

Fecha de presentación: agosto, 2020, Fecha de Aceptación: septiembre, 2020, Fecha de publicación: octubre, 2020

38

ESTRATEGIA DE PAUSA ACTIVA PARA MEJORAR LA ATENCIÓN DE LOS ALUMNOS A LAS ACTIVIDADES DOCENTES

ACTIVE BREAK STRATEGY TO IMPROVE STUDENTS' ATTENTION TO TEACHING ACTIVITIES

César Eduardo Ochoa Díaz¹

Email: ur.cesarochoa@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8500-5668>

Mesías Elías Machado Maliza¹

Email: ur.mesiasmachado@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0627-3320>

Klever Anibal Guamán Chacha¹

Email: ur.kleverguaman@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3103-8162>

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Ochoa Díaz, C. E., Machado Maliza, M. E., & Guamán Chacha, K. A. (2020). Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes. *Revista Conrado*, 16(S1), 285-290.

RESUMEN

La presente investigación parte de la necesidad de una adecuada relación entre el tiempo de trabajo docente de los alumnos en cada una de las materias escolares y el descanso, para abordar esta problemática se aplica una estrategia de pausa activa. Durante el desarrollo del trabajo, se utilizaron un conjunto de métodos, tales como: el Inductivo – Deductivo, Analítico – Sintético, Sistemico. Se expone como objetivo aplicar una estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes, pues esta es una temática que requiere se conozca bien los requisitos para tener en cuenta durante el proceso docente educativo.

Palabras clave:

Estrategia, pausa activa, atención voluntaria.

ABSTRACT

Present it investigation departs from of the need an adequate account between the time of teaching work of the pupils in each of the school matters and rest, in order to discuss this problem applies a strategy of active pause itself. During the development of work, they utilized a set of methods, I eat such: The – Deductive, Analytic – Synthetic Inductive, Systemic. It exposes himself to like objective to apply a strategy of active pause for the better the pupils's attention the teaching activities, because this is a subject matter that requires know himself good the requirements to have in account during the teaching educational process.

Keywords:

Strategy, active pause, voluntary attention.

INTRODUCCIÓN

A nivel internacional, se ha desarrollado un análisis y varios exámenes realizados a los trabajadores de empresas públicas y privadas, por lo que se ha creado la Organización Mundial de la Salud, con el fin de que cada trabajador reciba la protección social, para así recibir la atención sanitaria y que no existen mecanismos o formas de ayuda para el beneficio de la salud y de seguridad ocupacional.

La Salud Ocupacional, en los diferentes países, tales como Colombia, Chile y Ecuador, han desarrollado varias actividades dirigidas a promover y proteger la salud de las y los trabajadores mediante la prevención y control de enfermedades y accidentes, además la eliminación de factores y condiciones que ponen en peligro la salud de los trabajadores, en lo que se debería establecer un periodo de descanso en el horario de trabajo, para que así no exista la tensión del estrés y no sea la causa de más enfermedades del trabajador.

Un estudio realizado por la Universidad de Antioquia en Medellín- Colombia, se aplicó un diseño cuantitativo, cuasi experimental, en donde intervinieron grupos de trabajadores con frecuencia según lo establecido con los horarios por la ley, con un descanso de diez minutos cada día, por lo que se veían varias mejoras en el desarrollo de las actividades laborales y el mejor desempeño a sus respectivos cargos (Guerra, 2008).

En el Ecuador, con la incorporación de las pausas activas, que ha sido aplicado a varios funcionarios y funcionarias del sector público, aquellos que han desempeñado sus funciones y actividades laborales, se aplicó a 194 trabajadores, en lo que se estableció las pausas activas, las que fueron atendidas y sociabilizadas por estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física de la Universidad Central del Ecuador, la misma que les otorgaba a los funcionarios un tiempo libre de quince minutos, donde incluía la intervención de música y minutos de relajación, por lo que cada uno de los funcionarios debía elegir alguna actividad a la cual regirse durante el tiempo de descanso, esta prueba se desarrolló durante cuatro meses, donde los resultados fueron satisfactorios para la aplicación de las pausas activas, según plantea el Ministerio de Salud de Ecuador (2013).

Las pausas activas en varias empresas públicas y privadas de la Ciudad de Riobamba, se deberá incorporarse al Código de Trabajo, para que de esta manera exista un beneficio de la salud ocupacional de los trabajadores, ya que la Constitución de la República del Ecuador establece varios de los derechos que tienen los trabajadores,

entre uno de ellos las pausas activas, en el cual no se ha aplicado en el Código mencionado (Guerra, 2008).

