



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Escuela de Posgrado

Pausa activa y desempeño docente de la escuela profesional de educación física y deportes de la universidad de Huacho, 2025

Tesis

Para optar el Grado Académico de Doctor en Ciencias de la Educación

Autor

Raul Eduardo Palacios Serna

Asesor

Dr. Javier Ivan Sanchez Neyra

Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Escuela de Posgrado Doctorado en Ciencias de la Educación

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Raul Eduardo Palacios Serna	15727277	09/07/2026
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Javier Ivan Sanchez Neyra	15766105	https://orcid.org/0000-0002-5247-8861
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Dra. Carmen Guliana Ordoñez Villaorduña	40552763	https://orcid.org/0000-0001-9136-3218
Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo	41544567	https://orcid.org/0000-0002-0477-4068
Dr. Regulo Conde Curiñaupa	10177373	https://orcid.org/0000-0002-9869-4818
Dr. Dante De La Cruz Pardo	15727305	https://orcid.org/0000-0002-1929-6505

RAUL EDUARDO PALACIOS SERNA (2026-026649)

PAUSA ACTIVA Y DESEMPEÑO DOCENTE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES DE LA U...



DGI-POSGRADO 2026



Dirección de Gestión de la Investigación-VRI 2026



DIRECCION DE GESTION DE LA INVESTIGACION

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3529020501

Fecha de entrega

6 abr 2026, 2:36 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

6 abr 2026, 2:41 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_RAUL PALACIOS_SERNA.pdf

Tamaño del archivo

942.6 KB

84 páginas

16.679 palabras

95.245 caracteres



Página 2 de 93 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trn:oid::1:3529020501

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas
- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 10% Publicaciones
- 12% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Al ser más maravilloso de mi vida: mi madre. A ella por ser el motivo de continuar superándome como ser humano y como profesional.

Raúl Palacios Serna

AGRADECIMIENTO

A mis asesores externos por su guía constante en cada proceso de mi investigación.

A los docentes de Posgrado por su compromiso y profesionalismo al enriquecer cada etapa del trabajo de investigación.

Raúl Palacios Serna

ÍNDICE

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE	vii
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1 Descripción de la realidad problemática	14
1.2 Formulación del problema	17
1.2.1 Problema general	17
1.2.2 Problemas específicos	17
1.3 Objetivos de la investigación	18
1.3.1 Objetivo general	18
1.3.2 Objetivos específicos	18
1.4 Justificación de la investigación	18
1.5 Delimitaciones del estudio	20
1.6 Viabilidad del estudio	21
CAPÍTULO II	22
MARCO TEÓRICO	22
2.1 Antecedentes de la investigación	22
2.1.1 Investigaciones internacionales	22
2.1.2 Investigaciones nacionales	24
2.2 Bases teóricas	26
2.3 Bases filosóficas	51
2.4 Definición de términos básicos	51
2.5 Hipótesis de investigación	53
2.5.1 Hipótesis general	53
2.5.2 Hipótesis específicas	53
2.6 Operacionalización de las variables	53

CAPÍTULO III	56
METODOLOGÍA	56
3.1 Diseño metodológico	56
3.2.1 Población	56
3.2.2 Muestra	57
3.3 Técnicas de recolección de datos	57
3.4 Técnicas para el procedimiento de la información	57
CAPÍTULO IV	59
RESULTADOS	59
4.1 Análisis de resultados	59
4.2 Prueba de normalidad de estadístico Shapiro-Wilk	64
CAPÍTULO V	71
DISCUSIÓN	71
5.1 Discusión de resultados	71
CAPÍTULO VI	74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	74
6.1 Conclusiones	74
6.2 Recomendaciones	75
CAPÍTULO VII	77
REFERENCIAS	77
7.1 Fuentes bibliográficas	77
ANEXOS	80

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	53
Tabla 2	54
Tabla 3	59
Tabla 4.	59
Tabla 5.	60
Tabla 6.	61
Tabla 7.	62
Tabla 8.	63
Tabla 9	64
Tabla 10.	65
Tabla 11.	66
Tabla 12.	68
Tabla 13.	69

INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1 Nivel de la variable pausa activa</i>	60
<i>Figura 2 Nivel de las dimensiones de la variable Pausa activa.....</i>	61
<i>Figura 3 Nivel de la variable desempeño docente</i>	62
<i>Figura 4 Nivel de dimensiones de desempeño docente</i>	63
<i>Figura 5 Nivel de dimensiones de pausa activa y desempeño docente</i>	66
<i>Figura 6 Nivel de variable pausa activa y dimensión pedagógica</i>	67
<i>Figura 7 Nivel de pausa activa y dimensión psicológica</i>	69
<i>Figura 8 Nivel de dimension física y pausa activa.....</i>	70

RESUMEN

El estudio denominado “Pausas activas y desempeño pedagógico de docentes de una escuela profesional de Educación Física y Deportes de Huacho” Objetivo: Determinar la influencia que existe entre las pausas activas en el desempeño pedagógico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes. Método: enfoque cuantitativo, siguiendo la línea del nivel correlacional y perteneciendo al diseño no experimental. La muestra conformada por 25 docentes, con quienes se empleó la técnica de la encuesta y se les aplicó 2 cuestionarios. Conclusión: la prueba de Rho de Spearman el coeficiente de correlación entre la variable pausa activa y desempeño docente es de 0,749 lo que indica la existencia de una relación positiva considerable entre ambas variables esto quiere decir que a mayor práctica de pausas activas mayor nivel de desempeño docente, asimismo la significancia bilateral derivada es de ,001, valor inferior al nivel de significancia establecido 0,5 descartando, aceptando la hipótesis alterna, que existe una influencia significativa de las pausas activas en el desempeño pedagógico de docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025

Palabras claves: Pausas activas, desempeño pedagógico, pedagógica, psicológica.

ABSTRACT

Study Title: Active Breaks and Pedagogical Performance of Teachers at a Professional School of Physical Education and Sports in Huacho. Objective: To determine the influence of active breaks on the pedagogical performance of teachers at a professional school of Physical Education and Sports. Methodology: The research was conducted under a quantitative approach, with a correlational level of analysis, corresponding to a non-experimental design. The study sample consisted of 25 teachers. Data collection was carried out using the survey technique, applying two structured questionnaires to obtain relevant information. Conclusion:

The Spearman's Rho test revealed a correlation coefficient of 0.749 between the variables active breaks and teaching performance. This indicates a considerable positive relationship, meaning that a higher frequency of active breaks is associated with better pedagogical performance among teachers. Furthermore, the bilateral significance obtained was 0.001, a value lower than the established significance threshold of 0.05. This result leads to the rejection of the null hypothesis and the acceptance of the alternative hypothesis, confirming that active breaks exert a significant influence on the pedagogical performance of teachers at the Professional School of Physical Education and Sports in Huacho, 2025.

Keywords: Active breaks, pedagogical performance, pedagogy, psychology.

INTRODUCCIÓN

Ser docente va mucho más allá de enseñar materias. También implica cuidar la propia salud física y mental para poder dar lo mejor de uno mismo en el aula. Cuando un profesor está bien —descansado, motivado y sin agotamiento— enseña mejor, es más creativo y crea un ambiente donde los estudiantes aprenden con más facilidad.

El problema es que hoy en día muchos docentes trabajan demasiadas horas, tienen una carga enorme de responsabilidades y casi no tienen tiempo para descansar. Todo eso genera cansancio, tensión en el cuerpo, estrés y dificultad para concentrarse. Si esto no se atiende a tiempo, la calidad de las clases se ve afectada. Por eso, cada vez más instituciones educativas están buscando formas de ayudar a sus profesores a mantenerse saludables y equilibrados.

Una de las estrategias sencillas y efectivas son las pausas activas que ya en estos años el sector de educación ha empezado a tomarlo como parte de sus actividades dentro de la pedagogía. Esta trata de pequeños descansos durante la jornada laboral en los que el docente realiza ejercicios suaves de estiramiento, movimiento, respiración o relajación. Aunque los ejercicios parezcan simples, estas pausas ayudan a aliviar la tensión muscular, mejorar la circulación y recuperar la concentración, sobre todo cuando se pasa mucho tiempo de pie o sentado en la misma posición.

Incluir estas pausas en la rutina diaria no solo le hace bien al cuerpo y a la mente del profesor, sino que también mejora su manera de enseñar. Un docente que se siente bien tiene más energía para planificar sus clases, explicar con claridad, conectar con sus estudiantes y manejar el aula con calma. Entender cómo las pausas activas influyen en el trabajo del docente es muy importante: porque cuidar al profesor es también cuidar la educación de los estudiantes.

Por todo lo mencionado, se decidió llevar a cabo esta investigación con estudiantes universitarios. El trabajo está organizado:

En el Capítulo I se explica el problema que motivó el estudio, en este caso sobre las Pausas activas en la labor docente, indicando las preguntas de investigación, los objetivos que se quieren lograr y las razones por las que vale la pena hacer este trabajo.

En el Capítulo II se presentan estudios previos realizados sobre las Pausas activas y la labor docente en otros países y en el Perú, explicando las teorías que sirven de base, se definen los términos más importantes en orden alfabético, se plantean las hipótesis y se describen las dos variables con sus respectivos indicadores y forma de medición.

En el Capítulo III se explica cómo se hizo la investigación, quiénes participaron, cuántas personas se tomaron en cuenta y qué herramientas se usaron para recoger y analizar la información.

En el Capítulo IV los resultados por cada variable obtenidos, sustentado la correlación respondiendo a las hipótesis. En el Capítulo V se comparan resultados con estudios planteados en el mismo proceso. En el Capítulo VI se presentan las conclusiones, en el Capítulo VII aparecen las referencias y, finalmente, los anexos con información complementaria.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Las pausas activas son breves momentos de descanso que permiten a las personas realizar ejercicios físicos sencillos durante su jornada laboral o estudiantil. Estas pausas mejoran la concentración, reducen el estrés y previenen problemas de salud asociados con la inactividad prolongada. Cada vez más instituciones, tanto educativas como empresariales, están integrando las pausas activas en sus rutinas diarias. Están implementando programas que incluyen ejercicios de estiramiento, respiración y movimientos ligeros, promoviendo así un ambiente más saludable y productivo. Este enfoque busca fomentar el bienestar integral de los individuos, mejorando su rendimiento y calidad de vida.

El bienestar emocional del docente es un aspecto de suma importancia en el ámbito pedagógico. La labor educativa demanda no solo la transmisión efectiva de conocimientos, sino también una conexión genuina con los estudiantes, adaptación constante a sus necesidades y un manejo hábil de situaciones diversas. En este contexto, es fundamental que el docente cuide de su bienestar emocional para poder desempeñar su rol de manera óptima. El equilibrio emocional no solo impacta su propia satisfacción y calidad de vida, sino que también influye en el ambiente del aula y en el proceso de enseñanza-aprendizaje en sí. Un docente emocionalmente saludable es capaz de manejar el estrés, fomentar un ambiente positivo y de apoyo, y establecer relaciones constructivas con los estudiantes, lo que a su vez potencia el proceso educativo en su totalidad. Por lo tanto, invertir en el bienestar emocional

de los docentes no solo beneficia a ellos individualmente, sino que también contribuye de manera significativa al éxito y desarrollo integral de la comunidad educativa.

En cuanto a la personas que realizan actividades laborales los reportes de la Organización Mundial de la Salud (2023) manifiesta que el 60% de la población mundial no realizan actividades físicas en las horas de ocio, durante la actividad laboral y doméstica, esto conlleva a que los trabajadores dedican entre 8 a 12 horas diarias sus actividades laborales, estas cargas generan factores de riesgo, caso relacionales, psicológicos y cognitivos, estos elementos constituyen en la vida del trabajador enfermedades laborales y daños en su salud integral. Así mismo, la inactividad física se incrementa en países desarrollados y en desarrollo sobre todo en los adultos la cifra es mayor, otro factor generador de inactividad corresponde a la urbanización que limitan realizar actividades físicas, aumento de pobreza, superpoblación, mala calidad del aire, inexistencia de espacios para caminar, ninguna instalación deportiva, constituyen generadores de enfermedades asociadas a la actividad laboral.

Varias investigaciones indican que la falta de actividad física es más común en América Latina y el Caribe, registrando un índice del 39,1%, mientras que en Oceanía esta cifra es significativamente menor, con un 16,3%. (Guthold, Stevens, Riley, & Bull, 2018). Además, se observa una mayor prevalencia de inactividad física en mujeres, alcanzando el 27%, en contraste con los hombres que presentan un índice del 20%. (Mielke, Da Silva, Kolbe, & Brown, 2018). Es preocupante que América Latina y el Caribe presenten altos índices de inactividad física, especialmente en comparación con regiones como Oceanía. La diferencia significativa podría estar relacionada con factores culturales, económicos y de infraestructura que limitan el acceso a actividades físicas regulares. La mayor prevalencia de inactividad en mujeres subraya la necesidad de políticas y programas específicos que

aborden estas disparidades, promoviendo un estilo de vida más activo para mejorar la salud pública en la región.

Otro estudio revela la escasa participación en actividad física entre profesores de educación básica en varios países. Las estadísticas muestran que en Ecuador el porcentaje es del 51%, en Perú del 56%, en Argentina del 60%, en México del 64%, en Chile del 72% y en Uruguay del 73%. (Lujan, 2018). Durante la pandemia, un análisis de profesores universitarios surgió que el 16% se involucró en actividad física de alta intensidad, el 33% en actividad de intensidad moderada, y el 51% en actividad de baja intensidad. (Balcázar, Gerónimo , Vicente, & Hernández, 2017)

A nivel nacional, según la República (2020) a raíz de la pandemia de coronavirus la población cambió su estilo de vida, esto derivado de la inactividad física, ha desencadenado una serie de patologías en el organismo, caso enfermedades crónicas, degenerativas y mental. Por su parte, según el Ministerio de Salud (2020) reporta que “el 85% de pacientes muertos por Covid-19 padecía de obesidad, como se evidencio de casos moderados a severos, enfermedades crónicas como hipertensión y diabetes” (p.5). Por su parte, Ricalde (2020) sostiene que las personas que no realizan actividad física están propensos a correr riesgos de sufrir enfermedades crónicas cardiovasculares, caso de infartos, falla cardiaca, grasa en las arterias, osteoporosis, dolores articulares en columnas y rodillas, pérdida de masa muscular, que limita la incorporación en la actividad laboral.

