

## PAUSAS ACTIVAS FORTALECEDORAS DE LA MOTIVACIÓN Y REPERCUSIÓN EN UN APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Katy Julieth Mora Arias<sup>1</sup> y María Cecilia Muñoz Fuentes<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Barranquilla, Colombia.

Estudiantes pregrado programa académico de enfermería. E-mail: Mariamufu15@gmail.com<sup>2</sup>, kattymoraarias16@gmail.com<sup>3</sup>

\* Dirigir correspondencia a: E-mail: ealdana@unisimonbolivar.edu.co

### Resumen

Introducción. El aprendizaje significativo es la adquisición de saberes con sentido; parte de la importancia de los conocimientos previos del alumno para construir un nuevo aprendizaje. El profesor es mediador entre los conocimientos y los alumnos. Requiere como elemento importante las pausas activas siendo un medio para favorecer los ambientes de aprendizaje y facilitar la actitud para la atención y concentración. Objetivo. Determinar la potenciación del aprendizaje significativo a partir de estrategias de pausas activas favorecedoras de un estado motivador. Materiales y Métodos. Enfoque hermenéutico, investigación de tipo documental, muestra de doce documentos seleccionados a partir de una búsqueda total de 35 en plataformas científicas como Redalyc, Scielo, Google Scholar, entre otras. Resultados: Las pausas activas y la motivación favorecen el ambiente de aprendizaje en el aula, estimulan el desarrollo cognitivo, relaja y disminuye el estrés; son útiles para mantener o recuperar la atención de los alumnos. El aprendizaje significativo se promueve en un autoaprendizaje (aprender a aprender) y también el “aprender a pensar”. Conclusiones: el docente llamado a innovar en la clase, en donde requiere de la renovación de estrategias didácticas que mejoren el nivel emotivo en los estudiantes para

lograr mejores niveles de atención, concentración y proseguir en la facilidad de los aprendizajes significativos. La motivación con actitud favorable para aprender desde el sujeto que relaciona los conocimientos previos con los nuevos aprendizajes en ambientes de aprendizaje amenos.

**Palabras Clave:** Pausas Activas, Motivación, Aprendizaje significativo.

### **Summary**

Introduction. Meaningful learning is meaningful learning. Part of the importance of prior knowledge of the student to build a new learning. The teacher is a mediator between knowledge and students. It requires as an important element the active pauses as a means to favor learning environments and facilitate the attitude for attention and concentration. Objective. Determine the potentialization of meaningful learning from active pause strategies that favor a motivating state. Materials and methods. Hermeneutical approach, documentary research, sample of twelve documents selected from a total search of 35. Results: Active breaks and motivation favor the learning environment in the classroom, stimulate cognitive development, relax and reduce stress; They are useful to maintain or regain the attention of students. Meaningful learning is promoted in self-learning (learning to learn) and also "learning to think". Conclusions: the teacher called to innovate in the class, where it requires the renewal of didactic strategies that improve the emotional level in students to achieve better levels of attention, concentration and continue in the ease of meaningful learning. Motivation with a favorable attitude to learn from the subject that relates previous knowledge with new learning in pleasant learning environments.

**Key Words:** Active Pauses, Motivation, Significant Learning.

## **INTRODUCCIÓN**

El aprendizaje significativo es un aprendizaje con sentido. Básicamente está referido a utilizar los conocimientos previos del alumno para construir un nuevo aprendizaje. El profesor se convierte sólo en el mediador entre los conocimientos y los alumnos. Ellos participan en lo que aprenden, pero para lograr la participación del alumno se debe crear estrategias que permitan que el alumno se halle dispuesto y motivado para aprender<sup>1</sup>.

El desarrollo humano ha estado ligado, desde los orígenes de la especie, a la aplicabilidad de los saberes adquiridos y potenciados con el día a día. Por tal motivo, el hecho de transmitir oportunamente los conocimientos de generación en generación ha sido de vital importancia para la subsistencia tanto de las sociedades como de los individuos y se ha convertido en razón de estudio para diferentes teóricos a través de los años<sup>2</sup>.

La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas y predispone la atención en motivación para su aprendizaje. Las actividades lúdicas llevadas al aula se convierten en una herramienta estratégica para que el aprendizaje se desarrolle en un ambiente agradable de manera atractiva y natural para favorecer la adquisición de habilidades<sup>3</sup>.

