



**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.**

**Ana Milena Márquez  
Lady Johana Ardila Gaona**

**Universidad de pamplona  
Facultad de ciencias de la educación  
Programa licenciatura en pedagogía infantil  
Diciembre 2016.**



**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.**

**Ana Milena Márquez  
Lady Johana Ardila Gaona**

**Tutor: Nhora Magdalena Salamanca Meaury  
Esp.**

**Universidad de pamplona  
Facultad de ciencias de la educación  
Programa licenciatura en pedagogía infantil  
Diciembre 2016**



Acta de Sustentación de Trabajo de Grado-Progrado

Código FGA-72 v.06

Página 1 de 1

PROGRAMA: LICENCIATURA EN PEDAGOGIA INFANTIL

MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO

- Investigación, Recital de Grado, Pasantía de Investigación, Diplomado, Docencia, Práctica Integral, Práctica Empresarial, Articulación Posgrado

EL JURADO CALIFICADOR CONFORMADO POR: (Nombres, apellidos y documento de identidad).

JURADO 1: ELIZABETH DURAN SOLANO / C.C: 60.253.006 DE PAMPLONA
JURADO 2: NANCI RUBIELA MONCADA PÉREZ / C.C: 1.094.163.244 DE EL ZULIA
JURADO 3: / C.C:

EN SU SESIÓN EFECTUADA EN: SAN JOSÉ DE CÚCUTA A LAS 08:00 AM HORAS, DEL DÍA 12 DEL MES DICIEMBRE DEL AÑO 2016

Terminadas sus deliberaciones, y en cumplimiento de las normas y acuerdos de los órganos de dirección de la Universidad de Pamplona, se ha llegado a la siguiente conclusión:

Primera Conclusión: Otorgar la Calificación de: 4.5 (en números)

- Meritorio (>=4.5), Excelente (>=4, <=4.49), Aprobado (>=3, <=3.99), Incompleto (<=2.99)

AL TRABAJO DE GRADO TITULADO: PAUSAS ACTIVAS DURANTE LAS JORNADAS ACADÉMICAS PARA REDUCIR, LA MONOTONÍA DE LAS CLASES.

AUTOR(ES): Número de Autores (2)

Table with 2 columns: Nombres, COD. Rows include ANA MILENA MÁRQUEZ (1092340996) and LADY JOHANA ARDILA GAONA (27606207 DE CÚCUTA).

DIRECTOR Y/O TUTOR: NOHORA MAGDALENA SALAMANCA MEAURY /C.C: 60.265.697

Segunda Conclusión: Emitir los siguientes criterios

Table with 3 columns: No., DESCRIPCIÓN, RECOMENDAR (SI, NO). Row 3: Recomendar para ser continuado en otros trabajos. (SI checked)

Otras:

Tercera Conclusión: Avalar el cumplimiento del Trabajo de Grado, para optar por el Título de LICENCIADO EN PEDAGOGIA INFANTIL

Firmas del Jurado Calificador:

Handwritten signatures for JURADO 1, JURADO 2, JURADO 3, and Director Comité Trabajo de Grado.

Nota: Diligenciar debidamente todos los espacios requeridos en el formato.

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo primeramente a Dios, quien me ha dado la grata oportunidad de vivir día a día, por regalarme salud, entendimiento y sabiduría, para salir adelante en todas mis facetas y principalmente como ser humano.

A mis padres por ser ejemplos de lucha demostrándome con sus actos que no importa cual difícil sea el obstáculo, siempre hay una forma de superarlo.

A mis amados hombres Xavier Andrés, José Santiago y Dany Morales, quienes han sido un apoyo moral, emocional, espiritual y por brindarme su amor incondicional a cada instante, son mi vida y mi razón de ser.

A mis compañeras de la universidad con las cuales he compartido momentos de alegría, tristeza, risas y compromisos, los cuales hoy nos tiene en esta etapa tan importante para nuestra vida profesional.

Y en especial a mi compañera de tesis de grado, Lady Johana Ardila Gaona por permitirme aprender muchas cosas buenas que la hacen diferente a las demás, por darme una palabra de aliento cuando sentí que ya no podía y por regalarme la dicha de ser su amiga.

Gracias a mis familiares y amigos que hoy ya no están a mi lado porque Dios los ha llamado a su encuentro, de ellos aprendí que la vida es una ilusión y hay que vivirla sin importar las dificultades.

Mil gracias a todas la persona que han puesto su confianza en mí y que desde un principio me ayudaron para que este sueño hoy se haga realidad y ser un ejemplo de lucha, para mi familia y mis amigos.

**Ana Milena Márquez**

## Dedicatoria

Señor padre de bondad y misericordia gracias por permitirme estar con vida, por enseñarme e instruirme, señor gracias por tocar mi corazón y dejarme ver con claridad cuál es tu propósito en mí ser, te amo mi Dios.

A mis padres gracias por educarme y enseñarme valores, a mi madre Ofelia Gaona, gracias mamita de mi vida por cada uno de tus esfuerzos y sacrificios por darme lo mejor de ti, no tengo como agradecerte solo puedo decir madre de mi alma que soy tu reflejo y me siento muy feliz al haberme convertido en una mujer luchadora, madura y responsable.

A mi esposo Jorge Iván Cruz, gracias por estar a mi lado y ser mi apoyo incondicional, por levantarme y acompañarme en cada una de las dificultades vividas, te amo y siempre te amare, a mi princesa Ibi Jane Cruz, hija gracias por ser mi fortaleza, tu eres mi vida, a mi hermana Martha Janeth Ardila, eres un ser maravilloso que siempre me acompaña que se esfuerza día a día por brindarme lo mejor de sí, gracias los amo con todo mi ser, mis logros son los logros de cada uno de ustedes.

Quiero agradecer a mis compañeras y amigas, por estar en los momentos más difíciles, por sus palabras de aliento, la cual me fortalecieron, colegas mil gracias, hoy culminamos una etapa de nuestras vidas, empezamos un peldaño nuevo como futuras profesionales.

A mi compañera, Ana Milena Márquez, amiga lo logramos, cuando sentimos miedo, cuando nos frustramos, pero Dios nos cubrió con su manto, nuestra tesis nos permitió vivir experiencias maravillosas, disfrutar de nuestros niños de grado 4° a ellos que nos enseñaron a apreciar cada minuto de existencia. Gracias padre creador.

A nuestra tutora Nhora Magdalena Salamanca Meaury, por sus orientaciones, ayuda y motivación, por dedicarnos tiempo, transmitirnos paz y tranquilidad en cada momento.

A cada una de las personas que forman parte de mi vida, en especial a la familia de mi esposo por su paciencia y algunos desde la distancia brindaron su apoyo. A mi familia por ser un ejemplo a seguir.

**Lady Johana Ardila**

## AGRADECIMIENTOS

Hoy cuando el tiempo ha pasado y hemos llegado hasta esta gran etapa, queremos agradecer primeramente a Dios el cual es el dueño y señor de nuestras vidas, por darnos las capacidades y la sabiduría para sacar esta investigación adelante.

A los estudiantes del grado 4°, a la profesora Yaneth Caballero y al Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento por abrirnos las puertas y permitirnos alcanzar nuestra meta.

Así mismo le queremos agradecer inmensamente a los docentes de la universidad de Pamplona en especial a:

Doctor Ariel Dotres, por su tiempo, dedicación, paciencia y brindarnos esa luz que tanto necesitábamos.

Doctor José Cegarra, por su amabilidad, colaboración y por guiarnos en cada uno de las dificultades.

Profesora Carolina Prieto, por darnos claridad, orientación y por ser un ser humilde y colaborador.

Profesor Amaury Salas, quien nos dio los primeros pasos para dar inicio a nuestra investigación orientándonos con sus conocimientos.

A nuestra Tutora la profesora Nhora Magdalena Salamanca Meaury por ser más que una tutora una amiga, quien nos alentó en los momentos más difíciles y siempre confió en nuestro conocimiento.

De igual manera a la Psicóloga Marlen Castilla, por sus consejos y conocimientos los cuales despejaron toda duda, fortalecer nuestra seguridad y por ser un ejemplo de mujer.

Mil gracias a la universidad de Pamplona por darnos la gran oportunidad de formarnos como personas y profesionales.

## **Resumen**

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.

**PALABRAS CLAVES:** Pausas Activas, Apatía Escolar, Estudiante, Jornada escolar, aula escolar

## **Abstract**

This research project goal is to propose active breaks during the school day at Colegio Luis Carlos Galan Sarmiento branch #3 Alliance to progress, fourth grade with ages range between 8 and 11 years old. This research project allows the possibility to recommend students as well as teachers on how to take active breaks to reduce students apathy towards school activities. The methodology implemented is based on the descriptive quality approach, the collection of information tools used, were direct observation, surveys applied to students and parents and lastly a survey completed by the teachers. After obtaining the surveys. The data was triangulated allowed the analysis of results. Based on the final results the proposal was created. The proposal was called " LA PAUSA ACTIVA ME MOTIVA" The proposal involves breaks for breathing activities, warm up, stretching, group activities and relaxation. It occurs during the transition time between different classes with duration time no longer than 10mins. As a conclusion active breaks can be applied to teachers and students during the school day.

## **Key Vocabulary**

Active Breaks, School apathy, Student and School Day, Classroom

**Contenido**

CAPÍTULO I .....	2
Titulo.....	2
Introducción .....	2
Problema .....	5
Descripción y delimitación. ....	5
Formulación del problema .....	7
Justificación .....	11
Objetivos.....	14
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos .....	14
Delimitaciones .....	14
Delimitación espacial.....	14
Delimitación temporal .....	15
Delimitación conceptual .....	15
CAPITULO II.....	15
Marcos de referencia.....	15
Antecedentes .....	15
Antecedentes internacionales.....	16
Antecedentes Nacionales .....	19
Antecedentes locales.....	22
Marco teórico.....	25
Ojos.....	27
Cuello.....	28
Hombros.....	29
Manos y codos .....	30
Espalda y abdomen .....	31
Cadera y miembros inferiores.....	31
Ejercicios que te ayudarán a relajarte .....	32
Fisiológicos.....	33
Psicológicos .....	33
Sociales .....	34
Marco contextual .....	40
Marco legal .....	42
Marco Conceptual.....	46
CAPITULO III.....	50
METODOLOGÍA.....	50
Tipo de Investigación.....	50
Población.....	51

Muestra .....	51
Instrumentos de Recolección de Información.....	52
Encuesta para los Estudiantes .....	54
ENCUESTA PARA LOS PADRES DE FAMILIA .....	56
ENCUESTA DIRIGIDA APLICADA A LOS DOCENTES.....	57
CAPITULO IV.....	60
Análisis e interpretación de resultados. ....	60
La Encuesta.....	69
ANALISIS DE LA ENCUESTA DE LOS PADRES DE FAMILIA.....	77
ENCUESTAS DIRIGIDAS .....	82
Análisis de la encuesta dirigida aplicada al docente.....	82
Triangulación .....	86
CAPÍTULO V .....	88
Propuesta.....	88
Introducción .....	88
Justificación .....	90
Objetivos.....	91
Objetivo general.....	91
Objetivos específicos .....	91
Marco Teórico.....	91
Metodología .....	94
Actividades .....	95
Bibliografía .....	127
Trabajos citados .....	127
Bibliografía .....	128
ANEXOS .....	131

## Lista de figura

Figura 1. ¿Te gusta asistir diariamente a clase?.....	69
Figura 2. ¿Las clases que desarrollan los profesores, te parecen aburridas? .....	71
Figura 3. ¿Cuál de las asignaturas vistas en clase es la que más despiertan tu interés? .....	72
Figura 4. ¿Qué actividad te gustaría que realizara el profesor en el intercambio de cada clase?.	73
Figura 5. ¿Qué ejercicios te gustaría que realizaran en clase en el momento de escribir? .....	74
Figura 6. ¿Te gustaría trabajar en grupo? .....	75
Figura 7. ¿Aparte de juegos rondas y canciones que otras actividades les gustaría trabajar? .....	76
Figura 8. ¿Muestra motivación e interés tu hijo por asistir diariamente a clase? .....	77
Figura 9. ¿Muestra motivación e interés tu hijo por asistir diariamente a clase? .....	78
Figura 10. ¿Considera que las tareas académicas enviadas por los maestros ayudan a los estudiantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje de su hijo?.....	78
Figura 11. ¿Alguna vez su hijo le ha expresado que no quiere asistir a clase? .....	79
Figura 12. ¿Alguna vez su hijo le ha expresado que no quiere asistir a clase? .....	80
Figura 13. ¿Qué actividades recreativas tu hijo le ha comentado que hacen durante las clases?.	81
Figura 14. ¿Elabora una lista de actividades que te gustaría que realizaran en clase con los estudiantes para generar un ambiente agradable para todos? .....	81



# CAPÍTULO I

## **Título**

Pausas activas pedagógicas 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.

## **Introducción**

La presente investigación pretende proponer pausas activas pedagógicas, que se definen como “pequeñas” pausas que se realizan durante una actividad escolar dentro de un periodo largo de actividad académica para realizar diferentes técnicas, ejercicios y/o estrategias lúdicas que ayudan a reducir los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados en los alumnos por los ejercicios académico. Cuyo uso puede ser implementado para todos, y utilizarlas como una estrategia para reducir la apatía escolar en los educandos.

La característica principal de este tipo de pausas activas es la de brindar descansos prolongados en el intercambio de cada clase con una duración de 5 a 10 minutos, para generar en el estudiante una forma de despejar la mente, romper la rutina y liberar cargas negativas.

Para analizar esta problemática es necesario mencionar sus causas. Una de ellas es la apatía escolar evidencia en el aula de clase. Se entiende por apatía escolar cuando el alumno se

encuentra con desinterés por todos los temas que tienen que ver con la escuela.

La apatía escolar la viven aquellos educandos que sus mentes están en otro mundo, que no muestra agrado por asistir a la institución y que realiza las actividades por cumplirle a la docente y no por aprender.

Son niños que buscan llamar la atención a través de la indisciplina, la desobediencia, los gritos, el desorden, la burla, rechazo por desarrollar actividades escolares, mala relación entre pares, en ocasiones de las groserías y mala educación hacia la docente titular.

La investigación de esta problemática escolar se realizó por el interés de conocer por que existe la apatía escolar en los educandos y cuáles son las causas que influyen en la misma. Esto permitió enfocarnos en los agentes involucrados, en este caso los estudiantes y la docente en cargada del grupo.

Por otra parte, establecer si estas características negativas que presentan los niños son propiciadas por el entorno familiar o escolar, debido a que la apatía es concebida y se trasmite de una persona a otra, creando un ambiente poco agradable, en la convivencia social a la que están expuestos diariamente.

Profundizar desde una perspectiva humana, fue un interés académico. Asimismo, nos interesamos por aportar una estrategia nueva, innovadora y factible que permita disminuir estas actitudes negativas evidenciada en los educandos, de una manera atractiva, divertida y reflexiva

desde el contexto escolar.

En el ámbito profesional, como maestro en formación, el interés se enfocó en conocer las estrategias que utiliza la docente independientemente de la libertad que tiene para ejercer su profesión para guiar el proceso de enseñanza y aprendizaje.

En el marco teórico metodológico, se realizó la aplicación de instrumentos como la observación directa y entrevistas, la cual fue dirigida a los estudiantes, padres de familia y la docente encargada del grado 4°.

En la conversación con cada uno de los agentes relacionados con la investigación, las preguntas aplicadas fueron estructuradas, las cuales se dieron tanto preguntas abiertas como cerradas, arrojando datos importantes sobre los intereses y necesidades de cada uno de los estudiantes involucrados.

Durante la investigación, uno de los obstáculos fue la aceptación de la propuesta por parte de los educandos al principio de las primeras intervenciones. El miedo de los educandos por contestar las encuestas en presencia de la maestra, que expresaban verbalmente una cosa y plasmaban otra en la encuesta.

Finalmente, el trabajo consta de: VII capítulos, los cuales traen sus respectivas partes, que se realizaron para dar como fin un proyecto de investigación estructurado correctamente.

## **Problema**

### **Descripción y delimitación.**

Desde una perspectiva más humana se evidencia en algunos de los niveles de la educación primaria exactamente en los grados de tercero, cuarto y quinto grado, que los estudiantes son tratados como objetos de aprendizajes, que asisten a las clases a recibir lo que el maestro les trasmite sin importar lo que sientan, piensen o quieran.

La escuela se ha convertido en un lugar de obligación, donde los padres dejan a sus hijos para que se eduquen, pero la realidad es otra, una realidad que solo la pueden percibir aquellos que pasan horas sentados en un pupitre haciendo acto de presencia, pero que su mente se encuentra en otro lado, ya sea por cuestión de problemas familiares o simplemente por la rutina de las jornadas que hacen que los niños se desinteresen de lo que realmente es importante como lo es la educación.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede deducir que los estudiantes en estos grados no son motivados en la escuela y con esto se prueba que los niños pierden el interés por alcanzar los objetivos planteados, es claro ver que si un maestro que no utiliza estrategias dentro de su enseñanza tiende a volverse rutinario, aburridor, y que es portador de una falta de interés hacia la forma de como aprende el estudiante con más facilidad.

Debido a los factores mencionados, a los resultados académicos de los estudiantes y por medio de las observaciones realizadas en el Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, sede Alianza para el Progreso, se realizara una investigación en donde los agentes participantes son los educandos y maestros, con el fin de concientizarlos sobre la apatía escolar la cual desencadena desinterés, fatiga, cansancio físico, mala postura, entre otras, esta investigación se desarrollara con los estudiantes del grados 4 en edades comprendidas entre 8 a 11 años.

La investigación tiene como fin conocer los distintos comportamientos de los estudiantes en el aula de clase como la a agresividad, indisciplina, mala postura al sentarse, cansancio, poca participación durante las clases y falta de motivación por parte de los maestros durante las jornadas académicas. Debido a esto se tendrá en cuenta el entorno social donde se desarrolla.

Respecto a lo mencionado con anterioridad se quiere implementar las pausas activas que son de gran importancia para las personas que las practican diariamente en su contexto, ya sea laboral o escolar, esto genera beneficios tanto físicos como psicológicos que ayudan a mantener un mejor rendimiento en su vida cotidiana, evitando la apatía escolar que es un factor que genera la fatiga y otros factores que repercuten en la monotonía escolar.

Se realiza un diagnostico con los estudiantes de los grados 4, aplicando instrumentos que nos permitan indagar y conocer los diferentes puntos de vista de los agentes participantes relacionados con la ejecución de las jornadas académicas.

Los instrumentos que se utilizaran dentro de la investigación, serán el soporte para identificar las causas y plantear posibles soluciones a las mismas (Encuesta, entrevista directa y observación). Es de gran importancia la participación de los docentes durante el desarrollo de las pausas activas en las jornadas académicas, para así crear conciencia de las ventajas que generan las mismas en la calidad de vida en los estudiantes y hacer del aula de clase un ambiente agradable para todos.

### **Formulación del problema**

En la actualidad se escucha muchos comentarios sobre los estudiantes, partiendo que viene directamente de los educadores quienes se han concentrado en criticar, juzgar o ridiculizar a dichos educandos simplemente porque no tiene un nivel académico alto y esto hace que los docentes busque el problema en los niños sin saber que el problema puede ser generado por los mismos maestros y por sus tradicionales métodos de enseñanza que se concentran en solo cumplir con dar, dejando a un lado la forma como lo recibe el niño.

