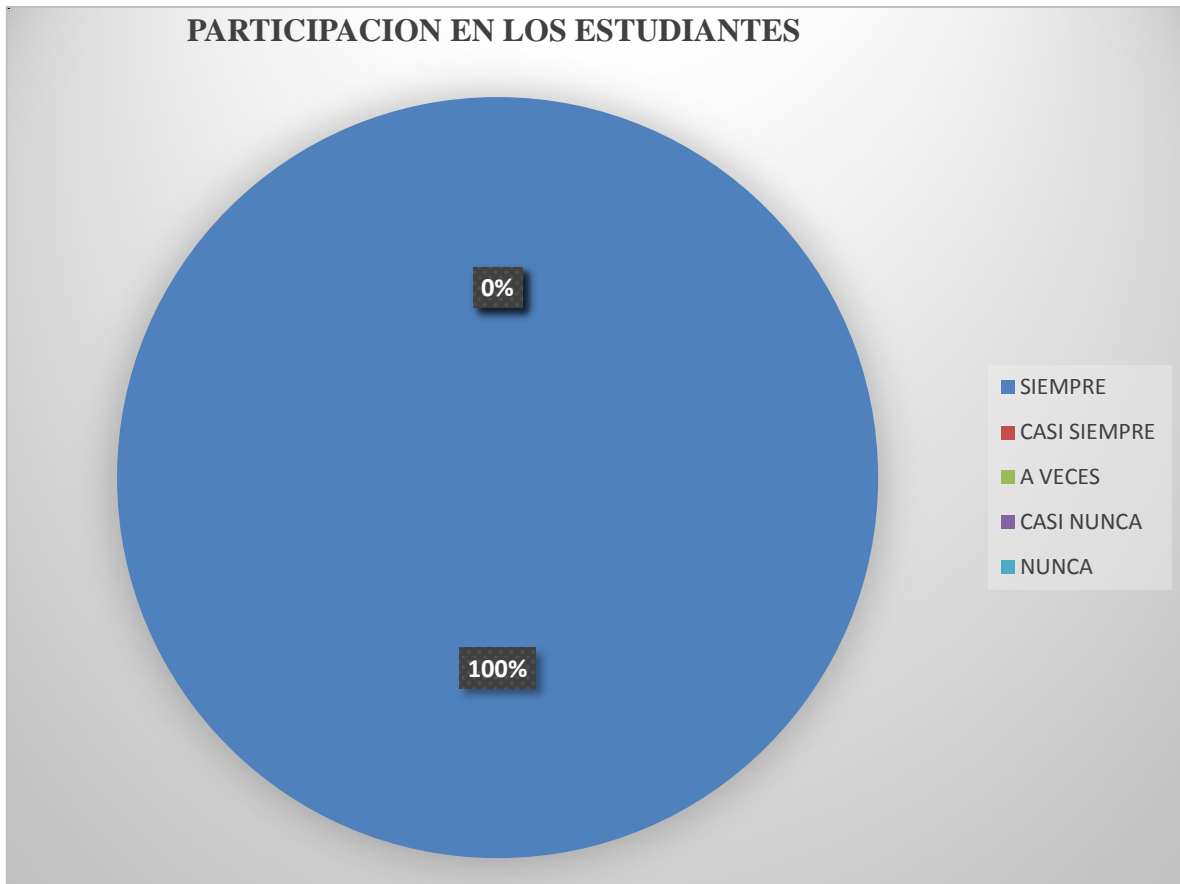


Se evidencia que el 33% de la muestra que equivale a 1 docente siempre presenta variedad de estrategias para desarrollar las clases y el 67% que equivale a dos docentes casi siempre presenta variedad de estrategias, se infiere que los docentes no en todas sus clases presentan variedad de estrategias.

Item2. ¿Da participación a los estudiantes durante la explicación de las clases?

Sujeto	Resultados				
	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1	X				
2	X				
3	X				

Fuente: Elaboración Propia (2017)

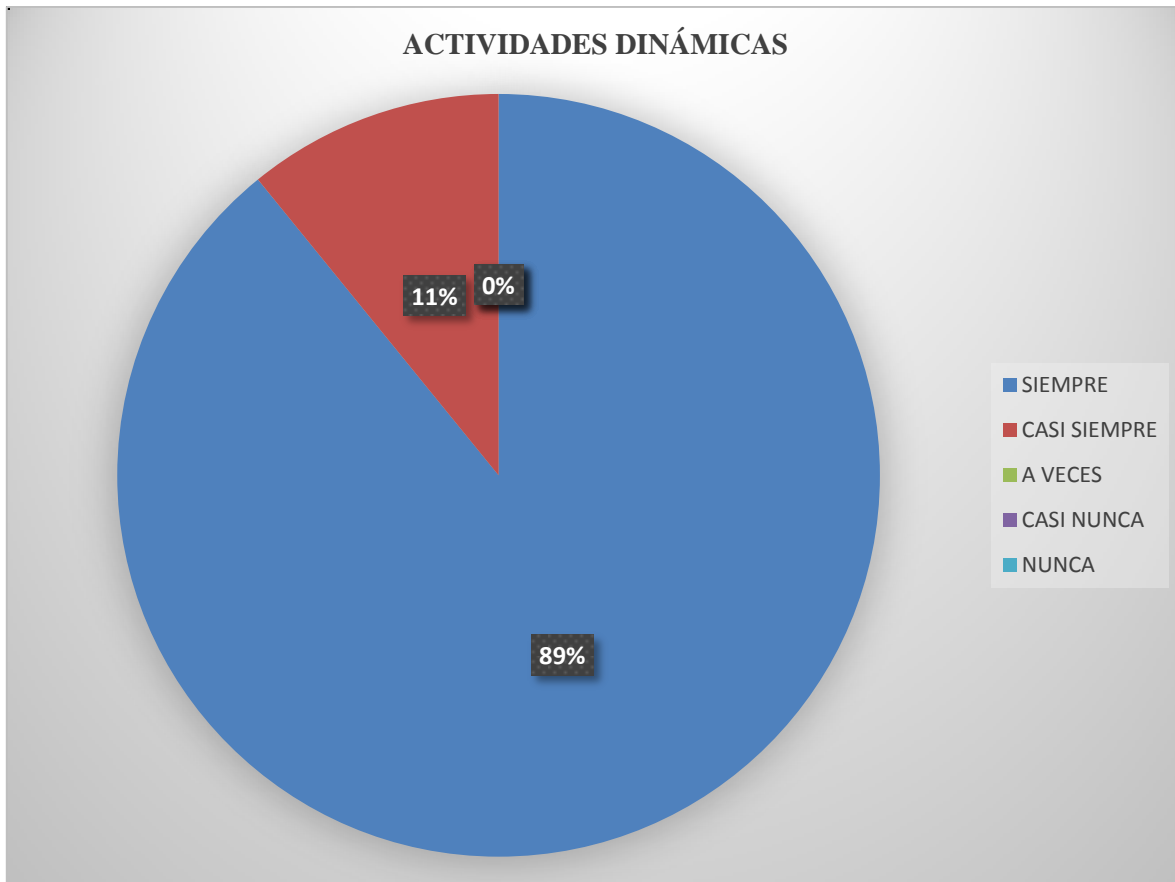


Se asegura que el 100% de la muestra que equivale a los tres docentes siempre dan participación a sus estudiantes durante la explicación de la clase, por tanto; se concluye que se llevan a cabo clases en donde la participación de los estudiantes es de vital importancia para la adquisición de contenido.

Ítem 3. ¿Realiza actividades dinámicas en el transcurso de la jornada académica?

Sujeto	Resultados				
	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1		X			
2	X				
3	X				

Fuente: Elaboración Propia (2017)

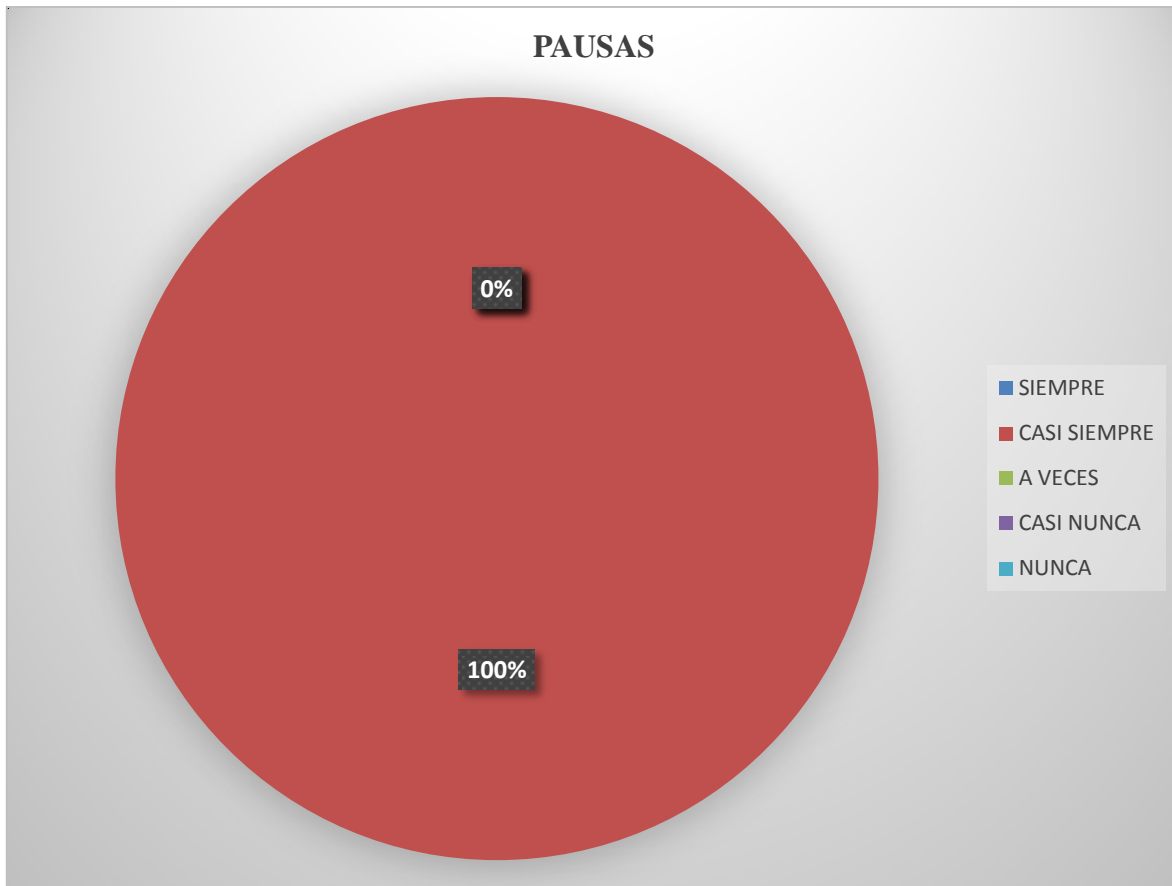


Se observa que el 11% de la muestra que equivale a 1 docente casi siempre realiza actividades dinámicas en el transcurso de las clases y el 89% que equivale a 2 docentes siempre realizan actividades dinámicas, se deriva que la mayoría de las clases siempre son llevadas a cabo por medio de actividades dinámicas con el fin de motivar a los estudiantes.

