



**Ciencia Latina**  
Internacional

---

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), noviembre-diciembre 2024,  
Volumen 8, Número 6.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i6](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6)

## **EL ROL DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL APRENDIZAJE Y SU INFLUENCIA EN LA CONCENTRACIÓN DEL ESTUDIANTE**

**THE ROLE OF ACTIVE BREAKS IN LEARNING AND THEIR  
INFLUENCE ON STUDENT CONCENTRATION**

**Luisa Rosa Zhunio Suin**

Investigadora Independiente, Ecuador

**José Luis Párraga Moreira**

Unidad Educativa Jaime del Hierro, Ecuador

**Mónica Narcisa Coronel Macías**

Unidad Educativa Jaime del Hierro, Ecuador

**Irma Felicidad Broncano Abarca**

Investigadora Independiente, Ecuador

**Tatiana Elisa Arellano Arellano**

Unidad Educativa Rio Pachijal, Ecuador

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i6.15808](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15808)

## El Rol de las Pausas Activas en el Aprendizaje y su Influencia en la Concentración del Estudiante

Luisa Rosa Zhunio Suin <sup>1</sup>

[luisazhunio14@gmail.com](mailto:luisazhunio14@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0000-5467-7461>

Investigador Independiente

Ecuador

Mónica Narcisa Coronel Macías

[narcisa.coronel@educacion.gob.ec](mailto:narcisa.coronel@educacion.gob.ec)

Unidad Educativa Jaime del Hierro

Ecuador

Tatiana Elisa Arellano Arellano

[tatiana.arellano@educacion.gob.ec](mailto:tatiana.arellano@educacion.gob.ec)

Unidad Educativa Rio Pachijal

Ecuador

José Luis Párraga Moreira

[josel.parraga@educacion.gob.ec](mailto:josel.parraga@educacion.gob.ec)

Unidad Educativa Jaime del Hierro

Ecuador

Irma Felicidad Broncano Abarca

[Irfeli\\_25@hotmail.com](mailto:Irfeli_25@hotmail.com)

Investigador Independiente

Ecuador

### RESUMEN

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, algunos autores proponen implementar pausas activas, que son breves períodos de actividad física o relajación integrados en el horario escolar. La metodología utilizada incluye la revisión de estudios previos que demuestran que los estudiantes que participan en pausas activas regulares presentan mejores niveles de atención y rendimiento académico en comparación con aquellos que no las realizan. Asimismo, se analiza cómo estas pausas pueden reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo un aprendizaje más efectivo. Finalmente, se plantea la necesidad de un equilibrio entre los períodos de instrucción y las pausas activas, así como la importancia de considerar las características específicas de cada grupo de estudiantes para maximizar los beneficios de estas estrategias en el entorno educativo, incluyendo padres de familia y profesores.

**Palabras clave:** pausas activas, aprendizaje, concentración, atención

---

<sup>1</sup> Autor principal. Luisa Rosa Zhunio Suin  
Correspondencia: [luisazhunio14@gmail.com](mailto:luisazhunio14@gmail.com)

# The Role of Active Breaks in Learning and their Influence on Student Concentration

## ABSTRACT

In the academic field, it is recognized that student attention is essential for effective learning, but many face difficulties in maintaining it during long periods of instruction. To address this challenge, some authors propose implementing active breaks, which are brief periods of physical activity or relaxation integrated into the school schedule. The methodology used includes the review of previous studies that demonstrate that students who participate in regular active breaks present better levels of attention and academic performance compared to those who do not. Likewise, it analyzes how these breaks can reduce stress and anxiety, promoting more effective learning. Finally, the need for a balance between periods of instruction and active breaks is raised, as well as the importance of considering the specific characteristics of each group of students to maximize the benefits of these strategies in the educational environment, including parents and teachers.

**Keywords:** active breaks, learning, concentration, attention.

*Artículo recibido 12 noviembre 2024  
Aceptado para publicación: 18 diciembre 2024*



## INTRODUCCIÓN

La atención del estudiante es un factor crucial para el aprendizaje efectivo en el aula (López & Perujo, 2022). Sin embargo, los estudiantes a menudo enfrentan dificultades para mantener un nivel de atención constante durante períodos prolongados de instrucción (López & Perujo, 2022). Una estrategia prometedora para abordar este desafío son las "pausas activas", breves períodos de actividad física o de relajación integrados en el horario de clase. Estas pausas pueden ayudar a los estudiantes a revitalizarse, mejorar su concentración y, en última instancia, fomentar un aprendizaje más efectivo (Kohl et al., 2013; Worrell et al., 2020).

