

PROYECTO DE INNOVACIÓN Y CAPACIDAD DE ABSORCIÓN (TRANSFERENCIA)

1. Datos generales

Tabla 1

Datos generales del proyecto

Código de proyecto	001-INV-TR-SPRL		
Título del proyecto	Guía Didáctica para la Implementación de Pausas Activas Dentro del Salón de Clases		
Tipo de innovación	Nuevo producto	(x)	
	Proceso mejorado	()	
Tipo de financiamiento	Proyecto A	(x)	
	(sin financiamiento)		
	Proyecto B	()	
	(financiamiento)		
Duración del proyecto	12 meses	(x)	
	18 meses	()	
	24 meses	()	
Tipo de investigación	Investigación básica	(x)	
			Investigación aplicada
			()
			Investigación experimental
			()
Docente responsable (director de proyecto)	Ing. Lorena Chamba Sánchez, Mgs		
Correo	lcchamba@tecnologicosudamerino.edu.ec		
Teléfono	0997663082		
Carreras que intervienen	Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales		

Nota. La información indica datos generales del proyecto.

Línea de investigación ISTS

Tabla 2

Líneas de investigación relacionado con el proyecto "guía pausas activas dentro del salón de clases"

1	Desarrollo tecnológico, internet de las cosas, big data e innovación en procesos de automatización y sistematización organizacional	()
2	Gestión administrativa, económica, comunicativa de las organizaciones	()
3	Desarrollo humano, seguridad industrial y salud ocupacional	(x)
4	Fomento de la salud, gestión y cuidados del paciente	()
5	Prevención, protección y fomento del cuidado de salud	(x)
6	Biodiversidad, patrimonio cultural, natural y gastronómico	()
7	Tecnologías y técnicas del mantenimiento de sistemas automotrices	()
8	Transición ecológico-energética, automatización y economía circular	()
9	Ciudades inteligentes, sostenibles y resilientes	()
10	Sistemas de gestión ambiental y conflictos socio-ecológicos	()
11	Desarrollo económico y balance local, nacional e internacional.	()
12	Desarrollo y gestión de emprendimientos e innovación.	()

13 Formación, identidad cultural y transformación digital en la educación	()
--	-----

Nota. La información indica las líneas de investigación del proyecto.

Programas de investigación ISTS

Tabla 3

Programas de investigación del ISTS

Si ()	No (x)
---------------	-----------------

Nota. El proyecto no está vinculado dentro de un programa de investigación

Proyecto de innovación

Tabla 4

Innovación del proyecto de guía de pausas activas.

Si (x)	No ()
-----------------	---------------

Se considera como innovación a un nuevo producto o un proceso que ha sido mejorado por la institución a través de un proyecto, en este caso la guía de pausas activas no solo muestra la forma de aplicación de cada actividad lúdica, sino también aborda; de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, el ejercicio del reconocimiento retrospectivo del “yo conocerme”, es decir, presenta adiestramientos emocionales que contribuyen de forma positiva a la disminución de los riesgos psicosociales en el ámbito académico.

Nota. La información indica la innovación del proyecto de pausas activas

Proyecto de absorción

Tabla 5

Absorción del proyecto de guía de pausas activas.

Si (x)	No ()
-----------------	---------------

La absorción de un proyecto posee diversos factores, entre ellos está la capacidad de aprendizaje significativo, esto implica la comprensión y discernimiento profundo del tema que será abordado por los actores hacia el sujeto del aprendizaje; en este caso, la eficacia de la aplicación de la guía de pausas activas se mide por la capacidad de conocimiento y metodología que se utiliza para instruir a las personas que se benefician del proyecto; y en aplicar sus principios para mejorar su bienestar físico y mental en el entorno académico.

Nota. La información indica la absorción del proyecto de pausas activas.

Generación de proyecto de vinculación

Tabla 6

Generación del proyecto de vinculación.

Si ()	No (x)
---------------	-----------------

Fechas de ejecución del proyecto:

Fecha de inicio: 20 noviembre 2023

Fecha de finalización: 31 enero 2024

Nota. La guía de pausas activas no presenta afín a proyecto de vinculación.

2. Cobertura y localización

Tabla 7

Cobertura y localización del lugar donde se transfiere el conocimiento.

Local ()	Regional (x)	Nacional ()	Internacional ()
Provincia El Oro	Cantón Piñas	Guizhaguña	Barrios/ S/N

Nota. La información indica la cobertura y localización del lugar donde se transfiere la guía de pausas activas.

3. Objetivos de desarrollo sostenible

Tabla 8

Objetivos de desarrollo sostenible relacionados con el proyecto.

ODS 3: Salud y Bienestar: El objetivo en este caso es garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades, en este caso la guía de pausas activas coadyuva a la mejora de salud de los estudiantes.

ODS 4: Educación de Calidad: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida.

Nota. La información indica los objetivos de desarrollo sostenible relacionados con el proyecto de guía de pausas activas dentro del salón de clases.

4. Entidades beneficiarias

Tabla 9

Información de la entidad beneficiaria de transferencia.

Nombre de la Entidad					
Representante Legal	Yofre Rafael Peláez Ajila		Cédula de Identidad	0703402676	
Teléfonos	0985634431	Fax	072973640	Correo Electrónico	ueguizhaguina@gmail.com
RUC institución	07h01239				
Dirección	Avenida 12 de octubre y Zaruma				

Nota. La información indica la información de la entidad beneficiaria de la aplicación de la guía pausas activas.

5. Personal docente del proyecto

Tabla 10

Información del personal docente a cargo del proyecto de transferencia

Nombre completo	Cédula de identidad	Carrera	Nivel académico	Teléfono	Correo electrónico
Lorena Cecibel Chamba Sánchez	1104244106	Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales	Magister	0997663082	lorenageological@gmail.com

Nota. La información indica la información del personal docente a cargo del proyecto de transferencia de la guía de pausas activas dentro del salón de clases.

6. Estudiantes participantes del proyecto

Tabla 11

Información de estudiantes participantes en el proyecto de transferencia.

Nombre completo	Cédula de identidad	Teléfono fijo, celular y correo electrónico	Carrera a la que pertenece	Horas semanales de dedicación al proyecto
Ronald Sarmiento	0706080710	0963939921 rmsarmiento@tecnologicosudamericano.edu.ec	Seguridad y Prevención Re riesgos Laborales	10
Katiuska Anabell Soto Pereira	1105423345	0990328150 sotokatiuska964@gmail.com	Seguridad y Prevención Re riesgos Laborales	10

Nota. La información indica datos generales de estudiantes que participan en el proyecto.

7. DESARROLLO DEL PROYECTO

7.1 Antecedentes

La educación constituye el instrumento más indispensable para que las personas se proyecten a un nuevo estilo de vida, despertar en los estudiantes el interés por adquirir esos conocimientos, transformarlos y aplicarlos, de acuerdo con sus necesidades creativos, motivados y críticos de sus acciones, al mismo tiempo desarrolla la capacidad, de apropiarse de los conocimientos compartidos por sus compañeros en las horas de clase. (Bonilla, 2020)

La emergencia sanitaria evidenció con mayor fuerza las falencias existentes en la educación durante la emergencia sanitaria provocado por el COVID-19, los planteles educativos presentaron un cambio considerable para los que no se encontraban en la capacidad de sobrellevar un nuevo modelo de aprendizaje y comunicación, dentro de la comunidad educativa. (Fonseca, 2018)

Los efectos de las clases académicas activas y descanso activo, benefician al rendimiento académico, según Méndez (2020), estos permiten reducir el sedentarismo entre niños y adolescentes, además de integrar movimientos en el aula para alcanzar los objetivos de la asignatura, los estudiantes incrementan su actividad física ligera en un 51%, actividad física moderada un 16% y en el comportamiento al desarrollar las tareas un 11%, la aplicación de las pausas activas tienen un impacto positivo en el proceso de educación. (p. 15).

7.2 Planteamiento del problema

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física es necesaria para mantener y mejorar la salud, así como para prevenir enfermedades, a cualquier edad.

Agallo manifiesta que (1994)” cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan tóxicos que producen la fatiga, cuando se tiene una labor sedentaria el cansancio y las molestias musculares se concentran comúnmente en el cuello y los hombros; también se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, generando calambre y dolor en los pies, la falta de ejercicio aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad, acrecienta la probabilidad de desarrollar otras enfermedades como problemas cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, ansiedad y depresión. (p. 4).

Como afirma Fonseca (2018). “Desafortunadamente el estilo de vida ha ocasionado que estemos muchas horas en el día sentados o sin movimiento alguno, lo que genera consecuencias como atrofia y debilidad, desestructuración y desequilibrio corporal, generando sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas a mediano y largo plazo”. es por ello que se debe promover la actividad física en los niños y niñas, buscar opciones divertidas de acuerdo a su edad y al espacio que tengan disponible, realizar cambios en el estilo de vida ayuda a crear hábitos más saludables; incluir la actividad física y pausas activas pueden ser un excelente comienzo para disminuir factores de riesgo psicosociales. (p. 5)

7.3 Justificación

Justificación Académica

El objetivo del proyecto de transferencia es acatar con el reglamento establecido por el Consejo de Educación Superior del Ecuador CES , en el artículo 4, literal "b", manifiesta: " La investigación es una labor creativa, sistemática y sistémica que potencia los conocimientos y saberes científicos, ancestrales e interculturales, se planifica mediante transferencia de tecnología y se divulga a profesores, investigadores, estudiantes para garantizar el uso social de los mismos y su aprovechamiento en la generación de nuevo conocimiento y nuevos productos, procesos o servicios.

Justificación Tecnológica

El proyecto Implementación de Pausas Activas Dentro del Salón de Clases contribuye La incorporación de rutinas que pueden marcar una diferencia significativa en el bienestar general de la comunidad educativa y en el desempeño de actividades en las aulas de clase, estas pausas breves implican movimientos suaves y ejercicios, aportan una serie de ventajas que van más allá de simplemente romper la monotonía de la jornada de clases, sino también aportar con los conocimientos de salud mental y emocional.

Justificación Ambiental

En ese sentido, La Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS:3, ODS: 4, contribuye al bienestar de los estudiantes y comunidad educativa mediante la aplicación de pausas activas con el objetivo de mejorar su calidad de vida.

Justificación Socio-cultural

En la actualidad se recomienda realizar pausas activas entre el horario laboral y de clases ya que rompe la monotonía de estar sentado durante largos periodos de tiempo, durante estas pausas, es importante realizar ejercicios suaves que involucren movimientos de estiramiento, flexión y relajación muscular. Estos ejercicios ayudan a mejorar la circulación sanguínea, reducir la tensión muscular y aumentar la energía, lo que a su vez puede aumentar la productividad y reducir el riesgo de problemas de salud relacionados con el sedentarismo.

7.4 Marco Teórico y Estado del Arte

Que son las pausas activas

Las pausas activas, son tiempos reducidos de movimientos naturales, realizados por el estudiante mientras se desarrolla la jornada de clases dentro de la Institución educativa, donde le permite al docente recuperar la atención y concentración de los estudiantes, además Méndez (2020). Manifiesta que, “los descansos activos consisten en actividades independientes, diseñadas como pausas de actividad física (de 1 a 10 min), para refrescar el cerebro bien durante las clases académicas o bien entre transiciones” (p.14). Por tal razón esta estrategia favorece el proceso de enseñanza aprendizaje y depende indispensablemente de la planificación de la clase por parte del docente. (Candel, 2020).

Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga, disminuir trastornos musculoesqueléticos y prevenir el estrés. (Gómez, 2010).

Incorporar pausas activas en tu rutina diaria puede ser un cambio positivo que beneficiara tu bienestar físico y mental, así como tu rendimiento en el trabajo. Comenzar con las pausas activas es sencillo y puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida. (Feldman, 2009).

Porque deben Realizarse

La importancia en realizar pausas activas radica en el bienestar físico de las personas, entre algunas se cita las siguientes:

- Rompen la rutina de trabajo
- Reactiva la energía mejorando el estado de alerta.
- Relaja los grupos musculo-tendinosos más exigidos en el trabajo y reactiva los menos utilizados.
- Genera conciencia de la salud física y mental.
- Estimula y favorece la circulación.
- Mejora la postura.
- Favorece la capacidad de concentración.
- Motiva mejores relaciones interpersonales.
- Mejora el desempeño laboral y académico. (Cova,2009).