Un ambiente lúdico en clase transforma el discurso vertical y distanciado, cambiando el sistema de relaciones, pues interviene en las tensiones y contradicciones, las cuales se superan durante el desarrollo de los juegos; por ello es necesario valorar el uso de esta herramienta en el aula en cuanto a las ventajas que ofrece para mejorar resultados académicos y propiciar convivencias amables<sup>4</sup>.

Así mismo la motivación del estudiante ya sea intrínseca o extrínseca es un medio para alcanzar la atención de los saberes. Más específicamente, para autores como Boza y Toscano (2012), conceptualizan la motivación, desde la óptica de Pintrich y Schunk (2006), autores que la definen como el proceso que nos dirige hacia el objetivo o la meta de una actividad, que la instiga

y la mantiene<sup>5</sup>. Por tanto, es más un proceso que un producto, implica la existencia de unas metas, requiere cierta actividad física o mental y es una actividad decidida y sostenida.

Actualmente el docente está llamado a manejar dentro del aula la atención y la concentración del estudiante, la falta de estrategias didácticas en el ambiente se torna monótono y desinteresado. "Clases arcaicas" Vs. Clases "vanguardistas". Estos métodos didácticos tradicionales muchas veces conllevan a la repetición de temas ya efectuados, evaluaciones insatisfactorias del conocimiento adquirido. Todos estos factores posiblemente requieran de la renovación de estrategias didácticas que mejoren en los estudiantes su atención, concentración y facilidad de los aprendizajes.

Cabe agregar que cuando los estudiantes avanzan en semestres de su formación, algunos docentes logran identificar a través de evaluaciones insatisfactorias la dificultad en la aprehensión de conceptos previos a su asignatura, lo cual provoca un retraso en la programación del plan de estudios.

Otro factor limitante son las largas Jornadas de clase que repercuten en una pérdida de la concentración y atención, reflejados en signos de fatiga física y mental. Muchos de los estudiantes proyectan desmotivación, sueño en clase, percepción del aburrimiento por el tema y a la vez un desinterés por este, cambios de posturas, movimientos físicos repetitivos involuntarios, uso del chat en el celular sin pertinencia al tema expuesto, faltando algunas veces al respeto y a la responsabilidad por su proceso en el aprendizaje.

La dinámica de la rutina diaria pueda que ponga en desventaja al proceso de aprendizaje por parte de los jóvenes, pero al estimular en los estudiantes el sistema neuronal, su masa cerebral se expande a una mejor comprensión del proceso, a un sentido lógico y significativo por aprehender los conceptos, teorías, técnicas y procedimientos de lo que estudian; sin embargo algunos docentes pueda que presenten dificultad en el seguimiento de instrucciones o aplicación

de las mismas cuando realizan actividades incluidas en el plan de estudios; esto puede deberse a distracciones tales como: estar hablando con los demás compañeros, manipulando objetos electrónicos sin intencionalidad pertinente, ejecución de actividades y comportamientos que generan confusión y desviación del proceso de aprendizaje.

En este sentido, se trató de determinar la influencia de estrategias lúdicas pedagógicas de pausas activas hacia la motivación y consecuentemente con el aprendizaje significativo en estudiantes pasando a plantearse la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo determinar potencialmente un aprendizaje significativo con el apoyo de estrategias lúdicas pedagógicas de pausas activas y fortalecedoras de la motivación en los estudiantes?

## **DESARROLLO**

### **Pausas activas generadoras de una aptitud motivadora**

Como seres humanos, constantemente estamos expuestos a diversas presiones o situaciones, sobre todo en el ámbito social-familiar que generan en nosotros cierta ansiedad o estrés. La educación en la vida de una persona es punto de preocupación, en gran manera, determinará muchas cosas en la vida futura de cada individuo. Por eso, la persona siempre se preocupa por el lugar donde va a estudiar, la carrera que va a desarrollar y como lo va a hacer; siendo estos factores graduales de manera individual. Para hablar de ello, existen muchas variables a considerar: una de ellas es, que su importancia motivación se verá en el esfuerzo que cada persona le imprima a la labor o sueño que persiga.