El aprendizaje es un proceso complejo que involucra múltiples factores, incluida la salud física y mental de los estudiantes (Kohl et al., 2013; Córdoba & García-Umaña, 2017). Este proceso incluye padres, profesores y estudiantes, los cuales deben trabajar juntos para crear entornos de aprendizaje propicios (Barroso et al., 2020). Está comprobado científicamente que los estudiantes que participan en actividad física regular tienen un mejor rendimiento académico (Kohl et al., 2013). Aquello lleva a pensar que una de las estrategias relevantes para captar la atención y mejorar el aprendizaje de los estudiantes son las actividades lúdicas entre horas de clase.

Las actividades lúdicas son una oportunidad para que los estudiantes se muevan y liberen energía, lo cual puede aumentar su capacidad para concentrarse y aprender" (Kohl et al., 2013). Existen múltiples estudios que respaldan el uso de "pausas activas" en las aulas (Worrell et al., 2020). 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.

La investigación ha demostrado que el tiempo dedicado a la tarea (time on task) es un factor clave para el aprendizaje (Kooren et al., 2024; Dawes et al., 2024; Córdoba & García-Umaña, 2017). Los estudiantes que pueden mantener su atención y concentración durante las lecciones tienden a tener un mejor rendimiento académico. Desafortunadamente, muchos estudiantes luchan por mantener la atención, especialmente en el caso de aquellos diagnosticados con trastorno por déficit de atención e hiperactividad o que simplemente se encuentran "despistados" (López & Perujo, 2022).



Uno de los principales desafíos es que el sistema de atención de nuestro cerebro está diseñado para responder rápidamente a cambios repentinos y dramáticos, pero tiende a ignorar o monitorear de manera pasiva los estados estables, las diferencias sutiles y los cambios graduales (Sylwester & Cho, 1993). Por lo tanto, los entornos de aprendizaje tradicionales, a menudo caracterizados por largos períodos de instrucción sedentaria, pueden ser particularmente desafiantes para mantener la atención de los estudiantes (Sylwester & Cho, 1993).

El estudio presentado expone las vertientes académicas sobre la temática de las actividades lúdicas dentro y fuera del aula de clase y la importancia que éstas tienen a la hora de mejorar el rendimiento académico. Por tanto, se pretende responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿es posible que las pausas activas reanimen a los estudiantes e influyan en la concentración logrando mejorar su aprendizaje? La investigación está dividida por: (a) Introducción, (b) Revisión literaria, (c), Discusión, (d) Conclusiones, (e) Estudios futuros, y (f) Referencias.

## **REVISIÓN LITERARIA**

### **Efectos de las pausas activas en el aprendizaje**

Varios estudios han investigado los efectos de las pausas activas en el aprendizaje y la concentración de los estudiantes (Honório, 2023; Arrabal et al., 2023; Quintino et al., 2023). Una investigación realizada con estudiantes de primaria encontró que aquellos que realizaban pausas activas regulares durante el día mostraban niveles más altos de atención y rendimiento académico en comparación con sus compañeros que no tenían estas pausas (Kohl et al., 2013). Esto sugiere que las pausas activas pueden ser una estrategia efectiva para mejorar la capacidad de los estudiantes para mantenerse enfocados en las tareas académicas. Otro estudio, realizado con estudiantes universitarios, reveló que aquellos que participaban en breves ejercicios de relajación durante las clases informaban sentirse menos estresados y ansiosos, lo que a su vez se asociaba con una mejor capacidad para concentrarse en las lecciones (Iglesias et al., 2014; Cabanach et al., 2018; García-Umaña y Tirado-Morueta, 2018). Las pausas activas durante las clases tienen el potencial de ser una estrategia efectiva para abordar los desafíos de mantener la atención y la concentración de los estudiantes. Al permitir a los estudiantes revitalizarse mediante la actividad física o la relajación, estas pausas pueden mejorar su capacidad para mantenerse enfocados en las tareas académicas, reducir los niveles de estrés y ansiedad, y en



última instancia, fomentar un aprendizaje más efectivo (Saldías & Castro, 2022; Trigos-Tapia et al., 2022; García-Umaña y Tirado-Morueta, 2018). Sin embargo, es importante implementar estas pausas activas de manera cuidadosa y apropiada para el contexto de aprendizaje, a fin de maximizar sus beneficios. Los educadores deben considerar factores como la duración, la frecuencia y el tipo de actividades, así como las necesidades y preferencias específicas de los estudiantes. Con un enfoque bien diseñado, las pausas activas pueden ser una valiosa herramienta para mejorar el compromiso y el rendimiento de los estudiantes en el aula (Trigos-Tapia et al., 2022; Ober et al., 2023).