Frases cotidianas como “habla mucho en clase”, “no trae los útiles necesarios para trabajar”, “se levanta del puesto”, “pide que le explique la actividad nuevamente”, “vive en otro mundo”, estas y otras más son las que se escuchan diariamente en los pasillos de las instituciones por boca de los mismos maestros, y es ahí en donde se pretende reflexionar y buscar la forma de hacer que los estudiantes se sientan bien en cada clase.

Es trabajo del maestro de su forma de enseñar y las estrategias que utiliza para que las horas académicas sean espacios agradables y que genere un clima de armonía para todo el alumnado, porque el trabajo del maestro no es solo enseñar sino saberles llegar de manera que ellos no se sientan obligados a estar en las clases, que al contrario sean ellos mismos quienes quieran participar de todas y cada una de las actividades de la escuela, sin necesidad de hacerlo por obligación o porque sus padres así lo quieren.

Al estudiante sentirse obligado al cumplir con su responsabilidad académica asiste a la escuela por hacer acto de presencia, pero esta ajeno y no disponible a la hora de aprender, generando en ellos un rechazo hacia la educación que se ve reflejado en las notas académicas, las cuales se convierten en una preocupación tanto del docente, como del estudiante y de los mismos padres de familia, que esperan buenos resultados y los cuales no son ajenos a la educación de sus hijos, siendo estos parte fundamental al igual que los profesores y de los mismos niños si aprenden para que lleguen hacer competentes tanto en su vida personal, social y profesional en un futuro.

Partiendo de lo anterior nace la siguiente investigación que busca implementar pausas activas que ayuden a los educandos a reducir la apatía escolar la cual desencadena un sin número de factores como: el desinterés, la fatiga, poca participación, cansancio físico, mala postura, que conllevan a que los estudiantes presenten indisciplina y esto a su vez genera un bajo

rendimiento en sus labores académicas y las cuales son de gran preocupación en el nivel educativo que se encuentren.

Se pretende concientizar tanto a los maestros como a los estudiantes de la importancia de las pausas activas para crear ambientes más armónicos, que les permita desarrollarse sanamente tanto en lo personal como en lo social, debido a todo esto nace la necesidad de esta investigación, la cual se fue evidenciando a lo largo de la carrera por medio de las practicas pedagógicas vividas en cada uno de los procesos de formación (PIF).

En cada uno de los diferentes grados donde se llevó a cabo la practica pedagógica con los infante, en las diferentes instituciones que abrieron las puertas a los maestros en formación de la Universidad de Pamplona, se observó cómo los niños mostraban desinterés, desanimo, poca participación, inasistencia, rechazo por el aprendizaje y en algunos casos falta de respeto de los niños hacia los maestros facilitadores como a los maestros en formación.

Viendo que eran relevantes estos comportamientos, se buscó una forma de cómo brindar un cambio en la vida de estos niños y se empezó por trabajar actividades que permitieran generar espacios donde los educandos pudieran ser partícipes dentro y fuera del aula de clase, una estrategia innovadora que no solo le permitiera desenvolverse en el aula, sino que la pudieran poner en práctica para su vida personal, que generen cambios positivos en el entorno social donde se desenvuelven, debido a todo esto se pretende llevar a cabo una estrategia novedosa.

Se quiere proponer pausas activas durante las jornadas académicas para reducir la apatía escolar, desinterés, el cansancio físico, mala postura en los estudiantes del grado 4° del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, sede Alianza para el progreso, de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander.

Tiene como propósito crear hábitos de ejercicios durante las jornadas académicas que permitan acabar con la apatía escolar y a su vez con las rutinas diarias en el aula de clase y mejorar la interacción entre pares para una sana convivencia, que beneficien tanto a maestros, estudiantes y también de forma indirecta a los padres de familia, los cuales son un ente primordial en el proceso de enseñanza y aprendizaje de sus hijos.

Es claro también que uno de los factores que más contribuye a la problemática identificada, es la metodología tradicionalista empleada por la maestra, que no permite una participación activa de los educandos, limitando su imaginación y su libre opinión.

Teniendo en cuenta la situación vivida diariamente en cada jornada académica surgió el siguiente interrogante:

¿Cómo influye la implementación de actividades de pausas activas durante las jornadas académicas en la apatía escolar en los estudiantes del grado 4° del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, sede Alianza para el progreso, de la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander?

## **Justificación**

La presente investigación está enfocada en concientizar a los docentes y estudiantes sobre los beneficios que generan las pausas activas al hacer implementadas durante las jornadas académicas, con el fin de disminuir la apatía escolar, el desinterés, la fatiga, mala postura, el cansancio el cual es un factor que genera indisciplina y desmotivación por las clases siendo este el problema más común en las instituciones educativas actualmente y que preocupa tanto a maestros como a padres de familia interesados en el aprendizaje de los niños.

Es de gran importancia impartir las pausas activas en periodos cortos durante las jornadas académicas con el propósito de crear ambientes agradables, en donde le permite a los estudiantes descansar de las labores académicas y a los docentes controlar la indisciplina, el desorden, mejorando la relación entre pares, activa el estado de ánimo, aumentando el rendimiento y disposición en el aula de clase.

Con relación a lo anterior las pausas activas generan un impacto social que ayuda a los estudiantes de manera estratégica, divertida y sana a combatir muchos factores desencadenados por la apatía escolar, la cual actualmente es un problema global, donde se evidencia en los educandos cada día a la hora de darse el proceso de enseñanza y aprendizaje a recibir.

Desde un estudio realizado en el IX congreso nacional de ciencias. Exploraciones fuera y dentro del aula, el 24 y 25 de agosto del 2007, en el Instituto Tecnológico de Costa Rica Cartago afirman “que las pausas activas dentro del aula son muy necesarias para las y los docentes y educadores en diferentes áreas puesto que les permite manejar sus niveles de estrés y al mismo tiempo el de sus alumnos”.

Las pausas activas son un tema de gran relevancia, que generan cambios de conductas tanto académicas como disciplinarias en los educandos, el cual busca que estas se conviertan en hábitos o rutinas diarias que les permita encontrarse con ellos mismo y a su vez estén dispuestos a recibir los nuevos conocimientos sin importar el lugar donde se encuentren, debido a que si se emplean en la vida cotidiana generan beneficios personales que les permitirá un rendimiento favorable en cualquier contexto donde se desenvuelva.

Para alcanzar lo planteado se pretende implementar algunos instrumentos que ayuden a recopilar información que permita conocer los puntos de vista de los agentes involucrados, donde se puedan identificar esas causas que los lleva hacer de una jornada escolar, una jornada rutinaria o monotonía escolar y modificarlas por medio de las pausas activas, se pretende mejorar las jornadas académicas y propiciar un ambiente agradable para todos, donde tantos maestros como estudiantes puedan alivianarse de las cargas que genera el proceso de enseñanza y aprendizaje diario.

Las pausas activas son una estrategia factible que genera un impacto social para la comunidad educativa, debido a que no trae ningún efecto negativo si se pone en práctica en la vida diaria, por lo contrario desencadena un sin número de beneficios que ayudaran a propiciar un ambiente más sano para todos.

Esta estrategia no conlleva a gastos económicos debido a que cualquier persona puede realizar una pausa activa sin que corra ningún riesgo, no genera alteraciones ni de salud física ni mental, por el contrario ayuda organizar los pensamientos y a liberar estrés desencadenado por problemas sociales o personales.

Al finalizar esta investigación se quiere que tanto los docentes como los estudiantes hagan de las pausas activas parte de su diario vivir, para crear conciencia de los beneficios y ventajas que dejan para la vida, la cual es una estrategia para disminuir la apatía escolar, que es resultado de las clases sin motivación, sin una estrategias activa o participativa que permitan un aprendizaje significativo y conllevan a ser monótonas.

La apatía que se presenta con frecuencia en los niños y hace que el aprendizaje se vea como algo sin sentido y tedioso, cuando realmente se sabe que la educación es la base fundamental de una mejor sociedad, una sociedad que se construye a partir de nuestros niños que son el futuro de la humanidad.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Proponer pausas activas pedagógicas durante las jornadas académicas para disminuir la apatía escolar en los estudiantes del grado 4 ° del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento de la ciudad de Cúcuta.

### **Objetivos específicos**

Identificar las actitudes de los estudiantes que conllevan a fomentar la apatía escolar dentro del aula de clase.

Establecer las pausas activa durante la jornada escolar.

Mostrar los beneficios de las pausas activas en los estudiantes.

## **Delimitaciones**

### **Delimitación espacial**

La presente investigación se lleva cabo en el grado Cuarto de básica primaria en la Institución Educativa Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento sede Alianza para el progreso ubicada en la dirección, avenida1, calle 29 del Barrio San Rafael del municipio de San José de Cúcuta.

### **Delimitación temporal**

El desarrollo del presente proyecto de investigación está sujeto al iniciar los procesos formativos (PIF), se da por terminado en el tiempo estipulado para el segundo semestre del 2016. Se quiere Trabajar una serie de variables correspondientes a la implementación de las pausas activas para minimizar la apatía escolar.

### **Delimitación conceptual**

Este tipo de delimitación se debe tener en cuenta para el buen desarrollo del proyecto, debido a que son las variables a trabajar, las cuales corresponde a conceptos tales como: aprendizaje, pausas activas, apatía escolar, beneficios de las pausas activas, actividades pedagógicas.

## **CAPITULO II**

### **Marcos de referencia**

#### **Antecedentes**

Las pausas activas o gimnasia laboral son descansos durante la jornada de trabajo, que brinda una posibilidad de cambio y facilita un ambiente más productivo, armonioso y tranquilo, donde por medio de diferentes investigaciones se ha demostrado grandes beneficios en la salud física y mental, disminuyendo el estrés y aumentando la productividad pues un cuerpo y mente sanos laboralmente son más productivos y relajados.

### **Antecedentes internacionales**

En Chile el Ministerio de Educación (2015), 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”. Esta investigación muestra la relación directa con el objeto de esta investigación por lo tanto será tenida en cuenta algunos de sus aportes.

Mosquera (2016) Universidad Técnica De Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Psicología Industrial, Ambato, Ecuador. Trabajo titulado “Las pausas

activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la cooperativa educadores de Tungurahua Ltda., de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua”.

Es una Investigación de tipo cualitativo y cuantitativo, se centra en la aplicación de las pausas activas en combatir posturas disfuncionales por periodos prolongados de tiempo, la inactividad física o actividad repetitiva dentro de la jornada laboral, niveles de obesidad, desarrollando su potencial hacia actividades provechosas siendo este más competitivo, resaltando actividades de respiración, calentamiento y estiramiento, coordinación motora, activando los reflejos, el nivel de concentración se hace más fuerte, para convertirlos en trabajadores contentos, satisfechos, motivados con mayor proyección a futuro y con grandes expectativas de vida, cabe mencionar que no se trata de ejercicios repetitivos, si no de técnicas establecidas, estudiadas y evaluadas, hacia las necesidades de los trabajadores con la intención de dar solución a cada una de las problemáticas planteadas en la investigación.

Como conclusión existe mucho desconocimiento de las pausas activas, la incidencia que tienen en el ser humano principalmente en los trabajadores, siendo esta fundamental para la salud entre el equilibrio del cuerpo y la mente para un correcto desenvolvimiento en cualquier cargo o desempeño. Esta investigación fue seleccionada por sus aportes que son de gran importancia para la calidad de vida de los estudiantes de grado cuarto primaria, uno de los mayores problemas evidenciados en el aula de clase es la actividad repetitiva, como guías y transcripción durante la jornada escolar, obstaculizando el libre desarrollo de su aprendizaje, las pausas activas

son generadoras de descansos pausados de 5 a 15 minutos, cada dos horas o dependiendo la necesidad de cada jornada.

Rojas J (2013) Pontificia Universidad Católica del Ecuador Facultad de Enfermería Carrera de Terapia Física, tesis titulada: “Evaluación de los niveles de actividad física en el personal de oficina del edificio administrativo de la Puce, para la elaboración de una propuesta de pausa laboral activa como estrategia de atención primaria en salud durante el periodo febrero abril 2013” el estudio de la investigación es de carácter cuali-cuantitativa, su interés en educar a los trabajadores sobre la importancia de la actividad física para contrarrestar dolencias o estrés muscular, enfermedades cardiovasculares, las cuales generan abandono laboral por quebrantos de salud, se aplican las pausas activas en diferentes horarios acorde para la edad y cada una de las necesidades de los empleados con la intención de concientizar la importancia de ejercitarse en su lugar de trabajo y en el tiempo libre y acabando con el sedentarismo, como objetivo general en su propuesta plantea: Brindar elementos prácticos para romper los ciclos de movimientos repetitivos, posturas estáticas prolongadas, fatiga laboral y el estrés, contribuyendo así en la mejora del nivel físico además de la prevención de alteraciones osteomusculares. En cuanto a su metodología desarrolla actividades terapéuticas, dinámicas, estimulantes y relajantes, puesto que son aplicadas en diferentes sesiones y horarios. Llegando a concluir que la pereza y otras ocupaciones en el tiempo libre son investigadores de malos hábitos en la salud. Esta investigación fue seleccionada porque resalta la importancia del uso de las pausas activas en periodos durante la jornada laboral.

## **Antecedentes Nacionales**

González A& Ramírez J (2012). “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 realizada 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.

Como conclusión recalca que es importante concientizar a los docentes que mientras más flexible y ajustado sea el proceso de aprendizaje a las diferencias individuales que presentan los estudiantes en el aula, mayores serán las posibilidades de los mismos de aprender y participar. Como producto final de esta investigación arrojo como resultado que las pausas activas aplicadas por los docentes ayudaron a centrar la atención de los estudiantes ya que las aplicaban en los momentos donde los estudiantes estaban muy distraídos. La investigación nos guía de manera factible mostrando que las pausas activas escolares son una estrategia innovadora y fiable para el desarrollo de las clases dando como resultado un mejor proceso de enseñanza y aprendizaje, con

esto nos muestra que es una estrategia buena para trabajar la integración por medio de la familia, escuela y la comunidad.

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”. 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.

Jiménez F & Monroy J (2015). “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.

La finalidad del presente proyecto de investigación es diseñar un Protocolo de pausas activas vs atención que cuenta con ejercicios dirigidos a los niños, obteniendo como resultado que los niveles de atención mejoraron secuencialmente al paso de la ejecución de las Pausas

Activas Escolares. Al aplicarlas se obtienen resultados positivos para el manejo de una buena atención en el aula de clase. Con respecto a esta investigación se puede decir que deja aportes importantes, debido a que nos muestra los beneficios que las pausas activas dejan en los estudiantes y maestros tanto en su contexto escolar como personal.

### **Antecedentes locales**

SOLER. Y & CABARIQUE. L (2013) “Prevención de las enfermedades laborales por medio de la gimnasia laboral” el proyecto de investigación se realizó a los trabajadores de la empresa de Tránsito y Transporte del municipio de Los Patios Norte de Santander, con el fin de Instalar conductas de salud adecuadas tanto a nivel físico como mental. La metodología utilizada durante la ejecución de dicho proyecto es la investigación cuantitativa, descriptiva la cual busca determinar la situación que se presenta los trabajadores.

Con la implementación de las pausas activas y gimnasia laboral deja grandes resultados y beneficios, mejorando el ambiente de trabajo, aumenta el sentido de pertenencia con la institución, mejora la motivación, el rendimiento y desempeño laboral, donde se concluye que este proyecto de investigación y las políticas de salud ocupacional en caminata a las pausas activas y gimnasia laboral aporta gran disminución a los factores de riesgo, logrando así la reducción del número de enfermedad laboral.

Teniendo en cuenta este proyecto de investigación nos permite identificar los beneficios que las pausas activas traen cuando se implementan durante la jornada laboral, así mismo y de acuerdo a lo planteado en el proyecto se deduce que al igual que los trabajadores, si se implementan en la educación con los niños se obtendrá los mismos resultados y ventajas que dejan las pausas activas arrojando resultados académicos favorables en los educandos.

Universidad Francisco de Paula Santander (2015), programa de pausas activas y bienestar ocupacional de los empleados Ocaña, surgió debido a la preocupación por falta de implementación de pausas activas por las aseguradoras de riesgos profesionales ya que su papel en diferentes empresas no es tan constante y se limita en algunas ocasiones a solo dar charlas, se identificaron algunas falencias como la mala postura, agotamiento visual, contaminación auditiva, dolor en las manos entre otras, resaltando la importancia de realizar pausas activas dentro de la jornada laboral, la cual, es un espacio de educación, recuperación y formación de hábitos hacia una vida saludable, rompiendo con la rutina de trabajo y por lo tanto reactiva a la persona, física e intelectualmente, relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo, afecta positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, al participar en conjunto en un actividad fuera de lo común y recreativa, mostrando un esquema con el diseño y postura adecuada para la prevención de enfermedades y lesiones una buena alimentación, descanso, hacer una adecuada respiración, relajarse y ejercicios de estiramiento entre otros. Como conclusión resaltan que las pausas activas brindan grandes beneficios en la salud de los empleados, por lo tanto generan buena concentración, disminución de estrés, minimiza la ansiedad. Este programa de pausas activas muestra la preocupación de diferentes entidades, en este caso de la universidad quien se preocupa por la calidad de vida de los empleados. Esta

propuesta fue seleccionada por que destaca la importancia de romper la rutina, fortalece la relación entre compañeros la cual sería significativa para los estudiantes de grado cuarto primario.

Cuadros, z (2016), 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.

Este libro se enfoca, sobre la importancia la clase, de cómo debe ser estructurada, que aportes puede brindar el docente a sus educandos si utiliza estrategias pedagógicas que permitan un ambiente agradable de reflexión, comprensión y respeto; fue seleccionado a la presente investigación por sus aportes en la educación en especial a la clase.

## **Marco teórico**

Las pausas activas también llamadas gimnasia laboral, son periodos cortos que permiten ejercitarse por medio de actividades, así lo sustenta: Murillo S (2012). “que son altos durante la jornada laboral. Se llaman activas precisamente porque no se realiza una pausa para dejar de hacer algo solamente sino para hacer otra cosa, en este caso una serie de ejercicios”.

Estas pausas activas se pueden realizar durante la jornada académica con una duración de 7 a 10 minutos donde se prolonguen diferentes ejercicios como podrían ser de calentamiento, estiramiento, flexibilidad, relajación por medio de la respiración y ejercicios mentales que involucren la atención y la concentración.

Las pausas activas son una forma de estar y sentirse bien tanto físico como mentalmente consigo mismo, "Es importante hacer de estas actividades un hábito diario, pues mejoran no sólo el estado físico de la persona, sino que le ayudan a no sentirse cansada", afirma Landinez. N (2015). Con las pausas activas se quieren dar a conocer los beneficios que se pueden llegar a obtenerse para la vida tanto a corto como a largo plazo.

Es necesario recalcar que al principio las pausas activas se crearon con el fin de implementarse en las diferentes empresas para evitar enfermedades, bajo rendimiento laboral en

los empleados y otras características que frenan la productividad empresarial, por consiguiente se pretende implementar en las escuelas o instituciones educativas con el fin de brindarle tanto a los estudiantes como a los mismos maestros una estrategia innovadora que le ayude a motivarse y motivar de una forma sana y saludable.

En relación con lo anterior es importante tener en cuenta la opinión acertada de 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”.

De igual modo como para los empleados es beneficioso una pausa activa durante la jornada laboral, para los estudiantes traen los mismos beneficios permitiéndoles un descanso y aumentando la disposición para el proceso de enseñanza y aprendizaje mejorando el nivel académico de los mismos.

