

## La pausa activa como estrategia didáctica para el fomento de la motivación en el aula

### The active pause as a teaching strategy to promote motivation in the classroom

Geriluz Fabiana Baldovino Barrios<sup>1</sup>

Kathy Lorena Guerrero Duran<sup>2</sup>

Lina Marcela Ortiz Florez<sup>3</sup>

Rafael Fernando Oyaga Martínez<sup>4</sup>

Manuel Consuegra Algarin<sup>5</sup>

#### RESUMEN

**Objetivo:** Las pausas activas deben ser una necesidad en el aula, los niños necesitan reconectar. Poder descansar durante las largas jornadas de clases es fundamental para fortalecer los aprendizajes. Este trabajo presenta una revisión de la literatura sobre la temática. Tiene como objetivo analizar el impacto y los beneficios que ha tenido el uso de pausas activas en el aula de clases, y como su puesta en práctica puede producir un antes y un después en la mejora de la motivación y predisposición del estudiantado por aprender.

**Método:** Se realizó una revisión de corte bibliográfico en las siguientes bases de datos: Google académico, Redalyc, BASE (Bielefeld Academic Search Engine) y Dialnet. Como criterio de selección se tuvo en cuenta que las literaturas oscilaran entre 2014 a 2024 y estuvieran relacionadas al ámbito educativo en el idioma español. La investigación no se vio restringida ni por tipo de estudio, ni por ciudad.

**Resultados:** Para la revisión de la literatura se tuvo en cuenta 20 documentos de los cuales hubo tesis de grados y artículos. La mayoría de los trabajos se obtuvieron del Ecuador. Los resultados muestran como las pausas activas son indispensables para que en el aula se produzcan aprendizajes significativos. La importancia de su aplicación radica en que desarrolla múltiples beneficios tanto en docentes como estudiantes, transformando las jornadas monótonas, en espacios amenos.

---

<sup>1</sup> Docente en formación X semestre Licenciatura en Educación infantil <https://orcid.org/0009-0009-5562-501X> - [gfbaldovino@mail.uniatlantico.edu.co](mailto:gfbaldovino@mail.uniatlantico.edu.co)

<sup>2</sup> Docente en formación X semestre Licenciatura en Educación infantil <https://orcid.org/0009-0004-7042-798X> - [kiguerrero@mail.uniatlantico.edu.co](mailto:kiguerrero@mail.uniatlantico.edu.co)

<sup>3</sup> Docente en formación X semestre Licenciatura en Educación infantil <https://orcid.org/0009-0001-9168-2996> - [linamortiz@mail.uniatlantico.edu.co](mailto:linamortiz@mail.uniatlantico.edu.co)

<sup>4</sup> Rafael Fernando Oyaga Martínez, Doctor en Ciencias de la Educación, Docente /grupo INGLEX/Facultad de Educación Universidad del Atlántico. [rafaeloyaga@mail.uniatlantico.edu.co](mailto:rafaeloyaga@mail.uniatlantico.edu.co)

<sup>5</sup> Magíster en Psicología Clínica, Docente /Facultad de Ciencias de la Educación Universidad del Atlántico, Barranquilla, Colombia y [manuelconsuegra@mail.uniatlantico.edu.co](mailto:manuelconsuegra@mail.uniatlantico.edu.co) <https://orcid.org/000-9000-7130-58702>

**Conclusiones:** El siglo XXI ha traído consigo muchos retos y desafíos ante los cuales los maestros deben saber responder. Se hallaron muchas posturas a favor del uso e implementación de las pausas activas como estrategia para el mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes y pocas o nula información sobre consecuencias negativas de desarrollar estas prácticas. Cada pausa activa representa una oportunidad para hacer del salón un espacio único y dinámico. La formación continua del docente hará que esté capacitado para seleccionar, descartar y finalmente aplicar pausas activas que se alineen a las características de grupo y metas de aprendizaje.

*Palabras Claves:* Pausas activas, motivación, aprendizaje.

## **ABSTRACT**

**Objective:** Active breaks should be a necessity in the classroom; children need to reconnect. Being able to rest during long school days is essential to strengthen learning. This paper presents a review of the literature on the topic. Its objective is to analyze the impact and benefits of using active breaks in the classroom and how their implementation can lead to a breakthrough in improving students' motivation and willingness to learn.

**Method:** A bibliographic review was conducted in the following databases: Google Scholar, Redalyc, BASE (Bielefeld Academic Search Engine), and Dialnet. Selection criteria included literature ranging from 2014 to 2024 and related to Spanish-language education. The research was not restricted by type of study or city.

**Results:** For the literature review, 20 documents were considered, including theses and articles. The majority of the works were from Ecuador. The results show how active breaks are essential for meaningful learning in the classroom. The importance of their implementation lies in the multiple benefits they provide for both teachers and students, transforming monotonous days into enjoyable spaces.

**Conclusions:** The 21st century has brought with it many challenges that teachers must respond to. Many positions were found in favor of the use and implementation of active breaks as a strategy for improving student academic performance, but little or no information was available on the negative consequences of these practices. Each active break represents an opportunity to make the classroom a unique and dynamic space. Teachers' ongoing training will enable them to select, discard, and ultimately implement active breaks that align with group characteristics and learning goals.

*Keywords:* Active breaks, motivation, learning.

## **Introducción**

No cabe duda que cada día está representando ser un reto para el quehacer docente, dado que, ante la sociedad hiperconectada en la que nos encontramos, se están formando seres humanos incapaces de conectar con la realidad, con el otro y consigo mismo. La sociedad está tan

bombardeada de información ociosa e innecesaria que una mentira rápidamente por personas sin criterio ni juicio crítico se puede llegar a convertir en verdad.

