

Pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora en educación básica primaria

Active breaks supported by technological resources to strengthen reading comprehension in primary basic education

Pause attive supportate da risorse tecnologiche per rafforzare la comprensione della lettura nell'istruzione primaria di base

Karelis María Valdés Andrade
Institución Educativa Divina Pastora, Riohacha. Colombia.
kmvaldesa@hotmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1475-1397>

Resumen

En los actuales momentos, la educación se encuentra en constante innovación, pues continuamente sufre transformaciones tanto positivas como negativas, que les permite a los docentes evidenciar ciertos inconvenientes al momento de buscar una estrategia de enseñanza aprendizaje, que les ayude a atenuar el cansancio y la distracción de los alumnos en el momento de adquirir nuevos conocimientos. Por ello, el presente trabajo se propone analizar el uso de las pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora en educación básica primaria. La metodología abordada es cualitativa, documental y descriptiva; puesto que permite comprender e interpretar los datos obtenidos durante la investigación, utilizando técnicas e instrumentos como es la observación y hacer la recolección de datos. Los resultados evidencian la importancia de las pausas activas como una estrategia de aprendizaje, las cuáles apoyadas por recursos tecnológicos coadyuvan en el fortalecimiento de la comprensión lectora en instituciones educativas de básica primaria, de tal manera se aumente en docentes y alumnos la relajación y concentración para incrementar la atención e interés en los educandos.

Palabras clave: Pausas activas, recursos tecnológicos, comprensión lectora, educación básica primaria.

Abstract

At present, education is in constant innovation, as it continually undergoes both positive and negative transformations, which allows teachers to highlight certain drawbacks when looking for a teaching-learning strategy that helps them alleviate fatigue and anxiety. distraction of students when acquiring new knowledge. Therefore, this work aims to analyze the use of active pauses supported by technological resources to strengthen reading comprehension in primary basic education. The methodology addressed is qualitative, documentary and descriptive; since it allows us to understand and interpret the data obtained during the investigation, using techniques and instruments such as observation and data collection. The results show the importance of active breaks as a learning strategy, which, supported by technological resources, contribute to the strengthening of reading comprehension in

primary school educational institutions, thereby increasing relaxation and concentration in teachers and students to increase attention and interest in learners

Keywords: Active breaks, technological resources, reading comprehension, primary basic education.

RIASSUNTO

Attualmente, l'istruzione è in costante innovazione, poiché subisce continuamente trasformazioni sia positive che negative, il che consente agli insegnanti di evidenziare alcuni inconvenienti quando cercano una strategia di insegnamento-apprendimento che li aiuti ad alleviare la fatica, l'ansia e la distrazione degli studenti durante l'acquisizione di nuove conoscenze. Pertanto, questo lavoro si propone di analizzare l'uso delle pause attive supportate da risorse tecnologiche per rafforzare la comprensione della lettura nell'istruzione primaria di base. La metodologia affrontata è qualitativa, documentaria e descrittiva; poiché consente di comprendere e interpretare i dati ottenuti durante l'indagine, utilizzando tecniche e strumenti come l'osservazione e la raccolta dei dati. I risultati mostrano l'importanza delle pause attive come strategia di apprendimento che, supportate da risorse tecnologiche, contribuiscono al rafforzamento della comprensione della lettura negli istituti di istruzione della scuola primaria, aumentando così il rilassamento e la concentrazione negli insegnanti e negli studenti per aumentare l'attenzione e l'interesse negli studenti.

Parole chiave: Pause attive, risorse tecnologiche, comprensione della lettura, istruzione primaria di base.

Introducción

Los docentes necesitan actualizar sus prácticas docentes integrando las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), con el fin de estimular adecuadamente la creatividad y las capacidades de los estudiantes, porque, en muchos casos estos se convierten en solo receptores siendo incapaces de crear conocimiento, razón por la cual, es necesario idear nuevas estrategias que permitan fomentar la vocación científica de los alumnos motivándolos a ser innovadores y aprender de forma entretenida, pudiendo ser una alternativa el uso de las pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos, con el intención de conseguir la intervención e integración de cada uno de los educandos al proceso de comprensión lectora.

Desde esta perspectiva, se acota que, con los diferentes materiales didácticos digitales y recursos ofrecidos por las nuevas tecnologías, se pueden implementar estrategias lúdicas de manera innovadora (Cortes, 2016), que permita crear y

compartir acciones para alcanzar los objetivos planteados en la investigación, donde se logre la participación activa de docentes y alumnos para realizar actividades de forma creativa y estimulante para la comprensión lectora en alumnos de educación básica primaria.