En términos generales las pausas activas traen beneficios para las personas que las ponen en práctica en su vida cotidiana, igualmente lo afirma Rincón. M (2015), que “las pausas activas contribuyen a disminuir la fatiga física y mental y a integrar los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas.

Al participar en una actividad en conjunto, fuera de lo común, se aumenta la armonía en el trabajo". De acuerdo con lo anterior se puede obtener en las instituciones educativas resultados favorables como: reducir el estrés académico, la fatiga escolar, se mejora la salud mental y física, un mejor rendimiento académico, buena relación entre pares, desarrollo de la creatividad, relajación y jornadas más productivas.

Con la implementación de las pausas activas se pretende realizar ejercicios de calentamiento, estiramiento, relajación, respiración, en vista de lo anterior Domínguez J (2013), proponen una serie de ejercicios donde comenta cuales son las partes del cuerpo a trabajar en este caso "las piernas, los hombros, las caderas, el cuello, la espalda y hasta tus ojos pueden estar en peligro mientras trabajas".

Es por esto que es aconsejable para ponerlos en práctica durante las jornadas académicas y que motivaran a los maestros y estudiantes a utilizar las pausas activas como una estrategia pedagógica que les ayudara en su condición llámese maestro o estudiante, el beneficio es el mismo.

Domínguez J, (2013) recomienda algunos ejercicios para realizar durante las pausas activas como:

### **Ojos**

Los ejercicios que describiremos a continuación te ayudarán a fortalecer los músculos de los ojos. Intenta mantener la cabeza recta mientras lo realizas.

- Parpadea varias veces, hasta que los párpados se vuelvan húmedos.
- Cubre tus ojos con las manos (sin presionar) y mueve los ojos hacia la derecha, sostén la mirada por 6 segundos y vuelve al centro. Repite el ejercicio hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repítelo 3 veces.
- Luego, dirige tu mirada hacia arriba. Quédate mirando 6 segundos al techo y vuelve al centro. Haz lo mismo mirando al suelo.
- Realiza movimientos circulares con los ojos. Primero realiza 2 círculos hacia la derecha y luego dos hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repite este ejercicio 3 veces.

Acerca el dedo índice hacia tu nariz, observa la punta del dedo por 10 segundos y luego aleja el dedo en varias direcciones siguiéndolo con tus ojos.

Frota tus manos para calentarlas y luego ponlas sobre tus ojos cerrados.

### **Cuello**

Estos ejercicios te ayudarán a estirar los músculos del cuello, zona donde se acumulan las tensiones físicas y mentales con mayor frecuencia.

Con las dos manos, masajea los músculos posteriores del cuello y en la región superior en la espalda. Realiza este ejercicio por 15 segundos.

Flexiona la cabeza, intentando tocar tu pecho con el mentón. En esta posición, lleva suavemente el mentón hacia el lado derecho por 10 segundos y luego llévalo hacia el lado izquierdo.

Gira suavemente la cabeza hacia el lado derecho, sostén la mirada por encima del hombro por 10 segundos, regresa al centro y luego voltéala hacia el lado izquierdo.

Coloca la mano derecha sobre la cabeza y cerca de la oreja izquierda, inclina la cabeza ayudándote con la mano para que intentes tocar el hombro derecho con la oreja o hasta sentir una leve tensión en el lado izquierdo del cuello. Conserva el estiramiento por 10 segundos y lleva la cabeza al centro para luego realizar el estiramiento del lado izquierdo acercando la oreja al hombro correspondiente. Repite este ejercicio 3 veces a cada lado.

### **Hombros**

Durante el corre - corre del día laboral, se acumula mucha fatiga en los músculos de los hombros que podrían derivar en contracciones musculares, espasmos, contracturas, entre otros. Esta fatiga puede aparecer por la ejecución repetitiva de algunos movimientos, por asumir posturas prolongadas o incorrectas y por llevar un estilo de vida acelerado y lleno de estrés. Por eso, es importante realizar ejercicios de movilización de los hombros.

- Coloca las manos sobre los hombros y dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma lenta y suave. Repite el movimiento hacia adelante.
- Con los brazos relajados a ambos lados del cuerpo, eleva ambos hombros como intentando tocar las orejas al mismo tiempo. Sostén por 5 segundos y descansa.
- Con los brazos estirados al lado del cuerpo, con las manos empuñadas dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia adelante en forma pausada. Repite el movimiento dibujando los círculos hacia atrás.

Coloca tu mano izquierda detrás del cuello, después pasa la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo y empujándolo hacia atrás, sostén por 5 segundos y descansa.

Con los brazos relajados al lado del cuerpo, dibuja con ambos hombros simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma pausada. Luego, dibuja los círculos hacia adelante.

### **Manos y codos**

Las manos y los codos son las partes del cuerpo que más utilizamos durante el día. Por eso es muy importante realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento de los mismos en la jornada laboral. Para ejercitarlos, te recomendamos los siguientes movimientos:

Flexiona los codos dejando las palmas de las manos hacia abajo, empuña tus manos y realiza círculos con las muñecas en forma pausada. Realiza este movimiento cinco veces hacia afuera y cinco veces hacia adentro.

Empuña tus manos de manera fuerte y ábrelas estirando y separando los dedos con una leve tensión. Sostén cada movimiento por 5 segundos.

Con una mano a la vez, flexiona dedo por dedo iniciando por el meñique. Continúa con los demás dedos hasta cerrar los puños. Realiza el ejercicio con la otra mano.

Flexiona los codos y lleva las manos a la altura del pecho con los dedos apuntando hacia arriba, gira los antebrazos suavemente llevando los dedos hacia abajo manteniendo las palmas unidas. Mantén esta posición y repite el estiramiento con la otra mano.

## **Espalda y abdomen**

La espalda es el eje de nuestro cuerpo y es allí donde se descargan todas las fuerzas que no permiten mantener posturas y alcanzar el movimiento. Debido a ello, es el sitio donde más se acumulan tensiones musculares, que son agravadas por posturas incorrectas, levantamiento de cajas por encima de nuestra capacidad, usos de bolsos o maletines recargados a un solo lado y el estrés.

## **Cadera y miembros inferiores**

De pie, con la espalda recta y las rodillas semiflexionadas, coloca las manos en la cintura y lleva la cadera hacia adelante, sostén por cinco segundos, vuelve al centro y repite hacia atrás sosteniendo por igual tiempo.

Levanta la pierna izquierda llevando a la rodilla a la altura de la cadera, imagina que el pie está ubicado sobre el pedal de una bicicleta y empieza a pedalear de forma suave hacia adelante. Realiza 5 movimientos de pedaleo suaves y cambia de pierna.

De pie, dibuja con toda la pierna derecha 5 círculos grandes hacia adentro, realizando el movimiento desde la cadera. Descansa y después dibuja cinco círculos hacia afuera.

De pie, con la espalda recta, dobla hacia atrás la pierna derecha y toma la punta del pie con la mano derecha, manteniendo la pierna izquierda semi flexionada, con ambas rodillas el mismo nivel y el tronco erguido.

A su vez también propone algunos ejercicios que trabajan la relajación que permiten que las personas tengan un descanso mental y emocional, debido a factores tanto familiares y sociales surgió como necesidad buscar una alternativa sana y saludable como:

### **Ejercicios que te ayudarán a relajarte**

Es importante respirar con los músculos del abdomen (inflando y desinflando el estómago) de forma lenta y rítmica, conteniendo la respiración por unos instantes.

En una silla, siéntate cómodamente, con la espalda recta y comienza a concentrarte en tu respiración, enfocando tu atención en la entrada y salida del aire que respiras. Después de unos minutos te sentirás más relajado y calmado, y te sentirás con mayor energía.

Otra buena forma de relajarse es hacerse masajes en el cuello. Frota tus manos hasta que se calienten y luego pásalas suavemente por tu cuello.

Masajea los costados de la columna con los nudillos de tu mano y también pasa las yemas de tus dedos por tu cráneo. Eso te hará sentir mejor durante la jornada laboral.

Aunque los ejercicios planteados por el autor, son dirigidos hacia los empleados de empresas o industrias para obtener un mayor rendimiento laboral, sirve como soporte y se pretende llevar a cabo en la escuela con los estudiantes ya que los beneficios son los mismos, partiendo de que los niños también pasan mayor tiempo en las instituciones donde se evidencia el cansancio físico, mental, mala postura, estrés, desinterés por las clases y su proceso de enseñanza y aprendizaje.

Las pausas activas al ser aplicadas diariamente traen beneficios muy importantes para las personas que los ponen en práctica, con respecto a lo dicho Según Arteta A (2016), la gimnasia laboral o pausas activas promueven la salud mental, física y también social del individuo. Y algunos de sus beneficios como:

### **Fisiológicos**

Provoca el aumento de la circulación sanguínea a nivel de la estructura muscular, mejorando la oxigenación de los músculos y tendones y disminuyendo la acumulación de ácido láctico;

Mejora la movilidad y flexibilidad músculo articular;

Disminuye las inflamaciones y traumas;

Mejora la postura;

Disminuye la tensión muscular y la fatiga muscular;

Reduce el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias;

Facilita la adaptación al puesto de trabajo;

Mejora el estado de salud general.

### **Psicológicos**

Favorece el cambio de la rutina y promueve una mayor motivación en el trabajo;

Refuerza la auto-estima;

Muestra la preocupación de la empresa por sus funcionarios;

Mejora la capacidad de concentración en el trabajo;

Amplia la conciencia corporal.

### **Sociales**

Despierta el surgimiento de nuevos liderazgos;

Favorece el contacto personal;

Promueve la integración social;

Favorece el sentido de grupo - se sienten parte de un todo;

Mejora las relaciones interpersonales.

Aunque estos beneficios en un principio son evidenciados en los empleados de las empresas, no están ajenos a que se obtengan los mismo en la parte educativa, debido que con las pausas activas se busca contrarrestar los factores que conllevan a una disminución tanto física, psicológica y por qué no hasta una mala convivencia con las personas que se relacionan diariamente, causado por el cansancio y el estrés que se vive diariamente en un aula.

Teniendo en cuenta todo esto nace la necesidad de implementar las pausas activas escolares porque en la educación al igual que en las industrias o empresas existen

responsabilidades que se deben cumplir para alcanzar resultados favorables y que beneficien a todos, se ha optado por implementar las pausas activas durante las jornadas académicas, mostrando con esto que se están ajustando a la educación debido a que los estudiantes están parte de su tiempo en actividades repetitivas.

De acuerdo con Salazar. L (2007), en su taller, Exploraciones fuera y dentro del aula, argumenta 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”.

Las pausas activas traen beneficios, al implementarlas en la educación se quiere conseguir resultados netamente académicos, que los beneficie tanto en su vida escolar, como personal y social. Con las pausas activas se pretenden disminuir la apatía escolar la cual es uno de los problemas relevantes que se observan en las aulas de clases durante estos días.

Para tener una mejor visión de lo que se pretende realizar al momento de mencionar la apatía en dicha investigación se comenzara por mencionar el origen de esta palabra, tan nombrada últimamente en los escenarios de educación.

Apatía proviene del griego <sup>3</sup>apatheia´. La raíz <sup>3</sup>a´ significa sin, y<sup>3</sup>patheia´ emoción, voluntad o sentimiento, y de allí pasó al latín como<sup>3</sup>apathia´; con lo cual quedaría configurada la definición de apatía como carencia volitiva, de emoción o sentimiento. La apatía provoca indiferencia, y puede reflejarse en un aspecto determinado del individuo, como por ejemplo,

sentir indiferencia o apatía hacia el dolor ajeno, sufrir apatía escolar, laboral, social o hacia el cuidado personal. Castro J. (S.F.)

A su vez la palabra "apatía", lleva un prefijo "a", uno de cuyos significados es el de "privación, falta de, impotencia". Reunidos todos estos datos, ¿qué nos aporta este análisis lingüístico al tema que nos ocupa? Precisamente nos indica que "algo se ha retirado, suprimido, privado" y ese algo es "la pasión, el sentimiento, la experiencia". La apatía conforma así un estado de sustracción, de ocultamiento, de supresión de estados emocionales, apareciendo como una sensación de vacío, de ausencia. Valentini R (2008).

La apatía escolar es lo que se evidencia usualmente en los niños como es el "desinterés", ya sea por aprender o por cualquier otro motivo. Con respecto a lo anterior es que Fingermann H (2010) dice que "La apatía escolar importa desinterés referido al aprendizaje. El alumno está físicamente presente en la clase, pero su mente está "en blanco" o concentrado en sus propias preocupaciones, o dirigido a molestar el desarrollo de la clase, de la cual se siente ajeno e incómodo", esto es una realidad evidenciada cada día, la cual preocupa tanto a padres como a los mismos maestros encargados de guiar el aprendizaje de los educando.

Lo que se debe de tener muy presente es que "la apatía no es un fenómeno estático para ser estudiado en un gabinete; tiene un destino dinámico: nace, se desarrolla, lleva al desinterés, el desinterés engendra al aburrimiento y este muestra muchas caras: la pasividad, la inercia, la

tristeza e incluso algo muy nuestro: la bronca y desde allí comienza acercarse al otro polo de la apatía: la agresión rebelde. Valentini R (2008).

Algunos de los factores anteriormente mencionados por el autor no son innatos del estudiante, si no por lo contrario son transmitidos de una manera directa o indirecta en el aula de clase por el maestro, sea por su forma de enseñar o simplemente por su forma de ser y tratar a los educandos (apodos, ridiculización, autoritarismo, etc.), que generan en ellos desmotivación, desinterés, cansancio mental que conlleva a un aprendizaje no significativo el cual se ve reflejado en los resultados académicos, disciplinarios o incluso en su vida social.

De acuerdo a lo expresado “Cuanto más valorado y aceptado se sienta el alumno más le ayudara a avanzar en sus aprendizajes. Si el docente logra tener una relación autentica y transparente, de cálida aceptación, de valoración como persona diferente, donde vea el alumno tal cual es, probablemente esto ayude al alumno a experimentar y a comprender aspectos de sí mismo, a emprender y enfrentar mejor los problemas”. Valentini R (2008).

El maestro debe autoevaluarse constantemente, teniendo en cuenta por qué están fallando sus estudiantes, partiendo de las necesidades de los mismos y si su metodología es la más acertada, es por esto que el docente debe estar actualizado, informándose de las nuevas estrategias, tecnologías y temas actuales sobre educación que generen clases dinámicas, donde este le permita al educando participar de su propio aprendizaje.

Se ha desarrollado entre los especialistas en educación una temática centrada en el rol de “mediación” del docente cuya función sería la de oficiar de “puente” entre el alumno y la tarea, entre el alumno y el objeto de conocimiento. El desempeño de este rol haría posible que el alumno realice su propia experiencia en el logro de saber. Valentini R (2008).

Por ende, la apatía escolar no solo afecta a los estudiantes en sus labores académicas si no, de cierta manera influye en su vida dentro y fuera del aula de clase por ello se hace necesario que la educación no sea impartida como obligación de conceptos, debe ser libre espontanea que se ajuste a las necesidades de sus estudiantes que su proceso de aprendizaje produzca felicidad o motivación por descubrir nuevos pre saberes.

También es importante tener presente que la apatía puede aparecer por el simple hecho de no encajar o comprender alguna materia en especial, la cual puede ser un problema para el educando debido a la frustración sentida por no alcanzar los objetivos y no se sienten identificados con dicha materia escolar se sienten perdido o que están en el lugar equivocado.

El autor Castro J. (S.F.) sentirse excluidos del sistema, ya sea por no comprender los materiales de estudio, por no ajustarse a las reglas impuestas, por ser objeto de bromas por parte de sus compañeros, por estar absorbidos por problemas familiares, por no encontrar sentido a su

actividad, adoptan una actitud de rechazo, que puede manifestarse en indisciplina, o se expresa en falta de colaboración en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

El maestro debe de organizarse y organizar su método de enseñanza con el cual el estudiante se identifique mejor y le permita captar de manera agradable el aprendizaje, generando un aula de clase flexible para todos. Con lo anterior el autor Valentini R (2008) expresa que la tarea educativa consiste en organizar las experiencias a través de la comunicación:

Dejar que el alumno hable y se exprese

Impedir que repita lecciones aprendidas de memoria

Inducirlo a utilizar otras capacidades además de las intelectuales

Promover la expresión de vivencias personales (qué viste, qué sentiste, cómo lo viviste?) y sobre todo sus opiniones (qué piensas sobre lo que estamos tratando?)

Procurar que el alumno establezca con sus compañeros una comunicación "*constructiva*" "y no meramente "*informativa*"

Sacar a flote las capacidades (trabajar con lo mejor que tiene cada uno)

Crear un clima donde cada uno se sienta valorado

Buscar el modo en que cada alumno triunfe en algo

Presentar a la educación como el desarrollo de capacidades (auto despliegue) y no como una carrera de obstáculos o de vallas que hay que saltar

Procurar que al alumno aprenda a "*amarse a sí mismo*"

Impulsar el crecimiento de la identidad: potenciar y promover más el SER que el

TENER

Procurar que el "*estudiante no se coma a la persona*"

Acompañar el desarrollo TOTAL de la persona.

Todo esto es importante, debido a que si el educando es tratado como un sujeto, entenderá que su papel dentro de la educación es fundamental tanto para su vida misma y para el futuro de la humanidad.

### **Marco contextual**

El colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, está ubicado en la Calle 26 N° 0-63 Barrio San Rafael de la ciudad de Cúcuta, fue creado en 1989 con el fin de brindar una educación tanto a los habitantes del sector como a la población en general.

La sede principal Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, imparte un servicio educativo a jóvenes de la secundaria en las jornadas de mañana - tarde y esta cuenta con seis sedes, de las cuales en la sede # 3 se llevara a cabo esta investigación, en esta sede se imparte la educación preescolar y básica primaria en una jornada única.

La sede cuenta con una planta física de un piso en buen estado, para atender alrededor de 250 estudiantes, con aulas amplias y con buena iluminación, ventilación, y pupitres para cada estudiante, de igual forma la institución cuenta con espacios deportivos como una cancha de básquet y una cancha de fútbol, cafetería, comedor infantil, biblioteca, sala de computadores, sus respectivos baños tanto para niños como para niñas, la sección de preescolar la cual tiene por aparte su patio de juegos y baños.

En cuanto a la misión del colegio “Contribuir a la FORMACIÓN INTEGRAL de educandos, mediante la prestación de un servicio educativo de calidad, en los niveles de PREESCOLAR, EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA TÉCNICA, que le posibiliten su vinculación al campo profesional y laboral, con mentalidad empresarial”.

Tiene también una visión En la segunda década del siglo XXI, la Institución educativa se posicionará como una de las mejores, en la formación integral de BACHILLERES TÉCNICOS COMERCIALES con elevadas competencias, incorporando para ello, ciencia y tecnología en todos sus procesos pedagógicos. Para alcanzar lo planteado en su visión lo hace por medio de un convenio con el SENA.

En cuanto a las familias que hacen parte de la institución educativa son personas vulnerables, damnificadas y que se encuentran en zona de alto riesgo, que son de bajos recursos económicos y también cuenta con familias desplazadas por la violencia que de alguna manera se ha radicado en la comunidad, por lo tanto la institución es un apoyo para esta población, donde

les brinda a la comunidad educativa llámese estudiantes la oportunidad de recibir almuerzos estudiantiles como un beneficio que tienen los estudiantes.