En el aula de clases y en los entornos de aprendizaje modernos, la implementación de pausas activas ha ganado una creciente atención como una estrategia efectiva para mejorar el rendimiento y la concentración de los estudiantes (Martínez-Roig et al., 2023). Diversas investigaciones han demostrado que las pausas activas pueden tener efectos positivos en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Curipoma et al., 2023).

Una de las principales ventajas de las pausas activas es que pueden ayudar a romper la monotonía y mantener a los estudiantes más atentos y participativos durante la clase (Alvarado & Salazar, 2022). Cuando los estudiantes se mantienen activos físicamente, se estimula la circulación sanguínea y se aumenta la oxigenación del cerebro, lo que puede mejorar la capacidad de concentración y retención de información (González & Dueñas, 2009). Los estudios han indicado que las pausas activas no solo mejoran el rendimiento académico, sino que también tienen beneficios para la salud física y mental de los estudiantes. Estas actividades pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, y fomentar un mejor estado de ánimo y un mayor bienestar general (Teuber et al., 2024; Kooren et al., 2024).

Según las recomendaciones de la neurociencia, las sesiones de clases deben incluir períodos de actividad física y descanso para optimizar el aprendizaje y el rendimiento de los estudiantes. (Ureña et al., 2016) Las pausas activas pueden ayudar a mantener a los estudiantes más atentos y motivados durante las lecciones, lo que a su vez puede mejorar los resultados académicos (Sanderson, 2018). Algunos estudios han demostrado que la implementación de pausas activas en el aula puede tener un impacto positivo en el aprendizaje y el desempeño académico de los estudiantes (Kohl et al., 2013)

### **Grupo de beneficios en las pausas activas**

En la actualidad, el estilo de vida sedentario se ha vuelto cada vez más común, especialmente en



entornos laborales y académicos. Pasar largas horas sentado no solo afecta la salud física, sino que también puede disminuir la concentración y la productividad. Para contrarrestar estos efectos, las pausas activas se presentan como una estrategia efectiva. Estas breves interrupciones permiten a los individuos realizar ejercicios físicos y mentales, promoviendo así el bienestar general y mejorando el rendimiento. A continuación, se presentan algunos ejemplos de pausas activas que pueden implementarse fácilmente en la rutina diaria.

### **Ejercicios de estiramiento**

- Estiramiento de brazos y hombros: Levanta los brazos por encima de la cabeza, estira hacia los lados y hacia atrás.
- Estiramiento de piernas: De pie, coloca una pierna en una silla y estira la parte posterior de la pierna.

### **Movimientos de calentamiento**

- Rotaciones de cuello: Gira suavemente la cabeza de un lado a otro.
- Rotaciones de hombros: Levanta los hombros hacia las orejas y luego hacia atrás en un movimiento circular.

### **Ejercicios de equilibrio:**

- De pie en una pierna: Intenta mantener el equilibrio en una pierna durante 10-15 segundos, luego cambia de pierna.
- Caminata en línea recta: Camina en línea recta, tratando de mantener el equilibrio en cada paso.

### **Movimientos aeróbicos suaves:**

- Marcha en el lugar: Levanta las rodillas al caminar en el lugar durante 1-2 minutos.
- Saltos suaves: Realiza saltos suaves o movimientos de danza para aumentar el ritmo cardíaco.

### **Ejercicios de respiración:**

- Respiración profunda: Inhala profundamente por la nariz, mantén la respiración por unos segundos y exhala lentamente por la boca.
- Respiración abdominal: Coloca una mano en el abdomen y siente cómo se expande al inhalar y se contrae al exhalar.





capacidad de enfocar la atención en una tarea específica, excluyendo distracciones externas e internas. En un mundo donde la sobrecarga de información y las distracciones son constantes, la importancia de la concentración se ha vuelto más relevante que nunca (La economía de la atención, 2024; Córdoba, Lara y García-Umaña, 2017).

En el contexto educativo, la concentración no solo afecta el rendimiento académico, sino que también influye en la calidad del aprendizaje. Un estudiante que logra mantener su atención en las actividades de aprendizaje es más propenso a comprender y retener la información, lo que se traduce en mejores calificaciones y una experiencia educativa más enriquecedora (Aizpurua et al., 2018). Por lo tanto, comprender cómo mejorar la concentración y cómo esta influye en el proceso de aprendizaje se convierte en una prioridad para educadores, padres y estudiantes (Sáiz & Gómez, 2014).