Quienes no deben realizar pausas activas

Aquellas personas que tengan lesiones musculo-esqueléticas o que presenten alteraciones de salud como malestar por fiebre, fracturas no consolidadas, vértigo, hipertensión arterial no controlada, quienes al iniciar los ejercicios sienten dolor o limitación funcional. (Feldman, 2009).

Trastornos Musculo-esqueléticos

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son las disfunciones más comunes relacionadas al trabajo. Hasta el año 2015, en países de Europa, América Latina e India se han encontrado prevalencias de aproximadamente 50%, 60% y 60%, respectivamente, incluyendo síntomas como dolor, parestesias, hipomovilidad e inflamación. (Gómez, 2010).

La falta de descanso y los pocos periodos de recuperación aumentan considerablemente el riesgo de sufrir un TME, debido al esfuerzo funcional que se realiza ⁹. Por lo tanto, un trabajador que permanezca mucho tiempo frente a una computadora sin tener estiramientos adecuados ni pausas activas (PA) que permitan recuperar su equilibrio muscular, o que no reciba un tratamiento adecuado por los síntomas iniciales, estará propenso a desarrollar un TME a futuro. (Cáceres, 2017)

Relajación

La relajación cumple una función importantísima en el bienestar de cada persona, está relacionada con la paz interior de cada individuo, donde le permite recuperar o restablecer las funciones que cumplen los sistemas dentro del cuerpo, también la relajación permite la unión del cuerpo y mente mediante las diferentes acciones o actividades de relajación. (Candel 2020).

De acuerdo con las investigaciones realizadas Francos (2015) manifiesta que, “la práctica de la relajación en el aula es para todos los actores del proceso enseñanza aprendizaje, donde podemos conseguir tres objetivos importantes, educar para la salud, mejorar el rendimiento académico de los estudiantes y desarrollar la inteligencia emocional, este último muy importante de acuerdo con la adolescencia. (p. 9)

Estiramientos

El tiempo que permanecen los estudiantes, en una posición sobre sus pupitres o acomodados en sillas, provoca cansancio muscular o mal formaciones con el transcurso del tiempo en el sistema esquelético de cada individuo, es necesario 18 entonces incluir hábitos de estiramiento muscular durante las horas de clase. Según Clara et al., (2005) indica que, “el puente que separa entre la vida sedentaria y la vida activa de las personas son los estiramientos, esto concuerda con el propósito del proyecto de as pausas activas y su utilización dentro y fuera de las aulas de clase”. (p.12)

Motivación

La motivación que los estudiantes perciben durante el desarrollo de clase es principalmente rol del docente, las clases magistrales en las asignaturas de lengua, 23 ciencias naturales, estudios sociales, matemáticas por ser las específicas, se vuelven pasivas, el estudiante únicamente, se vuelve un receptor de la información. Por lo tanto, la motivación permite al estudiante y al docente mantener activa la clase, además, se vuelve interesante los temas tratados, es necesario entonces mencionar los tipos de motivación. (Feldman, 2009).

7.5 Objetivos

7.5.1 Objetivo General

Realizar una guía de pausas activas utilizando información bibliográfica primaria para disminuir el estrés en la población estudiantil y docente.

7.5.2 Objetivos Específicos

Demostrar que los estudiantes de la tecnología de Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales están en capacidad de impartir conocimientos mediante actividades de pausas activas para reducir el riesgo de estrés en los estudiantes.

Socializar la guía de pausas activas utilizando técnicas de demostración in situ para desarrollar hábitos saludables en los estudiantes.

7.6 Metodología

7.6.1 Métodos de investigación

El enfoque que se utilizó fue el cualitativo, para Bonilla (2020) afirma, “el método cualitativo busca conceptualizar sobre la realidad con base en el comportamiento, los conocimientos, las actitudes y los valores que guían el comportamiento de las personas estudiadas. El proceso de investigación cualitativa explora de manera sistemática los conocimientos y valores que comparten los individuos en un determinado contexto espacial y temporal.

En este caso el investigador es directamente participante, por lo tanto, de la acción efectuada en la base teórica, conceptual y de aplicación surge una necesidad de construir la

respuesta con base a las pausas activas, esto a través de formación de espacios donde el estudiante tenga la oportunidad de relajarse y bajar el estrés desde el movimiento.

Botero (2008) afirma que “este enfoque se caracteriza por el análisis y reflexión, sobre las circunstancias sociales, es decir, su objeto de estudio, son los individuos y cómo estos se relacionan con su contexto social” (p. 37).

Debido a que el proyecto se ocupa de las pausas activas en estudiantes y como estas influyen en la mejora de su ambiente escolar, la investigación se toma como un tipo de estudio Investigación- Acción, se escoge esta metodología debido a que la palabra acción define la dimensión del papel que asume la persona que realiza la investigación, para empezar con este método se pretende resaltar que la investigación acción empieza con un problema que surge en instituciones educativas puesto que consiste en la detección de problemas relacionados con la salud mental de los estudiantes.

7.6.2 Técnicas de investigación

Siendo una investigación cualitativa, Posso, R. (2018) afirma que “no se debe poner barreras en cuanto a la técnica que se debe utilizar en una investigación aplicada” por ello propone usar la técnica de la “miscelánea”, en este caso se utilizarán las técnicas test de encuestas, y observación, tomando como punto de partida la manera de cómo son abordadas las pausas activas en espacios de clases. (p. 28).

Observación

Para el análisis y la recolección de la información que se pudo obtener a través de este instrumento se tuvo en cuenta las características que hacen un mal ambiente tenso y cansado en la jornada académica, referenciando los siguientes aspectos:

- Clases teóricas excesivas.
- Asignaturas que requieren mucha concentración son colocadas en las ultimo horario académico
- Falta de motivación intrínseca estudiantil
- Estrés
- Cansancio debido a largas jornadas

Encuesta

Para la elaboración de la entrevista se tuvo en cuenta preguntas que pudieran identificar y evidenciar el conocimiento del uso y aplicación de las pausas activas.

Figura 1. ¿Conoce usted que significa pausas activas?

Tabla 12

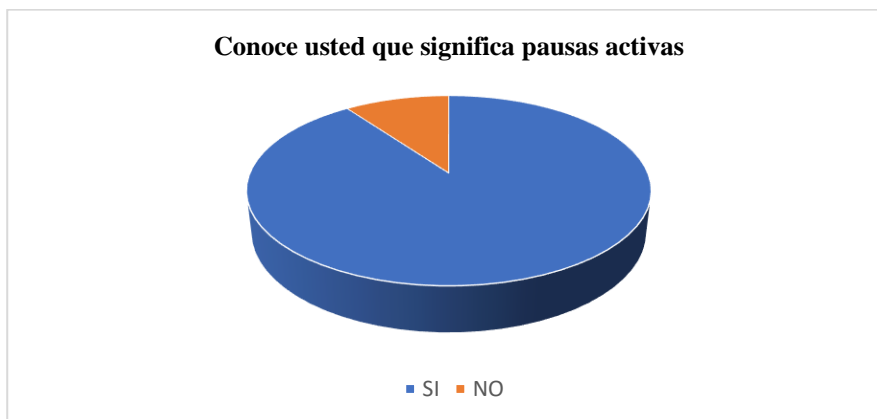
Información de conocimiento sobre pausas activas

Conoce usted que significa pausas activas	Nro.	Porcentaje %
Si	9	90%
No	1	10%
TOTAL	10	100%

Nota. La tabla representa el porcentaje que indica el conocimiento sobre pausas activas, diciembre 2023.

Figura 1

Porcentaje sobre conocimiento pausas activas.



Nota. El gráfico representa el porcentaje de conocimiento del significado de pausas activas, elaboración propia, diciembre 2023.

Interpretación de resultados

De acuerdo a los datos recopilados el 90% de la comunidad educativa afirma conocer sobre las pausas activas, el beneficio que brindan y para que se aplica en horario de clases, mientras que un 10% no conoce sobre las mismas.

Figura 2. ¿Ha sentido estrés durante su jornada académica?

Tabla 13

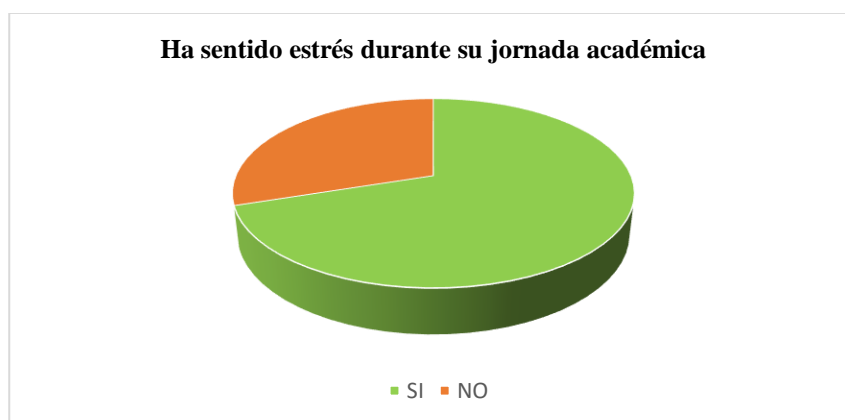
Información sobre el experimentar estrés durante la jornada académica.

Ha sentido estrés durante su jornada laboral	Nro.	Porcentaje %
Si	7	70%
No	3	30%
TOTAL	10	100%

Nota. La tabla representa el porcentaje al experimentar estrés durante la jornada de clase, diciembre 2023.

Figura 2

Porcentaje sobre experimentar estrés durante jornada académica.



Nota. El gráfico representa el porcentaje sobre experimentar estrés durante la jornada académica, elaboración propia, diciembre 2023.

Interpretación de resultados

Según la información obtenida el 70% de la comunidad educativa ha experimentado estrés y cansancio durante su jornada académica, mientras que el 30% manifiesta que han podido sobrellevar el estrés y agotamiento.

Figura 3. ¿Siente cansancio físico general, dolores corporales, articulares, musculares?

Tabla 14

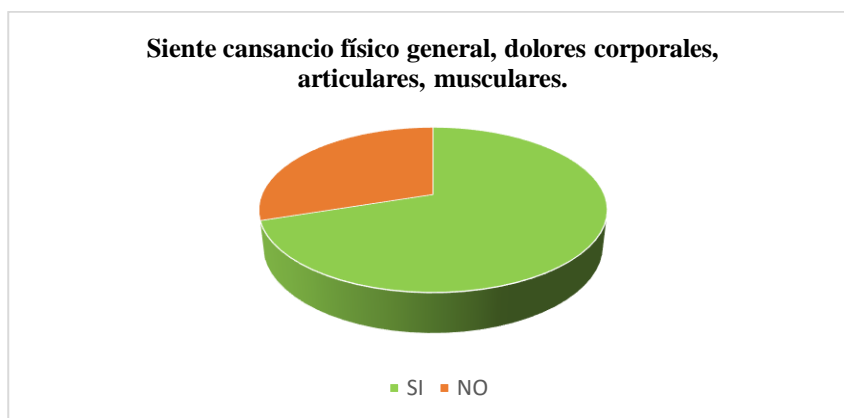
Información sobre el experimentar cansancio físico durante la jornada de clase.

Siente cansancio físico general, dolores corporales, articulares, musculares	Nro.	Porcentaje %
Si	7	70%
No	3	30%
TOTAL	10	100%

Nota. La tabla representa el porcentaje al experimentar cansancio físico durante la jornada de clase, diciembre 2023.

Figura 3

Porcentaje sobre experimentar cansancio físico durante jornada académica.



Nota. El gráfico representa el porcentaje sobre experimentar cansancio física durante la jornada académica, elaboración propia, diciembre 2023.

Interpretación de resultados

Tomando en cuenta el análisis de los datos el 70% de la comunidad educativa ha experimentado cansancio físico, dolores corporales, musculares, articulares debido a la

sobrecarga mental de trabajo, mientras que el 30% manifiestan no haber experimentado ninguna molestia.

Figura 4. ¿Experimenta rutinas que afectan su motivación y estado de ánimo?

Tabla 15

Información sobre el experimentar rutinas que afectan motivación y estado de ánimo durante la jornada de clase.