En el entorno universitario se evidencia la inactividad física por parte de los docentes de las distintas facultades, esto se refleja por la actividad que realizan durante la cátedra donde la mayor parte de las horas pedagógicas lo realizan de pie y sentados, generando estrés

y dolores musculares, debido a que los espacios donde se realiza la cátedra no permite para incorporar actividades físicas o algún programa de atención para recuperar las energías gastadas. Se ha observado que en la Facultad de Educación, de la dicha universidad en mención, los trabajadores administradores administrativos, secretarias y de servicios generales, se desempeñan 8 horas cronológicas diarias en su labor donde se encuentran sentados frente a un computador, redactando y enviando informes, como también atendiendo llamadas de los usuarios, entre otras actividades que les provoca dolores de espalda, hinchazón de pies, dolores del nervio ciático, entre otros que afectan su estado físico y como consecuencia también su estado emocional que no les permite desenvolverse con naturalidad y efectividad en sus tareas laborales, por ello es necesario conocer el nivel en que se encuentran en cuanto a la práctica física de las pausas activas y como esta influye en el desempeño laboral de los colaboradores.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona la pausa activa y el desempeño pedagógico de los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física y Deportes de Huacho 2025?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo se relaciona la pausa activa en la dimensión pedagógica de los docentes de una Escuela Profesional de Educación Física y Deportes de Huacho 2025?

¿Cómo se relaciona la pausa activa en la dimensión psicológica de los docentes de una Escuela Profesional de Educación Física y Deportes de Huacho 2025?

¿Cómo se relaciona la pausa activa en la dimensión física de los docentes de una Escuela Profesional de Educación Física y Deportes de Huacho 2025?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la pausa activa en el desempeño pedagógico de los docentes de una Escuela Profesional de Educación Física y Deportes de Huacho 2025

1.3.2 Objetivos específicos

Establecer la relación entre la pausa activa en la dimensión pedagógica de los docentes de una Escuela Profesional de Educación Física y Deportes de Huacho 2025.

Establecer la relación entre la pausa activa en la dimensión psicológica de los docentes de una Escuela Profesional de Educación Física y Deportes de Huacho 2025.

Establecer la relación entre la pausa activa en la dimensión física de los docentes de una Escuela Profesional de Educación Física y Deportes de Huacho 2025.

1.4 Justificación de la investigación

Teórica

La pausa activa en el desempeño pedagógico se sustenta en varios aspectos teóricos interrelacionados que respaldan la importancia de implementar pausas activas en el contexto educativo. Esta pausa activa son breves interrupciones planificadas durante las actividades de enseñanza y aprendizaje, calcularán para promover el bienestar físico, mental y emocional

de los educadores y estudiantes. Los puntos clave que respaldan la justificación teórica se sustentan en la Teoría del Aprendizaje Activo, enfatizando la participación activa de los estudiantes en su propio proceso de aprendizaje. La pausa activa puede facilitar la asimilación y retención de información, ya que permiten que los estudiantes descansen y luego regresen con mente renovada a la actividad, lo que puede mejorar su atención y concentración y la Teoría del Estrés y el rendimiento: La literatura psicológica destaca la relación entre el estrés y desempeño laboral. Demasiada tensión puede afectar negativamente la concentración, la memoria y la resolución de problemas. La pausa activa puede reducir el estrés acumulado, aliviar un alivio momentáneo y ayudar a mantener un nivel óptimo de activación.

Práctica

La implementación de pausa activa en el entorno pedagógico se justifica desde una perspectiva práctica por varios motivos fundamentales que contribuyen al mejoramiento del desempeño pedagógico y al bienestar de los estudiantes. Algunos puntos clave para la justificación práctica de la tesis de pausa activa en el desempeño pedagógico es la mejora del enfoque y la atención hacia los estudiantes brindándoles la oportunidad de desconectar temporalmente del trabajo académico, ayudando a reducir la fatiga mental ya mejorar su capacidad de concentración. Al permitir que los estudiantes descansen ocasionalmente, se facilita el retorno a las actividades pedagógicas con una mente más fresca y enfocada. Otro de ellas es la promoción del bienestar emocional donde las pausas activas fomentan un ambiente positivo en el aula, ya que garantizan un espacio para relajarse y reducir el estrés. Esto puede contribuir a crear aprendizaje más saludable, donde los estudiantes se sientan

más cómodos y seguros emocionalmente, lo que a su vez puede mejorar su motivación y disposición para participar en las actividades académicas.

Metodológica

Se ensaya ampliar la teoría al investigar cómo el impacto de la pausa activa en el desempeño pedagógico donde los estudiantes son los primeros beneficiados. Los resultados obtenidos pueden ayudar a la implementación de políticas educativas centradas en el bienestar de los educadores y los estudiantes, así como en la mejora de la calidad de la enseñanza. Además, esta investigación podría proporcionar una valiosa orientación para la formación docente y la promoción de entornos educativos más saludables y efectivos.

1.5 Delimitaciones del estudio

Temporal

Su desarrollo se lleva desde el primer semestre de la Universidad Nacional de Huacho que comprende un desarrollo sistemático desde el inicio garantizando que se centre en un tiempo claro y controlado. El tiempo destinado responde a la necesidad de obtener información objetiva, de la misma manera por la disponibilidad de la población involucrada.

Espacial

El escenario de desarrollo de la investigación es la Universidad Nacional de Huacho. Su elección se realizó por la relevancia que tiene un centro superior como núcleo de interacción de futuros docentes en lo académico. La entidad ofrece las condiciones pertinentes para recoger los datos afirmando su validez y pertinencia.

Social

El desarrollo comprende un estudio enfocado al personal docente contratado y nombrado de la Facultad especialmente los que enseñan en la Escuela de Educación Física. El grupo de docentes es de interés dado la experiencia en el proceso educativo, asegurando que los datos recogidos respondan a la realidad y necesidad del ambiente académico.

1.6 Viabilidad del estudio

Plenamente viable de ejecutar por los siguientes considerandos:

Técnica: La metodología propuesta se ajusta rigurosamente a las disposiciones establecidas en el reglamento institucional, asegurando un proceso académico ordenado y coherente con los estándares exigidos.

Ambiental: La ejecución del estudio no genera impactos negativos sobre el entorno natural, lo que garantiza un desarrollo responsable y sostenible en armonía con el medio ambiente.

Financiera: Garantizado por el propio intelectual que lleva a cabo el estudio, lo que asegura la continuidad del proyecto sin riesgos de interrupción por falta de recursos económicos.

Social: El estudio cuenta con el respaldo de profesionales en cada especialidad, tanto en el ámbito metodológico como en el teórico, fortaleciendo su calidad en cada proceso.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Sulca (2023) *Pausa activa en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior*. El propósito de este proyecto es examinar cómo la incorporación de pausa activa afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de educación básica superior en las clases presenciales. La indagación se hizo con enfoque cuasiexperimental que combina métodos cualitativos y cuantitativos. Se implementó en un entorno de campo y se basó en una revisión bibliográfica exhaustiva, ya que se hizo el estudio previo sobre las variables en cuestión. En este estudio participaron dos grupos de estudiantes: el grupo experimental compuesto por 64 estudiantes del décimo año, paralelo BC, y el grupo de control con 63 estudiantes del noveno año. Para evaluar los efectos de la pausa activa, se administraron encuestas tipo Likert antes y después de la implementación del proyecto. Además, para el análisis de los datos recopilados, se empleó SPSS. Dado que la muestra superó los 50 casos, se aplicarán pruebas estadísticas como el Kolmogórov-Smirnov para verificar la normalidad de los datos. También se realizaron pruebas no paramétricas para muestras relacionadas. Los resultados derivados fueron positivos y respaldaron la hipótesis planteada: la inclusión de pausas activas en el entorno de enseñanza mejora el proceso de adquirir saberes por parte de los estudiantes.

Ordoñez (2021) *Jornada Laboral y Salud Integral: Talleres de Pausa activa para el personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano*. Propósito: desarrollar

un proyecto de talleres de pausas activas diseñadas para el personal docente El enfoque de investigación adoptado es de naturaleza proyectiva y se enmarca en la investigación de campo. La población comprende 26 profesores pertenecientes a la entidad, de los cuales tuvo 21 participantes. Para llevar a cabo este estudio, se emplea la técnica de encuesta, utilizando un instrumento de recolección de datos, fue validado mediante la revisión y opinión de expertos en la materia. El análisis de los datos recopilados se realiza siguiendo los criterios de la estadística descriptiva. Los resultados más destacados del estudio incluyen el aumento en el uso de dispositivos electrónicos en horario laboral, con un 38,1% de los encuestados usando estos dispositivos de 5 a 6 horas, un 33,3% de 7 a 8 horas y un 19% de 9 a 10 horas. En cuanto a la actividad física, el 76,2% de los docentes encuestados reporta practicar actividad física, principalmente de 1 a 2 veces por semana, con sesiones de 10 a 15 minutos. Se encontró que el 28,6% de los participantes presenta enfermedades no transmisibles. Por otro lado, un significativo 81% manifiesta participar en programa de pausas activas. Basándose en estos resultados, se han elaborado 6 talleres de pausas activas con el propósito de abordar los problemas identificados. Las principales conclusiones de la investigación destacan el aumento en el uso de dispositivos electrónicos, la manifestación de algunas afecciones físicas entre los docentes y el evidente interés de los mismos en pertenecer en un proyecto de pausas activas para mejorar su bienestar general.

Campaña (2022) *Las pausas activas en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa del Milenio Canchagua*. Propósito: examinar el impacto de las pausas activas en el proceso de aprendizaje y los beneficios asociados con su implementación. la pesquisa realizo un enfoque cuali-cuantitativo, utilizando tanto métodos bibliográficos y documentales como técnicas de campo. El nivel de análisis corresponde a una perspectiva descriptiva y correlacional. La

población consistió en 64 estudiantes, a quienes se les administró una encuesta y una ficha de observación para evaluar la integración de las pausas activas en las horas de clase, y se enfatizaron los beneficios percibidos después de llevar a cabo esta pausa. Los resultados del análisis estadístico revelaron una conexión de Chi Cuadrado de 52.242,

2.1.2 Investigaciones nacionales

Martínez (2021) en la *Instrucción virtual de pausa activa y la eficiencia laboral docente en la Unidad Educativa Gral. Eloy Alfaro en Durán. Piura 2021*. El propósito del estudio fue examinar cómo la introducción de pausas activas virtuales afecta el desempeño laboral de los profesores en la U.E. Gral. Eloy Alfaro. El enfoque metodológico utilizado fue cuantitativo, con un nivel descriptivo y correlacional. Se empleó la técnica de encuestas, diseñando cuestionarios basados en las variables de interés. Estos cuestionarios fueron validados por tres expertos y demostraron ser confiables. Se aplicaron a todos los 41 docentes, se evaluó a través de 8 indicadores, abarcando pausas de inicio, pausas compensatorias y pausas de relajación. Por otro lado, en “eficiencia laboral docente” se midió 12 indicadores. Partiendo de la afirmación de una relación directa entre las pausas activas y la eficiencia laboral docente, se llegó a la conclusión de una relación es moderada, positiva y directa (correlación de Pearson $r_P=0,581$ y un valor de significación $Sig.b=0,000$). Además, los profesores percibieron las pausas activas en un nivel medio, mientras que el estado laboral docente se ubicó también en un nivel medio.

Valdez y Rubio (2023) *Pausas activas y desempeño laboral en los docentes de la escuela de posgrado, universidad privada Antenor Orrego, 2021*. El objetivo principal de este estudio fue analizar cómo las pausas activas impactan en el rendimiento laboral de los

profesores que trabajan en la Escuela de Posgrado en mención. La investigación involucró a 40 docentes que completaron un cuestionario validado previamente por expertos. Para evaluar las hipótesis, se obtuvo un enfoque no experimental de diseño correlacional descriptivo. Los resultados obtenidos de este indican de manera concluyente que las pausas activas tienen incidencia positiva en el rendimiento laboral de los profesores del semestre 2020. Como resultado de estas demostraciones, se sugiere que se continúe implementando el uso de pausas activas, ya que se ha verificado que son eficaces para menorar la fatiga y el estrés laboral en este grupo de docentes.

Tarrillo y otros (2023) *Pausas activas y desempeño laboral en los docentes de posgrado*. Objetivo: Examinar la influencia de las pausas activas en el desempeño laboral de los docentes que laboran en Posgrado. Técnica: encuesta con cuestionario validado con juicio de expertos. Muestra: de 40 docentes. Método: se enmarcó en un enfoque cuantitativo siguiendo la línea del nivel descriptivo–correlacional y alcance causal, no experimental, permitiendo analizar la relación existente entre ambos aspectos del estudio. Resultados: Implementar las actividades de pausas activas genera efectos favorables en el desempeño laboral de los docentes, observándose que estas prácticas contribuyen a disminuir la fatiga física y mental y de estrés derivados de la carga laboral. Las pausas activas constituyen una habilidad efectiva para promover el bienestar laboral y mejorar el rendimiento profesional de los docentes.

Ibañez (2019) *Pausa activa y clima laboral en áreas académicas y administrativas de la Universidad Peruana Unión, 2018*. El propósito de este fue investigar la conexión entre el nivel de participación en Pausa Activa y el Clima Laboral en las áreas académicas y administrativas. El enfoque del estudio centrado en el cuantitativo y descriptivo, utilizando

un diseño no probabilístico de corte transversal. Se administró una encuesta a 200 personas que previamente habían formado parte del programa. Resultados: el 59,5% de los participantes practica ocasionalmente la pausa activa, mientras que el 86% experimenta un clima laboral favorable. Al realizar un análisis de similitud se alcanzó un valor de p-valor igual a 0,307. Este resultado sugiere que no existe una relación de la pausa activa y el clima laboral. en Organización (0,178), Comunicación (0,525) y Condiciones de Trabajo (0,376). En Interacción Social (0.038) e Identidad y Pertenencia (0.025) sí presentan una relación en Pausa activa. Conclusión: no existe una relación entre las dos variables principales, ni en tres de las dimensiones analizadas. Sin embargo, se encontró una relación significativa en dos dimensiones específicas de pausa activa.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Pausa activa

Definiciones

La pausa activa comprende a una serie de ejercicios físicos y mentales que se desarrollan en el proceso de la jornada laboral, para lo cual se debe utilizar tiempos no mayores de 10 minutos en las mañanas y tarde. La gimnasia laboral o también llamada pausa activa tiene como objetivo reducir la tensión de varios músculos del cuerpo, mejorar la movilidad articular, corregir posturas incorrectas, disminuir las cargas osteomusculares por mantener posiciones prolongadas y eliminar el mal humor y la falta de concentración. También consiste en interrumpir temporalmente actividades que impliquen movimientos repetitivos. (Niño & Solano, 2020, pág. 14).

Para MINSALUD (2015) son sesiones de actividad física que se llevan a cabo en el lugar de trabajo, con un tiempo mínimo ininterrumpido de 10 minutos. Estas sesiones

incluyen acondicionamiento físico cardiovascular, fortalecimiento muscular y aumento de la flexibilidad, con el objetivo de disminuir los riesgos cardiovasculares y las lesiones en los músculos.

