



+

ANEXO 1

FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN CON EL FINANCIAMIENTO DEL FEDU

1. Título del proyecto

La pausa activa en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de la UNA Puno

2. Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Ciencias Sociales	Ciencias de la Educación	Educación General

3. Duración del proyecto (meses)

12 meses

4. Tipo de proyecto

Individual	☒
Multidisciplinario	☐
Director de tesis pregrado	☐

4. Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	PEREZ ARGOLLO KATIA
Escuela Profesional	EDUCACIÓN PRIMARIA
Celular	9596157583
Correo Electrónico	kperez@unap.edu.pe

I. Título

La pausa activa en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de la UNA Puno.

II. Resumen del Proyecto de Tesis

El objetivo de la investigación será determinar la eficacia de la pausa activa en el logro de los aprendizajes de los estudiantes EPEP de la UNA Puno. La metodología de investigación corresponde al tipo correlacional, con diseño de corte transversal, la población estará conformada por los estudiantes de la EPEP de la UNA Puno, de estas se seleccionará una muestra probabilística que serán los estudiantes de I a X ciclo en ellos se aplicarán una encuesta de tipo Likert para la obtención de resultados y un análisis documental para el logro de competencias de los estudiantes, que permitirán identificar el grado de correlación que existe entre las de la variable de estudio. Los resultados que se espera con la investigación es que los estudiantes tendrán pleno conocimiento del uso consiente de la pausa activa en el logro del aprendizaje.

III. Palabras claves (Keywords)



IV. Justificación del proyecto

La pausa activa es una herramienta que permite el logro de los aprendizajes a través de actividades que activan de manera permanente el logro de las competencias de los estudiantes. Una de las dificultades que se tiene en la educación virtual es falta de concentración y poco dinamismo en las clases sincrónicas.

La pausa activa se aplica como estrategia pedagógica durante el desarrollo de las sesiones síncronas cada 40 minutos por un lapso de 10 minutos, que permite recrear, relajar y activar el proceso cognitivo del estudiante. Su uso en las universidades del mundo en estos tiempos es de mucha importancia. En nuestro país a nivel educativo y de comunicación, sobre todo en nuestra primera casa de estudios la Universidad Nacional del Altiplano desarrolla la educación remota con algunas deficiencias tanto en la enseñanza y el aprendizaje. La presente investigación tiene el propósito de identificar la relación entre el uso de la pausa activa y el logro de las competencias. La misma que nos permitirá verificar la importancia y la necesidad en la realidad educativa ya que permite el adecuado desarrollo de las competencias en los estudiantes universitarios y que están consideradas en la normativa dispuesta por la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. La delimitación de la presente investigación por la magnitud y complejidad abarca la escuela profesional de Educación primaria de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA Puno. El cual se plantea como problema: ¿Cuál es el grado de relación que existe entre las pausas activas y el desarrollo de los aprendizajes de los estudiantes de la FCEDUC de la UNA Puno?

V. Antecedentes del proyecto

Según el INE (Instituto Nacional de Estadística) (2020), casi la totalidad de los hogares españoles (95.4%) tienen conexión de internet. De la totalidad de habitantes el (93.2%) entre 16 y 74 años ha utilizado internet en estos últimos meses de este año.

Según Díaz et al., 2011; El aumento de la actividad física es uno de los componentes más importantes de un estilo de vida saludable vinculándose a beneficios físicos y mentales. La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad.

Cáceres et al., 2017; señala que el programa de pausa activa disminuye las molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos de una institución pública de Lima, Perú. Materiales y métodos. Se realizó un estudio cuasiexperimental con grupo control, no aleatorizado, en dos sedes en una institución pública. El grupo intervención (n=135) recibió folletos informativos una vez por semana, adicionalmente realizó el programa de pausas activas supervisadas, las cuales consistían en ejercicios de respiración, estiramiento y calentamiento. El grupo control (n=127) solo recibió folletos informativos una vez por semana. Se midió la frecuencia e intensidad de molestias musculoesqueléticas en los últimos siete días. Las pausas activas supervisadas más folletos informativos lograron disminuir las molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos.

Ochoa et al., 2020; Indica que la 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, Sistémico. 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.

Cañas, 2016; El programa de pausa activa en el Club Campestre El Rancho, está enfocado a mejorar la calidad de la experiencia laboral de cada sector a trabajar y evitar caer en la rutina, además, la prevención de lesiones musculares y estrés físico y psicológico, que pudieran padecer los empleados, ayudando a mantener un estado óptimo del trabajador de la empresa; porque en muchos casos, el personal refleja en su desempeño laboral falencias, es así, como el hombre ha tenido la necesidad de buscar alternativas que mejoren su calidad de vida, disminuyendo el riesgo de adquirir enfermedades tanto físicas como mentales, ocasionadas en su mayoría por altas cargas laborales (enfermedades ocupacionales).

Calderon et al., 2020; indica que la investigación hace referencia al proceso que se lleva desde Terapia Ocupacional con la implementación del programa de Pausas Activas, diseñado por la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual se lleva a cabo, en la Universidad Mariana en sus diferentes sedes; dando a conocer la importancia de la participación en cada una de las pausas activas, programadas por Terapia Ocupacional.

Mongrovejo, 2020; El trabajo de investigación surge como consecuencia de la carencia de un programa de pausa activa para los estudiantes que forman parte en el proceso de aprendizaje virtual, no se puede determinar qué tipo de ejercicios se debe implementar para mantener la concentración y a la vez fortalecer el sistema músculo - esquelético durante el periodo de clases. La práctica de las actividades de pausa activa por medio de esta guía es una propuesta que contribuye a mantener la concentración en los estudiantes haciendo más amena una clase, incrementando en los educandos su desarrollo e interés por aprender, así mismo por ser del área de formativa estudiantil, se pone en evidencia su aplicación, pudiendo hacer uso cualquier docente en cualquier área del conocimiento y no solo en las clases de Educación Física. Este trabajo se realizó con estudiantes de 3ero de Bachillerato de entre 16 a 18 años de edad.

Sanchez & Solis, 2016; En este trabajo el objetivo principal fue elaborar y poner en práctica un programa de ejercicios de pausa activa para los trabajadores de cuatro sucursales de la empresa “Copifull”. Los métodos utilizados en este proyecto fueron la observación científica y el método analítico aplicando además el test de Burnout con todas sus dimensiones como una técnica de exploración. Se procedió a la tabulación e interpretación de los datos, en los cuales se observó una mejora en el 100% de los trabajadores con respecto a la reducción en sus niveles de estrés, pasando de estar “Moderadamente afectados por Burnout” (MA) con un promedio de 3.11 +/- 0,34, a “No estar afectados por Burnout” (NAB) con un promedio final de 2.28 +/- 0,27; teniendo como conclusión que este tipo de programas benefician directamente la salud de los trabajadores y por ende a la empresa en general.

VI. Hipótesis del trabajo

El grado de relación que existe entre las pausas activas y el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de la EPEP de la FCEDUC de la UNA Puno es directa.

VII. Objetivo general

Determinar el grado de relación que existe entre las pausas activas y el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de la EPEP de la FCEDUC de la UNA Puno.

VIII. Objetivos específicos

- Identificar la relación que existe entre las pausas activas y el desarrollo del aprendizaje.
- Conocer la relación que existe entre las pausas activas y el desarrollo de aprendizajes de los estudiantes.
- Identificar el nivel de aplicación de las pausas activas en el desarrollo de las sesiones síncronas en los estudiantes.
- Verificar el nivel del desarrollo del aprendizaje de los estudiantes.

IX. Metodología de investigación

La metodología de la investigación se realizará dentro del tipo de investigación no experimental, el diseño será de transversal correlacional, en los estudiantes de EPEP de la FCEDUC de la UNA Puno, ubicada a 3820 m de altitud, durante el año académico 2021.

Se determinará la correlación que existe entre las variables de estudio, para recoger los datos se aplicará un instrumento de la aplicación de la pausa activa y se realizará un análisis documental del desarrollo de los aprendizajes logrados por los estudiantes, durante el año 2022. La población y muestra estará conformada por los estudiantes de la EPEP de la FCEDUC de la UNA Puno, de éstas se tomará una muestra probabilística.

X. Referencias

Cáceres, S., Magallanes, A., Torres, D., Copara, P., Escobar, M., & Mayta, P. (2017). EFFECT OF REST PAUSES COMBINED WITH INFORMATION LEAFLETS ON THE DECREASE IN MUSCULOSKELETAL PAIN IN ADMINISTRATIVE WORKERS. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 34(4), 611-619. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.2848>

Calderon, J., Caranguay, Y., Gustin, C., Rebolledo, J., & Valencia, D. (2020). La primera riqueza es la salud rompe la rutina, dedí-cate a tu bienestar realizando una pausa activa con *Terapia Ocupacional*. 3, 6. <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/1566/1535>

Cañas, R. (2016). IMPLEMENTAR UN PROGRAMA DE PAUSA ACTIVA A LOS EMPLEADOS DEL CLUB CAMPESTRE EL RANCHO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y PREVENIR LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES. *Actividad Física y Deporte*, 5, 26. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/322/266>

Díaz, X., Mardones, M., Mena, C., Rebolledo, A., & Castillo, M. (2011). Active break as a changing factor in the physical activity of public officials. *Revista Cubana de Salud Pública*, 37(3), 306-313. <http://scielo.sld.cu>

Mongrovejo, R. (2020). Pausa activa en adolescentes para mantener la concentración durante las clases virtuales por emergencia. *Universidad de Guayaquil*.



Ochoa, C., Machado, M., & Guaman, K. (2020). Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes. Revista Conrado, 16, 16. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/issue/view/56>

Sanchez, F., & Solis, D. (2016). "LA PAUSA ACTIVA Y SU INFLUENCIA SOBRE LAS DOLENCIAS MUSCULARES Y LOS NIVELES DE ESTRÉS." UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE.

INE (2020). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2020 (TIC-H'20). <https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608>

XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto

Los resultados esperados de la investigación permitirán determinar el grado de relación que existe entre la pausa activa y el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de la EPEP de la FCEDUC de la UNA Puno.

XII. Impactos esperados

i. Impactos en Ciencia y Tecnología

La investigación espera la innovación en la determinación del grado de relación que existe entre la pausa activa y el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes de la EPEP de la FCEDUC de la UNA Puno, para su publicación y conocimiento a la comunidad científica.

ii. Impactos económicos

La investigación espera el movimiento de recursos económicos por parte de los investigadores para determinar el grado de relación que existe entre las redes sociales y entornos virtuales en el logro de competencias de los estudiantes de la FCEDUC de la UNA Puno.

iii. Impactos sociales

La investigación a realizarse tendrá un grado de impacto social, tanto en la sociedad como en los estudiantes de la EPEP de la FCEDUC de la UNA Puno y los demás actores educativos.

iv. Impactos ambientales



La proyección de los resultados obtenidos en los en los estudiantes de la EPEP de la FCEDUC de la UNA Puno, se hará réplica en otras instituciones por sus resultados y la utilización de la pausa activa en favor del cuidado de los recursos naturales del ambiente.

- XIII.** Recursos necesarios (Infraestructura, equipos y principales tecnologías en uso relacionadas con la temática del proyecto, señale medios y recursos para realizar el proyecto)

Google drive, formulario, laptop, internet, USB, celulares, IBM SPSS

- XIV.** Localización del proyecto (indicar donde se llevará a cabo el proyecto)

La investigación se realizará en la EPEP de la FCEDUC de la UNA Puno

- XV.** Cronograma de actividades

Actividad	Trimestres											
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Elaborar proyecto de investigación	x	x										
Recopilación de información bibliográfica	x	x										
Sistematización de la información	x	x	x									
Aplicación de instrumentos				x	x	x	x	x				
Análisis de resultados								x	x	x		
Redacción del informe final										x	x	x

- XVI.** Presupuesto

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
Bienes	Material de escritorio	300.00	1	300.00
	Material de computación	500.00	1	500.00
	Materiales documentales	300.00	1	300.00
	Material de investigación	600.00	1	600.00
	Otros	500	1	500.00
Servicios	Movilidad	100	1	100.00
	Viáticos	200	1	200.00
	Impresión	100	1	100.00
	Internet	100	12	1200.00
	Otros	400	1	400.00
Total				4200.00