

**ESTRATEGIAS LÚDICAS DE PAUSAS ACTIVAS PARA  
POTENCIAR EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN  
ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN DEL NIVEL SUPERIOR**

**Nombre del estudiante**

**JANIXE JULIETH PERTUZ CHARRIS**

Trabajo de Investigación o Tesis Doctoral como requisito para optar el título de  
MAGISTER EN EDUCACIÓN

Tutora

**EDNA ELIZABETH ALDANA RIVERA**

**RESUMEN (extenso mínimo de 500 palabras y máximo 1000 palabras)**

**Antecedentes:** Organizaciones a nivel mundial como la UNESCO y UNICEF han descrito que existe una crisis global del aprendizaje; en concordancia con la proclamación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible especialmente el Objetivo 4 y 10 vienen en ajuste según las necesidades de educación, equidad, igualdad y oportunidad de un acceso equitativo a programas pertinentes de aprendizaje que garanticen el alcance de saberes y habilidades para la vida en la cotidianidad. Las Pausas activas influyen significativamente en el ambiente escolar, aplicadas en los estudiantes donde ellos posteriormente se motivan tanto intrínseca como extrínsecamente. Las pausas activas favorecen habilidades cognitivas como la atención, memoria, la concentración, capacidad de resolución de problemas, de asociación y la predisposición por aprendizajes. Representantes teóricos como David Asubel (1983), Díaz Barriga y Hernández (2010), afirman que el aprendizaje significativo es un conocimiento verdadero que solo puede nacer cuando los nuevos contenidos tienen un sentido a la luz de preconceptos en los estudiantes. En tanto, que la educación del siglo XXI ha estado mediada por la tecnología, actualmente a través de los aprendizajes su uso repercute en conductas sedentarias lo cual se refleja en fatiga, cansancio visual, problemas musculoesqueléticos, estrés, disminución de la atención, dificultades para la concentración y adinamia. La facilidad en la consecución de la información desde el uso tecnológico redundando en conocimientos que pueden quedar en niveles subestándar de estructuración, afectando la capacidad de lecto escritura, la nula indagación de temas de interés en estudiantes en la vida diaria. En algunos casos los docentes durante el desarrollo de sus estrategias pedagógicas usan recursos sencillos como fotocopias, uso de tableros donde algunos estudiantes pierden su motivación por el aprendizaje. En el orden expuesto, surge la pregunta de investigación ¿cómo las

estrategias lúdicas de pausas activas potencializan el aprendizaje significativo en estudiantes de la educación terciaria?

**Objetivos:** Analizar estrategias lúdicas de pausas activas para potenciar el aprendizaje significativo en estudiantes de la educación terciaria.

**Materiales y Métodos:** La investigación abordó enfoque cualitativo, de tipo documental, con revisión bibliográfica. Se usó instrumento de comprensión teórica PRISMA a partir de matrices elaboradas desde el pensamiento de autores relevantes.

**Resultados:** La motivación ocupó un sentido especial para la adquisición de un conocimiento verdadero a la luz de los preconceptos del alumno. Así mismo, el aprendizaje significativo surge de la voluntad de aprender toda vez que el estudiante sensiblemente se motiva. Por otra parte, las pausas activas una vez aplicadas benefician al estudiante en la mejora de la atención, la concentración, se activa el sistema cardiovascular como la entrega del oxígeno a nivel cerebral para que orgánicamente potencialice la conectividad neuronal, redundando en mejorar la fatiga mental durante los procesos de aprendizaje. Desde pequeñas sesiones de ejercicios físicos cortos (de estiramiento muscular, ejercicios respiratorios, de relajación, entre otros) genera la producción de endorfinas, libera respuestas amenas en la persona lo cual produce sensación de bienestar mitigando la fatiga y el estrés. Este nivel de condición motivacional muy probablemente facilitaría una mejor adquisición del aprendizaje significativo.

**Conclusiones:** La motivación es circunstancial para alcanzar el anhelado aprendizaje significativo. Las pausas activas intra aula son integradoras de la motivación y relación de saberes previos para conducirlos hacia nuevos saberes.