Una pausa activa es un periodo de activación que propicia una transformación en la dinámica muscular, en el trabajo para ejecutar ejercicios físicos entre ligeros y moderados. Igualmente, optimiza la gestión del estrés, la satisfacción laboral y reduce el tiempo dedicado a actividades sedentarias. (INS, 2016).

En conclusión, podemos decir que las pausas activas son breves momentos que se usan durante el horario laboral para que los trabajadores recobren las energías gastadas en las horas laborales y así continuar con su labor, estos momentos le permiten estimular su creatividad, reducir la fatiga y prevenir el estrés, con ejercicios de movilidad, cambios de postura, con buen ejercicio de respiración, entre otros.

Beneficios de pausas activas.

Beneficios fisiológicos: Causa un incremento en la circulación de sangre en la estructura muscular, lo que mejora la oxigenación de los músculos y tendones y evita lesiones por esfuerzos repetidos. Mantiene el organismo sano al reducir las enfermedades psicosomáticas (como el sedentarismo, el estrés y la fatiga), disminuye el esfuerzo requerido para realizar tareas y optimiza las condiciones generales del estado de salud en su totalidad.

La pausa activa en la práctica pedagógica docente ofrecen una serie de beneficios fisiológicos que contribuyen significativamente al bienestar y rendimiento tanto de los educadores como de los estudiantes. Estas breves interrupciones en la actividad académica permiten movimientos físicos y mentales que influyen positivamente en la salud y el aprendizaje.

- En primer lugar, las pausas activas promueven la circulación sanguínea, evitando la acumulación de tensión muscular y mejorando el suministro de oxígeno al cerebro. La actividad física moderada durante estas pausas incita la liberación de endorfinas, hormonas que tienen con la reducción del estrés, lo que puede mejorar el estado de ánimo tanto de docentes como de estudiantes, creando un ambiente más propicio para el aprendizaje.
- Además, la pausa activa contrarrestan el sedentarismo, que puede ser perjudicial para la salud a largo plazo. Romper largos periodos de estar sentado con movimientos simples como estiramientos, ejercicios de respiración o caminatas breves ayuda a mantener una postura adecuada y reduce el riesgo de problemas musculares y óseos.
- Desde la perspectiva cognitiva, estas pausas estimulan la concentración y la creatividad. Un breve descanso permite a los docentes y estudiantes despejar la mente, lo que puede resultar en una mayor claridad mental y una mejor capacidad para asimilar y procesar nueva información.
- Otro beneficio importante es la mejora de la interacción social. La pausa activa pueden fomentar la comunicación entre docentes y estudiantes, creando vínculos más sólidos y un ambiente de aprendizaje más ameno. Además, al compartir momentos de ejercicio, se fortalece el sentido de comunidad en el aula.

Entre otros beneficios que ofrece tenemos:

- Incremento de la circulación en los músculos, lo que mejora la oxigenación de los tendones y reduce el acúmulo de ácido láctico.
- Optimiza la movilidad de las articulaciones y la flexibilidad.
- Optimiza la postura.
- Reduce la tensión muscular que no es necesaria. (UDES, 2019)

Beneficios psicológicos: La autoestima se estimula y la ansiedad y la depresión se combaten; al cambiar de rutina, se incrementa la habilidad para concentrarse en el trabajo. Además, se fomenta que los trabajadores realicen ejercicio físico, lo cual demuestra que las empresas están interesadas en sus empleados y mejora las relaciones de estos con su vida laboral.

Las pausas activas en la práctica pedagógica docente son intervalos planificados de descanso que ofrecen una serie de beneficios psicológicos cruciales tanto para los educadores como para los estudiantes. Estas pausas breves, aunque efectivas, permiten a los docentes desconectarse momentáneamente de las demandas de enseñar y recargar sus energías emocionales, lo que a su vez tiene un impacto positivo en el bienestar psicológico.

- En primer lugar, la pausa activa reducen el estrés y la fatiga mental. La labor docente puede ser intensa y desafiante, lo que puede llevar a la acumulación de estrés. Estas pausas ofrecen un espacio para liberar la tensión acumulada, disminuir los niveles de cortisol y revitalizar la mente, lo que permite a los profesores abordar las tareas restantes con mayor claridad mental.
- Además, la pausa activa mejoran la concentración y la productividad. Estudios muestran que los periodos de atención sostenida disminuyen con el tiempo. Al incluir pausas regulares, los docentes pueden recuperar la concentración y la agudeza cognitiva, lo que se traduce en una enseñanza más efectiva y en la retención de la atención de los estudiantes.
- Estas pausas también fomentan la conexión emocional entre el docente y los estudiantes. Al tomarse un tiempo para interactuar en un ambiente más relajado, los profesores pueden establecer relaciones más sólidas con los alumnos. Esto fortalece el vínculo emocional, promoviendo un entorno de aprendizaje más positivo y colaborativo.

- La pausa activa también estimulan la creatividad. Durante estos intervalos, los docentes pueden explorar nuevas perspectivas, idear enfoques innovadores y planificar estrategias de enseñanza más efectivas. Esta estimulación creativa beneficia tanto a los educadores como a sus alumnos al introducir variedad y frescura en el aula.

Entre otros beneficios psicológicos que brinda tenemos:

- El reforzamiento de la autoestima.
- Mejorar la habilidad de concentrarse.
- Mostrar la inquietud de la empresa por sus trabajadores. (UDES, 2019)

Beneficios sociales: al encontrarse en buen estado de salud físico producto de los ejercicios de pausas activas durante sus horas de labor, los trabajadores pueden socializar integrándose con el personal de manera armónica promoviendo las buenas relaciones humanas en el centro laboral.

Las pausas activas, un componente esencial en la práctica pedagógica docente, conllevan una serie de beneficios sociales que contribuyen al bienestar y el rendimiento de los estudiantes. Estas breves interrupciones en la rutina educativa no solo promueven la salud física, también generan un impacto positivo en el aspecto social y emocional de los estudiantes.

- En primer lugar, las pausas activas promueven la interacción con la labor en equipo entre los escolares. Durante estas pausas, los alumnos tienen la oportunidad de relacionarse con sus compañeros fuera del ámbito académico, lo que fortalece los lazos sociales y promueve un ambiente más armonioso en el aula. Las actividades lúdicas y colaborativas en las pausas activas incentivan la comunicación, la empatía

y la solidaridad entre los estudiantes, aspectos esenciales para su desarrollo personal y social.

- Además, las pausas activas contribuyen a reducir los niveles de estrés y ansiedad en el entorno escolar. Los estudiantes a menudo enfrentan altas demandas académicas y presiones sociales, lo que puede afectar su bienestar emocional. Estas pausas brindan un espacio para liberar tensiones, relajarse y recargar energías. El ejercicio físico y las actividades recreativas durante las pausas activas liberan endorfinas, promoviendo así la sensación de bienestar y disminuyendo los síntomas de estrés.
- En el ámbito social, la pausa activa también fomentan la inclusión y la diversidad. Al ofrecer una variedad de actividades que se adapten a diferentes habilidades y preferencias, se crea un ambiente en el que todos los estudiantes pueden participar sin importar su nivel de destreza física. Esto promueve la aceptación, el respeto y la valoración de las diferencias, creando una comunidad escolar más cohesionada y respetuosa.

Entre otros beneficios sociales que brinda tenemos:

- Despertar el apareamiento de nuevos líderes.
- Favorecer el contacto personal.
- Promover la integración social.
- Favorecer el sentido de pertenencia. (UDES, 2019).

Dimensiones de pausas activas

La pausa activa son breves interrupciones en la actividad laboral o el estudio para realizar ejercicios físicos suaves y estiramientos. Estos ejercicios están diseñados para mejorar la circulación sanguínea, reducir la fatiga, aliviar la tensión muscular y promover el

bienestar general. A continuación, se presenta una categorización de los ejercicios de pausas activas que pueden realizarse:

- **Estiramientos:**

Estiramiento de cuello.

Estiramiento de hombros y brazos.

Estiramiento de espalda.

Estiramiento de piernas y músculos de la pantorrilla.

Estiramiento de los músculos isquiotibiales (parte posterior del muslo).

Estiramiento de cuádriceps (parte frontal del muslo).

Los estiramientos son prácticas para mantener la flexibilidad, prevenir lesiones y relajar los músculos antes y después de una actividad física. El estiramiento de cuello libera la tensión que está acumulado por la mala postura, esto se realiza inclinando delicadamente la cabeza hacia los lados y adelante. El estiramiento de hombros y brazos consiste en cruzar un brazo sobre el pecho o llevarlo detrás de la cabeza para trabajar los tríceps, beneficiando la movilidad articular.

Para la espalda, una actividad recomendada sería llevar las rodillas al pecho al estar acostado o dejar que los brazos cuelguen al flexionar el tronco hacia adelante. Para las piernas, el estiramiento de pantorrillas se realiza apoyando las manos en una pared y extendiendo una pierna hacia atrás con el talón en el suelo.

- **Movilidad articular:**

Rotación de tobillos.

Rotación de muñecas.

Rotación de caderas.

Rotación de hombros.

Rotación de cuello.

Flexión y extensión de los dedos.

Las rotaciones y movimientos articulares son ejercicios simples y efectivos para preparar el cuerpo antes de una actividad física. La rotación de tobillos ayuda a mejorar la movilidad y prevenir lesiones, especialmente en quienes caminan o corren. La rotación de muñecas es ideal para quienes usan mucho las manos, reduciendo la rigidez y favoreciendo la circulación. La rotación de caderas ayuda a mantener la flexibilidad en la zona pélvica y lumbar. La rotación de hombros libera tensión acumulada en la parte superior del cuerpo. La rotación de cuello, disminuye la rigidez cervical y alivia molestias por malas posturas. Finalmente, la flexión y extensión de los dedos de manos y pies estimula la movilidad fina y previene la rigidez articular.

- Respiración y relajación:

Respiración profunda.

Técnicas de respiración consciente.

Ejercicios de relajación muscular progresiva.

Técnicas de meditación en movimiento.

La respiración y la relajación consciente son herramientas fundamentales para el bienestar físico y mental. La respiración profunda permite oxigenar el cuerpo y reducir la tensión acumulada, mientras que las técnicas de respiración consciente ayudan a enfocar la atención en el presente, favoreciendo la calma y la claridad mental. Las técnicas de

meditación en movimiento, como caminar lentamente o realizar gestos suaves con plena atención, integran cuerpo y mente en un estado de armonía.

- **Fortalecimiento:**

Flexiones de brazos contra la pared.

Sentadillas de pared.

Elevación de talones para fortalecer pantorrillas.

Elevación de rodillas mientras estás sentado.

Los ejercicios de movilidad y fortalecimiento son fundamentales para mantener articulaciones y músculos activos en la vida diaria. Las flexiones de brazos contra la pared permiten trabajar los pectorales y tríceps de manera suave. Las sentadillas de pared fortalecen glúteos y muslos, al mantener la espalda apoyada y descender lentamente. La elevación de talones es excelente para fortalecer las pantorrillas, aumentando la estabilidad y el equilibrio al caminar o correr. La elevación de rodillas sentado activa los músculos abdominales y de las piernas, siendo un ejercicio práctico que se puede realizar incluso en la oficina o en casa.

- **Coordinación y equilibrio:**

Balanceo de brazos y piernas de manera alternada.

Caminar en el lugar levantando las rodillas.

Equilibrio sobre una pierna.

Movimientos cruzados (tocar el codo izquierdo con la rodilla derecha y viceversa).

Los ejercicios dinámicos son excelentes para activar el cuerpo y mejorar la coordinación. El balanceo de brazos y piernas favorece la movilidad articular y la circulación, preparando los músculos para la actividad. Al caminar en el lugar levantando las rodillas, se estimula el sistema cardiovascular y se fortalecen los músculos abdominales y de las piernas. El equilibrio sobre una pierna desarrolla la estabilidad y la fuerza en el tren inferior, además de entrenar la concentración.

- Ejercicios de escritorio:

Estiramiento de muñeca.

Estiramiento de dedos y manos.

Rotación de tobillos bajo el escritorio.

Elevación de rodillas mientras estás sentado.

Estiramiento de cuello en la silla.

Los ejercicios sencillos que se pueden realizar en casa o trabajo son muy útiles para mantener la movilidad y reducir la tensión muscular. El estiramiento de muñeca consiste en extender el brazo y con la otra mano llevar suavemente los dedos hacia atrás. El estiramiento de dedos y manos ayuda a liberar rigidez, abriendo y cerrando las manos varias veces. La rotación de tobillos mejora la circulación en las piernas. La elevación de rodillas mientras estás sentado activa los músculos abdominales y favorece la movilidad de caderas. El estiramiento de cuello en la silla, inclinando la cabeza hacia los lados y adelante, reduce la tensión cervical.

Actividades de ejercicios de pausas activas

La selección de ejercicios debe adaptarse a la situación y al entorno en el que se encuentran. Además, es importante tener en cuenta cualquier restricción física o médica antes de realizar pausas activas, y si tiene alguna preocupación, es aconsejable consultar a un profesional de la salud. Es recomendable realizarlo en periodos de 5 minutos en dos horas en el centro laboral con un mínimo de dos veces al día, Preferiblemente en la mañana o antes de iniciar las labores, como un calentamiento muscular que pone al cuerpo listo para el día de trabajo. La segunda vez puede ser después de la mitad del día o al final, para relajar o estirar los músculos cansados.