Ítems 4. ¿realiza pausas durante los cambios de clase?

Sujeto	Resultados				
	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1		X			
2		X			
3		X			

Fuente: Elaboración Propia (2017)

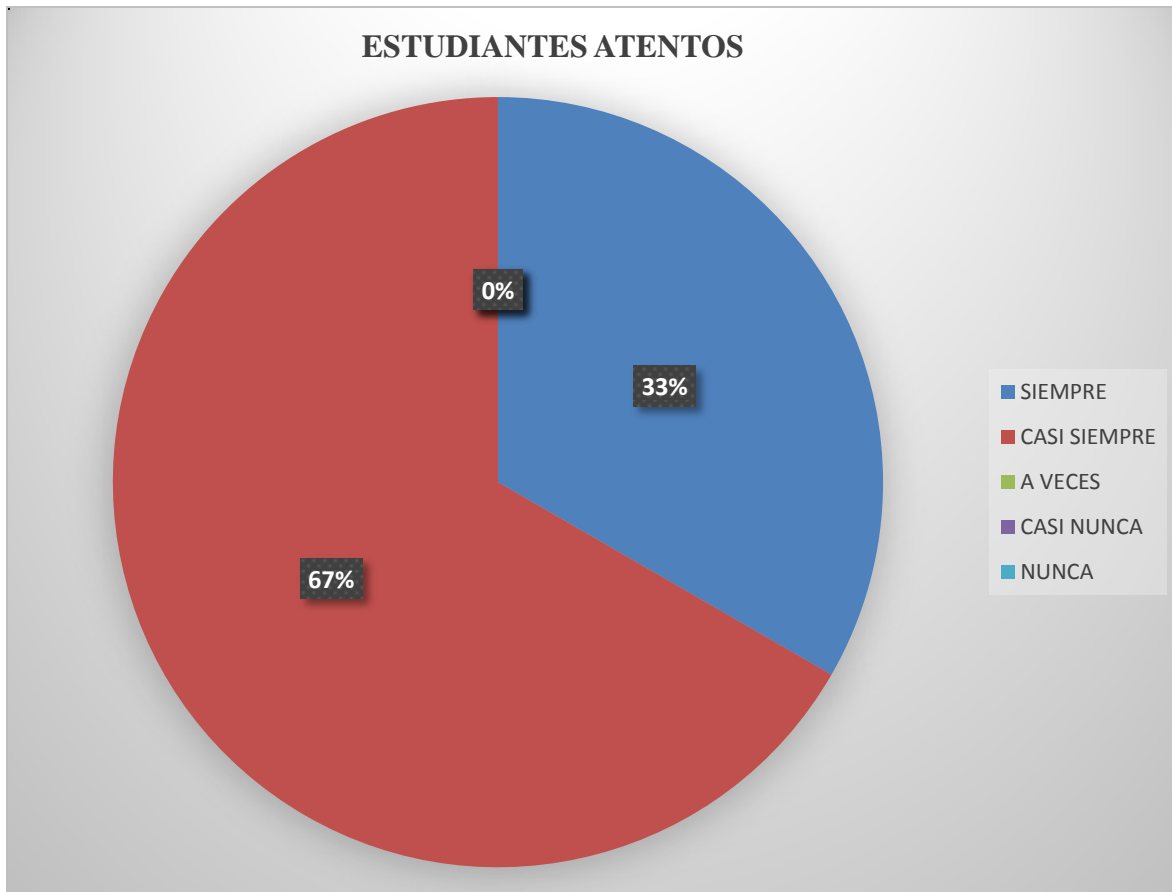


En certeza el 100% de la muestra que equivale a los 3 docentes casi siempre realizan pausas durante los intercambios de clase, se infiere que los docentes de la institución en su gran mayoría de jornadas académicas llevan a cabo pausas en el transcurso de cambio de clase.

Ítems 5. ¿Mantiene atento a los estudiantes durante la explicación de las clases?

Sujeto	Resultados				
	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1		X			
2		X			
3	X				

Fuente: Elaboración Propia (2017)

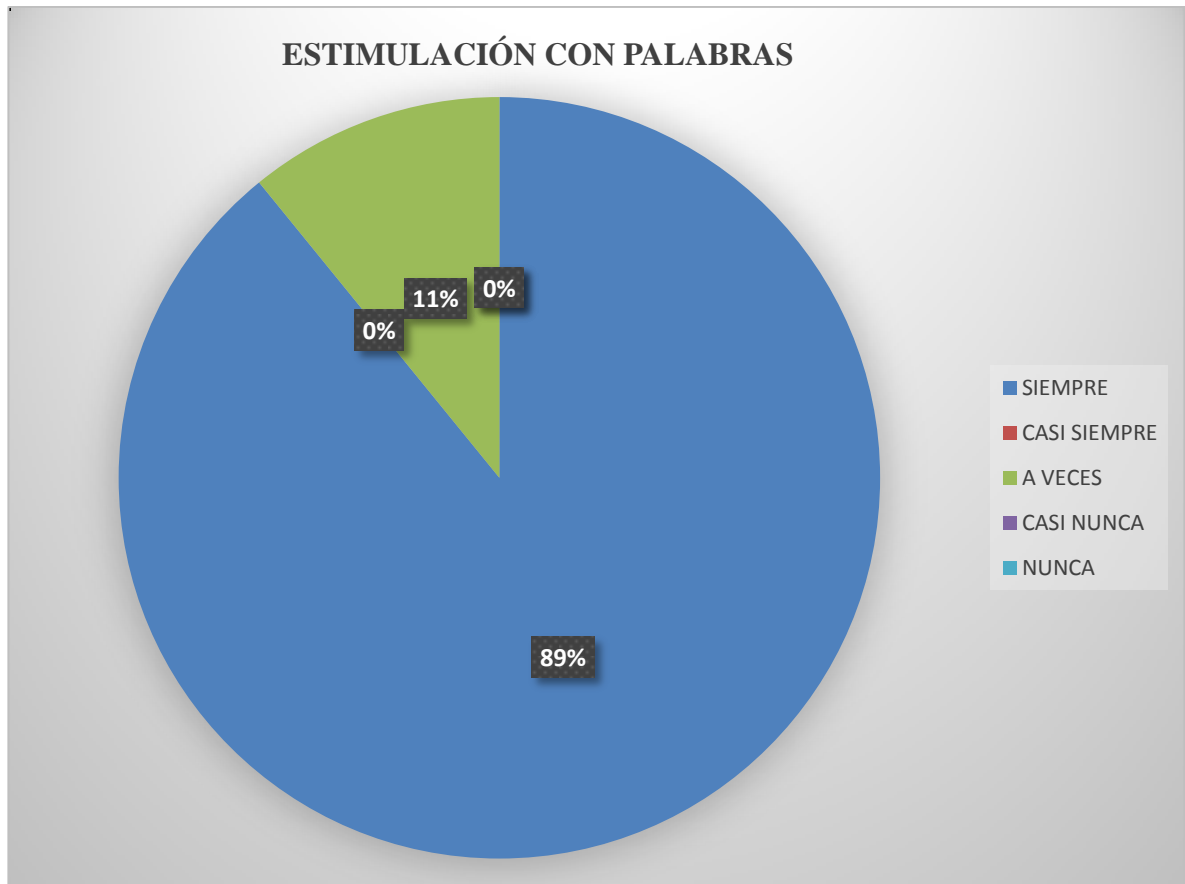


Se evidencia que el 33% de la muestra que equivale a 1 docente siempre mantiene atentos a sus estudiantes durante la explicación de la clase y el 67% que equivale a 2 docentes casi siempre mantiene atentos a sus estudiantes durante a explicación de sus clases, se concluye que los docentes no en todas las ocasiones logran permanecer a los estudiantes atentos durante la explicación de sus clases.

Ítems 6. ¿Estimula con palabras a los estudiantes durante las horas de clase?

