

Implementación de la pausa activa como estrategia lúdica dentro del contexto de la Educación Básica Elemental

Implementation of the active pause as a ludic strategy within the context of elementary basic education.

Dayssy Luzmila Prado Jumbo¹ (dayssy.prado@educacion.gob.ec) (<https://orcid.org/0009-0007-7172-2106>)

Jeanett Prado Jumbo² (jeanett.prado@educacion.gob.ec) (<https://orcid.org/0009-0003-7877-6167>)

Arian Vázquez Alvarez³ (avazqueza@ube.edu.ec) (<https://orcid.org/0009-0001-8605-491X>)

Resumen

El estrés académico afecta negativamente el desarrollo socioemocional y el desempeño de los estudiantes, comprometiendo sus habilidades interpersonales y su autorregulación emocional, lo que dificulta el logro de objetivos educativos. Esta investigación, con un enfoque mixto y diseño cuasiexperimental, tuvo como objetivo proponer una estrategia lúdica para implementarse durante las pausas activas y contribuir a disminuir el estrés académico en estudiantes de Educación Básica Elemental de una institución educativa en Ecuador. El diagnóstico inicial evidenció que el estrés académico se manifiesta en emociones negativas, percepción desfavorable de las tareas escolares, alteraciones fisiológicas, y repercusiones en el rendimiento, la motivación y la interacción social. La estrategia diseñada integra actividades físicas, creativas y sociales que promueven la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la expresión creativa, mitigando las manifestaciones negativas asociadas al aprendizaje y favoreciendo el bienestar integral. La validación de la estrategia, basada en el criterio de expertos y un cuasiexperimento, destacó su claridad, pertinencia y aplicabilidad. Los expertos valoraron positivamente su diseño y congruencia con los objetivos educativos, mientras que los resultados experimentales confirmaron su efectividad en la reducción del estrés y la mejora del bienestar estudiantil. Este modelo, adaptable y transformador, evidencia que el juego puede ser una herramienta poderosa para renovar las dinámicas escolares y abordar problemas críticos como el estrés académico.

Abstract

Academic stress negatively affects the socioemotional development and performance of students, compromising their interpersonal skills and emotional self-regulation, which hinders the achievement of educational objectives. This research, with a mixed approach and quasi-

¹ Universidad Bolivariana del Ecuador, 092405 Durán, Ecuador.

² Universidad Bolivariana del Ecuador, 092405 Durán, Ecuador.

³ Universidad Bolivariana del Ecuador, 092405 Durán, Ecuador.

experimental design, aimed to propose a playful strategy to be implemented during active breaks and contribute to reduce academic stress in Elementary Basic Education students of an educational institution in Ecuador. The initial diagnosis showed that academic stress manifests itself in negative emotions, unfavorable perception of school tasks, physiological alterations, and repercussions on performance, motivation and social interaction. The strategy designed integrates physical, creative and social activities that promote emotional self-regulation, teamwork and creative expression, mitigating the negative manifestations associated with learning and favoring integral wellbeing. The validation of the strategy, based on the criteria of experts and a quasi-experiment, highlighted its clarity, relevance and applicability. Experts positively valued its design and congruence with educational objectives, while experimental results confirmed its effectiveness in reducing stress and improving student well-being. This adaptive and transformative model demonstrates that play can be a powerful tool to renew school dynamics and address critical problems such as academic stress.

Palabras clave: estrés académico, pausa activa, estrategia lúdica

Keywords: academic stress, active pause, play strategy

Introducción

El estrés académico en estudiantes ha emergido como un fenómeno cada vez más frecuente debido a las demandas crecientes de los sistemas educativos y la sociedad en general. Factores como la sobrecarga de tareas, la evaluación constante y la presión por alcanzar altos desempeños generan en los estudiantes niveles significativos de tensión (Araoz, 2020). Estas condiciones en ocasiones afectan su bienestar emocional y también repercuten negativamente en su capacidad de aprendizaje y en su desarrollo integral, constituyéndose en un desafío para la comunidad educativa (Aliaga, 2024).

Estudios recientes destacan que el estrés académico en edades tempranas está vinculado a consecuencias adversas, como la disminución de la motivación, dificultades de concentración y trastornos psicosomáticos (Cayotopa, 2022; Maldonado, 2022). Estos efectos se manifiestan con mayor intensidad en contextos donde los estudiantes tienen limitado acceso a estrategias de afrontamiento efectivas. El problema se agrava cuando las instituciones no consideran el impacto de estos factores en el rendimiento escolar, perpetuando un círculo vicioso de tensión y bajo rendimiento.

El contexto educativo actual también enfrenta retos derivados de la transición hacia modelos de aprendizaje más demandantes, como la inclusión de tecnologías digitales y metodologías activas. Aunque estas innovaciones buscan mejorar los procesos de enseñanza, también pueden aumentar la carga cognitiva de los estudiantes, incrementando el riesgo de estrés. Este panorama subraya la

necesidad de intervenciones que mitiguen estas condiciones, promoviendo ambientes más saludables y propicios para el aprendizaje (Botina *et al.*, 2021).

Diversos informes internacionales alertan sobre el impacto del estrés académico en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. La tensión acumulada en el ámbito escolar además de afectar su desempeño, también compromete sus habilidades interpersonales y su autorregulación emocional (Reyes, 2023). Este fenómeno representa un obstáculo significativo para alcanzar los objetivos educativos, haciendo imperativo abordar el estrés académico desde una perspectiva preventiva y transformadora.

En este contexto, se torna esencial considerar alternativas que reduzcan los niveles de estrés y fomenten un equilibrio entre las demandas académicas y el bienestar estudiantil. Las pausas activas, diseñadas como momentos breves de descanso durante la jornada escolar, surgen como una estrategia prometedora para abordar este problema. Estas pausas han demostrado beneficios en la reducción de la tensión acumulada y en el mejoramiento del estado de ánimo, facilitando un retorno más efectivo a las actividades académicas (Sulca, 2023).

