

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.961>

Método HERVAT para fortalecer el aprendizaje en los estudiantes de octavo grado

HERVAT Method to strengthen learning in eighth grade students

María José Baquerizo Aquino

mariaaabaq@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9116-0955>

Unidad Educativa "La Libertad"

La Libertad – Ecuador

Lorena Boderó Arizaga

lorenaboderoa@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8081-5861>

Universidad Estatal Península de Santa Elena

La Libertad – Ecuador

Artículo recibido: 25 de julio de 2023. Aceptado para publicación: 10 de agosto de 2023.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El Método HERVAT tiene un impacto positivo en el aprendizaje de los estudiantes pues mejora los procesos atencionales a través de la realización de 6 ejercicios que son: hidratación, equilibrio, respiración, visión, audición y tacto. Por ello, el presente artículo se planteó como objetivo: analizar el método HERVAT como estrategia para mejorar el aprendizaje en los estudiantes de octavo grado de la Unidad Educativa "La Libertad", de la provincia de Santa Elena-Ecuador. El aspecto metodológico se desarrolló desde un enfoque mixto de investigación, empleando la técnica de la observación y la encuesta para recolectar información en una muestra de 50 discentes de octavo grado de EGB, una (1) docente de la asignatura Lengua y Literatura y un (1) directivo de la mencionada Institución. Se concluye que, previo al estudio no se empleaban las pausas activas en el aula de clases lo que generaba agotamiento físico y mental en los educandos y un ambiente poco favorecedor para la educación, situación que cambió notablemente al aplicar el método HERVAT, contribuyendo a la mejora de los procesos atencionales en el aprendizaje de los estudiantes.


Palabras clave: hervat, pausas activas, agotamiento, estrés, educación

Abstract

The HERVAT Method has a positive impact on student learning as it improves attentional processes through the performance of 6 exercises that are: hydration, balance, breathing, vision, hearing and touch. For this reason, the objective of this article was: to analyze the HERVAT method as a strategy to improve learning in eighth grade students of the "La Libertad" Educational Unit, in the province of Santa Elena-Ecuador. The methodological aspect was developed from a mixed research approach, using the observation and survey technique to collect information in a sample of 50 eighth grade EGB students, one (1) teacher of the Language and Literature subject and one (1) director of the aforementioned Institution. It is concluded that, prior to the study,

active breaks were not used in the classroom, which generated physical and mental exhaustion in students and an unfavorable environment for education, a situation that changed significantly when applying the HERVAT method, contributing to the improvement of attentional processes in student learning.

Keywords: hervat, active breaks, exhaustion, stress, education

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Baquerizo Aquino, M. J. & Bodero Arizaga, L. (2023). Método HERVAT para fortalecer el aprendizaje en los estudiantes de octavo grado. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(2), 5111–5125. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.961>

INTRODUCCIÓN

En Ecuador, el Ministerio de Educación con el propósito de proporcionar una educación integral, holística y socioemocional a las niñas, niños y adolescentes, capacita a los docentes en destrezas socio emocionales, cognitivas que estimulan el desarrollo de las habilidades blandas de los estudiantes. Por ello, implementó la Guía Didáctica en el año 2020 que fomenta las pausas activas en las actividades escolares que mejoran el aprendizaje en los estudiantes, debido a que el sistema educativo nacional requiere de un esfuerzo a nivel físico, emocional y mental que puede causar agotamiento (Ministerio de Educación, 2020).

El último informe emitido por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OECD, 2018) la prueba PISA demuestra que, en Ecuador el 66,70% de los estudiantes están debajo del nivel básico de competencia en lectura, matemática y ciencias y solo 22,60% alcanzan niveles más altos, esto ubica al país en un nivel medio de desempeño de los estudiantes en cuanto a los conocimientos académicos. Otro indicador importante en la situación educacional actual es que, al analizar el nivel socioemocional de los estudiantes en el retorno a las aulas de clase post pandemia, se evidencia que el 40,70% de los ellos se encuentran angustiados, lo anterior según la encuesta realizada por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Estos resultados indican que los educandos se encuentran agotados, sin ánimos en el regreso a la presencialidad (UNICEF, 2020).

En la provincia de Santa Elena, los resultados educativos obtenidos por INEVAL en 2019, la sitúa en el puesto número 20 a nivel provincial con el 20,5% de resultados satisfactorios lo que evidencia que en las instituciones educativas no se emplean estrategias educativas [pausas activas] para minimizar el impacto del agotamiento en los estudiantes luego de jornadas extenuantes, lo que produce un bajo rendimiento académico (INEVAL, 2019). Por otro lado, en el diagnóstico realizado en la planificación microcurricular de los docentes en Unidad Educativa “La Libertad” en los últimos tres años, no se evidencia el empleo de estrategias que mejoren los procesos cognitivos de los estudiantes o que fomenten estas pausas activas, destacando que, el 2022 es el primer año lectivo que se regresa luego de una pandemia, en donde todos los estudiantes crearon hábitos de estudios totalmente diferentes y el agotamiento es mayor, esto explicaría las razones del por qué los estudiantes de octavo año EGB presentan un rendimiento promedio que se puede mejorar si se estimula la actividad multisensorial.

El aprendizaje y las pausas activas están estrechamente relacionados; sin embargo, se tiende a pensar que el aprendizaje implica estar sentado o en una posición estática durante largos períodos de tiempo, la investigación ha demostrado que esto no es lo más efectivo (Ocaña, 2013). De hecho, emplear pausas activas durante el aprendizaje mejora la concentración y la retención de la información de los estudiantes, siendo indispensable no generar un nivel alto de agotamiento para ejecutarlo, lo que lleva a proponer el uso del método HERVAT como una estrategia para mejorar el aprendizaje en los estudiantes de Unidad Educativa “La Libertad”.