Sujeto	Resultados				
	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1			X		
2	X				
3	X				

Fuente: Elaboración Propia (2017)

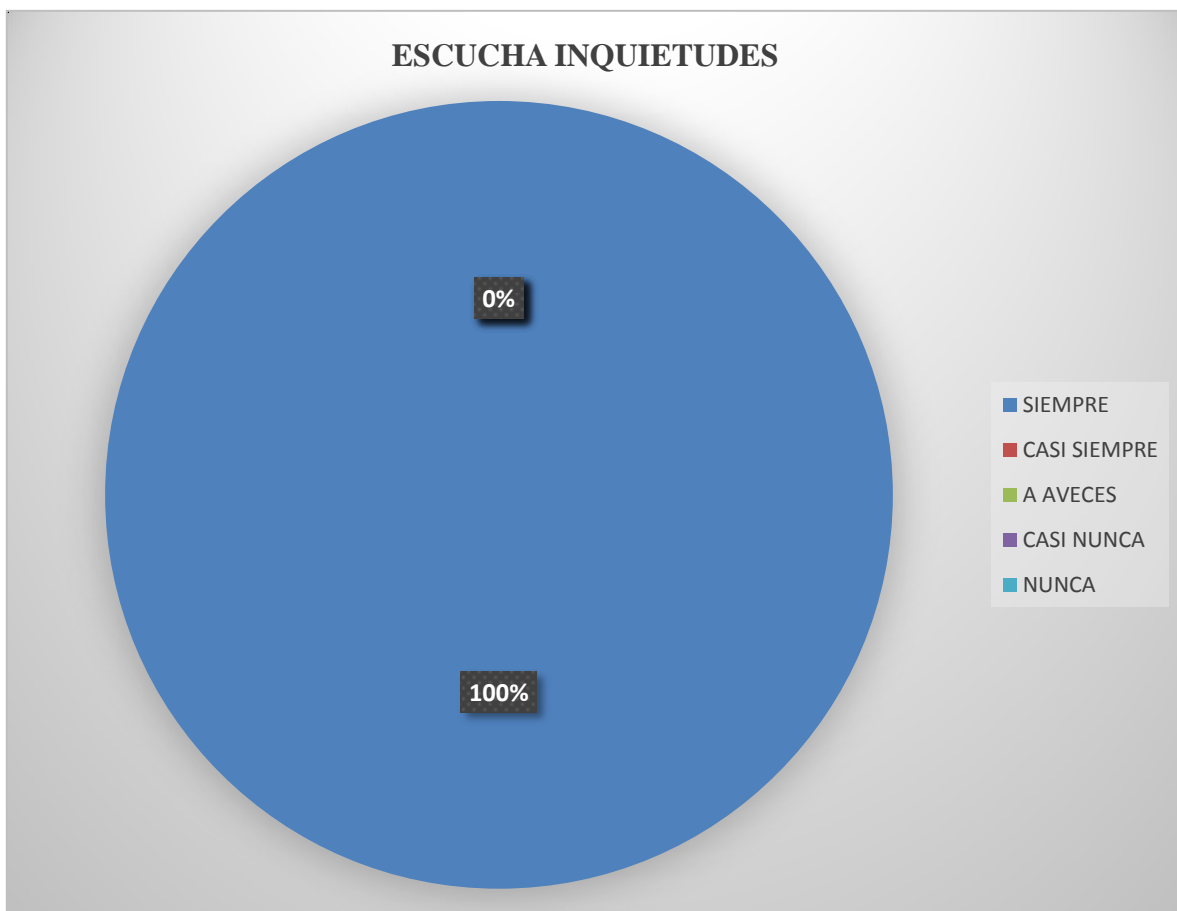


Se observa que el 11% de la muestra que equivale a 1 docente a veces estimula con palabras a los estudiantes y el 89% que equivale a 2 docentes siempre estimulan con palabras a los estudiantes durante las horas de clase, se concluye que los docentes la gran parte de la jornada académica estimulan con palabras a sus estudiantes durante las horas de clase.

Ítems 7. ¿Escucha las inquietudes de los estudiantes?

Sujeto	Resultados				
	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1	X				
2	X				
3	X				

Fuente: Elaboración Propia (2017)



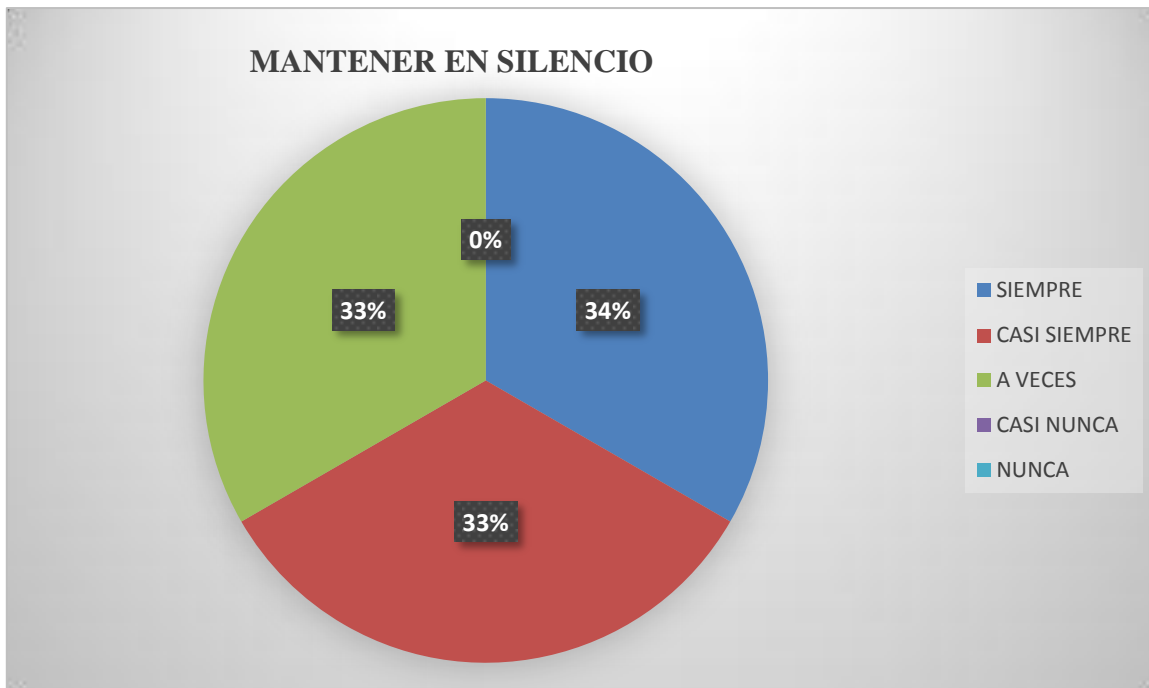
En certeza que el 100% de la muestra que equivale a los tres docentes siempre escuchan las inquietudes de los estudiantes, se deriva que los docentes en su mayoría de ocasiones atienden y escuchan las inquietudes de sus estudiantes, evidenciando la importancia que tienen los estudiantes en el proceso enseñanza aprendizaje.

Sujeto	Resultados				
	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1			X		
2		X			

3	X				
---	---	--	--	--	--

Ítems 8. ¿Logra mantener en silencio durante la explicación de la clase a los estudiantes?

Fuente: Elaboración Propia (2017)



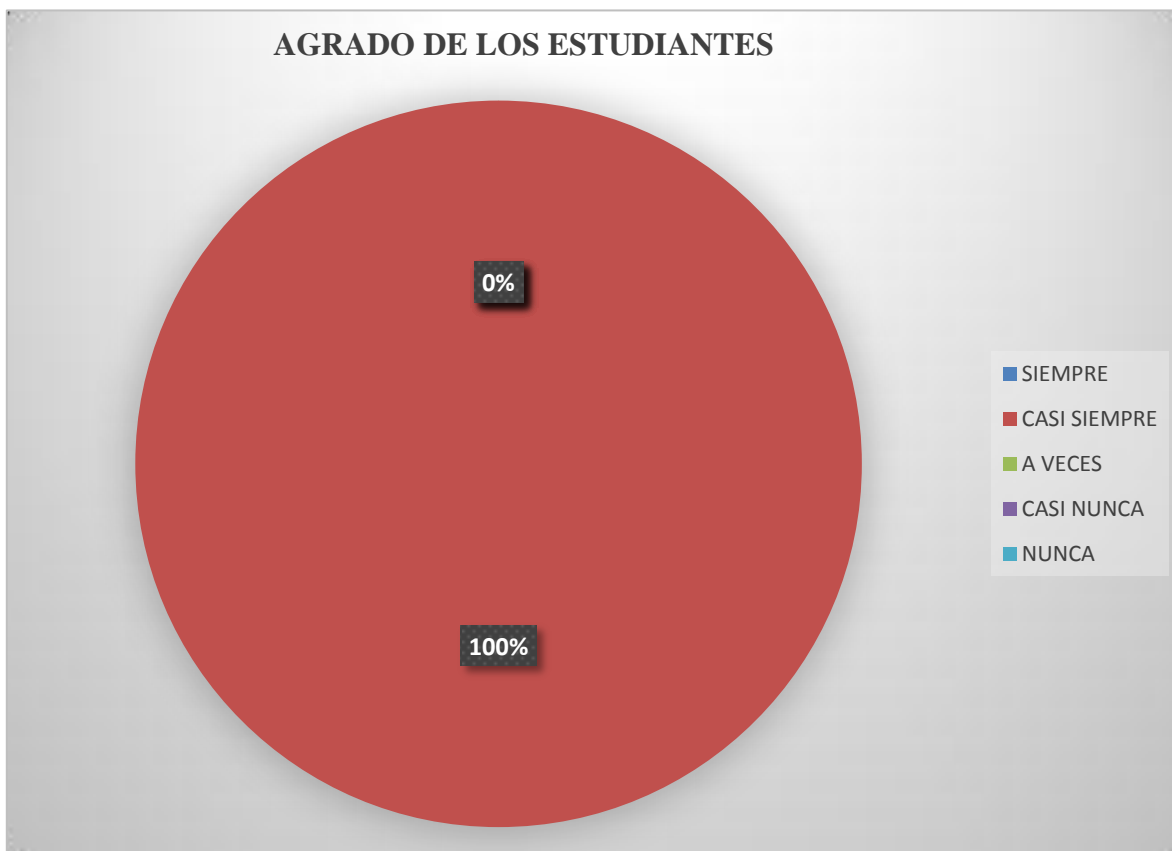
Se evidencia que el 33% de la muestra que equivale a 1 docente casi siempre logra mantener en silencio a los estudiantes durante la explicación de la clase, el 33% que equivale a 1 docente a veces logra mantener a los estudiantes en silencio durante la explicación de sus clases y el 34% que equivale a 1 docente siempre logra mantener en silencio a los estudiantes durante la explicación; se infiere que en general los docentes en la mayoría de las ocasiones no logran mantener a los estudiantes en silencio durante el tiempo de la explicación de las clases.