La institución trabaja la diversidad en donde buscan humanizar al estudiante para que sea una persona útil a sí mismo, a la familia y a la sociedad en la cual se desenvuelve, respetando la vida, derechos humanos y la biodiversidad, mediante la práctica de los valores éticos, morales y religiosos, conscientes del liderazgo que deben asumir como agentes constructores y activos de su contexto.

Con respecto al modelo pedagógico que implementa la institución ellos se basan en el modelo pedagógico del Aprendizaje Significativo donde se enfatiza en: Aprender a pensar , Aprender a ser , Aprender a estar, Aprender a hacer y Aprender a aprender, con el cual se busca que existe afinidad entre los educandos y el docente.

Se escogió esta institución educativa, por conveniencia, debido a que el rector de la institución y la maestra facilitadora brindaron la oportunidad abriendo las puertas a los maestros en formación para llevar a cabo dicha investigación.

## **Marco legal**

Para la elaboración de la siguiente investigación se toman como respaldo las diferentes leyes que amparen legalmente a lo que se quiere investigar, para lo cual, se indago las siguientes:

**En cuanto a la Constitución de la Organización Mundial de la Salud** en su Artículo 2, l) promover la salud y la asistencia maternal e infantil, y fomentar la capacidad de vivir en armonía en un mundo que cambia constantemente; m) fomentar las actividades en el campo de la higiene mental, especialmente aquellas que afectan las relaciones armónicas de los hombres. Como lo establece la organización mundial de la salud, el niño tiene derecho a vivir en armonía y desenvolverse en un mundo en constante evolución.

**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. Cabe resaltar que estos artículos brindan aportes de suma importancia para el trabajo de investigación, pues el desarrollo físico, mental e intelectual del niño, no es solo responsabilidad de los padres, también es en el ámbito educativo y social.

Para el **Artículo 29 y 31**. Los Estados Partes convienen en que la educación del niño deberá estar en caminata a: **a)** Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades; **d)** Preparar al niño para asumir una vida responsable en una sociedad libre, con espíritu de comprensión, paz, tolerancia, igualdad de los

sexos y amistad entre todos los pueblos, grupos étnicos, nacionales y religiosos y personas de origen indígena; e) Inculcar al niño el respeto del medio ambiente natural. Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes. Aquí el niño o la niña tienen derecho vivir en paz y armonía, aprender bajo sus propias capacidades, estar motivado a cuidar de sí mismo y del entorno que lo rodea.

**Constitución política de Colombia 1991** Artículo 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.

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 (Ley 115 DE 1994) TÍTULO I: Disposiciones**

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:

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. 2. La formación en el respecto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

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,

Para su Artículo 21. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria. Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes) La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente; i) El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico; j) La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre; l) La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura;

Resaltando cada uno de los artículos ya establecidos, las cuales manifiestan la importancia de la recreación y el deporte, la participación de los niños y niñas quienes son los agentes involucrados en la educación de su formación personal, para ello implica la utilización de actividades pedagógicas que suplan las necesidades básicas de los educandos.

## **Marco Conceptual**

**Pausas Activas:** Chaustre. O (2006) son breves ejercicios estacionarios que se realizan en el mismo puesto de trabajo y tienen por objetivo minimizar la carga producida por la postura estática prolongada o por los movimientos repetitivos.

Lo que significa es que se hace un descanso no para dejar de hacer algo, si no para hacer algo diferente a lo que se está acostumbrado a realizar diariamente y así tener un respiro y continuar con las labores correspondientes.

**Pausas Activas Pedagógica:** Salazar. L (2007) como su nombre lo indica son “pequeñas” pausas que se realizan durante una actividad escolar dentro de un periodo largo de actividad académica para realizar diferentes técnicas, ejercicios y/o estrategias lúdicas que ayudan a reducir los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados en los alumnos por los ejercicios académico, técnicamente están diseñadas para ejercitar el cuerpo y la mente en periodos cortos de tiempo dentro una actividad escolar.

Aunque es un término no muy utilizado dentro de la educación busca que tanto los docentes como los estudiantes se tomen pequeños descansos que le permitan tener un aumento de energía para retomar nuevamente las labores académicas.

**Apatía:** etimológicamente, el término “apatía” se deriva del latín *apathia*, y este del griego, que significa, “ausencia de pasiones, emociones, sentimientos o enfermedad”. Real academia española, 2001.

La apatía es la falta de interés que desencadena el aburrimiento, cansancio, desmotivación que puede ser provocado por los factores familiares incluso sociales que afectan de manera directa o indirecta el estado emocional de las personas.

**Apatía escolar:** es la resistencia a aprender porque nada lo conmueve, es una tarea casi imposible, sobre todo si tampoco presta atención a la estrategia motivadora que plantea el docente. Fingermann H (2010).

Es uno de los temas más comunes en la educación actualmente, que preocupa tanto a maestros como a padres de familia que son los encargados de la educación de los infantes.

**Estudiante:** Persona que cursa estudios en un centro docente.

**Jornada Académica:** Artículo 1º Jornada escolar. Es el tiempo diario que dedica el establecimiento educativo a sus estudiantes en la prestación directa del servicio público educativo, de conformidad con las normas vigentes sobre calendario académico y con el plan de estudios. DECRETO NUMERO 1850 DE 2002 (agosto 13) capítulo 1.

**Aula de Clases:** Amanda. S (S.F) El aula de clase es descrita y vivida por muchos como un espacio jerarquizado y regulado en el que se evidencian estructuras de-poder que determinan, por tanto, la dinámica de las relaciones psico-sociales de los allí involucrados: Los procesos pedagógicos que en ella se dan están prescritos por formas particulares de relación, en la que los roles están determinados desde un imaginario que remite a reconocer como válido solo una clase de conocimiento; el académico, solo un tipo de orden; el institucional, solo una forma

de escuela; la que no acepta diferencias y un solo un tipo de maestro, el transmisor de conocimientos.

Es un espacio en donde docentes y estudiantes interactúan, comparten el proceso enseñanza aprendizaje, está organizado por pupitres, decoración, ventilación la cual a diario se genera un encuentro por lo tanto es como un segundo hogar para los niños y niñas que asisten en cualquier grado escolar.

## CAPITULO III

### METODOLOGÍA

#### **Tipo de Investigación**

El tipo de investigación que se ejecutó en este proyecto de investigación es una investigación cualitativa-descriptiva, donde la investigación cualitativa la define Sampieri R (2010 pag 17) proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas.

La investigación cualitativa se enfoca en estudiar la realidad en su contexto, buscando obtener un sentido o simplemente interpretar los resultados de acuerdo a los significados que tienen para las personas implicadas.

La investigación cualitativa es una investigación flexible, que facilita la vinculación entre los agentes participativos.

Mientras que “Los estudios descriptivos” son útiles para analizar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes. Describir a la recolección de datos, en el caso de un estudio cuantitativo se refiere a medir y para los cualitativos, recolectar información. Este tipo de estudio busca “especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández, 2003:117).

## **Población**

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.

La población seleccionada para realizar el proyecto de investigación es la Institución Educativa Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, ubicado en la Calle 26 n° 0-63 barrio San Rafael. Está conformado por 6 sedes, las cuales imparten educación preescolar y básica primaria a niños tanto de la misma comunidad, como de otras. La sede central cuenta con directivos docentes (4), el rector, director, coordinador y psicorientadora, profesionales de la educación (60) y administrativos (7).

Donde brindan educación a un total de 1550 estudiantes en todos los grados comprendidos en los niveles de preescolar hasta la media técnica.

## **Muestra**

La muestra es un subconjunto o pequeño grupo escogido de la población, el autor Sampieri R, (2010 pag 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 pag 176) categorizamos las muestras en dos grandes ramas: las muestras no probabilísticas y las muestras probabilísticas. En este caso se llevara a cabo una muestra probabilística para este proyecto.

Se trabajó en la sede #3 Alianza Para el Progreso, la cual está conformada por los niveles de preescolar y básica primaria, cuenta con 8 licenciados en educación que imparten la enseñanza en las diferentes asignaturas académicas.

La investigación se llevó a cabo en el grado 4° de la básica primaria el cual está conformado por 43 estudiantes (20 niñas y 23 niños) en edades de 8-11 años. Estos niños indisciplinados, poca relación entre pares, algunos trabajan en clase, manejan gran diversidad de conocimientos.

### **Instrumentos de Recolección de Información**

En el proyecto de investigación se implementaran instrumentos, más exactamente observación directa a los estudiantes y docente, encuesta estructurada con una serie de pregunta dirigida a los estudiantes, padres de familia y una encuesta dirigida la cual estará enfocada al docente, con el fin de recopilar información valiosa que permita conocer las distintas

problemáticas dentro del aula de clase, en donde se mantendrá una interacción con los agentes involucrados.

**Observación directa:** La observación es la acción de observar, de mirar detenidamente, en el sentido del investigador es la experiencia, es el proceso de mirar detenidamente, o sea, en sentido amplio, el experimento, el proceso de someter conductas de algunas cosas o condiciones manipuladas de acuerdo a ciertos principios para llevar a cabo la observación. (Sampieri, 1997; 259-261). Se realiza la observación teniendo en cuenta las siguientes preguntas guías, las cuales orientan la observación.

1. ¿Qué se va a observar?
2. ¿Dónde Observar?
3. ¿Cuándo observar?
4. ¿Cómo registrar?
5. ¿Cómo analizar?

**Encuesta:** Se denomina encuesta al conjunto de preguntas especialmente diseñadas y pensadas para ser dirigidas a una muestra de población, que se considera por determinadas circunstancias funcionales al trabajo, representativa de esa población. Según Naresh Malhotra (1997), las encuestas son entrevistas a numerosas personas utilizando un cuestionario diseñado de forma previa.

## **Encuesta para los Estudiantes**

La siguiente encuesta se desarrolla por maestros en formación de la Universidad de Pamplona que realizan un proyecto de investigación, para identificar los factores que conllevan a la apatía escolar en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes para implementar actividades y aportar información en el mejoramiento de la misma. Se contara con sus aportes y sapiencia los cuales beneficiaran en dicha investigación.

1. ¿Te gusta asistir a clases diariamente? Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_ ¿Por qué?

OBJETIVO: Identificar si le gusta asistir a clase.

2. ¿Las clases que desarrollan los profesores ¿te parecen aburridas? Sí \_\_\_\_  
No \_\_\_\_

OBJETIVO: Establecer la opinión de los estudiantes sobre las clases.

3. ¿Cuál de las asignaturas vistas en clase es la que más despierta tu interés?

OBJETIVO: Identificar que asignatura es la que más gusta.

4. ¿Cuál de las asignaturas vistas en clase es la que más despierta tu interés?

OBJETIVO: Identificar que asignatura es la que más gusta.

5. ¿Qué actividad te gustaría que realizara el profesor en el intercambio de cada clase?

OBJETIVO: Establecer que le gustaría realizar en el intercambio de cada clase.

6. ¿Qué ejercicios te gustaría que realizara en clase en el momento de escribir?

OBJETIVO: Determinar la clase de ejercicios que los estudiantes proponen para realizar.

7. ¿Te gustaría trabajar en grupo? Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿por qué?

OBJETIVO: Identificar los motivos por los cuales le gusta o no trabajar en grupo.

8. ¿A parte de juegos, rondas y canciones, que otras actividades te gustaría que realizaran en clase?

OBJETIVO: Seleccionar las clases de actividades que los estudiantes proponen.

Se agradece sus aportes y sapiencia aportada a esta investigación, por su tiempo y dedicación el cual se considera valioso. Gracias.

## ENCUESTA PARA LOS PADRES DE FAMILIA

La siguiente encuesta se desarrolla por maestros en formación de la Universidad de Pamplona que realizan un proyecto de investigación, para identificar los factores que conllevan a la apatía escolar en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes para implementar actividades y aportar información en el mejoramiento de la misma. Se contara con sus aportes y sapiencia los cuales beneficiaran en dicha investigación.

1. ¿Muestra motivación e interés tu hijo por asistir diariamente a clase? Sí\_\_\_ No\_\_\_

¿Por qué?

OBJETIVO: identificar si los estudiantes muestran interés por asistir a clase.

2. ¿Considera que las tareas académicas enviadas por los maestros ayudan a los estudiantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje de su hijo? Sí\_\_\_ No\_\_\_

OBJETIVO: determinar si las tareas académicas son buenas para el proceso de enseñanza y aprendizaje.

3. ¿Alguna vez su hijo le ha expresado que no quiere asistir a clase? ¿Cuál es la razón?

OBJETIVO: Analizar los comentarios por el que no asisten a clase los estudiantes.

4. ¿Qué actividades recreativas tu hijo le ha comentado que hacen durante las clases?

OBJETIVO: Contrastar la información dada por el estudiante y compararla con las respuestas de los padres de familia.

5. ¿Elabora una lista de actividades que te gustaría que realizaran en clase con los estudiantes para generar un ambiente agradable para todos?

OBJETIVO: Determinar las actividades para realizar con los estudiantes.

Se agradece sus aportes y sapiencia aportada a esta investigación y por su tiempo, dedicación el cual se considera valioso.

**Gracias.**

### **ENCUESTA DIRIGIDA APLICADA A LOS DOCENTES**

La siguiente encuesta se desarrolla por los maestros en formación de la Universidad de Pamplona que realizan un proyecto de investigación, para identificar los factores que conllevan a la apatía escolar en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes para implementar actividades y aportar información en el mejoramiento de la misma. Se contara con sus aportes y sapiencia los cuales beneficiaran en dicha investigación.

1. ¿Cómo define la apatía escolar?

OBJETIVO: Conceptualizar la apatía escolar desde la perspectiva como docente.

2. ¿Evidencia apatía en el proceso de aprendizaje de los estudiantes? ¿Por qué?

OBJETIVO: Establecer la existencia de apatía en el aula de clase.

3. ¿Considera que la apatía escolar proviene de los factores familiares? ¿Por qué?

OBJETIVO: Identificar la interacción del docente con los estudiantes y su entorno familiar.

4. ¿Cuál es el día de la semana en donde más se presenta inasistencia? ¿Cuáles son los motivos que manifiestan los niños?

OBJETIVO: Establecer las causas de inasistencia de los niños.

5. Desde su apreciación ¿Qué aspectos genera apatía en los estudiantes en el aula de clase?  
¿Por qué?

OBJETIVO: Identificar los aspectos que generan apatía en los estudiantes.

6. ¿Qué estrategias pedagógicas emplea en el aula de clase para reducir la actitud apática de los estudiantes?

OBJETIVO: Identificar las estrategias pedagógicas empleadas para reducir la apatía.

7. ¿Cómo define usted las pausas activas?

OBJETIVO: Identificar el conocimiento que tiene el docente sobre pausas activas.

8. ¿Qué tipos de pausas activas conoce? Menciónelas.

OBJETIVO: Determinar el conocimiento que posee el docente sobre los tipos de pausas activas.

9. Durante la jornada académica ¿considera necesario realizar descansos previos de 5 a 10 minutos para alejar el cansancio producidos por el trabajo? ¿Por qué?

OBJETIVO: establecer si los descansos previos se están aplicando durante la jornada académica.

10. ¿Qué tipo de ejercicios o actividades físicas le gustaría hacer durante algunos minutos para alejar el cansancio y el sedentarismo? ¿Por qué?

OBJETIVO: identificar qué tipo de ejercicios y actividades físicas se pueden emplear para descansar.

Se agradece sus aportes y sapiencia aportada a esta investigación y por su tiempo, dedicación el cual se considera valioso. **Gracias.**

## **CAPITULO IV**

### **Análisis e interpretación de resultados.**

#### **ANALISIS DE LA OBSERVACION PARTICIPANTE DEL COLEGIO LUIS CARLOS GALÁN SARMIENTO SEDE #3, ALIANZA PARA EL PROGRESO.**

La observación directa es un instrumento de recolección de información muy importante y “consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conducta manifiesta. Puede utilizarse como instrumento de medición en muy diversas circunstancias” (Sampieri, 1997; 259-261). Puede servir para determinar la aceptación de un grupo respecto a su profesor, analizar conflictos dentro del aula, relaciones entre pares, etc. Existen dos tipos diferentes de observación; participante o no participante.

### **OBSERVACION**

#### **GUÍA DE OBSERVACIÓN**

#### **CAMPO APLICADO COLEGIO LUIS CARLOS GALÁN SARMIENTO PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**OBJETIVO GENERAL:** Identificar las actitudes en los estudiantes la existencia de la apatía escolar.

Se observa siempre

Se observa frecuentemente

No se observa

## CUARTO GRADO DE BASICA PRIMARIA

Observación descriptiva: Aula de clase.

Observación focalizada: apática escolar.

Observación selectiva: Actitud apática de los estudiantes.

¿Qué se va a observar?

**Aula escolar:** Es generalmente un lugar de dimensiones variables que debe contar con espacio suficiente como para albergar a los sujetos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje: el docente y los alumnos. Este espacio consta normalmente de un área para el trabajo del educador y con un área más amplia donde trabajan los alumnos de la manera más cómoda posible a fin de obtener los mejores resultados.

**Apatía escolar:** La apatía escolar importa desinterés referido al aprendizaje. El alumno está físicamente presente en la clase, pero su mente está “en blanco” o concentrado en sus propias preocupaciones, o dirigido a molestar el desarrollo de la clase, de la cual se siente ajeno e incómodo”, esto es una realidad evidenciada cada día, la cual preocupa tanto a padres como a los mismos maestros encargados de guiar el aprendizaje de los educando.

Tomado: Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, sede #3 Alianza para el progreso.

¿Dónde Observar?

En el Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, sede #3 Alianza para el Progreso en el grado:

Cuarto grado de básica primaria.

¿Cuándo observar?

Durante el desarrollo de la ejecución de las clases de intervención de la maestra en formación en el aula de escolar observado.

¿Cómo registrar?

Los datos obtenidos se registrarán a través de cinco categorías atendiendo a la necesidad de identificar la apatía escolar observado las actitudes de los educandos durante la ejecución de las clases.

CATEGORÍA	OPCIÓN DE RESPUESTA			
INTERVENCION DE LA	A. ACTIVA	B. PASIVA		

MAESTRA EN FORMACION	(lidera el proceso)	(Observadora)		
TIPO DE ACTIVIDADES	A. Carácter pedagógico.	B. Otro		
DEL ENCUENTRO	A. Planea con anterioridad y ejecuta lo planeado.	B. Planea lo realizado por el maestro facilitador y no ejecuta	C. No planea	D. Planea con anterioridad sin ejecución.
DEL ESCENARIO EDUCATIVO	A. Cuenta con herramientas pedagógicas y tecnológicas pertinentes.	B. No cuenta con herramientas pedagógicas, ni tecnológicas.	C. Las herramientas pedagógicas no son apropiadas	D. Las herramientas pedagógicas las proporciona la maestra en formación.
DEL DOCENTE FACILITADOR	A. Mantiene una comunicación asertiva	B. Es indiferente al proceso de la maestra en formación.	C. Motiva y orienta el quehacer de la maestra en formación.	D. No abre los espacios propicios de intervención.

<b>AULA DE CLASE 4°</b>	
INTERVENCION DE LA MAESTRA EN FORMACION	B

TIPO DE ACTIVIDADES	A
DEL ENCUENTRO	B
DEL ESCENARIO EDUCATIVO	A
DEL DOCENTE FACILITADOR	A, D

### 5. ¿Cómo analizar?

La Observación realizada permitió identificar en los estudiantes apatía por el proceso de enseñanza y aprendizaje, debido a la poca participación en el proceso de enseñanza y aprendizaje, indisciplina, poca atención a las explicaciones dadas por la maestra, mala postura para escribir y desinterés por realizar las actividades a solucionar en clase.