Las actividades recomendadas que los docentes pueden realizar en sus horas pedagógicas son las siguientes:

Cuello: Con asistencia de la mano, incline la cabeza hacia un lado con el fin de tocarse el hombro con la oreja hasta que sienta una ligera tensión; mantenga esta posición durante 15 segundos y repita el ejercicio hacia el lado opuesto. Entrecruce las manos y colóquelas detrás de la cabeza, de forma que el mentón quede cerca del pecho. Se mantiene la postura durante quince segundos. (Universidad de Boyacá, 2019)

Hombros: En este ejercicio la persona extiende los brazos hacia atrás, por la parte baja de la espalda, entrelace los dedos y trate de elevar las manos sin dejar caer los dedos. Mantenga esta postura durante 15 segundos y puede repetirse con el otro brazo. Levante los hombros lo más que pueda y mantenga esa postura por 15 segundos, luego repose y descanse. (Universidad de Boyacá, 2019)

Brazos: Con la espalda recta, cruce los brazos detrás de la cabeza e intente moverlos hacia arriba. Mantenga esta postura por 15 segundos. Extienda el brazo hacia el lado opuesto y con la otra mano, llévelo hacia el hombro. Este ejercicio tiene que realizarse en quince segundos y repítalo con el otro brazo. Coloque los brazos hacia atrás, por encima del nivel de los hombros, sujete un codo con la mano opuesta y empújelo hacia el cuello. Mantenga el lado durante 15 segundos y luego cambie al otro. Extienda el brazo totalmente hacia delante, gire la mano hacia abajo y aplique una ligera presión sobre el pulgar con la otra mano, hasta que sienta un poco de tensión. Este ejercicio se realiza también con el otro brazo. (Universidad de Boyacá, 2019)

Manos: Extienda el brazo hacia adelante y abra la mano como si fuera a hacer la señal de parar a otra persona. Con ayuda de la otra mano, empuje todos los dedos hacia atrás durante un cuarto de minuto. Con una mano, alargue cada dedo de la mano opuesta uno a uno y manténgalo por 3 segundos. Extienda la mano hacia adelante y, con el apoyo de la otra mano, aplique un poco de presión hacia atrás durante quince segundos mientras gira todos los dedos hacia abajo. Con las palmas de las manos hacia arriba, abra y cierre los dedos; este tipo de ejercicio se debe hacer diez veces. (Universidad de Boyacá, 2019)

Piernas: Avance un paso hacia adelante, apoyando el talón en el suelo y acercando la punta de su pie a su cuerpo. se tiene que mantener esta postura por un tiempo de 15 segundos. Mantenga la pierna estirada y recta, a la mayor distancia posible, durante 15 segundos. Eleve la rodilla hasta donde le sea posible y mantenga esta postura por un cuarto de minuto. Mantenga la pierna de apoyo y la espalda recta. (Universidad de Boyacá, 2019)

Ojos: Con el cuello recto, observe hacia arriba, a la derecha, a la izquierda y hacia abajo de manera continua durante 10 segundos. Con el cuello recto, realice movimientos circulares con los ojos hacia la derecha y después hacia la izquierda durante diez segundos. Piense algo que le hace feliz luego respire profundamente para cerrar los ojos en un momento de 30 segundos. (Universidad de Boyacá, 2019)

Importancia de las pausas activas

En el estudio que realizaron los autores Ochoa, Centeno, Hernández, Guamán, & Castillo (2020) determinaron que Las pausas activas son una herramienta efectiva para optimizar la condición física de los empleados y su implementación mejora su rendimiento. Asimismo, incrementan el nivel de actividad física de los usuarios y se consigue un desempeño diferenciado antes y después de la intervención.

Realizar las pausas activas en el centro laboral se describe en las siguientes líneas:

Liberamos endorfinas al practicar cualquier deporte o actividad física, lo que provoca una reducción del estrés. Estas son hormonas que fomentan la relajación y el bienestar, reduciendo la ansiedad y el estrés producidos por la carga de trabajo.

Cambio de posturas: Cuando las ejecutamos, abandonamos la misma posición, nos incorporamos y nos desplazamos, lo cual contribuye a modificar la rutina laboral. Cuando estamos en una misma posición y muy atentos, nuestros músculos se tensionan.

Estimulación de la circulación sanguínea: La circulación en las piernas y los muslos se reduce cuando estamos sentados todo el día, lo que puede provocar daños en las extremidades inferiores. El movimiento muscular mejora la circulación de la sangre, lo que previene el surgimiento de enfermedades.

Capacidad de concentración durante el trabajo: nuestro cerebro se oxigena y nos permite estar más productivos cuando estamos en movimiento, ya que la sangre circula por nuestro cuerpo.

La prevención de la aparición de trastornos músculo-esqueléticos. Las pausas activas previenen las dolencias lumbares, del cuello, de las muñecas y de los codos. (MITSO, 2021)

En cuanto a lo laboral, las pausas activas crean un mejor desempeño laboral en los trabajadores ya que sirve de prevención para el estrés e inflamación del nervio ciático que regularmente se presenta cuando las personas tienen mucho tiempo sentados en una sola posición, de la misma manera ayuda a prevenir accidentes laborales que pueden vincularse a la mala postura y fatiga muscular.

2.2.2. Desempeño pedagógico

Definición

El desempeño pedagógico es la forma en que los educadores, ya sean maestros, profesores o instructores, llevan a cabo su labor de enseñanza y facilitación del aprendizaje en el entorno educativo. Implica una evaluación de cómo los docentes diseñan, desarrollan e implementan estrategias educativas y actividades para promover el aprendizaje efectivo de los educandos.

El desempeño es la calidad de trabajado que realiza el colaborador dentro de la organización, para Palaci (2005) es el valor que se espera aportar a la organización de los distintos episodios conductuales que un ser humano realiza en un tiempo de tiempo.

Para Chiavenato (2004) es el comportamiento del evaluado en la búsqueda de los objetivos fijados. Es una estrategia que tiene cada ser humano para el logro de objetivos propuestos. El desempeño pedagógico de docentes va más allá de simplemente transmitir información; esto implica la habilidad de adaptar métodos y enfoques de enseñanza y necesidades de estilos de aprendizaje de los estudiantes. También abarca la capacidad de crear un espacio de aprendizaje positivo y estimulante, donde los escolares se sientan motivados y comprometidos con el aprendizaje.

Al establecer el desempeño, lo vincula con las competencias, sosteniendo que a medida que el empleado perfeccione sus competencias, su rendimiento se verá favorecido. Las competencias son comportamientos y habilidades evidentes que un sujeto aporta a su trabajo para desempeñar sus responsabilidades de forma eficiente y satisfactoria. Sostiene que los estudios sobre organizaciones está enfocado en tres clases fundamentales de competencias, las básicas, las laborales y las genéricas. (Benavides, 2002).

En conclusión, podemos definirlo como esencial para lograr resultados de aprendizaje significativos y duraderos. Los educadores que demuestran un desempeño pedagógico sólido pueden incidir positivamente en la motivación de los estudiantes, su retención de conocimientos y su capacidad para aplicar lo aprendido en situaciones del mundo real.

Factores del desempeño pedagógico

En las instituciones públicas y privadas existen factores que inciden en el desempeño de los trabajadores y describiéndose así:

Adaptabilidad: es la capacidad que tiene una persona para adecuarse a nuevos empleos, entender y asimilar los procedimientos, capacitaciones y procesos de transformación. Según Palaci (2005) es un proceso activo y dinámico que necesita la participación directa de la persona. De igual modo, Sherman (2010) señala que es la habilidad de brindar una respuesta creativa y concluyente frente a los contratiempos y barreras que surgen en el entorno laboral y obstaculizan el desempeño de la tarea. Este elemento muestra alteraciones en la forma y el modo en que los colaboradores realizan las tareas y funciones a lo largo de su trabajo.

La asistencia y puntualidad: Es la puntualidad, la asistencia en el lugar de trabajo y la preocupación por demoras en las tareas asignadas. Según Castillo (2014) este elemento posibilita el control de la asistencia de los empleados a su lugar de trabajo, pues es un sistema para controlar la entrada y salida de estos en la empresa. Alcalá (2016) sostiene que la puntualidad consiste en llegar a tiempo para cumplir con las obligaciones, ya sea una reunión de negocios, un compromiso laboral, una cita de trabajo o un trabajo que está pendiente para ser entregado. Este factor son valores que permite diferenciar a cada trabajador responsable y honesto que asumen obligaciones en función a sus actividades o tareas a su cargo.

Responsabilidad: La responsabilidad consiste en cumplir con las obligaciones y actitudes inherentes al cargo de trabajo en relación con los objetivos. De acuerdo con Espada (2014), la responsabilidad adquirida en el entorno laboral es lo que contribuye al progreso del empleado. Con respecto a este tema, podemos señalar que la responsabilidad es el comportamiento que se adopta frente al trabajo: una reacción favorable ante los compromisos asumidos para llevar a cabo tareas, funciones y actividades en el tiempo

estipulado. También puede ser vista como un rasgo personal del individuo que lo vincula con la ejecución de sus responsabilidades laborales para lograr metas de la institución.

Motivación: Es la energía que induce y motiva a la persona a llevar a cabo las tareas de manera efectiva. Según Napolitano (2014), la motivación es una locución de las personas que impulsa el desempeño de una acción específica. Es un conjunto de elementos que fomentan el comportamiento de los individuos hacia metas específicas, dependiendo de los componentes motivacionales para lograr un objetivo concreto o por alcanzar. La motivación es el método que posibilita la satisfacción y sensibilización del individuo que se va a formar o a realizar alguna tarea o actividad, es la inspiración que brinda fuerza y dirección para actuar en función de las metas organizadas que esten de acuerdo con el estado interno de la persona.

Disciplina: es un factor decisivo en la realización sistemática de las políticas, procedimientos y normas que la organización ha establecido. Martínez (2009) expresa, en este marco, que es el grupo de actividades que contribuye a conseguir que todos los miembros de la empresa cumplan con las políticas, normativas y reglamentos. Es importante resaltar que la disciplina brinda a los individuos las reglas, políticas, normas y procedimientos para dar forma, corregir e inspirar el comportamiento deseado en ellos dentro de la organización. Esto posibilita que se lleven a cabo las responsabilidades, funciones y tareas de manera apropiada y se logren resultados óptimos que favorezcan la eficacia, eficiencia y productividad tanto del personal como de la organización.

Cooperación: este aspecto hace referencia a vínculos amistosos o productivos que dependen del trabajo para alcanzar resultados propuestos en las metas de la entidad. La cooperación es

el método que utilizan los supervisores para conseguir que sus colaboradores se esfuercen al máximo y ofrezcan lo mejor de sí en las actividades programadas dentro del cronograma de la organización.

Iniciativa: son sugerencias, ideas y valor añadido para mejorar la productividad y el trabajo. Según Álvarez (2011), es un concepto activo de rendimiento que abarca la noción de que las personas en el trabajo son capaces de cumplir no solo con las tareas asignadas, sino también de observar las necesidades que se tienen que cumplir en la institución y ante ello se propone metas para solucionarlo sin que se lo designen e incluso emprender otras por sí mismas.

Dimensiones del desempeño pedagógico.

Dimensión pedagógica: abarca una serie de aspectos esenciales que influyen directamente en el aprendizaje. Esta dimensión se compone de varios indicadores clave que guían la manera en que se diseñan, implementan y evalúan las actividades pedagógicas. A continuación, se explorarán en detalle los indicadores de planificación de la actividad pedagógica, enfoque pedagógico y participación estudiantil, así como evaluación y mejora continua:

- La planificación efectiva de las actividades pedagógicas es fundamental para asegurar que los objetivos de aprendizaje se cumplan de manera coherente y eficiente. Esto implica definir los contenidos, métodos y recursos necesarios para alcanzar los resultados educativos deseados. Los docentes deben considerar la secuencia lógica de los temas, la duración de cada actividad, la diversidad de estrategias de enseñanza y la adaptación a las necesidades individuales de los escolares.

- El enfoque pedagógico se refiere a la filosofía subyacente que guía la enseñanza y el aprendizaje. Puede variar desde enfoques tradicionales centrados en la transmisión de conocimiento hasta enfoques más modernos y centrados en el estudiante, que fomentan la participación activa y el aprendizaje colaborativo. Una participación estudiantil significativa implica involucrar a los escolares en el proceso educativo, estimulándolos a aplicar el conocimiento en situaciones reales.
- La evaluación en la dimensión pedagógica no solo mide el rendimiento de los educandos, también incluye la evaluación de las estrategias de enseñanza y el proceso educativo en sí. La evaluación formativa, que ocurre durante el proceso de aprendizaje, permite a los docentes alcanzar datos sobre el progreso de los escolares y ajustar sus enfoques en consecuencia. La evaluación sumativa, al final de una unidad o curso, proporciona una visión general de los logros de los estudiantes. La mejora continua implica reflexionar sobre los resultados de la evaluación y ajustar las prácticas pedagógicas para maximizar la eficacia del proceso educativo.

Dimensión psicológica: La dimensión psicológica es una parte esencial de la experiencia humana, y cuando se aplica al ámbito pedagógico y laboral, juega un papel importante en el rendimiento, la satisfacción y el bienestar de los individuos. Esta dimensión abarca una serie de factores interrelacionados que surgen directamente la forma en que las personas se sienten, piensan y se comportan en su entorno de trabajo y aprendizaje. Dos indicadores clave en esta dimensión son la motivación, la creatividad y la concentración en el desempeño pedagógico, así como el sentimiento de pertenencia y valoración en el trabajo.

- La motivación es el impulso de las personas a tomar acción y perseguir metas. En el contexto pedagógico, es esencial para el aprendizaje efectivo. Cuando los educadores están

motivados, tienen un sentido renovado de propósito y entusiasmo por su labor. Esto se traduce en una mayor dedicación para preparar y presentar lecciones interesantes y relevantes para los estudiantes. La creatividad también florece cuando la motivación está presente. Los docentes encuentran nuevas formas de presentar el material, integrar diferentes recursos y diseñar actividades estimulantes que involucren a los educandos en el aprendizaje. La concentración, a su vez, está estrechamente vinculada a la motivación. Cuando los educadores están comprometidos con su trabajo,

- Sentimiento de Pertenencia y Valoración en el Trabajo: en el entorno laboral es esencial para el bienestar emocional y la satisfacción de los empleados. Cuando los individuos sienten que son parte integral de la comunidad educativa o laboral, se sienten más conectados y comprometidos con su trabajo. Esto no solo influye en su productividad, sino también en su disposición para colaborar con otros y contribuir de manera constructiva al equipo. Además, cuando los esfuerzos y logros de los docentes son reconocidos y valorados, se refuerza su sentido de autoestima y confianza en sus. Esto a su vez aumenta su nivel de satisfacción y disminuye el riesgo de agotamiento o desmotivación.

- En última instancia, la dimensión psicológica influye en gran medida en la calidad del desempeño pedagógico y en la experiencia laboral en general. La interacción entre la motivación, la creatividad, la concentración, el sentimiento de pertenencia y la valoración crea un ciclo virtuoso que fomenta un ambiente de trabajo y aprendizaje saludable y enriquecedor. Para cultivar esta dimensión de manera efectiva, es importante que las instituciones educativas y las organizaciones laborales promuevan políticas y prácticas que apoyen y nutran estos aspectos psicológicos, brindando a los individuos el espacio y los recursos necesarios para crecer y prosperar tanto a nivel personal como profesional.

Según Erikson (2023), las etapas del desarrollo psicológico están ligadas a los desafíos emocionales que las personas enfrentan a lo largo de su vida, y su resolución impacta profundamente en el bienestar mental y social.

Dimensión social: Es una parte fundamental de la vida humana es importante porque permite conocer en cómo nos relacionamos, colaboramos y nos desenvolvemos en la sociedad. Esta dimensión abarca varios aspectos, y entre ellos se destacan tres indicadores clave: habilidades de comunicación, integración en grupos y eficacia en la resolución de problemas.