En todo caso, es necesario tomar en consideración las realidades en que se desenvuelven los estudiantes para alcanzar un aprendizaje escolar mientras se realiza una pausa activa para descansar su mente y poder de manera más fácil lograr comprender un texto, ya que, son un factor influyente en la consolidación de su aprendizaje. Aunado a ello, los estudiantes, dentro del aula de clases, pasan cierto tiempo en una misma posición, durante periodos largos, lo cual trae como consecuencia, falta de atención, cansancio, distracción, desinterés y estrés por parte de los estudiantes.

Siendo importante acotar, el reconocimiento que tiene actualmente la implementación de pausas activas de no más de 3 minutos en la actividad dentro del aula, ya que con esto, el cerebro logra oxigenarse, disminuir la tensión de los músculos, cambiar la posición del cuerpo, igualmente, cambien inmediatamente las emociones, brindando la oportunidad a los alumnos de mejorar su atención después de aplicada la pausa activa (Desautels, 2016), desarrollar mejor sus facultades y capacidades para lograr desarrollar mejor la comprensión lectora, permitiendo así, un mejor desenvolvimiento dentro de las instituciones escolares, con una formación integral, que les permita desenvolverse dentro de la sociedad de manera exitosa.

Uno de los principales motivos de la incorporación de las pausas activas con recursos tecnológicos, es querer transformar los ambientes de aprendizaje, ya que se dispone de materiales y herramienta educativas, que están a la disposición de manera gratuita tanto para los docentes como para los estudiantes, los cuales pueden utilizarse de manera combinada d acuerdo a la experiencia que tengan los docentes en sus disciplinas, sujetos a criterios académicos.

Por otra parte, se siguen encontrando prácticas donde los docentes mantienen una actitud de transmisor de conocimiento y los alumnos simples receptores de los mismos. En la mayoría de los casos, utilizan estrategias que es permiten alcanzar solo los niveles literal e inferencial de la comprensión lectora, muy pocas veces el nivel de lectura crítica.

En tal sentido, el uso de recursos tecnológicos en Colombia, se enmarcan en las acciones que el gobierno ha implementado para favorecer la incorporación de las

tecnologías a nivel educativo desde el plan de computadoras para educar y buscar las alianzas con los operadores en la construcción de diversas actividades multimedia que permitan masificar la cultura tecnológica aprendiendo desde el proceso lector (MEN, 2013). Siendo, necesario incorporar propuestas tecnológicas innovadoras para el logro de nuevos conocimientos que fomenten la calidad educativa desde la enseñanza aprendizaje en el ambiente escolar.

Por las consideraciones expuestas, se hace necesario hacer mayor énfasis en el uso de nuevas formas de enseñar mediante la aplicación de recursos tecnológicos. Desde el mismo contexto, la educación colombiana, requiere efectuar cambios a nivel tecnológico por parte del Estado e instituciones educativas, para favorecer el proceso de aprendizaje.

Por otra parte, con la tecnología, se cuenta con nuevas alternativas para reconsiderar actividades prácticas para lograr una mejor comprensión lectora de los estudiantes. Por consiguiente, las escuelas de básica primaria en Riohacha, La Guajira, no escapan de los planteamientos mencionados anteriormente, ya que a pesar de estar incluida en el programa de computadoras para educar y estando dotadas de las mismas, las escuelas de primaria estarían perdiendo uno de los grandes beneficios para el aprendizaje de las todas las asignaturas de la programación escolar a desarrollar.

Motivado a los bajos niveles de comprensión lectora, reflejados en las Pruebas saber, el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2021), ha puesto en marcha un Programa Nacional de lectura en todas las instituciones Educativas, donde se implementó una hora diaria de lectura como eje transversal, con finalidad de mejorar sus procesos de aprendizaje en todas las disciplinas.

Ahora bien, los docentes de las instituciones de básica primaria, probablemente a pesar de utilizar diferentes estrategias y recursos tecnológicos para mejorar la comprensión lectora, la mayoría de los educandos muestran poco interés, apatía y poca motivación por el aprendizaje de está. Pues, se hace presente una barrera entre los docentes y el uso de los recursos tecnológicos, ya que mantienen métodos de enseñanza tradicionales y no se dan cuenta de las ventajas significativas que tiene la utilización de las nuevas tecnologías de la información y comunicación en el mejoramiento de la calidad educativa.