Sujeto	Resultados
--------	------------

	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1		X			
2		X			
3		X			

Ítems 9. ¿Evidencia agrado en los estudiantes en el momento de realizar las actividades propuestas en clase?

Fuente: Elaboración Propia (2017)

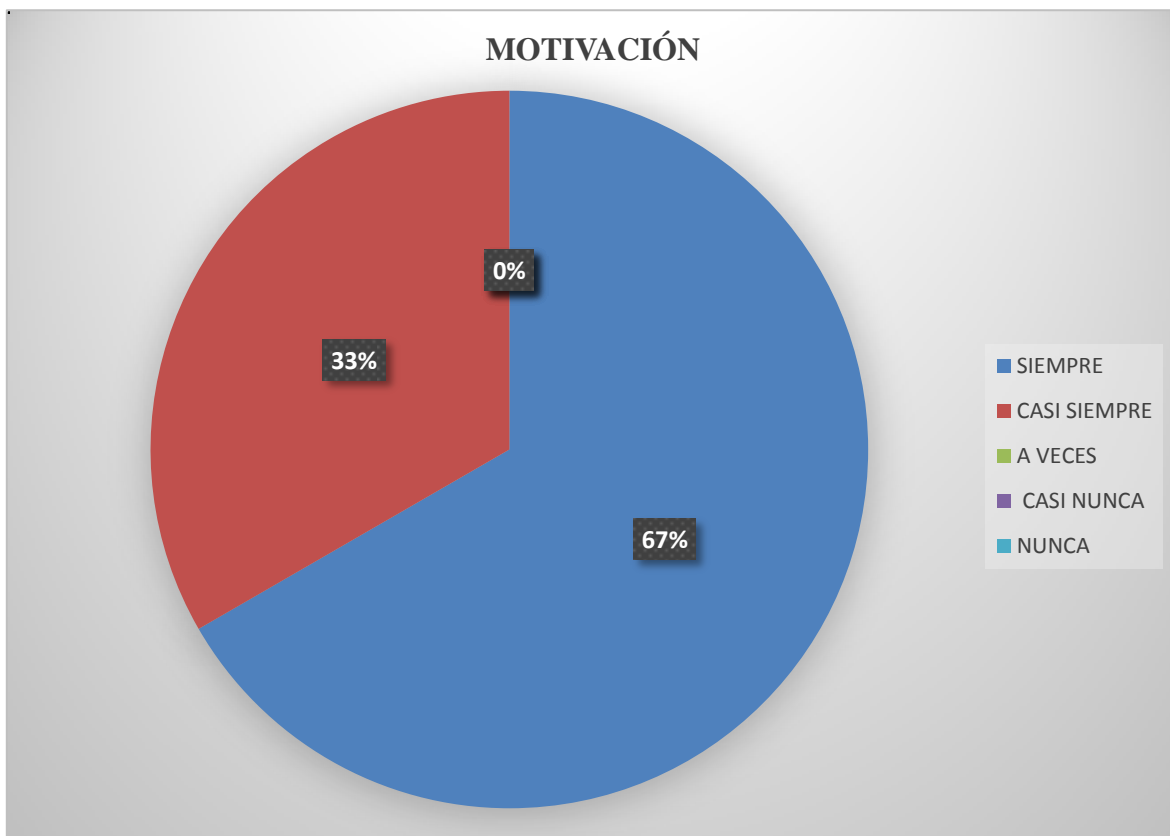


Se evidencia que el 100% de la muestra que equivale a los 3 docentes casi siempre evidencian agrado en los estudiantes en el momento de realizar las actividades propuestas en clase, se concluye que en la gran mayoría de ocasiones los docentes evidencia agrado e interés por parte de los estudiantes al momento de llevar a cabo las actividades propuestas.

Ítems 10. ¿Motiva a los estudiantes a participar en las actividades propuestas?

Sujeto	Resultados				
	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1		X			
2	X				
3	X				

Fuente: Elaboración Propia (2017)



En certeza el 33% de la muestra que equivale a 1 docente casi siempre motiva a sus estudiantes a participar de las clases y el 67% que equivalen a 2 docentes siempre motivan a los estudiantes a participar de las clases, se deriva que prevalece la importancia de motivar a los estudiantes a que realice una participación activa durante el desarrollo de las clases.

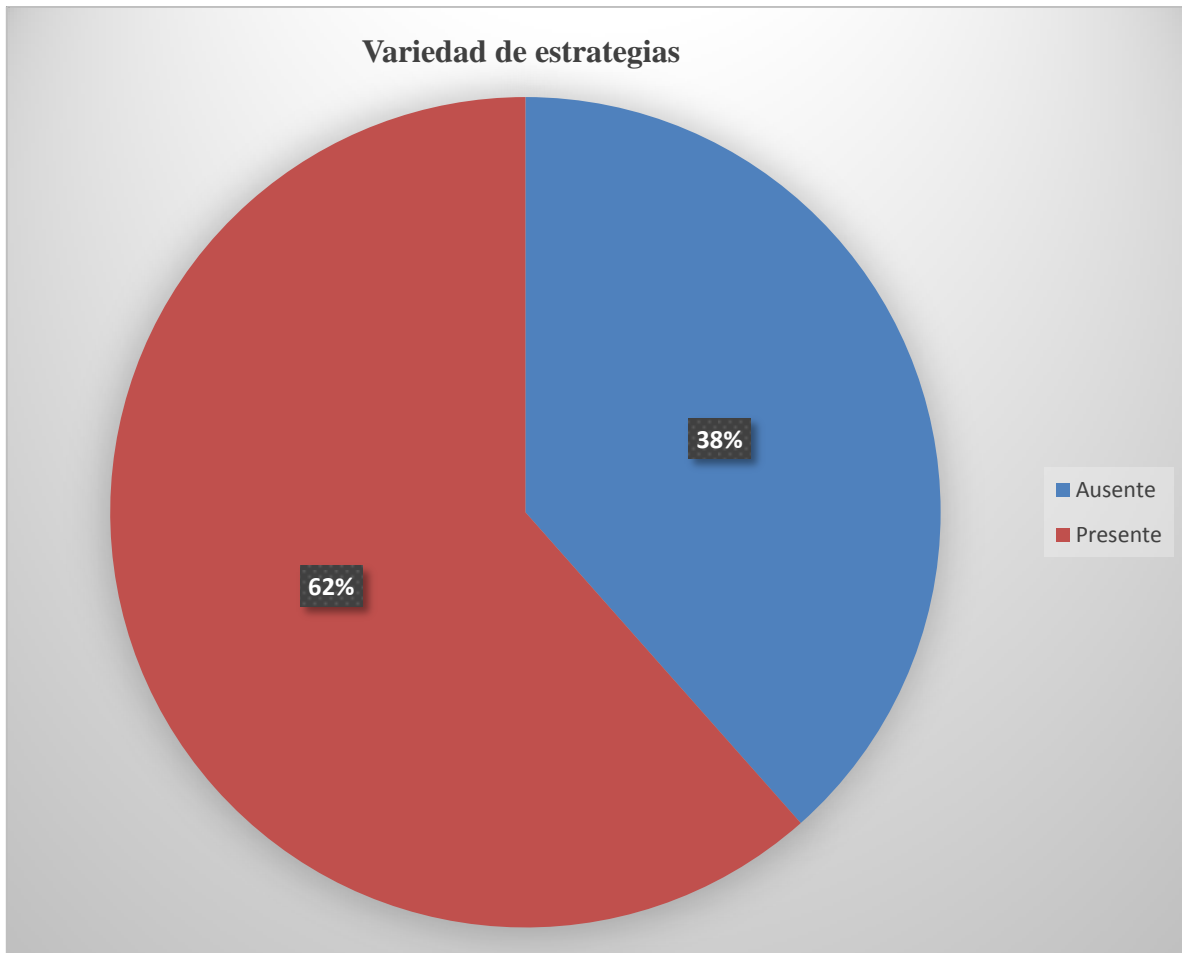
Análisis de la observación docente.

Se aplicó la observación docente a tres docentes que rotaron por el grado cuarto 02 durante una jornada académica y los resultados que arrojaron fueron los siguientes.

Ítem 1. El docente presenta variedad de estrategias.

Sujeto	Respuesta	
	Ausente	Presente
1	X	
2	X	
3		X

Fuente: Elaboración Propia (2017)