Sobre las pausas activas, Apud (2023) manifiesta que “se realizan durante la jornada o luego de permanecer en lapsos de quietud para ejercitar el cuerpo, contraer los músculos, mejorar el flujo sanguíneo, aumentar los niveles de energía y rendimiento cognitivo” (p. 23). Por ello, al hablar de pausas activas se abordan los momentos programados en el horario escolar para que los estudiantes puedan levantarse de sus asientos y realizar actividades físicas y de movilidad como estiramientos de brazos, piernas, cuello y espalda; ejercicios de respiración y relajación; ejercicios de coordinación y equilibrio que ayudan a mantener la energía (Revista del Consejo Nacional del Estado, 2012).

En el portal Web del Hospital Infantil Universitario de San José de Colombia se publicó que “cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que

producen la fatiga” (Hospital Infantil San José, 2023), ocasionando una afectación significativa en el rendimiento académico de los educandos y su capacidad para aprender. Cuando un estudiante está cansado puede tener dificultades para concentrarse, procesar nueva información y retenerla, incidiendo negativamente en su estado de ánimo y motivación, lo que puede provocar una disminución en su interés y compromiso con el aprendizaje.

Otra situación alarmante, es la limitada hidratación de los estudiantes durante la jornada de clase. Ortiz (2015) indica que “una ligera deshidratación produce dolores de cabeza, dificultad en la atención y fatiga mental” (p. 25). Estudios realizados por Schiller (2015) demuestran que “no beber suficiente agua tiene efectos nocivos en el cerebro. Sin una hidratación adecuada, las células cerebrales y otras neuronas se encogen y los procesos bioquímicos implicados en la comunicación cerebral se ralentizan” (p. 55), lo que significa que beber suficiente agua durante el día, según la necesidad de cada individuo, ayuda a mejorar la cognición y el rendimiento mental, ya que aumenta la circulación de oxígeno y nutrientes en el cerebro.

Para Alonso (2018) “El Método HERVAT se basa en la generación de métodos saludables que buscan la mejora de los procesos neurofisiológicos y de los estados atencionales” (p.8) y tienen como objetivo principal mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, así como también promover la concentración y el rendimiento académico. Este método puede aplicarse todos los días en el aula de clase, no alterarán la organización escolar con la ejecución de los ejercicios y activarán las emociones positivas cultivando hábitos saludables para el futuro. Este programa neuroeducativo abarca hidratación y ejercicios de equilibrio, respiración, estimulación visual, auditiva y táctil, que aumenta los procesos atencionales duraderos sensomotrices y del medio biológico interno.

En base a la revisión bibliográfica para la presente investigación, entre los principales beneficios del método constan:

Tabla 1

Actividades y beneficios del Método HERVAT

ACTIVIDADES DEL MÉTODO HERVAT	BENEFICIO
Hidratación	Aumenta la circulación de oxígeno y nutrientes en el cerebro.
Equilibrio	Mejora la memoria, aumenta la creatividad y optimiza la habilidad para tomar decisiones.
Respiración	Permite realizar funciones como pensar, recordar y aprender.
Visión	La información visual ayuda a la memoria a largo plazo.
Audición	Envía los impulsos eléctricos al sistema nervioso central, donde son procesados en áreas específicas del cerebro.
Tacto	Recibe información desde los receptores sensoriales de la piel para desarrollar respuestas apropiadas.

Ahora bien, es importante que los docentes consideren los ambientes de aprendizaje que dinamicen la educación en los que se desenvuelven los estudiantes. Este método permite que se genere un aprendizaje significativo en los estudiantes al relacionar los contenidos que se han aprendido, irlos transfiriendo y migrándolos a las memorias a largo plazo. “El método debe ser lúdico-creativo, para dinamizar el proceso de aprendizaje del estudiante y que dicho proceso sea atractivo, entretenido y placentero para él” (Ocaña, 2008, p.6).

En los escritos sobre aprendizaje, Echeverría (2017) establece que, “es aquella acción que nos conduce a un cambio de la acción. Ese es su propósito, llegar a hacer lo que antes no hacíamos” (p. 29) Por tanto, el aprendizaje es el proceso mediante el cual se adquiere conocimientos,

habilidades, actitudes o valores a través de la experiencia, el estudio o la enseñanza y puede ocurrir de diversas formas y en diversos contextos. Puede ser formal, como el aprendizaje en el ámbito educativo, donde los docentes imparten conocimientos de manera estructurada, a través del currículo; y también puede ser informal, cuando se adquiere conocimientos y habilidades mediante las interacciones diarias y experiencias personales.

En las clases de los estudiantes de octavo grado de educación general básica pasa desapercibido que durante los primeros minutos existe un proceso atencional mayor en los estudiantes, que no requiere de elaboración de los procesos cognitivos, sino más bien, de la estimulación de los sistemas sensoriales que forjan la memoria de trabajo o llamados también procesos cognitivos de razonamiento, elaboración de la percepción y las funciones ejecutivas. Como se menciona en la teoría del aprendizaje “cuando un alumno es expuesto de forma prematura a una tarea de aprendizaje antes de que esté adecuadamente preparado para ella, no solo no aprende la tarea en cuestión, sino que de esta experiencia también aprende a temer y evitar una tarea” (Ausubel, 2002, p. 43).