¿Experimenta rutinas que afectan su motivación y estado de ánimo?	Nro.	Porcentaje %
Si	7	70%
No	3	30%
TOTAL	10	100%

Nota. La tabla representa el porcentaje al experimentar *afectación a la motivación y estado de ánimo* durante la jornada de clase, diciembre 2023.

Figura 4

Porcentaje sobre experimentar rutinas que afectan la motivación y estado de ánimo durante jornada académica.



Nota. El gráfico representa el porcentaje sobre experimentar *afectación de la motivación y estado de ánimo* durante la jornada académica, elaboración propia, diciembre 2023.

Interpretación de resultados

Se puede apreciar que el 70% de la comunidad educativa manifiesta haber experimentado rutinas agotadoras que afectan su motivación y estado de ánimo, mientras que el 30% responden no sentir afectación alguna por la rutina.

Figura 5. ¿Le gustaría realizar algún tipo de actividad física de manera lúdica?

Tabla 16

Información sobre realizar actividad física de manera lúdica en las jornadas de clase.

¿Le gustaría realizar algún tipo de actividad física de manera lúdica?	Nro.	Porcentaje %
Si	9	90%
No	1	10%
TOTAL	10	100%

Nota. La tabla representa el porcentaje sobre *realizar actividad física de manera lúdica* durante la jornada de clase, diciembre 2023.

Figura 5

Porcentaje sobre información de realizar actividad física de manera lúdica en las jornadas de clase.



Nota. El gráfico representa el porcentaje sobre realizar actividad física de manera lúdica durante la jornada académica, elaboración propia, diciembre 2023.

Interpretación de resultados

Basado en los resultados obtenidos el 90% de la comunidad educativa manifiesta que le gustaría realizar algún tipo de actividad física de manera lúdica, mientras que el 10% no está convencido de esta herramienta.

7.7 Propuesta de acción

La propuesta de la guía nace del resultado de una revisión interna en la cual se evidencia el poco tiempo empleado para realizar pausas activas siendo un proyecto que beneficio a instituciones educativas, son actividades que agrupan la parte motivacional de los estudiantes y docentes.

Los ejercicios que se presentan en la guía se fundamentan en 40 pausas activas que se enmarcan en tres etapas, de las cuales se define una etapa inicial, central y final, se identifican como etapa inicial la movilidad articular, como segunda etapa se muestran ejercicios de coordinación equilibrio y flexibilidad; y, como tercera etapa se presentan ejercicios de relajación.

La innovación del proyecto de transferencia de pausas activas aporta como una solución crucial para abordar las necesidades de ejercitarse dentro de una jornada de estudios, esto por sus amplios beneficios cognitivos, físicos y emocionales ya que contribuye de forma positiva a los siguientes beneficios:

- Mejora la concentración y el aprendizaje
- Reduce el estrés y la fatiga
- Favorece la actividad física
- Mejora la salud física
- Estimula la socialización
- Complementa el aprendizaje, por lo tanto, las pausas activas deben ser parte fundamental de la rutina escolar por sus amplios beneficios.

Es importante enfatizar que el 100% de docentes deben aplicar los contenidos de la guía y posterior a ello conocer el grado de satisfacción del contenido.

7.8 Acciones del proceso de capacidad absorción

Tabla 17

Información sobre las acciones del proceso de capacidad de absorción del proyecto de transferencia.

Identificación y adquirir	Dentro del proyecto predomina la intencionalidad, la sistematicidad y la planificación, en este caso el proyecto busca disminuir factores de riesgo asociados a los estados de ánimo, mediante una organización sistematizada y secuencial previo a una planificación orientada a adquirir estados deseados que se relacionan con la necesidad de fortalecer los hábitos de estudio, de auto preparación de los docentes y que este sea un proceso que cuente con la orientación, el estímulo y el control institucional correspondiente.
Asimilar	La asimilación individual previa se refiere al aprendizaje significativo que deben tener y/o adquirir los docentes designados para realizar el proyecto, y la asimilación institucional, es la divulgación de a guía de pausas activas con la finalidad de multiplicar o transferir el conocimiento a todo el personal interesado, incluyendo los estudiantes cuando corresponda.
Transformar	La transformación está enmarcada en la educación actual y los cambios considerables en el proceso enseñanza aprendizaje, de esta manera nace la necesidad de buscar estrategias innovadoras, que permitan a los docentes mantenerla atención y concentración de los estudiantes dentro de un tiempo determinado, esto brinda las posibilidades de captar y procesar el conocimiento.
Explotar	Hay tres grandes posibilidades de explotación del conocimiento, en el caso del proyecto de pausas activas se selecciona la introducción de innovaciones en la ejecución de las funciones sustantivas, ya que aplicación y utilización de las estrategias de pausas activas permiten que el docente logre captar y conservar la atención de los estudiantes, durante el tiempo de las horas de clase.

Nota. La tabla representa *las acciones del proceso de capacidad de absorción* del proyecto de transferencia

guía de pausas activas durante la jornada de clase, diciembre 2023.

7.9 Resultados esperados

La introducción de innovaciones a partir del conocimiento nuevo, requiere en ocasiones de su transformación para adaptarlo a las condiciones en que va a ser aplicado en la ejecución de las funciones sustantivas, en este caso, la guía didáctica para la implementación de pausas activas espera los siguientes resultados:

- Aportar en los estudiantes el interés por adquirir conocimientos, transformarlos y aplicarlos; volverlos más creativos, motivados y críticos de sus acciones, al mismo tiempo busca estrategias que le permiten al docente transferir información; las pausas activas le brindan una oportunidad nueva al educador, para relajar y estimular el proceso enseñanza aprendizaje.
- Conocimiento retrospectivo, es decir “yo conocerme” desde el interior para exteriorizar emociones y sentimientos que en algunos casos quedan estacados, produciendo malestar, distracción, tristeza, estrés las cuales se traducen en dolencias físicas, de esta manera se reduce el ausentismo escolar aplicando la psicología positiva.
- Contribuir con la aplicación de las diferentes actividades lúdicas al intermedio de la jornada de clases en especial con los diversos ejercicios enfocados especialmente en relajar aquellas partes del cuerpo en las cuales se concentran mayor tensión por las actividades diarias, el plan de ejercicios cuenta con una parte inicial de calentamiento, la parte central y la parte final de estiramiento.
- Es importante hacer especial énfasis en crear conciencia de vida sana y para una vida sana es necesario minimizar los riesgos psicosociales a los que los alumnos están

expuestos, es por ello que utilizando mecanismo como las pausas activas y alimentación saludable tendremos como resultado final estudiantes con energías renovadas y atentos al continuar con el desarrollo de las clases.

7.10 Cronograma

Tabla 18

Información cronograma de actividades para desarrollo del proyecto de transferencia.

Actividades	Semana No. 1	Semana No. 2	Semana No. 3	Semana No. 4	Semana No. 5	Semana No. 6	Semana No. 7	Semana No. 8	Semana No. 9	Semana No. 10	Semana No. 11	Semana No. 12	Semana No. 13	Semana No. 14	Semana No. 15	Semana No. 16
	OCTUBRE			NOVIEMBRE				DICIEMBRE			ENERO					
Elección institución educativa para divulgación transferencia				■												
Identificación del problema					■											
Planteamiento del tema						■										
Elección pausas activas que se transfieren							■									
Planteamiento del objetivo general y objetivos								■								
Elaboración de guía de pausas activas									■							
Elaboración de informe de transferencia tecnológica										■						
Divulgación transferencia													■			

Nota. La tabla representa el cronograma de avance y desarrollo del proyecto de transferencia de pausas activas durante las jornadas de clase, diciembre 2023.

7.11 Presupuesto

Tabla 19

Información sobre presupuesto para el cumplimiento del proyecto.

ACTIVIDAD	MATERIAL	CANTIDAD	VALOR UNITARIO \$	VALOR TOTAL
	Esfero	2	0.50	1.00
Desarrollo y ejecución de la investigación	Cuaderno	1	1.00	1.00
	Oficios-hojas	2	6.00	12.00
	Impresas, guía			
	Improvistos		20.00	20.00
TOTAL				34,00 \$

Nota. La tabla representa el presupuesto para el desarrollo del proyecto de transferencia de pausas activas durante las jornadas de clase, diciembre 2023.

7.12 Evaluación de resultados

Para la evaluación de resultados se desarrolló un instrumento de valoración denominado indicadores del logro, el mismo que se aplicó después de realizar las pausas activas, y muestra el control de las actividades y su efectividad tanto en lo académico como en lo actitudinal, es necesario llevar una ficha de observación, la misma que servirá como medio de evaluación de las estrategias ejecutadas en las diferentes asignaturas, es importante manifestar que las actividades a realizar son previamente socializadas con los docentes, donde, se busca la selección de estas estrategias que vayan acorde o relacionadas con los contenidos a tratar en su clase.

Tabla 20*Información sobre escala de Likert para evaluar los resultados del proyecto***Unidad Educativa: Guizhaguña****Docente: Lic. España Yanza****Curso: 7mo-8vo-9no-10mo.****Tema: Pausas Activas****Año lectivo: 2023-2024**

Numero	Indicador	Siempre	Casi Siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
1	Comprende la importancia de una adecuada respiración durante el desarrollo de las clases					
2	Experimenta los beneficios que aportan las actividades de relajación durante el desarrollo de la hora de clase para el cuidado de su salud y bienestar personal					
3	Reconoce y mejora las posibilidades de movimientos que realiza mediante los estiramientos en espacios reducidos y en los momentos indicados para la activación de la mente y cuerpo					
4	Participa en dinámicas cortas que permitan estar atentos y concentrados a las actividades desarrolladas por el docente en las horas de clase					
5	Participa en las actividades propuestas respeta las reglas y apoyándose en sus compañeros					
6	El estudiante demuestra creatividad y actitud ante los retos planteados en las horas de clase					
7	Los estudiantes participan en las actividades propuestas por el					

-
- docente y refuerzan los contenidos tratados en clase
- 8** El estudiante demuestra cambio de actitud durante la clase una vez realizado las actividades
- 9** El estudiante demuestra creatividad y participa activamente de los retos planteados por el docente
- 10** Los estudiantes demuestran interés y actitud para el desarrollo de las actividades
- 11** Le pareció adecuada la aplicación de pausas activas durante la jornada de clase.
- 12** Cree que su concentración en las clases mejoro con la aplicación de pausas activas.
- 13** Le gustaría que se implemente el uso continuo de las pausas activas en el desarrollo de su jornada de forma permanente.
-

Nota. La tabla representa la información de escala de Likert para evaluar los resultados del desarrollo del proyecto de transferencia de pausas activas durante las jornadas de clase.

Para la aplicación de las pausas activas, en las diferentes asignaturas durante el desarrollo de las horas de clase, se mantiene una socialización previa con los docentes para tener la apertura necesaria y realizar las estrategias programadas, y posterior a ello transferir el conocimiento a los estudiantes en beneficio del proceso enseñanza aprendizaje.

Cabe mencionar que los formatos de valoración utilizados están aprobados por rectorado de la Unidad Educativa; es necesario manifestar que los recursos para el desarrollo de las pausas activas dependen de la creatividad del docente, tomando en cuenta que las actividades aplicadas permiten al estudiante recuperar su atención.

La ejecución de las actividades lúdicas se realizó después que los estudiantes retornaron a las aulas de manera presencial, las asignaturas seleccionadas para la intervención de pausas activas son previamente acordado con los docentes, y aplicadas a los estudiantes durante el desarrollo de las horas de clase.

Validación del instrumento

Para la aplicación y validación del instrumento de evaluación-encuesta, se desarrolló en base a la escala de Likert, se aplicó a una muestra de estudiantes de séptimo, octavo, noveno y décimos años, los cuales validaron de forma favorable obteniendo valoraciones de cualitativas de “siempre”, o, 5 puntos como calificación máxima.

Tabla 21*Información validez del cuestionario de evaluación de resultados del proyecto.*

JUECE	ITEMS													Total/fila
S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
J1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65,00
J2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65,00
J3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65,00
J4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65,00
Total columna	20,	20,	20,	20,	20,	20,	20,	20,	20,	20,	20,	20,	20,	260,00
Promedio	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	65,00

Nota. La tabla representa los datos de validez del cuestionario para evaluar los resultados del proyecto *la de transferencia de pausas activas durante las jornadas de clase.*

Una vez obtenido los resultados, se procede a subir la información al software estadístico SPSS para medir el nivel de confiabilidad y validez en el rango establecido del alfa de Cronbach, con el siguiente resultado.