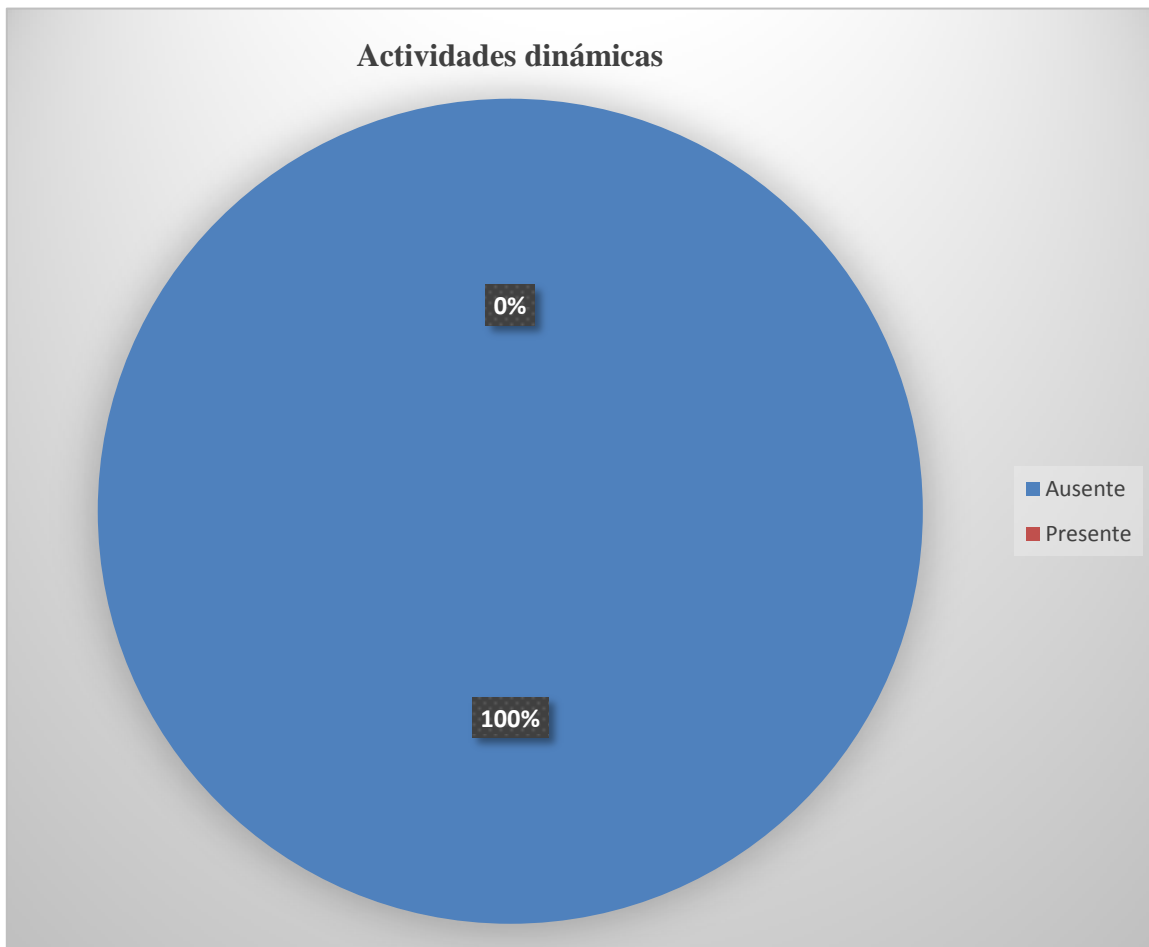
Se observa que el 62% que equivale a dos docentes de la muestra no presentan variedad de estrategias, mientras que el 38% que equivale a un docente si las implementa, de lo cual se analiza que por lo general los docentes no emplean con mucha frecuencia estrategias en el aula de clase.

Ítem 2. El docente realiza actividades dinámicas en el transcurso de la jornada académica

Sujeto	Respuesta
--------	-----------

	Ausente	Presente
1	X	
2	X	
3	X	

Fuente: Elaboración Propia (2017)

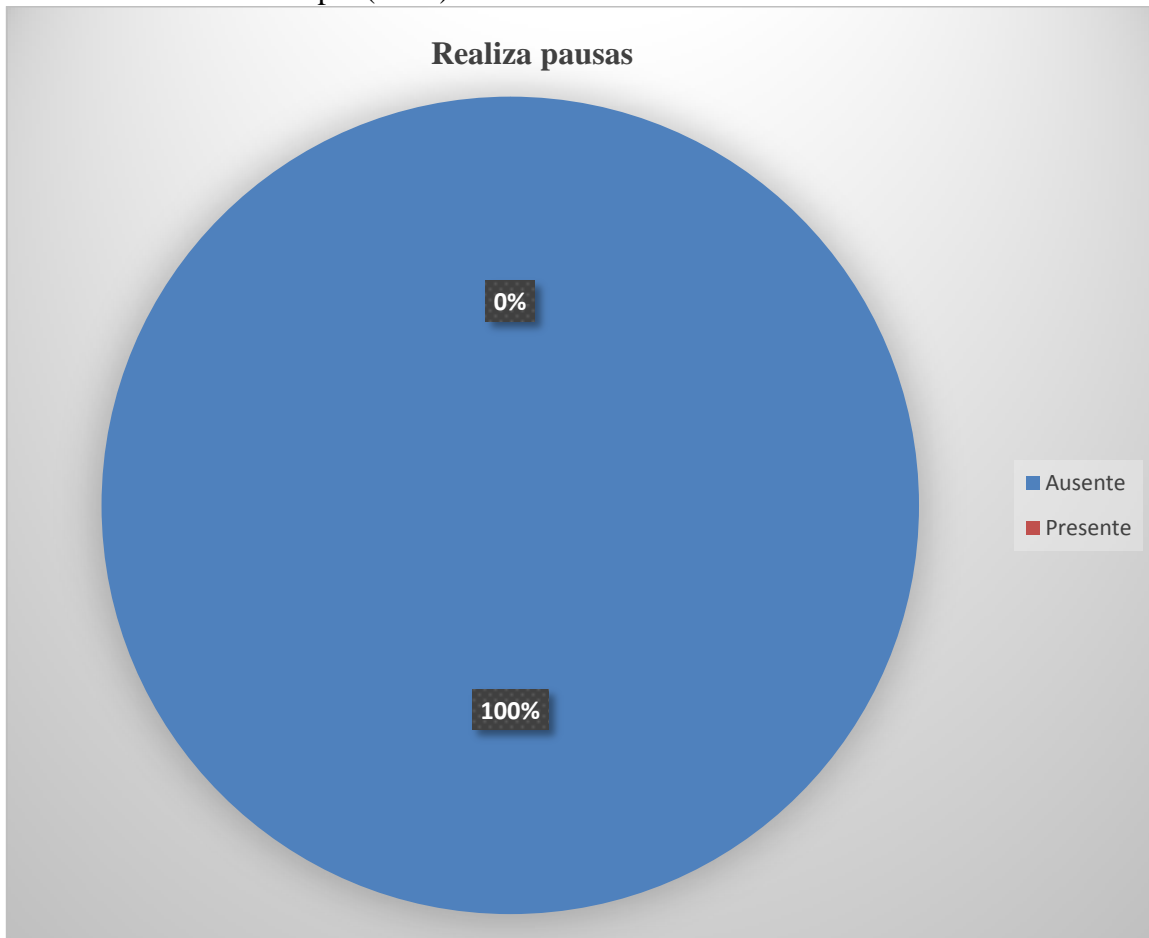


Se evidencia que el 100% que equivale a los tres docentes de la muestra no realizan actividades dinámicas en el transcurso de la jornada académica, se infiere que por lo general los docentes no las realizan.

Ítem 3. El docente realiza pausas durante los cambios de clase.

Sujeto	Respuesta	
	Ausente	Presente
1	X	
2	X	
3	X	

Fuente: Elaboración Propia (2017)

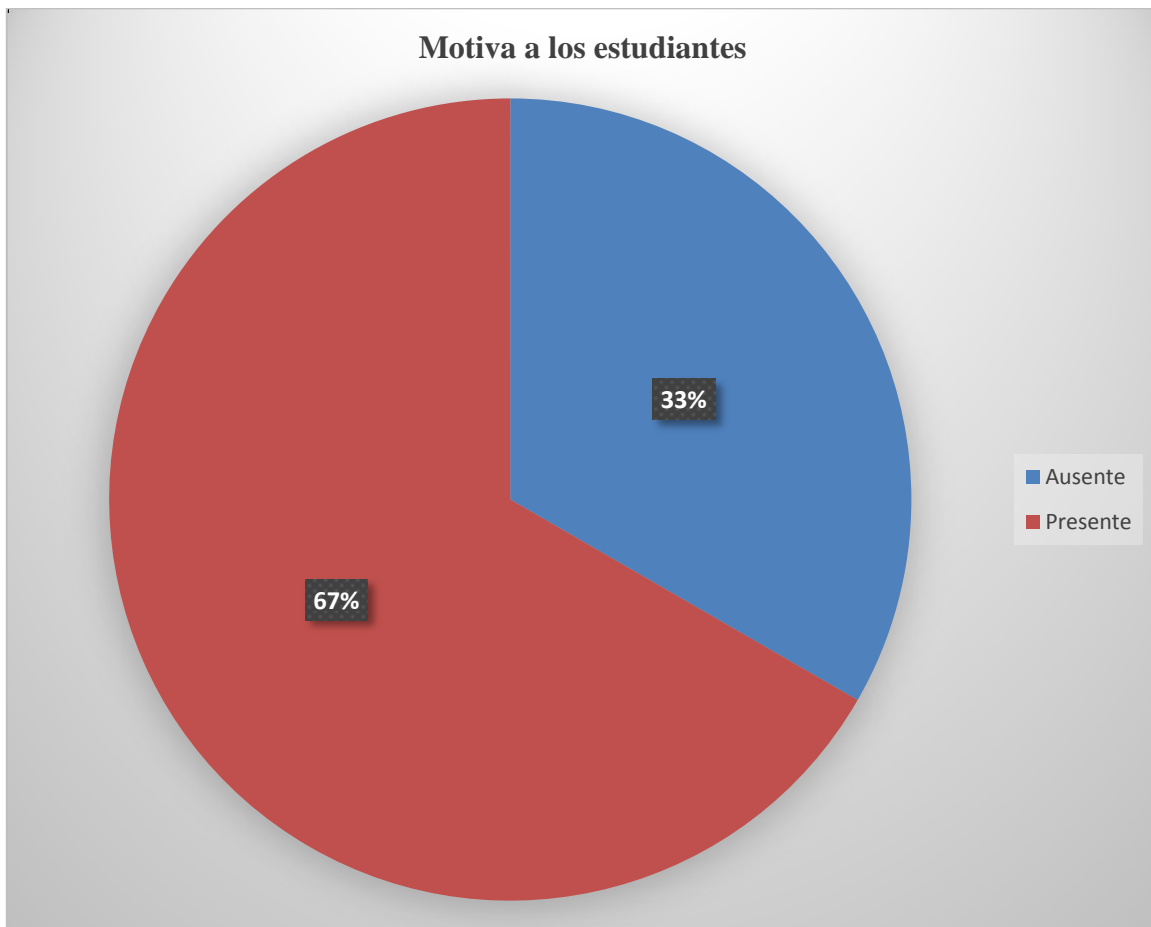


En certeza que el 100% que equivale a los tres docentes de la muestra no realizan pausas durante los cambios de clase, por lo cual se interpreta que por lo general los docentes no realizan estas en el aula de clase a sus estudiantes.