Es importante destacar que las pausas activas deben ser planificadas y estructuradas adecuadamente en el tiempo de clase y deben ser adaptadas a las necesidades y características de los estudiantes. Con una planificación adecuada, las pausas activas pueden ser una herramienta valiosa en el fortalecimiento del aprendizaje en los estudiantes, mejorando el rendimiento académico que además promueve el bienestar general de los estudiantes, logrando que aprendan haciendo, a través de la reflexión y la experimentación, valorando la colaboración entre pares que les permite apropiarse del aprendizaje mediante la exploración de temas basados en sus intereses.

Los principales beneficiarios de la implementación del programa en el aula de clase serán los estudiantes, al estar preparados mentalmente para recibir la información durante la jornada de clase, creando aprendizajes significativos, mejoramiento de la memorización y retención de la información. Los docentes por su parte tendrán estudiantes más activos y participativos, ávidos de conocimientos, y todo esto le permitirá al docente cumplir con la planificación de los temas de cada asignatura. Con los antecedentes mencionados se planteó como objetivo de investigación: analizar el método HERVAT como estrategia para mejorar el aprendizaje en los estudiantes de octavo grado de la Unidad Educativa “La Libertad”, de la provincia de Santa Elena-Ecuador.

METODOLOGÍA

El enfoque en el que se enmarca el presente artículo fue mixto, obteniendo una visión más holística, que permitió validar y enriquecer los resultados con elementos detallados y precisos, lo que puede conducir a conclusiones más sólidas y significativas. “Con este enfoque se recolectan y analizan los datos cuantitativos y cualitativos y la interpretación es producto de toda la información en su conjunto” (Sampieri, 2018, p. 534)

La investigación se abordó bajo el alcance descriptivo, pues mostró con precisión todas las aristas proporcionando una descripción detallada y precisa explicando las relaciones causales a través de la información observada, donde se afirma que “se centra en recolectar datos que muestren cómo se manifiesta un evento, un fenómeno, hecho, contexto o situación” (Gómez, 2006, p. 66)

Se desarrolló bajo un diseño no experimental para establecer relaciones o asociaciones entre las variables sin poder establecer una relación causal directa. “Esta situación consiste en recibir un tratamiento, una condición o un estímulo en determinadas circunstancias, para después evaluar

los efectos de la exposición o aplicación de dicho tratamiento o tal condición” (Sampieri, 2018, p. 152)

La muestra considerada para la presente investigación fue a través de la técnica de muestreo no probabilístico intencional, la misma que constó de: un (1) directivo, un (1) docente y 50 estudiantes de octavo grado de EGB de Unidad Educativa “La Libertad”. Para la recolección de la información se utilizó la técnica de la observación, mediante la aplicación de una ficha de observación en un primer acercamiento en el aula de clase de los estudiantes de octavo grado. Además, se implementó la técnica de la encuesta que se aplicó a los estudiantes de Octavo grado EGB mediante un cuestionario en escala tipo Likert que permitió recabar indicadores sobre el nivel de satisfacción al aplicar el programa neuro-educativo HERVAT. Estos instrumentos fueron revisados y validados por expertos que determinaron la coherencia y claridad de estos.

Es menester informar que la aplicación de los instrumentos se desarrolló en dos fases: En la primera fase se aplicó la guía de observación y el cuestionario de preguntas a los estudiantes de octavo grado antes de la aplicación del Método HERVAT, y en la segunda fase se aplicó nuevamente el cuestionario post aplicación del método en la clase de Lengua y Literatura. El procesamiento de la información se apoyó en la matemática y la estadística para realizar la tabulación de los datos obtenidos, procediendo a representar de manera gráfica los testimonios recabados para su análisis. El procesamiento de los datos cualitativos fue realizado a través del programa Atlas.ti el cual permitió el etiquetado, la codificación y generación de redes conceptuales para la visualización de los datos recabados.

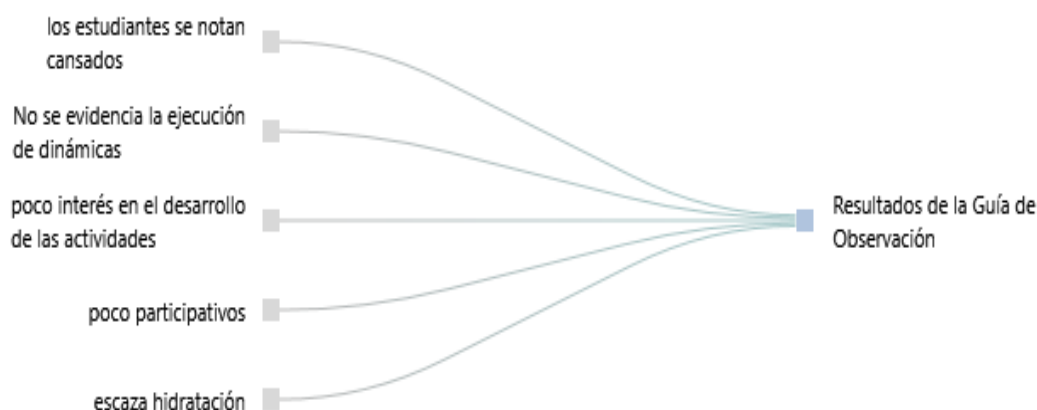
RESULTADOS

Resultados de la Guía de Observación

Previo a la aplicación del método HERVAT, se realizó un primer acercamiento con los estudiantes en una hora de clase en la asignatura Lengua y Literatura en el que se aplicó la guía de observación para evidenciar las estrategias aplicadas por el docente, del cual se desprenden los siguientes hallazgos:

Gráfico 1

Resultados de Guía de Observación



Como se puede observar en la ilustración 1, no se evidencia la ejecución de dinámicas relacionadas a las pausas activas, los estudiantes se notan cansados en la realización de los contenidos académicos con poco interés en el desarrollo de las actividades, escasa hidratación

durante la jornada de clase, poco dinamismo y falta de ejecución de ejercicios de respiración, audición, tacto y equilibrio. Se imparte el contenido de la asignatura de manera tradicional, en el que el docente explica el contenido de la clase mientras los estudiantes permanecen en sus pupitres hasta que finalice la hora. Los educandos se encontraban cansados y poco participativos.