Tabla 22*Información de la prueba de confiabilidad del instrumento de evaluación.*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,906	13

Nota. La tabla representa *la prueba de confiabilidad del instrumento de evaluación, resultados obtenidos del software SPSS.*

Como observa en la tabla 22, la confiabilidad del instrumento aplicado obtiene un alfa de Cronbach del 0,906 de las 13 preguntas establecidas con tema del proyecto de transferencia, lo que quiere decir que, se encuentra en el rango de 0,81-1 con una confiabilidad y validez de “siempre”.

7.13 Documento o producto de salida (Transferencia)

La Guía didáctica para la implementación de pausas activas dentro del salón de clases, contiene: Objetivos; Instrucciones y/o Procedimientos; Políticas y Normativas; Propuesta de acción; Conclusión; Contraportada; la dimensión de la guía es en formato A5, y el material de impresión es couche 150 gr folleto grapado con una extensión de 67 páginas.

A continuación, se muestra la portada de la guía, y el detalle del contenido de las actividades lúdicas que se aplicaran en las jornadas de clases, cabe mencionar que el documento presenta 40 actividades de pausas activas.

Figura 6

Portada de la guía didáctica para la implementación d pausas activas dentro del salón de clases.



“Guía Didáctica para la Implementación de Pausas Activas Dentro del Salón de Clases”

UNIDAD EDUCATIVA GUIZHAGUÑA



ENERO 2024

Nota. El grafico muestra la portada de la guía didáctica para la implementación d pausas activas dentro del salón de clases, elaboración propia, diciembre 2023.

7.14 Bibliografía

- Agallo, A. (1994). *Dinámica de grupos: más de 100 juegos para practicar en clase*: (ed.). Espacio Editorial. <https://elibro.net/es/lc/sudamericanoloja/titulos/66855>
- Bonilla, E. (2020). *Más allá del dilema de los métodos. La investigación en las Ciencias Sociales*. Bogotá, Norma, 38.
- Botero C. (2008). *Metodología de investigación guía didáctica y módulo*, Fundación Universitaria Luis Amigo facultad de ciencias administrativas, económicas y contables. Colombia, Pág. 37.
- Cova, F. (2009). *Problemas de salud mental en estudiantes de la universidad de Concepción*: (ed.). Red Terapia Psicológica. <https://elibro.net/es/lc/sudamericanoloja/titulos/10710>
- Candel, L. (2020). Las Técnicas de relajación y Meditación, su aplicación en el aula y sus beneficios en el alumnado de educación primaria. <https://roderic.uv.es/handle/10550/78692>.
- Cáceres. (2017). *Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos*. <https://www.scielo.org/article/rpmesp/2017.v34n4/611-618/>
- Clara, S. Clara, V. y Físicas, A. (2005). *Estiramiento Muscular: Su Importancia en las actividades físicas*. 9(4), 4-7. <http://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/1153/1160>
- Feldman, L. (2009). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*: (ed.). D - Pontificia Universidad Javeriana. <https://elibro.net/es/lc/sudamericanoloja/titulos/95908>
- Fonseca, E. (2018). *Bienestar emocional en adolescentes riojanos: no hay salud sin salud mental*: (ed.). Universidad de La Rioja. Servicio de Publicaciones. <https://elibro.net/es/lc/sudamericanoloja/titulos/60264>
- Franco, V. (2015). Técnicas de relajación en el aula. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/13401/TFG-O_528.pdf;jsessionid=61E9ACCEA2409_08_220F41F8D4E018297?sequence=1
- Gómez, V. (2010). *Factores psicosociales del trabajo (demanda-control y desbalance esfuerzo-recompensa), salud mental y tensión arterial: un estudio con maestros escolares en Bogotá, Colombia*. *Universitas Psychologica*, 9(2):393-407, 2010: (ed.). Red Universitas Psychologica. <https://elibro.net/es/lc/sudamericanoloja/titulos/22947>
- Méndez, A. (2020). Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimiento en el aula: clases activas y descansos activos. *Sport TK*, 9(1), 63-74. <https://doi.org/10.6018/sportk.412531>
- Posso, R. (2018). Propuesta de estrategias metodológicas activas aplicadas a la Educación Física. *Unir*, 1-68. <file:///C:/Users/CenterTech-PC/Downloads/PropuestadeestrategiasmetodolgicasactivasaplicadasalaEducacinFsica.pdf>
- Romero, K. (2019). *Ocho estudios de la salud mental*: (1 ed.). Corporación Universitaria del Caribe – CECAR <https://elibro.net/es/lc/sudamericanoloja/titulos/217557>

7.15 Anexos

7.15.1 Oficio de solicitud a la institución u organización que será receptora de la transferencia tecnológica.



Loja 20 de diciembre del 2023

DISTINGUIDO

Lic. Jofre Rafael Peláez Ajila

DIRECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA GUIZHAGUIÑA

De mi consideración.

Saludo a usted cordialmente deseando éxitos en sus delicadas funciones laborales y bienestar en sus actividades personales, como es de su conocimiento, el Consejo de Educación Superior del Ecuador CES, en el artículo 4, literal "b", manifiesta: *"La investigación es una labor creativa, sistemática y sistémica que potencia los conocimientos y saberes científicos, ancestrales e interculturales, se planifica mediante transferencia de tecnología y se divulga a profesores, investigadores, estudiantes para garantizar el uso social de los mismos y su aprovechamiento en la generación de nuevo conocimiento y nuevos productos, procesos o servicios"*; Por tal motivo el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano a través la carrera de Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales, estamos realizando el proyecto **"Guía didáctica para la implementación de pausas activas dentro del salón de clases."**, por lo cual, solicito la apertura para que nuestros estudiantes, divulgen la actividad teórica y práctica, a un grupo de estudiantes de la unidad educativa que usted regenta, la cual se llevará a cabo como fecha tentativa el día **lunes 29 de enero del 2023, a partir de las 08h00 am.**

Por su amable atención, quien al pie suscribe le antela gratitud.

Con consideración y estima,



Presentado electrónicamente por:
**LORENA CECIBEL
CHAMBA SANCHEZ**

Ing. Lorena Chamba Sánchez, Mgs.

DOCENTE RESPONSABLE TRANSFERENCIA TECNOLÓGICA TECNOLOGÍA DESARROLLO
AMBIENTAL Y SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS ISTS.

Loja 10 de enero del 2024

DISTINGUIDO

Lic. Jofre Rafael Peláez Ajila

DIRECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA GUIZHAGUIÑA

De mi consideración,

Saludo a usted cordialmente deseando éxitos en sus delicadas funciones laborales y bienestar en sus actividades personales, como es de su conocimiento, el Consejo de Educación Superior del Ecuador CES, en el artículo 4, literal "b", manifiesta: *"La investigación es una labor creativa, sistemática y sistémica que potencia los conocimientos y saberes científicos, ancestrales e interculturales, se planifica mediante transferencia de tecnología y se divulga a profesores, investigadores, estudiantes para garantizar el uso social de los mismos y su aprovechamiento en la generación de nuevo conocimiento y nuevos productos, procesos o servicios"*; Por tal motivo el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano a través la carrera de Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales, estamos realizando el proyecto *"Guía didáctica para la implementación de pausas activas dentro del salón de clases."*, por lo cual, solicito la apertura para que nuestros estudiantes, divulgen la actividad teórica y práctica, a docentes de la unidad educativa que usted regenta, la cual se llevará a cabo como fecha tentativa el día lunes 26 de enero del 2023, a partir de las 08h00 am.

Por su amable atención, quien al pie suscribe le antela gratitud.

Con consideración y estima,



TEL: 078 250 1234
LORENA CECIBEL
CHAMBA SANCHEZ

Ing. Lorena Chamba Sánchez, Mgs.

DOCENTE RESPONSABLE TRANSFERENCIA TECNOLÓGICA CARRERA DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS DEL ISTS.

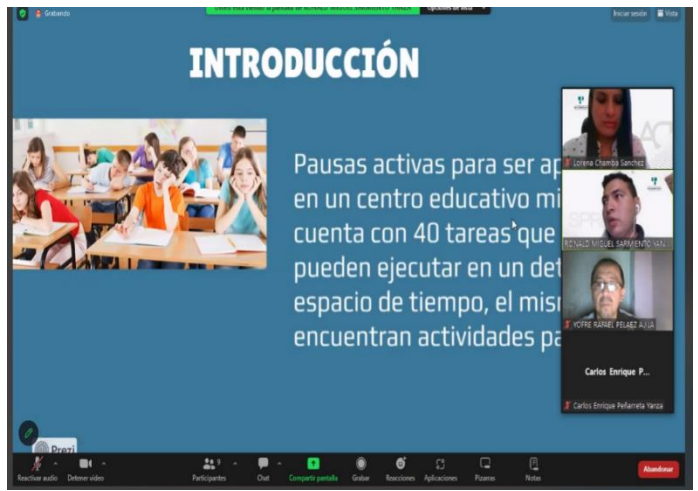


*Recibido por
20-01-2024
LCS*

7.15.2 Evidencias fotográficas de la reunión de traspaso de transferencia tecnológica.



Inicio de la socialización para divulgación de la guía de pausas activas mediante la plataforma zoom, asistentes directores y docentes de la institución.



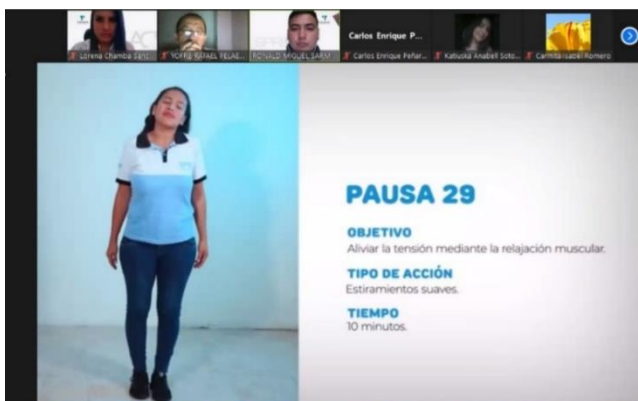
Presentación de la primera parte de la guía iniciando con la introducción del proyecto.



Parte del video de pausas activas, intervinieron en la grabación los



Presentación del video de pausas activas estudiantes integrantes del proyecto.



Parte del video de pausas activas, intervinieron en la grabación los Estudiantes integrantes del proyecto.



Acta de entrega de divulgación de transferencia al director de la Unidad Educativa Guizhaguña.

7.15.3 Acta de entrega-recepción

		
---	---	--

Loja, 30 enero de 2024

ACTA ENTREGA - RECEPCIÓN

En la ciudad de Piñas a los treinta días del mes de enero del 2024 la docente Mgs. Lorena Chamba Sánchez con número de cédula 1104244106 conjuntamente con los estudiantes Sr. Ronald Sarmiento con número de cédula 1104288418; Srta. Katuska Soto con número de cédula 1105423345, pertenecientes a la Tecnología Superior en Seguridad y Prevención de Riesgos del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano hacen la entrega formal al Dr. Jofre Rafael Peláez Ajila con número de cédula 0703402676 en calidad de director de la Unidad Educativa GUIZHAGUIÑA el proyecto de innovación y capacidad de absorción (transferencia) tecnológica denominado "Guía didáctica para la implementación de pausas activas dentro del salón de clases" con fines de implementación.

Detalle de la entrega:

Cantidad	Descripción
1	Guía didáctica para la implementación de pausas activas dentro del salón de clases, misma que contiene: Objetivos; Instrucciones o Procedimientos; Políticas y Normativas; Propuesta de acción; Conclusión; Contraportada; la dimensión de la guía es en formato A5, y el material de impresión couché 150 gr folleto grapado con una extensión de 67 páginas. Enviado de forma digital al correo de investigación (investigacion@tecnologicosudamericano.edu.ec) el día 29-01-2024 a las 18h00.

Dejando como constancia que LA GUÍA que se recibe cumple con las especificaciones y requerimientos de la institución.

Sin otro en particular, con respeto nos despedimos.

