

ARTÍCULO ORIGINAL

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS EN LA PLANIFICACIÓN DE AULAS EN ESCUELAS DEL PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN LA REGIÓN DE LOS LAGOS

ACTIVE BREAKS PROGRAMME IN CLASSROOM PLANNING IN SCHOOLS OF THE LIFE SKILLS PROGRAMME IN THE LAGOS REGION

 **Ángelo Rodrigo Cárcamo Saldías¹**

Dirección de Salud Municipal Osorno, Región de los Lagos, Chile

<https://orcid.org/0000-0003-3252-4856>

 **Milagros Cecilia Huamán Castro²**

Universidad San Martín de Porres. Lima, Perú

<https://orcid.org/0000-0002-1761-0118>

Recibido: 02/12/2021

Aceptado: 10/06/2022

Publicado: 30/11/2022

RESUMEN

Con diseño cuasi-experimental, una población de 114 docentes de primer ciclo básico del programa habilidades para la vida, la muestra no probabilística conformada por un grupo de control y otro experimental, de 30 profesores, se aplicó una lista de cotejo, validado por expertos, y prueba piloto, con una confiabilidad 0,89 a partir de KR20. Por la prueba de Shapiro-Wilk, se determinó una distribución normal de datos. Concluyendo: La prueba test sobre la planificación de aula, se obtiene el valor de $p=0.000$, que dicho valor es menor al crítico esperado 0.05, aprobando la hipótesis alternativa el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021, el análisis estadístico de la prueba del pos test sobre planificación de aula en la dimensión de planificación de aula y desempeño en el grupo control y experimental, se obtiene el valor de $p=0.00$, dicho valor es menor al crítico esperado 0.05.

¹ Doctor en Educación, Universidad Privada de Tacna. Magister en Educación, Universidad Miguel de Cervantes. Profesor de Educación Diferencial, Licenciado en Educación Universidad Mayor. angelo.carcamo@salud.imo.cl

² Doctora en Educación, Posdoctoral PhD en "Digital Learning" Universidad de Barcelona-España. Magister en Educación e Investigación Universitaria-USMP Perú. Licenciada en Educación. Docencia Virtual y Gestión Universitaria. Revalidación de estudios en EEUU de Doctor of Education, Master of Science in Education y Bachelor of Arts in Teaching Spanish. Directora General de MHC "Metodologías Holísticas Colaborativas" Perú y EEUU. mhuamanc@usmp.pe



Palabras clave: Pausas activas, planificación de aula, jornada escolar

ABSTRACT

With a quasi-experimental design, a population of 114 teachers of the first basic cycle of the life skills programme, the non-probabilistic sample made up of a control group and an experimental group of 30 teachers, a checklist was applied, validated by experts, and a pilot test, with a reliability of 0.89 from KR20. By the Shapiro-Wilk test, a normal distribution of data was determined. Concluding: The test test on classroom planning, the value of $p=.000$ is obtained, that this value is smaller than the expected critical 0.05, approving the alternative hypothesis the program of active breaks influences in the planning of classrooms in schools attached to the program skills for life region of Los Lagos, Chile 2021, the statistical analysis of the test of the post test on classroom planning in the dimension of classroom planning and performance in the control and experimental group, the value of $p=0.00$ is obtained, this value is smaller than the expected critical 0.05.

Keywords: Active breaks, classroom planning, school day, moments in a class.

INTRODUCCIÓN

Implementar un programa de pausas activas por medio de la planificación de aula y a su vez utilizar la jornada escolar cambiaría profundamente la percepción de los docentes durante la rutina escolar, mediante una correcta utilización de los momentos de la clase y a su vez la actividad física mejoraría las competencias y habilidades de los estudiantes. Las pausas activas inducen a reducir elementos causados por la ociosidad, desocupación, inercia, reposo. Desde el método cuantitativo desde la perspectiva positivista, se elaboró una pauta de cotejo, con el propósito de conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021. Hay muchos estudios que confirman el uso de la acción mecánica en humanos y estudiantes. En varios sectores del mundo se contemplan las pausas activas en el trabajo, pero no en las aulas como un dispositivo que promueve personas más felices y logra utilizar todas sus capacidades para tareas productivas, optando por esta nueva propuesta, reducir las enfermedades profesionales. Como resultado, diversas instituciones en el mundo consideran que pueden llevar adelante el trabajo junto con el desarrollo de la salud mental y física.

Teniendo en cuenta que el recurso humano es relevante para la organización, estirar y oxigenar nuestro cerebro a través de sesiones de respiración, teniendo en cuenta el descanso activo en el quehacer de trabajo para prevenir los efectos de las enfermedades profesionales, como estrategia para lo emotivo y lo físico. El Instituto Nacional de previsión (INP) reveló en cuanto a lo ergonómico en su división activa, “Prevención para Todos; Pausa Activa”, en la que se enfoca en los beneficios físicos y laborales. en el ámbito de los trabajadores (Osorio, 2007).