Las aulas de clases son el blanco para que los problemas atencionales, de concentración, de pensamiento reflexivo, crítico y divergente, de dominio propio, de autonomía y de falta de motivación se revelen claramente, perjudicando en gran manera el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ello, como señala Sanmartín & Cartuche (2023) “es esencial que las pausas activas estén articuladas en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, desde la planificación, la secuenciación hasta el refuerzo y la evaluación, ratificando que los mismos son fundamentales para lograr aprendizaje significativo” (p.2)

Hoy el estudiantado no está interesado en estudiar, no les motiva la idea de aprender, los conocimientos que obtienen están siendo mecánicos, no se están viendo involucrados en construir su propio aprendizaje, no poseen la emoción ni la vitalidad para descubrir nuevos misterios, se han dado al conformismo de lo tradicional y se han encerrado en la burbuja de la simpleza, el aburrimiento y la monotonía de las clases, y en parte, esto se debe porque los docentes no han sabido enamorar con su labor, no han sabido equipar su acto pedagógico con detalles que si bien pueden ser pequeños, a la larga, acumulados, traen resultados asombrosos.

Todo adulto es capaz de entender que es estar cansados, agotados y hasta estresados frente a algo nuevo que se está aprendiendo y en ocasiones no se puede comprender del todo, ahora cuanto más a los niños les arropa esos sentimientos y dichas sensaciones. Por ello, se vuelve esencial que el maestro haga de los encuentros escolares espacios únicos y amenos. Las investigaciones han revelado la importancia que tiene el componente emocional en el área del aprendizaje, si el docente hace caso omiso de este aspecto tan relevante, es normal que sus clases no estén produciendo los frutos que la sociedad del siglo XXI demanda; niños felices, empáticos, respetuosos, colaboradores, creadores e inventores de nuevas realidades.

Cifuentes (2023) comenta “En la actualidad, los estudiantes ya no responden con efectividad a las clases monótonas sin espacios de descanso”. Por ello, proponer la pausa activa como estrategia didáctica puede ser un cambio efectivo en el aula, si bien puede parecer inofensiva al integrarse dentro de esta, sépase que son esos pequeños cambios y ajustes que se realizan los que pueden generar resultados extraordinarios. Sin lugar a duda, esta estrategia puede provocar un antes y un después en los discentes, en relación a su disposición y motivación para aprender. Esta estrategia no debe estar vinculada a la falsa creencia de ser usada para “distraer o perder el tiempo” a los estudiantes, el docente que la aplica debe poseer el rigor, el compromiso y el propósito de porqué y para qué está haciendo uso de ella.

Cada acto que confluye en el quehacer pedagógico debe estar planificado, diseñado y estructurado para que las clases sean espacios enriquecedores, activos, participativos y llenos de aprendizajes significativos que aporten valor a la vida de cada estudiante. Todo docente debe ser circunspecto y voraz para entender que la aplicación de esta estrategia como lo añade Cifuentes (2023) “promueve la diversión, aumenta el interés, fortalece la motivación y participación de los

estudiantes, favoreciendo así que puedan continuar con actitud positiva durante todas las jornadas” (p.13). De ahí la necesidad de hacerla parte del aula.

## **METODOLOGÍA**

Se realizó una revisión de corte bibliográfico en las siguientes bases de datos: Google académico, Redalyc, BASE (Bielefeld Academic Search Engine) y Dialnet. En la selección de los documentos se tuvo en cuenta que las literaturas oscilaran entre 2014 a 2024 y estuvieran relacionadas al ámbito educativo en el idioma español. No se restringió la búsqueda ni por tipo de estudio ni por ciudad.

La búsqueda del tema giró en torno a “La pausa activa como estrategia didáctica para el fomento de la motivación en el aula” “Importancia de la motivación en el aula” “la pausa activa como estrategia didáctica” “Beneficios de las pausas activas” “Relación pausas activas - motivación” “Estrategias didácticas”

Los documentos se seleccionaron con base a los siguientes criterios: 1) Los estudios estuviesen entre el rango temporal de 10 años desde 2014 al 2024; 2) Que tuvieran relacionados con las pausas activas, las estrategias didácticas y la motivación; 3) Que fuesen obtenidos de revistas de investigación, editoriales, repositorios y bases de datos reconocidas; y 4) Que estuviesen plasmados en idioma español.

En la búsqueda se obtuvieron 30 literaturas de las cuales se leyeron documentos completos, conclusiones y en otros casos abstracts. Dentro de los cuales 10 se excluyeron porque no aportaban claridad en relación a la temática, no tenían fechas o autores; finalmente se eligieron 20 textos entre los que datan: tesis, trabajos de grados y artículos. A partir de los documentos analizados se determinaron las categorías que se encuentran en los resultados.

## **RESULTADOS**

A continuación, se presenta la tabla 1, donde se sintetizan los estudios seleccionados. Se tuvo en cuenta el país, tema, autor, año, tipo de estudio, objetivo y palabras claves.

<b>País</b>	<b>Tema</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Tipo de estudio</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Palabras claves</b>
Ecuador	El papel de la motivación en el	Cobeña Napa, M.	2019	Artículo	la importancia del papel de la motivación	Educación, enseñanza-

	proceso de enseñanza-aprendizaje.	A., & Moya Martínez, M. E.			en el proceso de enseñanza-aprendizaje	aprendizaje, motivación, aprendizaje significativo, rendimiento escolar.
Ecuador	Pausas activas en el aprendizaje de la lecto-escritura de los estudiantes del tercer grado de la escuela de EGB "Yaguachi", periodo académico 2020-2023	Cifuentes León, F. D.	2023	Trabajo de grado.	Proponer un recurso didáctico que fomente el aprendizaje de lectoescritura mediante el uso de pausas activas en los estudiantes del Tercer Grado de la escuela de Educación General Básica Yaguachi.	Pausas o descansos activos, lectoescritura, aprendizaje, atención, concentración, motivación.
Ecuador	Evaluación de fichas temáticas basadas en las inteligencias múltiples para el desarrollo de pausas activas en los estudiantes de segundo año de la escuela de educación general básica "Ecuador", del cantón Pedro Moncayo	Cuzco Toapanta, E. T.	2023	Trabajo de grado	Evaluar fichas temáticas basadas en las inteligencias múltiples para el desarrollo de pausas activas en los estudiantes de segundo año de la Escuela de Educación Básica "Ecuador"	Pausas activas, inteligencias múltiples, fichas.
Ecuador	La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de	Pacheco Hurtado, L. D. R & Casquete López, A.	2023	Artículo	Analizar el impacto de las pausas activas como una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza	Pausa activa, Aprendizaje, Bienestar

	enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental.	M.			aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental.	
Ecuador	Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación	Sanmartín Zaruma, C. N. & Cartouche Andrade, M. P	2023	Articulo	Determinar la influencia de las pausas activas en el fortalecimiento de la motivación de los estudiantes del quinto grado paralelo "A" de la escuela de Educación General Básica Filomena Mora de Carrión.	Pausas activas; motivación; aprendizaje; concentración.
Ecuador	Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica	Quizhpi Quinde, C. O., & Pérez Portelles R. E.	2023	Articulo	El estudio se centró en sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre el impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica.	Pausas activas, Rendimiento académico, Bienestar estudiantil; Educación Básica
Ecuador	La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica "Fe y Alegría"	Sampedro Zambrano, L. J.	2022	Trabajo de grado	La presente investigación hace referencia a la pausa activa y su relación con el aprendizaje, en la cual se menciona acerca de la importancia que tienen las pausas activas en las jornadas académicas para mejorar la atención de los alumnos, además	Pausa activa Aprendizaje Ambiente escolar Atención

					de los beneficios que aporta para la salud física y mental tanto de docentes como de los estudiantes.	
Ecuador	Las pausas activas en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa del Milenio Canchagua	Campaña Bermeo, R. L.	2022	Tesis	La presente investigación habla sobre las Pausas Activas y el proceso de aprendizaje en los estudiantes de Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa de Milenio Canchagua como objetivo analizar la influencia de las pausas activas sobre el proceso de aprendizaje y los beneficios que se tiene con la misma.	Pausas activas
México	Rol de las pausas activas en el aprendizaje y su influencia en la concentración del estudiante.	Zhunio Suin, L. R., Párraga Moreira, J. L., Coronel Macías, M. N., Broncano Abarca, I. F., & Arellano Arellano, T. E.	2024	Artículo	En el ámbito académico se reconoce que la atención del estudiante es fundamental para un aprendizaje efectivo, pero muchos enfrentan dificultades para mantenerla durante largos períodos de instrucción. Para abordar este desafío,	Pausas activas, aprendizaje, concentración, atención

					algunos autores proponen implementar pausas activas, que son breves períodos de actividad física o relajación integrados en el horario escolar.	
México	Neurodidáctica para la construcción de aprendizajes en educación preescolar.	Morán Gómez, Y. A.	2020	Tesis	Indagar de qué manera las estrategias basadas en la neurodidáctica fortalecen el aprendizaje en los alumnos de tercer grado de educación preescolar	Neurociencia, Neurodidáctica, Estrategias de aprendizaje, Educación preescolar, Investigación educativa
Mexico	Implementación de pausa activa como estrategia para la comprensión del lenguaje lógico matemático de los números fraccionarios en un grupo de quinto en Educación Primaria.	Rodríguez Álvarez, R & Ortiz Zarate, D.	2020	Tesis de Investigación	En el presente escrito es recabada información acerca del tema establecido, abordando una metodología cualitativa, permite comprender e interpretar los datos obtenidos durante esta investigación, teniendo en cuenta las condiciones en que se desenvuelve el alumno para adquirir un aprendizaje escolar al momento de realizar una pausa activa para poder comprender el lenguaje lógico matemático de los números fraccionarios.	Pausa activa Cognitivo Salud física Salud mental Gimnasia cerebral

Perú	La pausa activa como estrategia para mejorar el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi	Chinchay Gonzales, A. J.	2024	Tesis	Establecer la relación de la pausa activa como estrategia para mejorar el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi. Metodología: Nivel correlacional, enfoque cuantitativo.	Pausa activa, estrategias, estrés académico.
Perú	Estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en preescolar	Rojas Jimenez, L. V.	2024	Tesis	El presente estudio tiene como objetivo destacar la importancia de las estrategias didácticas como un recurso esencial en la labor docente, orientado a proporcionar actividades innovadoras que promuevan el aprendizaje. En particular, la combinación de estas estrategias con el valor lúdico de las pausas activas ofrece un complemento que contribuye de manera significativa al desarrollo integral de los estudiantes mediante experiencias de aprendizaje	Estrategias educativas, juego y educación básica.

					significativas.	
España	La importancia de las pausas activas en la lucha contra el sedentarismo en nuestras aulas.	Anglada Salvanés, D.	2021	Trabajo de titulación para título de magister	Dar a conocer la realidad de nuestras aulas en cuánto a la lucha contra el sedentarismo y la potenciación de la vida activa.	Pausas activas, sedentarismo.
España	Los descansos activos y la mejora de los aprendizajes en educación infantil: una propuesta de intervención.	Pastor-Vicedo, J. C., Martínez-Martínez, J., Tévar, Y. J., & Prieto-Ayuso, A.	2019	Artículo	Estudio de la relación entre los descansos activos y el rendimiento académico en niños del segundo ciclo de educación infantil, mejorando los diversos contenidos curriculares, a través de juegos de Educación Física	Descansos activos, rendimiento académico, salud y educación infantil.
España	Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria	Contreras Jordán, O. R., León M. P., Infantes-Paniagua, A., Prieto-Ayuso, A.	2020	Artículo	Conocer la influencia que tiene un período de descansos activos en la atención y concentración de niños de Educación Primaria	Descansos activos; actividad física; niños; atención; concentración.
Italia	Pausas activas y desarrollo de competencias motoras en la escuela primaria: una revisión sistemática	Colella, D., Monacis, D., & Limone, P.	2020	Artículo	Determinar la efectividad del uso de las Pausas Activas en el rendimiento motor, el compromiso cognitivo y los correlatos psicológicos de los niños de primaria.	Descansos activos, Escuela primaria, Actividad física, Rendimiento académico, Funciones ejecutivas

Panamá	Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes	Páez Cornejo, D., Pérez Guevara, V., & Verdugo Arcos, A. A.	2024	Artículo	En esta investigación se emprende la verificación si es oportuno implementar pausas activas en los procesos académicos, basándose en uno de los principios educativos, que propone un sistema educativo que ofrezca una variedad de actividades pedagógicas.	Cooperación, Procesos Educativos, Aprendizaje, Pausas Activas, Herramientas
Bogotá	Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes	Castro Afanador, A. P., & Osorio Rivera, R. S.	2017	Trabajo de grado	implementar un proyecto lúdico, basado en pausas activas físicas y mentales en los estudiantes de grado 202 del colegio taller psicopedagógico de los Andes, en busca de mejorar los niveles de atención de los estudiantes, motivando en ellos una disposición positiva y generando interés, por los temas de cada una de las asignaturas	Colegio, Pausa Activa, Lúdica, Atención, Juego
Bogotá	<b>Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica</b>	Jiménez Castelblanco, F. M., & Monroy Tovar, J. D.	2015	Trabajo de grado	Diseñar un programa de pausas activas escolares que influyen en los niveles de atención de los estudiantes del grado	Pausas activas escolares, atención.

	<p>para influenciar la atención escolar en los estudiantes del grado primero del colegio IED Francisco José de Caldas sede C</p>				<p>101 del Colegio IED FRANCISCO JOSE DE CALDAS jornada tarde sede C durante la jornada escolar.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

*Fuente: elaboración propia (2025)*

Con base en lo detallado en la tabla 1, se pudo encontrar que el 40% de las literaturas provienen de Ecuador, un 30% entre México y España, otro 20% entre Perú y Bogotá, y un 10% entre Italia y Panamá. Como resultado de la revisión de corte bibliográfico emergieron las siguientes categorías:

### **Impacto de las pausas activas**

Estudios han demostrado cómo el uso de pausas activas tanto en el entorno laboral como en el escolar, que en el presente estudio es el que nos interesa, acrecienta las posibilidades, probabilidades y oportunidades para brindar a los estudiantes ambientes agradables que actúen como facilitadores para que el cerebro pueda aprender de forma activa y participativa, y sin lugar a duda, consciente de lo que está haciendo y del por qué lo está haciendo.

La motivación parte de una experiencia que es capaz de profundizar y conectar con los intereses y expectativas del que aprende, haciendo que sea mucho más placentero el acto educativo, esto es una evidencia clara de por qué es necesario implementar estrategias didácticas, y es que, son vitales para provocar ese vínculo emocional con el conocimiento. Estudiar no debería ser una obligación, debería ser un placer. Las herramientas, técnicas, métodos y demás existen, las investigaciones en torno a ellas también, es como si solo faltara la disposición y acción por parte del que educa para aplicarlas.

Cobeña & Moya (2019) igualmente mencionan que uno de los aspectos más importantes para que se dé el aprendizaje significativo en el aula de clase es la motivación la cual tiene que existir antes, durante y después de ella, si esta se aplica en todo momento entonces el salón de clase se convertirá en un espacio de interacción, colaboración y participación constante entre alumno y maestro.

De este modo, las estrategias didácticas son ese puente magistral que une el conocimiento con métodos y formas de enseñanza que permite que lo que de una forma pudo haber sido complejo y casi que inaccesible se transforme en atractivo, intrigante y sencillo de desmenuzar, esto ante los ojos de todos los que se están formando.

Se vuelve vital que los docentes reconozcan no solo la importancia de impartir clase, sino también tomar conciencia de cómo es el organismo, el cerebro y el ser del que aprende, de dicho modo, comprenderá la necesidad del descanso para volver a conectar, no, no es perder el tiempo. Sin descanso no se puede ser productivo. Al respecto, Morán (2020) menciona a Mujica (2017) quien comenta “el descanso es necesario en el aprendizaje” (p.68). Los niños pueden pasar horas y horas trabajando y eso no significa que durante ese lapso de tiempo hayan sido eficientes. Porque sí, el cansancio puede provocar mediocridad en los resultados al final del día. Quizás esta sea la respuesta a muchos malos resultados de las últimas décadas.

### ***Pausas activas***

Cuzco (2023) plantea “Las pausas activas son series de actividades o ejercicios que permiten desestresarse posterior o durante una determinada acción y trabaja en el ámbito mental y físico, que va desde una serie de movimientos del cuerpo hasta el mismo silencio y descanso” (p.29). La jornada escolar al ser tan monótona día con día genera en los estudiantes desinterés y cansancio, por ello, incluir entre intervalos de tiempo pausas activas que los motiven y los saquen de su zona de confort será indispensable para promover espacios de activación, concentración y participación entre ellos, además de ser una estrategia altamente potencial para fomentar hábitos y estilos de vida saludable.

Según Gurrola (2018) “las pausas activas son una serie de actividades y acciones que les permiten a diferentes partes del cuerpo un cambio en su rutina habitual”. Los estudiantes de hoy necesitan espacios de descanso que produzcan en ellos la energía, la fuerza y la motivación para seguir aprendiendo, de forma que, el aula se convierta en un lugar placentero que produzca un sinfín de múltiples beneficios tanto a docentes como a estudiantes.

Márquez - Ardila (2016) “La característica principal de este tipo de pausas activas es la de brindar descansos prolongados en el intercambio de cada clase” (p. 14)

En relación a lo anterior, Aparicio & Ureta (2022) mencionan

“Estos espacios mentales permiten que tanto niños como docentes disminuyan el estrés por un momento para continuar con la actividad que estaban realizando entre los beneficios se mencionó disminución de la ansiedad, aumento de la concentración y aumento de la atención” (p.19)

Colella et., al (2020) mencionan la estimación de tiempo que pueden durar las pausas:

Intervenciones > 10 minutos, propuestas máximo 2 veces al día o 2 - 3 veces a la semana;  
Intervenciones de 3 a 5 minutos, también ofrecidas de 3 a 5 veces al día, todos los días.

Transformar la dinámica del grupo cada día hará que se exploren y se manifiesten diversas sensaciones y sentimientos en los infantes, poniéndolos expectantes de lo próximo que pueda suceder en el aula, este hecho provoca en el estudiantado un interés por la escuela, por el aprendizaje y las relaciones interpersonales, estos cambios en la mentalidad y actitud de ellos puede llevar a que los resultados que se venían produciendo cambien de forma exponencial. Los niños articulan mejor sus conocimientos cuando pueden relacionarlo con cosas que les gustan, habilitar esos espacios con pausas activas producirán en los niños esa capacidad de conectar con el presente y por ende, poder disfrutar, sentir placer, entusiasmo con aquello que están haciendo, a la vez de aumentar sus energías y períodos de concentración, y sin lugar a duda, motivación.

Cuzco (2023) resalta

Desarrollar pausas activas dentro de las jornadas académicas de los estudiantes nos brindará una gran utilidad ya que a través de las mismas se promueve la independencia, la comunicación efectiva y un excelente desenvolvimiento personal a lo largo de la vida (p.19)

La importancia que tienen incluir estos periodos cortos de tiempo durante las largas jornadas académicas son altamente desafiantes y estimulantes para una apuesta segura hacia el refinamiento del acto pedagógico.

Pacheco & Casquete (2023) plantean

Las medidas favorables que facilitan el disfrute en el aula y además impactan en la buena disposición del estudiante hacia los procesos de enseñanza y aprendizaje, como los descansos activos, hace imperativo su uso frecuente por parte del docente como una manera de proporcionar un clima satisfactorio para llevar a cabo los quehaceres escolares cotidianos de forma exitosa y con la calidad requerida (p.4)

Jimenez & Monroy (2015) mencionan el objetivo de dicha estrategia

Dar elementos prácticos para romper rutinas y acabar con posiciones que se repiten a diario con la ubicación del puesto y ciclos de movimientos repetitivos y posturas estáticas o extensas, disminuyendo así la fatiga y el estrés contribuyendo en la motivación, escucha y atención durante las diferentes áreas de clase (p.19)

Hay que destacar que los docentes ganarían mucho si se colocaran manos a la obra para integrar en sus planeaciones estas actividades tan enriquecedoras para el fomento de un clima escolar gratificante. Cuando una actividad genera placer, consecuentemente la persona la volverá a repetir, pero cuando genera malestar la persona tenderá a huir, tenderá a no hacerla o caer en el ciclo de posponer, por ello, es de vital mención que se adecue el proceso de enseñanza-aprendizaje, el manejo del docente en el aula y de cada uno de los recursos, estrategias y demás que usa de apoyo para llevar a cabo el acto de enseñar.

En torno a ello, el docente posee una gran responsabilidad y debe como resalta Morán (2020)

motivar a los alumnos y utilizar toda la energía que poseen para enriquecer su aprendizaje en la medida de lo posible, atrayendo al aula situaciones que pertenezcan a su contexto inmediato, pero sobre todo recordar que cada educador tiene la posibilidad de “antojar el aprendizaje” a sus estudiantes, usando su creatividad, diversas herramientas, materiales y espacios para el desarrollo de estrategias pedagógicas que visualicen el éxito educativo (p.156)

Si bien es cierto, se necesitan más investigaciones en torno al tema para poder confirmar a ciencia cierta todos los beneficios que produce la implementación de esta, no deja de ser una buena estrategia para aplicar en el aula. Si en los adultos se reflejan resultados favorables, cuanto más en los niños que aman lo que les da alegría y satisfacción.

### **Beneficios de las pausas activas**

Sin lugar a duda, la implementación de las pausas activas tiene una transversalidad en la vida de las personas, dado que, influyen en diferentes áreas de esta. Anglada (2021) menciona algunos de sus beneficios:

- **Beneficios fisiológicos:** A nivel físico encontramos beneficios dentro de los campos de: aumento de la condición física, mejora del estado de salud y preparar el cuerpo para la posterior actividad.
- **Beneficios psicológicos:** Es evidente que la disminución del estrés genera un mejor rendimiento y un aumento en la concentración (p.6).

También se encarga de mostrar los beneficios que en comun tienen diversos programas a nivel local e internacional de pausas activas, tales como:

- Disminuye el estrés.
- Favorece el cambio de posturas y rutina
- Libera estrés articular y muscular
- Estimula y favorece la circulación
- Mejora la higiene postural
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
- Motiva y mejora las relaciones interpersonales
- Disminuye el riesgo de enfermedades profesionales
- Mejora el desempeño laboral y educativo (p.22)

### **Implicaciones en el aula de clases**

Pacheco & Casquete (2023) Hacen mención

Los mecanismos de las pausas activas en el entorno áulico al proporcionar un ambiente donde coexisten actividades de relajación, distracción y diversión planificada para el estudiante, también es un método que permite minimizar la fatiga en el aula y maximizar la motivación y la buena disposición estudiantil, lo cual incide positivamente en el rendimiento escolar (p.4)

Una de las conclusiones a las que llegaron Jimenez & Monroy (2015) en su trabajo investigativo fue

En el transcurso de las diez aplicaciones se pudo determinar que estos niños mostraban cierta desconfianza y poca credibilidad al estar haciendo las actividades, pero al cabo de la cuarta aplicación ya tenían gusto por lo que estaban desarrollando y al finalizar la aplicación diaria ya mostraban interés por que llegara el siguiente jueves, por lo tanto si fue de buen uso esta estrategia y se desarrolló positivamente (p.61)

Castro & Osorio (2017) concluyeron

En este proyecto se implementaron pausas activas físicas y mentales, logrando mejorar los niveles de atención y motivando una disposición positiva de los estudiantes de grado 202 del colegio taller psicopedagógico de los andes hacia las diferentes clases. Este proyecto permitió corroborar la existencia de la necesidad de hacer pausas en las rutinas escolares, para mejorar los procesos académicos (p.41)

Por otra parte, Sanmartín & Cartuche (2023) luego de obtener sus resultados señalaron

Las pausas activas utilizadas correctamente en los ambientes pedagógicos constituyen una estrategia idónea para romper la rutina monótona y despertar la atención e interés por aprender de los estudiantes (p.9)

Contreras et al, (2020) llegaron a la siguiente conclusión

Los resultados del presente estudio sugieren que los DAs (descansos activos) son una buena estrategia para mejorar la atención selectiva y la concentración de los alumnos de Educación Primaria. Gracias a la mejora de dichas Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria funciones cognitivas, los niños podrían tener un mayor aprovechamiento de las clases, mayor motivación y mejorar su rendimiento cognitivo y académico (p.10)

## **DISCUSIÓN**

En este estudio realizado, se encontró que las pausas activas favorecen considerablemente el aprendizaje en los estudiantes dentro del aula, y la práctica de dichas pautas transforman el quehacer docente y su proceso de enseñanza-aprendizaje, de manera que los estudiantes constantemente experimentan un impulso y motivación para aprender. Ciertamente, se debe prever el llegar a la sobreestimulación dado que el cerebro infantil es muy sensible a los cambios ambientales y sobre todo estímulos sensitivos, para evitar distracciones y niños dispersos dentro del aula.

Al respecto Zhunio Suin., et al (2024) citando a Worrell et al., (2020)

Revela que existen múltiples estudios que respaldan el uso de "pausas activas" en las aulas. En ese sentido, es importante no caer en el exceso de actividades lúdicas para evitar la distracción total del estudiante, por lo tanto, debe existir un equilibrio entre estos períodos de descanso activo y los períodos de instrucción (P. 10275)

Por otro lado, las pausas activas como estrategias dentro del aula para abordar retos comprometedores de inatención, estrés y desconcentración, son sustentados por Rubén (2020) en su investigación *Implementación de pausa activa como estrategia para la comprensión del lenguaje lógico matemático de los números fraccionarios en un grupo de quinto en Educación Primaria*. menciona que:

Los ejercicios optimizan el aprendizaje de la persona ayudando a expresar mejor sus ideas, mantener una memoria, mejorar su actitud ante los retos, es así que los ejercicios son muy sencillos, algunos van dirigidos al sistema nervioso y otros a la audición (p.28)

Toda vez que se realicen pausas activas, es recomendable identificar el estado de los estudiantes y qué hacer para mejorar su rendimiento. Janeta & Sampedro (2022) resaltan que

La motivación está vinculada con el aprendizaje, es así que la causa principal de un rendimiento académico bajo es la desmotivación. Por lo tanto, estas pequeñas pausas en movimiento se las puede realizar en cualquier hora de la jornada cuando el docente identifique que los estudiantes se encuentran desmotivados o desconcentrados de la clase para activar en ellos el interés por la asignatura (p. 34)

De igual manera se busca integrar entre las pausas activas situaciones que activen regiones cerebrales y que liberen de estrés y aburrimiento y por consiguiente que involucren el movimiento o desplazamiento del niño. Rojas (2024) señala que:

Es esencial integrar este componente corporal en el aula para fomentar una vida saludable y equilibrada. Esto puede lograrse mediante diversas propuestas lúdicas diseñadas por el docente, las cuales facilitan un proceso de enseñanza-aprendizaje más efectivo, permitiendo un descanso activo que impacta positivamente en el bienestar a lo largo de la vida (p. 19).

Así mismo, Pacheco-Urtado (2023) citando a García, 2019) resalta que “La pausa activa se desarrolla desde una perspectiva lúdica, que busca la motivación del alumno cambiando las rutinas del aula a las que están acostumbrados” (p.4).

Del mismo modo, Pacheco-Hurtado (2023) resalta que “el aprendizaje escolar sin motivación es irrealizable” (p.5) denotando así que el acto de enseñanza-aprendizaje está condicionado por unos procesos cognitivos básicos que busquen la interacción del estudiante de manera amena. Marquez Ardila (2016) porque “el trabajo del maestro no es solo enseñar sino saberles llegar de

manera que ellos no se sientan obligados a estar en las clases" (p.14).

Ahora bien, las pausas activas no son muy aplicadas por el cuerpo de educadores pese a que se trata de una actividad que no requiere mayor esfuerzo. Esto puede deberse a la falta de actualización, información e interés de los maestros por ir a la vanguardia para optimizar y mejorar el rendimiento académico y el estado emocional de sus estudiantes dentro del aula.

Anglada (2021) apunta

Cabe destacar que las pausas activas son demasiado nuevas como para que todos los centros tengan instaurado un programa de este estilo, pero, como podemos comprobar a través de todos los lugares donde sí tiene instaurado algo así es, todos los beneficios que presentan las pausas activas.

Por otro lado, es cierto que es complicado de buenas a primeras instaurar un programa así, ya que están presentes algunos inconvenientes como falta de espacios, desconocimiento y manejo de los docentes de estas herramientas, disposición y entrega del maestro por el gusto de enseñar, pero sobre todo, la formación por parte de los docentes (p.34)

## **CONCLUSIÓN**

Las pausas activas representan una estrategia significativa para potenciar los procesos atencionales, motivacionales y de productividad tanto en estudiantes como docentes, habituarlas dentro de la práctica pedagógica hará que se evidencien ambientes más amenos y enriquecedores, por lo tanto; es indispensable su aplicación.

Sanmartin & Cartuche (2023) sostienen:

Es importante fomentar la aplicación de pausas activas en diferentes momentos del desarrollo del proceso de aprendizaje, porque fortalecen y mejoran considerablemente la motivación, ya que, aplicadas correctamente son de gran utilidad para despertar emociones positivas, fortalecer la concentración, atención, activación de la memoria, reducir los niveles de estrés y fomentar la participación activa de los estudiantes (p.1)

Por otro lado, las pausas activas no están limitadas a áreas en específico pues su ejercicio aparte de activar regiones cerebrales que permiten la absorción de la información ayuda también a desprendernos de cargas negativas que puedan estar obstaculizando las experiencias de aprendizaje. Así pues Pacheco Hurtado (2023) menciona "permite regular los estados anímicos, evadir la ansiedad, estrés, angustia, frustración, tristeza" (p 13).

Contreras et., al (2020) dice:

Gracias a la sencillez de su implementación y a los grandes beneficios que traen consigo, tanto a nivel físico como cognitivo, son cada vez más los investigadores y docentes que se hacen eco de dichos descansos para llevarlos a cabo con niños (p.11).

En efecto, cada docente debe estar a la vanguardia de nuevos conocimientos y aprendizajes que

le ayuden a dinamizar y mejorar su rol en el aula. Cabe destacar que no será un camino de rosas y maravillas, durante jornadas quizás no habrá mucho efecto, pero la clave siempre será perseverar, y en consecuencia los resultados comenzarán a mostrar sus frutos. Si hoy se sigue replicando el mismo modelo tradicional es porque los docentes no han dispuesto salir de su comodidad. O como lo dijo Anglada (2021): “bien los centros no tienen la capacidad de asumir los acondicionamientos en cuanto a espacio o material, o bien los maestros no presentan la formación suficiente para realizar estas prácticas” (p.4).

Cada pausa activa representa una oportunidad para hacer del salón un espacio único y dinámico. La formación continua del docente hará que esté capacitado para seleccionar, descartar y finalmente aplicar pausas activas que se alineen a las características de grupo y metas de aprendizaje.

Y es que, como dice Sanmartin & Cartuche (2023)

Las pausas activas utilizadas correctamente en los ambientes pedagógicos constituyen una estrategia idónea para romper la rutina monótona y despertar la atención e interés por aprender de los estudiantes (p.7)

En definitiva, las pausas activas son actividades lúdicas y breves dentro del aula que pueden ser puestas en manifiesto a cualquier hora del día antes, durante o después de una actividad o clase. Se hallaron muchas posturas a favor del uso e implementación de las pausas activas como estrategia para el mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes y pocas o nula información sobre consecuencias negativas de desarrollar estas prácticas, por lo que solo podemos decir que es una herramienta poderosa para transformar la práctica docente y buscar mejoras en el aprendizaje. Como lo sostiene Marquez Ardila (2016) “Las pausas activas son una estrategia factible que genera un impacto social para la comunidad educativa, debido a que no trae ningún efecto negativo si se pone en práctica en la vida diaria” (p. 25).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro Gurrola, S. (2018). Pausas Activas. *Revista Ciencia Y Salud Integrando Conocimientos*, 2(2), Pág. 6–7. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v2i2.42>
- Anglada Salvanés, D. (2021). La importancia de las pausas activas en la lucha contra el sedentarismo en nuestras aulas. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza, Facultad de Educación UNIZAR]. <https://zaguan.unizar.es/record/106400/files/TAZ-TFG-2021-2450.pdf>
- Aparicio huamán, A., & ureta orcon, K. Y. (2022). Implementación de pausas activas para mejorar la atención en estudiantes de 3 años de la iei cecilia túpac amaru–cusco, 2022. [Trabajo de grado para optar al grado académico de bachiller en educación]. Escuela de educación superior pedagógica pública. <https://repositorio.eesppsantarosacusco.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f6804d67->

[d403-4748-8fe6-75d042254c39/content](https://core.ac.uk/download/pdf/250160323.pdf)

- Castro Afanador, A. P., & Osorio Rivera, R. S. (2017). Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes. [Título de especialista, Fundación Universitaria los Libertadores]. <https://core.ac.uk/download/pdf/250160323.pdf>
- Chinchay Gonzales, A. J. (2024). La pausa activa como estrategia para mejorar el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Andahuasi. [Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. <https://repositorio.unifsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/10329/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cifuentes León, F. D. (2023). Pausas activas en el aprendizaje de la lecto-escritura de los estudiantes del tercer grado de la escuela de EGB “Yaguachi, periodo académico 2022-2023 (Bachelor's thesis). <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/14019>
- Cobeña Napa, M. A., & Moya Martínez, M. E. (2019). El papel de la motivación en el proceso de enseñanza - aprendizaje. Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/motivacion-ensenanza-aprendizaje.html/hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1908motivacion-ensenanza-aprendizaje>
- Colella, D., Monacis, D., & Limone, P. (2020). Active breaks and motor competencies development in Primary School: A systematic review. Advances in Physical Education, Vol.10. No.3, DOI: 10.4236/ape.2020.103020. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=101991>
- Contreras Jordán, O. R., León, M. P., Infantes-Paniagua, Á., & Prieto-Ayuso, A. (2020). Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria. RIFOP : Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales, ISSN-e 2530-3791, ISSN 0213-8646, Vol. 34, Nº 95, 1, 2020. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7410803>
- Cuzco Toapanta, E. T. (2023). Evaluación de fichas temáticas basadas en las inteligencias múltiples para el desarrollo de pausas activas en los estudiantes de segundo año de la escuela de educación general básica “Ecuador, del cantón Pedro Moncayo [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/14927>
- Jiménez Castelblanco, F. M., & Monroy Tovar, J. D. (2015). Las pausas activas escolares como estrategia pedagógica para influenciar la atención escolar en los estudiantes del grado primero del colegio IED Francisco José de Caldas sede c. [Proyecto de grado]. Universidad libre de Colombia. <http://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/8337>

- Márquez, A. M., & Ardila Gaona, L.O. (2016). Pausas activas durante las jornadas académicas para reducir la apatía escolar en los estudiantes del grado cuarto de básica primaria del colegio Luis Carlos Galán Sarmiento, sede alianza para el progreso, de la ciudad de san José de Cúcuta [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona. <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/8238>
- Morán Gómez, Y. A. (2020). Neurodidáctica para la construcción de aprendizajes en educación preescolar. [Tesis De Investigación Que Para Obtener El Título De Licenciada En Educación Preescolar]. Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí). <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/handle/20.500.12584/478>
- Ortiz Zarate, D. (2020). Implementación de pausa activa como estrategia para la comprensión del lenguaje lógico matemático de los números fraccionarios en un grupo de quinto en Educación Primaria. [Tesis para obtener el título de licenciada en educación primaria]. Benemérita Y Centenaria Escuela Normal Del Estado De San Luis Potosí. <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/handle/20.500.12584/465>
- Pacheco Hurtado, L. del R & Casquete López, A. M. (2023). La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental. *Dominio De Las Ciencias*, 9(2), 1021–1036. Recuperado a partir de <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3327>
- Páez Cornejo, D., Pérez Guevara, V., & Verdugo Arcos, A. A. (2024). Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes: Active breaks as a pedagogical strategy to improve students' academic performance. *Cumbres*, 10(1), 46 - 55. <https://revistas.utmachala.edu.ec/revistas/index.php/Cumbres/article/view/778/270>
- Pastor-Vicedo, J. C., Martínez-Martínez, J., Tévar, Y. J., & Prieto-Ayuso, A. (2019). Los descansos activos y la mejora de los aprendizajes en educación infantil: una propuesta de intervención. *SPORT TK Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(2) 67-72. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/401131/273161>
- Quizhpi Quinde, C. O., & Pérez Portelles, R. E. (2023). Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica. *Revista Ciencias De La Educación Y El Deporte*, 1(2), 31–48. <https://doi.org/10.70262/rced.v1i2.2023.55>
- Rojas Jimenez, L. V. (2024). Estrategias didácticas sobre el valor lúdico de la pausa activa en preescolar. [Tesis de licenciatura, Universidad de Ciencias y Humanidades]. Repositorio Institucional UCH. <http://hdl.handle.net/20.500.12872/973>
- Sampedro Zambrano, L. J. (2022). La pausa activa y su relación con el aprendizaje en los

estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”, Riobamba. Periodo 2021-2022. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9755>

- Sampedro Zambrano, L. J. (2022). La pausa activa y su relación con el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”, Riobamba. Periodo 2021-2022. [Trabajo de titulación para optar al título de Licenciada en Ciencias de la Educación Básica]. Universidad Nacional de Chimborazo <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9755>

Zhunio Suin , L. R., Párraga Moreira , J. L., Coronel Macías, M. N., Broncano Abarca , I. F., & Arellano Arellano , T. E. (2025). El rol de las pausas activas en el aprendizaje y su influencia en la concentración del estudiante. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 10273-10290. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i6.15685](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15685)