Ítem 4. El docente motiva a los estudiantes.

Sujeto	Respuesta	
	Ausente	Presente
1		X
2		X
3	X	

Fuente: Elaboración Propia (2017)

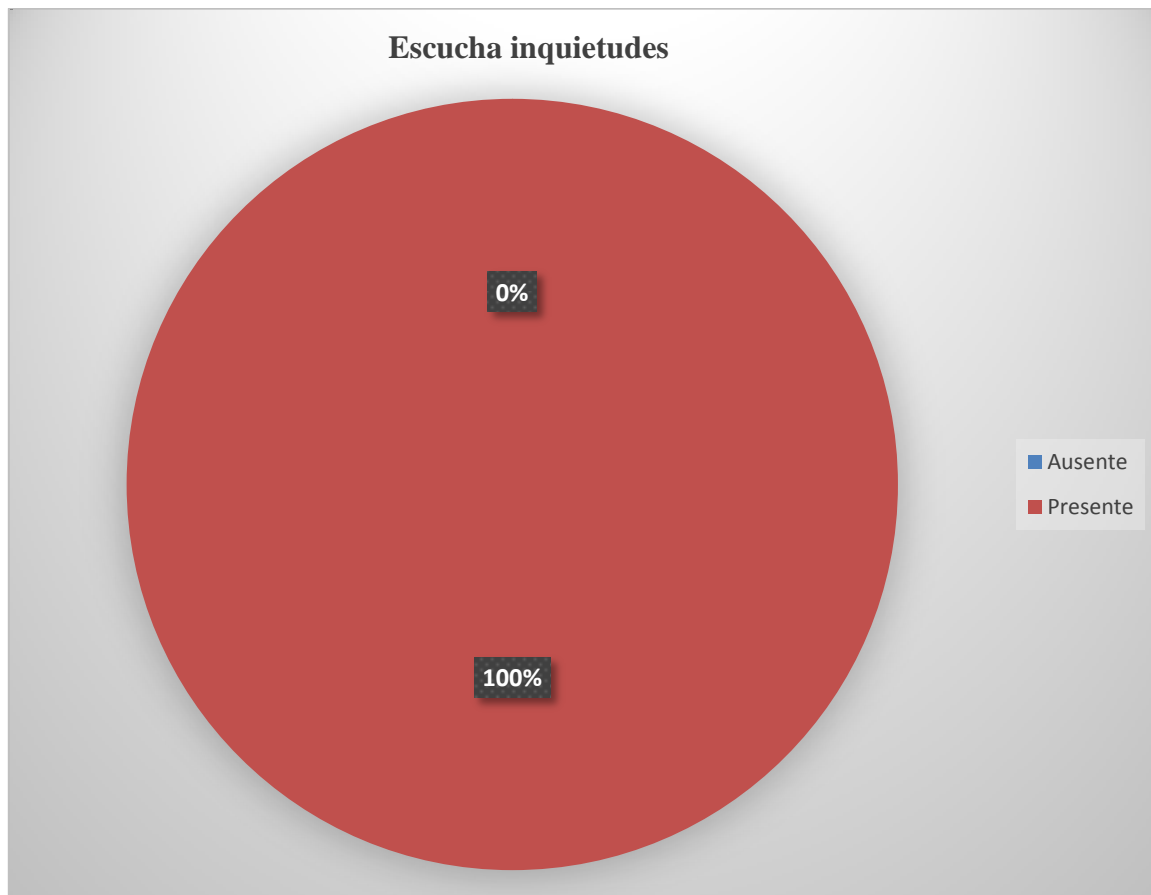


Se observa que el 33% que equivale a un docente de la muestra no motiva a los estudiantes, mientras que el 67% que equivale a dos docentes si lo hacen, se deriva que por lo general los docentes si motivan a sus estudiantes con mucha frecuencia dentro del aula de clase.

Ítem 5. El docente escucha las inquietudes de sus estudiantes.

Sujeto	Respuesta	
	Ausente	Presente
1		X
2		X
3		X

Fuente: Elaboración Propia (2017)



Se evidencia que el 100% que equivale a los tres docentes de la muestra escuchan las inquietudes de sus estudiantes, por lo cual se analiza que por lo general los docentes si dan la importancia que tienen las inquietudes de sus estudiantes en las aulas de clase durante el transcurso de la jornada.

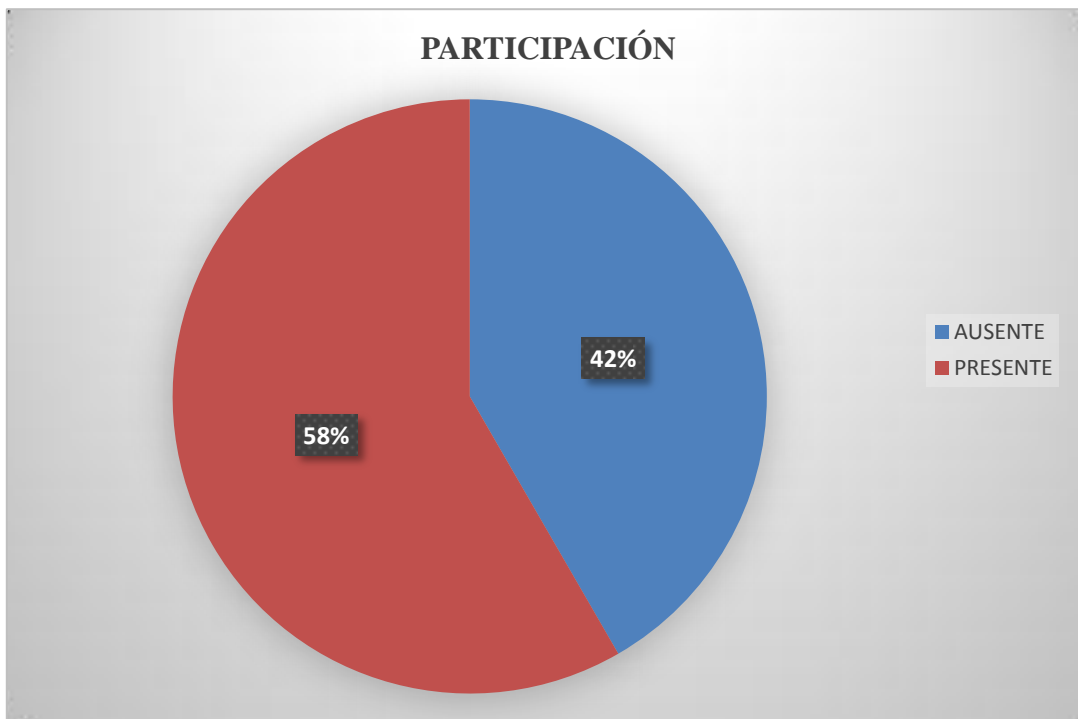
4.3 Análisis de la observación estudiante.

Se aplicó la observación a los 24 estudiantes del grado cuarto 02 durante una jornada académica, en la cual arrojaron los siguientes resultados.

Ítems 1. ¿Los estudiantes participan durante la explicación de la clase?

AUSENTE	PRESENTE
f10	14

Fuente: Elaboración Propia (2017)

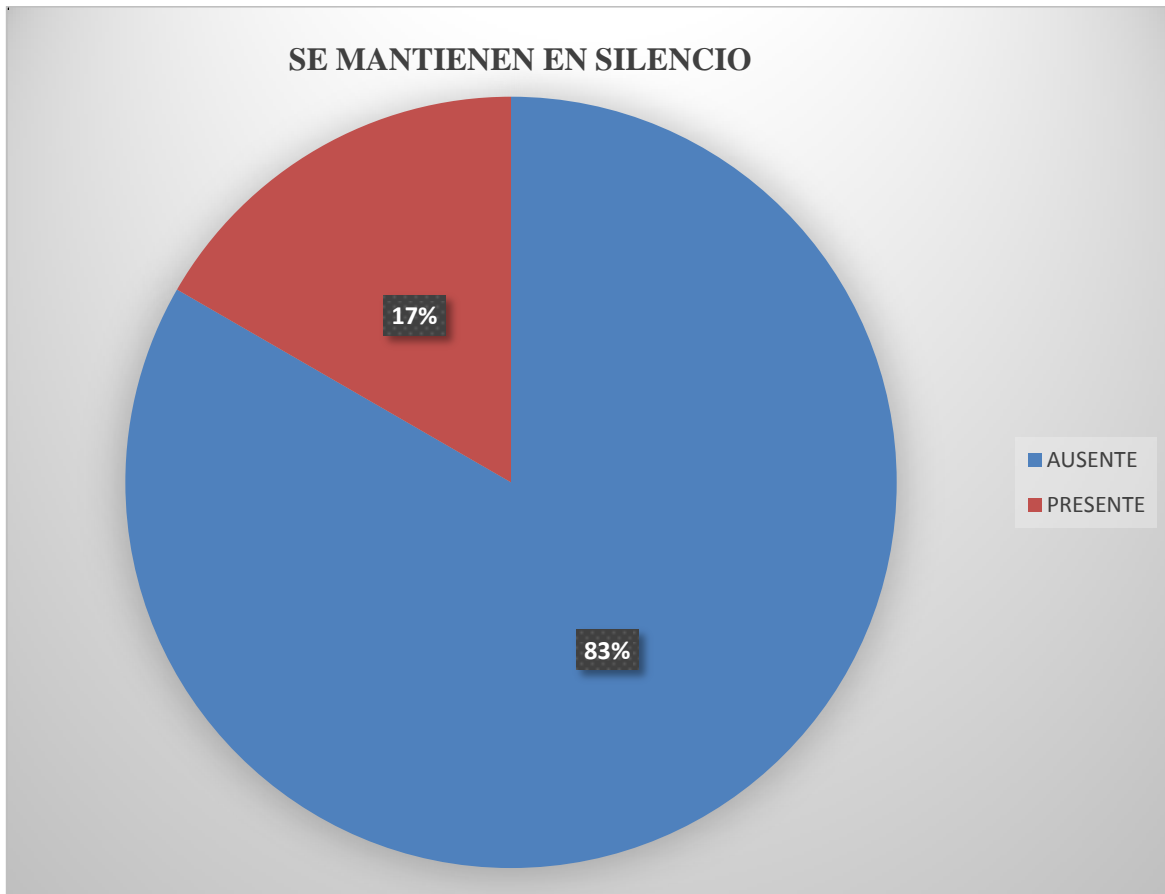


En certeza que el 42% de la muestra que equivale a 10 estudiantes no participan durante la explicación de la clase y el 58% que equivale a 14 estudiantes si participan durante el transcurso de la explicación de la clase, se infiere que por lo general la mayoría de los estudiantes si participan en la explicación que da el docente en las clases.