Este texto explorará en profundidad la relación entre el aprendizaje y la concentración del estudiante (Guisande et al., 2009). Se analizarán teorías del aprendizaje, se discutirán los factores que afectan la concentración, se presentarán técnicas para mejorarla y se abordará el papel del docente en la creación de un ambiente propicio para el aprendizaje. Asimismo, se considerarán los desafíos contemporáneos que enfrentan los estudiantes, especialmente en la era digital, y se ofrecerán estrategias para superarlos. Al final, se espera que esta discusión ayude a resaltar la importancia de la concentración en el aprendizaje y brinde herramientas prácticas para su mejora (Monroy & Villamil, 2023; Rave et al., 2023; Córdoba, Lara y García-Umaña, 2017).

### **La concentración del estudiante**

La concentración del estudiante es un componente esencial del proceso educativo que determina en gran medida la calidad del aprendizaje (Pernía, 2015). Se refiere a la capacidad de enfocar la atención en una tarea específica, excluyendo distracciones tanto externas como internas. En un entorno educativo contemporáneo, donde las interrupciones son frecuentes debido a la tecnología y otros factores, la concentración se convierte en un recurso valioso. Cuando los estudiantes están concentrados, son capaces de procesar la información de manera más efectiva, lo que les permite comprender conceptos complejos y desarrollar habilidades críticas (Salmerón & Delgado, 2019). La falta de concentración, por otro lado, puede llevar a la frustración, la baja autoestima y un rendimiento académico deficiente. Por lo tanto, promover la concentración en el aula debe ser una prioridad tanto



para educadores como para estudiantes (Barroso et al., 2020; Córdoba, Lara y García-Umaña, 2017). Existen varios factores que pueden afectar la concentración del estudiante, incluyendo el entorno físico, la salud mental y la motivación. Un ambiente de aprendizaje desorganizado, ruidoso o incómodo puede distraer a los estudiantes y dificultar su capacidad de concentración (Connolly et al., 2019). Del mismo modo, la ansiedad y el estrés pueden interferir en la atención y la memoria. Es crucial que los educadores reconozcan estas influencias y trabajen para crear un ambiente propicio para el aprendizaje. Las técnicas como la organización del espacio, la creación de rutinas de estudio y la implementación de prácticas de atención plena pueden ser efectivas para ayudar a los estudiantes a mantener su enfoque (Martín et al., 2024; Darling-Hammond et al., 2024). Además, fomentar la motivación intrínseca, donde los estudiantes encuentran valor en lo que aprenden, también puede mejorar su capacidad de concentración y, por ende, su rendimiento académico.

Por último, el desarrollo de habilidades de concentración no solo beneficia a los estudiantes en su vida académica, sino que también les proporciona herramientas valiosas para su vida futura. En un mundo que exige atención y capacidad de respuesta rápidas, la habilidad de concentrarse se traduce en una ventaja competitiva en el ámbito laboral y personal (Dunlosky et al., 2013; Aizpurua et al., 2018). Aprender a concentrarse implica adquirir disciplina y autoconocimiento, habilidades que son fundamentales en cualquier área de la vida. Las estrategias que los estudiantes emplean para mejorar su concentración, como técnicas de estudio organizadas, meditación y pausas activas, no solo son útiles en el contexto escolar, sino que también son transferibles a otras facetas de su vida. Así, fomentar la concentración no es solo una cuestión académica, sino una inversión en el desarrollo integral del estudiante (Fernández, 2020; Barroso et al., 2020).

## **DISCUSIÓN**

La atención del estudiante es fundamental para el aprendizaje efectivo en el aula, como señalan López y Perujo (2022). Sin embargo, estos autores también subrayan que muchos estudiantes tienen dificultades para mantener su atención durante períodos prolongados de instrucción. Esto se alinea con la afirmación de Sylwester y Cho (1993), quienes argumentan que el sistema de atención del cerebro humano está diseñado para responder a cambios abruptos, lo que sugiere que los métodos tradicionales de enseñanza, que a menudo implican largos períodos de instrucción sedentaria, pueden



ser ineficaces. Por lo tanto, la implementación de "pausas activas" se presenta como una estrategia prometedora para abordar este desafío, dado que estas pausas permiten a los estudiantes revitalizarse y, a su vez, mejorar su concentración y rendimiento académico (Kohl et al., 2013; Worrell et al., 2020).

Por otro lado, es crucial considerar cómo el entorno físico puede influir en la capacidad de concentración de los estudiantes. Connolly et al. (2019) indican que un ambiente de aprendizaje ruidoso o desorganizado puede distraer a los estudiantes y dificultar su atención. En este sentido, la creación de un espacio de aprendizaje adecuado es vital para maximizar el impacto de las pausas activas. Así, mientras que las pausas activas son beneficiosas, su efectividad puede verse disminuida si no se implementan en un entorno propicio para el aprendizaje. La literatura apoya la idea de que la integración de estas pausas en un entorno bien diseñado puede no solo mejorar la concentración, sino también fomentar un mayor compromiso de los estudiantes con el material académico.