Es importante recalcar que Chile en vías de desarrollo, incide sobre el esfuerzo de la comunidad laboral en cuanto a experiencia y tiempo asignado al trabajo, dedicando de ocho a doce horas diarias a su puesto de trabajo. Significa un esfuerzo importante, que se puede

traducir en una serie de factores de riesgo, en todos los ámbitos. del ciclo vital del ser humano, pueda manifestarse con alguna enfermedad o dificultad. A partir de lo anterior se puede inferir que los estudiantes experimentan una rutina escolar comparable a un empleo asalariado donde sus implicancias de riesgos pudieran verse afectados a nivel físico, como consecuencia de la falta de actividad física en las aulas. La recreación activa surge de un nuevo enfoque del movimiento humano y la actividad física como factor preventivo de enfermedades, que pueden manifestarse como estrés, reduciendo el rendimiento físico y mental, afectando negativamente la salud y el desempeño laboral (Castro, Munera, San Martín, Valencia, Valencia y González, 2011). Por otra parte, como otro factor de riesgo importante fue el contexto de aula y sus implicancias en el proceso de enseñanza y aprendizaje, el manejo situaciones emergentes por parte del docente, la desatención de los estudiantes, las conductas disruptivas, la fatiga y la desmotivación escolar.

Acaso & Nuere (2005), considera que el currículum oculto puede conceptualizarse como el conjunto de contenidos curriculares que se direccionan entre las personas a través de la praxis educativa. A partir de lo anterior de un currículo implícito surgen diferentes situaciones no planificadas, tampoco esperables y difíciles de anticiparse acudiendo principalmente a la experiencia del docente y el sentido común para dar respuesta. Como posible herramienta pedagógica surgen las metodologías de pausas activas. Según González (2013), una pausa positiva es una herramienta destinada a realizar ejercicios diariamente que induzcan a aumentar la calidad de vida de las personas. En general, incluyen ejercicios donde se pueda estirar músculos, cardiopulmonares y en especial la postura, y son parte de un cambio importante en el lugar de trabajo. Los descansos activos tienen como objetivo mejorar la productividad, la eficiencia, las condiciones de trabajo y reducir la discapacidad por discapacidad musculoesquelética o mental, al tiempo que brindan espacio para evitar el reposo durante la actividad laboral.

En el contexto región de Los Lagos y para efecto de la implementación del programa habilidades para la vida en la ciudad de Osorno, se buscó conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021. Los resultados de esta investigación podrían ser un insumo importante para el desarrollo de investigaciones, que permita a su vez medir impactos en la implementación de programas de pausas activas. Según González (2013), la recreación activa es una herramienta destinada a mejorar los espacios de trabajo a través de acciones que ejerciten los músculos del trabajador. En general, incluyen ejercicios de estiramiento, respiración, fortalecimiento y postura, y son parte de un cambio importante en el lugar de trabajo. Los descansos activos están diseñados para mejorar la productividad, la eficiencia, las condiciones de trabajo y reducir la discapacidad por deterioro del sistema musculoesquelético o mental, al tiempo que brindan espacio para evitar la monotonía del trabajo. (González, 2013).

En las distintas fuentes informativas, principalmente primarias son el piso de los antecedentes de esta investigación. Siendo en definitiva investigaciones y trabajos que determinan el marco explicativo inicial del fenómeno estudiado. Entendiendo la importancia del conjunto de tareas que se realizan en el aula y estas más bien suelen ser de carácter

repetitivas, surge la importancia de fundamentar la importancia de las pausas activas en las salas de clases localizando investigaciones de carácter local, con la premisa de dar contexto y mayor comprensión a la investigación. Larraguibel, Chacón, Menéndez y Rojas (2013) afirman que la recreación activa va de la mano con los descansos regulares y la relajación del grupo. Que la introducción de ejercicios compensatorios debe producir cambios positivos en la salud ocupacional de cada empleado. El descanso activo es una forma útil de reducir el dolor relacionado con el trabajo, pero es una necesidad como parte de su trabajo, no una elección personal. Las pausas activas refuerzan la importancia de los cambios positivos en la salud ocupacional de cada empleado y la distensión del grupo al momento de integrarlas y a su vez operan como ejercicios compensatorios en función de la salud de los estudiantes, ya que el trabajo manual repetitivo de movimientos, hacen necesario el diseño de un programa de pausas activas.

Para Torres, Gutiérrez y Zavaleta (2018) todos los tipos de estrés están presentes en el lugar de trabajo, y los trabajadores experimentan molestias y síntomas relacionados con las horas de trabajo. Basado en el trabajo de Bernal-Castro, Rincón-Becerra, Zea-Forero y Durán-Cortés (2018). se puede concluir que las actitudes registradas entre diferentes días o momentos de la semana se pueden comparar entre sí y en base a esto es posible evaluar si es necesario modificar la estructura de clases, el tiempo de actividad o descansar y cambiar durante la actividad, ya que esto permite la incorporación de pausas activas. De acuerdo con Jiménez & Monroy (2016) se puede manifestar un gran cambio de los estudiantes en especial de los pocos que fomentaban el desorden y distraían a los demás, por ende, se genera un resultado positivo. Mosquera (2016), dice que es posible reconocer elementos del trabajo que son enormemente negativos tales como la fatiga, el cansancio, la falta de motivación y los movimientos repetitivos son los mismos que provocan disminución en el rendimiento laboral, por lo cual son los encargados de establecer un entorno de monotonía e inestabilidad si no son atendidos a tiempo. Del mismo modo, indica que tomar descansos regulares durante la jornada laboral puede tener un impacto significativo en el desempeño de los empleados en una organización, creando así una necesidad urgente de planes de acción para aumentar la productividad. Además, García, Restrepo y Vélez (2016) manifiesta que los espacios de aprendizaje pueden transformarse a medida que las lecciones ocultas se imponen e ingresan a las organizaciones, las estructuras emergen en profesores y estudiantes, sus relaciones y respuestas al comportamiento actual. Duque, (2015) muestra que la calidad de implementar un programa de descanso activo para reducir el sedentarismo, como herramienta de investigación, ha mostrado resultados positivos de investigación, reduciendo la fatiga. Es importante para esta investigación, señalar que las acciones diseñadas en el programa de pausas activas promueven esencialmente el movimiento y la actividad física o motora y a su vez procurar un buen clima de escolar para los estudiantes que se condice en lo anterior como un mejor ambiente laboral.