Igualmente, los docentes no muestran actitudes positivas hacia la creatividad e



innovación, y cuando un estudiante presenta un bajo nivel de comprensión lectora, éste se convierte en un problema para ellos, culpando primeramente a los padres de familia o al mismo estudiante, el cual es remitido a profesional terapéutico del lenguaje para que desarrollen habilidades, e igualmente, el docente puede ser parte del problema por no utilizar estrategias apropiadas para incentivar al estudiante a alcanzar una mejor comprensión lectora.

Además, en los colegios se sigue creyendo, que primero se lee y luego se explica, es decir, no se puede hablar de lectura si no se desarrolla el proceso de comprensión. Este proceso se lleva a cabo a través del cerebro, no de los ojos, porque aprender a leer y escribir es el proceso más complejo que emprende una persona en su vida, por lo tanto, el docente tiene la responsabilidad de buscar nuevas estrategias para darle solución a esta problemática, la cual, se ha podido generar por una inadecuada pedagogía que lleva al estudiante a estar siempre desmotivado y hasta cansado para leer.

Asimismo, los estudiantes de educación básica primaria tienen poco interés en la lectura y la ven como un proceso natural, que con saber leer no necesitan mejorar sus habilidades de lectura con ejercicios o práctica. Los bajos niveles de comprensión lectora suelen ser barreras en los procesos de aprendizaje siendo esta situación en muchos casos motivos para abandonar la escuela.

Por lo tanto, el desarrollo de habilidades basadas en los principios básicos de la lectura y la comunicación, así como el potencial actitudinal, debe ser uno de los principales pilares de las instituciones educativas para facilitar el aprender a aprender, de tal manera, que los estudiantes disfruten y aprecien la literatura.

Es por ello, que se plantea como posibles alternativas de solución a la problemática planteada el uso de las pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos con el fin de fortalecer la comprensión lectora en la educación primaria básica, por lo que en este trabajo se busca: analizar el uso de las pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora en educación básica primaria, con la finalidad de que los estudiantes puedan aprender de forma amena e innovadora a través del uso de estas aplicaciones lo cual genera un aporte para el aprendizaje exitoso de la comprensión lectora en el aula.

Fundamentación Teórica



Pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora

Cabe mencionar que la teorización de la variable objeto de estudio es compleja, por lo tanto, se deben considerar los elementos que la constituyen. Se considera necesario la institucionalización de las pausas activas en las instituciones educativas de básica primaria, apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora, ya que, debido a los tiempos prolongados de estar en una misma posición cuando escuchan una clase, provoca en los alumnos estrés y cansancio mental, siendo necesario que las instituciones de educación primaria implementen un aprendizaje práctico y entretenido dentro de la jornada escolar.

Desde este contexto, Méndez (2020, p. 64), señala que, “los descansos activos consisten en actividades independientes, diseñadas como pausas de actividad física (de 1 a 10 min), para refrescar el cerebro bien durante las clases impartidas o bien entre transiciones”. Por su parte, Jaspe et al. (2018), manifiestan que las pausas activas incluyen una serie de movimientos articulares introductorios que además de proteger las articulaciones, ayudan a aliviar la tensión muscular, seguidos de estiramientos y ejercicios específicos para diferentes músculos, incluidos el cuello, los brazos y las extremidades, los cuales se deben hacer con respiración rítmica y profunda.

Esta estrategia, según estos autores, facilita el proceso de enseñanza y aprendizaje, lo cual depende, de la planificación que el docente realice. Esto, conlleva a los maestros y educandos recuperen energías para una mayor concentración en el aula, contribuyendo, a disminuir el agotamiento físico y mental, así como, lograr una mejor integración de los grupos de alumnos durante su ejecución.

En ese sentido, su implementación busca directamente mejorar la salud física y mental de los participantes involucrados, disminuyendo de esta manera, el decaimiento que poseen los estudiantes, lo cual afecta significativamente el proceso de aprendizaje; pudiendo el docente, impartir sus clases de manera participativa y cubriendo las expectativas que imponen las políticas internas de la institución.