Otros factores que evidencian apatía en los estudiantes es la poca interacción entre los mismos educandos, observando que se dividen en grupos y no se involucran con los demás y no les gusta trabajar si la maestra encargada escoge los grupos a su manera.

Es evidente ver como las clases son rutinarias, puesto que los estudiantes al llegar al aula se acomodan en sus lugares de trabajo y saben que deben escoger un libro para leer, donde se ve claramente que la mayoría no lo hace, solo toman los libros por que la maestra así lo pide.

Durante la jornada académica se ve muy poca actividad física y recreativa, escasas de juegos y actividades que motiven a los educandos, no se evidencia el uso de tics ni actividades fuera del aula de clase.

**OBSERVACION  
GUÍA DE OBSERVACIÓN  
CAMPO APLICADO DOCENTE DEL COLEGIO LUIS CARLOS GALÁN  
SARMIENTO  
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**OBJETIVO GENERAL:** Identificar las estrategias utilizadas por la maestra para disminuir la apatía escolar en los estudiantes.

Se observa siempre

Se observa frecuentemente

No se observa

**CUARTO GRADO DE BASICA PRIMARIA**

Observación descriptiva: Método para enseñar.

Observación focalizada: Tipos de actividades.

Observación selectiva: Estrategias para reducir la apatía escolar en los estudiantes.

6. ¿Qué se va a observar?

**Método:** organización codificada de técnicas e instrumentos puestos en función de alcanzar un objeto. Diccionario Pedagógico. Editorial Popular, Madrid, (2010. Pag 283, 284).

**Estrategia:** Organización de las técnicas e instrumentos dirigidos a lograr un objetivo.  
Diccionario Pedagógico. Editorial Popular, Madrid, (2010. Pag 283).

**Actividad:** es un concepto central en la mayoría de las teorías explicativas del desarrollo y del aprendizaje. Diccionario Pedagógico. Editorial Popular, Madrid, (2010. Pag 43)

Tomado: Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, sede #3 Alianza para el progreso.

7. ¿Dónde Observar?

En el Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, sede #3 Alianza para el Progreso en el grado: Cuarto grado de básica primaria.

8. ¿Cuándo observar?

Durante el desarrollo de la ejecución de las clases de intervención de la maestra en formación en el aula de escolar observado.

9. ¿Cómo registrar?

Los datos obtenidos se registraran a través de cinco categorías atendiendo a la necesidad de identificar la apatía escolar observado las actitudes de los educandos durante la ejecución de las clases.

CATEGORÍA	OPCIÓN DE RESPUESTA
-----------	---------------------

INTERVENCION DE LA MAESTRA EN FORMACION	A. ACTIVA (lidera el proceso)	B. PASIVA (Observado ra)		
TIPO DE ACTIVIDADES	A. Carácter pedagógico.	B. Otro		
DEL ENCUENTRO	A. Planea con anterioridad y ejecuta lo planeado.	B. Planea lo realizado por el maestro facilitador y no ejecuta	C. No planea	D. Planea con anterioridad sin ejecución.
DEL ESCENARIO EDUCATIVO	A. Cuenta con herramientas pedagógicas y tecnológicas pertinentes.	B. No cuenta con herramientas pedagógicas, ni tecnológicas.	C. Las herramientas pedagógicas no son apropiadas	D. Las herramientas pedagógicas las proporciona la maestra en formación.
DEL DOCENTE FACILITADOR	A. Mantiene una comunicación asertiva	B. Es indiferente al proceso de la maestra en	C. Motiva y orienta el quehacer de la maestra en	D. No abre los espacios propicios de intervención.

		formación.	formación.	
--	--	------------	------------	--

<b>AULA DE CLASE 4°</b>	
INTERVENCION DE LA MAESTRA EN FORMACION	B
TIPO DE ACTIVIDADES	A
DEL ENCUENTRO	C
DEL ESCENARIO EDUCATIVO	A
DEL DOCENTE FACILITADOR	A, C

#### 10. ¿Cómo analizar?

La Observación realizada permitió identificar que la maestra titular realiza pocas actividades lúdicas, ejercicios físicos y se enfoca en guiar el conocimiento dejando a un lado la parte recreativa de los educandos.

La metodología utilizada es tradicional que solo se encarga de darles a los estudiantes un contenido enciclopédico, partiendo que la apatía es transmitida por la maestra, debido a que esta no nace, si no por el contrario se transmite.

Es claro ver como la falta de actividades puede afectar los comportamientos de los educandos, los cuales son desencadenados por la monotonía de la cual se evidencia durante la jornada escolar.

Es acertado decir que no existe preocupación alguna para reducir la apatía escolar evidenciada y que solo se enfocan en señalar que son los niños los que no quieren aprender o simplemente no saben.

## La Encuesta

Se denomina encuesta al conjunto de preguntas especialmente diseñadas y pensadas para ser dirigidas a una muestra de población, que se considera por determinadas circunstancias funcionales al trabajo, representativa de esa población. Según Naresh Malhotra (1997), las encuestas son entrevistas a numerosas personas utilizando un cuestionario diseñado de forma previa.

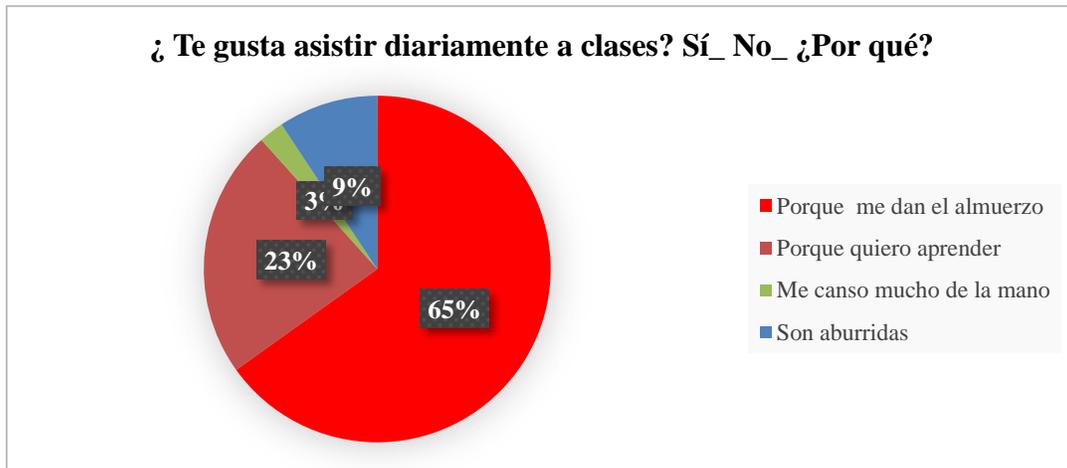
### ANÁLISIS DE LA ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES



Figura 1. ¿Te gusta asistir diariamente a clase?

Análisis:

En el siguiente grafico arroja datos importantes en donde los estudiantes manifestaron el agrado por asistir diariamente a clases, un 88 % dicen que si les gusta asistir a clase, un 12 % que no les gusta asistir a las clases. Se evidencia que el estudiante está motivado por asistir diariamente a clase.



se observar que una minoría de los estudiantes expresa que asisten a la institución porque quieren aprender y la otra parte, es decir la mayoría asisten a la institución por recibir alimentación, al ser este el motivo por el cual los educandos asiste, demuestra el alto desinterés por asistir a aprender y alcanzar los objetivos para terminar el año en curso, los niños plasman en sus respuestas que las clases son aburridas y que se cansan de la mano, esto permite concluir que los estudiantes no son motivados durante el desarrollo de las clases.

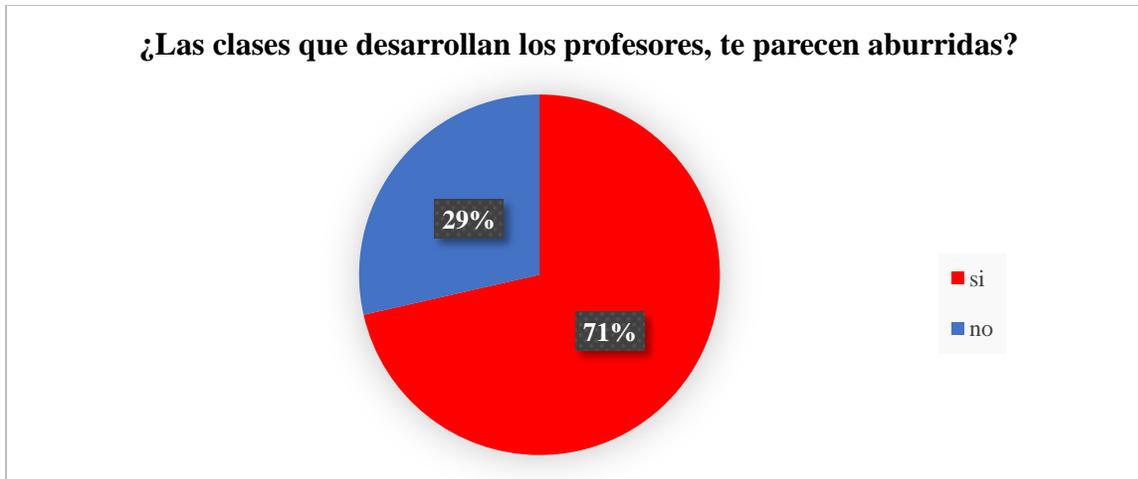


Figura 2. ¿Las clases que desarrollan los profesores, te parecen aburridas?

Así como lo muestra el gráfico, se argumenta que un 71% le parece aburridas las clases y el 29% que no son aburridas las clases.

Es claro ver la alta cifra de estudiantes que argumentan que las clases son aburridas, y debido a estos se presenta inasistencia, y desencadena indisciplina entre los estudiantes como una forma de llamar la atención. La maestra no se preocupa por motivar las clases.



Figura 3. ¿Cuál de las asignaturas vistas en clase es la que más despiertan tu interés?

Como lo muestra el gráfico, los estudiantes manifestaron cuales materias son las que más le gusta, con un 60% les gusta educación Física, un 19% Informática, un 12% Español, un 9% Matemáticas.

Es evidente resaltar que la mayoría de los estudiantes encuestados prefieren la asignatura de educación física, debido a que es aquí donde el niño tiene espacio para recrearse, por medio del deporte o juegos, resalta que no existe actividad física por parte de la maestra encargada.



Como se evidencia en el gráfico los estudiantes sienten desinterés por algunas asignaturas desarrolladas en el aula de clase, un 48% por Inglés, un 33% Ciencias Sociales, un 19% Ciencias Naturales.

Como lo muestra la gráfica es notorio resaltar que las materias que no son del agrado de los educandos son ciencias sociales, ciencias naturales y la materia de inglés, debido a que estas son enseñadas a ellos a través de la escritura y esto genera en los niños cansancio y apatía por dichas áreas de gran importancia en la educación, se deduce que en la enseñanza de dichas asignaturas no son recursivos y les falta creatividad que despierte el interés a los educandos por estas áreas.



*Figura 4.* ¿Qué actividad te gustaría que realizara el profesor en el intercambio de cada clase?

En el siguiente gráfico muestra información importante referente a lo que los estudiantes quieren trabajar en clase, el 34 % le gustaría Canciones, el 26% desea dinámicas, el 24 % quiere realizar juego de palabras, el 16 % manifiesta que quiere adivinanzas.

Es inevitable destacar que los estudiantes piden que el docente fuese más activo y estratégico, teniendo como base los juegos y distintas actividades que le permitan al niño sentirse motivado y crear ambientes agradables para todos.



*Figura 5.* ¿Qué ejercicios te gustaría que realizaran en clase en el momento de escribir?

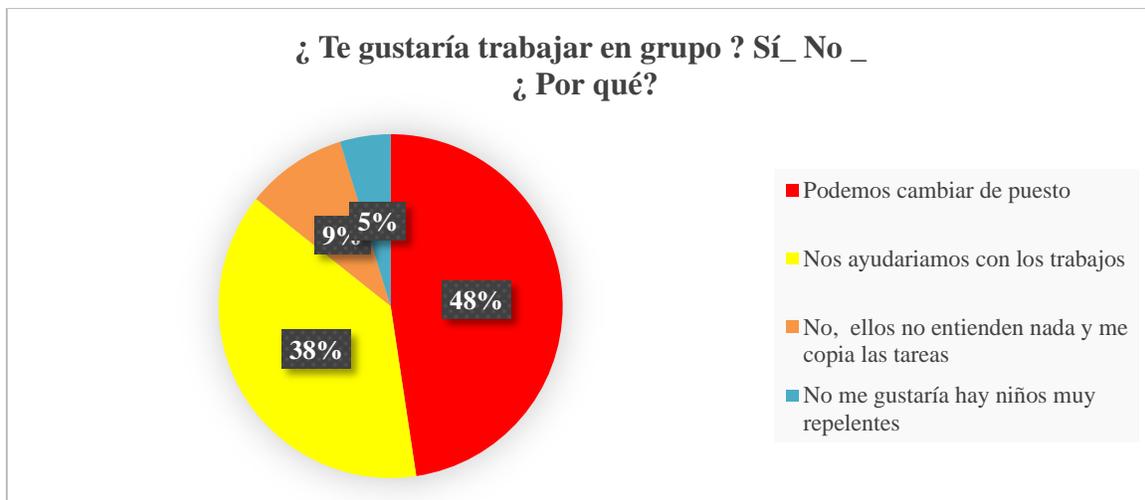
Como lo muestra el gráfico se evidencian algunos ejercicios que los estudiantes plantean para realizar en clase en el momento de escribir, un 40% movimiento en las manos, un 31 % ejercicio en los dedos, un 17% estirar todo el cuerpo, un 12% mover los brazos.

Debido a que los estudiantes expresan gran variedad de ejercicios y movimientos para antes de realizar la escritura, es notable identificar la carencia de estos ejercicios, los cuales son importantes para realizar una pausa cuando se sientan fatigados.



Figura 6. ¿Te gustaría trabajar en grupo?

En el resultado del siguiente gráfico, arroja un 86% que los estudiantes quieren trabajar en grupo y un 14% que no les gustaría trabajar en grupo. Se debe a la poca socialización que existe entre ellos.



En el siguiente grafico muestra información de gran importancia, los educandos comentan que les gustaría trabajar en grupo pues cambian de puesto, esto permite deducir que todo lo hacen desde sus puestos, que el trabajo en grupo es bueno porque se ayudan con los trabajos, mientras que un porcentaje una minoría explica que no les gustaría porque hay niños

muy repelentes y prefieren hacerlo cada uno, esto surge por la poca integración de entre estudiantes y genera rechazo hacia algunos compañeros.



Figura 7. ¿Aparte de juegos rondas y canciones que otras actividades les gustaría trabajar?

Los estudiantes quieren desarrollar dentro de las clases diferentes actividades, un 34% quiere dinámicas, un 33% le gustaría actividades con pintura, un 23% quiere manualidades, un 10% desea cuentos con música.

Es evidente concluir que los estudiantes expresan que sienten apatía por la metodología que utiliza la maestra, dando como resultado que la docente no utiliza estrategias para motivar a los educandos y esto genera aburrimiento, el cual ellos reflejan a través de indisciplina, desorden, poca participación de las actividades propuestas durante las clases.

## ANALISIS DE LA ENCUESTA DE LOS PADRES DE FAMILIA

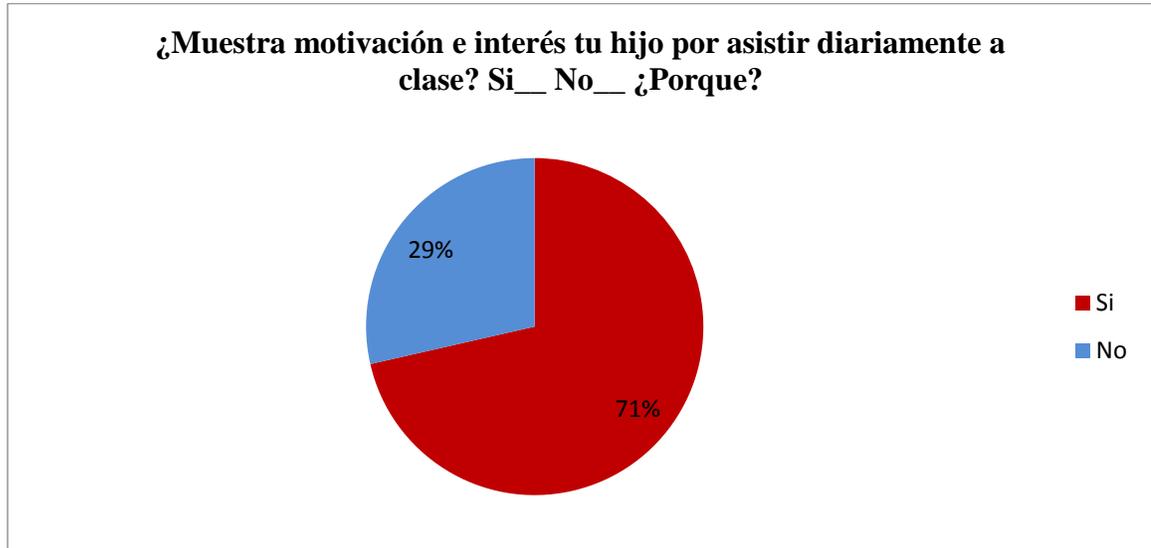


Figura 8. ¿Muestra motivación e interés tu hijo por asistir diariamente a clase?

El resultado obtenido muestra que la mayoría de los estudiantes le gusta asistir a las clases, mientras que el 29% no le gusta asistir o no se siente motivación por ir a la institución.

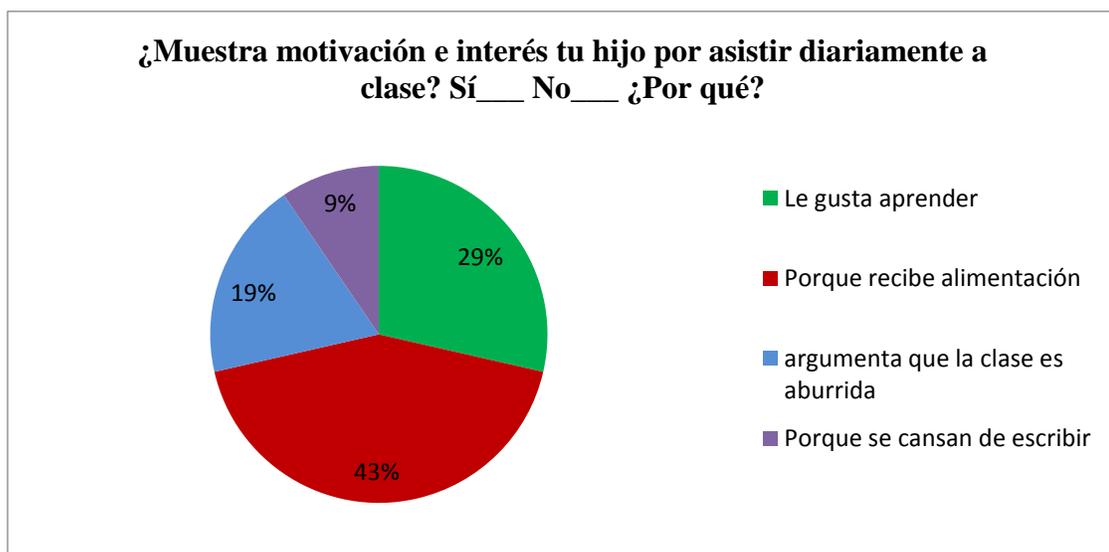


Figura 9. ¿Muestra motivación e interés tu hijo por asistir diariamente a clase?