La implementación de pausas activas en el ámbito escolar responde a una necesidad apremiante de crear entornos más saludables para los estudiantes. Investigaciones respaldan que estas intervenciones contribuyen a disminuir la fatiga mental, mejorar la concentración y fomentar una actitud más positiva hacia el aprendizaje (De la cruz, 2024). Además, favorecen la inclusión de hábitos saludables que pueden tener un impacto duradero en el desarrollo físico y emocional de los estudiantes.

En el marco de un sistema educativo que busca adaptarse a las demandas del siglo XXI, las pausas activas se posicionan como una herramienta relevante para enfrentar los desafíos asociados al estrés académico (Javier-Rivera *et al.*, 2024). Estas intervenciones promueven el bienestar y también potencian el rendimiento escolar al optimizar los niveles de atención y disposición de los estudiantes. Esto reafirma su valor como parte de una estrategia integral para mejorar los procesos educativos.

Además, las pausas activas pueden ser personalizadas para atender las necesidades específicas de los estudiantes en distintos contextos. Esto incluye diseñar actividades lúdicas que reduzcan el estrés y estimulen habilidades como la creatividad, el trabajo en equipo y la resolución de problemas (Albán, 2024). Esta flexibilidad las convierte en una estrategia versátil y adaptable a las realidades particulares de cada institución educativa.

Implementar estrategias durante las pausas activas permite maximizar su impacto positivo en los estudiantes. Implementar actividades específicas con un enfoque lúdico puede disminuir los niveles de estrés y fortalecer la vinculación de los estudiantes con el proceso educativo (Chimborazo & Endara, 2024). Esto es especialmente relevante en un escenario donde el juego y la creatividad se reconocen como elementos clave para el desarrollo integral.

La necesidad de incorporar estrategias específicas en las pausas activas también se fundamenta en la posibilidad de generar un cambio significativo en la experiencia escolar. Al estructurar estas pausas con actividades que promuevan el bienestar, las instituciones educativas tienen la oportunidad de transformar sus entornos en espacios más humanizados y centrados en las necesidades de los estudiantes (Freire, 2023). Este enfoque también contribuye a fortalecer la relación entre docentes y estudiantes, promoviendo un clima escolar más positivo.

En la Unidad Educativa Fiscomisional “La inmaculada”, ubicada en la provincia de Zamora Chinchipe cantón Zamora, se han implementado diversas estrategias orientadas a disminuir el estrés académico en los estudiantes. Estas acciones reflejan un compromiso por parte de la comunidad educativa para abordar esta problemática y mejorar el bienestar estudiantil. Sin embargo, persisten insuficiencias que limitan el alcance de estas iniciativas, entre las que se pueden identificar las siguientes:

- Manifestaciones emocionales negativas relacionadas con el aprendizaje como episodios de ansiedad, frustración y miedo al fracaso durante actividades académicas en el aula.
- Lentitud en la realización de tareas, abandono de actividades antes de completarlas o signos de sobrecarga, como desmotivación y falta de concentración al enfrentarse a múltiples asignaciones.
- Quejas recurrentes de malestar físico como dolores de cabeza o de estómago, somnolencia durante las clases, ojos cansados, y disminución de energía, junto con cambios visibles en el apetito.
- Descenso en la calidad de los trabajos escolares, menor participación en actividades de aprendizaje y actitud pasiva o indiferente frente a nuevas tareas.
- Retraimiento social en el aula, falta de iniciativa para interactuar con compañeros, rechazo a participar en actividades grupales o respuestas conflictivas hacia otros estudiantes.

Estas manifestaciones posibilitan determinar el problema científico: ¿Cómo contribuir a disminuir el estrés académico de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Educación Básica Elemental? Sobre la base de los antecedentes teóricos y prácticos anteriormente enunciados, el objetivo del presente trabajo consiste en proponer una estrategia lúdica para su implementación durante las pausas activas que contribuya a disminuir el estrés académico de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Educación Básica Elemental en la Unidad Educativa Fiscomisional “La inmaculada”, ubicada en la provincia de Zamora Chinchipe, cantón Zamora, Ecuador en el periodo académico 2023-2024.

Desarrollo

La lógica del proceso investigativo siguió las pautas fundamentales del proceso de investigación acción. Inicialmente se determinó el marco metodológico general de la investigación y sobre esa base se desarrolló el diagnóstico inicial del estado de estrés académico de los estudiantes de la muestra. Se procedió al diseño de una estrategia lúdica para su implementación durante las pausas activas que contribuya a disminuir el estrés académico y, finalmente, a su implementación y validación.

Marco metodológico de la investigación

La investigación se sustentó en un enfoque mixto, de acuerdo con el planteamiento de Hernández-Sampieri *et al.* (2018), integrando métodos cuantitativos y cualitativos. Este enfoque permitió recopilar datos estadísticos sobre los niveles de estrés académico de los estudiantes y, a su vez, comprender las percepciones y experiencias relacionadas con las pausas activas en el contexto educativo. La combinación de estos métodos enriqueció la validez y profundidad de los hallazgos obtenidos.

Se empleó un nivel de investigación explicativo, siguiendo las directrices de Hernández-Sampieri *et al.* (2018), con el objetivo de identificar las relaciones causales entre la implementación de una estrategia lúdica durante las pausas activas y la disminución del estrés académico en estudiantes de Educación Básica Elemental. Este nivel permitió evaluar los efectos de la intervención en el contexto del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El diseño de la investigación fue cuasiexperimental, utilizando un esquema de preprueba y posprueba con un grupo experimental. Este diseño permitió comparar los niveles de estrés académico de los estudiantes antes y después de la implementación de la estrategia lúdica, proporcionando evidencia cuantitativa sobre su efectividad en un entorno controlado.