Además, la salud mental juega un papel significativo en la capacidad de concentración. Según Barroso et al. (2020), el estrés y la ansiedad pueden interferir en la atención y el rendimiento académico. Esto resalta la importancia de abordar no solo los aspectos físicos del aprendizaje, sino también los emocionales. Las pausas activas, al permitir momentos de relajación y actividad física, pueden ayudar a reducir los niveles de estrés y ansiedad, facilitando así una mejor concentración en las lecciones (Saldías & Castro, 2022). Al comparar este enfoque con otros métodos de enseñanza más tradicionales, se evidencia que una estrategia que considera tanto el bienestar físico como mental de los estudiantes puede ser más efectiva en el desarrollo de habilidades de concentración.

Finalmente, es esencial reconocer que la promoción de la concentración en el aula no es solo responsabilidad de los estudiantes, sino que también recae en los educadores. Los docentes deben adoptar un enfoque proactivo en la implementación de técnicas que fomenten la concentración, como las pausas activas, así como también en la creación de un ambiente de aprendizaje saludable (Ober et al., 2023). En este contexto, la formación continua de los docentes en estrategias de enseñanza que integren la actividad física y la atención plena puede ser un paso crucial para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Así, al combinar un enfoque pedagógico que valore tanto la



concentración como la salud integral del estudiante, se sientan las bases para un aprendizaje más efectivo y enriquecedor.

## **CONCLUSIONES**

### **El aprendizaje y la importancia de la concentración del estudiante**

La concentración es un componente esencial para el aprendizaje efectivo. Permite a los estudiantes enfocar su atención en las tareas educativas, procesar información y retener conocimientos de manera eficiente. En un mundo lleno de distracciones, como dispositivos electrónicos, redes sociales y otros estímulos externos, la capacidad de concentrarse se ha vuelto más difícil, pero también más crucial. La concentración actúa como un filtro que prioriza información relevante, descartando lo superfluo, y esto es fundamental para la resolución de problemas, la creatividad y el desarrollo de habilidades cognitivas.

Uno de los aspectos clave de la concentración es su impacto en la memoria. Cuando un estudiante se concentra, el cerebro activa las redes neuronales necesarias para codificar y almacenar información. Además, la capacidad de mantenerse enfocado, mejora la comprensión de conceptos complejos, lo que reduce la necesidad de revisiones excesivas y fomenta un aprendizaje más autónomo. Por el contrario, una falta de concentración prolongada puede llevar a un bajo rendimiento académico y a dificultades emocionales, como estrés y ansiedad.

Diversos factores influyen en la concentración de los estudiantes. El entorno físico juega un papel importante: un espacio organizado, con buena iluminación y libre de distracciones, favorece el enfoque. Además, el estado físico y mental, como una dieta balanceada, el sueño adecuado y la práctica de ejercicios, mejora la capacidad de atención. Igualmente, las técnicas como la meditación, los descansos regulares y el uso de estrategias como la técnica Pomodoro pueden fortalecer la concentración.

En términos educativos, es esencial que los docentes fomenten un ambiente propicio para la concentración. Estrategias como la planificación de actividades dinámicas, la integración de tecnología de forma controlada y el uso de objetivos claros y alcanzables contribuyen a que los estudiantes mantengan el interés y la atención. Además, se debe alentar la autogestión, ayudando a los estudiantes a identificar las estrategias que mejor funcionan para ellos.



## La concentración del estudiante

La concentración, definida como la capacidad de mantener la atención en una actividad específica durante un período determinado, es un requisito previo para cualquier aprendizaje significativo. No solo afecta el rendimiento académico, sino también el desarrollo personal, pues mejora la capacidad de resolver problemas y la toma de decisiones.

Los estudiantes que desarrollan una buena concentración tienden a aprender más rápido y a retener información de forma más efectiva. Sin embargo, esta habilidad no es innata, sino que debe ser practicada y fortalecida. La tecnología, si bien es una herramienta poderosa, puede convertirse en una distracción si no se maneja adecuadamente. Por ello, es fundamental que los estudiantes aprendan a gestionarla para maximizar su capacidad de enfoque.

En conclusión, la concentración es indispensable para el éxito académico y personal. Tanto los estudiantes como los educadores deben trabajar en conjunto para crear hábitos, entornos y estrategias que la fortalezcan.

**Tabla 1:** Retos en la Educación

Aspecto	Descripción
Definición de concentración	Habilidad para mantener la atención en una tarea específica.
Importancia para el aprendizaje	Facilita la comprensión, retención de información y resolución de problemas.
Factores que influyen	Entorno físico, salud mental y física, técnicas de gestión del tiempo.
Impacto positivo	Mejora la memoria, rendimiento académico y aprendizaje autónomo.
Estrategias para fortalecerla	Meditación, técnica Pomodoro, descansos regulares y objetivos claros.
Rol de los educadores	Crear un ambiente propicio, actividades dinámicas y fomentar la autogestión.
Retos	Distracciones tecnológicas y estímulos externos.
Conclusión	Es crucial para el éxito académico y personal; requiere hábitos y práctica.

En conclusión, la concentración del estudiante se revela como un factor determinante en el proceso de aprendizaje efectivo. A medida que los estudiantes se enfrentan a un entorno educativo cada vez más dinámico y lleno de distracciones, se hace evidente que mantener un nivel adecuado de atención es



esencial para lograr un rendimiento académico satisfactorio. La implementación de estrategias que promuevan la concentración, como las pausas activas, permite a los estudiantes revitalizarse y, por ende, mejorar su capacidad para procesar información de manera efectiva. De esta forma, se establece un vínculo directo entre la atención sostenida y la calidad del aprendizaje.

Asimismo, es crucial reconocer que el entorno de aprendizaje influye significativamente en la capacidad de concentración de los estudiantes. Un espacio organizado y propicio para el aprendizaje, que minimice las distracciones, puede potenciar los beneficios de las pausas activas. La creación de un ambiente adecuado no solo facilita el enfoque en las tareas académicas, sino que también contribuye a reducir niveles de estrés y ansiedad, factores que suelen interferir en el rendimiento escolar. Por lo tanto, se hace necesario que las instituciones educativas trabajen en la optimización de sus espacios físicos y en la promoción de prácticas que favorezcan la concentración.

Es por eso que, el papel de los educadores es fundamental en la promoción de la concentración y el aprendizaje. Los docentes deben ser proactivos en la implementación de estrategias que integren tanto la actividad física como momentos de relajación durante el proceso de enseñanza. Al fomentar la atención plena y la actividad física, se proporciona a los estudiantes herramientas valiosas para manejar mejor su atención en un mundo lleno de distracciones. Por ende, el enfoque en la concentración no solo beneficia el rendimiento académico inmediato, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos futuros en su vida personal y profesional, haciendo de esta práctica una inversión significativa en su desarrollo integral.

### **Estudios futuros**

Para estudios futuros, se sugiere investigar el impacto de las pausas activas en diferentes niveles educativos, desde la educación primaria hasta la educación superior. Esta investigación podría centrarse en comparar la efectividad de las pausas activas en diversas poblaciones estudiantiles, así como en distintos contextos culturales y geográficos. Evaluar cómo las características demográficas, como la edad y el entorno socioeconómico, influyen en la respuesta a estas pausas permitiría obtener una comprensión más matizada de su eficacia. Además, se podrían explorar diferentes tipos de actividades físicas y técnicas de relajación que mejor se adapten a cada grupo etario, lo que enriquecería las estrategias educativas en función de las necesidades específicas de los estudiantes.



Otra propuesta para estudios futuros es analizar la relación entre la implementación de pausas activas y el bienestar emocional de los estudiantes. Se podrían llevar a cabo investigaciones longitudinales que evalúen cómo estas pausas afectan no solo la concentración y el rendimiento académico, sino también aspectos como la ansiedad, la motivación y el estrés. Examinar la interconexión entre la salud mental y el aprendizaje puede proporcionar valiosas aportaciones para el diseño de programas educativos más integrales que prioricen el bienestar emocional junto con el rendimiento académico. Esta aproximación holística podría contribuir a la creación de entornos de aprendizaje más efectivos y saludables, beneficiando a los estudiantes en su desarrollo integral.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aizpurua, A., Elgarresta, I L., & Iturbe, I. (2018). Estrategias de aprendizaje y habilidades de razonamiento de estudiantes universitarios. *Elsevier BV*, 23(2), 110-116.

<https://doi.org/10.1016/j.psicod.2018.01.001>

Alvarado, M. V. U., & Salazar, E. P. (2022). Pausas activas en la educación virtual: una solución económica y de grandes resultados. In M. V. U. Alvarado & E. P. Salazar, *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* (Vol. 6, Issue 6, p. 5434). Latin American Association for the Advancement of Sciences.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.3820](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3820)

Arrabal, A A., Estevan, D G., & Francia, G. (2023). El tiempo escolar desde una perspectiva social y comparada. *National University of Distance Education*, 470-484.

<https://doi.org/10.5944/reec.43.2023.37497>

Barroso, C V., Suárez-Riveiro, J M., & Vicente, M M. (2020). Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. *Complutense University of Madrid*, 31(3), 365-374.

<https://doi.org/10.5209/rced.63480>

Cabanach, R G., Souto-Gestal, A., Doníz, L G., & Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Pontifical Xavierian University*, 17(2), 1-13.

<https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy17-2.aree>



Connolly, D., Dockrell, J., Shield, B., Conetta, R., Mydlarz, C., & Cox, T J. (2019). The effects of classroom noise on the reading comprehension of adolescents. *Acoustical Society of America*, 145(1), 372-381.

<https://doi.org/10.1121/1.5087126>

Córdoba, E.F., & García-Umaña, A. (2017). Estrategias lúdicas para el fomento de una cultura Educativa Inclusiva. *Revista Inclusiones*, 4(4), 44-61.

<https://www.archivosrevistainclusiones.com/gallery/3%20vol%204%20num%204%20202017%20oct%20dic%20rv%20inc.pdf>

Córdoba, E.F., Lara, F. & García-Umaña, A. (2017). El juego como estrategia lúdica para la educación inclusiva del buen vivir. ENSAYOS, *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 32(1). Recuperado de:

<http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>

Curipoma, C. N. G., Ocampo, M., Cajilima, D. P. C., & Peralta, S. R. T. (2023). Metodologías activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje: implicaciones y beneficios. In C. N. G. Curipoma, M. Ocampo, D. P. C. Cajilima, & S. R. T. Peralta, *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* (Vol. 7, Issue 3, p. 3311). Latin American Association for the Advancement of Sciences.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6409](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6409)

Darling-Hammond, L., Alexander, M D., & Hernández, L E. (2024). Redesigning High Schools: 10 Features for Success. <https://doi.org/10.54300/533.285>

Dawes, J., McCleary, D F., Ruby, C., Marr, D., & Biggs, L E. (2024). The Effects of Opportunities to Respond on Learning Rate. Springer Science+Business Media.

<https://doi.org/10.1007/s40688-024-00523-6>

Dunlosky, J., Rawson, K A., Marsh, E J., Nathan, M J., & Willingham, D T. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques. *SAGE Publishing*, 14(1), 4-58.

<https://doi.org/10.1177/1529100612453266>

Fernández, J V M. (2020). Ejercicios de mindfulness en el aula. 100 ideas prácticas. *Sociedad Iberoamericana de Pedagogía Social*, 157-159.



<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7445651.pdf>

García-Umaña, A., & Tirado-Morueta, R. (2018). Digital Media Behavior of School Students: Abusive Use of the Internet. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 7(2), 140-147.

<https://doi.org/10.7821/naer.2018.7.284>

González, Ma. del C. B., & Dueñas, M. M. (2009). METODOLOGÍAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE. In Ma. del C. B. González & M. M. Dueñas, *Revista Panamericana de Pedagogía* (Issue 14). Panamerican University.

<https://doi.org/10.21555/rpp.v0i14.1790>

Guisande, M A., Almeida, L S., Ponte, F E D., Tinajero, C., & Fernández, M F P. (2009,). Processos atencionais e dependência-independência de campo: estudo com crianças e adolescentes portugueses. *University of Brasília*, 25(4), 561-567.

<https://doi.org/10.1590/s0102-37722009000400011>

Honório, S. (2023). What are students thinking in Physical Education classes. *FEADEF*, 49, 1063-1067.

<https://doi.org/10.47197/retos.v49.99130>

Iglesias, S., Granchetti, H., Azzara, S H., Carpineta, M D V., Pappalardo, M., Argibay, J C., & Lagomarsino, E. (2014). Evaluación de un programa piloto de promoción de salud y prevención del estrés dirigido a estudiantes y profesionales de las carreras de Farmacia y Bioquímica. *Elsevier BV*, 29(3), 165-171.

<https://doi.org/10.1016/j.cali.2014.01.005>

Juan, S S. (2024). La economía de la atención.

<https://www.aprendizajeinfinito.com/p/la-economia-de-la-atencion>

Kohl, H W., Cook, H D V., & Board, N. (2013). Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24851299/>

Kooren, N. S., Nooijen, C. C. A. van, & Paas, F. (2024). The Influence of Active and Passive Procrastination on Academic Performance: A Meta-Analysis. In N. S. Kooren, C. C. A. van



Nooijen, & F. Paas, *Education Sciences* (Vol. 14, Issue 3, p. 323). Multidisciplinary Digital Publishing Institute.

<https://doi.org/10.3390/educsci14030323>

López, P J C., & Perujo, M G. (2022). Consumo habitual de videojuegos y nivel de atención en escolares de primaria. *University of Córdoba*, 11(2), 3-3.

<https://doi.org/10.21071/edmetic.v11i2.13693>

Martín, H R., Blanco, F., & Ferrero, M. (2024). Which learning techniques supported by cognitive research do students use at secondary school? Prevalence and associations with students' beliefs and achievement. *Springer Nature*, 9(1).

<https://doi.org/10.1186/s41235-024-00567-5>

Martínez-Roig, R., Martínez, M. J. I., & Cabezas, I. L. (2023). Las emociones percibidas por el profesorado en activo en el uso de metodologías activas en el aula. In R. Martínez-Roig, M. J. I. Martínez, & I. L. Cabezas, *Research in Education and Learning Innovation Archives* (Issue 30, p. 46). University of Valencia.

<https://doi.org/10.7203/realia.30.24336>

Monroy, N., & Villamil, Y P R. (2023). Competencias del siglo XXI en educación: una revisión sistemática durante el periodo 2014-2023. *Latin American Association for the Advancement of Sciences*, 7(4), 219-249.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.6869](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.6869)

Ober, T M., Lehman, B., Gooch, R., Oluwalana, O., Solyst, J., Phelps, G., & Hamilton, L S. (2023). Culturally Responsive Personalized Learning: Recommendations for a Working Definition and Framework. *Wiley*, 2023(1), 1-14.

<https://doi.org/10.1002/ets2.12372>

Pernía, C A M. (2015). Locus de control y rendimiento académico en educación universitaria: Una revisión bibliográfica. *National University, Costa Rica*, 19(3).

<https://doi.org/10.15359/ree.19-3.16>

Quintino, E S., Souza, D J O., & Silva, A J N D. (2023). La calidad del sueño y el proceso de enseñanza-aprendizaje: un estudio de caso con estudiantes bahianos, 87-99.



<https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacion-es/estudiantes-bahianos>

Rave, N M., Marín, A G., & Vásquez, S I A. (2023). Escenarios colaborativos de enseñanza-aprendizaje mediados por tecnología para propiciar interacciones comunicativas en la educación superior. *National University of Distance Education*, 26(2), 259-282.

<https://doi.org/10.5944/ried.26.2.36241>

Sáiz, M S I., & Gómez, G R. (2014). Los procedimientos de evaluación como elementos de desarrollo de la función orientadora en la universidad. *Assessment procedures as part of the counselling process at the university*. 21(2), 443-443.

<https://doi.org/10.5944/reop.vol.21.num.2.2010.11558>

Saldías, Á R C., & Castro, M C H. (2022). Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas del Programa de Habilidades para la Vida en la región de Los Lagos, *Springer*, 11(2), 205-219. <https://doi.org/10.47796/ves.v11i2.678>

Salmerón, L., & Delgado, P. (2019). Critical analysis of the effects of the digital technologies on reading and learning / Análisis crítico sobre los efectos de las tecnologías digitales en la lectura y el aprendizaje. *Taylor & Francis*, 31(3), 465-480.

<https://doi.org/10.1080/11356405.2019.1630958>

Sanderson, K. (2018). H2Oh! In K. Sanderson, *The New Scientist* (Vol. 238, Issue 3180, p. 26). Elsevier BV. [https://doi.org/10.1016/s0262-4079\(18\)30976-x](https://doi.org/10.1016/s0262-4079(18)30976-x)

Sylwester, R., & Cho, J. (1993). What Brain Research Says about Paying Attention. *Association for Supervision and Curriculum Development*, 50(4), 71-75.

<https://eric.ed.gov/?id=EJ454408>

Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. In M. Teuber, D. Leyhr, & G. Sudeck, *BMC Public Health* (Vol. 24, Issue 1). BioMed Central.

<https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>



- Trigos-Tapia, P G., Espinoza-Alvarado, J M., & Céspedes-Chauca, M D J. (2022). Evaluación de hábitos de estudio en estudiantes de la carrera profesional de Terapia Ocupacional. *Cayetano Heredia University*, 5(2), 38-44. <https://doi.org/10.20453/rhr.v5i2.4362>
- Ureña, G. V., Jaramillo, J., Caraza, R., & Rodríguez, R. (2016). Principios de Neurociencia aplicados en la Educación Universitaria. In G. V. Ureña, J. Jaramillo, R. Caraza, & R. Rodríguez, Formación universitaria (Vol. 9, Issue 4, p. 75). SciELO. <https://doi.org/10.4067/s0718-50062016000400009>
- Worrell, A., Hushman, G., Gaudreault, K L., Mallett, L., & Hushman, C. (2020). Merging Social and Emotional Learning with Comprehensive School Physical Activity Programming in an Elementary School. *Taylor & Francis*, 91(6), 36-40. <https://doi.org/10.1080/07303084.2020.1768180>