Por lo que es muy importante saber que todos los trabajadores tienen derechos constitucionales y que todos los derechos son amparados por la norma suprema, en el que se debe de otorgar un debido descanso no mayor a quince minutos para que puedan limitar el estrés de varias actividades laborales, que en varios casos analizados han llegado a afectar la salud mental, psicológica y en casos drásticos puede ocasionar enfermedades graves, ya que son causadas por el estrés acumulado de los trabajadores que tienen que afrontar todos los días en sus puestos de trabajo.

Las pausas activas, como el descanso en un entorno agradable, podrá desarrollarse en condiciones satisfactorias y debidamente controladas siempre que se disponga del tiempo y la frecuencia necesaria, en lo que determina una distribución temporal de la carga de trabajo en el que se cita, entre varios aspectos que establezcan la duración de la jornada debe ajustarse a la carga de trabajo.

Para estimar los descansos con mayor rigor ante la carga mental es necesario aplicar métodos específicos como el método de análisis médico, que se deberían de establecer pausas cortas de 5 a 10 minutos cada hora y media de esfuerzo intensivo, ya sea en casos 4 que existan actividades laborales realizadas con ruido y vibraciones, con trabajo de turnos y trabajo nocturno en casos que influya el calor o el frío.

Como se evidencia con anterioridad las pausas activas, han sido profundamente analizadas desde diversas perspectivas y enfoques fundamentalmente laborales. Sin embargo, ha sido poca tratada en el entorno educativo.

Tal y como apuntan números autores como Danilov & Skatkin (1984); Cuétara & Hernández (1999); Addine, et al., (2004); Cobas (2008), el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos en el sistema educativo demanda que estos transiten durante horas por varias materias escolares. Donde en la actualidad, aunque se dan recesos en un determinado tiempo, aún es insuficiente su aprovechamiento. Pues este proceso se ha visto desprovisto de correcto empleo de la pausa activa, lo cual atenta en la atención de los alumnos a las actividades docentes.

Para corroborar lo antes planteado, se realizó un diagnóstico referente a las pausas activas en los sistemas educativos, así como la observación y la revisión de documentos normativos, resoluciones, lo permitió constatar las insuficiencias siguientes:

- Se carece de una estrategia de pausa activa en el entorno educativo, lo que limita la atención de los alumnos a las actividades docentes.
- Existen estudiantes que no prestan la debida atención a las actividades docentes.
- No se aprovechan suficientemente las potencialidades de la pausa activa en el contexto educativo.

Las pausas activas son consideradas como unos breves descansos durante la jornada laboral, para que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente en su trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés. Además, contribuyen a disminuir la fatiga física y mental, y a integrar a los diferentes grupos de trabajo durante la ejecución de las pausas.

Las pausas activas no demandan mucho tiempo y darán tranquilidad, energía y flexibilidad a esas partes del cuerpo que se queden estáticas durante el tiempo de trabajo.

Los descansos no dejan de ser una acción reparadora, que de realizarse adecuadamente, permitirán que la fatiga laboral no llegue a ser crónica y la global diaria sea menor, manteniéndose en el rendimiento de los niveles aceptables, de manera que no afecte el desarrollo de las actividades laborales de cada trabajador en el momento de desempeñar sus funciones, en lo que este mecanismo se divide en varios niveles, en la que existe una fatiga global, la misma es la que se divide en la fatiga laboral esta abarca los problemas ambientales, psíquica-subjetiva y física, pero en el otro punto de vista se establece la fatiga, la misma que abarca los problemas biológicos, psíquica y motora.

La pausa activa consiste en una rutina de estiramientos y ejercicios realizados durante la jornada laboral o educativo en un tiempo estimado de 10 a 15 minutos, por lo que recomendable hacerlos al empezar la jornada de trabajo educativa, cada 2 o 3 horas durante el día y al terminar la jornada. Los beneficios que producen las pausas activas son:

- Reducen la tensión muscular.
- Previenen lesiones como los espasmos musculares.
- Disminuyen el estrés y la sensación de fatiga.
- Mejora la postura.
- Mejora la concentración y la atención

Hacia esta última, es la que mayor énfasis se realizará en el presente estudio, pues es importante para que los alumnos logren una mejor aprensión de los conocimientos impartidos.