Según Ortiz (2016) y Salvanés (2021), los beneficios de implementar descansos activos en las instituciones educativas incluyen:

a) Fisiológicos: Aumenta el flujo sanguíneo a nivel del sistema muscular, mejora el suministro de oxígeno a músculos y tendones, evita lesiones por movimientos

repetitivos, ayuda a mantener un cuerpo sano, reduce el sedentarismo, el estrés, mejorando la salud en general.

b) Psicológicos: Puede aumentar la autoestima, disminuyendo la depresión, reduciendo la ansiedad, mejorando la concentración en el trabajo: Incentivando a docentes y estudiantes a realizar actividad física, refleja el cuidado de las instituciones educativas hacia su personal y va en busca de mejorar las relaciones entre todos.

c) Sociales: Promueve la integración social, promueve la conciencia grupal, promueve las relaciones entre colegas, mejora la imagen de las instituciones educativas, estimula fuertes factores motivacionales estimulando la iniciativa, enseña la aceptación y supera los fracasos promoviendo el contacto personal.

d) Económicos: Reduce los gastos médicos, aumenta la productividad, eficiencia y eficacia de los individuos, así como, el de las instituciones educativas, contribuyendo a mejorar el funcionamiento diario de la misma.

e) Laborales: Tiene un efecto preventivo y compensatorio en las actividades realizadas por cada miembro de la institución educativa y favorece a disminuir los accidentes laborales que puedan estar relacionados con posturas de trabajo y fatiga muscular.

En tal sentido, las pausas activas según Contreras et al. (2020), son estrategias capaces de mejorar la atención selectiva y la concentración en los alumnos, además, sirven de motivación a los estudiantes hacia el estudio; para ello, los docentes requieren de la utilización de recursos adicionales para su implementación en la docencia, bien sea mediante vídeos, juegos, canciones, entre otros. En todo caso, las pausas activas afectan positivamente el rendimiento físico y cognitivo del practicante.

Asimismo, se trae a colación que la actividad física, es uno de los pilares más importantes para que los estudiantes expresen su espontaneidad y creatividad y, lo más importante, les permite comprenderse y valorarse a sí mismos y a los demás (Contreras et al., 2020), por ello, la diversidad y riquezas de experiencias en juegos y actividades recreativas es fundamental considerarlas como actividades dentro de las actividades escolares.

En tal sentido, estas actividades deben pasar a formar parte de la vida escolar, ya que, esto permite cambiar el ritmo monótono de las clases, hacia una generación de

conciencia sobre el cuidado de la salud, de mejora de la atención, de los procesos cognitivos y la concentración de los estudiantes.

En cuanto a los recursos tecnológicos, Morán et al. (2018, p. 10), sostienen que “constituyen una forma sistemática de diseñar, conducir y evaluar el proceso total de enseñanza a partir del uso de diversos recursos que potencian la tarea de enseñar”, siendo importante señalar que, existen diversos recursos tecnológicos que pueden ser aprovechados en el aula, si el docente busca los métodos didácticos pertinentes para incorporarlos a su práctica educativa, para que el alumno cuente con un aprendizaje efectivo, lúdico e interactivo.

Sobre este particular, se puede mencionar que los recursos tecnológicos son un medio no un fin, es decir, los docentes de básica primaria han de utilizarlos de manera que les facilite a sus estudiantes comprender el contenido y promover el desarrollo de habilidades de aprendizaje independiente, además, para que despierten en ellos el interés, la motivación por aprender y saber más sobre tema abordado.

En consecuencia, la investigadora define el uso de los recursos tecnológicos como una manera de captar la atención por medio de interactividad a través el multimedia y la lúdica, involucrando los sentidos para enviar y dar mensaje eficaz que les permitan a sus estudiantes desarrollar habilidades, motivación y despierte su interés por aprender, generando efectividad y claridad en el trabajo diario; por ello, son de gran utilidad para que el uso de las pausas activas fortalezca la comprensión lectora en los estudiantes de básica primaria.

Existen varios recursos tecnológicos (juegos virtuales) que se pueden utilizar en las pausas activas, que permiten distraer al estudiante, motivarlo a seguir dentro del proceso enseñanza aprendizaje, así como también mejora la comprensión lectora, entre ellos encontramos: Tabletop Simulador, Balderdash, Hacer un dibujo, analizar canciones preferidas, escribir finales alternativos, crear una historia en grupos, poner títulos a los párrafos (Comunicaciones Colegium, 2021), existen también plataformas como: Juegos infantiles, Bosques de la fantasias.com (Ver ejemplo en el siguiente link: <https://youtu.be/F99yACTj7Qo?si=Yk0TEIqQrdHuHIVO>).