Ahora bien, sabemos que actualmente nos encontramos en época de pandemia y más que eso, un panorama de crisis a nivel mundial, lo cual vienen experimentándose múltiples cambios, siendo uno de estos desde la educación. Hoy día los estudiantes han tenido que acoplarse a un sistema de clases completamente distinto, que si bien es la herramienta que se tiene disponible y la que permite continuar con las clases, además, influyen múltiples factores como clases

demasiado extensas, el hecho de tener que estar sentados durante horas interactuando en clases remotas, estudiantes que muchas veces ni siquiera se muestran o de profesores que quizá nunca amplían lo dicho por los estudiantes son entre otros, factores intervinientes a la hora de aprender.

He aquí la importancia de que cada persona en medio de sus actividades pueda tomar un tiempo para sí mismo, o en su defecto, una pausa activa, (Gutierrez, Torres, & Zavaleta, 2018) <sup>6</sup> los mencionados autores afirman que son pequeños espacios de tiempo dentro de la jornada laboral que permiten realizar, como su nombre lo indica, un descanso en movimiento, lo que involucra: movilidad articular, elongaciones, cambios de posiciones, disminución de carga en articulaciones que se afectan en posiciones mantenidas, movimientos repetitivos y malas posturas en los puestos de trabajo. Es una especie de “reseteo” para el cuerpo y la mente. (p.14)

Existe una amplia variedad de pausas activas, dentro de las cuales según (Rico, 2019)<sup>7</sup> podemos encontrar: los movimientos articulares, que ayudan a ejercitar todas las articulaciones. Los movimientos que se pueden realizar son flexión, extensión, abducción y aducción.

-En Cabeza, se recomienda girarla hacia la derecha, luego al centro y luego hacia la izquierda.

-En Cuello: se debe flexionar la cabeza, intentando tocar el pecho con el mentón. En esta posición, se lleva suavemente el mentón hacia el lado derecho por 10 segundos y luego llevarlo hacia el lado izquierdo, cadera y hombros, incluso se pueden realizar movimientos rotatorios, los cuales se pueden repetir de 6 a 8 veces.

-Otra de las técnicas que se puede llevar a cabo son los estiramientos, como por ejemplo inhalando, se lleva la cabeza hacia atrás luego exhalando, se lleva la cabeza hacia delante por 3 veces. Estos se hacen con la finalidad de relajar la musculatura cervical.

-Hombros: Colocar las manos sobre los hombros y dibujar simultáneamente 5 círculos grandes hacia atrás de forma lenta y suave. Se repite el movimiento hacia adelante. Esto se hace

para eliminar la fatiga en los músculos de los hombros que podrían derivar en contracciones musculares, espasmos, contracturas, lesiones osteotendinosas, entre otras.

-Codos y manos: Flexionar los codos dejando las palmas de las manos hacia abajo, empuña las manos y realiza círculos con las muñecas en forma pausada. Hacer este movimiento cinco veces hacia afuera y cinco veces hacia adentro.

-Espalda: Entrelaza las manos por detrás de la espalda y empuja suavemente hacia abajo, manteniendo la espalda recta hasta sentir una leve tensión. Sostener por 5 segundos.

Ahora, los estudiantes que estudian o realizan trabajos frente a un computador portátil y que sus funciones demandan mantener la atención y concentración en una labor específica por un buen periodo de tiempo, se les recomienda una hora de trabajo por un minuto de pausa activa. (p.3)<sup>7</sup>

Cada una de estas pausas, tienen múltiples beneficios y ayudan a que se aumente ese estado interno que activa, que dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados; ese impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación, conocido como motivación. Todo esto se produce gracias a los efectos de las pausas en cada área o sistema del sujeto, por ejemplo, a nivel fisiológico, mejoran la condición del estado de salud general, al aumentar la circulación oxigenando los músculos y tendones, el esfuerzo en la ejecución de las tareas diarias, mejora la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y el estado de alerta se mejora notablemente. (Sierra, 2020)<sup>8</sup>

Estos ejercicios dirigidos se ven reflejados en el comportamiento del estudiante, el cual a nivel psicológico y mental experimentan grandes mejorías como: un incremento en la capacidad de concentración de sus actividades estudiantiles y prevención de lesiones mentales al mejorar la oxigenación del cerebro.