- Las habilidades de comunicación son esenciales para establecer conexiones significativas con otros individuos y para expresar pensamientos, emociones y necesidades de manera efectiva. Estas habilidades engloban tanto la capacidad de transmitir mensajes claramente y comprensible como la de escuchar de forma activa a los demás. La comunicación efectiva implica la habilidad de adaptar el lenguaje y el tono según la audiencia, así como de comprender y reconocer las señales no verbales. Las personas con fuertes habilidades de comunicación tienden a ser mejores en la construcción de relaciones sólidas y la colaboración en entornos grupales.

- La integración en grupos es la habilidad de la persona para formar parte y contribuir positivamente en diferentes tipos de comunidades, ya sean familiares, sociales o laborales. Esto implica sentirse cómodo y aceptado en el grupo, así como ser capaz de trabajar en equipo, cooperar y adaptarse a las dinámicas existentes. Las personas con buena integración en grupos suelen tener habilidades interpersonales sólidas, lo que les permite establecer relaciones sólidas, compartir responsabilidades y metas, y crear un ambiente armonioso en el grupo.

- La eficacia en la resolución de problemas está relacionada con la capacidad de enfrentar desafíos y obstáculos de manera constructiva y creativa. Esta habilidad involucra identificar problemas, analizarlos en profundidad, buscar soluciones viables y tomar decisiones informadas. En un contexto social, la resolución de problemas efectiva también implica considerar las perspectivas y necesidades de todos los involucrados. Las personas con buenas habilidades de resolución de problemas son capaces de abordar situaciones complejas con calma, encontrar soluciones innovadoras y contribuir a la mejora de las circunstancias individuales y grupales. (Vygotsky, 1978)

Dimensión física: La dimensión física es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar del ser humano. Esta dimensión se refiere a la condición física, la vitalidad y la capacidad del cuerpo para realizar actividades de la vida diaria. Los indicadores clave que se utilizan para evaluar la dimensión física incluyen el estado físico general, el estado de articulación y musculatura, así como la activación física y cognitiva. A continuación, se analizan cada uno de estos indicadores con más detalle:

- El estado físico se refiere a la salud general del cuerpo. Conservar un buen estado físico es fundamental para llevar una vida activa y saludable. Los indicadores comunes del estado físico incluyen la capacidad aeróbica (medida a menudo por la capacidad de realizar ejercicio cardiovascular como correr o nadar), la fuerza muscular (evaluada a través de ejercicios de levantamiento de peso) y la flexibilidad (evaluada mediante pruebas de estiramiento).
- El estado de articulación y musculatura se refiere a la salud y el funcionamiento de las articulaciones y los músculos del cuerpo. Una buena salud articular y muscular es crucial para mantener la movilidad y la habilidad de realizar actividades físicas sin molestias ni

limitaciones. Los indicadores en esta categoría pueden incluir la amplitud de movimiento de las articulaciones, la fuerza muscular en diferentes grupos musculares y la ausencia de dolor o rigidez en las articulaciones.

- La activación física y cognitiva se refiere a la energía y la vitalidad tanto física como mental que una persona experimenta en su día a día. La actividad física regular tiene efectos positivos en el estado de ánimo y la función cognitiva. Mantenerse activo puede aumentar los niveles de energía y reducir el estrés. Además, la conexión entre la actividad física y la función cerebral es evidente, ya que el ejercicio puede mejorar la concentración, la memoria y la claridad mental. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Teoría de Herzberg

Teoría también llamado de los dos factores, en el que se afirma que el rendimiento laboral depende de la satisfacción que perciben en su ambiente de trabajo. Esta teoría tiene relación al estudio ya que se produce en dos situaciones:

A) Factores de Higiene: cuando estos factores son óptimos sólo evitan la insatisfacción de los empleados, sin conseguir elevar con permanencia la satisfacción, y cuando la elevan, no pueden sostenerla en el tiempo. Cuando los factores higiénicos no funcionan incitan la insatisfacción de los trabajadores (Gutierrez, 2015), enfocado en el contexto donde el trabajador realiza su labor y se pueden desmotivar si uno de ellos se encuentra ausente, por ejemplo:

- Ambiente físico: con buenas condiciones de infraestructura y de mobiliario de escritorio y sillas cómodas para que el servidor tenga comodidad al estar sentado ya que la mayor parte de su labor es sentada frente a una computadora.

- Relaciones con los compañeros de trabajo: Un trabajador que labora en buen ambiente físico con mobiliario que cuide su estado físico tendrá un buen estado emocional sin estrés y como consecuencia las relaciones humanas se darán en armonía.
- De la misma manera su desempeño tiene que ver con las relaciones que tiene con el supervisor, la seguridad laboral, los salarios y beneficios que tiene dentro de la institución.

B) **Factores de motivación:** que tiene que ver con la manera cómo te sientes en relación al cargo en que se desempeñan, por ejemplo: crecimiento personal, retos en el trabajo, reconocimientos, entre otros. Es preocupante que América Latina y el Caribe presenten altos índices de inactividad física, con un 39,1% de la población afectada, en contraste con Oceanía, que reporta solo un 16,3% (Guthold, Stevens, Riley, & Bull, 2018). Esta diferencia significativa podría estar relacionada con factores culturales, económicos y de infraestructura que limitan el acceso a actividades físicas regulares. La mayor prevalencia de inactividad en mujeres, con un 27% frente al 20% en hombres (Mielke, Da Silva, Kolbe, & Brown, 2018), sustentan la necesidad de políticas y programas específicos que aborden estas disconformidades.

Los factores de motivación juegan un papel esencial en la motivación de la actividad física. Según Deci y Ryan (1985), la Teoría propone que la realización de una actividad por el placer y satisfacción que genera, es más efectiva para fomentar la adherencia a largo plazo a hábitos saludables. Sin embargo, en América Latina y el Caribe, factores extrínsecos como la falta de tiempo, la inseguridad en los espacios

públicos y la escasa infraestructura deportiva pueden desmotivar a la población, especialmente a las mujeres, a participar en actividades físicas (Gómez, 2019).

Por lo tanto, es esencial que las políticas de salud pública consideren estos factores de motivación y trabajen en la creación de ambientes seguros y accesibles para todos, promoviendo una cultura de la actividad física que trascienda las barreras socioeconómicas y de género.

Rol del docente universitario

En la actual ha evolucionado convirtiéndose en un facilitador, guía y mentor para potenciar el aprendizaje activo, la investigación y la formación en valores éticos. Su función permite diseñar experiencias de aprendizaje, integrar tecnología y fomentar la innovación para preparar profesionales que sean capaces de aportar y transformar la sociedad.

Es un facilitador del aprendizaje, convirtiéndose en un arquitecto de experiencias educativas, diseñando estrategias pedagógicas activas que promuevan la construcción significativa del conocimiento. Su desarrollo permite recurrir a metodologías innovadoras como el Aprendizaje Basado en proyectos, problemas los cuales permiten a los estudiantes enfrentar problemas reales, desarrollar soluciones creativas y fortalecer su pensamiento crítico.

Investigador e Innovador, impulsa la curiosidad científica y fomenta la capacidad de indagación. Desarrolla investigaciones con impacto social y académico, conectando el aula con la generación de nuevos saberes y con la transformación de la realidad. Su rol innovador lo lleva a experimentar con nuevas metodologías, recursos y enfoques.

Mentor y guía profesional, es un referente humano y profesional, acompañando a los estudiantes en su trayectoria académica, personal y laboral. Ofrece apoyo en la toma de decisiones, inspira confianza y se convierte en un modelo a seguir, transmitiendo valores.

Competencia digital, el educador desarrolla contenidos digitales de calidad y emplea herramientas tecnológicas que potencian el aprendizaje autónomo y colaborativo. Integra plataformas virtuales, recursos multimedia y entornos interactivos que enriquecen la experiencia educativa.

Adaptabilidad y actualización, debe mantenerse en constante actualización, renovando sus saberes y adaptando sus prácticas pedagógicas a las demandas de la época. Permite responder a la diversidad cultural, social y tecnológica, asegurando que su enseñanza sea pertinente, inclusiva y transformadora. (Vallejo, 2020)

2.3 Bases filosóficas

El estudio tiene un soporte teórico humanista de Elton Mayo (1932) donde su atención se fija en el desempeño del trabajador, su entorno laboral, las condiciones del ambiente y las condiciones productivas, de ellos se rescata el comportamiento, las relaciones humanas, donde se dirige los cambios en las instituciones donde fluya un clima laboral adecuado, entornos de trabajo acogedor, el funcionamiento de equipos efectivos para que la productividad sea una condición referente que todo funciona a cabalidad, así la fatiga, sobrecargas y la desmotivación puedan superarse con la incorporación de programas como pausas activas.

2.4 Definición de términos básicos

Actividad física: Es el movimiento corporal voluntario, repetitivo, que implica un gasto calórico por encima de los niveles de reposo (MINSALUD, 2016).

Articulación: Movimiento con unión entre dos o más huesos, esto facilita la movilidad del cuerpo en los ejercicios físicos.

Desempeño laboral: Competencias y habilidades que el docente pone en práctica para lograr resultados educativos.

Movilidad articular: Capacidad para realizar movimientos favoreciendo la flexibilidad y el funcionamiento corporal.

Ejercicio físico: Actividad física, estructurada, y repetida con el objeto de mejorar la condición física.

Respiración consciente: Implica prestar atención al proceso de inhalación y exhalación para mejorar la oxigenación.

Pausas activas: Actividad física practicadas en el entorno laboral, con duración mínima de 10 minutos. (MINSALUD, 2015).

Relajación muscular: Proceso que reduce la tensión acumulada de los músculos, originando una sensación de descanso.

Salud ocupacional: Disciplina orientada al bienestar físico, mental y social de los trabajadores en su labor.

2.5 Hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

Existe una influencia significativa de las pausas activas en el desempeño pedagógico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

2.5.2 Hipótesis específicas

Existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión pedagógica de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

Existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión psicológica de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

Existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión física de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

2.6 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable Pausas activas

Dimensiones	Indicadores	Tiempo
Estiramientos	• Estiramiento de cuello. • Estiramiento de hombros y brazos. • Estiramiento de espalda. • Estiramiento de piernas y músculos de la pantorrilla.	El desarrollo se estima en un aproximado de 5 a 10 minutos.

Movilidad articular	• Estiramiento de los músculos isquiotibiales (parte posterior del muslo).
	• Estiramiento de cuádriceps (parte frontal del muslo).
	• Rotación de tobillos.
	• Rotación de muñecas.
	• Rotación de caderas.
	• Rotación de hombros.
Respiración y relajación	• Rotación de cuello.
	• Flexión y extensión de los dedos.
	• Respiración profunda.
	• Técnicas de respiración consciente.
	• Ejercicios de relajación muscular progresiva.
	• Técnicas de meditación en movimiento.

Tabla 2*Operacionalización de la variable desempeño pedagógico*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	Niveles Rangos
Dimensión pedagógica	• Planificación de la actividad pedagógica.	1 - 8	1 = Nunca	Bajo
	• Enfoque pedagógico y participación estudiantil.		2 = Casi Nunca	Medio
	• Evaluación y mejora continua.		3 = A Veces	
			4 = Casi Siempre	
Dimensión psicológica	• Motivación, creatividad y concentración en el desempeño pedagógico.	9 - 14	5 = Siempre	Alto
	• Sentimiento de pertenencia y valoración en el trabajo.			100 - 130
Dimensión física	• Estado físico.	19 - 26		
	• Estado de articulación y musculatura.			

- Activación física y cognitiva.
-

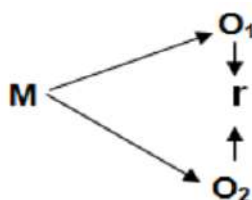
CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

La investigación comprende la metodología del enfoque cuantitativo, encontrándose en el nivel correlacional, que tiene la finalidad de conocer el grado de relación entre variables, y siguiendo un diseño no experimental, ya que en su proceso las variables no se manipulan, el investigador aplica el instrumento en un solo momento sin alterar el objeto de la pesquisa. (Ñaupas, Valdivia, Palacios, & Romero, 2018)

De corte transversal:



M = Muestra de docentes universitarios

O1 = Pausas activas

O2 = Desempeño pedagógico

r = Relación en variables.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión cuenta con una población de 98 docentes en la Facultad de Educación, quienes forman parte del presente estudio.

3.2.2 Muestra

La muestra es de tipo no probabilístico por conveniencia el cual estima 25 docentes que desempeñan labores en la Facultad específicamente en la Escuela Profesional de Educación Física.

3.3 Técnicas de recolección de datos

Técnicas a emplear. corresponde a la encuesta donde los datos deben ser alcanzados a través de preguntas a otras personas (Hurtado, 2000). Es importante diseñar cuidadosamente las preguntas para minimizar los sesgos y maximizar la validez y la confianza de los datos obtenidos.

Descripción de instrumentos. El instrumento corresponde al cuestionario el cual es un conjunto de preguntas, diseñadas sistemáticamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, y que puede ser aplicado de distintas formas (García, 2003). Un cuestionario es, efectivamente, un instrumento valioso en la recopilación de datos y en la obtención de datos de los participantes en un estudio, este consta de un conjunto de preguntas diseñado de manera sistemática y cuidadosa.

3.4 Técnicas para el procedimiento de la información

Se llevó a cabo diversos análisis estadísticos con la finalidad de garantizar una interpretación eficaz de los resultados. Se empleó el software SPSS, siendo un elemento

principal para la organización, procesamiento y análisis de la información, lo que permitirá identificar relaciones significativas entre variables de estudio.

La interpretación no se limitará a la dimensión estadística, sino que, los enfoques metodológicos servirán como soporte para contextualizar los hallazgos, otorgándoles un sentido académico. Esta integración permitirá vincular la evidencia empírica con los fundamentos teóricos, fortaleciendo la discusión y aportando conclusiones más sólidas y pertinentes para el campo de indagación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

4.1.1. Variable: Pausa Activa

Tabla 3

Categorización de “Pausa activa”

Dimensión		Cantidad de ítems	Intervalos	Categorías
Dimensión de estiramientos		9	9 – 15	Bajo
			15 – 21	Regular
			21 – 27	Alto
Dimensión de Movilidad Articular		7	7 – 12	Bajo
			12 – 17	Regular
			17 – 21	Alto
Dimensión de respiración y relajación		8	8 – 6	Bajo
			7 – 9	Regular
			10 – 24	Alto
Pausa Activa		24	24 – 40 40 – 56 56 – 72	Bajo Regular Alto

Tabla 4.