La comunidad Indian Lion Education (2019), señalan la importancia de los descansos mentales, los cuales son estrategias que se realizan en tiempos cortos; que además de fomentar la participación del alumno, permiten realizar conexiones cerebrales, reducir el estrés, estimular al estudiante a realizar nuevas actividades;

mejorar la concentración; el movimiento o las actividades físicas aumentan el flujo de la sangre y oxigena el cerebro; estos deben ser rápidos y efectivos.

Dentro de los Brain Breaks (descansos mentales), presentan: Freeza Dance Race, ¿Esto o aquello?; el cuerpo en movimiento, Bailes o Karaoke, Somos artistas, Anagramas, Llegó la tormenta, Beets and the music band, Follow the leader o director de orquesta, Pistas, afortunadamente/desafortunadamente, treinta segundos, bocas mudas, entre otros (The Indian Lion, 2019).

Niveles de comprensión lectora

La comprensión lectora, según Durán et al. (2018, citado por Ramírez y Fernández (2022, p. 491), la define como: “aquel proceso que implica la interpretación de los significados de un texto escrito, activa y constructivamente”. Lo cual, resulta indispensable desarrollar en el conjunto de actividades que se desarrollan en los procesos de enseñanza-aprendizaje, ya que, de eso depende el buen desenvolvimiento de los alumnos, ya que, parte de su éxito o fracaso está relacionado con las habilidades que éstos tengan para comprender e interpretar lo leído; además permite desarrollar procesos cognitivos superiores.

El Ministerio de Educación Nacional (MEN, 1998, p. 74), lo concibe como:

un proceso interactivo, donde el lector construye una representación propia, organizada y coherente sobre el contenido del texto, en la cual intervienen diversos factores, como los propósitos de la lectura, los conocimientos previos del lector y su nivel de desarrollo cognitivo, entre otros.

Asimismo, Ramírez y Fernández (2022) mencionan, que estas competencias son evaluadas en varios países internacionales incluido Colombia a través de las Pruebas PISA (Programme for International Student Assessment), al igual, que se hacen comparaciones regionales a través del Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad Educativa (LLECE) y evaluaciones internas como las Pruebas Saber (ICFES), lo cual requiere considerar mejor su enseñanza

Por tanto, es un proceso confuso y su instrucción no puede someterse a ejercicios mecánicos o métodos instrumentales. En este contexto, las investigadoras afirman que la comprensión lectora es un proceso de intercambio en el que actúan varios elementos que establecen una expresión correcta, ordenada y

coherente del contenido del texto.

Al respecto, en el documento Alineación Examen Saber 11 (2013, citado por Cárdenas et al. (2020), se identifican tres niveles de comprensión lectora: literal, inferencial y crítico, que permite comprender gradualmente el texto. y al mismo tiempo, se activan procesos de pensamiento que permiten relacionar las sus experiencias e ideas previas con las presentadas en el texto, formando nuevos conocimientos.

Nivel literal

El nivel literal, se da cuando el lector, extrae la información más accesible del texto, identificando los elementos esenciales del mismo (Cárdenas et al., 2020), por ejemplo, analizar preguntas a propósito extraídas del texto, identificar personajes, ideas principales y clarificar términos desconocidos. Según el MEN (1998, p. 74), este nivel, el individuo “da cuenta de un reconocimiento de palabras y frases con sus respectivos significados de «diccionario»”. En este nivel, el lector es capaz de identificar la estructura superficial del texto.

Ahora bien, en cuanto a la comprensión literal, se puede afirmar que está referida a la capacidad que tiene el alumno como lector de recordar escenas tal y como aparecen en el texto, pues en primer lugar involucra la recuperación de la información, seguido de la interpretación del texto y por último la reflexión y evaluación, da una explicación del texto basado en su propia experiencia.

Nivel inferencial

De forma complementaria, se presenta el nivel inferencial, que según Cárdenas et al. (2020, p. 29), se da cuando el lector “debe reconocer informaciones que no argumenta el autor; es decir, identificar lo que no se ha dicho explícitamente. Para lograrlo debe plantear esquemas de interpretaciones, inferencias y deducciones”. Esto significa, que se puede establecer una plática entre el contenido y el lector, obteniéndose significados indirectos de ellos, a través de la vinculación que se establezca entre las ideas del que expresa el autor con las ideas previas del lector.