El proceso de investigación se realizó en las siguientes etapas:

1. Diagnóstico inicial del estado de estrés académico de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Educación Básica Elemental.
2. Diseño de una estrategia lúdica para su implementación durante las pausas activas que contribuya a disminuir el estrés académico de los estudiantes.
3. Validación de la estrategia lúdica para su implementación durante las pausas activas que contribuya a disminuir el estrés académico de los estudiantes.

La investigación defendió la idea de que la implementación de una estrategia lúdica durante las pausas activas contribuye significativamente a disminuir el estrés académico de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Educación Básica Elemental, mejorando su bienestar emocional y su capacidad de concentración en las actividades escolares.

Disminuir el estrés académico de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Educación Básica Elemental se define como la reducción de los síntomas físicos, emocionales y conductuales asociados al estrés generado por las exigencias escolares. Esto incluye la disminución de la ansiedad, la fatiga y la tensión, promoviendo un ambiente favorable para el aprendizaje (Chinchay, 2024). Esta variable se estructuró en los siguientes indicadores:

- Manifestaciones emocionales negativas relacionadas con el aprendizaje como ansiedad, frustración y miedo al fracaso.
- Percepción negativa sobre la cantidad y dificultad de las tareas escolares.
- Alteraciones fisiológicas asociadas al estrés, como dolores de cabeza, fatiga, trastornos del sueño o cambios en el apetito.
- Bajos niveles de desempeño académico y de motivación hacia el aprendizaje.
- Incidencia de conflictos, aislamiento social o falta de integración en actividades grupales.

Para la recolección de datos se diseñaron instrumentos específicos que permitieron medir y analizar los niveles de estrés académico y la efectividad de la estrategia lúdica. Los instrumentos fueron:

- Escala de estrés infantil aplicada a los estudiantes para identificar sus niveles de estrés académico.
- Entrevista a docentes para identificar logros e insuficiencias en el trabajo pedagógico para disminuir el estrés académico de los estudiantes e identificar las causas de las insuficiencias.
- Cuestionario a expertos para la valoración de la estrategia lúdica para su implementación durante las pausas activas que contribuya a disminuir el estrés académico de los estudiantes.

Los instrumentos fueron validados antes de su implementación según el modelo propuesto por Fernández *et al.* (2022). Se utilizó un panel de expertos para evaluar su pertinencia y claridad. Además, se empleó el coeficiente de alfa de Cronbach para medir la consistencia interna de las preguntas, garantizando la validez y fiabilidad de los datos recopilados (Ortiz *et al.*, 2021).

Se empleó una escala tipo Likert con cuatro criterios para medir el estrés académico de los estudiantes en el pretest y el postest. Los criterios utilizados fueron: nunca, casi nunca, casi siempre y siempre. Esta escala permitió evaluar los cambios en el nivel de estrés académico antes y después de la intervención.

La población del estudio estuvo conformada por 314 estudiantes de Educación Básica Elemental de la Institución Educativa “La inmaculada”, ubicada en la provincia de Zamora Chinchipe, cantón Zamora, Ecuador en el periodo académico 2023-2024.

. De esta población, se seleccionó una muestra probabilística aleatoria simple de 126 estudiantes, distribuidos en dos grupos: 61 estudiantes de los paralelos Tercero "B" y Cuarto "A" como grupo experimental, y 65 estudiantes de los paralelos Tercero "A" y Cuarto "C" como grupo de control. Se garantizó que ambos grupos fueran comparables en términos de nivel de estrés académico y condiciones pedagógicas. Además, participaron siete docentes vinculados al proceso pedagógico de estos estudiantes.

La validación de la estrategia lúdica se realizó mediante el criterio de expertos y el cuasiexperimento. Para la validación teórica, un grupo de expertos evaluó la estrategia considerando los siguientes criterios: claridad, pertinencia, aplicabilidad, originalidad y congruencia con los objetivos de la investigación. El cuasiexperimento permitió evaluar su impacto en los niveles de estrés académico.

El cuasiexperimento se llevó a cabo aplicando la estrategia lúdica al grupo experimental durante las pausas activas, mientras que el grupo de control no recibió la intervención. Se compararon los resultados del pretest y el postest para medir el impacto de la estrategia en los niveles de estrés académico, empleando el programa estadístico Microsoft Excel para validar los cambios observados.

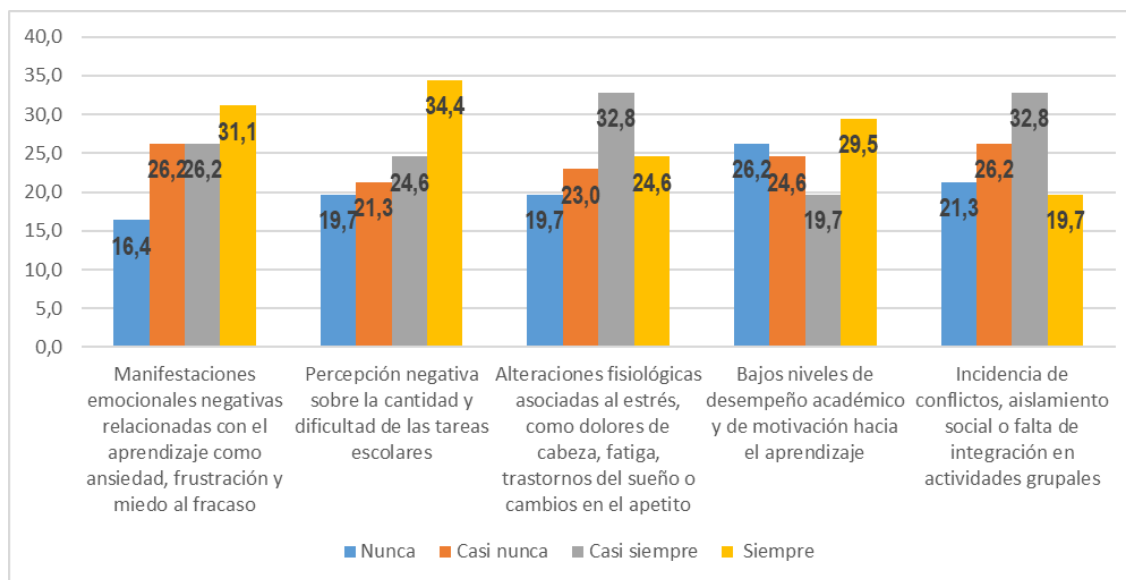
La investigación contó con la aprobación de las autoridades de la institución educativa y el consentimiento informado de los padres y representantes legales de los estudiantes. Para el procesamiento estadístico, se emplearon programas especializados que permitieron analizar los datos recopilados en la preprueba y la posprueba, identificando las diferencias significativas entre los grupos.