Basado en el trabajo de Lara, et al (2012). Mediante el uso de una serie de técnicas a desarrollar durante los encuentros educativos: establecer reglas con los alumnos, implementar técnicas de autocontrol en niños ansiosos, afrontamiento satisfactorio más adecuado para niños tímidos y/o con problemas de conducta. (Lara, Piña, De Los Hoyos, Navarro & Llona

2012, p.17)

Según la encuesta de Naranjo (2013), encontraron que el estrés es uno de los principales problemas de salud, seguido por el estado de ánimo y los dolores de cabeza, que pueden conducir a enfermedades graves e impedir que los trabajadores realicen actividades. Hernández, (2013) recomienda a los docentes y reguladores institucionales continuar con la implementación de esta propuesta ya que ha arrojado resultados efectivos que incluso pueden permitirles en el futuro hacer frente a enfermedades, reducir el estrés y el sedentarismo, y beneficiar a los estudiantes en general, y los miembros de la comunidad educativa traen un mejor estado de ánimo. Para esta investigación es valioso rescatar la importancia de las pausas activas y su relación con el sedentarismo y su apoyo al bienestar, ya que el diseño del programa que surge de esta investigación hace énfasis en implementar una propuesta y mantenerla.

Del estudio de Ríos (2007) las experiencias de los funcionarios en el ser como típico impactan en su estado mental durante la jornada laboral. Lo que saben los docentes de la Federación Antioqueña de Natación CAPF sobre las pausas es verdaderamente representativo. Estos signos indican personas que tienen experiencia directa con personas que recientemente escucharon o leyeron sobre el tema. (Ríos, 2007). Hoy en día, la gestión se está mejorando a través de nuevas alternativas de trabajo, como un medio para mejorar continuamente el desempeño del gobierno y de la salud. salud preventiva.

Para efectos de este estudio se requiere una adecuada concienciación y conocimiento en base a lo necesario para implementar un programa de recreación activa, el cual es muy popular en el ámbito empresarial como los descansos activos extremos durante el proceso de trabajo y en el ámbito educativo durante el día. para todas las actividades escolares diarias. Entretenimiento activo. Por lo que se planteó determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

MATERIAL Y MÉTODO

El método empleado fue hipotético deductivo, de acuerdo Bernal (2006) (p. 56).

H_i: El programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.

H₀: El programa de pausas activas no influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de Los Lagos, Chile 2021.

Para efecto de la investigación, cabe señalar Hernández, Fernández, & Baptista (2014) El estudio es de tipo experimental, porque el propósito es de determinar, con la mayor confiabilidad posible, relaciones de causa-efecto (p. 4). El enfoque es cuantitativo, ya que los datos son expresiones numéricas donde se desarrolla un análisis estadístico. Para efecto de la investigación el grado de profundidad es de tipo aplicada, porque: El tipo de investigación aplicada tiene como fin principal resolver un problema en un periodo de tiempo corto. Por tanto, se dirige a la acción inminente y no al desarrollo de la teoría y sus resultados, mediante

actividades precisas para enfrentar el problema (Chávez, 2007, p. 134). Se utilizó un diseño cuasi-experimental, implican que los diseños cuasi experimentales no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento: son grupos intactos (p. 148).

Para esta investigación se buscó conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aula en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida, para tal efecto se aplicó un programa de pausas activas implementado durante la jornada escolar y los momentos de una clase. Se partió aplicando pre-prueba y la post-prueba a un grupo experimental y un grupo control aplicándose un análisis estadístico-descriptivo explicativo de los puntajes obtenidos en dichas pruebas.

Donde:

GE = Grupo experimental (30 profesores grupo 1)

GC = Grupo control (30 profesores grupo 2)

01, 03= Aplicación de test

02, 04= Aplicación de post (programa de pausas activas)

X = Estímulo o tratamiento experimental

El estudio fue desarrollado bajo el contexto de la cobertura del Programa de salud mental Habilidades para la Vida, en la ciudad de Osorno Región de Los Lagos Chile 2021. Cuya entidad es administrada por la Dirección de Salud Municipal y la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas Junaeb. El programa cuenta con una cobertura de 27 establecimientos educacionales, siendo un total 11 establecimientos municipales y 16 establecimientos particulares subvencionados, abarcando una matrícula total de 114 profesores jefes de primer ciclo básico.