El lector, en este nivel según el MEN (1998, p. 75), puede generar juicios cuando “establece relaciones y asociaciones entre los significados, lo cual conduce a formas



dinámicas y tensivas del pensamiento, como es la construcción de relaciones de implicación, causación, temporalización, espacialización, inclusión, exclusión, agrupación”, lo cual depende de las funciones básicas del pensamiento, de acuerdo a lo que está expresado en el texto. En consecuencia, este nivel permite al alumno encontrar relaciones más allá de lo que lee, explicarlo ampliamente posiblemente con experiencias anteriores, es capaz de relacionar el texto leído, formula hipótesis y crea nuevas ideas.

Nivel crítico

En cuanto al nivel crítico, según Cárdenas et al. (2020, p. 30), ocurre cuando el lector “fusiona los niveles anteriores y su opinión acerca del tema de la lectura”. Por tal motivo, el alumno estará capacitado para exponer juicios de valor sobre los textos leídos, resaltando la formación que ha tenido el individuo como lector y el contexto en el que se desenvuelve.

De igual forma, el MEN (1998:75), señala que el nivel crítico intertextual se evidencia cuando el “lector activa sus saberes para conjeturar y evaluar aquello que dice el texto e indagar por el modo como lo dice. Tales movimientos del pensamiento conducen a identificar intenciones de los textos y de los autores”. Este nivel permite al alumno como lector, emitir ciertos juicios sobre el texto con carácter evaluativo con intervención de su formación como lector, criterio y conocimientos del texto que ha podido leer.

Metodología

Dentro de las decisiones del investigador, una de la más importantes, es, seleccionar el tipo de investigación a realizar. Atendiendo a estas consideraciones, el estudio planteado se perfila de tipo documental descriptiva, para lo cual, Arias (2016, p. 27), sostiene que este tipo de investigación se basa en la indagación, análisis, e interpretación de evidencias secundarias, obtenidas y registradas por otros investigadores, a través de “fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas”.

La investigación documental, según Reyes-Ruiz y Carmona (2020), es una técnica de investigación cualitativa, denominada también investigación bibliográfica, cuyos

datos se pueden obtener por diversas fuentes como documentos, artículos, periódicos, memorias de eventos, y los datos obtenidos representan datos secundarios, la cual, consta de una serie de pasos a seguir:

Arqueo de fuentes: Selección abundante del material que podría servir de ayuda para el desarrollo del tema de investigación a tratar. • Revisión: Descarte del material poco útil. • Cotejo: Comparación y organización del material disponible para la obtención de citas y referencias que sustenten las teorías del investigador. • Interpretación: Análisis del material cotejado y elaboración de una propuesta de lectura crítica, opinión, interpretación o deducción del investigador. • Conclusiones: Cierre total respecto al tema que contiene los puntos anteriores para soportar la teoría o darle solución a la duda del investigador (Uriarte, 2020, citado por Reyes-Ruiz y Carmona, 2020, p. 2).

Como fuentes de información en este estudio, se consideraron tesis, artículos y textos, relacionados con el objeto de estudio. Entre ellos se buscó los de más reciente data (2017-2022), asumiendo alrededor de 50 documentos de los cuales se escogieron los que presentaron un mejor aporte de acuerdo al objeto de estudio. A tal efecto, conviene señalar que el propósito que se estudia en este trabajo es analizar el uso de las pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora en educación básica primaria. Por lo tanto, con ello lo que se busca es explicar el comportamiento de dicha situación y las causas que la promueven, por lo cual se aprecia claramente cómo se debe documentar el problema objeto de estudio para llegar a la realidad existente.

Resultados

Dentro de la información obtenida en la revisión de los documentos seleccionados, los aspectos más resaltantes encontrados fueron los siguientes: podemos señalar que existen países donde se desarrollan programas de pausas activas, como el ¡DAME 10!, , el cual ha sido aplicado por los Ministerios de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y el Ministerio de Educación, Cultura y Deportes en España, el cual consiste, en realizar entre cinco y diez minutos un conjunto de actividades físicas seleccionadas por el maestro, en su aula de clase con la finalidad de evitar el sedentarismo y potenciar el rendimiento escolar, en el cual se han observado muy buenos resultados (Salvanés, 2021).