Diagnóstico inicial del estado de estrés académico de los estudiantes

El diagnóstico inicial del estado de estrés académico de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Educación Básica Elemental, se desarrolló mediante la aplicación de una escala de estrés infantil a los estudiantes para identificar sus niveles de estrés académico y una entrevista a docentes para identificar logros e insuficiencias en el trabajo pedagógico para disminuir el estrés académico de los estudiantes e identificar las causas de las insuficiencias. Los resultados cuantitativos de la escala de estrés infantil aplicada a los estudiantes, se presentan en la figura 1.

Figura 1.

Resultados de la escala de estrés infantil aplicada a los estudiantes en la etapa inicial de la investigación



Fuente: elaboración propia

El análisis de los datos arrojó que un 31,1% de los estudiantes manifestó siempre emociones negativas relacionadas con el aprendizaje, como ansiedad, frustración y miedo al fracaso, mientras que un 26,2% lo hizo casi siempre. Estos porcentajes indican una prevalencia significativa de afectaciones emocionales en el ámbito académico, siendo más de la mitad de los estudiantes quienes experimentaron estas emociones de forma frecuente. El bajo porcentaje de estudiantes que indicó nunca (16,4%) evidencia que este problema emocional está ampliamente extendido en la muestra estudiada.

En cuanto a la percepción negativa sobre la cantidad y dificultad de las tareas escolares, un 34,4% de los estudiantes afirmó experimentarla siempre, seguido de un 24,6% que la percibió casi siempre. Estos datos indican que más del 50% de los estudiantes consideraron las demandas escolares como excesivas de forma recurrente. Por el contrario, solo un 19,7% indicó nunca haber tenido esta percepción, lo que demuestra que las tareas escolares representan un factor significativo de estrés en la mayoría de los casos analizados.

El análisis de las alteraciones fisiológicas asociadas al estrés evidenció que el 32,8% de los estudiantes reportó estos síntomas casi siempre y el 24,6% lo hizo siempre. Esto demuestra una alta incidencia de manifestaciones físicas como dolores de cabeza, fatiga o trastornos del sueño vinculados al estrés académico. Solo un 19,7% señaló nunca haber experimentado tales

alteraciones, lo que refuerza la relación entre el estrés y su impacto en la salud física de los estudiantes.

En relación con los bajos niveles de desempeño académico y de motivación hacia el aprendizaje, el 29,5% de los estudiantes indicó haberlos experimentado siempre, seguido de un 19,7% que señaló casi siempre. Estos resultados reflejan que cerca de la mitad de la muestra se ve afectada en su rendimiento y motivación, evidenciando una relación directa entre el estrés académico y el desempeño en el proceso de enseñanza-aprendizaje. No obstante, un 26,2% afirmó nunca haber presentado estos problemas, lo que indica variabilidad en las respuestas.

La incidencia de conflictos, aislamiento social o falta de integración en actividades grupales fue reportada como casi siempre en el 32,8% de los casos y como siempre en el 19,7%. Esto evidencia que el estrés académico no solo afecta la dimensión individual de los estudiantes, sino también su interacción social y capacidad para integrarse en dinámicas grupales. Sin embargo, un 21,3% señaló nunca haber experimentado estos problemas, lo que sugiere que este factor puede variar según el entorno y las estrategias pedagógicas implementadas.

En general, los resultados reflejaron una alta incidencia de estrés académico en sus diversas manifestaciones emocionales, físicas, cognitivas y sociales. Los datos muestran que las emociones negativas y las percepciones adversas hacia el aprendizaje y las tareas escolares se presentaron con mayor frecuencia, afectando también la motivación, el desempeño y las relaciones interpersonales. Estas cifras evidencian la necesidad de intervenciones efectivas para mitigar los efectos del estrés académico en los estudiantes de Educación Básica Elemental.

El análisis de la entrevista realizada a los docentes evidenció que uno de los logros destacados en el trabajo pedagógico fue la implementación de estrategias que promueven el bienestar emocional, como actividades esporádicas y momentos de reflexión grupal. Los docentes señalaron que estas prácticas permitieron, en algunos casos, mejorar la confianza de los estudiantes y reducir episodios de frustración y ansiedad durante las clases, contribuyendo a una atmósfera más relajada en el aula.

Sin embargo, se identificaron insuficiencias significativas en la planificación y consistencia de las estrategias pedagógicas dirigidas a mitigar el estrés académico. Los docentes reconocieron que las actividades destinadas al alivio del estrés no formaban parte de una planificación estructurada, lo que limitaba su impacto a corto plazo. Asimismo, señalaron que las tareas escolares, tanto en cantidad como en dificultad, seguían siendo un desafío recurrente para los estudiantes.

Entre las causas de estas insuficiencias, los docentes atribuyeron una parte considerable a la carga curricular y a la insuficiente flexibilidad en los programas educativos, que restringen el tiempo disponible para implementar actividades lúdicas. Además, mencionaron que la falta de formación específica en técnicas para el manejo del estrés académico dificultaba la aplicación de estrategias efectivas, lo que se traducía en un abordaje desigual del problema entre los distintos paralelos.

