

Pausas activas y desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020

por Tannia Pinchi Vergara

Fecha de entrega: 01-dic-2023 10:10a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2231173922

Nombre del archivo: TESIS_PARA_REPOSITORIO-TANNIA_30.11.2023.docx (5.7M)

Total de palabras: 14635

Total de caracteres: 80561



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución - 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vea una copia de esta licencia en <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>



Obra publicada con autorización del autor



ESCUELA DE POS GRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y
HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CON MENCIÓN EN PSICOPEDAGOGÍA

Tesis

**Pausas activas y desempeño docente en
aislamiento social de la Institución Educativa
Tarapoto, 2020**

Para optar el Grado de Maestra en Ciencias de la Educación con mención en Gestión
Psicopedagogía

Autora:

1 Tannia Pinchi Vergara
<https://orcid.org/0000-0002-2281-3606>

Asesor:

Dr. Fernando Ruiz Saavedra
<https://orcid.org/0000-0002-7187-9441>

Tarapoto, Perú

2022



ESCUELA DE POS GRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y
HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CON MENCIÓN EN PSICOPEDAGOGÍA

Tesis

**Pausas activas y desempeño docente en
aislamiento social de la Institución Educativa
Tarapoto, 2020**

Para optar el Grado de Maestra en Ciencias de la Educación con mención en Gestión
Psicopedagogía

Autora:

Tannia Pinchi Vergara

Sustentado y aprobado el 28 de diciembre del 2022, por los siguientes jurados:

Presidente de Jurado

Dra. Jenny del Carmen Valera
Gálvez

Secretario de Jurado

Dr. Wildoro Ramírez Ramirez

Vocal de Jurado

Dra. Teresa Vela Vásquez

Asesor

Dr. Fernando Ruiz Saavedra

Tarapoto, Perú

2022

© Tannia Pinchi Vergara – 2022

¹ Todos los derechos reservados



ESCUELA DE POS GRADO

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y
HUMANIDADES
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CON MENCIÓN EN PSICOPEDAGOGÍA

**Pausas activas y desempeño docente en
aislamiento social de la Institución Educativa
Tarapoto, 2020**

Para optar el Grado de Maestra en Ciencias de la Educación con
mención en Gestión Psicopedagogía

Los suscritos declaran que el presente trabajo de tesis, es original en su
contenido y forma.

Autora

Tannia Pinchi Vergara

Asesor

Dr. Fernando Ruiz Saavedra

Declaratoria de autenticidad

Tannia Pinchi Vergara, identificado con DNI N° 01100733, egresada de la sección de Posgrado de la Facultad de Educación y Humanidades, Programa de Maestría en Ciencias de la Educación con mención en Psicopedagogía de la Universidad Nacional de San Martín, con la tesis titulada: **Pausas activas y desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020.**

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis presentada es de mi autoría.
2. La redacción fue realizada respetando las citas y referencias de las fuentes bibliográficas consultadas.
3. Toda la información que contiene la tesis no ha sido auto plagiada;
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido alterados ni copiados, por tanto, la información de esta investigación debe considerarse como aporte a la realidad investigada.

Por lo antes mencionado, asumo bajo responsabilidad las consecuencias que deriven de mi accionar, sometiéndome a las leyes de nuestro país y normas vigentes de la Universidad Nacional de San Martín.

Tarapoto, 22 de diciembre de 2022.



.....
Bach. Tannia Pinchi Vergara

DNI. N° 01100733

2 Ficha de identificación

Título del proyecto Pausas activas y desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020	15 Área de investigación: Línea de investigación: Sublínea de investigación: Grupo de investigación (indicar resolución): Tipo de investigación: Básica <input checked="" type="checkbox"/> , Aplicada <input type="checkbox"/> , Desarrollo experimental <input type="checkbox"/>
2 Autora: Tannia Pinchi Vergara	Facultad de Educación y Humanidades Escuela Profesional de Educación Inicial, Primaria y Secundaria https://orcid.org/0000-0002-2281-3606
Asesor: Dr. Fernando Ruiz Saavedra	Dependencia local de soporte: Facultad de Ingeniería Civil y Arquitectura Escuela Profesional de Ingeniería Civil Unidad o Laboratorio Educación Inicial, Primaria y Secundaria https://orcid.org/0000-0002-7187-9441

Dedicatoria

Al mejor compañero de vida que Dios me pudo dar, por su amor, su dedicación y apoyo incondicional, mi esposo Luis Humberto Grados Saavedra, a mis hijos Luis Christopher, Fabiana de Jesús, Areli Antuane y Antuane del Pilar, por su cariño y motivación son el motor y motivo de mi vida y con mucho amor a mi padre que siempre fue el mentor de mis aprendizajes.

Tannia

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios, a mi esposo y mis hijos por ser el motor principal de mi vida, por acompañarme y permitirme cumplir mis anhelos profesionales.

Profundamente agradecida con mis docentes y asesor quienes me guiaron y forjaron para seguir siendo una profesional integra.

Tannia

Índice general

2	Ficha de identificación	7
	Dedicatoria	8
	Agradecimientos	9
	Índice general	10
	Índice de tablas	12
	Índice de figuras	13
	RESUMEN	14
	ABSTRACT	15
	CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN	16
	CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	18
	2.1. Antecedentes de la investigación	18
	2.2. Fundamentos teóricos	22
	CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS	30
	3.1. Ámbito y condiciones de la investigación	30
	3.1.1 Contexto de la investigación	30
	3.1.2 Periodo de ejecución	30
	3.1.3 Autorizaciones y permisos	30
	3.1.4 Control ambiental y protocolos de bioseguridad	30
	3.1.5 Aplicación de principios éticos internacionales	30
	3.2. Sistema de variables	31
	3.2.1 Variables principales	31
	3.2.2 Variables secundarias	31
	3.3. Procedimientos de la investigación	31
	3.3.1 Objetivo específico 1	35
	3.3.2 Objetivo específico 2	36
	3.3.3 Objetivo específico 3	36
1	3.3.4 Objetivo específico 4	37

	11
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN	38
4.1.1. Resultado específico 1	38
4.1.2. Resultado específico 2	39
4.1.3. Resultado específico 3	40
4.1.4. Resultado específico 4	41
4.1.5. Resultado general	41
CONCLUSIONES	46
RECOMENDACIONES	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
ANEXOS	53

Índice de tablas

Tabla 1 Población del estudio	34
Tabla 2 Validez de los instrumentos.....	34
Tabla 3 Análisis de confiabilidad	35
Tabla 4 Frecuencia en el desarrollo de las pausas activas.....	38
Tabla 5 Nivel de desempeño docente durante el aislamiento social.....	39
Tabla 6 Pruebas de normalidad	40
Tabla 7 Correlación entre ejercicios físicos y desempeño docente	40
Tabla 8 Correlación entre ejercicios mentales y desempeño docente	41
Tabla 9 Correlación entre pausas activas y desempeño docente.....	42

Índice de figuras

Figura 1 Frecuencia en el desarrollo de las pausas activas.....	38
Figura 2 Nivel de desempeño docente durante el aislamiento social	39

RESUMEN

Pausas activas y desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020

En el presente estudio se planteó como objetivo establecer la relación entre las pausas activas y el desempeño docente en aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020, fue de tipo descriptivo correlacional, cuantitativo, con un nivel explicativo, se empleó un diseño no experimental, correlacional, de corte transversal, para ello, se formuló como hipótesis, que las pausas activas se relaciona positivamente con el desempeño docente en aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020; de esta manera, el estudio estuvo comprendido por 29 docentes como muestra, además se aplicó como instrumento los cuestionarios, cuyos datos permitieron conocer que la práctica de pausa activa en el personal docente es prevalentemente constante (siempre) 51.7% debido a que la práctica de concentración, meditación y descanso momentáneos, en tanto el desempeño fue alto (58.6%), de esta manera se concluyó que los ejercicios mentales a diferencia de los físicos guardan relación con el desempeño ($p < .050 = .003$), finalmente, existe relación entre las variables pausas activas y desempeño docente, $p < .050 = .017$, con un valor $r = .440$, aceptando así, la hipótesis del estudio.

Palabras clave: Pausas activas, desempeño docente, ejercicios mentales, ejercicios físicos, acompañamiento, aislamiento social.

ABSTRACT

Active breaks and teaching performance in social isolation at the Tarapoto Educational Institution, 2020

The objective of this study was to establish the relationship between active breaks and teaching performance in social isolation at the Tarapoto Educational Institution, 2020. The study was descriptive, correlational, quantitative, with an explanatory level, using a non-experimental, correlational, cross-sectional design, for which it was hypothesized that active breaks are positively related to teaching performance in social isolation at the Tarapoto Educational Institution, 2020. The study was made up of 29 teachers as a sample, and questionnaires were also applied as an instrument, whose data showed that the practice of active pause in the teaching staff is prevalently constant (always) 51.7% due to the practice of concentration, meditation and momentary rest, while the performance was high (58.6%). It was concluded that mental exercises, as opposed to physical exercises, are related to performance ($p < .050 = .003$). Finally, there is a relationship between the variables active pauses and teaching performance, $p < .050 = .017$, with an $r = .440$, thus accepting the hypothesis of the study.

Keywords: Active breaks, teaching performance, mental exercises, physical exercises, accompaniment, social isolation.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN

En un entorno mundial, muchos maestros han tenido que dejar las aulas y trabajar de manera virtual desde su hogar, por lo tanto, llevar a cabo las labores educativas a diario requiere la toma de decisiones cruciales, de modo que está asociado a una serie de situaciones estresantes en el entorno laboral, lo que puede dar lugar a la fatiga y otros signos de cansancio; por ello, es importante realizar pausas activas para apacentar la carga laboral. Por el contrario, esto ha traído como consecuencia que el desempeño de los maestros baje considerablemente (Mendes, 2020).

Por otro lado, en Colombia, la Institución Educativa Liceo Isabel Sarmiento de Bogotá, no se implementaban las pausas activas, y se observó que los profesores no contaban con el tiempo adecuado para sus horas de enseñanza durante el día, asimismo disponían de poco tiempo para tomarse un descanso y tomar refrigerio, razón por la cual tenían alta carga académica, mostrándose estresados, para lo cual fue necesario elaborar un plan que contribuya a reducir esos problemas, teniendo en cuenta que los docentes evidenciaban bajo desempeño, del mismo modo, un 59% de maestros manifestó que no tenía el apoyo de sus compañeros de trabajo (Avendaño y Cárdenas, 2016).

En un contexto nacional, el aislamiento social ha provocado que todas las instituciones públicas y privadas del sector educación brinden clases desde casa y de forma virtual, muchos docentes han tenido que adaptarse y lograr que la enseñanza llegue a cada uno de sus alumnos. Sin embargo, los esfuerzos se vieron perjudicados debido al estrés y carga laboral de estos, trayendo como consecuencia bajo desempeño docente, pues los maestros no realizan ni conocen sobre las pausas activas. Por otra parte, se encuentra el caso de la Universidad Peruana Unión, donde estos no efectúan pausas activas durante su trabajo, por lo cual se vio necesario poner en práctica estos ejercicios, por cuanto se observó que los maestros presentaban estrés laboral en sus actividades asignadas, cambios de humor, desmotivación, entre otros, ocasionando que el desempeño docente sea bajo (Ibáñez, 2019).

En un contexto local, en la ciudad de Tarapoto, se encuentra la Institución Educativa Tarapoto, ubicada en el Jr. Huáscar, donde el poco conocimiento sobre los beneficios de hacer actividad física viene afectando el desempeño laboral de los docentes que forman parte de esta comunidad educativa, esto se origina en gran medida a las rutinas labores y hábitos cotidianos de las personas en Tarapoto

En la actualidad, se ha establecido ²⁷ que la falta de actividad física tiene un impacto negativo en la salud integral de las personas, tanto en sus aspectos físicos como psicológicos y sociales, debido a que se ha demostrado que mantener una rutina regular de actividad física cumple un papel fundamental en la reducción del estrés, sirve como mecanismo natural para contrarrestar y disminuir los síntomas vinculados a la ansiedad, depresión, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Por lo tanto, resulta de suma importancia incorporar pautas de actividad física de manera regular en nuestra jornada laboral y en nuestra rutina diaria en general, en beneficio de nuestra salud.

Por todo lo expuesto se considera necesario ejecutar el presente estudio ³ con la finalidad de establecer la relación entre las variables en la presente investigación dentro de la Institución Educativa Tarapoto, 2020.

Luego de exponer la problemática, se aborda como problema general: ⁶ ¿Cómo se relacionan las pausas activas ³³ y el desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020? La hipótesis que responde a la interrogante es: ⁴ Hi: Las pausas activas se relacionan positivamente con el desempeño docente en aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020. ⁴ Ho: Las pausas activas no se relacionan positivamente con el desempeño docente en aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020.