Otro programa, implementado en España es el HERVAT, basado en la neuroeducación, para mejorar el aprendizaje en España; el programa: Estrategia ELAN, desarrollado en Venezuela, el cual se basa en transformar los ámbitos educativos en “Espacios laborales activos y nutritivos”, el cual consiste en cinco etapas: Zona activa, pausa activa, promotores de vida laboral activa, kiosko saludable y campaña nutricional educativa (Salvanés, 2021).

En los estudios revisados, se destacan los beneficios que se obtienen al aplicar las pausas activas, donde se pueden destacar, la motivación, mejorar concentración, prestar atención, mejora las articulaciones, alivia la tensión muscular, disminuye el agotamiento mental, integración de los grupos, entre otros beneficios. Ortiz, (2016), Jaspe et al. (2018), y Salvanés (2021), agruparon los beneficios de la siguiente manera: a) Beneficios fisiológicos, b) Beneficios psicológicos, c) Beneficios económicos, d) Beneficios laborales y e) Beneficios sociales. Al respecto, Contreras et al. (2020), señala que estas no solo mejoran la atención y la concentración, sino que se mejora la motivación hacia al aprendizaje.

Dentro de los estudios relacionados con recursos tecnológicos, encontramos el de Ormaza (2022), en el cual desarrolló un plan de pausas activas por modalidad virtual, donde pudo visualizar un aumento en la actividad física y en el rendimiento escolar. Tituaña (2022), propuso una guía de pausas activas lúdicas motivadoras para clases virtuales, la cual fue dividida en tres momentos. Para el momento inicial, presenta: los dedos bailarines, pepito el inventor, los colores tramposos y palmadas musicales. Para el momento de desarrollo de la clase, presenta: el concierto musical, la lógica para sobrevivir, parame la mano y ranas trabadas y para el momento de cierre de la clase, presenta: los dibujos habladores, la frutería de apellidos, de viaje con los Martínez y Dancing to win.

Con relación al desarrollo de la comprensión lectora a través de la mediación de pausas activas, se encontró la investigación desarrollada por Ballesteros (2019), quien implementó mediaciones pedagógicas, como estrategias y pausas activas que permitieron generar motivación hacia el estudio, donde se evidencio mejoría en la comprensión lectora y en la generación de escritos realizados por ellos.

Dentro de la revisión realizada encontramos varios estudios donde utilizan los recursos tecnológicos para mejorar la comprensión lectora, que pudieran utilizarse como alternativas de pausas activas en las clases, entre ellos, la de Posligua et al

(2017), Bolaños (2017), quienes utilizaron una multimedia interactiva como herramienta para el aprendizaje. Cardozo et al (2018), utilizaron las TIC para mejorar las competencias de lectoescritura, presenta algunas herramientas tecnológicas que promueven la lectoescritura, entre ellos: los grupos de WhatsApp, los recursos multimedia, programas en la web, Power point, videobeam, lecturas interactivas.

Existen también juegos virtuales que pueden utilizarse en la praxis educativa, entre ellos: Tabletop Simulador, Balderdash, Hacer un dibujo, analizar canciones preferidas, escribir finales alternativos, crear una historia en grupos, poner títulos a los párrafos (Comunicaciones Colegium, 2021). Al igual se encuentran plataformas virtuales como Juegos infantiles, Bosques de la fantasias.com, Freeza Dance Race, ¿Esto o aquello?; el cuerpo en movimiento, Bailes o Karaoke, Somos artistas, Anagramas, Llegó la tormenta, Beets andthe music band, Follow theleader o director de orquesta, Pistas, afortunadamente/desafortunadamente, treinta segundos, bocas mudas, entre otros (The Indian Lion, 2019).

Conclusión

Es innegable el beneficio que trae consigo el uso de las pausas activas en estudiantes de básica primaria, pues hoy día los docentes al realizar su práctica educativa, muchas veces se convierte en monótona y hasta aburrida, lo cual influye en que éstos estén cansados mental y físicamente por estar mucho tiempo en una misma posición, siendo necesario apoyarse en recursos tecnológicos que sean capaces de fortalecer la comprensión lectora en los educandos, donde el estudiante se apropie de su esencia con criterio propio, ideas nuevas y juicios sobre textos leído, transfiriéndolo a su cotidianidad.