Resultados de la encuesta

Para continuar con el análisis, se detallan los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta a los estudiantes de octavo grado, en relación con los seis componentes del método. Como se indicó de manera previa, el cuestionario de preguntas se aplicó en dos tiempos diferentes, siendo la primera antes de implementar el método HERVAT y la segunda post aplicación del Método Neuro-educativo.

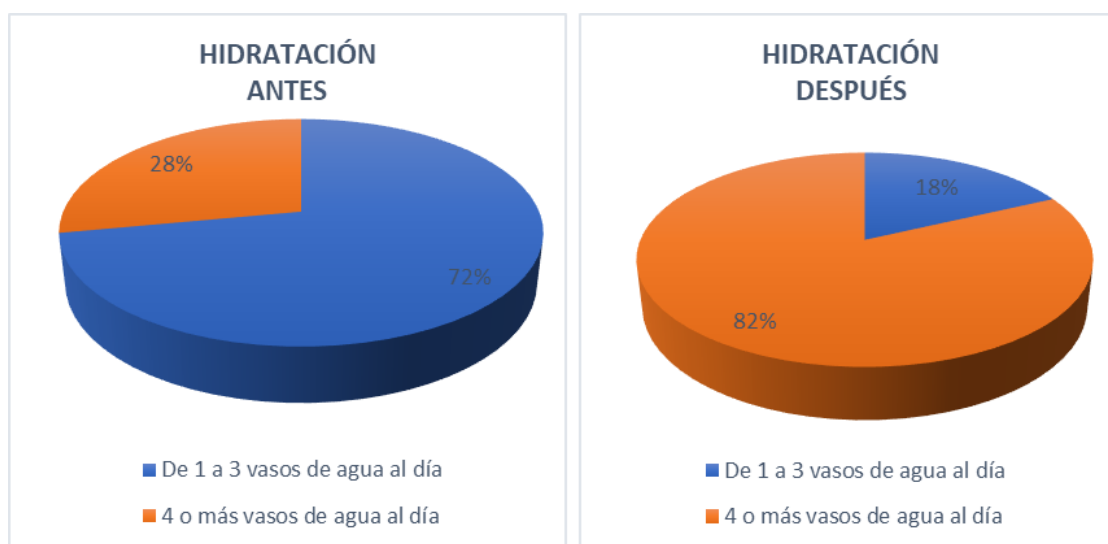
Tabla 2

¿Cuántos vasos de agua suele beber al día?

Valoración	Estudiantes antes de aplicar el Método HERVAT		Estudiantes después de aplicar el Método HERVAT	
	F	%	F	%
De 1 a 3 vasos de agua al día	36	72%	9	18%
4 o más vasos de agua al día	14	28%	41	82%

Gráfico 2

Hidratación antes y después



En la ilustración 2 que corresponde a la actividad de hidratación, se observa que el 72% de los estudiantes bebían de 1 a 3 vasos de agua al día antes de aplicar el método, consumiendo menos de 1.900 ml de agua para las edades de 9 a 13 años, situación que cambió en la segunda aplicación de la encuesta en donde se puede evidenciar que el 82% de los estudiantes de hidratan de manera correcta luego de la aplicación del Método HERVAT.

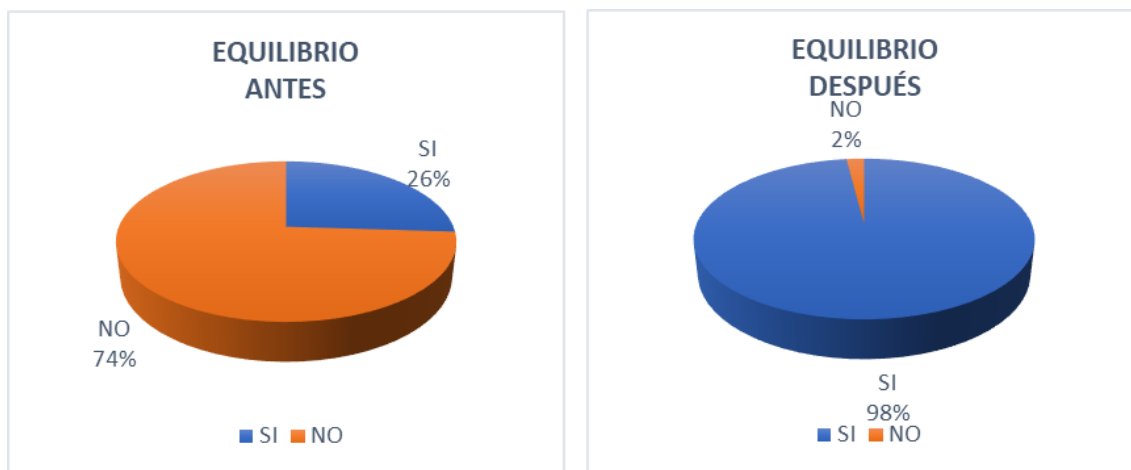
Tabla 3

¿Realiza por lo menos un ejercicio en el día para mejorar su equilibrio?