²² Asimismo, se ha planteado como objetivo principal: Establecer la relación entre pausa activa y el desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020. Cuyos objetivos específicos fueron: Identificar la frecuencia en el desarrollo de las pausas activas durante el aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020. Identificar el nivel de desempeño docente durante el aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020. ⁸ Determinar la relación entre la dimensión ⁸ ejercicios físicos con el desempeño docente en aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020. Determinar la relación entre la dimensión ejercicios mentales con el desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020.

2 CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

A nivel internacional

Copete, Mosquera y Santamaría (2020) en su trabajo evaluaron la asociación entre las pautas activas y la jornada laboral; bajo un método de tipo aplicada, no experimental y con nivel descriptivo, siendo los participantes 22 colaboradores, quienes participaron mediante la resolución de un cuestionario. Concluyeron que el desempeño de los trabajadores es catalogado como regular en un 89% y solo se aplica en un 30% las pausas activas de manera irregular. Por otra parte, señalaron que las pausas activas tuvieron un impacto favorable en el estado emocional, las relaciones sociales, el ³⁷ aumento de la eficiencia y la reducción de la fatiga y el estrés físico; razones por las cuales permitió indicar el vínculo entre los temas abordados. Con respecto a las aseveraciones, las actividades que generan un desgaste físico son aspectos que pueden afectar la salud emocional, por lo cual su seguimiento debe ser continuo para lograr un equilibrio cognitivo y físico.

Mosquera (2016) su estudio se basó en analizar si las pautas activas influye en el ³⁵ rendimiento de los trabajadores, el tipo de su estudio fue básica con nivel descriptiva. La muestra fueron 14 colaboradores, a quienes aplicaron cuestionarios como instrumentos de recolección. Concluyeron que los colaboradores presentan fatiga, cansancio, carencia de motivación y movimientos repetitivos; en ese sentido, entizaron que existe desconocimiento sobre la relevancia de desarrollar actividades de pautas activas durante el horario laboral, donde el 86% de los encuestados manifestó que no cumple de forma eficiente con sus actividades cuando siente fatiga. En ese sentido, determinaron que las pausas activas laborales son fundamentales dentro de una organización, ya que, explica de manera significativa el buen desempeño de los trabajadores. Tales datos aseveran que el rendimiento de los trabajadores se ve influenciado por un conjunto de actividades que llevan al desgaste físico, por tanto, las autoridades educativas deben implementar acciones que garanticen una mejor estadía de los alumnos en sus aulas

Toapanta (2017) en su investigación, planteó como propósito conocer la influencia de ambas variables de estudio (pautas activas y desempeño laboral). Su trabajo presentó

un nivel descriptivo- no experimental, cuya muestra se representó de 40 colaboradores, siendo el cuestionario el instrumento de recolección.

El trabajo concluyó que, en cuanto a la pauta activa y estrés laboral existe una relación directa, esto se debe a diferentes actividades, donde prevalece la ansiedad, que incluye factores como horas de trabajo extra, concentración de clientes, demasiada actividad. Asimismo, en la organización no se evidenció ningún tipo de estrategia que sea efectiva para la aplicación de la pausa activa y por ende incrementar el desempeño laboral. Por otro lado, un 50% de los trabajadores no realizan ninguna actividad de ejercicio físico durante su horario laboral; de manera similar, el 50% aseguró sentir cansancio físico y mental durante las horas laboradas. En este estudio se planteó una recomendación interesante que lleva a combatir el cansancio emocional y físico, una de ellas es la implementación de recursos y materiales que beneficie y mejore la estadía de los docentes en las aulas, la cual se verá afectada de manera positiva su rendimiento.

Montero (2019) en su proyecto de maestría planteó como finalidad investigar las ventajas de la aplicación de las pautas activas en horario de empleo; además presentó un tipología aplicada y nivel descriptivo, cuyos participantes fueron 20 trabajadores, el cuestionario se empleó como instrumentos. El estudio llegó a la conclusión de que la implementación del taller de pautas activas redujo los indicadores de estrés en un 70% en el ámbito social, en un 60% en el aspecto psicológico y en un 30% en el entorno físico. Dichos resultados confirmaron que el empleo de pausas activas en los centros laborales está vinculado significativamente con el desempeño laboral. Por todo ello, es necesario que se den pausas activas, para evitar el aumento del estrés y bajo rendimiento en los colaboradores. De acuerdo, con los datos, uno de los aspectos importantes en el mundo laboral, es otorgar a los colaboradores los recursos necesarios para cumplir con sus tareas y por ende los objetivos formulados por las organizaciones, así también, el desarrollo sostenible de la localidad.

A nivel nacional

Corcuera (2016) su estudio formuló como objetivo evaluar la eficiencia en la inserción por medio ¹⁴ de la aplicación de un programa sobre pautas activas en la disminución de síntomas de músculos esquelético, bajo un tipo aplicada con nivel explicativo, incluyendo como muestra a 75 trabajadores, motivo por el cual se diseñó un cuestionario como instrumento. Llegó a la conclusión de que la ejecución del programa de descansos activos resultó efectiva, debido a que se observó una reducción en los síntomas entre los colaboradores. Para finalizar, determinaron que las pausas activas presentaron una influencia positiva en la reducción de síntomas de músculo- esqueléticos; confirmando

así el nivel de asociación entre ambas variables. Cuidar la salud física es un aspecto importante para todo ser humano, en vista, que es un factor para ingresar al mundo laboral y generar economía, sin embargo, en el estudio, se evidenció que la organización no cuenta con un plan para disipar los cambios físicos originados por la carga laboral, esto ha conllevado a un conjunto de disconformidades en el aspecto organizacional, dado que las metas pactadas no se cumplieron al cierre del año.

Ibáñez (2019) en su investigación, estableció como propósito general conocer el vínculo entre ambos componentes estudiados (pausa activa y clima organizacional). Su enfoque metodológico fue ³cuantitativo, con diseño- no experimental, con nivel correlacional. La ³población muestral se conformó por 40 colaboradores, siendo el instrumento aplicado el cuestionario. Concluyó que los colaboradores de la institución, en su mayoría, realizan actividades de pausa activa (59.5%), asimismo la relación entre los componentes se respaldó con un $r = 0.307$ con un p-valor menor a 0.05. Además, la tendencia del clima laboral en la organización fue bajo en un 43%, esto se debe a que, por más que los trabajadores ejecuten las actividades de pausa activa, no logran tener un clima laboral adecuado, por razones personales, ajenas a actividades que involucran cansancio, fatiga, entre otros. En el informe también se identificó que las actividades programadas al inicio del año no llegaron a concretarse por un conjunto de eventualidades suscitado durante el año, entre ellos, los problemas de salud generados por la falta de actividades recreativas dentro de la organización y también por la carga laboral que no son supervisados por los jefes de áreas.

A nivel local

Saavedra (2018) en su estudio tuvo como propósito determinar si ³⁴el desempeño de los docentes se relaciona con el grado de satisfacción de los padres. El nivel de ¹²investigación fue descriptivo – correlacional, la población muestral se conformó por 221 ³padres de familia, además se utilizó el cuestionario para la recolección de datos. La investigación concluyó que ³existe una relación positiva entre ambas variables, debido a que se respaldó por un coeficiente de Rho Pearson de 0.769, es decir, la relación es del 60%. Seguidamente, el desempeño de los maestros es regular en un 35%, asimismo el grado de satisfacción de los padres es regular en un 34%, lo cual se explica porque varios de los maestros manifiestan síntomas de estrés y desmotivación durante la ejecución de sus labores debido a la falta de realización de ejercicios de pausa - activa. También se logró identificar que los formadores no presentan una participación activa en las reuniones organizadas por los comités internos, dado que no se encuentran satisfechos con los cambios organizacionales efectuados en la institución, también las

falta de actividades de descanso es un aspecto importante en el desarrollo funcional, dado que permite ⁵ el cumplimiento de los objetivos institucionales.

Estrella (2019) ⁴ en su proyecto planteó como finalidad analizar la ⁶ relación entre el acompañamiento pedagógico con la variable desempeño docente. Fue de tipo aplicado, presentado un diseño no experimental- correlacional, con una muestra constituida por 77 maestros, en donde la observación fue la técnica de recolección de datos. Concluyó que los profesores practican pausas activas durante el desarrollo de sus labores, lo cual influye en su grado de desempeño, el mismo que fue catalogado como bueno. Seguidamente, determinaron que existe un vínculo positivo medio equivalente a $\rho = 0.617$ con un p -valor = 0.00, debido a que la primera variable presenta una influencia positiva del 38% sobre el desempeño del maestro.

Lavado (2019) en su estudio, tuvo como finalidad conocer el vínculo entre la administración del procedimiento dinámico y el desempeño del maestro de la institución estudiada. El estudio básico fue no experimental, con un nivel explicativo y una muestra constituida por ¹⁸ 44 maestros, con quienes se aplicó cuestionarios como instrumentos. El investigador ¹⁸ concluyó, que efectivamente existe una relación positiva entre la administración del proceso dinámico con el desempeño del docente. Finalmente, se puede rescatar que el desempeño del maestro es alto en la institución, lo cual se explica principalmente por qué en la institución se fomenta la realización de pausas activas reflejadas en diversos ejercicios dinámicos, estrategias de relajación, entre otros. Por otro lado, el estudio reveló que los docentes se encuentran desmotivados y otros buscan nuevas plazas laborales como parte de nuevas oportunidades. La institución no se ha preocupado en la implementación de nuevas actividades recreativas como parte de la gestión de recursos humanos, asimismo, la falta de compromiso de los docentes en parte proviene del desinterés de los responsables en la dirección organizacional.

2.2. Fundamentos teóricos

2.2.1. Pausas activas

2.2.1.1. Definiciones

Abudinen (2017) argumenta que se trata de actividades físicas y mentales que un colaborador lleva a cabo de manera breve en su horario laboral, de modo que estas actividades tienen como objetivo revitalizar el vigor corporal y revitalizar la mente, además, engloban aspectos relacionados con la adaptación física, la salud cardiovascular, el fortalecimiento muscular y la mejora de la flexibilidad, con el fin de reducir el riesgo de problemas cardiovasculares y lesiones musculares asociados al exceso de trabajo durante el desempeño de sus tareas laborales.

Tosini (2018) señala que las pausas activas consisten en tomar un breve descanso durante los días laborables, con el fin de recuperar energía, para potenciar el desempeño y aumentar la eficacia laboral mediante diversas herramientas tecnológicas; en este sentido, la actividad física contribuye a disminuir la fatiga, prevenir trastorno músculo esqueléticos y mitigar el estrés.

Cáceres (2017) enfatiza que son herramientas fundamentales para incentivar a las personas a realizar actividades físicas, para mejorar la movilidad articular, ejercicios de estiramiento, estos ejercicios promueven cambios posturales y reducen los cambios manteniendo posturas largas y / o ejercicios repetidos durante la jornada laboral. De tal forma, previene la fatiga y el estrés en las horas de trabajo.

Cañas (2018) refiere que la pausa activa es “una breve pausa durante la jornada de trabajo por medio de diferentes técnicas y métodos de ejercicio, que ayuda a reducir la fatiga muscular y prevenir problemas relacionados con el cuerpo humano, asimismo mantiene a la persona animada y eficiente en su centro laboral” (p. 3).

2.2.1.2. Importancia de la pausa activa

Como expresa Soto (2018) la pausa activa es importante debido a que mejora el estado físico del ser humano y promueve a que este no se sienta cansado durante las horas que realiza sus funciones dentro de su centro laboral. Por ello, algunas organizaciones lo implementan como parte de sus acciones elaboradas durante la semana debido a su efecto que este provoca.

Por el contrario, es relevante hacer cuentas, después de un periodo de tiempo en el que una persona labora diariamente en las mismas funciones, de modo que estos empiezan a experimentar ciertas incomodidades y dolencias físicas que requieren una pronta

atención, esto puede ser mediante de sesiones de fisioterapia, exámenes médicos u otros tratamientos adecuados.

2.2.1.3. Características de las pausas activas

Obando (2017) da a conocer algunas de las características del tema:

- Establece intervalos ¹⁹ de recuperación que siguen a períodos de tensión de naturaleza física y mental inducidos por las labores.
- Los ejercicios deben tener una duración de entre 3 y 5 minutos, en horario entre las 10 a.m. y las 3 p.m.
- ²³ Previenen trastornos musculoesqueléticos ocasionados por factores de riesgo relacionados con cargas estáticas y dinámicas, como posturas prolongadas y movimientos repetitivos.
- Rompen la rutina en el entorno laboral, reducen los niveles de estrés y fomentan la interacción social.
- Reducen la fatiga en el individuo y mejoran la circulación sanguínea.
- Contribuyen a mejorar la postura y promueven la autoestima y la capacidad de concentración

2.2.1.4. Beneficios de la pausa activa

Calvo (2017), expone que el tema se presenta varios beneficios, de los cuales se detallan a continuación:

- Beneficios psicológicos: principalmente es el descanso activo que favorece a mejorar el autoestima, dado que proporciona mejores capacidades y concentración, ayudando de esta manera a eliminar los niveles de estrés provocados por aquellas horas de trabajo monótonas. Es importante saber que el descanso activo puede reducir la fatiga, tanto físicas y mentales. Estas pausas pueden integrar a todos los socios en varios departamentos de las empresas que benefician la salud mental de distintas personas y logra que, entre compañeros, para lograr mejores resultados.
- Beneficios fisiológicos: se consideran estos aspectos positivos con el propósito de incrementar el flujo de sangre y potenciar la función de las articulaciones; además, busca mejorar la flexibilidad, dado que las pausas activas involucran movimientos en diversas áreas del cuerpo; asimismo, aporta una reducción de aquellas tensiones que son adquiridas en el centro laboral.

- Beneficios sociales: Los beneficios sociales que se pueden considerar incluyen el descanso. Actividades que se realizan dentro de la organización porque pueden conseguir con el tiempo, que se integre mejor las relaciones entre diferentes colegas, promover una mejor interacción y trabajo, así como la autonomía personal y contribuir, de esta forma, el éxito global de cada trabajador

2.2.1.5. Evaluación de la pausa activa

Abudinen (2016), evalúa las pausas activas en función a las siguientes dimensiones e indicadores:

a) Ejercicios físicos: es una actividad física que se realiza durante los períodos de tiempo libre, lo cual contribuye al mejoramiento y preservación de la salud física de las personas; de modo que ofrece una amplia gama de ventajas, como fortalecer los músculos, potenciar el sistema cardiovascular, promover el desarrollo de habilidades motoras, fomentar la actividad física, y gestionar o conservar el nivel de grasa corporal, entre otros beneficios. Sus indicadores son:

- Estiramientos: Se refiere a la extensión del músculo en su posición de reposo más allá de su longitud. Son ejercicios suaves y continuos que ayudan a preparar los músculos y aumentan la amplitud de movimiento de las articulaciones.
- Movimientos: se basan como el desplazamiento del cuerpo o de una parte específica a lo largo del espacio; estos movimientos dependen de una serie de factores, entre los que se incluyen la articulación y los músculos que están activamente involucrados en la ejecución de cada movimiento.
- Ejercicios respiración: ofrecen una serie de beneficios, como la reducción del estrés, la mejora del sueño y la gestión de la presión en la vida cotidiana; debido que al incorporar estos ejercicios en la rutina diaria puede ser una estrategia valiosa para promover nuestro bienestar físico y mental.

b) Ejercicios mentales: implica la capacitación de las habilidades cognitivas a través de la participación en juegos y actividades específicas diseñadas para estimular el cerebro, de modo que este estímulo tiene un efecto significativo en la salud mental de las personas, contribuyendo a la calidad general de vida y el bienestar emocional. Tiene como indicadores:

- Descanso laboral: Cumple un rol fundamental en el trabajador debido a que gracias a él podrá recuperarse y seguir desempeñando todas sus cualidades a pleno rendimiento y sin menoscabar su talento

- Meditación: Se refiere a una especie de ejercicio mental y reflexión sobre algo, especialmente cosas espirituales o físicas. Esta es una actividad que cualquiera puede realizar.
- Concentración: La concentración significa ser capaz de participar plenamente en el momento actual, como participar en un juego y centrarse en los estímulos relevantes, ignorando los factores irrelevantes.

10

2.2.2. Desempeño docente

2.2.2.1. Definiciones

Caldevilla (2018) es toda actividad profesional que es ejecutada por el docente, el mismo que se ha asignado como responsabilidad para su posterior evaluación de acuerdo con sus competencias. Además, se refiere a la labor del educador, que se fundamenta en sus aptitudes pedagógicas con el propósito de dirigir, asesorar y valorar el desarrollo educativo del alumno; por lo tanto ¹³ para llevar a cabo esta tarea de forma efectiva, es esencial que el maestro posea un conocimiento sólidos de las responsabilidades y roles particulares relacionados con la función docente (p.27).

El Ministerio de Educación (2016) enfatiza que se relaciona con las áreas de conocimiento, habilidades y la ejecución que son fundamentales para una enseñanza efectiva y que son esenciales para todos los maestros de la educación básica; además, representa un consenso de índole técnica y social ²⁵ entre el gobierno, los docentes y la comunidad en cuanto a las destrezas que se anticipa que los maestros adquieran a lo largo de diversas etapas de su trayectoria profesional (p.17).

Alcántara (2020) argumenta que se basa en la calidad con la que un maestro demuestra sus conocimientos, mide variadas características que se elaboran dentro del centro laboral, como acciones del trabajo, puntualidad, disponibilidad, compromiso, desarrollo de actividades pedagógicas, entre otros, que son importantes en la enseñanza de los alumnos (p.29).

Silva (2016) refiere que el desempeño docente es el grupo de competencias que permite alcanzar los propósitos y metas desde un aspecto educacional, teniendo al maestro como el sujeto transmisor de nuevos conocimientos en el estudiante, por medio del uso de estrategias, instrumentos y capacitaciones que incremente la calidad del contenido de cada clase educativa (p.29).

2.2.2.2. Importancia del desempeño docente

Martínez (2016) enfatiza la importancia fundamental de llevar a cabo la evaluación del desempeño de los docentes, dado que en ocasiones, surgen dificultades para

implementar esta evaluación, porque diversos actores del ámbito educativo ponen obstáculos argumentando principalmente motivos gremiales; dado que estos argumentos se convierten en defensores de una supuesta protección hacia los maestros, pero en realidad pasan por alto el derecho que cada docente tiene de recibir retroalimentación sobre su labor, la cual contribuye a su desarrollo profesional.

A parte de ello, el propósito de la evaluación se encuentra precisamente establecida, lo que puede generar incertidumbre, inseguridad e incluso ansiedad en cuanto al uso que se dará a los resultados; esto se debe, en gran parte, a que la evaluación representa una práctica novedosa que carece de métodos sistemáticos, confiables y objetivas. Por lo que resulta importante indicar, que el desempeño docente cumple un papel importante, dado que permite que el alumno pueda incrementar sus conocimientos y absolver sus dudas con referencia a un tema nuevo.

2.2.2.3. Características de un docente con buen desempeño

Tapia (2017) manifiesta que las acciones que lleva a cabo un maestro dentro de aula son importantes, a razón de ello, explica algunas características de un docente que tiene buen desempeño:

- Conoce de los cursos a tratar y sabe lo que va a explicar durante su clase, capaz de absolver dudas de sus estudiantes.
- Administra de forma eficiente la conducta de sus estudiantes, haciendo que el aprendizaje no se vea difícil y sea fácil de entender.
- Establece relaciones efectivas con todos los actores educativos de la institución, es decir, padres, colegas y estudiantes.
- Dominio del lenguaje.
- Demuestra una destacada habilidad interpersonal, lo que ³² implica un alto grado de desarrollo en inteligencia emocional, capacidad de comunicación interpersonal y empatía.
- Posee alta motivación hacia la enseñanza.
- Se preocupa por que cada uno de sus alumnos aprenda en cada sesión de clase

2.2.2.4. Objetivos del desempeño

García (2017) da a conocer los principales objetivos del desempeño docente, los cuales se muestran a continuación:

- Establecer un lenguaje unificado entre los educadores y la sociedad para describir los diversos aspectos de la educación.

- Fomentar la conciencia en los profesoras acerca de su labor, fomentar su apropiación de las habilidades que caracterizan su ocupación y colaborar en la creación de una visión compartida de la enseñanza en comunidades de práctica.
- Impulsar la apreciación tanto social como profesional de los profesores, para consolidar su reputación como profesionales competentes que siguen aprendiendo, creciendo y perfeccionándose en su trabajo educativo.
- Orientar y unificar el diseño y la ejecución de políticas relacionadas con la formación, evaluación, reconocimiento profesional y mejora de las condiciones de trabajo de los docentes.

2.2.2.5. Los dominios del marco de buen desempeño docente

Rodríguez (2017) sustenta los cuatro dominios, presentándolos de la siguiente forma:

- Preparación para el aprendizaje de los alumnos: Se fundamenta en la planificación educativa, donde se destacan los planes de estudio, las unidades de enseñanza y los programas de aprendizaje, dentro del enfoque de la metodología intercultural e inclusiva; esto implica que se apoya en un profundo conocimiento de las características sociales, culturales, materiales, inmateriales y cognitivas.
- Enseñanza para el aprendizaje de los alumnos: Es un método valioso para comprender el proceso de enseñanza, dado que se apoya en la planificación educativa, que se distingue por incluir planes, unidades didácticas y programas de aprendizaje dentro del enfoque de la metodología intercultural y de la inclusión, de modo que esto garantiza tener un conocimiento profundo de las características sociales, culturales, materiales, inmateriales y cognitivas de los estudiantes.
- Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad: engloba la implicación de la institución educativa en la administración escolar, adoptando un enfoque democrático para formar una comunidad de aprendizaje; dado que, esto se relaciona con una comunicación y participación eficaces en todos los aspectos de la educación, abarcando la creación, implementación y evaluación de proyectos educativos institucionales.
- Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente: Corresponde al proceso y la práctica de caracterización y desarrollo, comunidad de profesores profesionales. Del mismo modo, se basa en el pensamiento sistemático sobre su práctica. Enseñanza, enseñanza por colegas, cooperación grupal, cooperación con pares y sus colegas Participar en actividades de desarrollo profesional

2.2.2.6. Evaluación del desempeño docente

Caldevilla (2018) revela que la medición del desempeño docente se realiza de la siguiente manera:

a) Acompañamiento: se fundamenta en la acción del educador hacia el alumno, es decir, en la disposición del profesor para permanecer a disposición de los estudiantes, resolver sus inquietudes y demostrar un genuino interés por su aprendizaje. Presenta como indicadores:

- Dominio del tema: El docente conoce del tema y posee los conocimientos necesarios para su elaboración de clase.
- Fundamentos y conceptos: Consiste en la fundamentación de cada tema y la claridad de los conceptos que tienen cada uno de ellos.
- Compromiso: Consiste en la responsabilidad que tiene el docente con sus estudiantes para brindar una educación de calidad.
- Entusiasmo: Es el estado de ánimo que tiene el maestro con sus alumnos y las ganas por desempeñar su trabajo de forma eficiente.
- Intereses y expectativas del grupo: hace referencia al nivel más alto que anticipan alcanzar en el futuro; estas perspectivas no solo se ven moldeadas por una evaluación de las destrezas e intereses individuales, sino también por el contexto familiar y escolar en el que los estudiantes están inmersos.

b) Retroalimentación: Consiste en el procedimiento a través del cual se interactúan o modifican el comportamiento según los resultados de los estudiantes, es decir, se vuelve a dictar el tema y tratar de que cada alumno lo entienda desde otro punto de vista. Tiene como indicadores:

- Clima de apertura: se caracteriza por fomentar la comunicación abierta, el respeto mutuo, la confianza y la participación activa de todos los miembros de la comunidad educativa.
- Entendimiento: Es la capacidad que tiene el maestro para entender a su grupo de estudiantes y los conocimientos nuevos que va a adquirir.
- Escucha activa: Es un medio de comunicación que demuestra que la persona que recibe un comunicado de otra persona ha entendido el contenido.
- Accesibilidad: Es la capacidad del docente, de ser accesible hacia los alumnos y viceversa, con la intención de mejorar el aprendizaje.

- Medios de comunicación: Son los medios usados por el maestro para desarrollar su clase, como correos electrónicos, teléfono, vía WhatsApp y plataformas virtuales.
- Uso de herramientas: Son los materiales que emplea el docente para desarrollar su clase y que este sea entendible para los estudiantes

2.3. Definición de términos básicos

Acompañamiento

Esto abarca la noción de compartir momentos con otros individuos, proporcionar apoyo o sumar elementos que enriquecen o complementan algo más grande (Caldevilla, 2018).

Ejercicios físicos

Es una actividad física que ayuda a mantener la salud física, el cual promueve el bienestar integral de la persona, dado que está práctica no solo fortalece el cuerpo, sino que también tiene un impacto positivo en la salud en general (Abudinen, 2017).

Ejercicios mentales

Se logra a través de la participación activa en una variedad de juegos y actividades diseñadas específicamente para estimular el pensamiento, la memoria, la concentración y otras capacidades cognitivas (Abudinen, 2017).

Retroalimentación

Consiste en el procedimiento a través del cual se interactúan o modifican el comportamiento según los resultados de los estudiantes, es decir, se vuelve a dictar el tema y tratar de que cada alumno lo entienda desde otro punto de vista (Caldevilla, 2018).

Relajación

Conjunto de estrategias psicológicas encaminadas a bajar los niveles de activación, se utilizan como herramienta para poder “desconectar” y frenar pensamientos y calmar el ritmo de vida (Tapia, 2017).

1 **CAPÍTULO III** **MATERIALES Y MÉTODOS**

3.1. Ámbito y condiciones de la investigación

3.1.1 Contexto de la investigación

El estudio se desarrolló en la Institución Educativa Tarapoto y los datos de las encuestas que serán aplicadas corresponden al periodo 2020.

Se trató de una institución en San Martín que es parte de una población Urbana, debido a que la institución educativa Escolarizada perteneciente a la Dirección Regional de San Martín que estuvo supervisada por la UGEL San Martín, ubicada en el Jr. Huáscar 120

3.1.2 Periodo de ejecución

El trabajo inició en el mes de julio y concluyó en octubre del 2022

2 **3.1.3 Autorizaciones y permisos**

"No aplica"

3.1.4 Control ambiental y protocolos de bioseguridad

Para asegurar el control ambiental y bioseguridad de la ejecución del presente trabajo, se tuvo que seguir todas las indicaciones que correspondan para tener contacto con los docentes, de modo que sea posible proteger su salud en tiempos de pandemia. Asimismo, se ha utilizado una cantidad mínima de papel con el fin de reducir al máximo posible el impacto en el medio ambiente.

3.1.5 Aplicación de principios éticos internacionales

Siguiendo los lineamientos de la Universidad, fue necesario explicar que el trabajo viene siendo redactado teniendo en cuenta las Normas APA 7° edición, asimismo, se estuvo siguiendo la normativa establecida por la casa de estudios. Además, se consideró los siguientes aspectos éticos: Primero, respeto por los participantes, en vista de que todos los involucrados en el trabajo investigativo fueron tratados de forma autónoma respetando sus opiniones. Beneficencia, por cuanto no se realizó ningún daño a la institución ni a los participantes del estudio, porque este fue desarrollado con fines académicos. Justicia, en vista de que los participantes fueron reclutados por las propias características que demanda el estudio, más no por conveniencia personal.

3.2. Sistema de variables

3.2.1 Variables principales

Pausa activa

Dimensión 1: Ejercicios físicos

Indicadores: Estiramientos; Movimientos; Ejercicios respiración

Dimensión 2: Ejercicios mentales

Indicadores: Descanso laboral; Meditación; Concentración

3.2.2 Variables secundarias

Desempeño docente

Dimensión 1: Acompañamiento

Indicadores: Dominio del tema; Fundamentos y conceptos, Compromiso, Entusiasmo, Intereses y expectativas del grupo

Dimensión 2: Retroalimentación

Indicadores: Clima de apertura; Entendimiento; Escucha activa; Accesibilidad; Medios de comunicación; Uso de herramientas

3.3. Procedimientos de la investigación

El procesamiento de datos inició dando a conocer a los participantes el propósito del estudio, con el fin de obtener el consentimiento informado de los 29 formadores del centro educativo, después se procedió a la aplicación de los cuestionarios. Por consiguiente, para analizar los datos recopilados se aplicaron los siguientes tipos de estadísticas:

La estadística descriptiva permitió que los datos obtenidos sean ordenados, tabulados y codificados mediante el Programa Microsoft Excel, brindando a cada una de las respuestas de los encuestados un valor numérico según la escala de medición; asimismo, permitió conocer los resultados de frecuencia de cada variable y luego fueron representado por figuras estadísticas que permitieron una mejor interpretación de los datos.

Por otro lado, la estadística inferencial hizo posible la comprobación de la hipótesis de investigación, ingresando los datos en el programa SPSS 28 para realizar en primera instancia el análisis de la prueba normalidad de Shapiro Wilk, esto se debió porque la

muestra del estudio presentó ser menor de 50 sujetos, con la finalidad de conocer si las variables se encuentran normalmente distribuidas. Posteriormente, basándonos en los valores resultantes, el investigador indicó que fue conveniente utilizar el coeficiente de Pearson con la finalidad de dar respuesta a los objetivos correlacionales.

Tipo de investigación

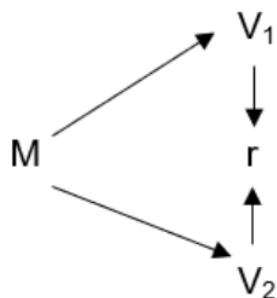
El estudio fue descriptivo- correlacional y cuantitativo, porque tuvo como finalidad evaluar ciertas características de una población en particular, asimismo es correlacional porque pretendió conocer el vínculo entre las variables del estudio (Cohen y Gómez, 2019).

Nivel de investigación

La investigación según sus características fue de alcance explicativo. Cadena y Rendón (2017), dado que se enfoca en proporcionar información que trasciende la simple explicación de conceptos científicos o las vinculaciones entre estos, dado que este enfoque le permite explorar las causas subyacente de fenómenos tanto en contexto físicos como sociales.

⁶ Diseño de investigación

Fue de **diseño no experimental**- correlacional, además **de corte transversal**; esto se debió **a que** el investigador limitó su papel **a la** **mera observación de los fenómenos en su entorno natural, sin** intervenir en las variables en ningún momento; además, correlacional porque se radicó en su enfoque en la determinación de la relación entre los temas investigados, además de corte transversal porque fue elaborado en un tiempo estipulado (Rodríguez, 2017). Por ello, se consideró el siguiente esquema:



Donde:

M: Muestra de 29 docentes.

V1: Práctica de pausas activas.

V2: Observación de desempeño docente.

r: Grado de correlación entre ambas variables.

Población

De acuerdo con Ventura (2017) la población es una serie de sujetos u objetos que coexisten en un espacio determinado; de igual manera comparten ciertos rasgos que les diferencian del resto; lo que permite a los investigadores recoger evidencias por medios de la aplicación de instrumentos. Respecto a la población del estudio se conformó por 29 docentes de secundaria de los diferentes grados y áreas curriculares, que laboran en la Institución Educativa Tarapoto.

Criterios de inclusión

Solo se tuvo en cuenta a aquellos maestros de nivel secundario desde el primer a quinto grado, quienes desempeñan diferentes áreas (desarrollo personal, ciudadanía y cívica, ciencias sociales, educación religiosa, educación para el trabajo, educación física, comunicación, matemática, arte y cultura, inglés y ciencia y tecnología). Además, es importante señalar que únicamente se trabajó con aquellos docentes que laboraron de forma remota y en circunstancias de aislamiento social por causa de la pandemia. Finalmente se incluyeron a los docentes que dieron su consentimiento para participar en el estudio.

Criterios de exclusión

Se excluyó del desarrollo de la investigación a los docentes que pertenecen a otros niveles de educación (inicial y primaria), como también a aquellos que no dictaron clases durante el periodo de aislamiento social y por último a los docentes que no quisieron formar parte del estudio.

Muestra

En el informe investigativo, la muestra estuvo conformada por 29 docentes de secundaria de los diferentes grados y áreas curriculares, que laboran en la Institución Educativa Tarapoto. Rodríguez (2017) señala que es un subconjunto de individuos que se deriva de la población.

Tabla 1*Población del estudio*

Género	N.º docentes
Masculino	15
Femenino	14
Total	29

Nota. Elaboración propia con información obtenida de la I.E Tarapoto.

Muestreo

30

EL muestreo utilizado en la investigación fue no probabilístico de tipo censal dado que no se utilizó una fórmula estadística para obtener la cantidad exacta de participantes a quienes se les aplicó los cuestionarios. Por lo contrario, se ha considerado a todos los elementos mencionados en la población, es decir, a los 29 docentes, porque el estudio se centra en conocer el desempeño de los docentes del nivel secundario, para el cual, se aseguró obtener su consentimiento y aprobación voluntaria para integrar el presente informe, así también, debido a la pandemia Covid-19, se tuvo dificultades para integrar a todos los docente de la institución.

Unidad de análisis

Un docente del centro educativo.

Validez

Los instrumentos fueron sometidos al juicio de tres expertos, quienes a través de puntuaciones determinaron que las preguntas de los cuestionarios son pertinentes y acordes a los propósitos de la investigación.

Tabla 2*Validez de los instrumentos*

Variable	Experto o especialista	Promedio de validez	Opinión del experto
Pausas activas	Dr. Gustavo Ramírez García	47	Aplicable
	Mg. Lady Diana Arévalo Alva	46	Aplicable
	Dr. Hipólito Percy Barbarán Mozo	44	Aplicable
Desempeño docente	Dr. Gustavo Ramírez García	46	Aplicable
	Mg. Lady Diana Arévalo Alva	45	Aplicable
	Dr. Hipólito Percy Barbarán Mozo	42	Aplicable

Nota. Elaboración propia.

En cuanto a lo señalado en la Tabla 1, el primer cuestionario sobre las pausas activas tuvo una calificación promedio de 46 por parte de los expertos, que equivale a un 92%; igualmente, la puntuación del instrumento del desempeño docente fue de 44 representando un 88%. En definitiva, los puntajes obtenidos confirman que los cuestionarios poseen la validez requerida para su aplicación adecuada y de este modo obtener información requerida de los componentes estudiados.

Confiabilidad

Asimismo, la fiabilidad de los instrumentos se evaluó utilizando el coeficiente de Alfa de Cronbach, tomando en cuenta los resultados obtenidos en una prueba preliminar realizada con 29 participantes.

Tabla 3

Análisis de confiabilidad

Estadísticas de fiabilidad		
	Alfa de Cronbach	N.º de ítems
Pausas activas	0.784	18
Desempeño docente	0.947	14

Nota. Datos obtenidos del SPSS 28.

Respecto a lo expuesto en la T3 se confirma el nivel de fiabilidad de los cuestionarios, puesto que en ambos casos revelaron un índice mayor a 0.750, siendo equivalente a 0.784 en cuanto a las pausas activas, mientras que para el desempeño docente se evidencio un 0.947; dichos valores confirman que ambos cuestionarios pueden ser empleados con la muestra del estudio.

3.3.1 Objetivo específico 1

Identificar la frecuencia en el desarrollo de las pausas activas durante el aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020.

a) Actividades y tareas

Se empleó un cuestionario que permitió la recolección de información, dado que esto permitió responder al objetivo que trata sobre identificar la frecuencia en el desarrollo de las pausas activas.

b) Descripción de procedimientos

Primero se aplicó el instrumento en los maestros del centro educativo que conformaron la muestra de estudio.

2 c) **Técnica de procesamiento y análisis de datos**

Fue la encuesta, además el análisis fue descriptivo.

2 3.3.2 **Objetivo específico 2**

Identificar el nivel de desempeño docente durante el aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020.

1 a. **Actividades y tareas**

Para responder el segundo objetivo se diseñó el cuestionario que se compuso de las dimensiones de la variable.

b. Descripción de procedimientos

Una vez que se recopilaron los datos estadísticos de los participantes, se llevó a cabo su presentación de manera más accesible y comprensible, utilizando tablas y gráficos; dado que esta representación visual de los datos facilitó la interpretación y el análisis de la información recopilada, lo que permitió una visión más clara de los resultados.

c. Técnica de procesamiento y análisis de datos

Se empleo como técnica la encuesta y su análisis fue descriptivo.

8 3.3.3 **Objetivo específico 3**

Determinar la relación entre la dimensión ejercicios físicos con el desempeño docente en aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020

a. Actividades y tareas

Se desarrolló un cuestionario que abordó al tercer objetivo del trabajo científico, dado que este instrumento se creó de forma cuidadosa y estratégica para asegurar que las respuestas proporcionadas por los participantes aportara datos significativos y pertinentes al estudio.

2 b. **Descripción de procedimientos**

El cuestionario se aplicó a los 29 formadores del centro educativo, y posteriormente, se procesaron los datos utilizando el software SPSS V28; dado que este análisis permitió investigar y establecer la relación entre dos variables del estudio de forma precisa y rigurosa.

1 c. **Técnica de procesamiento y análisis de datos**

La encuesta y en la cual se utilizó un análisis inferencial.

3.3.4 ³ Objetivo específico 4

Determinar la relación entre la dimensión ejercicios mentales con el desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020

a. Actividades y tareas

Se elaboró un cuestionario con el fin para responder al cuarto objetivo los cuales conformaron las dimensiones de la variable independiente, por lo tanto, su elaboración fue de forma estratégica y así recopilar la información necesario, de este modo proporcionar una respuesta completa y fundamentada al mismo.

b. Descripción de procedimientos

Primero se aplicó el instrumento de evaluación, donde los participantes involucrados fueron los docentes que conformaron la muestra de la investigación; además, para el análisis y presentación de los datos estadísticos, se empleó el programa SPSS V28 con el objetivo de examinar y establecer la relación entre los temas de estudio de forma detallada, dado que este proceso se llevo a cabo con el fin de obtener resultados confiables sobre los aspectos investigados.

² c. Técnica de procesamiento y análisis de datos

La técnica (encuesta),y respecto a su análisis fue inferencial.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como parte del proceso de investigación, se ha desarrollado la recolección de datos, mediante la aplicación de los cuestionarios, que estuvieron dirigidos a los 29 docentes de la I.E Tarapoto, para lo cual, se ha distribuido de manera virtual los cuestionarios (formulario Google), seguidamente, fueron depurados en hojas Excel para lograr data de calidad que posteriormente fueron ingresados en el software estadístico SPSS 27, cuyos resultados se presentan a continuación:

4.1. Resultados

4.1.1. Resultado específico 1

Frecuencia en el desarrollo de las pausas activas durante el aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020.

Tabla 4

Frecuencia en el desarrollo de las pausas activas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Algunas veces	14	48,3	48,3	48,3
Siempre	15	51,7	51,7	100,0
Total	29	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos de la aplicación del cuestionario pausas activas dirigido a los docentes

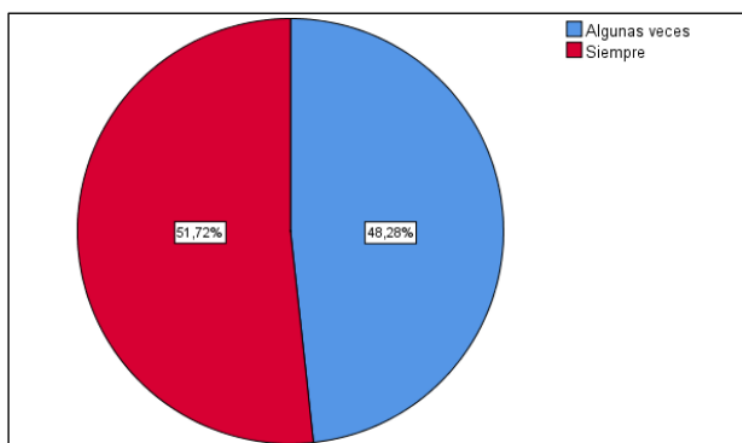


Figura 1.

Frecuencia en el desarrollo de las pausas activas

Fuente: Información visualizada en la tabla 4

1 Interpretación

De acuerdo a la tabla 4 y figura 1 se ha observado que el personal docente prevalentemente (51.7%) afirman que siempre vienen desarrollando las pausas activas, mientras que el 48.3% mencionan que el 48.3% lo efectúan algunas veces; el de mayor actividad comprende los ejercicios mentales, por cuanto los docentes normalmente toman descansos por unos 10 minutos, así también la concentración juega un papel importante para el desarrollo de sus actividades, conjuntamente con la meditación ayudan a que se tenga un mejor acercamiento con la totalidad de participantes de la intuición.

4.1.2. Resultado específico 2

5 Nivel de desempeño docente durante el aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020

Tabla 5
5 Nivel de desempeño docente durante el aislamiento social

	11 Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Medio	12	41,4	41,4	41,4
Alto	17	58,6	58,6	100,0
Total	29	100,0	100,0	

5 Fuente: Base de datos de la aplicación del cuestionario desempeño docente dirigido a los docentes

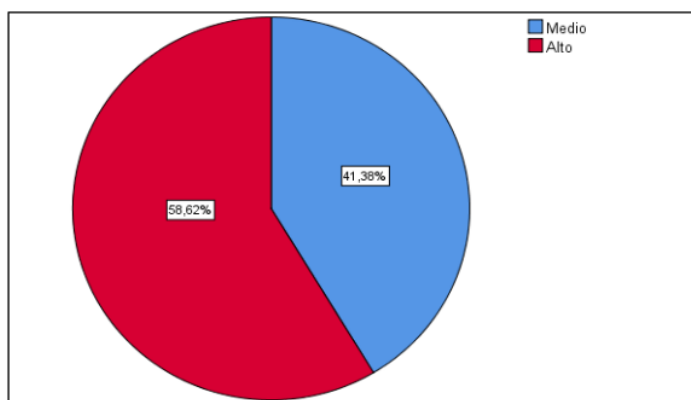


Figura 2.
5 Nivel de desempeño docente durante el aislamiento social
Fuente: Información visualizada en la tabla 5

Interpretación

El análisis de la tabla 5 y figura 2 evidencia que el desempeño alcanzado por parte del docente fue prevalentemente alto (58.6%) y medio (41.4%), esto por cuanto se cree el acompañamiento del estudiante ha sido constante, de igual manera se plantearon medidas para el reforzamiento de los estudiantes, la retroalimentación y el uso de las herramientas de tecnología o plataformas en línea.

Análisis inferencial

Tabla 6

Pruebas de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pausas activas	0,990	29	0,993
Desempeño docente	0,973	29	0,642

Interpretación

Para el análisis inferencial y dar solución a los objetivos de carácter estadístico, se tuvo como prueba de normalidad haciendo uso de Shapiro-Wilk por cuanto la muestra estudiada fue menor a 50 sujetos, donde el resultado evidencia que la sig.>.05, razón por la que determinó el uso de Correlación de Pearson de manera apropiada.

4.1.3. Resultado específico 3

Relación entre la dimensión ejercicios físicos con el desempeño docente en aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020.

Tabla 7

Correlación entre ejercicios físicos y desempeño docente

		Ejercicios Físicos	Desempeño docente
Ejercicios Físicos	Correlación de Pearson	1	0,304
	Sig. (bilateral)		0,109
	N	29	29
Desempeño docente	Correlación de Pearson	0,304	1
	Sig. (bilateral)	0,109	
	N	29	29

** La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación

La tabla 7 evidencia que no existe relación entre la dimensión ejercicios físicos y desempeño docente por cuanto se ha obtenido un valor $p > .050$ (0.109), el mismo que demuestra que no se han establecidos procesos diarios en la ejecución de las actividades, dejando a un lado la práctica de pausas activas a nivel física

4.1.4. Resultado específico 4

Relación entre la dimensión ejercicios mentales con el desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020.

Tabla 8

Correlación entre ejercicios mentales y desempeño docente

		Ejercicios Mentales	Desempeño docente
Ejercicios Mentales	Correlación de Pearson	1	0,526**
	Sig. (bilateral)		0,003
	N	29	29
Desempeño docente	Correlación de Pearson	0,526**	1
	Sig. (bilateral)	0,003	
	N	29	29

** La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación

La tabla 8 evidencia que existe relación entre los ejercicios mentales y el desempeño docente, esto debido a que el valor $p < .050$ (0.003), de esta manera se ha evidenciado que el desarrollo de ejercicios mentales de manera regular como la meditación, concentración y descanso regulares permiten el desarrollo oportuno del desempeño.

4.1.5. Resultado general

Relación entre las pausas activas y el desempeño docente en aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, 2020.

Tabla 9
Correlación entre pausas activas y desempeño docente

		Pausas activas	Desempeño docente
Pausas activas	Correlación de Pearson	1	,440 [*]
	Sig. (bilateral)		,017
	N	29	29
Desempeño docente	Correlación de Pearson	,440 [*]	1
	Sig. (bilateral)	,017	
	N	29	29

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)

Interpretación

La tabla 9 evidencia que existe relación entre las variables pausas activas y desempeño docente, esto debido a que el valor $p < .050$ “.017”, con un valor $r = .440$, de esta manera se ha evidenciado que el desarrollo de pausas activas tiene una percepción pareja que permite el desarrollo de las actividades de manera oportuna

4.2. Discusión

El análisis de los resultados a nivel del objetivo específico identificar la frecuencia en el desarrollo de las pausas activas durante el aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, se ha evidenciado que estos se vienen desarrollando en gran medida, es decir siempre 51.7% de los docentes siempre lo practican, contrariamente a los que se supuso en primera instancia, esta se evidencia en aspectos como la concentración, el descanso laboral, la práctica de actividades de meditación, caminatas entre otros, de esta manera se ven beneficiados para el desarrollo de su actividad; entonces resulta importante conocer también que se entiende por pausas activas, para Abudinen (2017), se consideran como actividades breves realizadas durante la jornada laboral aquellos ejercicios que integran tanto el aspecto físico como el mental, dado que su propósito radica en revitalizar la energía corporal y rejuvenecer la mentas; además estos ejercicios también abarcan elementos como el entrenamiento cardiovascular, el fortalecimiento muscular y la mejora de la flexibilidad, todos ellos encaminados a la disminución de los riesgos cardiovasculares y la prevención de posibles lesiones musculares relacionadas con el desempeño laboral; en decir, estas prácticas tienen la finalidad de potenciar tanto la salud física como la capacidad cognitiva de los trabajadores, con el consiguiente impacto positivo en su bienestar global y su rendimiento en el ámbito laboral. Muy contrario a los resultados obtenidos en el estudio Toapanta (2017), en su trabajo de

investigación, menciona que las actividades rutinarias los hace sentir cansados e irritables en un momento determinado al personal, donde prevalece la ansiedad, ocasionado por factores como horas de trabajo extra, concentración de clientes, demasiada actividad, evidenciando que el 50% de los mismos no practican ningún tipo de ejercicio en la su horario de trabajo, de la misma forma, el 50% aseguro sentir cansancio físico y mental durante las horas laboradas.

En cuanto al objetivo identificar el nivel ⁵ de desempeño docente durante el aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, estos índices alcanzados, colocan como buenos resultados, con una prevalencia de alto 58.6%, esto representa un indicador asertivo pese a la problemática evidenciada en primera instancia como el desconocimiento del uso de plataformas, la programación de actividades, entre otros, se considera que al paso de la práctica el trabajo en un entorno remoto ha tenido una mejora sustancial, entonces, definiendo el desempeño docente, se comprende, según Caldevilla (2018), es toda actividad profesional que es ejecutada por el docente el mismo que se ha asignado como responsabilidad para su posterior evaluación de acuerdo a sus competencias; competencias que a la fecha ha contribuido en el desarrollo educativo, estos datos alcanzados se relacionan en gran medida como los obtenidos por Taipe (2018), quien llego a concluir que, los resultados evidenciaron que existe vínculo positivo y moderado entre los recursos tecnológicos y el desempeño del maestro con un resultado estadístico de Rho Spearman de 0.630, además existe relación entre el uso del internet y las capacidades de pedagogía ³ $r=0.577$, de igual manera Estrella (2019) en su estudio indica que el grado de desempeño del maestro en las escuelas del nivel primario es bueno, lo mismo sucede con sus dimensiones. Seguidamente, existe vínculo positivo medio de 0.617, debido a que la primera variable influye en un 38% en la segunda variable, siendo este resultado 0.000, es decir inferior a 0.05; además, el acompañamiento es relevante para incrementar el desempeño de los maestros de las instituciones; entonces, la adaptación al uso de diversos recursos digitales, su empleabilidad y retroalimentación conlleva a obtener una mayor valoración de desempeño.

En relación con el objetivo específico de ³ determinar la relación entre la dimensión ejercicios físicos con el desempeño docente en aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, en este punto se ha visto la ausencia de relación por cuanto el aspecto estadístico, así lo demostró con un valor $p > .050$; lo que conlleva a evidenciar que su aplicabilidad por parte los docentes no son muy frecuente, muy contrario a los datos obtenidos Montero (2019), en su estudio infiere que la aplicación de las pausas

activas, redujo en un 50% los factores negativos estresores, que ocasionan ausencia de desempeño óptimo. Por otro lado, la aplicación del taller de pausas activas disminuyó sintomatología negativa, si bien el estudio abarca una variable de carácter psicológico, no se aleja de la realidad en que se viene desarrollando las actividades educativas, por cuanto sería necesario el establecimiento de mecanismos para garantizar la práctica consecutiva de ejercicios físicos como la respiración, movimiento de extremidades, relajación, entre otros; entonces tomando los referenciados por diversos autores como Abudinen (2016) indica que es una práctica realizada durante el tiempo libre, dado que se encuentran asociados con la salud física y el bienestar; además, contribuyen al mantenimiento de una buena condición física y al bienestar general de la persona; dado que la incorporación regular de esta rutina tiene una influencia positiva en la salud del ser humano, además resulta necesario mencionar que difiere también de los resultados del estudio planteado por Corcuera (2016) indican que las actividades de pausas activas tienen un impacto positivo en la reducción de síntomas de músculo-esqueléticos, donde es necesario que los colaboradores realicen ciertos ejercicios durante algunos minutos para poder desempeñar sus labores de forma eficiente.

³ En cuanto al objetivo determinar la relación entre la dimensión ejercicios mentales con el desempeño docente en aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, es importante mencionar que incluye entrenar las habilidades cognitivas a través de las actividades. Dado que fomenta la actividad cerebral puede ser beneficios para preservar la salud mental, elevar la calidad de vida y mitigar dificultades conductuales, en ese escenario el estudio llegó a demostrar que existe relación entre los ejercicios mentales y el desempeño docente donde Corcuera (2016), en su trabajo de investigación afirma que con la evaluación de la pre y post prueba se evidenció que existe diferencias entre ambos resultados, por cuanto el programa de pautas activas fue eficiente. Por otra parte, después de la implantación del programa, se evidenció que los síntomas disminuyeron en los colaboradores, asimismo se aplicó el estadístico, en donde, existe diferencias entre el antes y después de la intervención. Si bien el estudio muestra un diseño pre experimental, presenta evidencias científicas de la importancia de desarrollar las pautas activas.

³ De acuerdo al objetivo general establecer la relación entre las pausas activas y el desempeño docente en aislamiento social en la Institución Educativa Tarapoto, en cuanto a esta realidad se ha identificado que existen relación de manera general, por cuanto los datos estadísticos así lo demuestran; por otro lado este resultado tiene analogía con la investigación desarrollada por Mosquera (2016) donde concluyó que la

jornada de trabajo tiene una influencia positiva en el desempeño de los colaboradores; asimismo el 86% de los colaboradores manifestó que no cumple de forma eficiente con sus actividades cuando siente fatiga, de igual manera Ibáñez (2019), quien llegó a concluir que; los colaboradores de la institución, en su mayoría, realizan actividades de pausa activa, es decir, solo el 59.5% de los trabajadores realizan dichas acciones; asimismo, entre los componentes (pausa activa y clima organizacional) presentan una relación, dado que se respaldó con un coeficiente de 0.307, de este modo queda demostrado y alcanzado la hipótesis planteada, finalmente es importante que en futuros estudios se puedan integrar un mayor número de participantes, esto con la finalidad de poder establecer una mayor significancia, a toda vez que el entorno de trabajo muchas oportunidades ameritan un mayor nivel de compromiso, si bien los resultados a nivel descriptivo presentan una disyuntiva de la problemática planteada esta no amerita a una aceptación o generalización de los resultados para con otro personal docente ajena a la institución.

CONCLUSIONES

1. La práctica de pausa activa en el personal docente es prevalentemente constante (siempre) 51.7% y algunas veces en 58.3%, debido a que la práctica de concentración, meditación y descanso momentáneos han sido constantes a fin de desarrollar las actividades.
2. De acuerdo con el estudio del desempeño, se ha identificado que fue prevalentemente alto (58.6%) esto debido al acompañamiento constante del estudiante, el planteamiento de medidas correctivas y retroalimentación.
3. En cuanto al nivel de las dimensiones se ha identificado ³ que no existe relación entre la dimensión ejercicios físicos y desempeño docente ($p > 0.05 = 0.109$), por cuanto se rechaza la hipótesis que se planteó en el estudio.
4. Existe relación entre los ejercicios mentales y el desempeño docente, (valor $p < 0.05 = 0.003$), aceptando de esta manera el índice de correlación, además de indicar que la práctica de meditación, concentración y descanso laboral permiten alcanzar un mejor rendimiento o bienestar dentro de las actividades educativas.
5. Finalmente, ³ existe relación entre las variables pausas activas y desempeño docente, esto debido a que el valor $p < 0.05 = 0.017$, con un valor ²⁴ $r = 0.44$, evidenciado que el desarrollo de pausas activas tiene una percepción pareja que permite el desarrollo de las actividades de manera oportuna, aceptando así la hipótesis de estudio.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al director desarrollar un plan de actividades, donde se ponga en práctica diversas estrategias de meditación, respiración, entre otros, de igual manera coordinar con los internos de psicología a fin de programar actividades que permitan alcanzar tales metas.
2. Diseñar un plan de capacitación, identificando en primer lugar las dificultades que los docentes presentan al momento del desarrollar sus clases, de esta manera integrar a los estudiantes y docentes para la retroalimentación de procesos y obtener de esta manera mayor grado de compenetración, entendimiento y sobre todo mejorar el desempeño.
3. Diseñar un programa de orientación entre los docentes con la finalidad de brindar tips, herramientas o métodos para el desarrollo de las pausas activas, no solo en la labor escolar, sino también en todos los ámbitos, además de hacer invitaciones extensivas a charlas para el bienestar personal.
4. Establecer una línea de evaluación constante acerca de las actividades para el desarrollo de las clases en línea con la finalidad de establecer patrones adecuados para una correcta funcionalidad.
5. Tomar en consideración los resultados del estudio con la finalidad de contribuir en gran medida con estrategias de gestión orientados al cumplimiento de las metas institucionales, de igual manera se recomienda que en los procesos de evaluación sean partícipes la totalidad de la comunidad educativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abudinen, K. (2017). *Pausas Activas: Tómate un descanso renuévate de energía*. Gobierno de Colombia: Colombia. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_.gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf
- Alcántara, G. (2020). *Inteligencias múltiples y desempeño docente: bases teóricas y marco metodológico*. (3° ed.). Independently Published. <https://books.google.com.pe/books?id=yIBlzQEACAAJ&dq=DESEMPE%C3%91O+DOCENTE&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiyjPD8ouvrAhU7JrkGHceeCpAQ6AEwAXoECAAQAQg>
- Avendaño, J y Cárdenas, J. (2016). *Propuesta de formación sobre el uso de pausas laborales activas dirigida a docentes para fortalecer sus relaciones interpersonales durante la jornada académica*. (Tesis de maestría). Universidad Libre de Colombia. Colombia. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9604/TRABAJO%20DE%20GRADO%20ESPECIALIZACION%20EN%20DOCENCIA%20Y%20GERENCIA%20CON%20RAE.pdf?sequence=1>
- Cáceres, S. (2017). Efecto de un programa de pausa activa más folletos informativos en la disminución de molestias musculo esqueléticas en trabajadores administrativos. *Revista Peruana de Medicina*. 34 (4), 611 – 618. <https://www.redalyc.org/pdf/363/36353911005.pdf>
- Cadena, P. y Rendón, R. (2017). Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento en las ciencias sociales. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*. 8 (7), 1603 – 1617. <https://www.redalyc.org/pdf/2631/263153520009.pdf>
- Caldevilla, D. (2018). *Reformulando la docencia actual*. (2° ed.). Editorial GEDISA: España. <https://books.google.com.pe/books?id=Y1atDwAAQBAJ&pg=PT280&dq=DESEMPE%C3%91O+DOCENTE&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiyjPD8ouvrAhU7JrkGHceeCpAQ6AEwA3oECAQAQg#v=onepage&q=DESEMPE%C3%91O%20DOCENTE&f=false>

- Calvo, A. (2017). Los ejercicios del core como opción terapéutica para el manejo de dolor de espalda baja. *Revista Salud Uninorte*. 33 (2), 259 – 267. <https://www.redalyc.org/pdf/817/81753189018.pdf>
- Cañas, R. (2018). Implementar un programa de pausa activa a los empleados del club campestre el rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales. *Revista digital*. 2 (13), 1 – 17. <https://repository.udca.edu.co/jspui/bitstream/11158/3006/1/322Texto%20del%20art%C3%ADculo-516-1-10-20180206.pdf>
- Cohen, N. y Gómez, G. (2019). *Metodología de la investigación*. (3° ed.). Editorial Teseo: Buenos Aires – Argentina. http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20190823024606/Metodologia_para_que.pdf
- Copete, Y., Mosquera, L. y Santamaría, S. (2020). *Relación existente entre las pausas activas de movilidad articular y la jornada laboral de los trabajadores de la empresa Grupo Preferencial IPS Sanar, sede Meta*. (Tesis de maestría). Universidad Tecnológica de México. <https://repositorio.unitec.edu.co/bitstream/handle/20.500.12962/655/PausaActivaMovilidArticulaJornaLaboralTrabajadoGrupoPreferencial%20I.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Corcuera, M. (2016). *Eficacia de la implementación de un programa de pausas activas en la disminución de síntomas músculo-esqueléticos en trabajadores administrativos de una empresa de servicios de saneamiento*. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo. Trujillo – Perú. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/563/corcuera_mm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Estrella, D. (2019). *Estudio correlacional del acompañamiento pedagógico y el desempeño docente en las Instituciones Educativas del nivel primaria de la UGEL Mariscal Cáceres 2019*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de San Martín. Tarapoto – Perú. <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3712/MAEST.GEST.EDUC.%20-%20Diana%20Regina%20Estrella%20Mendoza.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- García, R. (2017). Desempeño docente para la Identificación de los más Competentes Para La Matemática. (Artículo científico). *Revista de Curriculum y Formación de Profesorado*. 21 (2), 271 – 278. <https://www.redalyc.org/pdf/567/56752038015.pdf>
- Ibáñez, A. (2019). *Pausa activa y clima laboral en áreas académicas y administrativas de la Universidad Peruana Unión, 2018*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión. Lima – Perú. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1756/Agata_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Lavado, J. (2019). *Gestión de los Procesos Dinámicos relacionados al Desempeño Docente en la Institución Educativa “Jesús Alberto Miranda Calle” distrito de Moyobamba – 2018*. (Tesis de maestría). Universidad Nacional de San Martín. Tarapoto – Perú. <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3409/MAEST.GEST.EDUC.%20%20Juana%20Maribel%20Lavado%20Enr%20c3%adquez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez, G. (2016). El Desempeño docente y la calidad Educativa. (Artículo científico). *Revista Ra Ximhai*. 12 (6), 123 – 134. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46148194007.pdf>
- Medina, A. (2017). *Incidencia del clima organizacional en el desempeño docente de la Unidad Educativa Particular Santo Domingo de Guzmán – Quito*. (Tesis de maestría). Universidad Andina Simón Bolívar. Quito – Ecuador. <http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5611/1/T2266-MDTH-Medina-Incidencia.pdf>
- Mendes, L. (2020). Estrés y depresión en docentes de una institución pública de enseñanza. *Revista de enfermería global*. 19 (57), 1 – 15. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412020000100007
- Ministerio de Educación. (2016). *Marco de buen desempeño docente*. Perú. <http://www.minedu.gob.pe/pdf/ed/marco-de-buen-desempeno-docente.pdf>
- Montero, J. (2019). *Aplicación de pausas activas para disminuir el estrés laboral en el personal de enfermería que trabaja en el hospital psiquiátrico “Julio Endara” en el periodo abril 2019-septiembre 2019*. (Tesis de maestría). Universidad Central del Ecuador. Quito – Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19733/1/T-UCE-0020-CDI-237.pdf>

- Mosquera, V. (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*. (Tesis de maestría). Universidad Técnica de Ambato. Ambato – Ecuador.
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/22910/1/TESIS%20FINAL.pdf>
- Obando, I. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 33 (3), 1 – 14.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252017000300007
- Rodríguez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*. 2 (82), 1 – 26.
<https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>
- Rodríguez, D. (2017). La evaluación del desempeño docente. *Revista Folios*. 2 (46), 83 – 95. <https://www.redalyc.org/pdf/3459/345951474007.pdf>
- Saavedra, J. (2018). *Desempeño laboral de los docentes y el nivel de satisfacción de los padres de familia del Centro Educativo Inicial Particular Mi Pequeño Mundo de Tarapoto, 2017*. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo. Tarapoto – Perú.
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25446/Saavedra_BJ_C.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Silva, A. (2016). *La educación a distancia en la UNAM: Una semblanza desde el SUAyED Psicología*. Editorial de la Universidad Nacional Autónoma de México: México.
<https://books.google.com.pe/books?id=q-5LDwAAQBAJ&pg=PA221&dq=DESEMPE%C3%91O+DOCENTE&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiyjPD8ouvrAhU7JrkGHceeCpAQ6AEwBHoECAEQAg#v=onepage&q=DESEMPE%C3%91O%20DOCENTE&f=false>
- Soto, F. (2018). Percepción del Beneficio del Ejercicio para la Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos. Una Perspectiva del Trabajador. *Revista Ciencia y Trabajo*. 20 (61), 1 – 12.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071824492018000100014
- Taipe, H. (2018). *Recursos informáticos y el desempeño docente en el Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Oxapampa 2018*. (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo. Lima – Perú.

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32690/taipe_qh.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tapia, V. (2017). Desempeño Docente y Creencias Pedagógicas Del Profesor Universitario En La Universidad Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas – Perú. *Revista de investigación en Comunicación y Desarrollo*. 8 (2), 72 – 80. <https://www.redalyc.org/pdf/4498/449854118001.pdf>

Toapanta, W. (2017). *Las pausas activas y el desempeño laboral en la Empresa Dicolaic, del Cantón Latacunga*. (Tesis de maestría). Universidad Técnica de Ambato. Ambato – Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/26511/1/0503624751%20Wilm%20Alexandra%20Toapanta%20Chasiloa.pdf>

Tosini, L. (2018). *Una pausa en la rutina de trabajo, beneficios de la gimnasia laboral*. Universidad Nacional de Villa María. http://biblio.unvm.edu.ar/opac_css/doc_num.php?explnum_id=1637

Ventura, J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*. 43 (4), 1 – 4. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662017000400014

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA, OBJETIVOS E HIPÓTESIS		VARIABLES DE ESTUDIO										
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL										
<p>DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA. El poco conocimiento sobre los beneficios de hacer actividad física viene afectando el desempeño laboral de los docentes de la Institución Educativa Tarapoto, esto se debe principalmente a las formas de trabajar, desplazarse y emplear el tiempo libre que tienen las personas, las cuales tienden a minimizar la actividad física total desarrollada durante el día. En la actualidad es bien conocido que la inactividad física provoca trastornos en la salud de las personas, afectando sus dimensiones física, psíquica y social, se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, es por eso que realizar una pauta a nuestro trabajo para reemplazar con actividad física que beneficie nuestra salud.</p>	<p>Establecer la relación entre pausa activa y el desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Identificar la frecuencia de la práctica de pausa activa docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020.</p> <p>Identificar el nivel de desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020.</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión ejercicios físicos con el desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020.</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión ejercicios mentales con el desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020.</p>	<p>Variable 1: Motivación para la actividad física Definición conceptual: Abudinen (2017), manifiesta que son ejercicios físicos y mentales, que realiza un trabajador por corto tiempo, durante la jornada laboral, con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente, asimismo incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral (p.22).</p> <p>Definición Operacional Son ejercicios que realiza una persona en un periodo corto durante su jornada de trabajo para evitar fatiga y estrés, la variable será medida por un cuestionario.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Variable 1</th> <th>Dimensiones</th> <th>Indicadores</th> <th>Escala</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Pausas activas</td> <td>Ejercicios físicos</td> <td>Estiramientos Movimientos repetitivos Ejercicios de respiración</td> <td rowspan="2">Ordinal Con escalas de Likert</td> </tr> <tr> <td>Ejercicios mentales</td> <td>Descanso laboral Meditación Concentración</td> </tr> </tbody> </table>	Variable 1	Dimensiones	Indicadores	Escala	Pausas activas	Ejercicios físicos	Estiramientos Movimientos repetitivos Ejercicios de respiración	Ordinal Con escalas de Likert	Ejercicios mentales	Descanso laboral Meditación Concentración
Variable 1	Dimensiones	Indicadores	Escala									
Pausas activas	Ejercicios físicos	Estiramientos Movimientos repetitivos Ejercicios de respiración	Ordinal Con escalas de Likert									
	Ejercicios mentales	Descanso laboral Meditación Concentración										
<p>¿Cómo se relaciona la pausa activa y el desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020?</p>	<p>La pausa activa se relaciona positivamente con el desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020.</p>											

			<p>Variable 2: desempeño docente Definición conceptual: Caldevilla (2018). Es toda actividad profesional que es ejecutada por el docente el mismo que se ha asignado como responsabilidad para su posterior evaluación de acuerdo con sus competencias. De la misma manera, es la actuación del maestro en base a sus competencias pedagógicas para poder orientar, guiar, y evaluar el proceso de aprendizaje del estudiante, para lo cual se debe tener el dominio de tareas y funciones específicas para la función docente (p.27).</p> <p>Definición operacional Son las habilidades que tiene un docente, vinculado con los conocimientos que posee y la enseñanza que brinda a sus alumnos, la variable será medida por un cuestionario.</p> <table border="1" data-bbox="524 195 737 934"> <thead> <tr> <th data-bbox="524 808 630 934">Variable 2</th> <th data-bbox="524 630 630 808">Dimensiones</th> <th data-bbox="524 342 630 630">Indicadores</th> <th data-bbox="524 195 630 342">Escala</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="630 808 737 934" rowspan="2">Desempeño docente</td> <td data-bbox="630 630 737 808">Acompañamiento</td> <td data-bbox="630 342 737 630">Dominio del tema Fundamentos y conceptos Compromiso Entusiasmo</td> <td data-bbox="630 195 737 342" rowspan="2">Ordinal Con 5 escalas tipo Likert</td> </tr> <tr> <td data-bbox="630 630 737 808">Retroalimentación</td> <td data-bbox="630 342 737 630">Intereses y expectativas del grupo Entendimiento Escucha activa Accesibilidad Medios de comunicación Uso de herramientas</td> </tr> </tbody> </table>	Variable 2	Dimensiones	Indicadores	Escala	Desempeño docente	Acompañamiento	Dominio del tema Fundamentos y conceptos Compromiso Entusiasmo	Ordinal Con 5 escalas tipo Likert	Retroalimentación	Intereses y expectativas del grupo Entendimiento Escucha activa Accesibilidad Medios de comunicación Uso de herramientas
Variable 2	Dimensiones	Indicadores	Escala										
Desempeño docente	Acompañamiento	Dominio del tema Fundamentos y conceptos Compromiso Entusiasmo	Ordinal Con 5 escalas tipo Likert										
	Retroalimentación	Intereses y expectativas del grupo Entendimiento Escucha activa Accesibilidad Medios de comunicación Uso de herramientas											
<p>MÉTODO</p> <p>Tipo de investigación. Se considera un tipo descriptivo correlacional, cuantitativo.</p> <p>Diseño de investigación. Se empleó un diseño no experimental, correlacional, de corte transversal, considerando el esquema planteado a continuación:</p> <div data-bbox="876 1638 1006 1764" style="text-align: center;"> </div> <p>Donde:</p> <p>M: Muestra, 29 docentes de la I.E. Tarapoto V₁: Práctica de pausa activa V₂: Observaciones de desempeño docente r : grado de correlación entre ambas variables.</p>		<p>POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>POBLACIÓN Estuvo constituida por 29 docentes de secundaria de los diferentes grados y áreas curriculares, que laboran en la Institución Educativa Tarapoto.</p> <p>MUESTRA Estuvo conformada por 29 docentes de secundaria de los diferentes grados y áreas curriculares, que laboran en la Institución Educativa Tarapoto.</p>	<p>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumento Cuestionario</p>										

Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Pausa Activa	Abudinen (2017), manifiesta que son ejercicios físicos y mentales, que realiza un trabajador por corto tiempo, durante la jornada laboral, con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente, asimismo incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares por sobreuso asociados al desempeño laboral (p.22).	Son ejercicios que realiza una persona en un periodo corto durante su jornada de trabajo para evitar fatiga y estrés, la variable será medida por un cuestionario.	Ejercicios físicos	<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos - Movimientos repetitivos - Ejercicios de respiración 	Ordinal
Desempeño docente	Caldevilla (2018), Es toda actividad profesional que es ejecutada por el docente el mismo que se ha asignado como responsabilidad para su posterior evaluación de acuerdo con sus competencias. De la misma manera, es la actuación del maestro en base a sus competencias pedagógicas para poder orientar, guiar, y evaluar el proceso de aprendizaje del estudiante, para lo cual se debe tener el dominio de tareas y funciones específicas para la función docente (p.27).	Son las habilidades que tiene un docente, vinculado con los conocimientos que posee y la enseñanza que brinda a sus alumnos, la variable será medida por un cuestionario.	Ejercicios mentales Acompañamiento Retroalimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso laboral - Meditación - Concentración - Dominio del tema - Fundamentos y conceptos - Compromiso - Entusiasmo - Intereses y expectativas del grupo - Clima de apertura - Entendimiento - Escucha activa - Accesibilidad - Medios de comunicación - Uso de herramientas 	Ordinal



Instrumento de recolección de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Cuestionario – Pausa Activa

Asignatura a cargo: _____ Edad: _____, Sexo: _____

Fecha de aplicación: ___/___/___

Instrucciones: Muy buenos días estimados docentes, el presente cuestionario tiene por finalidad recopilar el uso práctica de la pausa activa en el desarrollo de sus actividades laboral, en relación con la coyuntura actual, en ese sentido, solicitamos que pueda marcar con un “x” la opción de puntaje que crea más conveniente, donde 1 “Nunca”, 2 “Algunas Veces”, 3 “Siempre”, se solicita su más sincera respuesta, muchas gracias.

	Ítems	Escala		
		Nunca	Algunas veces	Siempre
1	Realizo caminatas en casa durante mi jornada laboral			
2	Pauso mis actividades por lo menos unos 20 minutos durante el desempeño de mi labor			
3	Realizo ejercicios de respiración (inhalación y exhalación)			
4	Suelo despejar la mente por lo menos 20 minutos al día.			
5	Realizo movimientos de cuellos y cabeza durante el desempeño de mis funciones			
6	Me concentro en emociones positivas durante el día laboral			
7	Realizo movimientos circulares de los ojos (arriba, derecha, izquierda a bajo).			
8	Me siento activo mentalmente durante gran parte día			
9	Realizo movimiento de los hombros			
10	Medito acerca de mis actividades a desarrollar día a día			
11	Realizo estiramientos de brazos y piernas			
12	Hago uso de herramientas para evitar estrés (pelotas de goma, patito de hule, otros)			

13	Realizo movimiento de muñecas y manos en el desarrollo de mis labores			
14	Siento satisfacción con el desempeño de mis funciones diarias			
15	Realizo movimiento de los pies, como círculos, puntillas y otros.			
16	Considero que el cansancio ocasionado por la actividad laboral es mínimo			
17	Me doy el tiempo para reír en mis labores diarias			
18	Coordino con mis compañeros para establecer un alto a nuestras actividades laborales.			

Nota: Adaptado de Ibáñez, A. (2019).

Instrumento de recolección de datos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN

UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE MAestrÍA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Cuestionario – Desempeño docente

Asignatura a cargo: _____ Edad: _____, Sexo: _____

Fecha de aplicación: ___/___/___

INTRUCCIONES: Muy buen día, en el siguiente cuestionario debe marcar con una “x” debajo del recuadro que mejor describa las actitudes de sus colegas durante el proceso de acompañamiento y retroalimentación que a continuación se plantean basados en los criterios siguientes:

(5) SIEMPRE, (4) CASI SIEMPRE, (3) A VECES, (2) CASI NUNCA, (1) NUNCA



N°	Reactivos	Nunca	Casi nunca	A Veces	Casi Siempre	Siempre
1	Considera usted que durante el acompañamiento a distancia se logra explicar de manera clara los contenidos.					
2	Considera usted que durante el acompañamiento a distancia se logra esclarecer las dudas de los estudiantes.					
3	Creer que durante el aislamiento social los colegas están proponiendo otros contenidos para reforzar el aprendizaje del área.					
4	Considera que sus colegas organizan actividades con cada uno de los alumnos para reforzar lo aprendido en clases virtuales.					
	Considera que sus colegas se toman el tiempo para esclarecer dudas de los estudiantes en entornos virtuales.					
6	Considera usted que durante el acompañamiento a distancia se promueven el autodidactismo y la investigación.					
7	Considera que sus colegas realizan puntualmente la					

	retroalimentación de las clases estudiadas.					
8	Considera que sus colegas están comprometidos con el acompañamiento a los estudiantes.					
9	Considera que sus colegas muestran entusiasmo para el acompañamiento de los estudiantes.					
10	Considera que sus colegas toman en cuenta lo mencionado por el alumno para el reforzamiento de las clases a distancia.					
11	Durante el acompañamiento considera que sus colegas muestran congruencia entre lo que dice y hace.					
12	Considera que sus colegas conocen el uso correcto de las TIC's					
13	Considera que sus colegas promueven el uso de diversas herramientas para la obtención de información durante el seguimiento a distancia.					
14	Considera que sus colegas retroalimentan el uso seguro, legal y ético de la información digital.					

Nota: adaptado de Alonso Lujambio Irazábal (2011).

ANEXO C

Validación de instrumentos

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del experto : Ramírez García Gustavo
 Grado Académico : Doctor en Educación
 Institución donde labora/Cargo : I.E. Miguel Chuquisengo / director
 Instrumento motivo de evaluación : Cuestionario de desempeño docente
 Autor del instrumento : Tannia Pinchi Vergara

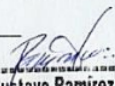
II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Muy deficiente	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena
	00-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado, específico y sin ambigüedades.				X
OBJETIVIDAD	Los ítems del instrumento evidencian objetividad y coherencia con las opciones de respuestas.				X
ACTUALIDAD	El instrumento es vigente y acorde con el conocimiento científico, tecnológico y legal inherente a las variables.				X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento están distribuidos en función de las dimensiones que faciliten su procesamiento			X	
SUFICIENCIA	La cantidad y calidad de los ítems e instrumento son suficientes.				X
INTENCIONALIDAD	Los ítems e instrumento son adecuados para el tipo y nivel de investigación.				X
CONSISTENCIA	La valoración de medición del instrumento es apropiada para medir cada uno de los ítems			X	
COHERENCIA	Los ítems están redactados acorde con los indicadores y dimensiones de la variable.			X	
METODOLOGÍA	El instrumento es concordante con la técnica de recolección de datos y el nivel de investigación				X
PERTINENCIA	El instrumento es funcional y aplicable según las características de los sujetos muestrales.				X
SUB TOTAL				12	35
				PUNTAJE TOTAL 47	

COMENTARIO, OPINIÓN Y SUGERENCIAS
 El cuestionario es pertinente y confiable para su uso.

Valoración promedio: 4.7

Lugar y fecha: Tarma 12/09/2020


Dr. Gustavo Ramirez Garcia
 DNI. 01109463
 CPPe. 0348647
 Número de celular



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del experto : Ramírez García Gustavo
 Grado Académico : Doctor en Educación
 Institución donde labora/Cargo : I.E. Miguel Chuquisengo / director
 Instrumento motivo de evaluación : Cuestionario de Pausa Activa
 Autor del instrumento : Tannia Pinchi Vergara

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Muy deficiente	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena
	00-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado, específico y sin ambigüedades.				X
OBJETIVIDAD	Los ítems del instrumento evidencian objetividad y coherencia con las opciones de respuestas.			X	
ACTUALIDAD	El instrumento es vigente y acorde con el conocimiento científico, tecnológico y legal inherente a las variables.			X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento están distribuidos en función de las dimensiones que faciliten su procesamiento			X	
SUFICIENCIA	La cantidad y calidad de los ítems e instrumento son suficientes.			X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems e instrumento son adecuados para el tipo y nivel de investigación.				X
CONSISTENCIA	La valoración de medición del instrumento es apropiada para medir cada uno de los ítems				X
COHERENCIA	Los ítems están redactados acorde con los indicadores y dimensiones de la variable.				X
METODOLOGÍA	El instrumento es concordante con la técnica de recolección de datos y el nivel de investigación				X
PERTINENCIA	El instrumento es funcional y aplicable según las características de los sujetos muestrales.				X
SUB TOTAL					
PUNTAJE TOTAL					16
					3.0
					4.6

COMENTARIO, OPINIÓN Y SUGERENCIAS

Valoración promedio: 4.6

Lugar y fecha: Tarma 12/09/2020
 Dr. Gustavo Ramírez García
 DNI: 01109463
 CPP: 0348647
 Número de celular



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del experto : Lady Diana Arévalo Alva
 Grado Académico : Maestra en Gestión pública
 Institución donde labora/Cargo : UNSM- Tarapoto/ Docente de administración
 Instrumento motivo de evaluación : Cuestionario de desempeño docente
 Autor del instrumento : Tannia Pinchi Vergara

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Muy deficiente	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena
	00-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
	1	2	3	4	5
CLARIDAD					✓
OBJETIVIDAD				✓	
ACTUALIDAD				✓	
ORGANIZACIÓN				✓	
SUFICIENCIA					✓
INTENCIONALIDAD					✓
CONSISTENCIA				✓	
COHERENCIA					✓
METODOLOGÍA					✓
PERTINENCIA				✓	
SUB TOTAL				20	25
				PUNTAJE TOTAL 45	

COMENTARIO, OPINIÓN Y SUGERENCIAS

.....

Valoración promedio: 4.5

Lugar y fecha: Tarapoto 12/09/2020

Lady Diana Arévalo Alva
 Lady Diana Arévalo Alva
 C.I.D. N° 7120

Firma

Número de celular 964594655

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del experto : Hipólito Percy Barbarán Mozo
 Grado Académico : Doctor en Ciencias de la Educación
 Institución donde labora/Cargo : EPG/UNSM
 Instrumento motivo de evaluación : **Cuestionario sobre pausas activas
 Adaptado de Ibáñez, A. (2019).**
 Autor del instrumento : **Br. Tania Pinchi Vergara**

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios		May deficiente	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena
		00 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	81 - 100%
		1	2	3	4	5
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado, específico y sin ambigüedades.				X	
OBJETIVIDAD	Los ítems del instrumento evidencian objetividad y coherencia con las opciones de respuestas.				X	
ACTUALIDAD	El instrumento es vigente y acorde con el conocimiento científico, tecnológico y legal inherente a las variables.					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento están distribuidos en función de las dimensiones que faciliten su procesamiento.					X
SUFICIENCIA	La cantidad y calidad de los ítems e instrumento son suficientes.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems e instrumento es adecuado para el tipo y nivel de investigación.					X
CONSISTENCIA	La valoración de medición del instrumento es apropiado para medir cada uno de los ítems.				X	
COHERENCIA	Los ítems están redactados acorde con los indicadores y dimensiones de la variable.				X	
METODOLOGÍA	El instrumento es concordante con la técnica de recolección de datos y el nivel de investigación.				X	
PERTINENCIA	El instrumento es funcional y aplicable según las características de los sujetos muestrales.					X
SUB TOTAL					24	20
					PUNTAJE TOTAL	44

COMENTARIO, OPINIÓN Y SUGERENCIAS

El referido cuestionario cumple aceptablemente con la mayoría de los criterios de evaluación; en consecuencia, es válido, pertinente y aplicable para los sujetos muestrales.

VALORACIÓN PROMEDIO: MUY BUENO (4,4 puntos)

Tarapoto, 02 de setiembre de 2020


 Dr. Hipólito Percy Barbarán Mozo
 DNI N° 011007211688847 941871341

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del experto : Hipólito Percy Barbarán Mozo
 Grado Académico : Doctor en Ciencias de la Educación
 Institución donde labora/Cargo : EPG/UNSM
 Instrumento motivo de evaluación : **Cuestionario sobre desempeño docente en aislamiento social**
 Autor del instrumento : **Br. Tania Pinchi Vergara**

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios		Muy deficiente	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena
		00 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	81 - 100%
		1	2	3	4	5
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado, específico y sin ambigüedades.				X	
OBJETIVIDAD	Los ítems del instrumento evidencian objetividad y coherencia con las opciones de respuestas.				X	
ACTUALIDAD	El instrumento es vigente y acorde con el conocimiento científico, tecnológico y legal inherente a las variables.					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento están distribuidos en función de las dimensiones que faciliten su procesamiento.				X	
SUFICIENCIA	La cantidad y calidad de los ítems e instrumento son suficientes.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems e instrumento es adecuado para el tipo y nivel de investigación.				X	
CONSISTENCIA	La valoración de medición del instrumento es apropiado para medir cada uno de los ítems.				X	
COHERENCIA	Los ítems están redactados acorde con los indicadores y dimensiones de la variable.				X	
METODOLOGÍA	El instrumento es concordante con la técnica de recolección de datos y el nivel de investigación.				X	
PERTINENCIA	El instrumento es funcional y aplicable según las características de los sujetos muestrales.				X	
SUB TOTAL					32	10
					PUNTAJE TOTAL	42

COMENTARIO, OPINIÓN Y SUGERENCIAS

El referido cuestionario cumple aceptablemente con la mayoría de los criterios de evaluación; en consecuencia, es válido, pertinente y aplicable para los sujetos muestrales. Sin embargo, debe subsanar las observaciones indicadas.

VALORACIÓN PROMEDIO: MUY BUENO (4,2 puntos)

Tarapoto, 07 de setiembre de 2020


 Dr. Hipólito Percy Barbarán Mozo
 DNE N.º 000007145209441871341



INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del experto : Lady Diana Arévalo Alva
 Grado Académico : Maestra en Gestión pública
 Institución donde labora/Cargo : UNSM- Tarapoto/ Docente de administración
 Instrumento motivo de evaluación : Cuestionario de Pausa Activa
 Autor del instrumento : Tannia Pinchi Vergara

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Criterios	Muy deficiente	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena
	00-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%
	1	2	3	4	5
CLARIDAD					✓
OBJETIVIDAD				✓	
ACTUALIDAD					✓
ORGANIZACIÓN					✓
SUFICIENCIA					✓
INTENCIONALIDAD					✓
CONSISTENCIA				✓	
COHERENCIA				✓	
METODOLOGÍA				✓	
PERTINENCIA					✓
SUB TOTAL				46	30
				PUNTAJE TOTAL	46

COMENTARIO, OPINIÓN Y SUGERENCIAS

Valoración promedio: 4.6

Lugar y fecha: Tarapoto 12/09/2020

.....
 Lc. Adm. Lady Diana Arévalo Alva

Firma

Número de celular 964994655

ANEXO D

Resultados Alfa De Cronbach

Variable Pausas Activas

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Válido	29	100.0
Casos Excluido ^a	0	.0
Total	29	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.784	18

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	28.10	33.590	.435	.768
P2	27.95	36.548	.168	.786
P3	28.00	37.800	.027	.792
P4	27.62	30.448	.751	.741
P5	28.10	33.590	.435	.768
P6	27.95	36.548	.168	.786
P7	28.00	37.800	.027	.792
P8	27.62	30.448	.751	.741
P9	28.10	33.590	.435	.768
P10	27.95	36.548	.168	.786
P11	28.00	37.800	.027	.792
P12	27.62	30.448	.751	.741
P13	28.10	33.590	.435	.768
P14	27.95	36.548	.168	.786
P15	28.00	37.800	.027	.792
P16	27.62	30.448	.751	.741
P17	28.10	33.590	.435	.768
P18	27.95	36.548	.168	.786

Variable Desempeño Docente**Resumen de procesamiento de casos**

	N	%
Válido	29	100.0
Casos Excluido ^a	0	.0
Total	29	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.947	14

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Q1	35.90	123.890	.790	.941
Q2	35.52	122.662	.696	.944
Q3	36.14	119.229	.814	.940
Q4	35.76	126.190	.662	.945
Q5	36.24	117.590	.845	.940
Q6	36.19	119.862	.846	.939
Q7	36.33	129.233	.692	.944
Q8	35.90	128.790	.603	.946
Q9	36.29	122.214	.814	.941
Q10	35.86	122.529	.790	.941
Q11	35.95	128.648	.598	.946
Q12	35.81	127.162	.671	.944
Q13	36.14	126.729	.691	.944
Q14	35.86	126.929	.666	.944

E1 9	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	5	4	4	2	3	2	4	4	2	3	2	3		
E2 0	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	4	3	2	2	4	2	4	
E2 1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	1	4	2	1	2	2	3	2	4	2	2	2	
E2 2	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	3	3	1	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	4	
E2 3	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	3	2	1	3	2	1	2	4	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	
E2 4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	4	5	4	4	4	3	4	3	4	5	3	4	3	4
E2 5	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	
E2 6	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4
E2 7	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4
E2 8	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4
E2 9	1	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	1	2	3	1	2	3	1	2	1	1	1	1	3	1	2	3	2	2	1

Pausas activas y desempeño docente en aislamiento social de la Institución Educativa Tarapoto, 2020

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	tesis.unsm.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
4	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
8	es.scribd.com Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	

<1 %

10

repositorio.umch.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

11

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

12

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

13

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

14

repositorio.uss.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

15

Submitted to Universidad Nacional de San Martín

Trabajo del estudiante

<1 %

16

Submitted to unhuancavelica

Trabajo del estudiante

<1 %

17

mall.trunojoyo.ac.id

Fuente de Internet

<1 %

18

repositorio.usmp.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

19

www.clubensayos.com

Fuente de Internet

<1 %

20

repositorio.unh.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

21

ri.ues.edu.sv

Fuente de Internet

<1 %

22

Submitted to unapiquitos

Trabajo del estudiante

<1 %

23

Submitted to UNILIBRE

Trabajo del estudiante

<1 %

24

www.slideshare.net

Fuente de Internet

<1 %

25

repositorio.usil.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

26

repositorio.untrm.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

27

Submitted to Universidad de Guayaquil

Trabajo del estudiante

<1 %

28

www.blackberry.net

Fuente de Internet

<1 %

29

Submitted to Corporación Universitaria
Minuto de Dios, UNIMINUTO

Trabajo del estudiante

<1 %

30

Submitted to Universidad Tecnológica de los
Andes

Trabajo del estudiante

<1 %

31	www.floresdebach.galeon.com Fuente de Internet	<1 %
32	www.nacion.com Fuente de Internet	<1 %
33	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	1library.co Fuente de Internet	<1 %
36	Javier Rodríguez García. "Metodología para la optimización del beneficio de la respuesta de la demanda en consumidores industriales: caracterización por procesos y aplicación", Universitat Politecnica de Valencia, 2021 Publicación	<1 %
37	repositorio.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
38	repositorio.unitec.edu.co Fuente de Internet	<1 %
39	www.ipgbook.com Fuente de Internet	<1 %
40	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía Activo