Atentamente,

 LORENA CHAMBA SANCHEZ	
--	--

Ing. Lorena Chamba Sánchez, Mgs Docente responsable	Dr. Jofre Rafael Peláez Ajila Director de la Unidad Educativa GUIZHAGUIÑA
--	---



7.15.4 Cronograma de seguimiento de aplicación de transferencia tecnológica a la institución u organización receptora.

Tabla 23

Información del cronograma de seguimiento de aplicación de transferencia tecnológica.

Actividades	Semana No. 1	Semana No. 2	Semana No. 3	Semana No. 4	Semana No. 5	Semana No.6	Semana No. 7	Semana No. 8	Semana No. 9	Semana No. 10	Semana No. 11	Semana No. 12
	NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO			
Visita al director de la Unidad Educativa Guizhaguiña para socializar la importancia de transferir conocimiento de la guía de pausas activas a los docentes y posterior a ello a los estudiantes de la institución.												
Entrega de oficio formal para petición de apertura para divulgación de la guía de pausas activas a docentes de la institución.												
Divulgación guía de pausas activas al director y docentes de la Unidad Educativa.												
Aplicación de guía de pausas activas a los estudiantes de la Unidad Educativa Guizhaguiña.												

Nota. La tabla representa *cronograma de seguimiento de aplicación de transferencia tecnológica a la Unidad Educativa Guizhaguiña, enero 2024.*

7.15.5 Evidencias de que se está aplicando en la institución u organización el proyecto de transferencia tecnológica (fotografías, capturas de noticias en redes sociales de la institución).



Estudiantes aplicando la pausa activa número 11 “Relajación muscular progresiva”



Estudiantes aplicando la pausa activa número 09 “Yoga de relajación y de flexibilidad”



Estudiantes aplicando la pausa activa número 17 “Coordinación mano-ojo para mejorar concentración”



Estudiantes aplicando la pausa activa número 19 “Respiración para reducción de estrés”








Captura de noticias en redes sociales de la aplicación de transferencia tecnológica

MATRIZ DE SEGUIMIENTO DEL PROYECTO DE TRANSFERENCIA TECNOLÓGICA
OCTUBRE 2023 – FEBRERO 2024

TEMA PROYECTO DE INNOVACIÓN Y CAPACIDAD DE ABSORCIÓN (TRANSFERENCIA):

DOCENTES RESPONSABLES:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE DE LA INSTITUCIÓN	FECHA	AVANCE %	RESPONSABLE DEL ISTS	FECHA	FIRMA
Desarrollo del Proyecto de Transferencia Tecnológica	Lic. España Yanza	20/12/23	100 %	Ing. Lorena Chamba Sánchez	20/12/23	
Socialización del proceso al interno de la institución u organización receptora de la transferencia tecnológica	Lic. España Yanza	30/01/24	100 %	Ing. Lorena Chamba Sánchez	30/01/24	
Propagación de la transferencia en la institución beneficiaria	Lic. España Yanza	31/01/24	100 %	Ing. Lorena Chamba Sánchez	31/01/24	
Adopción del proceso en la institución	Lic. España Yanza	31/01/24	100 %	Ing. Lorena Chamba Sánchez	31/01/24	
Implementación del proyecto de transferencia tecnológica	Lic. España Yanza	31/01/24	100 %	Ing. Lorena Chamba Sánchez	31/01/24	



Ing. Lorena Chamba Sánchez, Mgs.
DOCENTE RESPONSABLE



Ing. Jackson Quevedo, Mgs.
COORDINADOR DE INVESTIGACION E INNOVACION ISTS



Ing. Párriz Vilmarín C, Mgs.
VICERRECTOR DESARROLLO E INNOVACION TECNOLÓGICA

<i>Elaborado</i>	<i>Revisado</i>	<i>Aprobado</i>
		
Mgs. Lorena Chamba Sánchez	Mgs. Jackson Quevedo	Mgs. Patricio Villamarín
DOCENTE RESPONSABLE	COORDINADOR DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO E INVESTIGACIÓN	VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACIÓN





UNIDAD EDUCATIVA GÜIZHAGÜIÑA
FUNDADA EL 5 DE ENERO DE 2017



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO

SPRL

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
TECNOLOGÍA SUPERIOR

Guía didáctica para la implementación de Pausas Activas dentro del salón de clases.

AUTORES

Sarmiento Yanza Ronald Miguel
Soto Pereira Katuska Anabell
Prieto Merino Cristhian Fabián


Diseño y diagramación

Samantha Nathaly Tello Jiménez

©Todos los derechos reservados del Instituto Tecnológico Sudamericano.

Queda prohibido la copia total o parcial del documento.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- 
- 5** GLOSARIO DE TÉRMINOS
 - 6** INTRODUCCIÓN
 - 7** OBJETIVOS
 - Objetivo General*
 - Objetivos Específicos*
 - 7** INSTRUCCIONES O PROCEDIMIENTOS
 - 8** POLITICAS Y NORMATIVAS
 - 9** PROPUESTA DE ACCIÓN
 - 51** CONCLUSIÓN

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Agilidad:** asocia al dominio del cuerpo, la velocidad y la ligereza de los movimientos.
- **Bienestar:** condición de funcionalidad del cuerpo, es decir, la salud física y mental.
- **Equilibrio energético:** energía que nos proporcionan los alimentos, y bebidas que ingerimos.
- **Estimulación Cognitiva:** conjunto de ejercicios y técnicas enfocadas a mejorar el rendimiento.
- **Estiramiento:** tienen como objetivo mejorar la flexibilidad y la relajación del músculo.
- **Flexibilidad:** capacidad que posee una persona de doblarse sin que exista el riesgo de accidente.
- **Meditación:** ejercicio mental y reflexión que los individuos hacen sobre algo en particular.
- **Reflexología:** técnica de masajes terapéuticos aplicados en determinados puntos del cuerpo humano como es en los dedos de los pies o de las manos.
- **Resiliencia Mental:** aptitud que adoptan algunas personas que se caracterizan por su postura ante mucho estrés.
- **Tensión Muscular:** la sobrecarga y la fatiga provocada por actividades o situaciones de esfuerzo son factores que influyen en este síntoma.

INTRODUCCIÓN

Las pausas activas están encaminadas a la reducción de lesiones musculares, disminución del estrés como respuesta a la creciente aparición de enfermedades asociadas a factores ocupacionales y académicas, éstas se desarrollan a través de rutinas de ejercicios durante la jornada estudiantil, cuyo objetivo principal es generar espacios de bienestar.

Las pausas activas son breves descansos que se pueden ejecutar durante las clases para ayudar a mejorar el ánimo, creatividad y mantener un espacio de esparcimiento.

En el presente documento se describe actividad por actividad pausas activas para ser aplicadas en un centro educativo mismo que cuenta con 40 tareas que se pueden ejecutar en un determinado espacio de tiempo, el mismo se encuentran actividades para relajación, fortalecimiento, estiramiento y estimulación de músculos, fortalecimiento de huesos y sistema inmune, liberación de estrés, aumento de concentración, motivación, alivio, mejoramiento de posturas y sobre todo una ayuda para controlar y mejorar el estado físico, anímico manteniendo la salud de quien utilice y ponga en práctica esta valiosa información.

OBJETIVOS

Objetivo General

Realizar una guía de pausas activas utilizando información bibliográfica primaria para disminuir el estrés en la población estudiantil y docente.

Objetivos Específicos

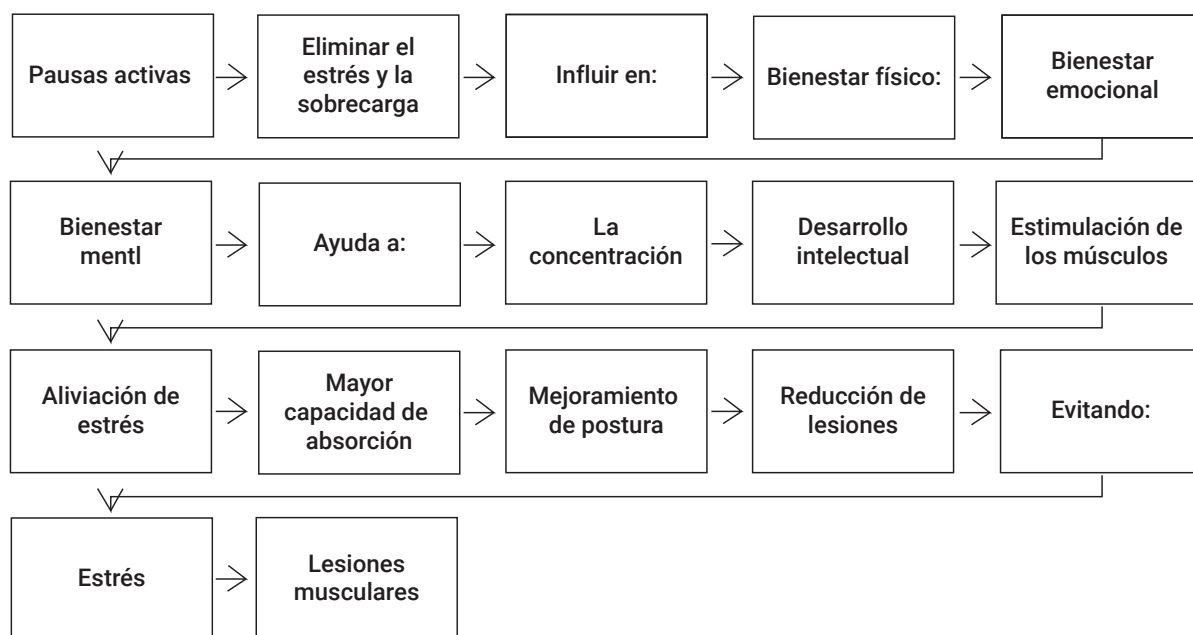
- Demostrar que los estudiantes de la tecnología de Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales están en capacidad de impartir conocimientos mediante actividades de pausas activas para reducir el riesgo de estrés en los estudiantes.
- Socializar la guía de pausas activas utilizando técnicas de demostración in situ para desarrollar hábitos saludables en los estudiantes.

INSTRUCCIONES O PROCEDIMIENTOS

En la siguiente figura se explica en pasos secuenciales el beneficio del desarrollo de las pausas activas dentro de las aulas de clase.

Figura 1

Secuencia de los beneficios que trae consigo las pausas activas.



Nota. El gráfico muestra la secuencia de los beneficios que trae consigo las pausas activas.

POLITICAS Y NORMATIVAS

La normativa hace referencia a un conjunto de normas aplicables a una determinada materia o actividad, en este caso toma relevancia al derecho de aplicar pausas activas como beneficio para la salud mental.

LA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR en el ART. 23 NUMERAL 20, manifiesta. - El derecho a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, saneamiento ambiental; educación, trabajo, empleo, recreación, vivienda, vestido y otros servicios sociales necesarios.

Art. 82.- El Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades.

Art. 48.-Derecho a la recreación y al descanso. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Art. 92.- Trabajo formativo. - Los niños, niñas y adolescentes podrán realizar actividades de formación que incorporen al trabajo como un elemento importante en su formación integral. Estas actividades deberán realizarse en condiciones adecuadas para su edad, capacidad, estado físico y desarrollo intelectual, respetando sus valores.

PROPUESTA DE ACCIÓN

Se ha preparado 40 pausas activas las cuales se pueden aplicar en el aula de clase, a continuación, se explica de manera detallada cada una de ellas:

PAUSA 1



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Relajar los músculos mediante el estiramiento.

Tipo de acción

Estiramiento.

- **Tiempo:** 8 min.

Partes del cuerpo que se trabaja:

- Cabeza, cuello, hombros, brazo.

Beneficios:

- Mejora la postura: Los desequilibrios musculares son muy comunes y pueden conducir a tener una mala postura. Una combinación de ejercicios de estiramiento muscular puede fomentar a que tengamos una mejor postura.
- Mejora el rendimiento en tus actividades físicas: Las investigaciones han demostrado que realizar ejercicios de estiramientos antes de realizar una actividad física puede ayudar a mejorar el rendimiento ante este ejercicio.
- Aumenta tu flexibilidad: El estiramiento regular ayuda a aumentar nuestra flexibilidad, lo que acaba siendo crucial para nuestra salud en general

Descripción de la actividad.