**Palabras clave:** Aprendizaje significativo, Estrategias Lúdicas, Motivación, Pausas activas

### ABSTRACT

**Background:** Global organizations such as UNESCO and UNICEF have described a global learning crisis; in line with the proclamation of the Sustainable Development Goals, in particular, Objective 4 and 10 are adjusted to the needs of education, equity, equality and opportunity for equitable access to relevant learning programs that ensure the reach of knowledge and skills for life on a daily basis. Active pauses influence significantly in the school environment, applied in the students where they later become both intrinsically and extrinsically motivated. Active pauses favor cognitive skills such as attention, memory, concentration, problem-solving, association, and predisposition for learning. Theoretical representatives such as David Asubel (1983), Díaz Barriga and Hernández (2010), they claim that meaningful learning is a true knowledge that can only be born when new content makes a sense in the light of precepts in students. Meanwhile, that the education of the 21st century has been mediated by technology, nowadays through the learning its use has repercussions on sedentary behaviors which is reflected in fatigue, visual fatigue, musculoskeletal problems, stress, reduction of attention, difficulties of concentration and adinamia. The ease of obtaining information from technological use results in knowledge that can remain at substandard levels of structuring, affecting the ability of literacy literacy, the null inquiry of subjects of interest in students in daily life. In some cases teachers during the development of their pedagogical strategies use simple resources such as photocopies, use of boards where some students lose their motivation for learning. In the order set out above, the research question arises how do playful strategies of active pauses potential significant learning in tertiary education students?

**Objective:** Analyze playful strategies of active pauses to enhance meaningful learning in tertiary education students.

**Materials and Methods:** The research dealt with a qualitative, documentary approach, with bibliographic review. A theoretical understanding instrument PRISMA was used from matrices developed from the thought of relevant authors.

**Results:** Motivation has a special meaning for the acquisition of true knowledge in the light of the student's precepts. Likewise, meaningful learning arises from the willingness to learn whenever the student is sensitively motivated. On the other hand, the active pauses once applied benefit the student in improving the attention, the concentration, the cardiovascular system is activated as the delivery of oxygen at the brain level so that organically potentialize the neural connectivity, which results in improved mental fatigue during learning processes. From small sessions of short physical exercises (muscle stretching, breathing exercises, relaxation, among others) it generates the production of endorphins, it releases loving responses in the person which produces a sense of well-being by mitigating fatigue and stress. This level of motivational condition would most likely facilitate a better acquisition of meaningful learning.

**Conclusions:** The motivation is circumstantial to achieve the long-awaited meaningful learning. Active breaks in the classroom are integrative of the motivation and relationship of previous knowledge to lead them to new knowledge.

**KeyWords:** Significant Learning, Play Strategies, Motivation, Active Pauses

#### REFERENCIAS (colocar a cada artículo el DOI o la URL en caso de no tener DOI)

Ahumada, P. (2001). La evaluación en una concepción de aprendizaje significativo.

Valparaíso: Universidad Católica de Valparaíso. Disponible en:

[http://www.euv.cl/archivos\\_pdf/evaluacion.pdf](http://www.euv.cl/archivos_pdf/evaluacion.pdf)

Ahumada, P. (2005). Hacia una evaluación auténtica del aprendizaje. Ciudad de México

D.F.: Paidós Educador. Disponible en:

[https://evaluaciondelaprendizaje21.files.wordpress.com/2011/12/ahumada2005\\_libro\\_evaluacionautentica.pdf](https://evaluaciondelaprendizaje21.files.wordpress.com/2011/12/ahumada2005_libro_evaluacionautentica.pdf)

Alfageme, M. y Millares, P. (2009). Instrumentos de evaluación para centrar nuestra

enseñanza en el aprendizaje. En IBER. Didáctica de las Ciencias Sociales

Geografía e Historia. N° 60. A-o XIV. Pp. 8-20. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2937666>

Alonso, C; Gallego, D. y Honey, P. (2007). Los estilos de aprendizaje: procedimientos de diagnóstico y mejora. (7ª Ed.). Bilbao: Mensajero

[https://www.academia.edu/28631359/Alonso\\_Catalina\\_M\\_et\\_al\\_Los\\_Estilos\\_de\\_Aprendizaje](https://www.academia.edu/28631359/Alonso_Catalina_M_et_al_Los_Estilos_de_Aprendizaje)

Ausubel, N. H., (1983). Psicología Educativa: Un punto de vista cognoscitivo. 2º Ed. Trillas, México.

Ausubel, D.; Novak, J. & Hanesian, H. (1991). Psicología educativa: un punto de vista cognitivo. 5ª Ed. Ciudad de México: Trillas.