Valoración	Estudiantes antes de aplicar el Método HERVAT		Estudiantes después de aplicar el Método HERVAT	
	F	%	F	%
SI	13	26%	49	98%
NO	37	74%	1	2%

Gráfico 3

¿Realiza por lo menos un ejercicio en el día para mejorar su equilibrio?



En la ilustración 3 que corresponde a la actividad de equilibrio, sólo el 26% de los estudiantes realizaba algún tipo de ejercicio para mejorar su equilibrio y el 74% restante no conocían que existieran ejercicios que permitan la mejora de esta acción antes de la aplicación del método, parámetro que aumentó considerablemente en la segunda encuesta, evidenciando que el 98% del total de los encuestados realiza en el día por lo menos un ejercicio para mejorar su equilibrio.

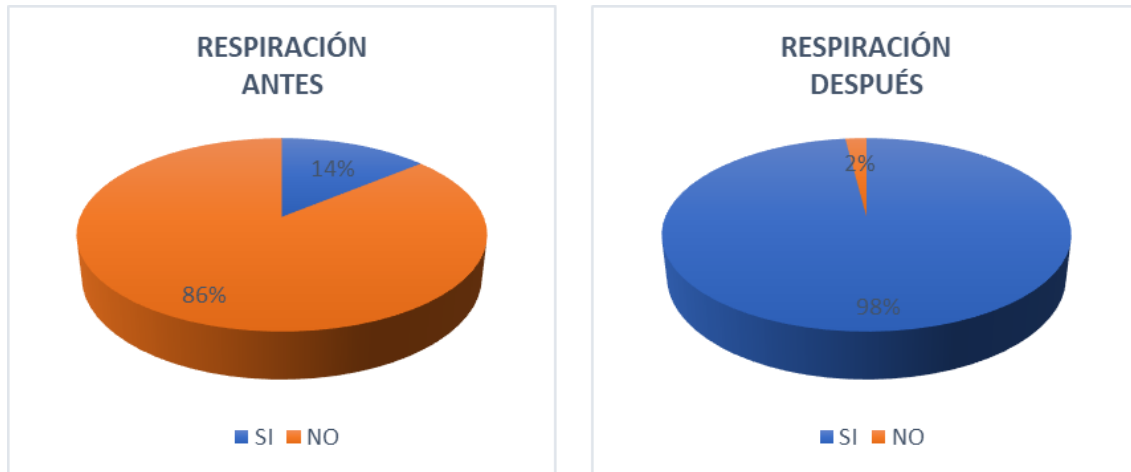
Tabla 4

¿Realiza por lo menos un ejercicio para mejorar su respiración al día?

Valoración	Estudiantes antes de aplicar el Método HERVAT		Estudiantes después de aplicar el Método HERVAT	
	F	%	F	%
SI	7	14%	49	98%
NO	43	86%	1	2%

Gráfico 4

¿Realiza por lo menos un ejercicio para mejorar su respiración al día?



En la ilustración 4 que corresponde a la respiración como componente del método HERVAT, el 86% de los encuestados expresaron que no realizaban ningún tipo de ejercicio para mejorar su respiración, sin embargo, este panorama cambió notablemente al evidenciarse en la segunda encuesta aplicada a los estudiantes, que el 98% empezaron a realizar ejercicios de respiración para oxigenar mejor su cuerpo.

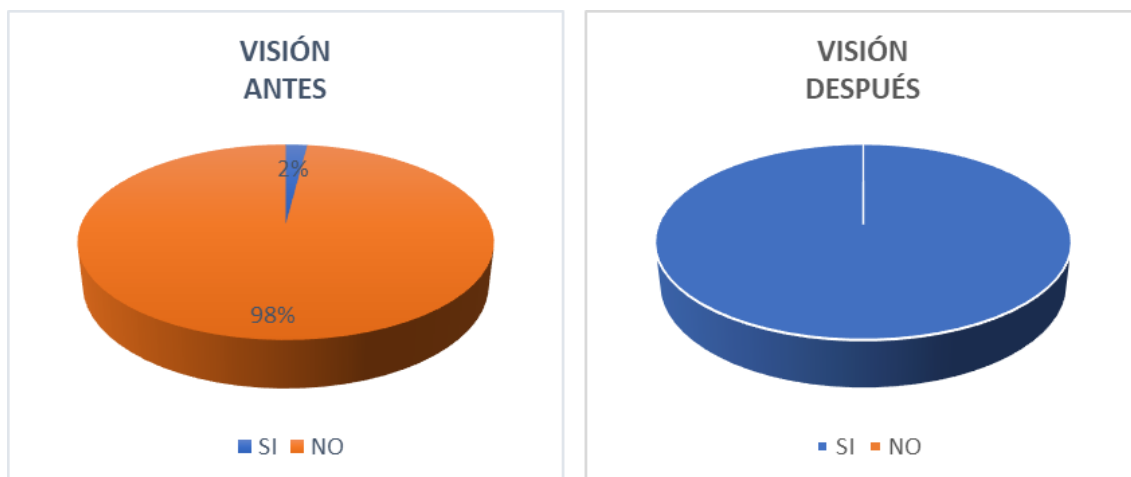
Tabla 5

¿Realiza por lo menos un ejercicio ocular para mejorar su visión?

Valoración	Estudiantes antes de aplicar el Método HERVAT		Estudiantes después de aplicar el Método HERVAT	
	F	%	F	%
SI	1	2%	50	10%
NO	49	98%	0	0

Gráfico 5

¿Realiza por lo menos un ejercicio ocular para mejorar su visión?