Son varios los autores que han profundizado en la categoría atención, donde sobresalen: Leontiev (1979); Petrovski (1986); Sánchez & García (2004); y Russell (2012). Todos coinciden que es un reflejo selectivo de objetos que implica prescindir simultáneamente de todos los demás. A su vez, propicia la inclinación y concentración para la psiquis en determinados objetos que suponen una elevación del nivel de la actividad sensorial, intelectual y motriz.

La atención se clasifica generalmente en voluntaria e involuntaria. Para esta investigación se enfocará en la segunda, por ser la que desarrolla la niñez con la adquisición del lenguaje y las exigencias escolares.

Por su parte, un importante postulado teórico asumido en la presente investigación es los fundamentos de Vigotsky (1989), quien plantea que el origen social de la atención voluntaria se desarrolla a través de las interacciones de los niños con los adultos, guiados por los segundos.

Sobre la base de todo lo sistematizado con anterioridad, se aplica una estrategia de pausa activa, que parte de un objetivo general dirigido hacia: mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes.

En concordancia con lo anterior, se declara como objetivo: aplicar una estrategia que permita conocer la incidencia de las pausas activas en la atención de los alumnos a las actividades docentes.

MATERIALES Y MÉTODOS

La selección de los métodos científicos para desarrollar la investigación estuvo determinada por los objetivos de la misma:

Método Analítico – Sintético: este consiste descomponer en partes algo complejo, en desintegrar un hecho o una idea en sus partes, para mostrarlas, describirlas, numerarlas y para explicar las causas de los hechos o fenómenos que constituyen un todo.

Por lo que con lo analítico se logró un análisis de los diferentes aspectos de la investigación, el mismo que sirvió para separar la información relevante reflejada en el marco teórico; mientras que el método sintético fue de gran ayuda, puesto que, al existir doctrina, leyes y resoluciones sobre seguridad laboral, se sintetiza la información hasta tener un resumen beneficioso para el presente trabajo investigativo.

Método Inductivo – Deductivo: el mismo parte de lo particular al general. Comienzan con la observación de los hechos de forma libre y carente de prejuicios. El fundamento de la inducción es la experiencia, el sujeto de investigación entra en contacto directo con el objeto de estudio. Método deductivo parte de lo general a

lo particular. Se basa en ir encadenando conocimientos, se valida de la lógica y combina principios necesarios y simples. Se da desde el inicio donde se identifica la existencia del problema con sus causas y efectos. También se da en la investigación de campo.

Método **Sistémico**: Se utilizó en la comprensión de las interacciones que se producen entre los componentes de la estrategia de pausa activa, para explicar las relaciones estructurales y funcionales de los componentes establecidos en ella, con vistas a mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes.

La **observación científica** se utilizó para conocer cómo manifestaban la atención los alumnos. Por eso, las observaciones se realizan a varias actividades docentes.

Experimento pedagógico: se seleccionó el diseño pre-experimental con el objetivo de analizar los resultados de la aplicación práctica de la estrategia de pausa activa.

Estadísticos: se calcularon distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas, así como la dócima no paramétrica de Wilcoxon y se utilizó el paquete estadístico SPSS v. 20.

Para este trabajo de investigación se seleccionaron los alumnos de La Unidad Educativa Alluriquín, con una muestra de 30, donde se eligieron aleatoriamente, con la técnica de tómbola. Basado en los sustentos de esta investigación, descritos anteriormente, la estrategia se aplicó en los dos últimos turnos docentes, para ver si la atención se mantiene después de recibir un cúmulo de contenido sin hacer pausas activas en el momento inicial.

Se realizó un estudio de tipo cuantitativo, pre-experimental, siguiendo el protocolo de Estévez, Arroyo & Terry (2006). En la guía de observación a actividades docentes se tuvieron en cuenta tres indicadores específicos:

- Interés manifestado por los alumnos durante las actividades docentes.
- Desempeño manifestado al enfrentar las actividades docentes.
- Disposición manifestada durante el desarrollo de las actividades docentes.

Se realizan dos observaciones una inicial luego de tres meses de iniciado el curso escolar, y posteriormente se aplicó la estrategia por tres meses y se repitió la misma observación con los indicadores declarados.

Se inició el proceso pre-experimental con el planteamiento de la hipótesis de trabajo. Se tuvo como punto de partida la siguiente: Si se aplica una estrategia de pausa activa se contribuirá a mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes.