Referencias bibliográficas

- Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación. Introducción a la Metodología*. 6ta Edición. Episteme. Caracas, Venezuela.
- Ballesteros-Martínez, B. (2019). *Mediaciones pedagógicas, camino para la comprensión lectora*. [Trabajo de grado modalidad práctica integral]. Universidad De Pamplona. Colombia. <http://repositoriodspace.unipamplona>.



edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/6278/1/Ballesteros_2019_TG.pdf

- Bolaños García, M. (2017). Funciones de las herramientas multimedia interactivas para la enseñanza en educación preescolar. *Revista Praxis*, 13(1), 17 – 24. <file:///C:/Users/Gladys/Downloads/Dialnet-FuncionesDeLasHerramientasMultimedialInteractivasPa-6151976.pdf>
- Cárdenas, L., Salazar, W. y Cárdenas, L. (2020). *La comprensión lectora en el contexto de las ciencias sociales*. Sello Editorial Universidad del Atlántico. <https://repositorio.uniatlantico.edu.co/bitstream/handle/20.500.12834/977/admin,+Comprension+Lectora+digital+final.pdf?sequence=1>
- Cardozo, R., Duarte, J., & Fernández, F. (2018). Estrategia didáctica, mediada por TIC, para mejorar las competencias lectoescritoras en estudiantes de primero de primaria. *Saber, Ciencia y Libertad*, 1. <file:///C:/Users/Gladys/Downloads/zromero,+17+Estrategia+didactica.pdf>
- Contreras, O., León, M., Infantes, Á., & Prieto, A. (2020). Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(1), 145-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7410803>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición. Mc Graw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V. México, D.F.
- Jaspe, C., López, F. y Moya, S. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES*. Centro de Estudios Transdisciplinarios, vol. 2, núm. 7, pp. 175-218. <https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/>
- Méndez-Giménez, A. (2020). Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimiento en el aula: clases activas y descansos activos. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 63-74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7245172>
- Ministerio de Educación Nacional (MEN). (1998). *Serie Lineamientos curriculares. Lengua Castellana*. MEN.
- Morán P, F.J., Rosero, J.M. y Olivera V., L.A. (2018). *Recursos tecnológicos*. Primera edición. Guayaquil. Ecuador. <http://hdl.handle.net/123456789/140>
- Ormaza, D. A. (2022). *Efectos de un plan de pausas activas por modalidad virtual para mejorar el rendimiento físico de escolares*. [Trabajo de grado para optar por el Título de Licenciado en Fisioterapia]. Universidad Técnica De Ambato. Ambato-Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/35180>
- Ortiz, M. A. (2016). *Las pausas activas y el clima laboral en los talleres del gobierno autónomo descentralizado municipal de Pastaza*. [Trabajo de grado para optar al grado de Psicólogo industrial]. Universidad Técnica De Ambato. Ambato – Ecuador. <https://acortar.link/kOBlbp>
- Posligua, J., Vallejo, B., & Pazmiño, E. (2017). La multimedia interactiva como



herramienta básica en el aprendizaje de computación para el tercer año de educación general básica. *Polo del Conocimiento*, 2(6), 169-205. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/133/pdf>

Ramírez-Sierra, C. C., y Fernández-Reina, M. (2022). Niveles de comprensión lectora en estudiantes de tercer grado de primaria de una institución educativa en Colombia. *Íkala, Revista de Lenguaje y Cultura*, 27(2), 484-503. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8458536>

Reyes-Ruiz, L. & Carmona Alvarado, F. A. (2020). La investigación documental para la comprensión ontológica del objeto de estudio. Universidad Simón <https://hdl.handle.net/20.500.12442/6630>

Salvanés, D. A. (2021). *La importancia de las pausas activas en la lucha contra el sedentarismo en nuestras aulas*. [Trabajo de fin de grado. Magisterio en Educación primaria]. Universidad Zaragoza. España. <https://zaguan.unizar.es/record/106400/files/TAZ-TFG-2021-2450.pdf>

The Indian Lion (2019). *10 brain breaks para las clases online*. <https://indianlioneducation.com/10-brain-breaks-clases-online/>

Tituaña, I. A. (2022). *Pausas activas lúdicas para clases virtuales de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la unidad educativa "URCUQUÍ"*, [Trabajo para obtener el título de Licenciada en Ciencias de la Educación Básica]. Universidad Técnica Del Norte (UTN). Ibarra. Ecuador. <https://acortar.link/Lo7rfu>