Esta pregunta arroja datos más explícitos donde se evidencia claramente los motivos que argumentan los padres de familia relacionados con la motivación que tienen los estudiantes por asistir, aunque una minoría argumenta que no le gusta asistir a clase por que se cansan de escribir y que las clases son aburridas, sim embargo la mayoría argumenta que los niños asisten a clase por la buena alimentación que reciben por parte de la institución. Es preocupante que los niños asistan solo por recibir la alimentación, no por aprender y no por ampliar los conocimientos.

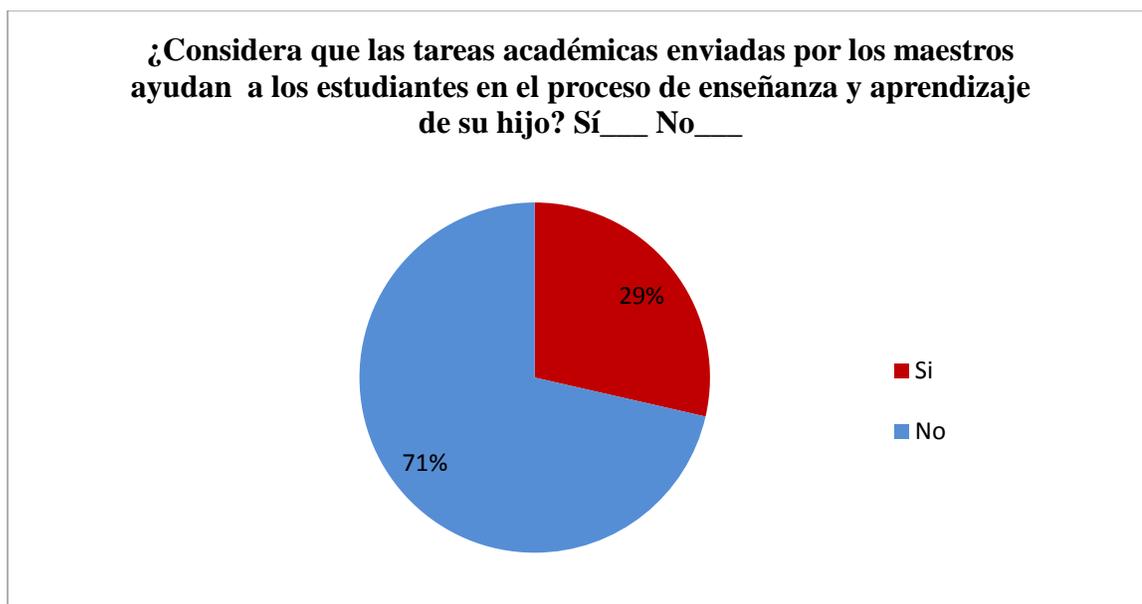
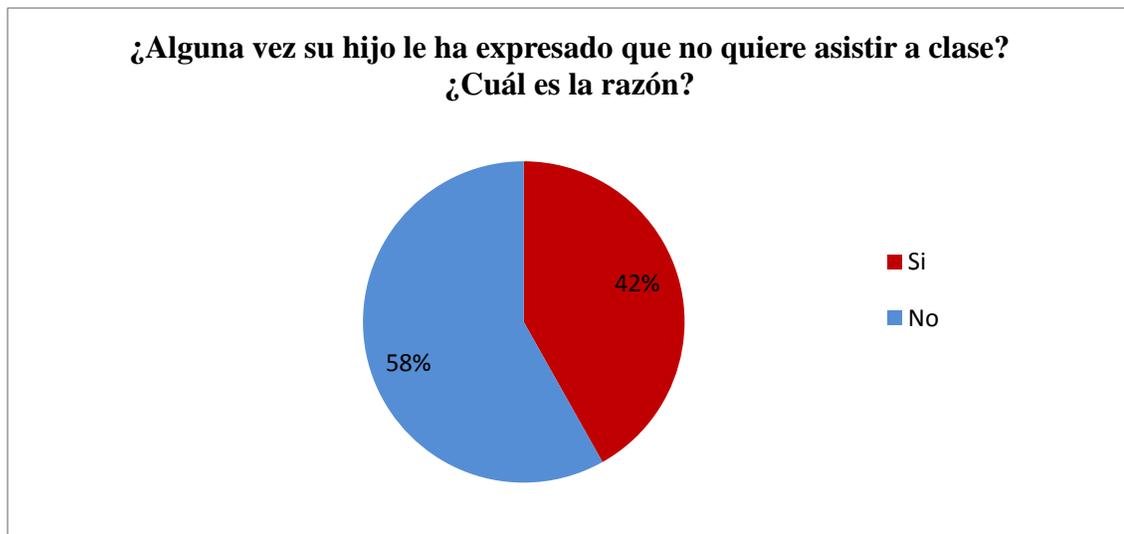


Figura 10. ¿Considera que las tareas académicas enviadas por los maestros ayudan a los estudiantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje de su hijo?

Es claro ver como los padres expresan que las tareas escolares enviadas por los maestros no ayudan en el aprendizaje de los estudiantes, puesto que un 71% de los padres encuestados dieron una respuesta negativa y el otro 29% dicen que sí, con esto se evidencia que las tareas no son bien acogidas.

Es importante tener en cuenta la opinión de los padres, pues es claro evidenciar que las tareas son tiempos en vano que el estudiante está desperdiciando, la tarea se ha convertido en una actividad poco significativa para los niños.



*Figura 11.* ¿Alguna vez su hijo le ha expresado que no quiere asistir a clase?

Un poco más de la mitad de los padres de familia argumentan que sus hijos en algún momento le han expresado que no quieren asistir a clase, exactamente un 58%, el 42% restante dice que nunca le han dicho que no quiere asistir a clase.

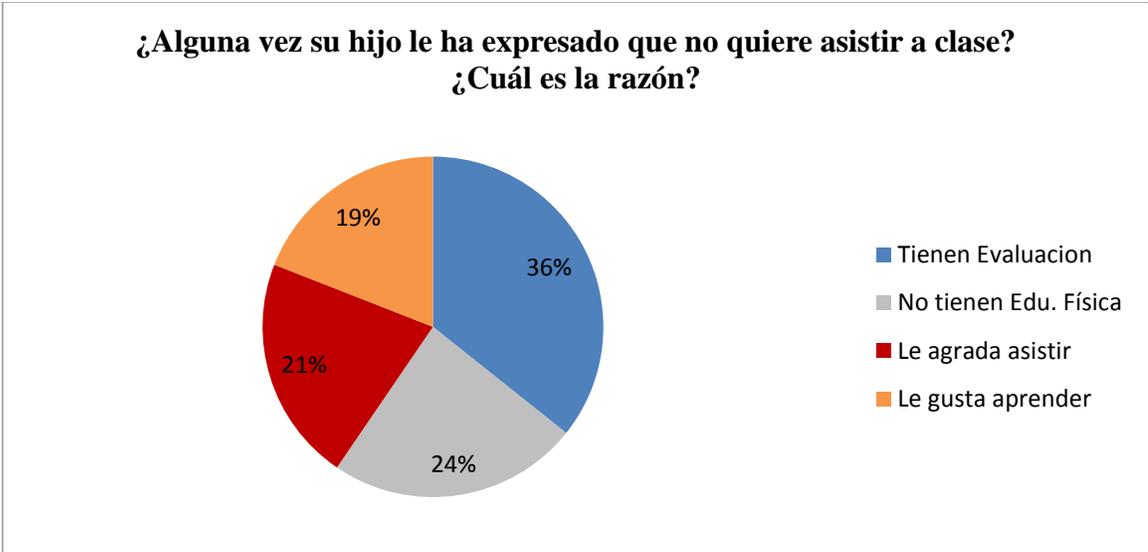


Figura 12. ¿Alguna vez su hijo le ha expresado que no quiere asistir a clase?

Es claro ver que los estudiantes si han expresado que en algún momento no quisieran asistir por el simple hecho de que tiene evaluación y no tiene educación física, es notorio observar que los niños no son motivados por parte de la maestra titular y que les agrada asistir cuando se sienten motivados y esta motivación la sienten los días que tienen actividad física.

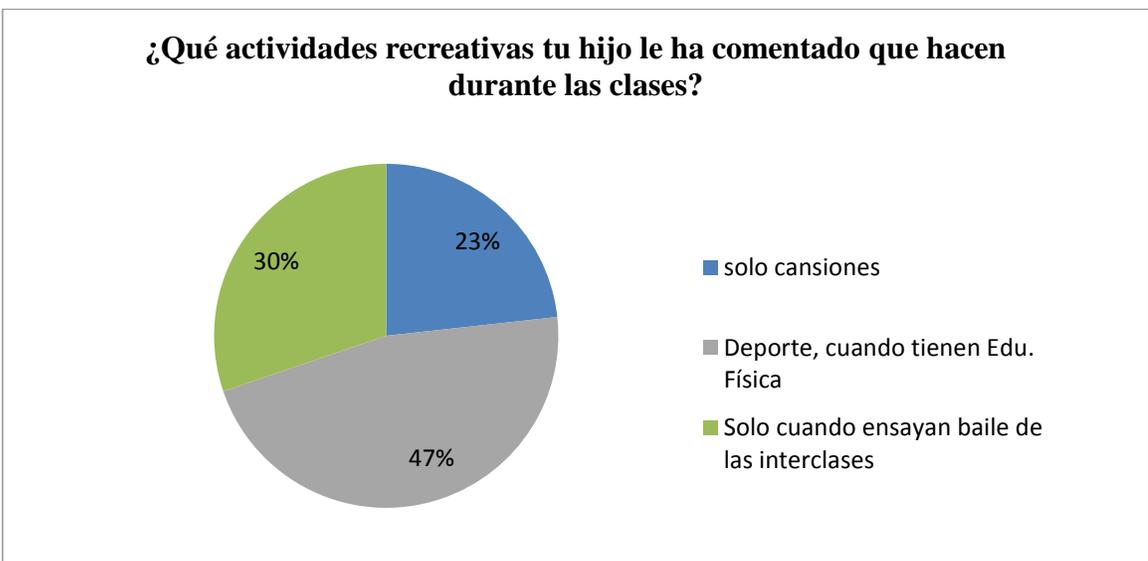


Figura 13. ¿Qué actividades recreativas tu hijo le ha comentado que hacen durante las clases?

Se evidencia que las actividades recreativas en el grado 4° son escasas, que la maestra no se preocupa por buscar estrategias que motiven a los educandos, que un 47% de los niños argumentan que solo realizan actividades cuando tienen educación física, el 30% cuando ensayan bailes y el 23% comenta que solo les realiza canciones como estrategia.

Es visible la falta de motivación por parte de la docente, y esto se ha convertido en una problemática que se evidencia en el desarrollo de las clases, con estudiantes inquietos, aburridos y apáticos.

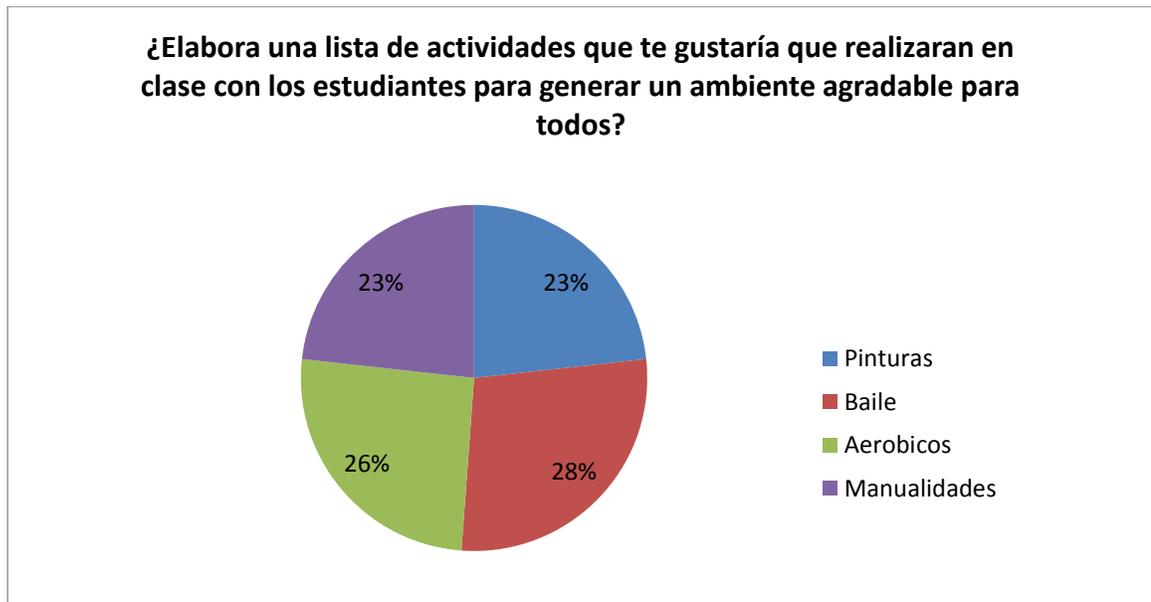


Figura 14. ¿Elabora una lista de actividades que te gustaría que realizaran en clase con los estudiantes para generar un ambiente agradable para todos?

Los padres de los estudiantes de 4° grado de primaria, dan como respuesta que les gustaría que realicen actividades como baile con un 28%, aeróbico con un 26%, pintura con el 23% y el otro 23% manualidades.

Es claro percibir por medio de las respuestas que en la institución no utiliza estrategias didácticas durante las jornadas académicas y esto es un factor que desmotiva a los niños.

## **ENCUESTAS DIRIGIDAS**

**Encuestas Dirigidas:** representan el caso contrario de las encuestas auto administrado y comprenden los casos de la anterior clasificación, de las encuestas por entrevista personal y encuesta telefónica, en ellas el encuestador es quien generalmente toma las respuestas, tiene por ventaja una certeza de la representatividad de los encuestados y como principal desventaja el sesgo que pueda provocar el encuestador. Rosales A (2011).

### **Análisis de la encuesta dirigida aplicada al docente**

#### **1. ¿Cómo define la apatía escolar?**

**Respuesta del docente:** “Persona apática no tiene interés en su formación”.

Partiendo de la actitud de la docente, muestra desinterés por sacar tiempo para responder la encuesta dirigida, se pudo observar que con la poca argumentación dada, la

maestra no tiene gran conocimiento de lo que es realmente la apatía escolar, la cual es una dificultad relevante en los niños de 4°.

**2. ¿Evidencia apatía en el proceso de aprendizaje de los estudiantes? ¿Por qué?**

**Respuesta del docente:** “No le gusta leer”

Teniendo en cuenta la respuesta, se deduce que la docente no explica con exactitud la apatía que los estudiantes muestran, dando como resultado una pregunta sin mucho peso, la cual es importante para el desarrollo de dicho proceso.

**3. ¿Considera que la apatía escolar provienen de los factores familiares? ¿Por qué?**

**Respuesta del docente:** ¡Claro! La falta de apoyo y los medios electrónicos, no tienen apoyo por parte de los padres, buscan la calle. Niños sin padres.

La maestra afirma que la apatía que se evidencia dentro del aula de clase es a causa del factor familiar, argumenta que es por la falta de apoyo de los padres para con los niños, con respecto a la respuesta es obvio ver como la familia juega un papel fundamental en la educación de los estudiantes.

**4. ¿Cuál es el día de la semana en donde más se presenta inasistencia? ¿Cuáles son los motivos que manifiestan los niños?**

**Respuesta del docente:** lunes, se levantan tarde. Se duermen muy tarde.

Su respuesta fue drástica, evidente puesto que el día lunes es el más perezoso para ellos y por la inasistencia afecta el proceso de enseñanza aprendizaje.

**5. Desde su apreciación ¿Qué aspectos genera apatía en los estudiantes en el aula de clase? ¿Por qué?**

**Respuesta del docente:** Pereza, no quieren si no jugar.

Responde rápidamente y procura evadir las respuestas, no argumenta mucho se justifica que los aspectos que generan apatía son porque siempre quiere es jugar y si se le pone a trabajar expresan pereza por el acto académico.

**6. ¿Qué estrategias pedagógicas emplea en el aula de clase para reducir la actitud apática de los estudiantes?**

**Respuesta del docente:** Clase cerebral, actividades, gimnasia cerebral

Nombra la actividad cerebral, pero no se evidencia durante las jornadas académicas, no utiliza más estrategias, no se conoce el motivo por el cual no se preocupa por motivar a los niños en el intercambio de las clases para generar un descanso.

**7. ¿Cómo define usted las pausas activas?**

**Respuesta del docente:** Motivar el estudiante.

Su respuesta fue corta y sin argumentación, al punto de definir las pausas activas como una forma de motivar, concluyendo se puede decir que no conoce el tema en cuestión.

**8. ¿Qué tipos de pausas activas conoce? Mencínelas.**

**Respuesta del docente:** Dinámicas.

La docente no conoce los tipos de pausas activas que existen, por lo tanto se puede deducir que no tiene conocimiento de lo importante que son las pausas al ser aplicadas en la jornada laboral de ella y en la jornada escolar para los niños.

**9. Durante la jornada académica ¿considera necesario realizar descansos previos de 5 a 10 minutos para alejar el cansancio producidos por el trabajo? ¿Por qué?**

**Respuesta del docente:** ¡sí!, importantísimo para mí.

La docente afirma que las pausas activas son importantes, pero teniendo en cuenta la pregunta anterior, la maestra no posee conocimiento alguno de lo que es la pausa activa.

**10. ¿Qué tipo de ejercicios o actividades físicas le gustaría hacer durante algunos minutos para alejar el cansancio y el sedentarismo? ¿Por qué?**

**Respuesta del docente:** estiramiento, movimiento.

Da como respuesta que le gustaría realizar movimientos como ejercicios de estiramiento, pero su respuesta vuelve hacer corta, dejando a un lado la importancia de otras actividades que se pueden realizar en el aula para generar un ambiente agradable para los estudiantes y la docente misma.

## **Triangulación**

Los instrumentos de investigación se realizaron con una serie de preguntas con el objetivo de recopilar información de cada uno de los agentes involucrados, para ello se aplicaron, partiendo del siguiente orden, observación directa, encuesta a los estudiantes, encuesta a padres de familia, encuesta dirigida al docente.

La observación directa permitió evidenciar algunas falencias como la falta de estrategias pedagógicas en el aula de clase pues la metodología de la docente se basa en ser tradicionalista, en cuanto al análisis de las encuestas de los estudiantes manifestaron aburrimiento y desinterés por las clases y en especial por algunas materias, los padres de familia en sus respuestas manifiestan aburrimiento por parte de los educandos al asistir a la jornada escolar, clases muy tradicionales, en la encuesta dirigida al docente una de las dificultades fue la negación para responder la encuesta puesto que argumentaba no estar preparada para responder dicho instrumento.

Debido a lo anterior los estudiantes muestran actitudes negativas al proceso de enseñanza y aprendizaje, reflejan el aburrimiento, cansancio, poca aceptación de los nuevos conocimientos los cuales son desencadenados por la monotonía.