Nivel de variable “Pausa activa”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	20.00%
Regular	7	28.00%
Alto	13	52.00%
Total	25	100.00%

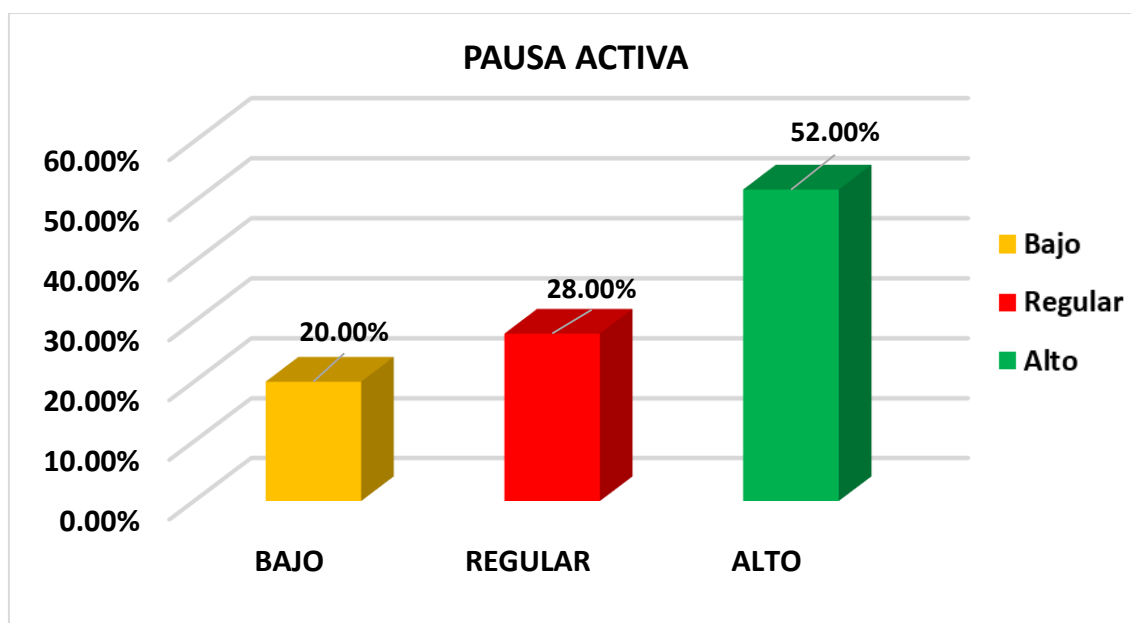


Figura 1 Nivel de la variable pausa activa

En base a los resultados recolectados y trabajados se puede observar que para la variable pausa activa existe un predominante número de docentes ubicados en el nivel alto siendo exactos el 52.00% se encuentra dentro de este rango, mientras que en el nivel regular tenemos al 28.00% lo que representa poco más de una cuarta parte del total finalmente el 20.00% se encuentra en un nivel bajo.

Tabla 5.

Frecuencia y porcentaje en variable “Pausa activa”

Nivel	Dimensión de estiramientos		Dimensión de Movilidad Articular		Dimensión de respiración y relajación	
	f.	%	f.	%	f.	%
Bajo	6	24.00%	5	20.00%	5	20.00%
Regular	8	32.00%	7	28.00%	6	24.00%
Alto	11	44.00%	13	52.00%	14	56.00%
Total	25	100.00%	25	100.00%	25	100.00%

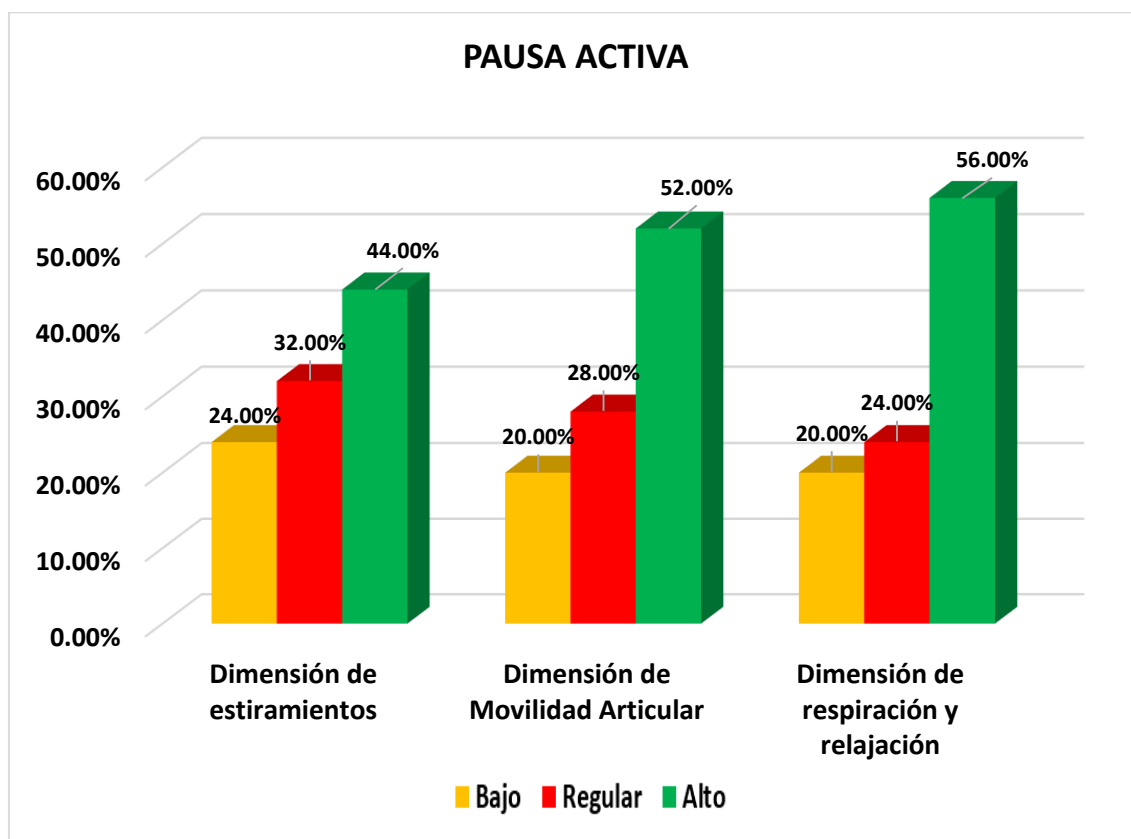


Figura 2 Nivel de las dimensiones de la variable Pausa activa

En base a los resultados recolectados se pudo observar que en las dimensiones de la variable pausa activa existe un valor predominante en el rango alto, en la primera dimensión estiramientos el 44.00% de los docentes se ubica en un grado alto además el 32.00% se encuentra en un nivel regular y el 24.00% en un grado bajo, en la dimensión de movilidad articular se evidencia que el 52.00% alcanza un nivel alto, el 28.00% se sitúa en un nivel regular y el 20.00% en un nivel bajo, en la última dimensión de respiración y relajación el 56.00% presenta buen resultado, el 24.00% un nivel regular y el 20.00% aun está iniciando en esta pausa activa.

4.1.2. Variable: Desempeño docente

Tabla 6.

Categorización de “Desempeño docente”

Dimensión	Cantidad de ítems	Intervalos	Categorías
Dimensión pedagógica	8	8 – 6	Bajo
		7 – 9	Regular
		10 – 24	Alto
Dimensión psicológica	6	6 – 10	Bajo
		10 – 14	Regular
		14 – 18	Alto
Dimensión física	8	8 – 6	Bajo
		7 – 9	Regular
		10 – 24	Alto
Desempeño docente	22	22 – 37	Bajo
		37 – 52	Regular
		52 – 67	Alto

Tabla 7.

Nivel alcanzado “Desempeño docente”

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	32.00%
Regular	5	20.00%
Alto	12	48.00%
Total	25	100.00%

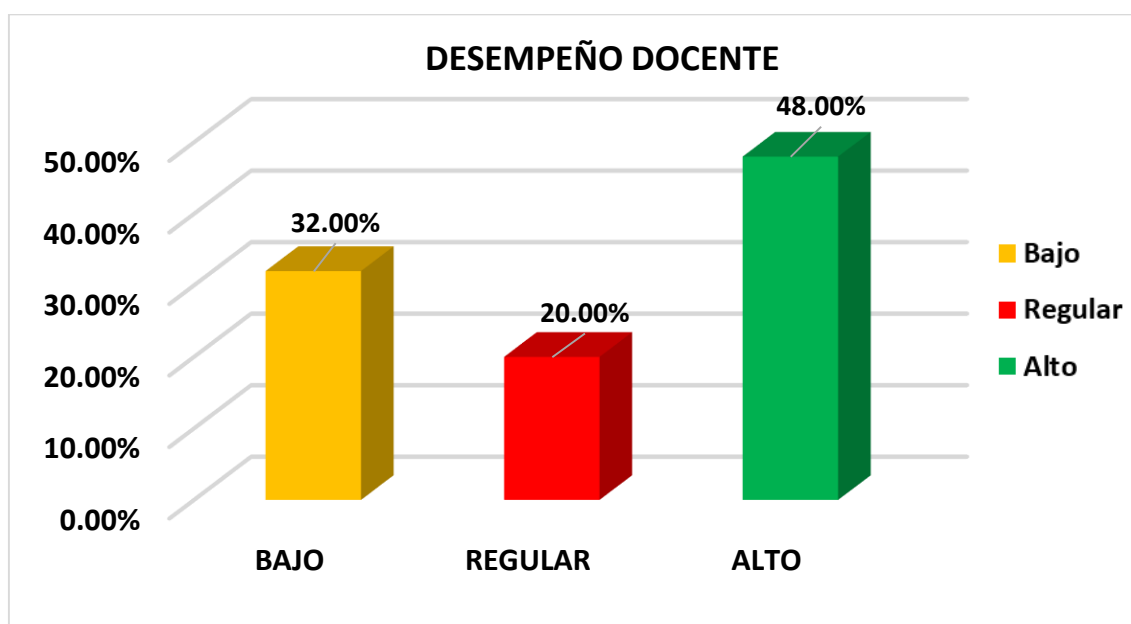


Figura 3 Nivel de la variable desempeño docente

En base a los resultados recolectados y trabajados se puede observar que para la variable desempeño docente el 48.00% de los participantes se ubican en un nivel alto siendo el porcentaje predominante dentro de la muestra, por otro lado el 32.00% se sitúa en un nivel bajo representando casi un tercio del total de docentes, finalmente el 20.00% se encuentra en un nivel regular, evidenciando un desempeño intermedio

Tabla 8.

Frecuencia y porcentaje en variable “Desempeño docente”

	Dimensión pedagógica		Dimensión psicológica		Dimensión física	
Nivel	f.	%	f.	%	f.	%
Bajo	8	32.00%	6	24.00%	9	36.00%
Regular	4	16.00%	6	24.00%	5	20.00%
Alto	13	52.00%	13	52.00%	11	44.00%
Total	25	100.00%	25	100.00%	25	100.00%

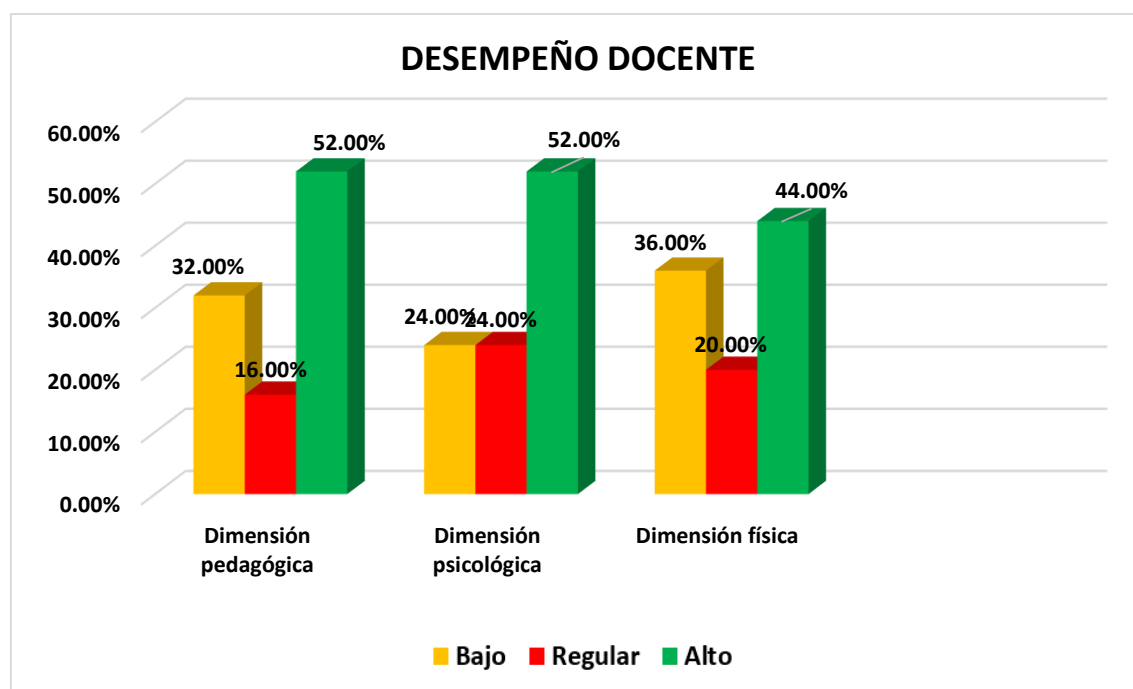


Figura 4 Nivel de dimensiones de desempeño docente

De acuerdo con los resultados obtenidos en el aspecto pedagógico el 52.00% de los docentes se ubica en un nivel alto, además el 32.00% se encuentra en un nivel bajo y el 16.00% en un grado regular, en el aspecto psicológico se observa que el 52.00% alcanza un nivel alto en tanto que el 24.00% se sitúa en nivel bajo y el 24.00% en nivel regular, por último, en la parte física el 44.00% presenta un grado alto, el 36.00% aún está preparándose en el aspecto físico y el 20.00% se encuentra regularmente.

4.2 Prueba de normalidad de estadístico Shapiro-Wilk

- **H0:** Los datos **no** presentan una distribución normal.
- **H1:** Los datos presentan una distribución normal.

Para la comprobación se optó por utilizar los siguientes criterios:

Tabla 9

Pruebas de normalidad

	Estadístico	Shapiro-Wilk	
		gl	Sig.
Dimensión de estiramientos	,634	25	,001
Dimensión de Movilidad Articular	,625	25	,001
Dimensión de respiración y relajación	,610	25	,001
Dimensión pedagógica	,634	25	,001
Dimensión psicológica	,610	25	,001
Dimensión física	,610	25	,001

a. Corrección de significación de Lilliefors

Según Shapiro-Wilk podemos decir que los datos no poseen una repartimiento normal esto en base al resultado de 001 siendo menor al valor planteado de 0,05 por lo cual se descarta la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

4.3. Contrastación de hipótesis

4.3.1. Contrastación de hipótesis general

Hipótesis alterna (Ha) Existe una influencia significativa de las pausas activas en el desempeño pedagógico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025

Hipótesis nula (Ho) No existe una influencia significativa de las pausas activas en el desempeño pedagógico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025

Tabla 10.

Correlación de las variables “pausa activa y desempeño docente”

		pausa activa	desempeño docente
pausa activa	Coefficiente de correlación	1,000	,749**
	Sig. (bilateral)	.	,001
	N	25	25
desempeño docente	Coefficiente de correlación	,749**	1,000
	Sig. (bilateral)	,001	.
	N	25	25

Como se aprecia en la prueba el coeficiente de correlación entre la variable pausa activa y desempeño docente es de 0,749 indicando la existencia de una relación positiva considerable entre ambas variables esto quiere decir que a mayor práctica de pausas activas

mayor nivel de desempeño docente, asimismo la significancia alcanzada es de ,001, valor que resulta inferior al establecido 0,5 por lo cual existe una influencia significativa de las pausas activas en el desempeño pedagógico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025

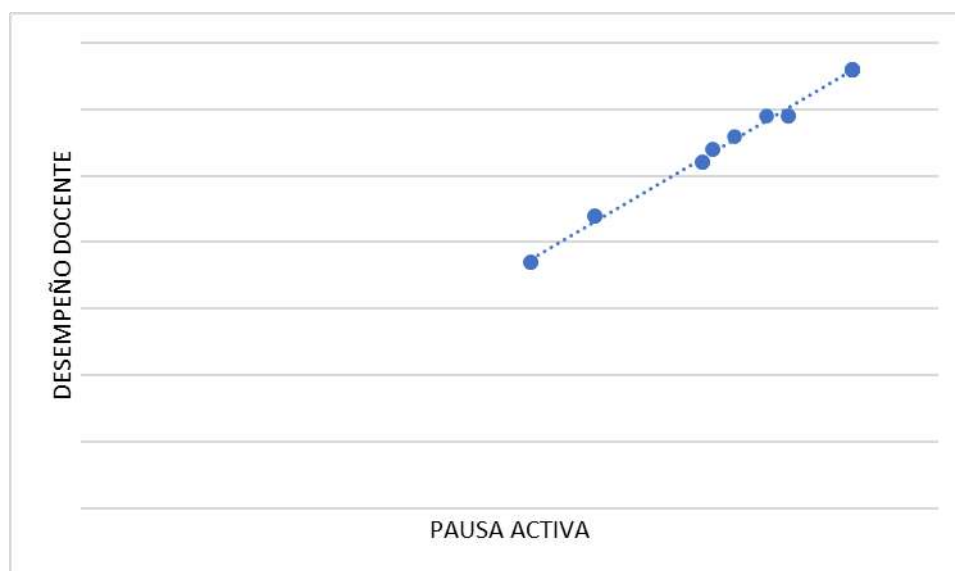


Figura 5 Nivel de dimensiones de pausa activa y desempeño docente

4.2.2 Contrastación de hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Ha Existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión pedagógica de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

Ho. NO existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión pedagógica de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

Tabla 11.

Correlación de “Pausa activa y la dimensión pedagógica”

	pausa activa	Dimensión pedagógica
--	-----------------	-------------------------

pausa activa	Coeficiente de correlación	1,000	,846**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	25	25
Dimensión pedagógica	Coeficiente de correlación	,846**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	25	25

Como se aprecia en la prueba el coeficiente de correlación entre la variable pausa activa y la dimensión pedagógica es de 0,846 indicando relación positiva muy fuerte en ambas es decir a mayor frecuencia y adecuada aplicación de pausas activas mayor es el nivel alcanzado en la dimensión pedagógica del desempeño docente, asimismo a significancia bilateral obtenida es de ,000, valor que es inferior al nivel de significancia 0,5 por lo cual existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión pedagógica de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

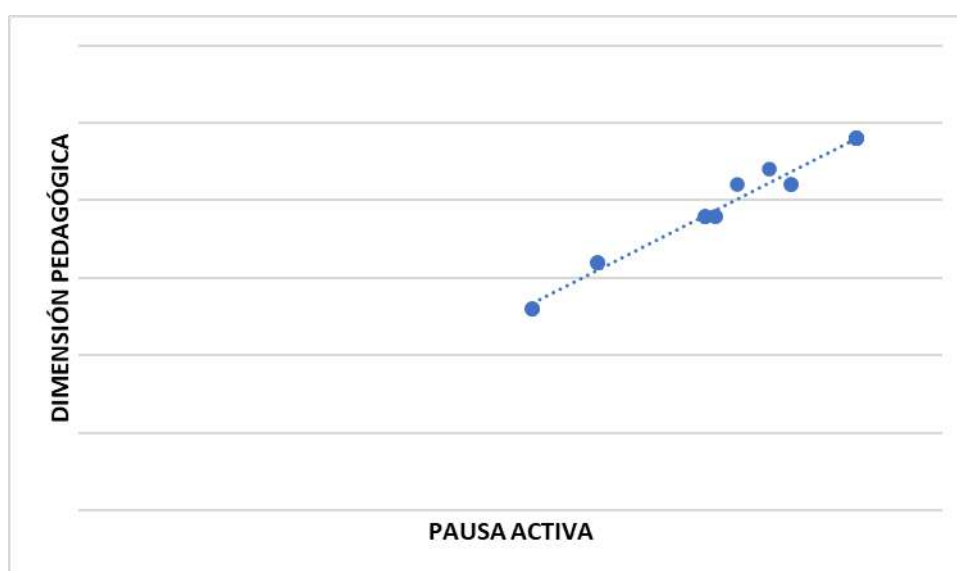


Figura 6 Nivel de variable pausa activa y dimensión pedagógica

Hipótesis específica 2

Ha. Existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión psicológica de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

Ho.NO existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión psicológica de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

Tabla 12.

Correlación de “Pausas activas y dimensión psicológica”

		pausa activa	Dimensión psicológica
pausa activa	Coeficiente de correlación	1,000	,826**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	25	25
Dimensión psicológica	Coeficiente de correlación	,826**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	25	25

En la prueba de Rho de Spearman el coeficiente de correlación entre pausas activas y la dimensión psicológica es de 0,826 evidenciando relación positiva muy fuerte entre ambos a mayor uso de pausas activas, mayor es el nivel alcanzado en la dimensión psicológica además la significancia bilateral reportada es de ,000 menor al valor de 0,5 por lo cual existe una influencia de las pausas activas en la dimensión psicológica de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

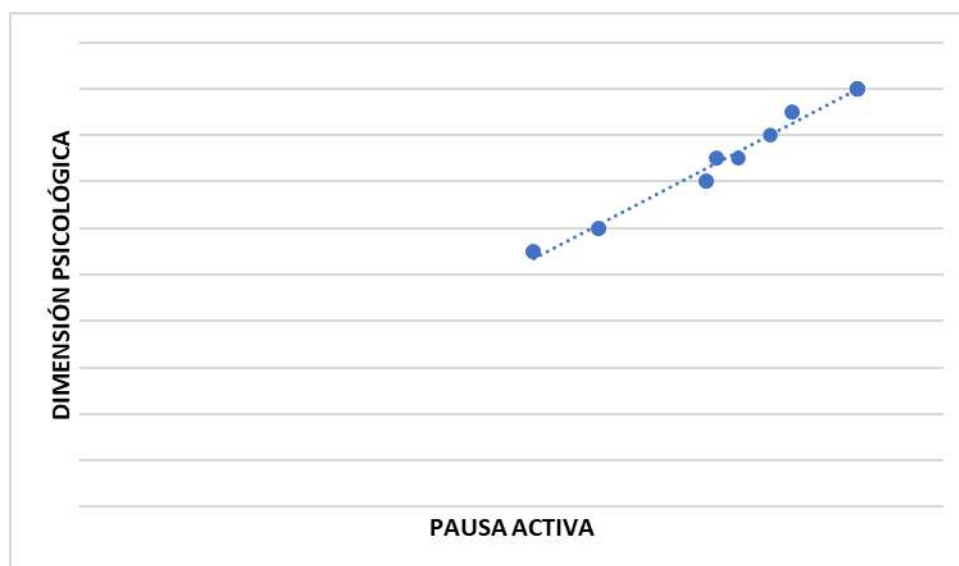


Figura 7 Nivel de pausa activa y dimensión psicológica

Hipótesis específica 3

Ha. Existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión física de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

Ho. **NO** existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión física de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

Tabla 13.

Correlación de “pausa activa y dimensión física”

		pausa activa	Dimensión física
pausa activa	Coeficiente de correlación	1,000	,826**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	25	25
Dimensión física	Coeficiente de correlación	,826**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.

Como se aprecia en la prueba el coeficiente de correlación entre variable pausa activa y la dimensión física es de 0,826 indicando relación positiva muy fuerte, la significancia bilateral obtenida es de ,000, valor inferior al nivel de lo establecido 0,5 por lo cual existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión física de docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

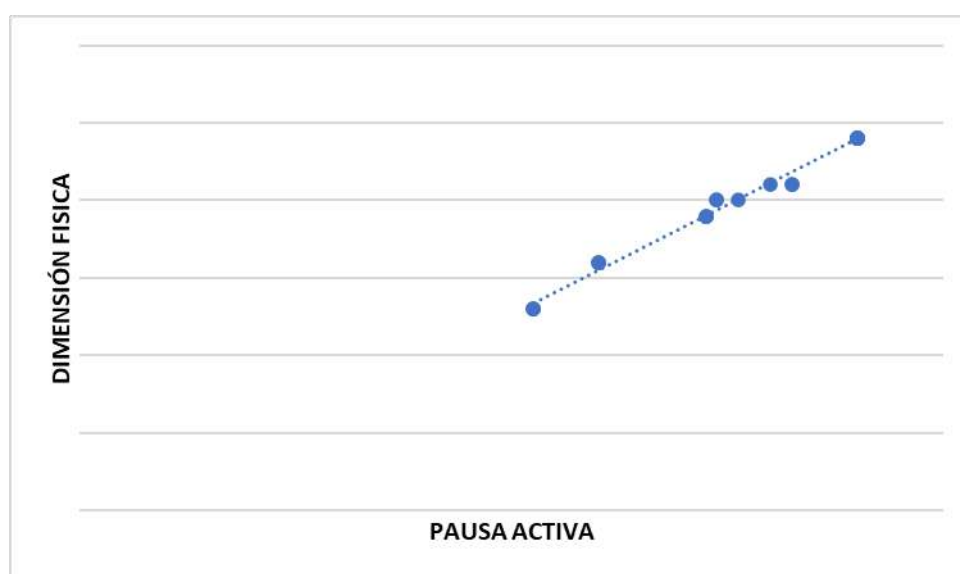


Figura 8 Nivel de dimension fisica y pausa activa

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

La investigación Pausa activa y desempeño docente de la Escuela Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional de Huacho 2025 determinamos una relación positiva considerable entre la práctica de pausas activas y el desempeño docente confirmándose la hipótesis general a través de la prueba de Rho de Spearman, el resultado obtenido no solo evidencia una asociación estadísticamente significativa sino que sugiere que la incorporación de pausas activas impacta de manera integral en la labor pedagógica, estos resultados guardan correspondencia con estudios como el de Sulca (2023) que en su investigación titulada Pausa activa en el proceso enseñanza aprendizaje en la educación básica superior tuvo como objetivo examinar cómo la incorporación de pausa activa afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje en las clases presenciales, aunque el sujeto de análisis difiere el trasfondo pedagógico es coincidente que la pausa activa genera condiciones favorables para el aprendizaje y la concentración además de actuar como un catalizador que optimiza el clima y la dinámica educativa, en consecuencia podemos decir que nuestra investigación amplía esa evidencia al demostrar que el beneficio no solo se limita al estudiante sino que también se proyecta en el desempeño del docente.

En la misma línea de investigación y sujeto tenemos a Ordoñez (2021) en su investigación Jornada Laboral y Salud Integral: Talleres de Pausa activa para el personal docente, busco desarrollar una propuesta de talleres de pausas activas diseñadas para el personal docente, en sus conclusiones tenemos que existe una disposición significativa del

profesorado para participar en programas de pausas activas cosa que evidencia una necesidad institucional latente, este antecedente está estrechamente relacionado a nuestra investigación en el punto de reconocer que la sobrecarga laboral y la fatiga física constituyen factores que pueden incidir negativamente en el desempeño profesional.

Finalizando con las investigaciones internacionales tenemos a Campaña (2022) en su investigación Las pausas activas en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de séptimo año de educación básica, busco examinar el impacto de las pausas activas en el aprendizaje y sus beneficios asociados con su implementación, entre sus resultado encontró una relación significativa ($\chi^2 = 52.242$) entre la implementación de pausas activas y el proceso de aprendizaje en educandos demostrando que la pausa activa influye positivamente en el entorno pedagógico lo cual refuerza la hipótesis de que un docente que incorpora estas prácticas puede optimizar su desempeño en el proceso formativo.

En las antecedentes nacionales tenemos investigaciones como la de Martínez (2021) que en su investigación sobre la Instrucción virtual de pausa activa y la eficiencia laboral docente, examino examinar cómo la introducción de pausas activas virtuales afecta el desempeño de profesores hallando una correlación moderada positiva y directa con un valor de 0,581 entre pausas activas virtuales y eficacia laboral docente reforzando así la idea de nuestra investigación y aunque aquí la fuerza de la relación es mayor se puede explicar por el contexto presencial y el tipo de población estudiada lo que sugiere que la modalidad y sistematicidad de la pausa activa podrían intensificar su efecto sobre el desempeño.

De modo similar Valdez y Rubio (2023) en su investigación Pausas activas y desempeño laboral en los docentes de la escuela de posgrado, analizó cómo las pausas

activas impactan en el rendimiento laboral de los profesores concluyendo que las pausas activas influyen efectivamente en el rendimiento laboral docente en una escuela de posgrado además de contribuir a disminuir los niveles de fatiga física y estrés asociados a la carga académica, cuando estas prácticas se integran de manera planificada dentro de la jornada laboral no solo favorecen la recuperación corporal sino que también fortalecen la disposición emocional y la capacidad de concentración del profesorado.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- a) Como se aprecia en la prueba de Rho de Spearman el coeficiente de correlación entre la variable pausa activa y desempeño docente es de 0,749 indicando la existencia de una relación positiva considerable entre ambas variables esto quiere decir que a mayor práctica de pausas activas mayor nivel de desempeño docente, asimismo la significancia derivada es de ,001, valor que resulta inferior al nivel de lo establecido 0,5 por lo cual existe una influencia significativa de las pausas activas en el desempeño pedagógico en docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.
- b) Como se aprecia en Rho de Spearman la correlación entre la variable pausa activa y la dimensión pedagógica es de 0,846 indicando relación positiva muy fuerte entre ambos es decir a mayor frecuencia y adecuada aplicación de pausas activas mayor es el nivel alcanzado en la dimensión pedagógica del desempeño docente, asimismo a significancia bilateral obtenida es de ,000, valor que es inferior al nivel de lo establecido 0,5 por lo cual existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión pedagógica en docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

- c) En la prueba de Rho de Spearman la correlación entre pausas activas y la dimensión psicológica es de 0,826 evidenciando una relación positiva muy fuerte entre ambos es decir que a mayor uso de pausas activas, mayor es el nivel alcanzado en la dimensión psicológica además la significancia reportada es de ,000 menor a lo establecido de 0,5 por lo cual existe una influencia de las pausas activas en la dimensión psicológica en docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.
- d) Como se aprecia en la prueba de Rho de Spearman el coeficiente de correlación entre pausa activa y la dimensión física es de 0,826 indicando relación positiva muy fuerte entre ambos, la significancia obtenida es de ,000, valor inferior al nivel de significancia establecido 0,5 por lo cual existe una influencia significativa de las pausas activas en la dimensión física en docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.

6.2 Recomendaciones

Dentro de nuestras recomendaciones consideramos pertinente comenzar con institucionalizar la pausa activa como práctica programada y no eventual que la pausa activa forme parte de la planificación oficial de la jornada académica y no dependa únicamente de la iniciativa individual del docente, es decir incorporarla en horarios establecidos y con lineamientos claros permitirá que su aplicación sea constante y no esporádica cuando la práctica se integra a la cultura organizacional deja de percibirse como una interrupción y se convierte en un recurso pedagógico y

de bienestar esta formalización también favorece la sostenibilidad en el tiempo y evita que la estrategia se diluya por sobrecarga laboral.

Como siguiente recomendación queremos hablarles a los futuros investigadores y recomendar la incorporación de diseños longitudinales ya que la mayoría de estudios en este campo presentan diseños transversales por lo cual es necesario desarrollar investigaciones longitudinales que analicen el impacto de la pausa activa en el desempeño docente a lo largo del tiempo permitiendo identificar si los efectos observados son sostenibles o si disminuyen cuando la práctica pierde regularidad.

Como tercera recomendación tenemos la vinculación de la pausa activa con estrategias pedagógicas innovadoras, la pausa activa puede trascender su dimensión corporal si se articula con dinámicas didácticas participativas, incorporar micro actividades que combinen movimiento reflexión breve o interacción grupal puede potenciar la motivación y el clima en el aula, esta integración fortalece la dimensión pedagógica del desempeño al tiempo que contribuye a la regulación emocional del docente y del grupo.

Y como ultima recomendación podemos decir que es necesario capacitar a los docentes en fundamentos ergonómicos y autocuidado profesional para optimizar ambas variables es fundamental que el profesorado comprenda la base fisiológica y psicológica de las pausas activas, la formación en ergonomía, manejo del estrés y prevención de lesiones permitirá que la aplicación sea consciente y técnicamente adecuada cuando el docente entiende el propósito de la práctica su compromiso aumenta y la ejecución se vuelve más rigurosa generando efectos más consistentes en el desempeño.

CAPÍTULO VII

REFERENCIAS

7.1 Fuentes bibliográficas

- Balcázar, E., Gerónimo , E., Vicente, M., & Hernández, L. (2017). Factores de riesgo cardiovascular en docentes universitarios de ciencias de la salud. *Revista Salud Quintana Roo*, 7 - 12.
- Benavides, O. (2002). *Competencias y Competitividad. Diseño para Organizaciones Latinoamericanas*. Bogotá: Mc Graw - Hill.
- Campaña, R. (2022). *Las pausas activas en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa del Milenio Canchagua*. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima, Perú.
- Chiavenato, I. (2004). *Comportamiento Organizacional*. Mexico: Editorial Mc Graw Hill.
- Erikson. (2023). *Infancia y sociedad*. Norton & Company.
- García, T. (2003). *El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación*. Universidad Santa Ana.
- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2018). Tendencias Mundiales en actividad física insuficiente de 2001 a 2016: un análisis conjunto de 358 encuestas basadas en la población con 1.9 millones de participantes. *The Lancet Global*, 1077 - 1086.
- Gutierrez, A. (2015). *influencia de los factores motivacionales y de higiene según Herzberg en el clima organizacional del Supermercado Metro del distrito de Lambayeque 2015*. Chiclayo, Perú.: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo .
- Hurtado, J. (2000). *Metodología de la investigación holística*. Caracas, Venezuela: SYPAL.
- Ibañez, A. (2019). *“Pausa activa y clima laboral en áreas académicas y administrativas de la Universidad Peruana Unión, 2018”*. Lima, Perú: Universidad Peruana Unión.
- INS. (2016). *¿Es momento de una Pausa Activa en tu centro de trabajo!* Lima, Perú: Ministerio de Salud del Perú.
- Lujan, K. (2018). Actividad física y salud en docentes peruanos. *Apunts Medicine*.

- Martínez, R. (2021). *Instrucción virtual de pausa activa y la eficiencia laboral docente en la Unidad Educativa Gral. Eloy Alfaro en Durán. Piura 2021*. Piura, Perú: Universidad César Vallejo.
- Mejía, A. (2005). *Técnicas e instrumentos de investigación*. Lima, Perú.: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Mielke, G., Da Silva, I., Kolbe, T., & Brown, W. (2018). Cambiar la curva de inactividad física en todo el mundo cerrando la brecha de género. *Sports Med*, 481 - 489.
- MINSALUD. (2015). *ABECÉ Pausas activas*. Colombia: Ministerio de Salud de Colombia.
- MINSALUD. (2016). *ABECÉ actividad física en el entorno laboral*. Colombia: Ministerio de Salud de Colombia.
- MITSO. (27 de Agosto de 2021). *Pausas activas: conoce sus beneficios y como realizarlas*. Obtenido de <https://mitso.org/pausas-activas-conoce-sus-beneficios-y-como-realizarlas/>
- Niño, J., & Solano, M. (2020). *Importancia de las pausas activas: una revisión bibliográfica*. Bogotá, Colombia: Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa – cualitativa y redacción de la tesis*. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.
- Ochoa, C., Centeno, P., Hernández, E., Guamán, K., & Castillo, J. (2020). “La seguridad y salud ocupacional de los trabajadores y el mejoramiento del medio ambiente laboral referente a las pausas activas”. *Scielo*, 308 - 313.
- Ordoñez, S. (2021). *Jornada Laboral y Salud Integral: Talleres de Pausas activas para el personal docente de la Unidad Educativa Fray Cristóbal Zambrano*. Quito, Ecuador: Pontificia UNiversidad Católica del Ecuador.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario*. OMS.
- Palaci, F. (2005). *Psicología de la organización*. Madrid, España: Pearson Prentice Hall.
- Sulca, D. (2023). *Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior*. Ambato, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Tarrillo, M., Fernández, G., Valdez, G., Barboza, P., Benítez, T., Rojas, M., . . . Rodríguez, E. (2023). *Pausas activas y desempeño laboral en los docentes de posgrado*. Centro de Investigación y Desarrollo.

- UDES. (15 de Julio de 2019). *Salud en el trabajo: beneficios de las pausas activas*.
Obtenido de <https://bucaramanga.udes.edu.co/comunicaciones/noticias/salud-en-el-trabajo-beneficios-de-las-pausas-activas>
- Universidad de Boyacá. (2019). *Cartillas de pausas activas*. Colombia: Universidad de Boyacá.
- Valdez, C., & Rubio, K. (2023). *Pausas activas y desempeño laboral en los docentes de la escuela de posgrado, universidad privada Antenor Orrego, 2021*. Trujillo, Perú: Universidad Católica de Trujillo.
- Vygotsky, L. (1978). *La mente en la sociedad: el desarrollo de procesos psicológicos superiores*. Barcelona : Editorial Crítica .

ANEXOS

CUESTIONARIO DE PAUSAS ACTIVAS

se le pide marcar de acuerdo a las siguientes escalas

1= Nunca

2= A veces

3= siempre

Nº	Dimensión de estiramientos	1	2	3
01	Realizo estiramientos de cuello inclinando la cabeza hacia ambos lados durante las pausas activas			
02	Mantengo los estiramientos de cuello entre 15 y 20 segundos según lo recomendado			
03	Estiro los hombros y brazos cruzando el brazo sobre el pecho durante la pausa activa			
04	Mantengo el estiramiento de hombros y brazos el tiempo indicado antes de cambiar de lado			
05	Realizo estiramientos de espalda elevando los brazos y entrelazando los dedos.			
06	Inclino el tronco hacia ambos lados para estirar la espalda durante la pausa activa			
07	Realizo estiramientos de piernas y pantorrillas durante las pausas activas			
08	Estiro los músculos posteriores del muslo (isquiotibiales) durante la pausa activa.			
09	Realizo estiramientos de cuádriceps como parte de la pausa activa			
	Dimensión de Movilidad Articular			
10	Realizo movimientos circulares suaves del cuello durante la pausa activa			
11	Realizo rotaciones de hombros hacia adelante y hacia atrás durante la pausa activa.			
12	Mantengo las rotaciones de hombros durante el tiempo recomendado			
13	Realizo rotaciones de muñecas en ambas direcciones durante la pausa activa			
14	Realizo rotaciones de tobillos en ambas direcciones durante la pausa activa			
15	Realizo movimientos de rotación de caderas durante la pausa activa.			
16	Realizo flexión y extensión de los dedos de las manos durante la pausa activa			
	Dimensión de respiración y relajación			
17	Practico respiración profunda colocando una mano en el abdomen y otra en el pecho			
18	Inhalo profundamente por la nariz durante las pausas activas			
19	Exhalo lentamente por la boca durante los ejercicios de respiración			
20	Realizo ejercicios de respiración profunda al menos cinco veces durante la pausa activa			
21	Practico ejercicios de relajación muscular progresiva durante la pausa activa			

22	Tenso y relajo diferentes grupos musculares durante la pausa activa			
23	Finalizo la pausa activa con una respiración profunda para lograr relajación			
24	Realizo ejercicios de respiración consciente para reducir el estrés durante la jornada			

ESCUELA DE POSGRADO

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE DESEMPEÑO PEDAGÓGICO

Estimado colaborador, el siguiente cuestionario permitirá conocer el nivel de desempeño pedagógico, para lo cual se le pide marcar de acuerdo a las siguientes escalas:

1= Nunca

2= A veces

3= siempre

Nº	Dimensión pedagógica	1	2	3
01	La elaboración del sílabo está de acuerdo a la directiva de la jefatura de departamento.			
02	Las unidades programadas se relacionan a la competencia de la asignatura.			
03	Las sesiones se adecuan a la estructura aprobada por la dirección de escuela.			
04	Adapto los enfoques pedagógicos para atender las diversas necesidades de los estudiantes			
05	Me preocupo en integrar tecnología educativa para enriquecer la experiencia de aprendizaje en los estudiantes.			
06	Fomento la participación activa de los universitarios en el desarrollo de la clase.			
07	Realizo evaluaciones de manera formativa y continua en el desarrollo de la clase.			
08	Busco la retroalimentación en los estudiantes para mejorar la práctica pedagógica.			
	Dimensión psicológica			
09	Me siento con buen ánimo durante el desarrollo de las clases.			
10	Tengo una buena capacidad de concentración para el trabajo.			
11	Siento que mi labor pedagógica es valorada por los estudiantes.			
12	Siento que tengo un alto grado de creatividad en el desarrollo de mi práctica pedagógica.			
13	Me siento bien de pertenecer a la escuela donde me encuentro.			
14	Siento que la institución se preocupa por nuestro bienestar.			
	Dimensión física			
15	Siento que tengo un buen estado físico para el desarrollo de mis actividades pedagógicas.			
16	Mantengo una buena articulación en mis músculos.			
17	Siento que tengo buena oxigenación de los músculos y los tendones			
18	Siento que tengo una buena movilidad articular y flexibilidad.			
19	Siento que tengo una buena postura durante el desarrollo de las actividades pedagógicas.			
20	Siento que tengo una buena activación cardiovascular.			
	Siento que tengo una buena activación respiratoria			
22	Siento que tengo una buena activación cognitiva para desarrollar mis actividades pedagógicas.			

ANEXO 03: MATRIZ DE CONSISTENCIA

OBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	POBLACION
Problema general ¿Cómo influye la pausa activa y el desempeño pedagógico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025? Problemas específicos. ¿Cómo influye las pausa activas en lo pedagógico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025? ¿Cómo influye las pausas activas en lo psicológico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025? ¿Cómo influye las pausas activas en lo físico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025?	Objetivo general Determinar como influye la pausa activa en el desempeño pedagógico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025. Objetivos Específicos Establecer cómo influye la pausa activa en lo pedagógico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025 Establecer cómo influye las pausas activas en lo psicológico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025 Establecer cómo influye las pausas activas en lo físico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.	Hipótesis General Existe una influencia significativa de las pausas activas en el desempeño pedagógico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025. Hipótesis Especificas Existe una influencia significativa de las pausas activas en lo pedagógico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025. Existe una influencia significativa de las pausas activas en lo psicológico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025. Existe una influencia significativa de las pausas activas en lo físico de los docentes de una escuela profesional de educación física y deportes de Huacho 2025.	Variable independiente Pausa activa No se puede incluir otras dimensiones porque solo se trabajará el aspecto físico con los docentes Variable dependiente Desempeño pedagógico	Estiramientos Movilidad articular. Respiración y relajación. Dimensión pedagógica. Dimensión psicológica. Dimensión física	Población La población de estudio está constituida por 98 docentes de la Facultad de Educación. Muestra conformada por 25 docentes de la facultad. Técnica: La encuesta Instrumento: Cuestionario.



UNIV. NAC. JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
Dr. JAVIER IVAN SANCHEZ NEYRA
Docente Auxiliar
DNU 256

Dr. JAVIER IVAN SANCHEZ NEYRA
ASESOR



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION
CARMEN GULIANA ORDONEZ VILLAORDUÑA
DOCENTE AUXILIAR
DNU 263

Dra. ORDOÑEZ VILLAORDUÑA CARMEN
PRESIDENTE



UNIVERSIDAD NACIONAL
"JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION"
Dra. Tania Mirtha Condor Peraldo
DNU. 380

Dra. CONDOR PERALDO TANIA MIRTHA
SECRETARIO



Mg. Regulo Conde Curinaupa
DNU. 418

Dr. CONDE CURIÑAUPA REGULO
VOCAL



Mg. Dante De La Cruz Pardo
DNU 263

Dr. DE LA CRUZ PARDO DANTE
VOCAL