Identificando como variable dependiente: estrategia de pausa activa. Mientras que la independiente es: mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes. Posteriormente se describen los resultados de la comparación antes de aplicar la estrategia.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se estructura en tres bloques, el primero de orientación: el que se dirigió a explicar la importancia de la pausa activa para la atención de los alumnos entre docentes y personal auxiliar. Aquí también se les explicita los tipos de ejercicios a aplicar.

- Ejercicios para relajar la zona del cuerpo donde siente acumulación de cansancio.
- Una respiración profunda, lenta y rítmica.
- Relajarse mientras se pone en práctica el ejercicio elegido.

El segundo bloque, va dirigido a la elaboración y aplicación y tiene como objetivo: seleccionar y aplicar ejercicios utilizados para la pausa activa. Aquí es fundamental aclarar que los ejercicios tendrán una duración de tres a cinco minutos por asignatura, se realizan en el aula y bajo la guía del profesor. Todos los ejercicios se realizan en posición de sentado y parado, siempre al lado de su puesto habitual.

Los ejercicios se realizaron en tres áreas fundamentales. A continuación, se muestran ejemplos de los ejercicios aplicados:

1. Ejercidos de estiramiento

Posición Inicial. Parado, piernas separadas y brazos arriba con dedos entrelazados, realizar estiramiento de los brazos hacia arriba.

Posición Inicial. Parado, piernas separadas, un brazo extendido hacia el lado contrario por debajo de la barbilla, realizar extensión con ayuda del brazo contrario. Alternar con el otro brazo.

2. Ejercicios respiratorios

Posición Inicial. Sentado. Realizar ejercicios respiratorios estáticos, tomar el aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca.

3. Ejercicios mentales

Posición Inicial. Sentado. Se le da al estudiante un grupo de frutas en un orden establecido y luego de un minuto, se le indicara al alumno que repita cada una de ellas en el mismo orden.

El tercer y último bloque, es de evaluación y tiene como objetivo: comprobar la efectividad de los ejercicios físicos de pausa activa para la atención de los alumnos a las actividades docentes. Para ello se utilizó la observación científica con una serie de indicadores para ello que serán descritos en el apartado siguiente.

En la figura 1 se representan los resultados antes de aplicar la estrategia y después de aplicada la misma. Como se puede apreciar en el momento inicial en el indicador interés manifestado por los alumnos durante las actividades docentes, solo 6 para un 20% manifestaban interés por el desarrollo de las actividades. Sin embargo, luego se aplica la estrategia se transformó tal situación, pues 29 para un 96.6% lo manifestaron.

Referido al desempeño manifestado al enfrentar las actividades docentes, en el momento antes de aplicar la estrategia, solo 9 alumnos para un 30% prestaban la adecuada atención, mientras que después se logró que 28 para un 93,3% la mostrara.

Por su parte, en el indicador disposición manifestada durante el desarrollo de las actividades docentes, en el momento inicial solo 8 alumnos para 26,6% mantenía la disposición. Muy diferente fue después de aplicada la estrategia, pues se logró que el 100% se la muestra mantuviera la disposición por el desarrollo de las actividades docentes.

Estos resultados se deben presumiblemente a que, al llegar cierto tiempo de labor docente, los alumnos se aburren de la actividad, producto del tiempo de duración de la misma, esto se evidenció en el momento inicial. Pero al aplicar las pausas activas se distarían, relajaban y desviaban la atención de la actividad momentáneamente, cuestión que al retomar la misma lo hacían con mayor atención, esto evidencia lo beneficioso de la utilización de la estrategia.

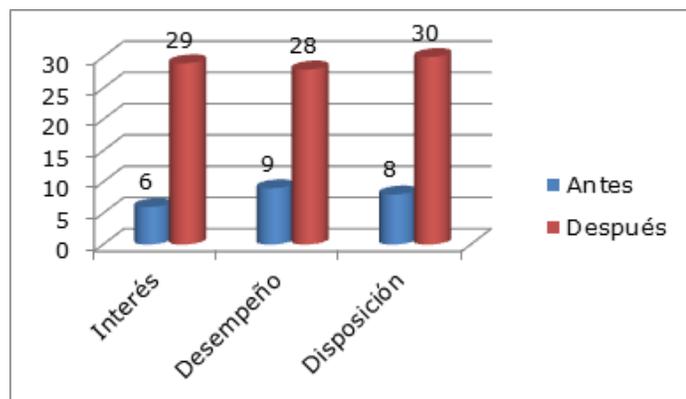


Figura 1. Resultados de la comparación antes y después de aplicada la estrategia.