Ítems 2. ¿Los estudiantes se mantienen en silencio durante la explicación de la clase?

AUSENTE	PRESENTE
16	8

Fuente: Elaboración Propia (2017)

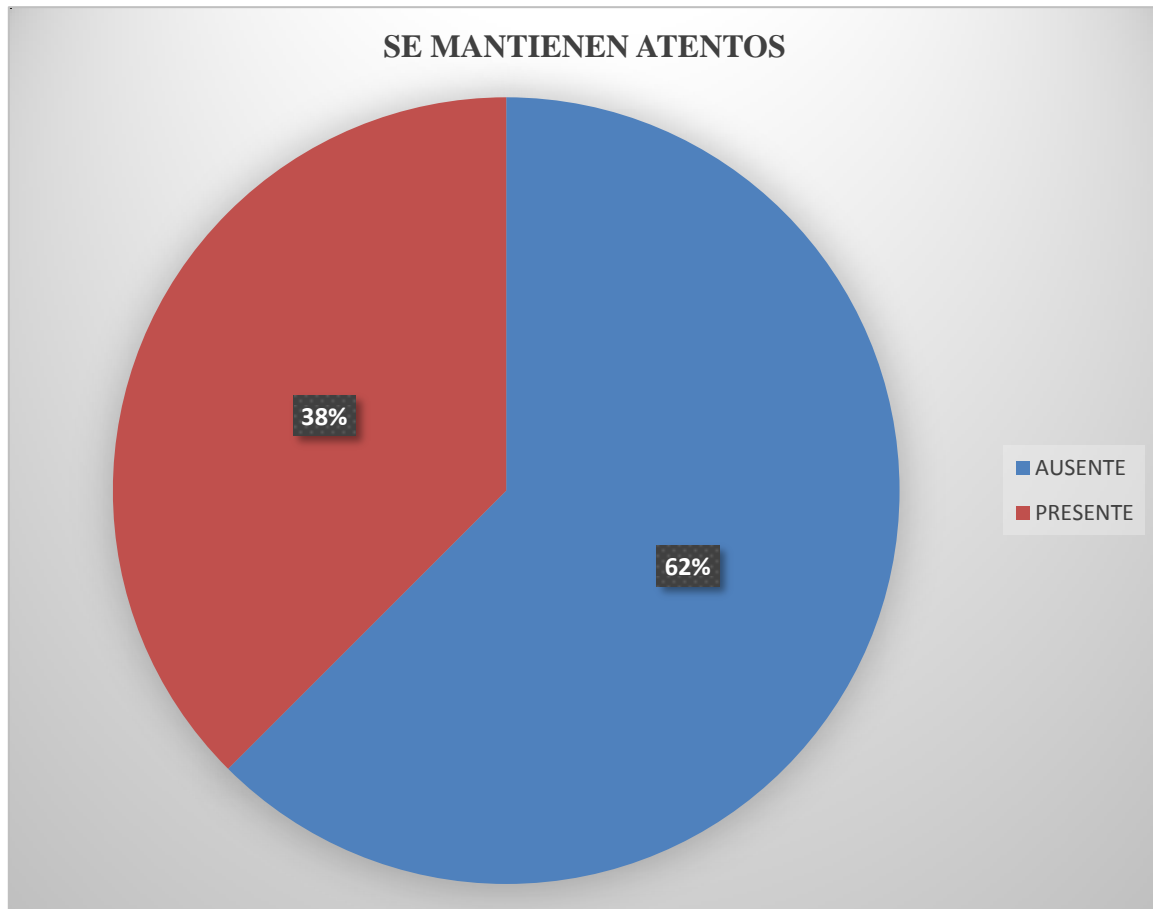


Se evidencia que el 17% de la muestra que equivale a 8 estudiantes se mantienen en silencio durante la explicación de la clase mientras que el 83% que equivale a 16 estudiantes no permanecen en silencio en el momento de la explicación de la clase, se concluye que la mayor parte de los estudiantes no permanecen en silencio mientras el docente da la explicación de la clase.

Ítems 3. ¿Los estudiantes se mantienen atentos durante la explicación de la clase?

AUSENTE	PRESENTE
15	9

Fuente: Elaboración Propia (2017)

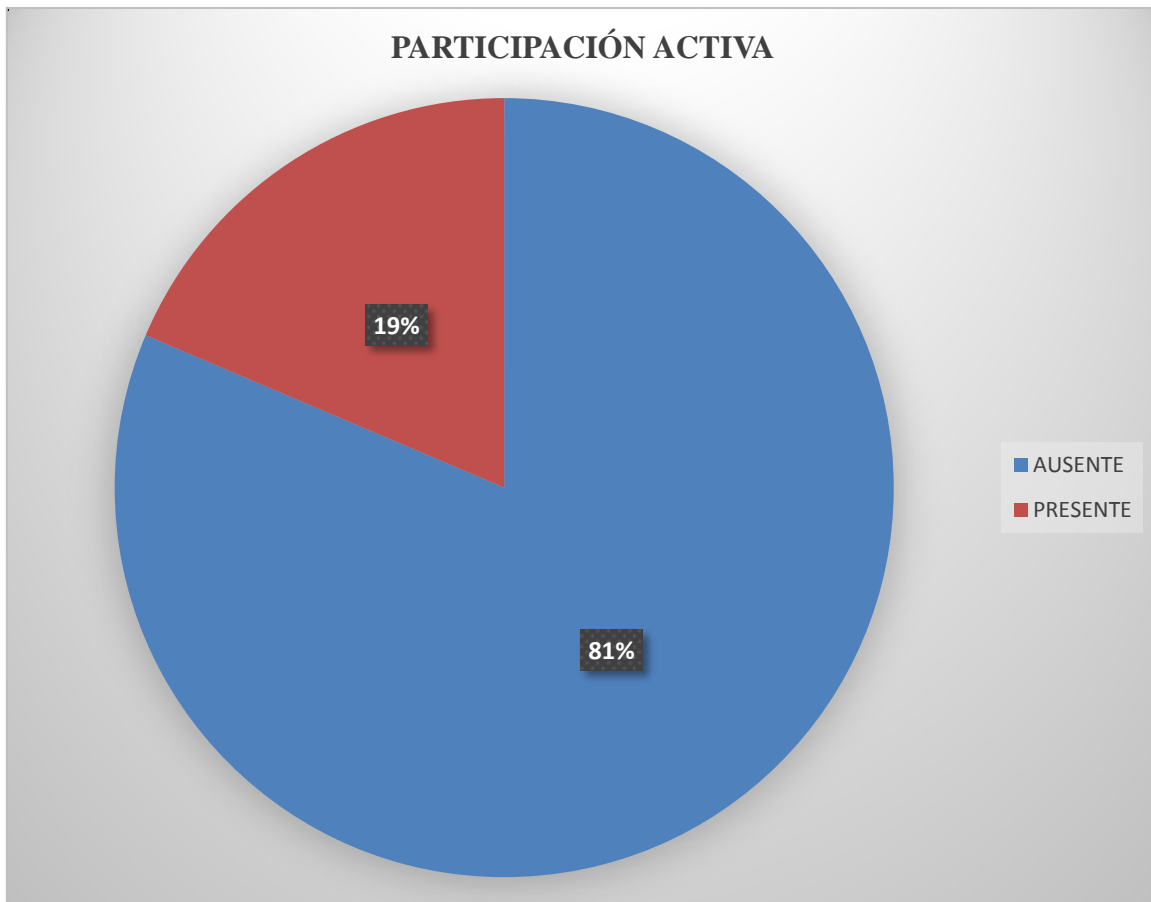


Se observa que el 38% de la muestra que equivale a 9 estudiantes se mantienen atentos durante la explicación de la clase, mientras que el 62% que equivale a 15 estudiantes no se mantienen atentos al momento de la explicación de la clase; se concluye que gran parte de los estudiantes no se mantienen atentos durante el transcurso de la explicación de las clases.

Ítems 4. ¿Los estudiantes participan activamente en las actividades propuestas por el docente?