Con relación a la encuesta dirigida, aplicada a la docente se observó que no tenía claridad de algunos términos, pues sus repuestas fueron vacías, durante la encuesta argumentaba diciendo que los niños viven en la calle, también que utiliza diferentes estrategias pedagógicas en el aula de clase para hacer de la jornada académica un ambiente agradable, pero al comparar con la observación directa durante la investigación no se notó nada diferente a solo clases tradicionales, transcripción, gritos, miradas intimidadoras, así mismo los estudiantes manifestaron cansancio, en las clases y piden actividades que les permitan hacer algo diferente, con los padres de familia se corrobora que los estudiantes no sienten interés por las clases, dicen también que la docente no cambia su método tradicionalista.

Analizando la encuesta de los estudiantes donde arrojaban datos de querer realizar otras actividades como juegos, manualidades, ejercicios entre otras y comparado con los resultados de la encuesta de los padres, estos afirmaron que sus hijos no tenían ninguna clase de actividades que los motivara frente al proceso educativo.

Cabe resaltar que la docente no utiliza actividades que motiven a sus estudiantes hacia el aprendizaje, que se limita solo a darles un conocimiento poco significativo, despertando aburrimiento, apatía y desinterés en los educandos.

## CAPÍTULO V

### Propuesta

# La Pausa Activa Me Motiva

### Introducción

La siguiente propuesta, tiene como título, LA PAUSA ACTIVA ME MOTIVA, Nace durante el proceso de práctica educativa y el contacto directo con los estudiantes de grado cuarto del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, sede #3 Alianza para el Progreso. Donde se pudo evidenciar la desmotivación, desinterés y apatía que tienen los educandos en el desarrollo de las clases, generado por la metodología tradicional, implementada por la maestra, la cual se ha convertido en una monotonía diaria, desencadenando actitudes negativas en los niños, frente al proceso de enseñanza y aprendizaje.

Los diferentes estilos o formas educativas que existen en la actualidad, permiten identificar la manera más fácil que genere un mejor ambiente escolar para los educandos, aportando para un adecuado desarrollo personal y social, es importante que los docentes creen estrategias que le permitan generar en los estudiantes una actitud afirmativa y activa.

La desmotivación y el desinterés de los educandos por el acto educativo es la mayor falencia en el proceso educativo, debido a esto es que en la actualidad los maestros, se sienten en la necesidad de buscar la forma, el método o la pedagogía efectiva y segura para el mejoramiento

dentro y fuera del aula de clase, brindando posibilidades de cambios rutinarios y monótonos por medio de actividades nuevas.

En el grado cuarto los estudiantes se enfrentan a diario a grandes cambios, tanto físicos como emocionales, pues ya están a punto de culminar la básica primaria, la educación debe dirigirse a todos y cada uno de estas necesidades, permitiendo la posibilidad de expresarse libremente, el conocer y descubrir también forman parte de la vida y su crecimiento personal, es importante brindar espacios de interacción que promuevan estudiantes que sean partícipes de su proceso educativo.

Con la intención de brindar un cambio por las actitudes negativas de los educandos, es necesario proponer una metodología innovadora diferente a lo que la maestra acostumbra a dar diariamente en las jornadas académicas, permitiendo un ambiente sano para todos.

Las actividades pedagógicas que se realizarán están basadas en trabajar ejercicios de calentamiento y estiramiento, respiración, relajación, manualidades, actividades de atención y concentración, está estructurado de la siguiente forma: lleva su respectivo título el cual identifica la estrategia aplicada, objetivos los cuales muestran lo que se quiere alcanzar con las actividades que se establece, los recursos que describe el proceso de cada actividad, desarrollo de la estrategia para dar respuesta a los objetivos y por último su respectiva evaluación o resultado que permite identificar si se logró los objetivos propuestos.

## **Justificación**

La presente propuesta, “LA PAUSA ACTIVA ME MOTIVA” pretende crear momentos de descanso que activen al educando en el intercambio de cada clase, con actividades con un tiempo corto de 5 a 10 minutos, en el grado cuarto primaria del Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento sede Alianza para el Progreso, para enfocarse en las falencias evidenciadas en el aula de clase y centrarse en los intereses de los estudiantes y generar ambientes más armónicos.

La propuesta busca mejorar la disposición de los niños durante la jornada escolar, basando en estrategias activas por medio de ejercicios de calentamiento y estiramiento, respiración, relajación, manualidades, actividades de atención y concentración, donde el educando sea el centro de atención y este participe, se divierta, se relacione, aprenda y comparta, generando un ambiente agradable, armonioso, activo, motivador que los estudiantes sientan apoyo, confianza y seguridad al momento de expresar sus opiniones y así se desenvuelva con facilidad tanto en el ambiente escolar, social y familiar.

La realización de esta propuesta reside en la ejecución de distintas actividades de interacción y motivación que permiten en los educandos lograr un cambio de comportamiento y actitudes negativas frente a la metodología tradicionalista en el aula de clase.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Implementar la propuesta “LA PAUSA ACTIVA ME MOTIVA”, para generar actitudes positivas en los educandos del grado 4° de básica primaria del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, de la ciudad de Cúcuta.

### **Objetivos específicos**

Diseñar actividades con pausas activas que propicien descansos previos durante el intercambio de cada clase.

Aplicar pausas activas pedagógicas para el cumplimiento de las actividades planeadas.

Mencionar los beneficios de las actividades con pausas activas en los estudiantes mediante la aplicación de las mismas.

## **Marco Teórico**

La propuesta “LA PAUSA ACTIVA ME MOTIVA”, se fundamentó a través del IX Congreso Nacional de Ciencias, que se dio el 24 y 25 agosto del 2007, en Costa Rica. Donde se llevó a cabo el taller exploraciones fuera y dentro del aula.

Salazar L (2007) dice que “el implementar pausas activas dentro de las aulas traerá beneficios a los y las docentes, y a los niños ya que se les estará educando para mejorar sus estilos de vida saludables”. De acuerdo con lo anterior las pausas activas no solo benefician a los docentes y educandos si no también brindan la posibilidad de realizar descansos previos por algunos minutos durante la jornada escolar las cuales permiten liberar cargas ya sean académicos, personales o sociales.

Las pausas activas tienen la posibilidad de trabajar distintas actividades que sirvan de motivación y despierten el interés durante la jornada académica. Así mismo Salazar L (2007)” propone técnicas prácticas y efectivas para su propio auto cuidado y para poder implementar dentro del aula con el grupo de alumnos, para disminuir la ansiedad aumentar la concentración del grupo antes de clase”.

Teniendo en cuenta lo anteriormente planteado por la autora dentro del taller expuesto en el congreso, se resalta la importancia de trabajar las diferentes técnicas, partiendo de sus aportes, se propone trabajar la relajación.

Esta es una técnica saludable que permite en los estudiantes y docentes encontrarse consigo mismo, liberar cargas emocionales, “La relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación” (Blay, 1976, p. 12).

La relajación va acompañada por la respiración, el cual es un proceso innato y natural de todo ser vivo en especial el ser humano, la inhalación y la exhalación son procesos de vital importancia y se desconoce, Como lo indica Escolá (1989) “la respiración, es la única función vegetativa que puede ser regulada e influida por la voluntad”.

Partiendo de esto se puede decir que una buena respiración es un modelo natural que al ser aplicada en los estudiantes les permite alcanzar una vida vital, en cuanto a lo físico, emocional y mejora el estado de ánimo desarrollando la atención y concentración, a su vez despierta la creatividad.

También es importante trabajar actividades de atención y concentración los cuales son estados que intervienen en el proceso de una información dada, “la atención implica concentración es una actividad mental, como la de atender a una explicación oral, la lectura de un párrafo del texto o una conversación”. Rivas, M (2008, pág., 103).

La atención y la concentración ayudan al desarrollo cognitivo de los educandos partiendo de distintas actividades pedagógicas de acuerdo a las necesidades evidenciadas en el aula de clase que es generada por la metodología tradicionalista impartida por la docente titular.

Con la implementación de las pausas activas se pretende que tantos los estudiantes y docentes se apropien de los beneficios que estas acarrearán en la vida diaria para quienes las ponen en práctica en su contexto.

### **Metodología**

Durante el proceso de investigación llevado a cabo en el presente proyecto, surge la necesidad de implementar estrategia basada en actividades, que brinde beneficios en la vida escolar de los niños, llevando como nombre “LA PAUSA ACTIVA ME MOTIVA”. El tipo de investigación que se realizara es la metodología activa-participativa.

El autor Ridao M, (SF), argumenta que “Esta metodología parte de los intereses del alumno/a y prepara al alumnado para la vida diaria. Partiendo de lo anterior el estudiante debe ser el centro de atención, las necesidades el eje principal a dar a solución y tener en cuenta los gustos o preferencias para su desarrollo personal.

Para el desarrollo de la siguiente propuesta se contara con la participación de los estudiantes y la docente del grado cuarto de primaria, con un orden de actividades donde buscan poner en práctica, con la implementación de las pausas activas, está organizado por seis encuentros pedagógicos en los que se intervienen con cuatro actividades, las cuales se realizara entre el intercambio de cada clase y se identificaran con el nombre de fase.

Fase # 1 inicio de la clase, fase # 2 en el intercambio de la primera y segunda hora, Fase # 3 en el intercambio de segunda y tercera hora, fase #4 después del descanso, fase # 5 en el intercambio de cuarta y quinta hora.

Cada una de las actividades seguirá la línea de intervención antes mencionadas, para lograr el objetivo propuesto en cada uno de ellos.

### **Actividades**

Para dar inicio a las siguientes actividades, primero se da a conocer por medio de una charla dirigida y a través de imágenes que son pausas activas, cuál es su importancia al aplicarlas diariamente.



# Primera Intervención





## **ACTIVIDAD DE INICIO**

### **POSTURA CORRECTA AL SENTARSE**

**OBJETIVO:** Enseñar los beneficios de la postura correcta al sentarse.

Se muestra dos imágenes una de la posición inadecuada de como sentarse y otro de la forma correcta. Una vez los educandos hayan observado se les pregunta.

¿Qué diferencia encontraron en las imágenes?

Partiendo de las opiniones de los niños se les mostrara la forma correcta de como sentarse, para que ellos la realicen. Se les comentaran las ventajas que se obtienen al mantener la posición adecuada al sentarse.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos.





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA PRIMERA CLASE**

### **DIFERENCIAS**

**OBJETIVO:** Concientizar a los educandos de la importancia de la atención y concentración en el desarrollo de las actividades.

Se les dará una hoja con dos imágenes similares donde encontrarán el juego de encontrar las diferencias, los estudiantes deberán en menos de 10 minutos encontrar todas las diferencias que existen en las dos imágenes.

Al identificar cada diferencia se deberá subrayar o marcar con colores o lápiz.

Para finalizar la actividad se le preguntaran donde encontraron las diferencias y cuantas eran.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos, Imágenes lapiceros





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA SEGUNDA CLASE**

### **Yo tengo un tick**

**OBJETIVO:** Fortalecer a través de las actividades la interacción entre pares

Yo tengo un tick, esta dinámica consiste en ubicar a los estudiantes a un lado del pupitre donde se les permita realizar los movimientos de acuerdo a la dinámica, el líder se hace al frente e inicia diciendo yo tengo un tick, los estudiantes repiten luego se dice yo tengo un tick, tick, tick he llamado al doctor, me ha dicho que mueva la mano derecha, así sucesivamente a medida que se dice la actividad se va realizando el movimiento con el cuerpo, sin parar hasta mover todo el cuerpo. Se resalta la necesidad de mover las partes del cuerpo.

**RECURSO:** Recursos Humanos

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA TERCERA CLASE**

### **RESPIRACIÓN**

**OBJETIVO:** Explicar a los estudiantes el beneficio que tiene una buena respiración en la vida del ser humano

Teniendo en cuenta los conocimientos previos de los educandos Se inicia con una socialización del tema en cuestión, seguidamente se les explica el proceso que tiene la respiración como lo es la inhalación y exhalación.

Partiendo de lo anterior se menciona el beneficio de la respiración cuando se hace de una forma adecuada y pausada para beneficio del organismo.

Se les pide a los estudiantes que se sienten de forma correcta, los pies en el suelo la espalda pegada al espaldar de la silla, ponen las manos sobre los muslos, seguidamente se les pide que cierren los ojos y piensen en algo agradable, luego deberán inhalar oxígeno suavemente por la nariz y sostener por algunos segundos y luego exhalar suavemente por la boca, realizando varios repeticiones por algunos minutos.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA ÚLTIMA CLASE**

### **ARBOLITO EN PAPEL**

**OBJETIVO:** Fomentar la creatividad del estudiante por medio de actividades

Se les dará una tira de papel con medidas de 50 cm de largo por 10 cm de ancho.

Luego se les pedirá a los niños que enrollen la tira de papel, hasta que quede un cilindro. Seguidamente se deberá cortar por un lado tiras delgadas todo el redondo, una vez hecho el corte se toma la parte del papel del centro y se hala hacia arriba suavemente a una altura de 15 centímetros y así obtener un arbolito.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos, Papel silueta, pegante, Cinta transparente





# Segunda Intervención





## **ACTIVIDAD DE INICIO**

### **EJERCICIO OJO-MANO**

**OBJETIVO:** Desarrollar el movimiento viso-motor fino para disminuir la fatiga visual en los estudiantes.

Esta actividad consiste en colocar el dedo índice frente a nuestra cara y seguir solo con la mirada el dedo.

Se les ordenaran que muevan el dedo hacia la derecha e izquierda de manera suave y deberán seguirlo con la mirada sin mover la cabeza.

Luego llevaran arriba y abajo el dedo para seguir mirando el recorrido y por último se realizaran movimientos circulares con el dedo para seguirlos con la mirada.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA PRIMERA CLASE**

### **LABERINTOS**

**OBJETIVO:** Fortalecer la atención y concentración de los niños a través de diferentes actividades.

Se le dará una ficha pedagógica a cada estudiante, en donde deberán observar el laberinto por varios segundos. Luego deberán tratar de encontrar el camino correcto y con un lápiz o un color marcaran el recorrido que hicieron para llegar al final.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos, Ficha, lápices de colores





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA TERCERA CLASE**

### **RISO TERAPIA**

**OBJETIVO:** Estimular las emociones y sentimientos de los estudiantes

Riso terapia, los estudiantes se forman en hilera, seguidamente ponen las manos sobre los hombros de sus compañeros y realizan un pequeño masaje, luego se le pide que se sienten en el orden que están, que abran las piernas para que el compañero que está al frente se sienta en el espacio que deja al abrir las piernas, cuando están sentados, se les orienta que deben acostarse y poner la cabeza sobre el abdomen del compañero, luego se les indica que cada estudiante deben realizar una risa fingida y al mismo momento contar hasta cinco, esto genera risa en los demás compañeros. Cuando termine la actividad se realiza una pequeña socialización sobre la importancia de reír.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA ÚLTIMA CLASE**

### **UVAS EN PORCELANA FRIA**

**OBJETIVO:** Trabajar la pinza por medio de actividades manuales.

Se le entregara un trozo de porcelana fría de color morado a cada estudiante, ellos deberán realizar bolitas con los dedos índices y pulgar, una vez tengan listas las bolitas se pegaran las bolitas empezando de a una, luego dos, hasta formar un racimo de uvas.

Después se les dará un trozo de foamy y deberán cortar una hoja para pegarle al racimo.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos, Porcelana fría





# Tercera Intervención





## **ACTIVIDAD DE INICIO**

### **Movimientos de la cabeza**

**OBJETIVO:** Aplicar movimientos de cabeza y cuello.

Esta actividad consiste en ponerse en posición de pie, relajar el cuerpo y estar en silencio.

Luego se les ira diciendo paso a paso los ejercicios a realizar.

Se lleva la cabeza hacia adelante y se contara 5 segundos, seguidamente se llevara la cabeza hacia atrás por el mismo tiempo.

Luego se mueve la cabeza de derecha a izquierda, con el mismo tiempo del ejercicio anterior.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA PRIMERA CLASE CRUCIGRAMAS**

**OBJETIVO:** Despertar la concentración y mantener la atención de los niños.

Se le entregara a cada niño una ficha, donde encontraran un crucigrama de frutas, ellos deberán colocar el nombre de cada fruta en la casilla que tenga la misma cantidad de letras.

Tendrán que resolverlo en un traspaso de 14 minutos, al final se verificara que todos los hayan hecho bien.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos, Ficha, lápices de colores





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA SEGUNDA CLASE**

### **ZAPATOS DE COLORES**

**OBGETIVO:** Trabajar la concentración y atención de los estudiantes.

**Zapatos de colores,** se reúnen los estudiantes en la cancha y consiste en enumerar a cada estudiante del 1 al 8, luego se unen todos los 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, formando grupos, a cada grupo se le asigna un color, luego el líder dice rojo rojo rojo, giran abrazados en círculo, el grupo responde que hay, que hay, el líder responde tiene zapatos en venda, el grupo responde si hay si hay, el líder responde de que colores hay, el grupo responde azul azul azul, inmediatamente el grupo de color azul responde que hay, que hay, así sucesivamente hasta pasar todos los colores. Al terminar se socializa sobre la importancia de trabajar en equipo y de estar atentos y concentrados.

**RECURSO:** Recursos Humanos

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA TERCERA CLASE**

### **BAILO TERAPIA**

**OBGETIVO:** permitir la expresión corporal de cada uno de los estudiantes

**Bailo terapia,** se llevan a los estudiantes a la cancha, se organizan en la parte superior de la misma, seguidamente se pone música de fondo, se inicia con movimientos suaves, a medida que cambia el ritmo de la música los movimientos son más rápidos hasta terminar bailando y moviendo todo el cuerpo. Al terminar se les pregunta cómo les pareció la actividad.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos, grabadora, CD.





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA ÚLTIMA CLASE**

### **FIGURAS EN PALITOS DE HELADOS**

**OBJETIVO:** Permitir la libre expresión de los niños por medio de la imaginación.

Se realiza grupos de 4 estudiantes y se le hará entrega de 10 palitos de helado a cada uno.

Con los cuales deberá realizar una figura que le guste o prefiera. Al terminar esto se les darán vinilos para que lo decoren como mejor le parezca.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos, Palitos de helado  
Pegante de madera vinilos





# Cuarta Intervención





## **ACTIVIDAD DE INICIO**

### **MOVIMIENTOS DE MANOS Y MUÑECAS**

**OBJETIVO:** Concientizar a los educandos de la mejora que brindan los ejercicios al inicio de cualquier actividad o trabajo a realizar.

En esta actividad desde la posición sentada de forma correcta se realizaran una serie de ejercicios de calentamiento y estiramiento en las manos y muñecas. Se inicia por abrir y cerrar las manos estirando los dedos de forma suave, en series de 5, luego se empuñaran las maños y se subirá y bajaran las manos contando hasta 10 segundos.

En la misma posición con las manos empuñadas se giraran las muñecas de derecha a izquierda.

Seguidamente se pondrán las manos sueltas y se sacudirán de manera suave por un tiempo de 10 segundos.

Se tomara los dedos de la mano derecha con la mano izquierda y se llevaran hacia atrás sosteniendo por 5 segundos y así se hará con la otra mano. Con estos ejercicios se dará por terminada la primera fase del día.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA PRIMERA CLASE**

### **JUEGO DE LOTERIA**

**OBJETIVO:** Reforzar la atención y concentración para el desarrollo de actividades en las jornadas académicas.

Se harán grupos de 5 estudiantes y se les entregara un cartón de la lotería, esta actividad consiste en estar atentos cuando se les nombre ya sea el objeto, animal o cosa.

Con esta dinámica se trabajara hasta que el cartón este lleno en todas las casillas.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos, lotería.





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA SEGUNDA CLASE**

### **LA CAMISA GIGANTE**

**OBJETIVO:** Fomentar el trabajo en equipo

La camisa gigante esta actividad consiste en formar grupo de dos estudiantes, se ponen una camisa grande dónde la deben utilizar los dos compañeros de equipo, sacan la cabeza por el cuello, como solo tienen dos mangas a cada manga le corresponde a cada integrante y solo deberán utilizar esa mano la otra mano quedara guardada y no se debe utilizar, se les entrega un plato con un vaso de agua no deben tocar el vaso solo el plato, deberán mantener el equilibrio y caminar alrededor de un círculo, seguidamente dirigirse al balde y con cuidado vaciar el agua al balde sin tocar el vaso. Al finalizar se resalta la importancia del trabajo en equipo.

**RECURSO:** Recursos Humanos, camisa grande, vasos, platos, baldes.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA TERCERA CLASE**

### **MENSAJE DIVERTIDO**

**OBJETIVO:** Desarrollar la imaginación.

**Mensaje divertido,** se forman dos hileras de niños y de niñas las cuales deben sentarse, se les pide a los estudiantes que solo deben mirar la espalda del compañero, al último de cada fila se le pide que mire la imagen y debe dibujarla con el dedo en la espalda del compañero así hasta llegar al primero de cada fila, ellos tendrán un lápiz y una hoja donde plasmaran el dibujo realizado en su espalda al finalizar la actividad se enseña el dibujo presentado al comienzo y el resultado del dibujo al final. Se hace una pequeña reflexión sobre lo que cada uno imagino que era.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos, hojas, colores.





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA ÚLTIMA CLASE**

### **MUÑECO ANTI ESTRES**

**OBJETIVO:** Crear manualidades que le permitan desestresarse de forma divertida.

En el aula de clase y sentados los niños en cada uno de sus puestos se les hará entrega de un globo, arcilla y trozos de lana. Luego se les pedirá que le corten la parte angosta del globo y seguidamente se empezará a introducir la arcilla hasta el punto que el globo quede lleno.

Luego se amarra la punta por donde se rellenó y queda una pelota, se le pintara unos ojos y con la lana se le hará el pelo.

Logrando con esto obtener un muñeco el cual se podrá moldear y realizar diferentes expresiones faciales.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos, globos, bomba, lana, arcilla





# QUINTA

## Intervención





## **ACTIVIDAD DE INICIO**

### **MOVIMIENTOS DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES**

**OBJETIVO:** Realizar movimientos que permitan cambiar de posición.

Se trabajara de posición de pie, donde se le pedirá a los educandos que se paren en puntas de pies y en los talones con una duración de 10 segundos cada ejercicio. En la misma posición pondrán un pie en el aire y realizaran movimiento circulares por cada pie y al finalizar con el pie en el aire subirán y bajaran el pie.

**TIEMPO:** 5 a 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA PRIMERA CLASE**

### **HABLAR CON UNA MISMA VOCAL**

**OBJETIVO:** Interiorizar la importancia que cumple la atención y concentración en la ejecución de actividades.

En un círculo sentados se ira asignando a cada participante una vocal empezando por la a hasta la u repitiendo las veces que hagan falta hasta que todos tengan su vocal, seguidamente se dice una frase, ejemplo "dí a bonito", deberán decir la frase con la bocal que le corresponde, ejemplo con la vocal i "dii biniti", hasta pasar todos.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos, lotería.





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA SEGUNDA CLASE**

### **PASAR POR EL ARO**

**OBJETIVO:** Propiciar un ambiente agradable

Pasar por el aro, se ubican en la cancha formando un círculo tomados de las manos, se les explica que no deben soltarse de las manos y que deberán pasar por el círculo, así hasta pasar todos los estudiantes, al culminar la actividad se les pregunta cómo se sintieron.

**RECURSO:** Recursos Humanos, aro

**TIEMPO:** 5 a 10 minutos





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA TERCERA CLASE**

### **MENSAJE DE LA CRUZ**

**OBJETIVO:** Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de los valores espirituales

Se presenta a los estudiantes una hoja de block tamaño carta, se les pide que doblen la hoja diagonal, formando un velero, durante cada dobles se va socializando la forma, luego se dobla el dobles sobre el dobles formando una casa, luego se dobla por el centro de la casa formando un avión, se dobla a dos centí metros de la punta del avión formando las alas, se socializa a los estudiantes si les gusta viajar en avión o si les gustaría a viajar en avión, seguidamente se unen las dos alas y se recorta por el dobles de las alas dejando en la cola un desnivel como si fuera un cohete, se habla si les gustaría a viajar al espacio, se corta la cola y cuidadosamente se extiende formando una cruz, se hace una reflexión sobre la importancia de los valores espirituales.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos, hojas.





## **ACTIVIDAD DE INTERMEDIO DE LA ÚLTIMA CLASE**

### **DACTILIO PINTURA EN PIEDRAS**

**OBJETIVO:** Concientizar a los niños de los beneficios que tienen las manualidades

Cada niño deberá traer una piedra de forma aplanada, y se les dará una serie de vinilos de colores para decorarla.

La decoración consiste en realizar un círculo pequeño en el centro de la piedra con la yema de los dedos, empezando con el dedo pulgar, luego por el alrededor de ese círculo deberán realizar otro círculo de otro color con el dedo anular, así se deberá decorar un círculo por fuera del otro círculo trabajando con cada dedo. Hasta decorarla toda.

**TIEMPO:** 5 A 10 Minutos

**RECURSO:** Recursos humanos piedras, vinilos



## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

Se logró identificar que esta población en estudio presenta apatía escolar frente al proceso académico.

Las actividades con pausas activas aplicada durante las jornadas académicas, es una estrategia positiva.

Se obtuvieron resultados efectivos en las actitudes de los estudiantes, generando un impacto positivo en el entorno escolar.

#### **RECOMENDACIONES**

El Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, sede # 3, Alianza para el progreso es una población apta para trabajar cualquier tema investigativo.

Involucrar la comunidad educativa y a los educandos en las prácticas adecuadas para obtener los beneficios de las pausas activas en la vida de las personas.

Desarrollar capacitaciones sobre la implementación de pausas activas pedagógicas para fortalecer el rendimiento personal y social.

Realizar diariamente pausas activas en el intercambio de las clases para evitar la monotonía y tener un ambiente escolar agradable.

## Bibliografía

### Trabajos citados

- Arteaga, A. (2016). *Beneficios de las pausas activas*. Obtenido de <http://mundoadecco.com/beneficios-de-las-pausas-activas-en-el-ambito-laboral/>
- Chaustre, O. (2006). *pausa activas*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/239563655/CONGRESO-pdf>
- Diccionario Pedagógico*. (2010). Popular.
- Dominguez, J. (2013). *ejercicios recomendados de pausas activas*. Obtenido de <http://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/ejercicios-recomendados-pausas.aspx>
- Landinez, N. (2015). *importancia de las pausa activas*. Obtenido de [http://www.eempleo.com/colombia/mundo\\_empresarial/la-importancia-de-las-pausas-activas-----/9226164](http://www.eempleo.com/colombia/mundo_empresarial/la-importancia-de-las-pausas-activas-----/9226164)
- Murillo, S. (2012). *Pausas Activas*. Obtenido de [http://titan.utadeo.edu.co/joomlas/boletin/images/stories/Boletin\\_UJTL/Pausas%20Activas.pdf](http://titan.utadeo.edu.co/joomlas/boletin/images/stories/Boletin_UJTL/Pausas%20Activas.pdf)
- Rincon, M. (2015). *pausas activas*. Obtenido de <http://www.cromos.com.co/estilo-de-vida/salud-y-belleza/articulo-148011-pausas-activas-la-solucion-a-cientos-de-trastornos-y-enfermedades>
- Salazar, H. (2010). *Apatia Escolar*. Obtenido de <http://educacion.laguia2000.com/general/apatia-escolar>
- Salazar, L. (2007). *pausas activas pedagogicas*. Obtenido de <http://www.cientec.or.cr/exploraciones/ponencias2007/LigiaSalazar.pdf>
- Torres, B. (2006). *metodologia de la investigacion*. Mexico: Pearson.
- Valentini, R. (2008). REFLEXIONES SOBRE EL FENÓMENO DE LA APATÍA EN ÁMBITOS ESCOLARES. Buenos Aires , Argentina.
- Villamizar, Z. H. (12 de febrero de 2016). Repensar Formacion. Bogotá, Colombia: Ibañez.
- Bassante, V. P. (2016). "Las Pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la cooperativa de educadores de Tangurahua LTA. de la ciudad de Ambato de la Provincia de Tanguahua. Ecuador.

- Obtenido de  
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22910/1/TESIS%20FINAL.pdf>
- Conversemos: Cuaderno Docente # 3. (Agosto de 2015). Chile. Obtenido de  
<http://portales.mineduc.cl/usuarios/basica/File/2015/2015/PDF%20CONVERSEMOS%20N3%20FINAL.pdf>
- Programa de pausas activas y bienestar ocupacional de los empleados. (2013). Obtenido de  
<https://ufpso.edu.co/ftp/doc/otrospro/gh/L-GH-DRH-002B.pdf>
- Sandra Johanna Torres Valencia, M. F. (2014). "ACTIVA TU PAUSA ACTIVA". Cali. Obtenido de  
<http://www.fiso-web.org/Content/files/proyectos-premio-fiso/2055.pdf>
- Vallejo, J. N. (septiembre de 2013). "Evaluación de los niveles de actividad física en el personal de oficina del edificio administrativo de la Pauce, para la elaboración de una propuesta de pausa laboral activa como estrategia de atención primaria en salud". Quito. Obtenido de  
<http://repositorio.puce.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/22000/5988/T-PUCE-6256.pdf?sequence=1>

### **Bibliografía**

- Arteaga, A. (2016). *Beneficios de las pausas activas*. Obtenido de  
<http://mundoadecco.com/beneficios-de-las-pausas-activas-en-el-ambito-laboral/>
- Chaustre, O. (2006). *pausa activas*. Obtenido de  
<https://es.scribd.com/document/239563655/CONGRESO-pdf>
- Dominguez, J. (2013). *ejercicios recomendados de pausas activas*. Obtenido de  
<http://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/ejercicios-recomendados-pausas.aspx>
- Landinez, N. (2015). *importancia de las pausas activas*. Obtenido de  
[http://www.eempleo.com/colombia/mundo\\_empresarial/la-importancia-de-las-pausas-activas-----/9226164](http://www.eempleo.com/colombia/mundo_empresarial/la-importancia-de-las-pausas-activas-----/9226164)
- Murillo, S. (2012). *Pausas Activas*. Obtenido de  
[http://titan.utadeo.edu.co/joomlas/boletin/images/stories/Boletin\\_UJTL/Pausas%20Activas.pdf](http://titan.utadeo.edu.co/joomlas/boletin/images/stories/Boletin_UJTL/Pausas%20Activas.pdf)
- Rincon, M. (2015). *pausas activas*. Obtenido de <http://www.cromos.com.co/estilo-de-vida/salud-y-belleza/articulo-148011-pausas-activas-la-solucion-a-cientos-de-trastornos-y-enfermedades>

Salazar, H. (2010). *Apatia Escolar*. Obtenido de <http://educacion.laguia2000.com/general/apatia-escolar>

Salazar, L. (2007). *pausas activas pedagogicas*. Obtenido de <http://www.cientec.or.cr/exploraciones/ponencias2007/LigiaSalazar.pdf>

Valentini, R. (2008). REFLEXIONES SOBRE EL FENÓMENO DE LA APATÍA EN ÁMBITOS ESCOLARES. Buenos Aires , Argentina.

Villamizar, Z. H. (12 de febrero de 2016). Repensar Formacion. Bogotá, Colombia: Ibañez.



## ANEXOS

### ENCUESTA DIRIGIDA APLICADA A LOS DOCENTES

La siguiente encuesta se desarrolla por los maestros en formación de la Universidad de Pamplona que realizan un proyecto de investigación, para identificar los factores que conlleven a la apatía escolar en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes para implementar actividades y aportar información en el mejoramiento de la misma. Se contare con sus aportes y sapiencia los cuales beneficiaran en dicha investigación.

1. ¿Cómo define la apatía escolar?

---

---

---

2. ¿Evidencia apatía en el proceso de aprendizaje de los estudiantes? ¿Por qué?

---

---

---

3. ¿Considera que la apatía escolar provienen de los factores familiares? ¿Por qué?

---

---

---

4. ¿Cuál es el día de la semana en donde más se presenta inasistencia? ¿Cuáles son los motivos que manifiestan los niños?

---

---

---

5. Desde su apreciación ¿Qué aspectos genera apatía en los estudiantes en el aula de clase? ¿Por qué?

---

---

---

6. ¿Qué estrategias pedagógicas emplea en el aula de clase para reducir la actitud apática de los estudiantes?

---

---

---

7. ¿Cómo define usted las pausas activas?

---

---

---

8. ¿Qué tipos de pausas activas conoce? Mencionalas.

---

---

---

9. Durante la jornada académica ¿considera necesario realizar descansos previos de 5 a 10 minutos para alejar el cansancio producidos por el trabajo? ¿Por qué?

---

---

---

10. ¿Qué tipo de ejercicios o actividades físicas le gustaría hacer durante algunos minutos para alejar el cansancio y el sedentarismo? ¿Por qué?

---

---

---

Se agradece sus aportes y sapiencia aportada a esta investigación y por su tiempo, dedicación el cual se considera valioso.

Gracias.

|

## ENCUESTA PARA LOS PADRES DE FAMILIA

La siguiente encuesta se desarrolla por maestros en formación de la Universidad de Pamplona que realizan un proyecto de investigación, para identificar los factores que conllevan a la apatía escolar en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes para implementar actividades y aportar información en el mejoramiento de la misma. Se contara con sus aportes y sapiencia los cuales beneficiaran en dicha investigación.

1. ¿Muestra motivación e interés tu hijo por asistir diariamente a clase? Si \_\_\_

No \_\_\_ ¿Por qué?

---

---

---

2. ¿Considera que las tareas académicas enviadas por los maestros ayudan a los estudiantes en el proceso de enseñanza y aprendizaje de su hijo? Si \_\_\_ No \_\_\_

---

---

---

3. ¿Alguna vez su hijo le ha expresado que no quiere asistir a clase? ¿Cuál es la razón?

---

---

---

4. ¿Qué actividades recreativas tu hijo le ha comentado que hacen durante las clases?

---

---

---

5. ¿Elabora una lista de actividades que te gustaría que realizaran en clase con los estudiantes para generar un ambiente agradable para todos?

---

---

---

Se agradece sus aportes y sapiencia aportada a esta investigación y por su tiempo, dedicación el cual se considera valioso.

Gracias.

## ENCUESTA PARA LOS ESTUDIANTES

La siguiente encuesta se desarrolla por maestros en formación de la Universidad de Pamplona que realizan un proyecto de investigación, para identificar los factores que conllevan a la apatía escolar en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes para implementar actividades y aportar información en el mejoramiento de la misma. Se contará con sus aportes y sapiencia los cuales beneficiaran en dicha investigación.

1. ¿Te gusta asistir a clases diariamente? Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_ ¿Por qué?

---

---

---

- ¿Las clases que desarrollan los profesores ¿te parecen aburridas? Sí \_\_\_\_ No \_\_\_\_

---

---

---

2. ¿Cuál de las asignaturas vistas en clase es la que más despierta tu interés?

---

---

---

3. ¿Cuál de las asignaturas vistas en clase es la que más despierta tu interés?

---

---

---

4. ¿Qué actividad te gustaría que realizara el profesor en el intercambio de cada clase?

---

---

---

5. ¿Qué ejercicios te gustaría que realizara en clase en el momento de escribir?

---

---

---

6. ¿Te gustaría trabajar en grupo? Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿por qué?

---

---

---



*pedagogía comprometida*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: 071 2442302 - 2442304 - 2442305 Fax: 2442732 - www.unipamplona.edu.co

San José de Cúcuta, 29 de septiembre de 2016

Rector  
Sergio Santos García Leal  
COLEGIO Luis Carlos Galán Sarmiento Sede Alianza

Respetuoso saludo:

Muy comedidamente le informamos que la Universidad de Pamplona, a través del Programa de Licenciatura en Pedagogía Infantil sede Cúcuta, presenta en los estudiantes de décimo semestre el curso de trabajo de grado y una de sus modalidades es la Investigación.

La estudiantes Ana Milena Márquez identificada con cedula No. 1092340996 de Villa del Rosario y Lady Johana Ardila Gaona identificada con cedula No. 27606207 de Cúcuta quien presenta su proyecto de grado "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 Cúcuta " para aplicarlo en esta institución educativa que tan dignamente usted dirige.

Defínase "TRABAJO DE GRADO", por medio del cual se consolida en el estudiante su formación integral, que le permite:

- a. Diagnosticar problemas y necesidades, utilizando los conocimientos adquiridos en la Universidad.
- b. Acopiar y analizar la información para plantear soluciones a problemas y necesidades específicas.
- c. Desarrollar planes y ejecutar proyectos, que le permitan demostrar su capacidad en la toma de decisiones.
- d. Formular y evaluar proyectos.
- e. Aplicar el Método Científico a todos los procesos de estudio y decisión.

Para lo cual le solicitamos una Interacción permanente tanto de la Universidad de Pamplona como de su institución para poder conducir y garantizar efectividad en esta experiencia investigativa. Gracias, bendiciones y éxitos en su cargo laboral durante el presente año lectivo.

Atentamente,

*Nhora Magdalena Salamanca Meaurio*  
NHORA MAGDALENA SALAMANCA MEAURY  
TUTORA PROYECTO DE GRADO

*[Handwritten signature]*  
6-10-2016

*Ana Milena Márquez*  
ANA MILENA MARQUEZ  
ESTUDIANTE

*Lady Johana Ardila Gaona*  
LADY JOHANA ARDILA GAONA  
ESTUDIANTE

C.C. A COORDINADORA DEL PROGRAMA



Una universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

Licenciatura en Pedagogía Infantil  
Sede CREAD Cúcuta - Calle 5 # 2-30 Barrio Leina  
correo pedagogiainfantilducuta@unipamplona.edu.co



### INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

CRITERIOS	Apreciación cualitativa			
	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Presentación del instrumento		✓		
Calidad de redacción de los ítems		✓		
Pertinencia de las variables con los indicadores		✓		
Relevancia del contenido		✓		
Factibilidad de aplicación		✓		

**Apreciación cualitativa**

Es un instrumento viable para la aplicación

**Observaciones**

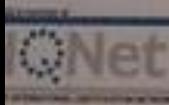
Debe hacerse dirigido

Validado por Luz Gómez profesora docente

Lugar de trabajo: Universidad de Pamplona

Cargo que desempeña: docente investigación

Fecha: 12-10-2016 firma Luz Gómez





### INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

CRITERIOS	Apreciación cualitativa			
	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Presentación del instrumento	X			
Calidad de redacción de los ítems		X		
Pertinencia de las variables con los indicadores	X			
Relevancia del contenido		X		
Factibilidad de aplicación	X			

**Apreciación cualitativa**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Observaciones**

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Validado por M. Torres profesión Psicología

Lugar de trabajo: Unidad de Investigación

Cargo que desempeña: Psicólogo TCO

Fecha: 11/11/16 firma [Firma]