Los rangos de signos muestran un nivel de significación estadística por debajo de 0,05 luego de comparar los resultados del Momento antes (MD) ≤ Momento después (MA), con el 100 % de los estudiantes analizados Tabla 1. Lo cual denota que existió cambio de signo en cada uno de los casos estudiados, al valorar el Estadígrafo de Prueba (Z), expresa una posición favorable superior al momento después de aplicar la estrategia, desde una significación bilateral (Tabla 2), basada en rangos negativos por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho).

Tabla 1. Resultados de la aplicación de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Interés después – Interés antes	Rangos negativos	0a	,00	,00
	Rangos positivos	23b	12,00	276,00
	Empates	7c		
	Total	30		
Desempeño después – Desempeño antes	Rangos negativos	0d	,00	,00
	Rangos positivos	19e	10,00	190,00
	Empates	11f		
	Total	30		
Disposición después – Disposición antes	Rangos negativos	0g	,00	,00
	Rangos positivos	22h	11,50	253,00
	Empates	8i		
	Total	30		

Tabla 2. Nivel de significación de a prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

Estadísticos de contraste ^a			
	Interés después - Interés antes	Desempeño después – Desempeño antes	Disposición después – Disposición antes
Z	-4,796b	-4,359b	-4,690b
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,000	,000
a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon			
b. Basado en los rangos negativos.			

Finalmente, en concordancia con lo anterior y basado en el procesamiento estadístico aplicado, se acepta la hipótesis que la aplicación de la estrategia de pausa activa contribuyó a mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes.

Como trabajo futuro se podría modelar las repuestas mediante escalas lingüísticas neutrosóficas. Esta variante podría permitir incluir la indeterminación en el proceso. El origen de esta teoría parte del paradoxismo en los años 80 (Le, 2002) y se ha extendido a nuevas áreas de aplicaciones.

CONCLUSIONES

La valoración de los referentes teóricos y metodológicos sobre pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes evidencia la existencia de diferentes fuentes bibliográficas de la temática, pero en su mayoría dirigida al entorno laboral, por lo que se requiere profundizar en el contexto educativo.

La lógica metodológica seguida tuvo como base los métodos generales de las ciencias en la aplicación de una estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes.

La interpretación de los resultados, mediante el un análisis descriptivo e inferencial permite aseverar que la estrategia de pausa activa contribuyó significativamente a mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Addine, F., et al. (2004). Didáctica. Teoría y práctica. Pueblo y Educación.
- Cobas, C. (2008). Una concepción didáctica para la utilización de las preferencias sensoriales de los escolares de 4. Grado de la educación primaria en I a construcción de textos escritos. (Tesis doctoral i). Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona.
- Cuértara, R., & Hernández, P. (1999). Didáctica para los estudios Locales. Curso pre-evento Pedagogía 99. La Habana, Cuba.
- Danilov, M., & Skatkin, M. (1984). Didáctica de la Escuela Media. Libros para la Educación.
- Ecuador. Ministerio de Salud, (2013). Guía del servidor público. Pausa activa. <http://instituciones.msp.gob.ec/somosalud/index.php/agita-tu-mundo/350-pausa-activa>
- Estévez, M., Mendoza, M., & Terry, C. (2006). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Editorial Deportes.
- Guerra, P. (2008). Trabajo y educación. Editorial Jurídica Ecuador.
- Le, C. (2002). Preamble to Neutrosophy and Neutrosophic Logic. Multiple valued logic, 8(3), 285-296.
- Leontiev, A. (1979). Actividad, conciencia y personalidad. Editorial Mir.
- Petrovski, A. V. (1986). Teoría psicológica del Colectivo. Editorial Ciencias Sociales.
- Russell Suárez, Y. (2012). El desarrollo del clima sociopsicológico en los equipos de fútbol de la categoría 13 – 15 años. (Tesis de doctorado). Universidad de Holguín.
- Sánchez Acosta, M. E., & García González, M. (2004). Psicología General y del Desarrollo. Editorial Deportes.
- Vigotsky, L. S. (1989). Obras Completas en cinco tomos. Editorial Pueblo y Educación.