Los docentes subrayaron que el estrés académico también se veía exacerbado por factores externos al entorno escolar, como problemas familiares y sociales que influían en el estado emocional y motivacional de los estudiantes. Reconocieron que, aunque estas situaciones escapaban en gran medida a su control, era necesario fortalecer las alianzas con las familias y promover un enfoque integral que permitiera abordar las causas subyacentes del estrés académico desde una perspectiva multidimensional.

El diagnóstico inicial del estado de estrés académico de los estudiantes de Educación Básica Elemental evidenció una alta prevalencia de manifestaciones emocionales negativas, percepción adversa hacia las tareas escolares y alteraciones fisiológicas relacionadas con el estrés. Asimismo, se identificaron bajos niveles de motivación y dificultades de integración social en un porcentaje considerable de la muestra. Estas evidencias, junto con las insuficiencias detectadas en las estrategias pedagógicas reportadas por los docentes, señalaron la necesidad de implementar intervenciones estructuradas y efectivas para mitigar el estrés académico.

Diseño de una estrategia lúdica para su implementación durante las pausas activas que contribuya a disminuir el estrés académico

La estrategia lúdica está estructurada para abordar el estrés académico de los estudiantes de Educación Básica Elemental mediante actividades diseñadas para atender manifestaciones emocionales, físicas, cognitivas y sociales del estrés. Su estructura comprende un objetivo general, seguido de cinco componentes: juegos y dinámicas adaptadas a las necesidades emocionales y físicas, actividades grupales para fomentar la interacción social, ejercicios de relajación mediante técnicas lúdicas, juegos de movimiento y coordinación para liberar energía, y actividades creativas que estimulen la expresión emocional. Algunas de estas acciones integran las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones para enriquecer la experiencia, aunque el enfoque principal se mantiene en la interacción directa y el juego activo.

Objetivo general

Reducir los niveles de estrés académico en estudiantes de Educación Básica Elemental mediante una estrategia lúdica implementada en pausas activas, favoreciendo su bienestar emocional, físico y social dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Juegos y dinámicas adaptadas a las necesidades emocionales y físicas de los estudiantes

Se conciben juegos como "El volcán de emociones," donde los estudiantes expresan sus emociones al lanzar pelotas de colores en una caja etiquetada con palabras como "tristeza," "miedo" y "alegría". Esta actividad ayuda a reducir la ansiedad y a normalizar la expresión de sentimientos negativos relacionados con el aprendizaje. Además, se utiliza un juego digital interactivo en *tablets*, donde los estudiantes resuelven desafíos simples relacionados con el

manejo del estrés a través de personajes animados que los guiaron en técnicas de autorregulación emocional.

Para la atención a la ansiedad, frustración y miedo al fracaso se utiliza el juego "El semáforo emocional," donde los estudiantes identifican su estado emocional con tarjetas de colores antes de iniciar las actividades. Este juego ayuda a los docentes a identificar patrones de estrés y los empodera al enseñarles a reconocer y gestionar sus emociones.

Actividades grupales que fomenten la interacción social y el trabajo en equipo

Para fomentar la interacción social y el trabajo en equipo, se implementa el juego de "Construcción colaborativa," en el que pequeños grupos de estudiantes trabajan juntos para construir estructuras utilizando bloques de colores. La actividad refuerza habilidades sociales, promueve la comunicación efectiva y reduce el aislamiento social al integrar a todos los estudiantes en una dinámica positiva y cooperativa.

Con vías de modificar la percepción negativa ante las tareas escolares, se implementan actividades de gamificación mediante plataformas en línea para transformar las tareas en desafíos divertidos y manejables. Los estudiantes completan ejercicios académicos en formato de minijuegos con recompensas virtuales, lo que aumenta su motivación y reduce la percepción negativa de las actividades escolares.

Ejercicios de relajación y respiración guiados mediante técnicas lúdicas

Se implementan actividades como "El viaje al bosque tranquilo," en la que los estudiantes participan en una relajación guiada con música suave y sonidos de la naturaleza. Utilizando elementos como burbujas de jabón, los estudiantes practican respiraciones profundas para liberar tensiones. La incorporación de una aplicación móvil que simula escenarios relajantes ayuda a reforzar estas técnicas.

Para dar tratamiento a los bajos niveles de desempeño académico y motivación, se desarrolla la dinámica "Exploradores del conocimiento," donde los estudiantes participan en actividades de búsqueda de pistas relacionadas con los temas de clase. Esta dinámica mejora el interés por el aprendizaje y fomenta una actitud positiva hacia los contenidos académicos.

Juegos de movimiento y coordinación para liberar energía acumulada

Se llevan a cabo dinámicas como "La carrera de obstáculos divertida," donde los estudiantes participan en circuitos con diferentes niveles de dificultad que combinaban saltos, equilibrio y agilidad. Estas actividades ayudan a liberar energía acumulada y también abordan manifestaciones fisiológicas del estrés, como la fatiga y los cambios en el apetito, al promover actividad física moderada.

Para contrarrestar las alteraciones fisiológicas asociadas al estrés, los ejercicios de estiramiento y relajación muscular guiados son una actividad clave para abordar dolores de cabeza y fatiga. Además, se incluye el uso de sensores de pulso y oxígeno conectados a una aplicación educativa, lo que permite a los estudiantes visualizar en tiempo real cómo la respiración consciente mejoraba su estado físico.

Actividades creativas para estimular la expresión emocional

Para estimular la expresión emocional, se realizan talleres de dibujo donde los estudiantes ilustran cómo se sentían antes y después de la clase. Además, participan en un "Círculo de cuentos," donde narran historias en las que enfrentan y superan desafíos escolares. Estas acciones promueven la introspección, la creatividad y la reducción de las percepciones negativas sobre las tareas escolares.

Con el propósito de disminuir la incidencia de conflictos y aislamiento social, se desarrolla el juego "El puente de la amistad" promoviendo la integración grupal al requerir que los estudiantes colaboren para construir un puente simbólico entre ellos y sus compañeros. La actividad incluye momentos de reflexión grupal para hablar sobre la importancia de la amistad y el trabajo en equipo.

Evaluación y seguimiento

Se implementa un diario lúdico en el que los estudiantes registran sus emociones y experiencias tras cada pausa activa. Este recurso permite evaluar el impacto de la estrategia y realizar ajustes necesarios para optimizar los resultados. Además, se programan reuniones periódicas con los docentes para analizar los avances y desafíos observados durante la implementación. Estas etapas de la estrategia lúdica garantizan un enfoque integral y efectivo, orientado a reducir el estrés académico y mejorar el bienestar general y el entorno de aprendizaje de los estudiantes.

El diseño de la estrategia lúdica para ser implementada durante las pausas activas demostró ser una herramienta efectiva para abordar el estrés académico en estudiantes de Educación Básica Elemental. Su estructura integral, que combina actividades físicas, creativas y grupales, permite atender de manera específica las manifestaciones emocionales, físicas, cognitivas y sociales del estrés. Además, la incorporación moderada de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones enriquece el proceso, promoviendo el bienestar emocional y mejorando la interacción social y el desempeño académico de los estudiantes.

Validación de la estrategia lúdica para su implementación durante las pausas activas que contribuya a disminuir el estrés académico

La validación de la estrategia lúdica se realizó mediante el criterio de expertos y el cuasiexperimento. Para la validación teórica, un grupo de expertos evaluó la estrategia

considerando varios criterios. El proceso de validación de la estrategia lúdica se llevó a cabo mediante la consulta a un panel de expertos, quienes evaluaron la propuesta utilizando un cuestionario estructurado diseñado para recoger tanto valoraciones cuantitativas como cualitativas. Los expertos analizaron la estrategia con base en cinco criterios fundamentales: claridad, pertinencia, aplicabilidad, originalidad y congruencia con los objetivos de la investigación. Cada criterio fue puntuado en una escala de 1 a 5, donde 1 representaba una valoración muy baja y 5 una valoración muy alta. Además, se incluyeron preguntas abiertas para que los expertos proporcionaran sugerencias y retroalimentación detallada sobre cómo mejorar la estrategia antes de su implementación.

En términos cuantitativos, los expertos otorgaron puntuaciones promedio de 4.8 para claridad, 4.7 para pertinencia, 4.6 para aplicabilidad, 4.5 para originalidad y 4.8 para congruencia con los objetivos. Estas puntuaciones reflejan una valoración muy positiva de la estrategia en general. El análisis estadístico incluyó el cálculo del coeficiente de variación, que resultó menor al 10% en todos los criterios, indicando un alto nivel de consenso entre los expertos. Además, el índice de concordancia de Kendall ($W = 0.92$, $p < 0.01$) confirmó un acuerdo significativo en las evaluaciones. Estos resultados respaldaron la solidez de la propuesta en términos de su diseño y objetivos.

La retroalimentación cualitativa proporcionada por los expertos permitió ajustar diversos aspectos de la estrategia. Por ejemplo, recomendaron simplificar las instrucciones de algunas actividades para asegurar una mayor claridad en su ejecución. También sugirieron incorporar materiales adicionales para las dinámicas de grupo, como tarjetas visuales y herramientas digitales más accesibles, lo que fortalecería la aplicabilidad y la experiencia lúdica. En cuanto a la originalidad, propusieron diversificar los juegos con temáticas culturales y locales para enriquecer el contexto de las actividades. Estas recomendaciones fueron integradas en la versión final de la estrategia, garantizando una mayor pertinencia y efectividad en su aplicación.

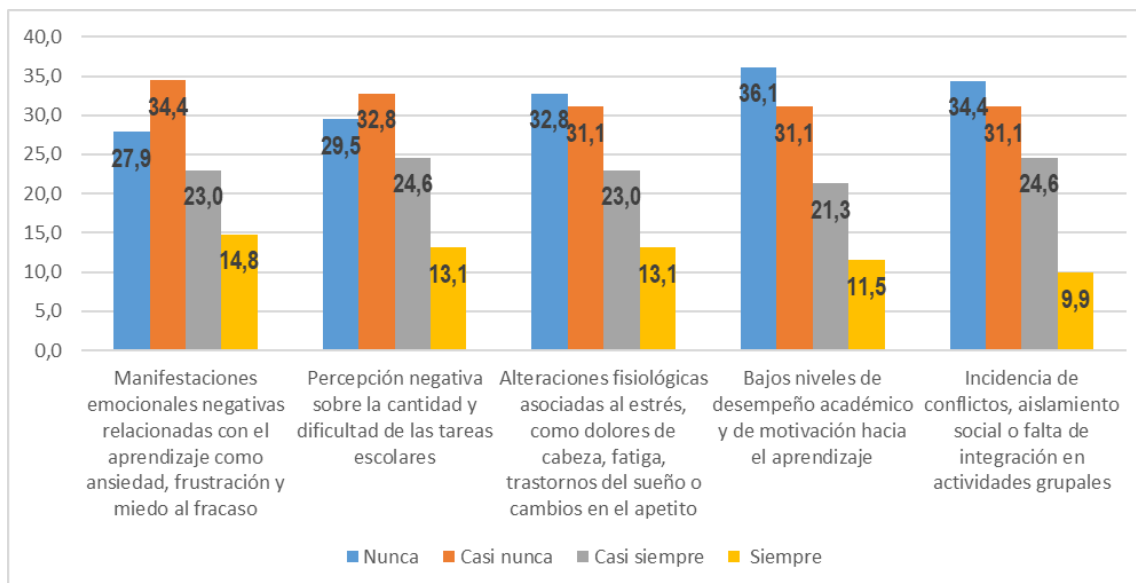
Los ajustes realizados a partir de las valoraciones de los expertos dieron como resultado una estrategia robusta y coherente con los objetivos de la investigación. La validación previa a su implementación aseguró que cada componente de la estrategia estuviera diseñado para abordar de manera integral las manifestaciones del estrés académico en los estudiantes de Educación Básica Elemental. Al integrar actividades físicas, creativas, sociales y tecnológicas, la estrategia fue optimizada para promover el bienestar emocional y físico, además de fomentar la interacción grupal y la motivación académica, garantizando así una implementación exitosa en el contexto escolar.