Además, influye directa y proporcionalmente en los niveles de estrés e inversamente proporcional en el caso del nerviosismo. También las pausas activas aumentan o inspiran la creatividad en las personas, lo cual sin duda alguna, es beneficioso para el estudiante y su proceso de formación como profesional.

Cabe resaltar que cada uno de los beneficios anteriormente nombrados resultan como combustible esencial para que el estudiante pueda alcanzar los objetivos y metas que se propone. En palabras de Palmero, 2001 el autor considera que el nivel de motivación es importante, que se puede ir con calma, en un paso a paso, escalando para lograr sentirse satisfecho con la actividad que se está realizando<sup>9</sup>. Lo primero es la elección del objetivo, en la cual se debe buscar ¿qué motivo satisfacer? y qué meta se intentará conseguir para satisfacerlo. Luego de esto, viene una fase conocida como dinamismo conductual, que hace referencia a las actividades que realiza esa persona para poder lograr la meta o el objetivo que se fijó; y por ultimo llega la finalización y control sobre la acción realizada. Aquí se realiza un análisis sobre el resultado obtenido con las diferentes acciones o conductas que el individuo llevó a cabo. (p.11)<sup>9</sup>

Según lo expuesto, son muchas las variables a tener en cuenta en el proceso del aprendizaje, así como los factores relacionados con el mismo, por lo tanto, resulta imprescindible que el estudiante conozca, entienda y aplique cada una de ellas en la ejecución de sus labores para que de esta manera pueda tener esa intención motivadora para una mejor calidad de educación y formación.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Un paradigma es un esquema normal admitido y consensuado por una comunidad para enmarcar, encarar, leer, explicar o ver un fenómeno (Khun-1979)<sup>10</sup>. El paradigma desarrollado en la presente investigación correspondió al hermenéutico, el cual estudia la posibilidad de comprensión en referencia a lo que acontece en la praxis y no en la empírica subjetivista o

instrumentalista de la comprensión, es decir, en aquello “que ocurre con nosotros por encima de nuestro querer y hacer” (Gadamer 2005: 10); en otras palabras, “fijar” el sentido de la interpretación y encontrar una respuesta a la pregunta de cómo es posible la comprensión allí donde el objeto por comprender, no está inmediatamente dado, ni garantizada la correcta transmisión y entendimiento de su sentido<sup>11</sup>.

El tipo de investigación fue de revisión bibliográfica en conocer el estado actual del tema, averiguando qué se sabe y qué aspectos están pendientes por estudiar y actualizar. A través de este ejercicio se revisó el marco referencial del objeto de estudio, las definiciones conceptuales y operativas de las variables de estudio que se han adoptado en las investigaciones de otros autores. Así mismo, esta revisión bibliográfica también se plasma en la discusión de los resultados donde se comparan los hallazgos de este estudio con los alcanzados en otros del mismo objeto abordado.

Se hizo la búsqueda en libros de referencia, archivos, se buscaron índices temáticos o por autores y además resulta de la suma de los números accedidos durante un periodo de tiempo (en un lapso específico de años), desde las fuentes revistas de investigación científica, tesis o reportes técnicos (informes de proyectos de investigación realizados por universidades), en accesos a plataformas científicas en la Web. Cuando se inicia un proceso de búsqueda bibliográfica no se sabe qué material es el más pertinente o relevante, sin embargo, a medida que se avanza la perspectiva mejora y se empiezan a definir los temas que realmente interesan. Por tanto, se hace necesario delimitar la búsqueda y saber cuándo parar<sup>12</sup>.

Para la presente investigación, la búsqueda de revisión bibliográfica incluyó la indagación de las categorías en las revistas relevantes, acceso a bases de datos electrónicos desde esa utilización de recursos que ofrece la internet; la búsqueda en revistas científicas procedentes de plataformas indizadas como Scielo, Redalyc, Scopus, Google Académico, entre otros. Se realizó esta búsqueda por palabras clave afines a las variables objeto de estudio.

Se accedió a (34) productos del tema objeto de estudio que por criterios de inclusión/exclusión se definió un total de 12 fuentes así: Libros (2), Capítulos de libro (4), Paper review en revistas arbitradas (3), tesis doctorales (1) y de maestrías (2).

Se incluyeron como criterios de inclusión: las Problemáticas de aprendizaje significativo en estudiantes de instituciones de educación del nivel superior; favorabilidad de aprendizajes significativos a partir de la práctica de pausas activas; repercusiones de pausas activas en los procesos de enseñanza-aprendizaje; la motivación resultante desde estrategias lúdicas; artículos publicados en la temporalidad del año 2011 hasta la actualidad relacionados con teorías de autores principales y reconocidos del objeto de estudio.

Desde los criterios de exclusión: Artículos que se refieran meramente a la lúdica sin incluir a las pausas activas; las pausas activas exclusivamente como ejercicio físico; las pausas activas exclusivamente en el ámbito laboral; aprendizaje significativo independiente al nivel superior.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Las pausas activas con relación a su definición, son descansos en donde se realiza un conjunto de actividades tanto físicas como cognitivas, las cuales ayudan a mejorar el desenvolvimiento de las actividades laborales como académicas, estas son técnicas que se recomiendan aplicar de 5 a 10 minutos por lapsos de 2 a 3 horas. Por lo general recomiendan que se apliquen pausas activas al inicio como al final de la jornada laboral o escolar. Pueden ser aplicadas a un grupo de usuarios con características similares como distintas, estas pausas activas fomentan la actividad física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de las funciones cognitivas<sup>13</sup>.

Como beneficios puede aportar una mejor calidad y estilo de vida donde estas actividades que poseen un enfoque lúdico y terapéutico, reducen las tensiones que se acumulan en el organismo debido a la fatiga y estrés. Las actividades que se realizan contribuyen a la oxigenación del cerebro, mejoran la respiración y aumentan el nivel de energía cumpliendo un papel fundamental

en la educación. Las pausas activas no solo están enfocadas a los estudiantes sino también van enfocadas a los docentes de las instituciones para la mejora de ese cansancio resultante de la actividad laboral docente. Estas actividades se realizan con el alumnado y docentes. Se rompe la rutina de las clases y se logra cambiar posturas repetitivas, así mismo, se disminuyen estados de fatiga y estrés. Después de realizar este tipo de actividades en los estudiantes causa un impacto considerable el cual mejora la atención, la escucha y los estados emocionales creando ambientes amenos con manifestaciones de motivación, consecuentemente mejora la atención y memoria<sup>13</sup>.

Las pausas activas y la motivación favorece el ambiente de aprendizaje en el aula, estimulan el desarrollo cognitivo; son útiles para mantener o recuperar la atención de los alumnos, pues en ocasiones se distraen o se aburren en clases. Además, sirve para atraer de nuevo la atención del grupo cuando están en una actividad larga<sup>14</sup>.

Desde el alcance de la motivación esta se clasifica en Intrínseca que se señala con los factores internos del estudiante. Y la motivación Extrínseca se relaciona con los factores externos al estudiante. En algunos casos la motivación extrínseca constituye la principal fuente de motivación para aprender, por esta razón el rol del docente es importante como agente externo de la motivación pues es quien deberá inducir motivos en sus discentes en lo que se refiere a sus aprendizajes y comportamientos para aplicarlos de manera voluntaria a los trabajos desarrollados en clase dando significado a las tareas escolares y proporcionándolas de un fin determinado, de tal manera que los estudiantes puedan desarrollar un gusto por lo que hacen y comprendan su utilidad personal y social.

La motivación repercute en las actitudes, en el autoestima de un grupo de personas, es decir si no se encuentran motivados difícilmente serán participes en adquirir nuevos conocimientos que permitan desarrollar sus capacidades intelectuales, por ello el docente como principal actor

formativo, debe implementar estrategias que despierten la motivación e interés necesario para sacar adelante toda enseñanza y refleje un progresivo aprendizaje en todo el grupo estudiantil<sup>15</sup>.

En el estudio de Navarro (2017), la aplicación de las pausas activas para crear ambientes favorables de aprendizaje en docente en formación inicial, durante su servicio social logró lo siguiente: atraer la atención de los alumnos durante la clase, motivar e interesar a los estudiantes, generar el gusto por aprender, propiciar una participación activa dentro del salón de clases. Estas manifestaciones del comportamiento fueron alcanzadas con las actividades que se realizaban antes de iniciar cada clase, el ambiente se tornaba diferente y los alumnos por un momento se olvidaban de lo pesado que era iniciar con la siguiente clase, se convertía en un momento para relajarse o distraerse de la clase anterior y con esto empezar con una energía revitalizada y disposición para aprender<sup>16</sup>.

Por tanto, en el aprendizaje significativo el discente relaciona la nueva información con sus conocimientos previos. Entonces, se requiere de esa disposición por parte del aprendiz para aprender significativamente y de una intervención del docente en esa dirección. En el contexto educativo la motivación se traduce como el motor que estimula la voluntad de aprender por parte del estudiante. Y puede incitarse tanto de forma Intrínseca (factores internos del estudiante), como la Extrínseca (factores externos al estudiante)<sup>15</sup>.

En congruencia con lo planteado, el aprendizaje exige de un ambiente armónico para obtener estadios amenos y alcance exitoso del conocimiento, en este sentido Murillo Pacheco (2010), expresa que para la promoción de un aprendizaje significativo se promueve el autoaprendizaje (aprender a aprender) y también el “aprender a pensar”. Es cuando se requiere de a) La participación del docente en organizar el trabajo, proporcionar la información pertinente en el momento oportuno (para centrar al grupo, para aclarar y ampliar información, para señalar y superar errores conceptuales, etc.), establecer los puentes cognitivos entre los conocimientos previos y los nuevos, para propiciar la construcción de aprendizajes significativos. Moderar las

sesiones, observar y seguir el proceso grupal y apoyar en todo momento tanto individual como grupalmente. Como segundo punto b) se requiere de la participación individual o autónoma. Para ello es necesario que los alumnos estudien tanto en sus apuntes, como en otras fuentes (pueden ser sugeridas por el docente, o bien por los mismos alumnos) y así desarrollar habilidades inherentes a este proceso (buscar y manejar bibliografía, seleccionar e integrar información, conocer y comparar diferentes enfoques teóricos, etc.). Así irán construyendo su estructura cognitiva que se enriquecerá en el intercambio con sus compañeros desde las distintas actividades propuestas por el docente. Además, se requiere de C) Actividades grupales en sus diversas modalidades: por parejas, pequeños grupos, sesiones plenarias, etc., que propicien la interacción de todo el grupo en una red de relaciones donde cada quien aporte sus conocimientos y experiencias, lo que los enriquecerá mutuamente<sup>17</sup>.

Para este último las estrategias de enseñanza para un aprendizaje significativo exigen de un ambiente sociable, que previamente haya una conformación de grupos, que se tengan confianza entre los estudiantes y su ambiente. En este punto crucial se puede apelar por las pausas activas conformando pequeños grupos, para propiciar la interacción y quedar configurados en acción precedente que luego incita a un trabajo grupal de estudiantes (Ambiente socio-educativo). A través de esas experiencias “las personas cambian su manera de ver las cosas, se predisponen en confrontar la realidad que los rodea, se hacen conscientes de las oportunidades de construir”<sup>17</sup>.

## **CONCLUSIONES**

Con base en lo expuesto, el docente está llamado a innovar en la clase, en manejar dentro del aula la atención y la concentración del estudiante, que este sea el centro de atención, se requieren de la renovación de estrategias didácticas que mejoren el nivel emotivo en los estudiantes para lograr mejores niveles de atención, concentración para proseguir en la aprehensión de los aprendizajes.

Exaltando la teoría cognoscitiva de Ausubel (1983), en su teoría del aprendizaje significativo sustenta, que son aquellos que se integran a la estructura cognitiva del sujeto que aprende; para que esto suceda se determinan unos mínimos requeridos tanto en el objeto a aprender como en el sujeto que aprende. Este objeto de aprendizaje debe ser funcional, integrable, potencialmente significativo e internamente coherente, mientras que el sujeto que aprende debe disponer de las estructuras cognitivas necesarias que le permitan establecer relaciones con el nuevo conocimiento, es decir conocimientos previos y presentar una actitud favorable frente al nuevo aprendizaje.

La motivación con actitud favorable para aprender desde el sujeto que aprende relaciona los conocimientos previos con los nuevos aprendizajes. El cerebro humano se encuentra programado para la supervivencia, por lo que está potencialmente preparado para aprender, y este aprendizaje implica un proceso dual, por un lado, necesita y registra lo familiar y, por el otro busca lo novedoso para aprender. Mediante el aprendizaje se da sentido a aquello que es nuevo en relación con lo ya conocido, en este proceso, los estímulos del medio juegan un papel fundamental y desde esas estrategias pedagógicas que aumenten la emotividad intermediada por pausas activas el ambiente y la conducta serán favorables para el alcance de los aprendizajes significativos del alumno.

**Fondos:** Esta investigación no recibió fondos externos.

**Agradecimientos:** Agradecemos a la UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR.

**Conflictos de intereses:** Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. DÁVILA, S. "El aprendizaje significativo. Esa extraña expresión (utilizada por todos y comprendida por pocos)". 2000. Contexto Educativo 9, (7 pp.).
2. ZULUAGA-RAMIREZ, C. M.; GÓMEZ-SUTA, M. Metodología lúdica para la enseñanza de la programación dinámica determinista en un contexto universitario. En: Entramado. Enero - Junio, 2016. vol. 12, no. 1, p. 236-249, <http://dx.doi.org/10.18041/entramado.2016v12n1.23124>.
3. OSSES BUSTINGORRY, S, & Jaramillo Mora, S. Metacognicion: un camino para aprender a aprender. 2008. Estudios pedagógicos (Valdivia), 34(1), 187-197. Citado en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052008000100011>.
4. CHIAVENATO, I. Administración de Recursos Humanos, Sta. Fe de Bogotá, 2011, Ed. McGraw-Hill.
5. BOZA CARREÑO, A; de la O Toscano Cruz, M. Motivos, actitudes y estrategias de aprendizaje: aprendizaje motivado en alumnos universitarios Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado, 2012. Vol. 16, núm. 1, pp. 125-142 Universidad de Granada Granada, España.
6. GUTIÉRREZ, C.; Torres, K.; Zavaleta, P. "Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral". 2018. Revista de la universidad Peruana Cayetano Heredia 14-16 pág.
7. RICO, C. "Programa de pausas activas" . 2019. Valor+ S.A.S.
8. SIERRA, H. "Portal Empresarial" (2020). <https://portalempresarial.org/gestion-humana/legislacion-gestion-humana/beneficios-de-las-pausas-activas-en-el-ambito-laboral/>
9. PALMERO, F. "El proceso de motivación". 2001, Universidad Jaume I de Castellon.

10. KUHN, T.S. La función del dogma en la investigación científica. 1979. En: Revista Teorema. Valencia
11. VERGARA H., F. J. Gadamer y la "comprensión efectual": Diálogo y tradición en el horizonte de la Koiné Contemporánea. 2008. *Universum (Talca)*, 23(2), 184-200. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-23762008000200011>
12. GÓMEZ-LUNA, E; Navas, F. Aponte-Mayor, G; Betancourt-Buitrago, L A. Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización *Dyna*, 2014. Vol. 81, núm. 184, pp. 158-163 Universidad Nacional de Colombia Medellín, Colombia
13. MEJILLON Caticagua. Implementación de pausas activas para mejorar el rendimiento académico, en estudiantes de octavo año, de la Unidad Educativa "Cardenal González Zumárraga", 2020. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Terapia Ocupacional. Carrera de Terapia Ocupacional. Quito: UCE. 92 p. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21523>
14. ALMARAZ, A. Diaz, M. Reyes, M. Creación de Ambientes favorables de Aprendizaje a través de Pausas Activas para consolidar habilidades docentes en una Escuela Normal.XV Congreso Nacional de Investigación Educativa Comie 2019. Disponible en: <http://www.comie.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/2737.pdf>
15. DÍAZ BARRIGA, F. y Hernández Rojas G. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo una interpretación constructivista. 2010. Editorial: McGraw-Hill. Segunda edición. Facultad de Psicología UNAM. México. Consultado en Google académico [Junio de 2020]
16. NAVARRO Casiano, S. Creación de ambientes favorables para el aprendizaje. (Documento recepcional de Licenciatura en Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria). 2017. Benemérito Instituto Normal del Estado. México
17. MURILLO Pacheco, H. Misión del docente: propiciar en el estudiante aprendizajes significativos. 2010. *Rev. Enfermería Universitaria* 7(4). Unam. México. Consultado en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v7n4/v7n4a7.pdf>