Barberá, E. (1999). Evaluación de la enseñanza, evaluación del aprendizaje. Barcelona: EDEBÉ. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/333578815/2-Barbera-E-1999-Evaluacion-de-La-Ensenanza-Evaluacion-Del-Aprendizaje>

Barron, B., y Hammond, L. D. (2008). Teaching for meaningful learning: a review of research on inquiry-based and cooperative learning. L. Darling-Hammond, B. Barron, P.D. Pearson, A.H. Schoenfeld, E.K. Stage, T.D. Zimmerman, G.N. Cervetti y J.L. Tilson (eds), Powerful Learning: What We Know About

Teaching for Understanding. San Francisco, E.U. Jossey-Bass/John Wiley &

Sons. [www.edutopia.org/pdfs/edutopia-teaching-for-meaningful-learning.pdf](http://www.edutopia.org/pdfs/edutopia-teaching-for-meaningful-learning.pdf)

Bayona, L. A., y Campo, Y. (2014). Estrategias de aprendizaje en relación con el rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Ánfora*, vol. 21, núm. 36, pp. 149-163 Universidad Autónoma de Manizales Caldas, Colombia. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357833887006>

Black, Paul, y Dylam, W. (1998). *Assessment and Classroom Learning*. Education: Principles, Policy and Practice, March, vol. 5, 1, 7-74. Disponible en: [file:///C:/Users/USER/Downloads/blackwiliam\\_1998%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/blackwiliam_1998%20(2).pdf)

Bonvecchio M. y Maggioni B. (2006). *Evaluación de los aprendizajes*. Manual para docentes. Buenos Aires: Novedades Educativas. Disponible en: <https://biblioteca.uautonoma.cl/2014/11/27/evaluacion-de-los-aprendizajes-manual-para-docentes/>

Boza, A., y Toscano, M. (2012). *Motivos, actitudes y estrategias de aprendizaje: Aprendizaje motivado en alumnos Universitarios*. Profesorado. Revista de Curriculum y Formación de profesorado, vol. 16, num. 1, 2012, pp. 125-142. Universidad de Granada. Granada, España. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56724377008>

Clark., (2013). Evaluación para el aprendizaje en Ciencias Naturales. Ministerio de educación, república de Chile. Disponible en: <https://basica.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/25/2016/06/EVALUACIONPARAAPRENDIZAJE.pdf>

Díaz-Barriga, F. y Hernández, G. (2005). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: Una interpretación constructivista. (2ª Ed.) Ciudad de México D.F.: McGraw-hill. Disponible en: <https://biblioteca.ufm.edu/library/index.php/1070782>

Díaz, F. y Hernández, G. (2010). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México. Editorial McGraw Hill. Disponible en: [http://prepatlajomulco.sems.udg.mx/sites/default/files/estrategias\\_de\\_aprendizaje.pdf](http://prepatlajomulco.sems.udg.mx/sites/default/files/estrategias_de_aprendizaje.pdf)

Fernández, S., (2013). Motivación, interacción comunicativa y aprendizaje de lenguas. En Tinta China. Didáctica. Revista de la Consejería de Educación en China MECyD, núm. 4. Disponible en: <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/tinta-china-didactica-n-4-revista-de-laconsejeria-de-educacion-en-china/ensenanza-lengua-espanola/16141>

Gardner, H., (ed.) (2005). Inteligencias múltiples, la teoría en la práctica. Paidós.

Barcelona. Disponible en:

[http://brd.unid.edu.mx/recursos/CIED/Gardner\\_inteligencias.pdf](http://brd.unid.edu.mx/recursos/CIED/Gardner_inteligencias.pdf)

Mejillón (2020). Implementación de pausas activas para mejorar el rendimiento

académico, en estudiantes de octavo año, de la Unidad Educativa “Cardenal

González Zumárraga. Disponible en:

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21523>

Prieto, M., Contreras, G., 2008, Las concepciones que orientan las practicas evaluativas

de los profesores: un problema a develar, Estudios Pedagógicos XXXIV, N° 2:

245-262,. <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718->

[07052008000200015&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052008000200015&script=sci_arttext)

Santos G., M. A., (1996). “Evaluar es comprender: De la concepción técnica a la

dimensión crítica”. Revista Investigación en la Escuela N° 30, , (pp. 5-13)

[http://www.investigacionenlaescuela.es/articulos/30/R30\\_1.pdf](http://www.investigacionenlaescuela.es/articulos/30/R30_1.pdf)

Santos G., M. A., (2001). Dime cómo evalúas y te diré qué tipo de profesional (y de

persona) eres, en Tendencias pedagógicas, ISSN 1133-2654, N° 6, Disponible

en: [http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/2001\\_06\\_04.pdf](http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/2001_06_04.pdf)

Scott, C.L. (2015). El futuro del aprendizaje 3 ¿Qué tipo de pedagogías se necesitan

para el siglo XXI? Investigación y Prospectiva en Educación UNESCO, París.

[Documentos de Trabajo ERF, No. 15. Consultado en:

[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243126\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243126_spa).