- Levántate de tu asiento.
- Estira los brazos por encima de tu cabeza (50seg).
- Inclina suavemente el cuerpo hacia los lados para estirar los costados (50seg).
- Inclina lentamente el cuello de un lado a otro para liberar la tensión en los hombros y el cuello (45seg).

PAUSA 2



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Respirar profundamente para aumentar la concentración.

Tipo de acción

Respiración.

- **Tiempo:** 7 min.

Partes del cuerpo que se trabaja:

- Ojos, boca.

Beneficios:

- Aumenta el oxígeno en la sangre.
- Aumenta tu vitalidad.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora tu postura.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejorar la concentración.
- Mejorar la digestión.

Descripción de la actividad

- Siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos (45seg). Inhala profundamente por la nariz, mantén el aire durante unos segundos y exhala lentamente por la boca (50seg).
- Repite este proceso varias veces, concentrándote en tu respiración para calmar la mente y aumentar la claridad mental (45seg).

PAUSA 3



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar una caminata corta para aumentar la circulación.

Tipo de acción

Movimiento.

- **Tiempo:** 10 min.

Partes del cuerpo que se trabaja:

- Brazos, hombros.

Beneficios:

- Fortalece y tonifica músculos de las piernas, glúteos y abdominales.
- Mejora la circulación.
- Fortalece huesos y articulaciones.
- Disminuye el riesgo de padecer demencia.
- Fortalece el sistema inmune.
- Mejora los niveles de vitamina D (esencial en muchos procesos de nuestro organismo) si caminas en exteriores.

Descripción de la actividad

- Levántate de tu asiento y da una caminata corta por la habitación o los pasillos.
- Intenta mover los brazos y los hombros mientras caminas para aumentar la circulación sanguínea y despejar la mente.

PAUSA 4



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar un ejercicio rápido para aumentar la energía.

Tipo de acción

Ejercicio.

- **Tiempo:** 6 min.

Beneficios:

- Los ejercicios específicos de fortalecimiento muscular postural, como abdominales o dorsales, ayudan a mantener una buena postura corporal.
- Reduce el riesgo de lesiones: Los músculos más fuertes mejoran el equilibrio y la estabilidad corporal, reduciendo así el riesgo de caídas y lesiones durante las actividades diarias o el deporte.
- Mejora la salud mental: El ejercicio físico activa la producción de endorfinas, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés.

Descripción de la actividad

- Realiza una serie de saltos o saltos de tijera durante (1 o 2 min).
- Estos movimientos activarán tu sistema cardiovascular y liberarán endorfinas, lo que te ayudará a sentirte más despierto y concentrado.

PAUSA 5



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar un juego de memoria para estimular la mente.

Tipo de acción

Juego mental.

- **Tiempo:** 9min.

Beneficios:

- Mejora de la atención y la concentración: Los juegos de memoria también pueden ayudar a mejorar la atención y la concentración.
- Prevención del deterioro cognitivo: La actividad cerebral estimulante proporcionada por los juegos de memoria puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y la demencia.
- Las personas que participan regularmente en juegos de memoria tienen menos probabilidades de experimentar problemas de memoria relacionados con la edad
- Mejora del estado de ánimo: Los juegos de memoria también pueden tener un impacto positivo en nuestro estado de ánimo.

Descripción de la actividad

- Juega a un juego de memoria como “Simón dice” o “Veinte preguntas”.
- Estos juegos te desafiarán a recordar secuencias o responder preguntas, lo que estimulará tu mente y mejorará tus habilidades cognitivas (2min).

PAUSA 6



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Bailar para liberar el estrés.

Tipo de acción

Movimiento rítmico.

- **Tiempo:** 10min.

Partes del cuerpo que se trabaja:

- Brazos, piernas.

Beneficios:

- Crea nuevas rutas de pensamiento y calma los pensamientos que nos alteran.
- Provoca que el cerebro segregue serotonina y endorfinas, hormonas que están relacionadas con el estado de ánimo y el sentimiento de satisfacción.
- Ayuda a generar lazos emocionales y permite la vinculación con el medio y con la gente.
- Libera hormonas que te hacen sentir bien, enfoca tu mente, alivia el estrés, te permite alcanzar metas, es una salida creativa, puede ser social y puede ser una forma de meditación.

Descripción de la actividad

- Pon música animada y disfruta de un breve baile (4min).
- Sigue el ritmo de la música, mueve los brazos y las piernas, y diviértete.
- El baile es una excelente manera de liberar el estrés acumulado y aumentar la energía.

PAUSA 7



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar un masaje de manos para aliviar la tensión.

Tipo de acción

Masaje.

- **Tiempo:** 9min.

Beneficios:

- Uno de los principales beneficios de la reflexología en manos es su capacidad para relajar el cuerpo y la mente. Durante la sesión de masaje en las manos, se aplican técnicas de presión y manipulación en puntos específicos que corresponden a diferentes partes del cuerpo. Esta estimulación ayuda a liberar la tensión acumulada en los músculos y los tejidos blandos de las manos, lo que a su vez promueve una sensación de relajación profunda.
- Además de relajar el cuerpo, la reflexología en manos también puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad. Al estimular los puntos de reflexología en las manos, se activan las vías nerviosas y se liberan endorfinas, que son conocidas como las «hormonas de la felicidad». Estas endorfinas ayudan a reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo así una sensación de calma y bienestar.

Descripción de la actividad

- Frota tus manos y dedos suavemente para relajar los músculos y aliviar la tensión acumulada debido al uso constante del teclado o la escritura (1min).
- Puedes aplicar un poco de presión en los puntos de tensión para mayor alivio (45seg).

PAUSA 8



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar meditación guiada para relajación y enfoque.

Tipo de acción

Meditación.

- **Tiempo:** 12min.

Beneficios:

- Relaja tu cuerpo y mente
- Aprende a escucharte a ti mismo
- Lograr una mayor autoconciencia
- Te ayuda a concentrarte en el momento presente
- Genera confianza en uno mismo
- Desarrolla la paciencia consigo mismo y con las situaciones externas.
- Reduce los niveles de la hormona del estrés.
- Disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca
- Mejora del sueño
- Alivio de dolores de cabeza y tensiones
- Disminuye los niveles de ansiedad

Descripción de la actividad

- Encuentra un lugar tranquilo, siéntate con la espalda recta y cierra los ojos (1 min).
- Busca una meditación guiada en línea y sigue las instrucciones (5min).
- La meditación te ayudará a relajarte, reducir el estrés y mejorar tu enfoque y concentración.

PAUSA 9



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar yoga de relajación y flexibilidad.

Tipo de acción

Ejercicio de estiramiento y equilibrio.

- **Tiempo:** 10min.

Beneficios:

- Activa los músculos: el yoga hace trabajar los músculos que de otra manera nunca serían solicitados por nuestras actividades diarias.
- Relaja la columna vertebral.
- El yoga mejora tu concentración.
- Desarrolla la perseverancia y la resistencia (a través del trabajo regular de las posturas).
- Elimina toxinas y bacterias del cuerpo.
- Activa los músculos: el yoga hace trabajar los músculos que de otra manera nunca serían solicitados por nuestras actividades diarias.
- Relaja la columna vertebral.
- Fortalece el sistema inmunológico y brindar una mejor protección contra resfriados y otras enfermedades crónicas.
- Alivio a las mujeres que sufren de síndrome premenstrual.

Descripción de la actividad

- Realiza una breve sesión de yoga con posturas simples como el perro boca abajo, la postura del árbol y el estiramiento del gato (1min).
- Esto te ayudará a relajar tu mente y cuerpo, y mejorar tu flexibilidad.

PAUSA 10



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Estimular la creatividad por medio de un juego de palabras.

Tipo de acción

Juego mental.

- **Tiempo:** 12min.

Beneficios:

- Mejora la concentración
- Ayuda a aliviar el estrés
- Los juegos de palabras involucran a las personas y les permiten divertirse mientras juegan. Varias investigaciones muestran que los juegos de palabras en línea pueden ofrecer relajación y alivio del estrés. Jugar cualquier juego libera dopamina en el cerebro que te hace sentir bien
- Sentirse bien es un signo de bajo estrés y relajación. Algunos juegos de palabras te ofrecen desafíos difíciles y te recompensan cuando superas los desafíos que conducen al alivio del estrés. Resolver juegos de palabras difíciles aumenta tu confianza y te sientes bien con tu capacidad de pensamiento y tus habilidades.
- Los juegos de palabras afectan las áreas del cerebro responsables de organizar la información, la memoria y las habilidades motoras finas.

Descripción de la actividad

- Resuelve un crucigrama, un juego de palabras cruzadas o encuentra palabras con letras dadas (2 min).
- Estos juegos estimulan tu mente y te ayudan a mejorar tus habilidades de vocabulario y pensamiento lateral.

PAUSA 11



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar ejercicios de relajación muscular progresiva.

Tipo de acción

Relajación muscular.

- **Tiempo:** 5min.

Beneficios:

- Ayuda a descansar y favorece el sueño.
- Promueve la recuperación tras la fatiga.
- Previene el estrés y reduce la tensión arterial y emocional.
- Genera sensación de bienestar e incluso ayuda a mejorar la autoestima.
- Favorece la concentración y aumenta la capacidad de retención de información y su recuperación.

Descripción de la actividad

- Tensa y relaja diferentes grupos musculares de tu cuerpo de forma secuencial, empezando por los pies y avanzando hacia arriba (1min).
- Esto te ayudará a liberar la tensión y promover la relajación general (45seg).

PAUSA 12



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar una pintura o un dibujo para estimular la creatividad.

Tipo de acción

Actividad artística.

- **Tiempo:** 10 a 15 min.

Beneficios:

- Aumenta el entusiasmo y el interés en niños y jóvenes.
- Incrementa la percepción del entorno y genera una flexibilidad de pensamiento.
- Genera en los estudiantes seguridad y autonomía.
- Estimula las habilidades cognitivas y permiten la comunicación.
- Ayuda a liberar tensiones internas.

Descripción de la actividad

- Dedicar unos minutos a pintar o dibujar algo simple y creativo. Utilizar colores vivos y dejar volar tu imaginación (5 o 8 min).
- Esta actividad te permitirá desconectar y fomentar tu lado creativo.

PAUSA 13



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar lectura recreativa para descansar la mente.

Tipo de acción

Lectura.

- **Tiempo:** 9 min.

Beneficios:

- Tiende a aumentar el sentido de logro.
- La confianza.
- La autoestima.
- La autoconciencia.
- Ayuda a promover la inclusión.
- La empatía.
- La lectura con fines recreativos previene el aburrimiento.
- Promueve la relajación.
- Estimula el cerebro.

Descripción de la actividad

- Toma un libro o un artículo interesante que no esté relacionado con tus estudios y dedícate a leerlo (7 min).
- Esto te ayudará a descansar la mente y disfrutar de una lectura placentera.

PAUSA 14



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar visualización guiada para relajación y enfoque.

Tipo de acción

Meditación guiada.

- **Tiempo:** 9 min.

Beneficios:

- La atenuación del dolor y las consecuencias que este produce como el insomnio y la ansiedad.
- Un mejor resultado en los tratamientos de las enfermedades cuando se utiliza como terapia complementaria.
- Superar estados de ánimo negativos, ansiedad, estrés, depresión, etc.
- Mejorar la concentración y el rendimiento.
- Inducir estados de relajación y bienestar.

Descripción de la actividad

- Encuentra un lugar tranquilo, siéntate cómodamente y cierra los ojos (50seg).
- Busca una grabación de visualización guiada en línea y déjate guiar por las imágenes mentales que te presenten, permitiéndote relajar y enfocar tu mente.

PAUSA 15



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar juegos de adivinanzas para estimular el pensamiento lógico.

Tipo de acción

Juego mental.

- **Tiempo:** 10 min.

Beneficios:

- Trabajan la memoria
- Mejoran la capacidad de observación
- Fomentan la atención
- Potencian el aprendizaje
- Incrementan la perseverancia

Descripción de la actividad

- Resuelve adivinanzas o acertijos lógicos. Estos juegos pondrán a prueba tu capacidad de razonamiento y te desafiarán a encontrar soluciones creativas (3min).

PAUSA 16



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Escuchar música relajante para reducir el estrés.

Tipo de acción

Escuchar música.

- **Tiempo:** 7 min.

Beneficios:

- Reduce el estrés, la ansiedad, el dolor y la presión arterial.
- Favorece la inmunidad y la recuperación después de un accidente cerebrovascular.
- Estimula el cerebro, la memoria, el aprendizaje, la concentración, la atención y la creatividad.

Descripción de la actividad

- Pon música relajante, como sonidos de la naturaleza o música clásica suave, y tómate unos minutos para escucharla (5min).
- Cierra los ojos y deja que la música te transporte a un estado de calma y tranquilidad (1min)

PAUSA 17



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar un juego de coordinación mano-ojo para mejorar la concentración.

Tipo de acción

Juego de destreza.

- **Tiempo:** 5 min.

Beneficios:

- Permiten al niño descubrir el valor de la colaboración y estrechar lazos de amistad.
- Plantean retos e impulsan al pequeño a esforzarse venciendo dificultades.
- Potencian algunas habilidades y destrezas útiles en distintas áreas.
- Ayudan al niño a socializar y ganar confianza.
- Mejoran la autoestima y el afán de superación.

Descripción de la actividad

- Juega juegos que requieran coordinación mano-ojo, como el tetris, el juego de apilar bloques o un juego de bolos de escritorio (2min).
- Estos juegos mejorarán tu enfoque y concentración.

PAUSA 18



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Tomar agua para hidratarte.

Tipo de acción

Hidratación.

- **Tiempo:** 7 min.

Beneficios:

- Mejora la nutrición. Las vitaminas y los minerales “viajan” hasta las células gracias al agua.
- Depura. Un cuerpo bien hidratado elimina fácilmente las toxinas.
- Regula. Evita el estreñimiento al facilitar la expulsión de las heces.
- Embellece. La piel se ve más tersa y radiante si se consume suficiente líquido.

Descripción de la actividad

- Bebe un vaso de agua fresca para mantener tu cuerpo hidratado (50seg).
- La hidratación adecuada es esencial para el rendimiento cognitivo y la concentración.

PAUSA 19



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar ejercicios de respiración para relajación y reducción del estrés.

Tipo de acción

Respiración consciente.

- **Tiempo:** 8 min.

Beneficios:

- Relajación de los músculos
- Estimulación e incremento de la capacidad pulmonar
- Aumento de la concentración
- Incrementa la oxigenación de todo el cuerpo
- Favorece la eliminación de toxinas

Descripción de la actividad

- Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración (1 min).
- Realiza respiraciones profundas y lentas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (50seg).
- Esto te ayudará a relajarte y a reducir el estrés.

PAUSA 20



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar un juego de memoria visual para potenciar la concentración.

Tipo de acción

Memoria visual.

- **Tiempo:** 7 min.

Beneficios:

- Permite mantener una imagen mental de una secuencia de letras, números o palabras, lo que puede hacer más llevadera la lectura.
- Ayuda en el proceso de la lectura, permitiendo la asociación de lo visual con lo verbal.
- Facilita el reconocimiento de letras o números, la lectura y comprensión lectora, el deletreo o recordar palabras reconocibles a primera vista, el uso de una calculadora, copiar notas rápidamente desde un tablero y formar una imagen mental de una palabra.
- Permite registrar aquellas cosas que han sido captadas por medio del sentido de la vista, como el rostro de las personas o lo que se lee

Descripción de la actividad

- Observa una imagen detalladamente durante unos minutos y luego cierra los ojos e intenta recordar todos los detalles posibles (2min).
- Esto ayudará a entrenar tu memoria visual y mejorar tu concentración.

PAUSA 21



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar estiramientos de piernas para mejorar la circulación.

Tipo de acción

Estiramientos.

- **Tiempo:** 8min

Beneficios:

- Mejorar tu rendimiento en las actividades físicas
- Disminuir el riesgo de lesiones
- Permitir que las articulaciones se muevan con toda su amplitud de movimiento
- Aumentar el flujo sanguíneo en los músculos.
- Permitir que los músculos trabajen de la manera más eficaz.
- Mejorar la capacidad para hacer las actividades diarias

Descripción de la actividad

- Levántate de tu asiento y estira una pierna hacia adelante, manteniendo el pie en el suelo (1 min).
- Flexiona el torso ligeramente hacia adelante y siente el estiramiento en la parte posterior de la pierna.
- Cambia de pierna y repite. Esto ayudará a mejorar la circulación y a aliviar la tensión muscular (45seg).

PAUSA 22



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Armar rompecabezas para ejercitar el pensamiento lógico.

Tipo de acción

Juego mental.

- **Tiempo:** 10 min.

Beneficios:

- Desarrollan la creatividad.
- Reducen la ansiedad.
- Estruja tus neuronas para algo útil. Olvida tu ansiedad jugando.
- Eliminan el estrés.
- Supera retos y demuéstrate de lo que eres capaz. Porque tú lo vales.
- Aportan bienestar.

Descripción de la actividad

- Resuelve un rompecabezas, como el cubo de Rubik o un rompecabezas de deslizamiento. (5min)
- Estos juegos estimulan el pensamiento lógico, la resolución de problemas y la paciencia.

PAUSA 23



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Revitalizar energía a través de un baño de sol.

Tipo de acción

Exposición a la luz natural.

- **Tiempo:** 5 min.

Beneficios:

- Mejora la salud visual
- Reduciendo la fatiga ocular
- Aporta una sensación de bienestar y confort
- Ayuda a combatir el estrés
- El cansancio.
- Nos proporciona vitalidad y alegría combatiendo la depresión y la apatía.

Descripción de la actividad

- Sal al aire libre y busca un lugar soleado.
- Permanece bajo el sol durante unos minutos, sintiendo su calor en tu piel (1 o 2 min).
- La luz solar ayuda a regular los ritmos circadianos y aumentar los niveles de vitamina D, lo que puede mejorar tu estado de ánimo y energía.

PAUSA 24



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Aliviar la fatiga visual mediante ejercicios de relajación de los ojos.

Tipo de acción

Descanso ocular.

- **Tiempo:** 10 min

Beneficios:

- Aliviar los dolores de cabeza por tensión y el dolor de cuello y hombros.
- Disminuir la fatiga.
- Mejorar la circulación sanguínea en los ojos.
- Estimular los músculos oculares si se pasa mucho tiempo con dispositivos digitales.

Descripción de la actividad

- Siéntate derecho y cierra los ojos (45seg).
- Luego, mueve los ojos en diferentes direcciones: hacia arriba y abajo, de izquierda a derecha, en círculos (1 min).
- Esto ayuda a relajar los músculos oculares y aliviar la fatiga visual causada por largas horas frente a la pantalla.

PAUSA 25



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Escuchar música motivadora para aumentar la productividad.

Tipo de acción

Estimulación auditiva.

- **Tiempo:** 10 min

Beneficios:

- **Fomenta la Motivación Intrínseca:** La música motivadora puede impulsar la motivación interna, haciendo que las tareas parezcan más gratificantes y estimulantes.
- **Incremento de la Energía:** El ritmo vigoroso de la música motivadora puede proporcionar un impulso de energía, contrarrestando la fatiga y manteniendo altos niveles de vitalidad.
- **Facilita la Coordinación:** En entornos que requieren coordinación, como equipos de trabajo, la música puede actuar como un elemento unificador, mejorando la sincronización y la colaboración.

Descripción de la actividad

- Elige una lista de reproducción con música animada o motivadora que te guste y escúchala mientras trabajas.
- La música puede aumentar tu motivación y ayudarte a mantenerte concentrado en tus tareas.

PAUSA 26



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Mejorar la destreza motora mediante un juego de coordinación.

Tipo de acción

Juego de habilidad.

- **Tiempo:** 15min

Beneficios:

- **Desarrollo de la Concentración:** Los juegos que requieren coordinación demandan atención y enfoque, contribuyendo a fortalecer la capacidad de concentración.
- **Estimulación Cognitiva:** Al coordinar movimientos, se activan diversas áreas del cerebro, fomentando la estimulación cognitiva y el desarrollo de habilidades mentales.
- **Refuerzo de la Memoria Espacial:** Muchos juegos de coordinación implican recordar la ubicación de objetos o patrones, lo que puede mejorar la memoria espacial.
- **Reducción del Estrés:** Participar en actividades coordinadas puede actuar como un liberador de estrés al desviar la atención de las preocupaciones cotidianas y proporcionar una forma divertida de relajarse.
- **Mejora de la Flexibilidad:** Muchos juegos de coordinación implican movimientos variados que contribuyen a la mejora de la flexibilidad y agilidad física.

Descripción de la actividad

- Juega a un juego de coordinación, como lanzar una pelota y atraparla, o jugar al jenga (35 seg).
- Estos juegos ayudan a mejorar la coordinación mano-ojo y la destreza motora.

PAUSA 27



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Masajear la cabeza y el cuello para aliviar la tensión.

Tipo de acción

Auto-masaje.

- **Tiempo:** 10min.

Beneficios:

- Alivio del Estrés: Un auto masaje en cabeza y cuello puede reducir la tensión acumulada, proporcionando un alivio inmediato del estrés.
- Mejora de la Circulación Sanguínea: Estimular áreas clave durante el masaje puede aumentar el flujo sanguíneo, lo que favorece una mejor oxigenación de los tejidos y una eliminación más eficiente de toxinas.
- Disminución de la Tensión Muscular: El masaje puede aflojar los músculos tensos, reduciendo la sensación de rigidez y ayudando a prevenir molestias asociadas con la tensión muscular crónica.
- Alivio de Dolores de Cabeza: Un auto masaje en la cabeza y el cuello puede ser efectivo para reducir la intensidad y la frecuencia de dolores de cabeza tensionales.
- Alivio de la Fatiga Visual: Al masajear la cabeza y el cuello, se pueden aliviar tensiones asociadas con el trabajo prolongado frente a pantallas, reduciendo la fatiga visual.

Descripción de la actividad

- Utiliza las puntas de los dedos para masajear suavemente tu cuero cabelludo, cuello y hombros (1 o 2 min).
- Aplica un poco de presión en los puntos de tensión para liberar la rigidez y relajar los músculos (45 seg)

PAUSA 28



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Aumentar la consciencia del momento presente por medio de la meditación de atención plena.

Tipo de acción

Meditación.

- **Tiempo:** 10min.

Beneficios:

- **Reducción del Estrés:** La meditación de atención plena ha demostrado ser eficaz en la reducción del estrés, al permitir que las personas se centren en el momento presente.
- **Mejora de la Concentración:** Al practicar la atención plena, se fortalece la capacidad de concentrarse en el momento presente.
- **Alivio de la Ansiedad:** La atención plena puede ayudar a reducir la ansiedad al permitir que las personas observen sus pensamientos y emociones sin juzgar, desarrollando una relación más equilibrada con ellos.
- **Reducción de la Fatiga Mental:** Al proporcionar momentos de descanso consciente, la meditación de atención plena puede ayudar a reducir la fatiga mental y mejorar la capacidad para afrontar tareas cotidianas.

Descripción de la actividad

- Encuentra un lugar tranquilo, siéntate cómodamente y enfócate en el momento presente. Observa tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin juzgarlos (1min).
- Esto te ayudará a reducir el estrés y a aumentar tu atención y claridad mental.

PAUSA 29



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Aliviar la tensión mediante la relajación muscular.

Tipo de acción

Estiramientos suaves.

- **Tiempo:** 10 min

Beneficios:

- Reducción del Estrés: La relajación muscular profunda está vinculada a la reducción del estrés, ya que libera la tensión física y mental, favoreciendo un estado de calma y equilibrio.
- Reducción de la fatiga: La relajación muscular puede combatir la fatiga al restaurar la energía y mejorar la eficiencia del cuerpo en el uso de recursos.
- Mejora del Sueño: La relajación muscular antes de acostarse puede facilitar un sueño más reparador, ya que el cuerpo está en un estado de calma y relajación.
- Aumento de la Conciencia Corporal: Al practicar la relajación muscular, se desarrolla una mayor conciencia de las sensaciones corporales, lo que puede ayudar a identificar y abordar áreas de tensión.

Descripción de la actividad

- Realiza estiramientos suaves de todo el cuerpo, centrándote en los hombros, cuello, espalda y piernas (50seg).
- Estos estiramientos ayudarán a aliviar la tensión muscular acumulada durante el día.