AUSENTE	PRESENTE
14	10

Fuente: Elaboración Propia (2017)

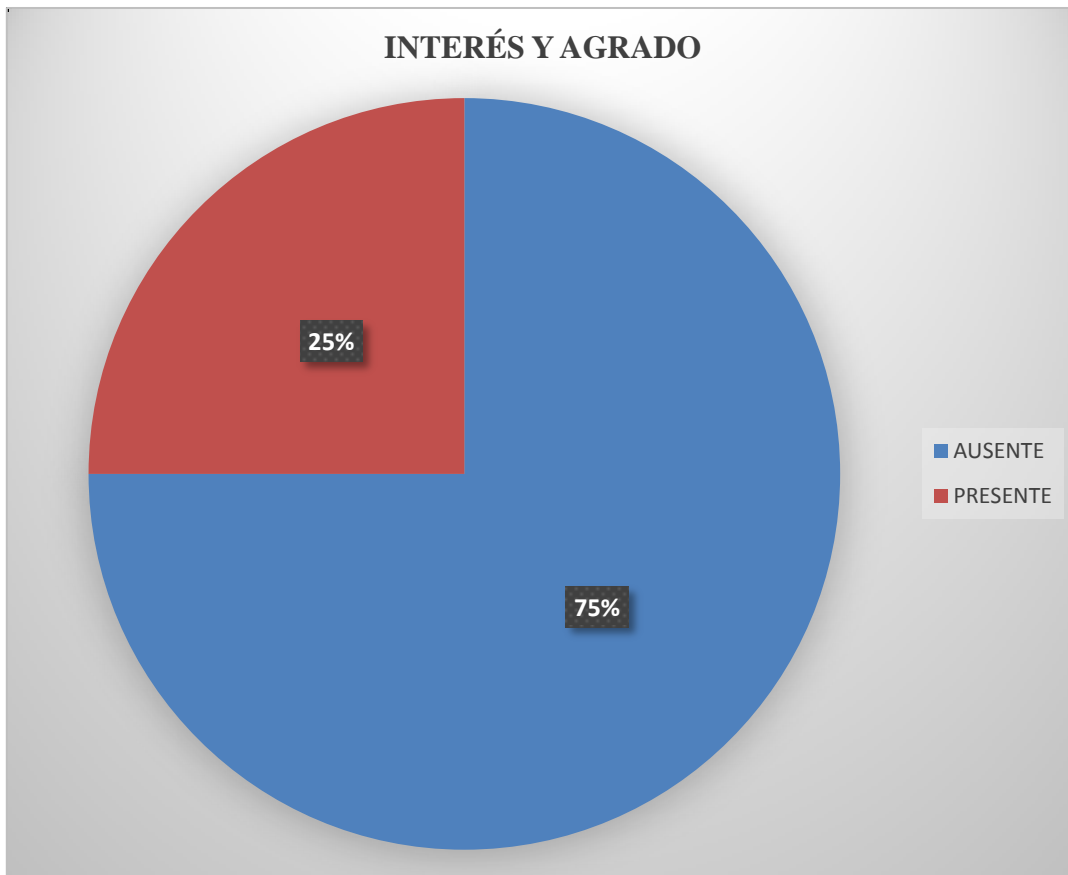


En certeza que el 19% de la muestra que equivale a 10 estudiantes participan activamente en las actividades propuestas por el docente, mientras que el 81% que equivale a 14 estudiantes no participan activamente en las clases; se deriva que más de la mitad de los estudiantes no participan activamente en las actividades propuestas por los docentes.

Ítems 5. ¿Los estudiantes realizan con agrado e interés las actividades propuestas por el docente?

AUSENTE	PRESENTE
18	6

Fuente: Elaboración Propia (2017)



Se evidencia que el 25% de la muestra que equivale a 6 estudiantes realizan con agrado e interés las actividades propuestas por los docentes, mientras que el 75% que equivale a 18 estudiantes no realizan las actividades propuestas por el docente con agrado e interés; se infiere que la gran parte de los estudiantes no realizan las actividades evidenciando agrado e interés.

Discusión de los resultados.

Para finalizar es importante mencionar y hacer énfasis en la diferencia de los resultados que arrojaron los instrumentos de la encuesta docente y la observación docente y estudiantes, puesto que los participantes del estudio que fueron los estudiantes no coincidieron con lo que refirieron los docentes, la diferencia se encuentra en las respuestas que aportaron los tres docentes encuestados y la realidad que se evidenció por las investigadoras del proyecto por medio de la observación docente y estudiantes; debido a que en primer lugar los docentes no presentan variedad de estrategias porque se evidencio que los docentes realizan las clases de una manera monótona, es decir emplean el tablero como herramienta pedagógica y no recurren a otros métodos de enseñanza.

Por otro lado los docentes no realizan actividades dinámicas debido a que sus clases son tradicionales puesto que no desarrollan actividades, dinámicas, ejercicios o juegos donde los estudiantes puedan adquirir conocimientos de una manera didáctica, fue relevante observar que los docentes no tienen un conocimiento claro y conciso acerca del término de pausas por lo cual relacionan este termino con la rotación de aulas de clase y no como un espacio donde se realizan ejercicios de reflexión, concentración y relajación, por tal motivo ellos nunca realizan estas clases de pausas durante una jornada académica.

En el transcurso de la mañana en la cual fueron aplicados los instrumentos se determinó que ninguno de los tres docentes que rotaron en el aula de clase lograron mantener atentos y en silencio a la mayoría de los estudiantes, puesto que se evidencio distracción de los educandos durante la explicación de las clases, debido a que los estudiantes se salían del aula de clase, otros se encontraban hablando con los compañeros y

se levantaban del puesto, por otra parte se analizó que por falta de motivación de los docentes hacia los estudiantes por medio de materiales o recursos fuera de lo cotidiano trae como consecuencia que no se evidencie agrado e interés en los educandos por realizar las actividades propuestas por el maestro y el no participar en la explicación de los temas vistos, por tal razón no se puede crear un ambiente armónico ni construir un aprendizaje significativo en cada uno de los aprendices.

Es de suma importancia hacer la relación del análisis realizado anteriormente junto con las teorías de los autores que soportan la investigación, por lo que afirman y dan a conocer la importancia que trae consigo la realización de pausas activas en el aula de clase, lo cual no se evidenció en la realidad de las aulas de clase del grado cuarto 02 mediante los resultados que arrojaron los instrumentos realizados.

Teniendo en cuenta lo que aporta Vajal (2009) en su teoría la realización de pausas activas trae beneficios como ejercitación de la mente, lo cual es de gran ayuda en el momento de mantener la atención de los estudiantes en la explicación de cada tema, es por esto que es vital la implementación de la cartilla pedagógica de pausas activas en las aulas de clase para evidenciar cambios tanto en los educandos como en los docentes.

Por ello Antunes (2005, pag 17) recomienda motivar a los estudiantes para traer consigo el interés y la atención de los educandos ante las ganas de aprender y adquirir con agrado los conocimientos; dichos resultados arrojados no evidenciaron esta teoría importante para aplicar en las aulas de clase del colegio Carlos Pérez Escalante y más en el grado cuarto 02 que mostro desde un principio la falta de interés ante el estudio.

Para finalizar se les sugiere a los docentes la realización de pausas activas, para así mantener motivados a los estudiantes creando ambientes diferentes fuera de lo cotidiano en

las aulas, donde los educandos no se sientan presionados por horas extensas académicas y así poder tener espacios para descansar por medio de ejercicios y así ir fortaleciendo el interés por las clases, de lo que se pudo concluir que este proyecto de investigación es de gran importancia emplearlo en las aulas de clase del grado cuarto 02, gracias a los instrumentos aplicados que arrojaron resultados negativos ante la realización de pausas activas y la atención, lo que se puede ejercitar si se aplica la cartilla pedagógica diseñada.

Referencias Bibliográficas

- BORGES, R. El Sedentarismo, Factor de Riesgo Contrario a la Esencia Humana. Revista Cubana Medicina General Integral 1998. Pp 210-212.
- Bellei, C. Does lengthening the school day increase students' academic achievement? Results from a natural experiment in Chile. *Economics of Education Review*, New York: Elsevier Educational Research Pro, v. 28, n. 5, p. 629-640, 2009.
- Bloom, B. An introduction to mastery learning. In: Block, J. H. (Ed.). *Schools society and mastery learning*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1974
- Davidson, Richard, Begley, Sharon (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. Destino.
- El enfoque cuantitativo en las ciencias sociales se origina fundamentalmente en la obra de Auguste Comte (1798-1857) y Emile Durkheim (1858-1917)
- González, M.T., y García, M.L., (1995). El estrés y el niño: Factores de estrés durante la infancia. *Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, (7), 185- 201. NghgRecuperado de <https://goo.gl/Ui4DTt>
- Jimeno Sacristán, J. (2008) *El valor del tiempo en educación* Madrid: Morata.
- Gadamer, H.G. (2000). *Educación es educarse*. Barcelona: Paidós.
- Hernandez Sampieri, (1998) *metodología de la investigación cuantitativa*.
- Jiménez, M. (2000). Competencia social: intervención preventiva en la escuela. *Infancia y Sociedad*. 24, pp. 21-48
- Landinez, N. (2015). *importancia de las pausa activas*. Obtenido de http://www.eempleo.com/colombia/mundo_empresarial/la-importancia-de-las-pausas-activas-----/9226164
- Oros, L.B., y Vogel, G. K. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques: revista de la Universidad Adventista del Plata*, (1), 85-101.
- PALACIOS,J. et al.:*Psicología Evolutiva 2. Desarrollo cognitivo y social del niño*;Madrid, Alianza, 1986.
- RÍOS-LAGO, M. et al. Alteraciones de la atención tras daño cerebral traumático: evaluación y rehabilitación. *Revista de Neurología Número 5 Volumen 44.2007*

Rincon, M. (2015). *pausas activas*. Obtenido de <https://goo.gl/rStsuH>

Salazar, L. (2007). *pausas activas pedagogicas*. Obtenido de <https://goo.gl/ncFdKv>

Tokuhama-Espinosa, Tracey (2011). *Mind, brain, and education science. A comprehensive guide to the new brain-based teaching*. W. W. Norton & Company.

UTTER, M.: "Why are London children so disturbed"; Proceedings of the Royal Society of Medicine, 66, (1973): 1221-1225.

WOLKIND, S. y RUTTER, M.: "Separation, loss and family relationships"; (1985) (en M. RUTTER y L. HARSOW (Eds.): Child and adolescent Psychiatry; Modern approaches (2 ed.) Oxford, Blackwell, 1985).

VIROT, D y Otros. Prácticas de actividad física y deportiva en el ámbito laboral: estrategias para su incentivo. Documento tomado de Chiledeportes. Gobierno de Chile. 2009.

Webgrafia

<https://goo.gl/rStsuH>

<https://goo.gl/ncFdKv>

<https://goo.gl/Ui4DTt>