En la ilustración 5 que corresponde a la realización de por lo menos un ejercicio ocular al día para mejorar su visión, el 98% de los estudiantes manifestó que no tenía conocimiento alguno de este

indicador ni realizaba ningún tipo de ejercicio, frente a un 100% de estudiantes que expresaron realizar al día un ejercicio ocular luego de la aplicación del método, convirtiéndose en un resultado alentador para la investigación.

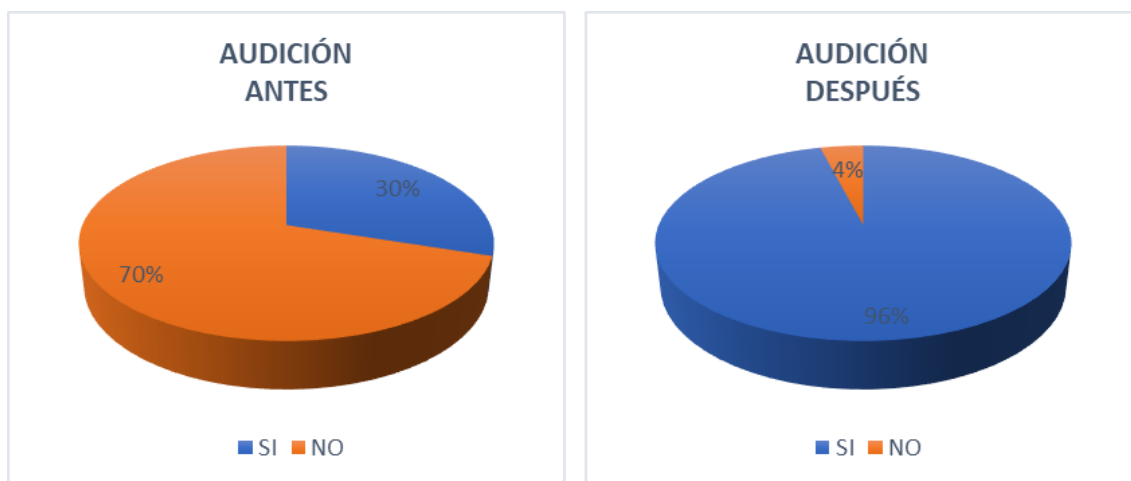
Tabla 6

¿Realiza por lo menos un ejercicio de atención auditiva en el día?

Valoración	Estudiantes antes de aplicar el Método HERVAT		Estudiantes después de aplicar el Método HERVAT	
	F	%	F	%
SI	15	30%	48	96%
NO	35	70%	2	4%

Gráfico 6

¿Realiza por lo menos un ejercicio de atención auditiva en el día?



En la ilustración 6 que pertenece a la audición como indicador, el 70% de los encuestados manifestaron que no realizaban ningún tipo de ejercicio de atención auditiva y un 30% de estudiantes si, no obstante, en la segunda aplicación de la encuesta, los educandos evidenciaron después de aplicado el método neuro-educativo que el 96% de ellos realizaban ejercicios auditivos en el aula de clase.

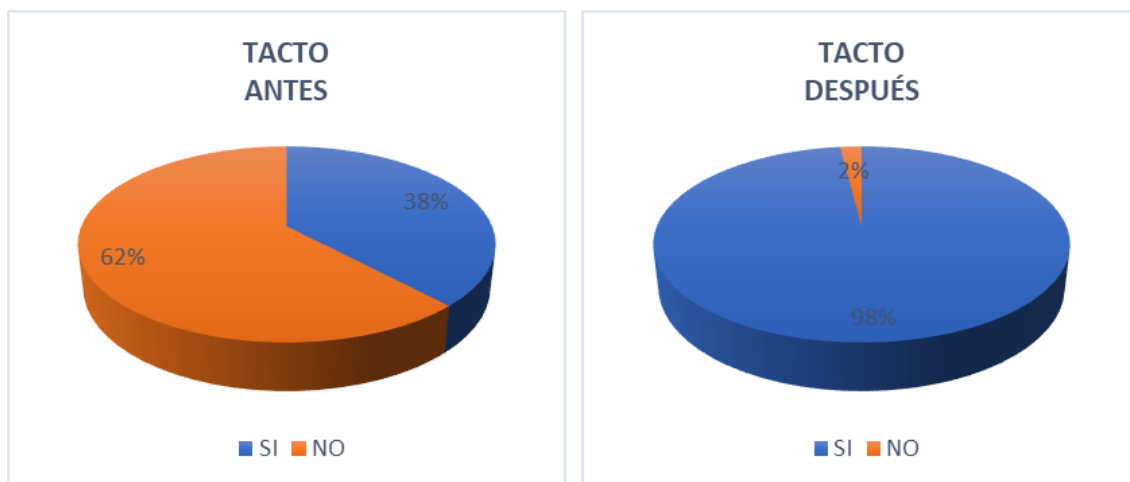
Tabla 7

¿Realiza por lo menos un ejercicio de estimulación táctil en el día?

Valoración	Estudiantes antes de aplicar el Método HERVAT		Estudiantes después de aplicar el Método HERVAT	
	F	%	F	%
SI	19	38%	49	98%
NO	31	62%	1	2%

Gráfico 7

¿Realiza por lo menos un ejercicio de estimulación táctil en el día?



En la ilustración 7 que concierne al último indicador del método HERVAT, el 62% de los educandos manifestaron no ejecutar actividades que involucren actividades táctiles antes de la aplicación del método, lo que fue sustituido por el 98% de estudiantes que evidenciaron que en la segunda etapa de aplicación de la encuesta si realizaban ejercicios que involucren el uso de este sentido.