El cuasiexperimento se llevó a cabo aplicando la estrategia lúdica al grupo experimental durante las pausas activas, mientras que el grupo de control no recibió la intervención. Los resultados

cuantitativos de la escala de estrés infantil aplicada a los estudiantes durante la posprueba, se presentan en la figura 1.

Figura 2.

Resultados de la escala de estrés infantil aplicada a los estudiantes en la etapa final de la investigación



Fuente: elaboración propia

Los resultados de la posprueba en el grupo experimental evidencian una mejora significativa en los indicadores analizados tras la implementación de la estrategia lúdica durante las pausas activas. En el caso de las manifestaciones emocionales negativas relacionadas con el aprendizaje, se observó un incremento combinado del 20.4% en las categorías positivas ("Nunca" y "Casi nunca"), acompañado por una disminución del 20.3% en las categorías negativas ("Casi siempre" y "Siempre").

La percepción negativa sobre la cantidad y dificultad de las tareas escolares reflejó un cambio similar, con un aumento del 21% en las categorías positivas y una reducción del 21.6% en las negativas. Las alteraciones fisiológicas asociadas al estrés, como dolores de cabeza y trastornos del sueño, también mostraron mejoras, con un incremento del 21.3% en las categorías positivas y una reducción del 20.4% en las negativas.

En cuanto a los bajos niveles de desempeño académico y la falta de motivación hacia el aprendizaje, se evidenció una disminución del 20.2% en las categorías más negativas y un aumento proporcional en las más positivas. Por último, la incidencia de conflictos y el

aislamiento social reflejaron una mejora notable, con un incremento del 17.5% en las categorías positivas y una disminución del 17.8% en las negativas.

La aplicación de la prueba de Wilcoxon para muestras pareadas confirmó la significancia de estas diferencias, con un valor p de 0.002, lo que indica que los cambios observados entre la preprueba y la posprueba son estadísticamente significativos. Estos resultados respaldan la efectividad de la estrategia lúdica implementada para reducir el estrés académico y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.

Al comparar los resultados de la posprueba entre el grupo experimental y el grupo de control, se evidencian diferencias significativas en todos los indicadores evaluados. Mientras que el grupo experimental mostró mejoras consistentes en las categorías positivas ("Nunca" y "Casi nunca") y una disminución considerable en las categorías negativas ("Casi siempre" y "Siempre"), el grupo de control mantuvo resultados similares a los obtenidos por el grupo experimental en la preprueba, reflejando altos niveles de estrés académico y escasos cambios positivos.

Por ejemplo, en el caso de las manifestaciones emocionales negativas, el grupo experimental alcanzó un 63% combinado en las categorías positivas, frente al 42% del grupo de control. De manera similar, la percepción negativa sobre la cantidad y dificultad de las tareas escolares mostró un 62% combinado en las categorías positivas en el grupo experimental, en contraste con el 40% del grupo de control.

La prueba t para muestras independientes confirmó estas diferencias, con un valor p de 0.005, lo que indica que las divergencias entre ambos grupos son estadísticamente significativas. Estos resultados evidencian que la estrategia lúdica implementada en el grupo experimental contribuyó de manera significativa a reducir el estrés académico y mejorar el bienestar emocional de los estudiantes, en comparación con el grupo de control, que no recibió la intervención.

Al efectuar una comparación con investigaciones similares, se constata que en el trabajo de Chinchay (2024), reportó una mejora del 18% en la percepción positiva de los estudiantes sobre el estrés académico tras la implementación de pausas activas, lo que es ligeramente inferior al aumento del 20.4% registrado en la presente investigación. Además, las manifestaciones fisiológicas del estrés, como dolores de cabeza y problemas de sueño, mostraron una reducción del 19% en la investigación de Chinchay, comparada con el 20.4% alcanzado en este estudio. Estas diferencias resaltan la efectividad de combinar elementos tecnológicos y actividades adaptadas al contexto escolar, como se aplicó en el presente trabajo.

Por su parte, Castro y Osorio (2019), observaron una mejora del 15% en la atención y un aumento del 16% en el bienestar emocional tras implementar pausas activas físicas y mentales en estudiantes de grado segundo. Aunque los resultados son positivos, estos porcentajes son menores que el incremento del 17.5% en las categorías positivas relacionadas con la interacción social y el bienestar emocional obtenido en esta investigación. Este contraste podría explicarse

por las actividades creativas y la integración de dinámicas sociales específicas que se desarrollaron en esta estrategia.

En el trabajo de Cornejo *et al.* (2024), argumentaron un aumento del 19% en el desempeño académico tras implementar pausas activas, mientras que en la presente investigación los niveles de desempeño mejoraron un 20.2%, con una disminución proporcional en la falta de motivación. Por otro lado, Gamboa (2024), reportó un incremento del 17% en la percepción positiva hacia el aprendizaje de ciencias naturales, en comparación con el 21% obtenido aquí en la percepción positiva sobre la dificultad y cantidad de tareas escolares. Estas variaciones subrayan cómo un diseño integral que incluye actividades físicas, creativas y digitales puede lograr impactos más amplios y sostenidos en el aprendizaje y la motivación estudiantil.

Mediante una validación teórica y práctica, se confirmó la efectividad de una estrategia lúdica implementada en pausas activas para reducir el estrés académico en estudiantes de Educación Básica Elemental. Los expertos otorgaron valoraciones altamente positivas, destacando la claridad y la pertinencia de las actividades propuestas. Paralelamente, el cuasiexperimento mostró mejoras significativas en las dimensiones emocionales, fisiológicas y académicas del estrés en el grupo experimental, resultados estadísticamente validados que refuerzan la aplicabilidad y relevancia de la estrategia en el ámbito educativo.

Conclusiones

- Diversos informes internacionales alertan sobre el impacto del estrés académico en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. La tensión acumulada en el ámbito escolar además de afectar su desempeño, también compromete sus habilidades interpersonales y su autorregulación emocional. Este fenómeno representa un obstáculo significativo para alcanzar los objetivos educativos, haciendo imperativo abordar el estrés académico desde una perspectiva preventiva y transformadora.
- La investigación, basada en un enfoque mixto, un nivel explicativo y un diseño cuasiexperimental con preprueba y posprueba, se realizó con el objetivo de proponer una estrategia lúdica para su implementación durante las pausas activas que contribuya a disminuir el estrés académico de los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Educación Básica Elemental en la Unidad Educativa Fiscomisional “La inmaculada”, ubicada en la provincia de Zamora Chinchipe cantón Zamora, Ecuador en el periodo académico 2023-2024.
- El diagnóstico inicial permitió identificar que el estrés académico afecta significativamente a los estudiantes de Educación Básica Elemental, manifestándose en emociones negativas, percepción desfavorable de las tareas escolares y alteraciones fisiológicas. Los datos revelaron también su impacto en el rendimiento académico, la motivación y las interacciones sociales. Los docentes, aunque destacaron logros puntuales, reconocieron insuficiencias en la planificación y aplicación de estrategias

efectivas, lo que evidenció la urgencia de diseñar intervenciones que favorezcan el bienestar estudiantil.

- La estrategia lúdica diseñada para las pausas activas proporciona un enfoque estructurado y multifacético que contribuye a mitigar el estrés académico en estudiantes de Educación Básica Elemental. Las actividades fomentan la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la expresión creativa, al tiempo que reducen las manifestaciones negativas asociadas al aprendizaje y fortalecieron el bienestar integral de los estudiantes. Este modelo destaca por su aplicabilidad y su capacidad para transformar las dinámicas educativas mediante el juego.
- La validación de la estrategia lúdica para pausas activas, realizada mediante el criterio de expertos y un cuasiexperimento, demostró su efectividad para disminuir el estrés académico en estudiantes de Educación Básica Elemental. Los expertos destacaron la claridad, pertinencia, aplicabilidad, originalidad y congruencia de la propuesta, con puntuaciones promedio superiores a 4.5. Además, los resultados del cuasiexperimento evidenciaron mejoras significativas en el grupo experimental, confirmadas por análisis estadísticos, lo que respalda la utilidad de la estrategia en el contexto escolar.

Referencias

- Albán Bravo, A. S. (2024). *Promoviendo ambientes de aprendizaje saludables: El papel de las pausas activas en la Educación Básica*. [Tesis de maestría, Universidad San Gregorio de Portoviejo]. Repositorio institucional. <http://repositorio.sangregorio.edu.ec/handle/123456789/3760>
- Aliaga Mozo, C. (2024). *Habilidades blandas en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho-2024*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/148237>
- Araoz, E. G. E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *RSocialium*, 4(2), 47-62.
- Botina, L. J., Bolaños, C. M., Rodríguez, D. C., & Díaz, Y. T. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 2021(2), 1-18.
- Castro Afanador, A. P., & Osorio Rivera, R. S. (2019). *Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de Los Andes*. [Trabajo de grado, Fundación Universitaria los Libertadores]. Repositorio institucional. <https://repository.libertadores.edu.co/bitstreams/a34d5246-5316-457a-83b5-c8989e83023e/download>

- Cayotopa Herrera, A. E. (2022). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes del V ciclo de educación básica regular en una institución educativa de Lima, 2021*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/80792>
- Chimborazo Punina, L. F., & Endara Gómez, L. A. (2024). *Estrés académico y Memoria de trabajo de los estudiantes de Décimo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional San Felipe Neri* [Trabajo de grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio institucional. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14450>
- Chinchay Gonzales, A. J. (2024). *La pausa activa como estrategia para mejorar el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi*. [Trabajo de grado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.14067/10329>
- Cornejo, D. P., Guevara, V. P., & Arcos, Á. A. V. (2024). Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes. *Cumbres*, 10(1), 46-55.
- De la cruz Portilla, A. C. (2024). Técnicas para reducir el estrés académico. *Boletín Informativo CEI*, 11(3), 17-18.
- Fernández Cobas, L. C., Borrero Rivero, R., & Vega Marín, M. G. (2022). Validación de un instrumento para el diagnóstico de estrategias institucionales de enfrentamiento al cambio climático. *Opuntia Brava*, 14(4).
- Freire Núñez, H. A. (2023). *Pausa activa y desempeño académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes de 5to de básica de la Unidad Educativa UK School, del cantón Ambato* [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/40249>
- Gamboa Tibán, L. V. (2024). *La pausa activa en el aprendizaje de ciencias naturales con los estudiantes de tercer grado de educación general básica de la escuela "Jerusalén" de la ciudad de Ambato* [Trabajo de grado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/40451>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista Luicio, P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill México.
- Javier-Rivera, L. S., Barceló-Rodríguez, V., Canté-Cuevas, X. C., Kent-Sulú, M. P., & Vásquez-Gutiérrez, M. G. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(28).



- Maldonado De La Cruz, A. V. (2022). *Clima social familiar y estrés académico en los estudiantes de una institución educativa de la Provincia de Recuay, 2021*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/82620>
- Ortiz Aguilar, W., Ortega Chávez, W., Valencia Cruzaty, L. E., González Vásquez, Á. E., & Gamarra Mendoza, S. (2021). La educación estadística del ingeniero: reto de la educación superior. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(5), 307-318.
- Reyes, J. F. A. (2023). Análisis comparativo del estrés académico de estudiantes de bachillerato en contextos rurales y urbanos. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 3(7), 14-25.
- Sulca Quispilema, D. R. (2023). *Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/fb19e159-27f3-4c97-9fc8-b7ac6baa9547/content>