Hurtado (2000) resalta que “las unidades de estudio se deben definir de tal modo que a través de ellas se pueda dar una respuesta completa y no parcial a la interrogante de la investigación”. La unidad de análisis la planificación de aulas por medio de la aplicación de un programa de pausas activas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021. La población fue finita. La población estuvo conformada por profesores jefes de primer ciclo básico, 114 docentes pertenecientes a 20 establecimientos educacionales, 12 particulares subvencionadas y 8 municipales, pertenecientes a la cobertura del programa habilidades para la vida. Para efecto de esta investigación la población preliminar fue de 114 docentes y la muestra se trabajó con dos grupos de 30 cada uno, siendo las secciones “1” y “2” del primer ciclo básico, donde el procedimiento fue un muestreo de tipo “no probabilístico intencional, “en el cual no todos los sujetos tienen la misma probabilidad de ser elegidos” (Hernández, Fernández, Baptista 2003, p. 84). El muestreo aplicado fue de tipo no probabilístico intencional, a su vez con una muestra por conveniencia, muestra por juicios, y muestra prorratio.

En este caso, se tomó una característica de control, la cual deben poseer todos los encuestados. Por motivos de factibilidad y viabilidad la muestra se ha tipificado en ciento catorce docentes pertenecientes a veinte (20) escuelas adscritas al programa habilidades para la vida.

Tabla 1
Muestra

| GRUPO | VARONES | MUJERES | TOTAL |
|--------------------|---------|---------|-------|
| Grupo experimental | 5 | 25 | 30 |
| Grupo control | 4 | 26 | 30 |
| TOTAL | 30 | 30 | 60 |

Fuente: Elaboración propia (2021).

Para efecto de determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en desempeño de las planificaciones de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos. Se hace uso como herramienta de aplicación una pauta de cotejo, donde “aplicación de un procedimiento estandarizado para recabar información de una muestra amplia de sujetos, y cuyo objetivo fundamental es la obtención de mediciones estandarizadas” (Díaz de Rada, 2001).

Hurtado (2000), “las técnicas de recolección de datos, son los procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener la información necesaria para dar cumplimiento a su objetivo de investigación” (p. 45).

Se aplicó una lista de cotejo (pre test y post test, cuya finalidad fue conocer una muestra, en donde no se aplica un programa de pausas activas por medio de su planificación de aula y luego una que, si se aplica, lo cual es importante señalar que la aplicación de la lista de cotejo se realizó en ambos casos. Lo que posteriormente permitió determinar y analizar resultados, luego el programa de pausas activas por medio de la planificación de aulas.

Con el propósito de conocer de qué manera el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021. Por lo anterior, se ha diseñado una pauta de cotejo, el cual es un tipo de matriz que también es conocida como lista de verificación.

Una vez diseñado el instrumento fue validado y aprobado por tres expertos. Una vez efectuada la validez de contenido del instrumento, fue desarrollada la prueba piloto de la misma a una muestra de treinta y un (30) docentes. Para efecto de dicha prueba piloto, para así determinar su confiabilidad. El instrumento con 24 ítems, correspondientes a las variables, dimensiones e indicadores. Los encuestados pertenecían a la misma población ya que estos poseían características similares a los que se incluyeron en la aplicación final. Por tanto, se efectuó la aplicación de encuestas a docentes de la misma población, no así a los ya encuestados en la prueba piloto, excluyéndolos de la aplicación final del instrumento. Finalmente, los resultados obtenidos en la validez de expertos, fortalecieron el diseño tanto en la forma y redacción de los ítems.

Se aplicó el juicio de expertos enfatizando en los objetivos generales y específicos del estudio, se realizó mejoras en el diseño, a beneficio de la aplicación de pauta de cotejo y su relación entre las distintas sub escalas que componen. Análisis de contenido lo que correspondió a un proceso previo a la aplicación de la pauta, se realizó un análisis de contenido de los ítems que componen las escalas. Los ítems fueron revisados por tres jueces expertos, los

profesionales jueces, doctores en ciencias de la educación, especialistas en metodología de Universidad Miguel de Cervantes. Seguidamente se explicitan las observaciones en el proceso de diseño y aplicación del estudio.

Instrumento denominado “Escala de Observación Planificación de Aula” elaborado por Mg. Ángel Rodrigo Cárcamo Saldías, forma de administración individual 2021, Clases online de escuelas según muestra, duración 45 minutos aproximadamente para determinar la influencia del programa de pausas activas en la planificación de aula.

El instrumento consta de 24 ítems dicotómicos distribuidos en cuatro secciones, de acuerdo a los indicadores en los principios de la planificación. La extensión 1 flexibilidad que contiene 6 ítems del (1 al 6), compromiso y racionalidad referido en 6 ítems del (7-12) consta de 6 ítems del (13 al18) las cuales entregarían un puntaje de 6 puntos y por final a extensión 4 simplificación y estandarización que consta de 6 ítems del (19 al 24) las cuales entregarían un puntaje de 6 puntos. Los niveles: alto, medio y bajo.

RESULTADOS

Para efecto de los resultados de la investigación fue importante precisar algunos elementos del muestreo, de modo que por medio de la construcción de tablas se estableció el número de docentes de primer ciclo básico. Luego se cuantificaron los resultados de la lista de cotejo, codificándola a través de las variables: programa de pausas activas y planificación de aula lo que posteriormente dio como resultado la construcción y análisis de gráficos. La prueba piloto fue aplicada a treinta (30) docentes, cuyas características son muy parecidas a las de la muestra. Posteriormente se aplicó la misma pauta de cotejo a un grupo control y a un grupo experimental, un pre-test y un post-test, donde cada grupo corresponde a (30) docentes.

Tal como se evidencia, el valor de significación estadística $p=0.078$ es mayor que $\alpha= .05$. En efecto, se determinó los resultados de la muestra del grupo control proceden de una distribución normal. El valor de la significación estadística *la p = 0.120* de los datos de la muestra del grupo experimental es mayor que $\alpha= 0.05$. Por lo tanto; se determinó que los datos del grupo experimental provienen de una distribución normal.

Prueba de Hipótesis general

- a) H_1 El programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021.
- b) H_0 El programa de pausas activas no influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile, 2021.

Con un nivel de trascendencia del 0.05 ($\alpha= 0.05$) = 5% de margen máximo de error.

Consideremos la regla de decisión: $p < 0.05$ se rechaza H_0

Prueba estadística: Prueba de t de student.

Se aplicó el programa estadístico SPSS 22, se obtiene:

Tabla 2

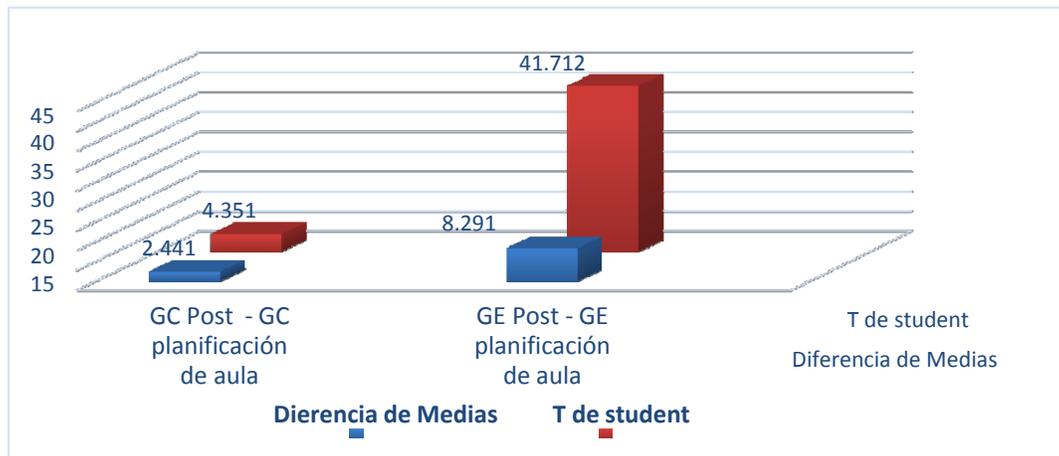
T de student, grados de libertad y significación estadística, de la evaluación pre test pos test del grupo control y del grupo experimental de la variable planificación de aula.

| C POST PLANIFICACIÓN DE | Diferencia de Media | Desviación típica | Error típico. media | "t" de student | Significación |
|-----------------------------------|---------------------|-------------------|---------------------|----------------|---------------|
| Aula Gc Pre Planificación De Aula | 2.441 | 1.852 | 0.421 | 4.351 | 0.000 |
| E Post Planificación De Aula | 8.291 | 1.110 | 0.213 | 41.712 | 0.000 |
| E Pre Planificación De Aula | | | | | |

Fuente: Elaboración propia. (2021).

Figura 1

Prueba de "t de student", planificación de aula del grupo control y experimental en la pre y pos test



Fuente: Elaboración propia. (2021).

Descripción del grado de relación: Los estadísticos de diferencia de media, grados de libertad desviación típica, error típico, intervalo inferior, intervalo superior, t de student y significación estadística, de la evaluación pre test pos test del grupo control y experimental planificación de aula.

Para el grupo control Se obtuvo: media 2,442; con una desviación típica de 1.852, para un error típico de la media 0,421, con un intervalo de confianza inferior 1.128 y el intervalo de confianza superior 2.785, una t de student 4.351 para 24 grados de libertad, con una significación estadística bilateral 0.000.

Para el grupo experimental los resultados fueron: diferencia de media 8.291; con una desviación típica de 1.110, para un error típico de la media 0.213, con un intervalo de confianza inferior 9.658 y el intervalo de confianza superior 10.746, una t de student 41.712 para 24 grados de libertad, con una significación estadística bilateral 0.000.

Se determinó, la diferencia de la media positiva entre la evaluación post test respecto a la evaluación pre test. Sin embargo; es notorio que la diferencia de medias 8.29 en el grupo experimental es mayor que la diferencia de media del grupo control 2.44. Se deduce que el desempeño logrado por los participantes en el grupo experimental se debe a la eficacia del

programa de pausas activas. Así mismo; los valores de la t de student en el grupo experimental 41.712 es mayor que en el grupo control 4.351.

Con un nivel de significancia estadística de $p < 0.05$ y se obtuvo los siguientes resultados. El grupo experimental, se observó la significación estadística S.E.; $P = 0.000$ en el grupo experimental por ser menor a la $\alpha = 0.05$; para la decisión se determina que se aprueba la hipótesis alternativa que dice: "El programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021".

Para la variable independiente y así para la dependiente resultó que variables logran la significancia estadística necesaria para relacionarse de una manera dependiente.

Tabla 3

Representación pre y post test del grupo control en las dimensiones de la planificación de aula por grupos de estudio

| Grupos | Dimensiones | Nivel | n | % | % a | |
|-------------------------|----------------------------------|---------------|-------|--------|--------|-------|
| Grupo control | Flexibillidad | Bajo | 6 | 20.0 | 20.00 | |
| | | Medio | 22 | 73.3 | 93.3 | |
| | | Alto | 2 | 6.6 | 100.0 | |
| | | Total | 30 | 100.0 | | |
| | Compromiso racionalidad | Bajo | 9 | 30.0.0 | 30.0 | |
| | | Medio | 21 | 70.0 | 100.00 | |
| | | Alto | 0 | 0.0 | | |
| | | Total | 30 | 100.0 | | |
| | Pre test Continuidad | Bajo | 8 | 26.6 | 26.6 | |
| | | Medio | 15 | 50.0 | 76.6 | |
| | | Alto | 7 | 23.3 | 100.0 | |
| | | Total | 30 | 100.0 | | |
| | Simplificación y estandarización | Bajo | 6 | 20 | 20 | |
| | | Medio | 22 | 73.3 | 93.3 | |
| | | Alto | 2 | 6.67 | 100.0 | |
| | | Total | 30 | 100.0 | | |
| | Post test | Flexibillidad | Bajo | 6 | 20.0 | 20.00 |
| | | | Medio | 22 | 73.3 | 93.3 |
| Alto | | | 2 | 6.6 | 100.0 | |
| Total | | | 30 | 100.0 | | |
| Compromiso racionalidad | | Bajo | 9 | 30 | 30 | |
| | | Medio | 21 | 70 | 100.0 | |
| | | Alto | 0 | 0 | | |
| | | Total | 30 | 100.0 | | |
| Continuidad | | Bajo | 3 | 10.0 | 10 | |
| | | Medio | 20 | 66.6 | 76.6 | |
| | | Alto | 7 | 23.4 | 100.0 | |
| | | Total | 30 | 100.0 | | |

| | | | | |
|----------------------------------|-------|----|-------|-------|
| Simplificación y estandarización | Bajo | 6 | 20 | 20 |
| | Medio | 22 | 73.3 | 93.3 |
| | Alto | 2 | 6.67 | 100.0 |
| | Total | 30 | 100.0 | |

Tabla 4

Representación pre y post test del grupo experimental en las dimensiones de la planificación de aula por grupos de estudio

| Grupo | Dimensiones | Nivel | n | % | %a |
|----------------------------------|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Grupo experimental | Flexibilidad | Bajo | 3 | 10 | 10 |
| | | Medio | 19 | 63.3 | 73.3 |
| | | Alto | 8 | 26.7 | 100.0 |
| | | Total | 30 | 100.0 | |
| | Compromiso racionalidad | Bajo | 1 | 5 | 5 |
| | | Medio | 11 | 55 | 60 |
| | | Alto | 8 | 40 | 100 |
| | | Total | 30 | 100 | |
| | Continuidad | Bajo | 3 | 10.0 | 10 |
| | | Medio | 20 | 66.6 | 76.6 |
| | | Alto | 7 | 23.4 | 100.0 |
| | | Total | 30 | 100.0 | |
| | Simplificación y estandarización | Bajo | 3 | 10 | 10 |
| | | Medio | 20 | 66.6 | 76.6 |
| | | Alto | 7 | 23.4 | 100.0 |
| | | Total | 30 | 100.0 | |
| | Flexibilidad | Bajo | 3 | 10 | 10 |
| | | Medio | 19 | 63.3 | 73.3 |
| | | Alto | 8 | 26.7 | 100 |
| | | Total | 30 | 100.0 | |
| Compromiso racionalidad | Bajo | 1 | 5 | 5 | |
| | Medio | 11 | 55 | 60 | |
| | Alto | 8 | 40 | 100.0 | |
| | Total | 30 | 100.0 | | |
| Continuidad | Bajo | 6 | 20 | 20 | |
| | Medio | 22 | 73.3 | 93.3 | |
| | Alto | 2 | 6.67 | 100.0 | |
| | Total | 30 | 100.0 | | |
| Simplificación y estandarización | Bajo | 3 | 10 | 10 | |
| | Medio | 20 | 66.6 | 76.6 | |
| | Alto | 7 | 23.4 | 100.0 | |
| | Total | 30 | 100.0 | | |

DISCUSIÓN

Mediante la aplicación de la prueba t de student se demostró que el grupo experimental la significación estadística S.E.; $P = 0.000$ en el grupo experimental por ser menor a la $\alpha = 0.05$; para la decisión se determina que se aprueba la hipótesis alternativa. Por otra parte, resultado evidencia que la media del post test es mayor que la media del pre test, por lo tanto, el programa de pausas activas influye en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021, lo que se explica que los principios de la planificación de aula son fundamentales: flexibilidad, compromiso y racionalidad, continuidad y simplificación, a partir de los resultados del pre-test y pos-test.

A través de la prueba se determinó la relación entre el programa de pausas activas y la flexibilización de la planificación de aula por medio de la operacionalización de su principio de flexibilidad. Estos resultados se asemejan a lo planteado por Requeijo (2000): el principio de flexibilidad en la planeación educativa se comprende, como proceso flexible que articula los enfoques epistémicos de los docentes como de los especialistas en planear el acto educativo, sin desligarse del contexto social y condiciones de los actores educativos. (p. 89).

Por lo anterior, la implementación de un programa requiere de un alto nivel de flexibilidad para que sea viable y de este modo poder llevarlo a cabo por medio de una planificación de aula.

Asimismo, el resultado de la prueba de t de student, sobre la relación entre el principio de compromiso y racionalidad, se observa en el grupo experimental la significación estadística S.E.; $p = 0.000$ en el grupo experimental por ser menor a la $\alpha = 0.05$; para la decisión se determina que se aprueba la hipótesis alternativa. El resultado evidenció que, el grupo control y el grupo experimental la media del post test es mayor que la de pre test. Al comparar la diferencia de medias es más notoria en el grupo experimental, respecto al grupo control, cuyos resultados se asemejan que el principio de compromiso exige que los actores educativos obtengan un aprendizaje significativo, tal como lo aborda lo planteado por Melinkoff (2004) “proceso integrador y armonizador, que se ocupa de la sincronización de labores, con atributos de monto, tiempo y dirección” (p. 105). Por lo que se explica los esfuerzos y recursos articulados para lograr integrar un programa de pausas activas al interior de una planificación de aula y que esta se desarrolle de forma eficiente y eficaz en su implantación.

Además, determinar de qué manera el programa de pausas activas influye en el compromiso y racionalidad de la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021, considerando que en el resultado de la prueba de t de student, donde el grupo experimental la significación estadística S.E.; $p = 0.000$ por ser menor a la $\alpha = 0.05$; para la decisión se determina que se aprueba la hipótesis alternativa. Resultados que se asemejan a lo planteado por Melinkoff (2004; p.125), “es un proceso integrador y armonizador, que se ocupa de la sincronización de labores, con atributos de monto, tiempo y dirección”. Por lo que se explica los esfuerzos y recursos articulados para lograr integrar un programa de pausas activas al interior de una planificación de aula y que esta se desarrolle de forma eficiente y eficaz en su implantación.

En cuanto a si el programa de pausas activas influye en el principio de continuidad en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021, considerando que en el resultado de la prueba de t de student, al observar

que en el grupo experimental la significación estadística S.E.; $P = 0.000$ en el grupo experimental por ser menor a la $\alpha = 0.05$; para la decisión se determina que se aprueba la hipótesis alternativa, lo que se explica por medio del principio de continuidad de la planificación de aula a partir de los resultados del pre-test y pos-test. Es importante señalar que el programa de pausas activas influye en la planificación de aula por medio de la operacionalización de sus principios y esto quiere decir que, respecto al principio de continuidad, para Gento (2000), describe “el principio de continuidad garantiza la calidad educativa, cuando se mantiene una revisión constante de los planes de acción que se ejecutan” (p. 67). Por lo anterior, la planificación de aula garantiza y asegura la implementación del programa de pausas activas por medio de los momentos de la clase y la jornada escolar.

Por otra parte, el programa de pausas activas influye en el principio de simplificación y estandarización en la planificación de aulas en las escuelas adscritas al programa habilidades para la vida región de los Lagos, Chile 2021, considerando que en el resultado de la prueba de t de student, al observar que en el grupo experimental la significación estadística S.E.; $P = 0.000$ en el grupo experimental por ser menor a la $\alpha = 0.05$; para la decisión se determina que se aprueba la hipótesis alternativa. Por otra parte, resultado evidencia que la media del post test es mayor que la media del pre test. Al comparar la diferencia de medias es más notoria en el grupo experimental, respecto al grupo control. Resultados que se asemejan a lo planteado por Chiavenato (2004), “los estándares o criterios constituyen el desempeño deseado o aspiraciones obtener en la organización o con los estudiantes” (p.98). Por lo anterior la planificación de aula logra ser un constructo oportuno y pertinente para la implementación de actividades por medio la jornada escolar y los momentos de la clase. Los frutos logrados en la actual investigación nos dirigen a concluir lo siguiente: La relación a la hipótesis general conforme a los resultados obtenidos del estudio estadístico, en la cual la trascendencia estadística es $p = 0.000$ en el grupo experimental para un $\alpha = 0.05$, se aprueba la hipótesis alterna que el programa de pausas activas influye de manera significativa en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa habilidades para la vida de Los Lagos, Chile.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acaso, M., & Nuere, S. (2005). El currículum oculto visual: aprender a obedecer a través de la imagen. *Arte, individuo y sociedad*, 17, 207-220.
- Bernal-Castro, M. L., Rincón-Becerra, O., Zea-Forero, C. R., & Durán-Cortés, L. V. (2018). Method to Categorize Postures in the Classroom Using a Graphic Matrix. *Hacia la Promoción de la Salud*
- Bernal, J. (2006). Metodología de la Investigación (3era ed). Madrid: Pearson.
- Castro, E., Munera, J. E., San Martín, M., Valencia, N.A., Valencia, N.D & González, E.V., (2011). Efectos de un programa de pausas activas sobre la percepción de desórdenes músculo-esqueléticos en trabajadores de la Universidad de Antioquia. *Revista educación física y deporte*. Funámbulos Editores.
- Chiavenato, I. (2004). Administración de recursos humanos. Quinta edición, Santa Fe de Bogota. Mc Graw-Hill.
- Chile, Ministerio de Salud. Encuesta de Calidad de Vida y Salud. Chile 2000.

- Díaz Barriga, A. y Hernández Rojas, G. (1999). Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. Una interpretación constructivista. México: McGraw Hill.
- Díaz de Rada V. (2005). Manual de trabajo de campo de una encuesta. Centro de investigaciones sociológicas.
- Duque López, V. P. (2015). Las pausas activas como estrategia para el control de la fatiga (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Gold, (1982). Scholastic experiences, Self-Esteem, and Delinquent behavior; A theory for alternative schools, In M. ROSENBERG and H.B. Kaplan (Eds.), Social psychology of the self-concept (pp. 440-451) Illinois.
- Gómez-Gómez, M., Danglot-Banck, C., & Vega-Franco, L. (2003). Trabajo de revisión Revista Mexicana de Pediatría. *Pediatría*, 70(2)
- Gonzales J. Steroid injection and splinting in treatment of carpal tunnel syndrome. *Orthopedics* 2001, 24: 479-481.
- Osorio, J. (2007). Gimnasia de Compensación, Chile. Extraído de la página web: www.paritarios.cl. Consultado: septiembre, 2007
- García Jiménez, M. A., Restrepo Escobar, L., & Vélez Adarve, N. (2016). Naturalización del currículo oculto en los ambientes de aprendizaje.
- González, P. (2013). Pausas activas en el trabajo, Ejercicios físicos y mentales que energizan. HSEC. Año 1 número 8. Pag 44, 45.
- Guía para el trabajo con padres y educadores. Santiago: Junaeb. (2005).
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación.
- Jiménez Castelblanco, F. M., & Monroy Tovar, J. D. (2016). Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención escolar en los estudiantes del grado primero del colegio IED Francisco José de Caldas sede c.
- Lara, M. G., Piña, J. G., De Los Hoyos, M. F., Navarro, A. M. S., & Llona, M. P. G. (2012). Salud mental en escuelas vulnerables: evaluación del componente promocional de un programa nacional. *Revista de Psicología*, 21(2), 55-81.
- Larraguibel S., Chacón C., Menéndez R. y Rojas C. (2013) "Incidencia de aplicación de Programa de Pausas Activas en Faena de Cultivo de Ostiones" Compañía Pesquera Camanchaca S.A.
- Maceira Ochoa, L. (2005). Investigación del currículo oculto en la educación superior: alternativa para superar el sexismo en la escuela. *La ventana. Revista de estudios de género*, 3(21), 187-227.
- Marchena Gómez, R. 2005. *El ambiente en las clases de Matemáticas y la respuesta a las diferencias individuales*. Bordón. Sociedad española de pedagogía, 57 (4), 197
- Melinkoff, R. (2004). Los Procesos Administrativos. Caracas Panopos.
- Ministerio de Salud. Planes comunales de promoción de la salud 2001. Santiago, Chile: MINSAL; 2001.
- Mosquera Bassante, V. P. (2016). Las pausas activas laborales y su incidencia en el desempeño laboral de los trabajadores del área de ahorro y crédito de la Cooperativa educadores de Tungurahua Ltda., de la ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias

- humanas y de la Educación. Carrera de Psicología Industrial).
- Murphy, J.M. (2011). Mental health matters in elementary school.
- Naranjo, S. (2013) con el tema “Análisis de las actitudes del personal administrativo de una cooperativa de ahorro y crédito con respecto a la aplicación del programa de pausas activas.
- Osorio, J. (2007). Gimnasia de Compensación, Chile. Extraído de la página web: www.paritarios.cl. Consultado: septiembre, 2007
- Planificación docente 136-144. Valles, M. (1999).
- Pozo, Y. y Rodrigo, M. (2001). Del cambio de contenido al cambio representacional en el conocimiento conceptual. En *Infancia y Aprendizaje*, 24 (4); 3-22.
- Programa Habilidades para la Vida (2006) Junaeb primera edición. Santiago.
- Real Academia de la Lengua Española (2014). Diccionario de la lengua española, Vigésima Edición. Madrid. Rodesa.
- Ríos, A. (2007), “Pausa laboral activa en los profesores del centro de acondicionamiento y preparación física de la liga de natación de Antioquía”
- Sáiz-Manzanares, M. C., & Pérez, M. I. P. (2016). Autorregulación y mejora del autoconocimiento en resolución de problemas. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 14-30.
- Sano, E. V. (2019). Sistema Eligir Vivir Sano. Estrategia Nacional Cero obesidad. Para detener el aumento de la obesidad en Chile al año 2030.
- Santiago, Chile: MINSAL; 2001.Santiago: Junaeb.
- Santos, G. M. A. Hacer visible lo cotidiano. Madrid: Akal, 1990.
- Torres Zavaleta, K. A., Gutiérrez Cabello, C. G., & Zavaleta Evangelista, K. L. (2018). Efectividad de un programa de pausas activas para la reducción del nivel de estrés laboral en el personal administrativo en una clínica de Lima.