Resultados de Promedio de calificaciones pre y post aplicación del Método

Continuando con el análisis, ahora se muestran los resultados obtenidos en el consolidado de calificaciones del Primer Quimestre del periodo lectivo 2022-2023 de los 50 estudiantes de Octavo grado en la asignatura Lengua y Literatura antes de aplicar el Método HERVAT.

La tabla que se muestra a continuación contempla el promedio general del curso, bajo la valoración establecida por el Ministerio de Educación.

Tabla 8

Promedio de calificaciones Primer Quimestre

Valoración	Calificación Cualitativa	Número de Estudiantes	Porcentaje
Domina los aprendizajes requeridos)	(9-10)	12	24%
Alcanza los aprendizajes requeridos	(7-8,99)	24	48%
Esta próximo a alcanzar los aprendizajes requerido	(4,01-6,99)	14	28%
No alcanza los aprendizajes requeridos	(<4)	0	0
No tienen calificación		0	0
Total de estudiantes		50	10%
Promedio de Calificaciones Primer Quimestre, asignatura: Lengua y Literatura			7.71

Fuente: Dpto. de Vicerrectorado Unidad Educativa “La Libertad”

Como se observa en la tabla número 8, existen 12 estudiantes que dominan los aprendizajes requeridos, es decir, sus calificaciones en la asignatura de lengua y literatura en el primer quimestre son de 9 a 10 puntos; por otro lado, podemos visualizar que el numérico de estudiantes asciende a 24 que alcanzan los aprendizajes requeridos con una calificación entre 7 y 8,99, y por último, 14 estudiantes que no alcanzaron los aprendizajes requeridos en la asignatura, con calificaciones entre 4,01 y 6,99. Esta tabla refleja que el 28% de los estudiantes no adquieren los

aprendizajes y destrezas a través de la metodología aplicada por el docente, sosteniendo que no se aplica en ninguna asignatura las pausas activas.

En el segundo quimestre del mismo periodo académico, se aplicó el método HERVAT en los estudiantes de Octavo grado, y es importante indicar que no hubo modificación en el horario de clase, de docente de la asignatura de Lengua y Literatura, ni de la distribución de los estudiantes dentro del paralelo, para realizar el comparativo de los resultados de forma objetiva.

En virtud de ello, se desprende la siguiente tabla:

Tabla 9

Promedio de calificaciones Segundo Quimestre

Valoración	Calificación Cualitativa	Número de Estudiantes	Porcentaje
Domina los aprendizajes requeridos	(9-10)	18	36%
Alcanza los aprendizajes requeridos	(7-8,99)	31	62%
Esta próximo a alcanzar los aprendizajes requerido	(4,01-6,99)	1	2%
No alcanza los aprendizajes requeridos	(<4)	0	0%
No tienen calificación		0	0%
Total de estudiantes		50	0%
Promedio de Calificaciones Segundo Quimestre, asignatura: Lengua y Literatura			8.54

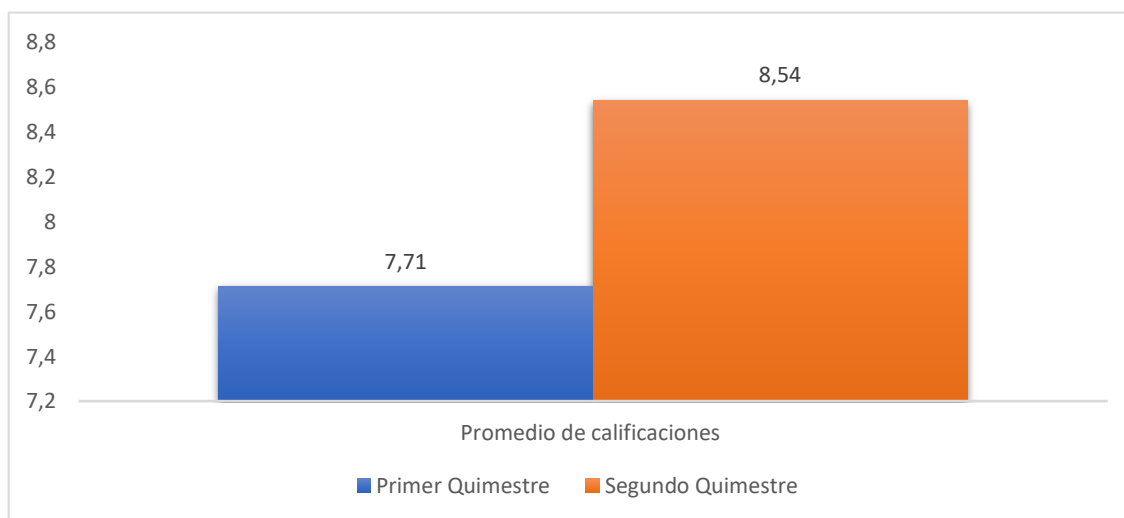
Fuente: Dpto. de Vicerrectorado Unidad Educativa “La Libertad”

En la tabla número 9 se puede observar que 18 estudiantes dominan los aprendizajes requeridos con un 36% del total de los estudiantes, el 62% alcanzan los aprendizajes requeridos con un numérico de 31 estudiantes y solo 1 estudiante está próximo a alcanzar el aprendizaje, lo que equivale al 2% del total de la clase.