PAUSA 30



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Energizar el cuerpo y aumentar la circulación.

Tipo de acción

Ejercicios cardiovasculares.

- **Tiempo:** 5min.

Beneficios:

- **Aumento del Nivel de Oxígeno:** El ejercicio incrementa la respiración y la frecuencia cardíaca, lo que lleva a una mayor absorción de oxígeno y una mejor oxigenación de los tejidos.
- **Reducción del Estrés:** La actividad física actúa como un liberador de estrés al reducir los niveles de cortisol y promover la liberación de endorfinas, que tienen propiedades relajantes.
- **Control del Peso:** La actividad física regular contribuye al control del peso al quemar calorías y mantener un equilibrio energético saludable.
- **Mejora del Sueño:** La energización del cuerpo a través del ejercicio puede mejorar la calidad del sueño al regular los ciclos circadianos y reducir la probabilidad de insomnio.
- **Fortalecimiento del Sistema Inmunológico:** La actividad física moderada fortalece el sistema inmunológico, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades y mejorar la capacidad del cuerpo para combatir infecciones.

Descripción de la actividad

- Realiza ejercicios cardiovasculares de intensidad moderada, como saltar la cuerda, trotar en el lugar o hacer saltos (2 o 3 min).
- Esto aumentará la circulación sanguínea y te dará un impulso de energía.

PAUSA 31



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Mejorar la concentración y la claridad mental.

Tipo de acción

Meditación guiada.

- **Tiempo:** 10min.

Beneficios:

- Enfoque Mental Mejorado:
- Calma Emocional: La práctica regular de meditación guiada puede cultivar un estado de calma emocional.
- Promoción de la Atención Plena: La meditación guiada a menudo incorpora principios de atención plena.

Descripción de la actividad

- Busca una meditación guiada en línea o utiliza una aplicación de meditación.
- Sigue las instrucciones para relajar la mente, enfocarte en la respiración y aumentar la claridad mental.

PAUSA 32



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Estimular la creatividad y la inspiración.

Tipo de acción

Actividad artística.

- **Tiempo:** 15 min.

Beneficios:

- Desarrollo de la Originalidad: Estimular la creatividad ayuda a desarrollar la capacidad de pensar de manera original, generando ideas únicas y distintivas.
- Superación de Bloqueos Creativos: Participar en actividades que estimulan la creatividad puede ayudar a superar bloqueos mentales.
- Mejora de la Resolución de Problemas

Descripción de la actividad

- Toma unos minutos para dibujar, pintar o hacer cualquier actividad artística que te guste (10 min).
- Esto estimulará tu lado creativo y te ayudará a encontrar nuevas ideas e inspiración.

PAUSA 33



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Mejorar la postura y aliviar la tensión en la espalda.

Tipo de acción

Estiramientos de espalda.

- **Tiempo:** 8min.

Beneficios:

- **Corrección de la Postura:** Adoptar prácticas para mejorar la postura contribuye a alinear adecuadamente la columna vertebral, reduciendo la posibilidad de desarrollar problemas posturales crónicos.
- **Prevención de Problemas Musculo esqueléticos** Mantener una postura adecuada es fundamental para prevenir problemas musculoesqueléticos a largo plazo, como dolores crónicos en la espalda y cuello.
- **Mejora de la Circulación:** La postura adecuada facilita una mejor circulación sanguínea, asegurando que los tejidos musculares reciban un suministro adecuado de oxígeno y nutrientes.
- **Promoción de la Salud General:** Mantener una buena postura contribuye a la salud general del cuerpo.

Descripción de la actividad

- Realiza estiramientos de la espalda, como el estiramiento del gato-camel o el estiramiento de torsión espinal (1min).
- Estos estiramientos ayudarán a aliviar la tensión en la espalda y mejorar tu postura.

PAUSA 34



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Desconectar y relajar la mente.

Tipo de acción

Respiración profunda.

- **Tiempo:** 12min.

Beneficios:

- **Reducción del Estrés:** La respiración profunda activa la respuesta de relajación del cuerpo, reduciendo los niveles de cortisol y disminuyendo el estrés.
- **Calma Emocional:** Practicar la respiración profunda ayuda a calmar las emociones al activar el sistema nervioso parasimpático, promoviendo un estado de tranquilidad.
- **Alivio de la Ansiedad:** La técnica de respiración profunda es efectiva para aliviar la ansiedad al reducir la activación del sistema nervioso simpático, responsable de la respuesta de "lucha o huida".
- **Mejora del Sueño:** Integrar la respiración profunda como parte de una rutina antes de acostarse puede mejorar la calidad del sueño al inducir un estado de relajación.

Descripción de la actividad

- Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y realiza respiraciones profundas y lentas (50seg).
- Inhala profundamente por la nariz y exhala lentamente por la boca (45 seg).
- Concéntrate en tu respiración para relajar la mente.

PAUSA 35



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Estimular la coordinación y la agilidad.

Tipo de acción

Juegos de coordinación.

- **Tiempo:** 15min.

Beneficios:

- **Aumento de la Conciencia Espacial:** Jugar juegos que requieren coordinación espacial mejora la percepción del cuerpo en relación con el entorno, fomentando una mayor conciencia espacial.
- **Mejora del Equilibrio:** Los juegos que desafían la coordinación también trabajan en el equilibrio, fortaleciendo los músculos y mejorando la estabilidad.
- **Desarrollo Cognitivo:** La coordinación en juegos implica la coordinación entre la mente y el cuerpo, promoviendo el desarrollo cognitivo y la conexión entre diferentes áreas del cerebro.
- **Promoción del Trabajo en Equipo:** Muchos juegos de coordinación son diseñados para ser jugados en equipo, fomentando la cooperación y la comunicación entre los participantes.
- **Reducción del Estrés:** La inmersión en juegos de coordinación puede actuar como una forma divertida de liberar el estrés, proporcionando distracción y entretenimiento.

Descripción de la actividad

- Juega a un juego de coordinación, como lanzar una pelota y atraparla alternando las manos, o hacer malabarismos con objetos ligeros (4 min).
- Estos juegos ayudarán a mejorar tu coordinación y agilidad.

PAUSA 36



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Aumentar la energía y reducir el estrés.

Tipo de acción

Baile o movimiento libre.

- **Tiempo:** 15min.

Beneficios:

- Estimulación de Endorfinas: Bailar o moverse libremente activa la liberación de endorfinas, neurotransmisores asociados con la sensación de felicidad y bienestar, aumentando la energía y reduciendo el estrés.
- Aumento de la Circulación Sanguínea: El movimiento activo mejora la circulación, facilitando la entrega de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- Reducción de la Tensión Muscular: Bailar de manera libre ayuda a liberar la tensión acumulada en los músculos, aliviando la sensación de rigidez y reduciendo el estrés físico.
- Mejora de la Respiración: La actividad física, como el baile, promueve una respiración más profunda y eficiente.
- Estimulación del Sistema Nervioso: La actividad física, especialmente el movimiento libre y expresivo, estimula el sistema nervioso, aumentando la alerta y la energía.

Descripción de la actividad

- Pon música animada y baila libremente durante unos minutos.
- Deja que tu cuerpo se mueva al ritmo de la música y disfruta de la liberación de endorfinas y la reducción del estrés (5 o 10 min).

PAUSA 37



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Mejorar la concentración y la atención.

Tipo de acción

Ejercicios de mindfulness.

- **Tiempo:** 10min.

Beneficios:

- Desarrollo de la Conciencia Sensorial: Al prestar atención a las sensaciones presentes, como la respiración o los sonidos, se agudiza la conciencia sensorial, mejorando la atención en general.
- Aumento de la Resiliencia Mental: La práctica de mindfulness puede fortalecer la resiliencia mental, permitiendo afrontar desafíos y distracciones con una mente más equilibrada.
- Reducción del Estrés

Descripción de la actividad

- Realiza ejercicios de atención plena, como prestar atención a los sonidos ambientales, saborear lentamente un bocado de comida o hacer una breve caminata consciente (1min).
- Estos ejercicios ayudarán a mejorar tu concentración y atención.

PAUSA 38



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Estimular la creatividad y el pensamiento lateral.

Tipo de acción

Rompecabezas o acertijos.

- **Tiempo:** 15min.

Beneficios:

- Desarrollo del Pensamiento Lateral: Resolver rompecabezas y acertijos implica abordar problemas desde ángulos no convencionales, fomentando el pensamiento lateral y la creatividad.
- Mejora de la Flexibilidad Mental: La variedad de enfoques necesarios para resolver acertijos contribuye a la flexibilidad mental, permitiendo cambiar de perspectiva rápidamente.
- Promoción de la Curiosidad: Los rompecabezas y acertijos fomentan la curiosidad al presentar situaciones intrigantes que invitan a explorar soluciones inusuales.
- Aumento de la Paciencia: Resolver acertijos a menudo requiere paciencia y perseverancia, lo que puede fortalecer la habilidad de enfrentar desafíos con determinación.

Descripción de la actividad

- Resuelve un rompecabezas o acertijo que desafíe tu pensamiento lateral, como un sudoku, crucigrama o juego de palabras (8min).
- Esto estimulará tu creatividad y te ayudará a ejercitar tu mente.

PAUSA 39



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Fortalecer los músculos y mejorar la resistencia.

Tipo de acción

Ejercicios de fuerza.

- **Tiempo:** 6min.

Beneficios:

- Aumento de la Fuerza Muscular: Los ejercicios de fuerza fortalecen los músculos, mejorando su capacidad para generar fuerza y resistencia.
- Mejora de la Resistencia Muscular.
- Aumento de la Densidad Ósea.
- Mejora del Rendimiento Deportivo: Fortalecer músculos específicos mejora el rendimiento en diversas actividades deportivas al aumentar la potencia y la eficiencia del movimiento.

Descripción de la actividad

- Realiza ejercicios de fuerzas con tu propio peso corporal, como flexiones de brazos, sentadillas o planchas (3 min).
- Esto fortalecerá tus músculos y mejorar tu resistencia física.

PAUSA 40



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Movilizar a los alumnos realizando movimientos básicos.

Tipo de acción

Caminar, correr y saltar.

- **Tiempo:** 5min.

Beneficios:

- Estimulación del Sistema Respiratorio: movimientos básicos ayuda a mejorar la salud.
- Control del Peso: Caminar, correr y saltar son actividades que queman calorías.

Descripción de la actividad

- Sentados o parados a lado de su mesa de trabajo:
- Simular una conducción de diferentes vehículos, el alumnado realizará pedaleo (simulando hacerlo en una bicicleta) (30 seg.).
- Realizar pedaleo moviendo ahora los brazos (simulando manejarla) (30 seg.).
- Al conducirla lo hará de manera lenta (simulando estar subiendo una pendiente) (30 seg.).
- Al conducirla lo hará de manera rápida (simulando estar en terreno plano) (30 seg.).
- Sentado, ahora cambiará de vehículo (auto)

- Realizar movimiento de piernas de manera alternada para pisar pedales (30 seg.).
- Pisar los pedales manejando con los brazos el volante (30 seg.).
- En posición de parado cambiara de vehículo (patineta) (30 seg.).
- Realizar impuso con una pierna para avanzar con la patineta (30 seg.).
- Realizar el impulso con la otra pierna (30 seg.).
- Realizar saltos con la patineta (de diferentes maneras) (30 seg.).

CONCLUSIÓN

Las pausas activas son beneficiosas para la salud física y mental de los estudiantes, así como también ayudan a promover la integración social dentro del salón de clases.

La guía didáctica para la implementación de pausas activas dentro del salón de clases es una herramienta aplicable que ayuda al mejoramiento de las actividades académicas y coadyuva a un estilo vida saludable, puesto que las pausas activas ayudan a la reducción del estrés, ansiedad, lesiones musculares, dolencias musculoesqueléticas, estimulan los músculos y fomentan una postura correcta mejorando el desempeño académico dentro de los centros educativos.

Recuerda

La actividad física produce un efecto positivo en el rendimiento de estudiantes antes y durante de iniciar la actividad académica.

Correo electrónico

07h01239ueguizhaguina@gmail.com

Unidad Educativa Guizhaguiña

Guizhaguiña -Zaruma-El Oro

Contacto

0969939921 -0990328150