En base a los datos obtenidos en el cuadro de calificaciones de los estudiantes de octavo grado, se realiza el comparativo de las dos fechas tomadas para la realización de la presente investigación:

Gráfico 9

Comparativo de promedio de calificaciones antes y después de utilizado el Método



Interpretando los resultados podemos visualizar en la ilustración 1 que los estudiantes de octavo grado de Unidad Educativa “La Libertad”, mejoraron notablemente sus calificaciones en el segundo quimestre con un promedio de 8,54 puntos luego de aplicado el método que permite breves descansos durante el periodo de aprendizaje, lo que nos proporciona resultados positivos y alentadores.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de la presente investigación obtenidos en la primera fase coinciden con los resultados de la encuesta aplicada por UNICEF en 2020, donde se comprueba que los estudiantes se encontraban agotados, desmotivados y sin ánimos en el aula de clase en un 40,70% a nivel nacional, y en este porcentaje están incluidos los estudiantes de octavo grado de Unidad Educativa “La Libertad”. No obstante, luego de aplicar el método HERVAT en las clases de Lengua y Literatura, que bien sabemos pueden resultar cansadas por la cantidad de información que contiene, se evidenció que tuvo un impacto positivo y reconfortante. Como revelaba Alonso (2018) en su investigación, el método HERVAT mejoró no solo los procesos neurofisiológicos, sino también los estados atencionales de los estudiantes de octavo grado, obteniendo como resultado una reducción del estrés y la fatiga mental y física, al realizar las pequeñas pausas activas durante 5 minutos.

Por otra parte, en el análisis del rendimiento académico en el primer quimestre, los estudiantes presentaron un promedio general del curso de 7,71, en donde el 28% de ellos estaban próximos a alcanzar el aprendizaje requerido, como resultado una clase monótona y lineal, en donde la comunicación era unilateral por parte del docente y este patrón se repetía en toda la jornada académica, dato que coincide con los resultados publicados por INEVAL (2019), donde la provincia de Santa Elena se sitúa en el puesto número 20 a nivel provincial con el 20,5% de resultados satisfactorios obtenidos, panorama que cambió radicalmente en el segundo quimestre, donde solo el 1 de 50 estudiantes, es decir el 2%, estaba próximo a alcanzar el aprendizaje requerido.

Se puede notar de manera considerable que existe un antes y un después de aplicado el método, lo que nos lleva a corroborar el impacto satisfactorio en la educación, pudiendo emplearse en cualquier asignatura y en todas las edades. Sin duda alguna, el resultado de la investigación permite contrastar el beneficio obtenido en favor de los estudiantes y su aprendizaje significativo, basada en la construcción activa de conocimientos a través de la conexión y relevancia de los nuevos conceptos con los conocimientos previos, tal como lo estableció Ausubel (2002) en su investigación denominada adquisición y retención de conocimiento.

CONCLUSIONES


Los resultados de la implementación del método HERVAT en el entorno educativo, permiten afirmar que es una estrategia beneficiosa con un impacto positivo en la práctica docente, evidenciando que el ejecutar durante 5 minutos los 6 ejercicios del método HERVAT fortaleció el aprendizaje en los estudiantes de octavo grado de educación general básica, ofreciéndoles una oportunidad de desconectarse ocasionalmente de los contenidos impartidos e involucrarse en movimientos físicos y ejercicios de relajación.

Además, se comprobó que los atencionales duraderos aumentaron considerablemente luego de aplicado el método, evitando la fatiga mental y la disminución de la concentración que ocurre cuando los estudiantes se exponen a largos periodos de tiempo enfocados en una tarea, permitiéndoles interactuar de manera informal y divertida, sin dejar de lado la promoción de hábitos saludables a largo plazo. Un ambiente menos estresante propicia un aprendizaje más efectivo y un mejor desarrollo emocional.

Para finalizar, es importante la aplicación de estrategias que incluyan la incorporación de pausas activas como el Método HERVAT de manera equilibrada y coherente dentro de la rutina escolar para aprovechar el máximo de sus beneficios.

REFERENCIAS

- Alonso, T. O. (2018). Neurociencia en la escuela. Ediciones SM España.
- Apud, M. (2023). Mucho más que humanos: Secretos naturales para potenciar tu biología y mentalidad. Editorial Galerna.
- Ausubel, D. P. (2002). Adquisición y retención del conocimiento: Una perspectiva cognitiva. Grupo Planeta (GBS).
- Carlos, L., Javier, O., & Almudena, S. (s. f.). Mejora de la atención y de áreas cerebrales asociadas en niños de edad escolar a través de un programa neurocognitivo. Ministerio de Educación.
- Echeverría, R. (2017). Escritos sobre aprendizaje. Ediciones Granica S.A.
- Gómez, M. M. (2006). Introducción a la metodología de la investigación científica. Editorial Brujas.
- Hospital Infantil San José. (2023). Las pausas activas ayudan a prevenir graves enfermedades. Consultado el 5 de febrero de 2023. <https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/cuidados-generales/las-pausas-activas-ayudan-a-prevenir-graves-enfermedades>
- Ocaña, A. O. (2008). Metodología del aprendizaje significativo, problémico y desarrollador. Ediciones Cepedid.
- Ocaña, A. O. (2013). Modelos pedagógicos y teorías del aprendizaje. Ediciones de la U.
- OCDE (2018) CIE_InformeGeneralPISA18_20181123.pdf. Organización para la Cooperación y el Desarrollo. Consultado el 28 de enero de 2023. https://www.evaluacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2018/12/CIE_InformeGeneralPISA18_20181123.pdf
- Ortíz, M. M. (2015). Escucha tu cerebro. Plataforma.
- Sampieri, R. H. (2014). Metodología de la Investigación. McGRAW-HILL.
- Schiller, P. (2015). La capacidad cerebral en la primera infancia: Cómo lograr un desarrollo óptimo. Narcea Ediciones.
- UNICEF (2020) El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. Consultado el 28 de enero de 2023. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .