

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2025,
Volumen 9, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

PAUSA ACTIVA COMO ESTRATEGIA PARA FORTALECER LA MOTIVACIÓN EN LOS PERIODOS PEDAGÓGICOS EN EL AULA

**ACTIVE PAUSE AS A STRATEGY TO STRENGTHEN
MOTIVATION DURING PEDAGOGICAL PERIODS IN THE
CLASSROOM**

Rut Carmen Santana Mero

Unidad Educativa Juan Cruz Aizprúa

David Alejandro Navarrete Solórzano

Unidad Educativa 5 de Junio N° 34

Jimmy Alejandro Navarrete Solórzano

Unidad Educativa Luis Vargas Torres

Yilainy María Nevárez Zambrano

Unidad Educativa Temístocles Chica Saldarreaga

Xiomara Marianela Cantos Ventura

Unidad Educativa Juan Antonio Vergara Alcívar

Pausa activa como estrategia para fortalecer la motivación en los periodos pedagógicos en el aula

Rut Carmen Santana Mero¹

rut.santana@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0000-0002-2794-5667>

Unidad Educativa Juan Cruz Aizprúa

David Alejandro Navarrete Solórzano

david.navarrete@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5187-2966>

Unidad Educativa 5 de Junio N° 34

Jimmy Alejandro Navarrete Solórzano

ab.jimmy.ans@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-2938-2401>

Unidad Educativa Luis Vargas Torres

Yilainy María Nevárez Zambrano

yilainy.nevarez@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7252-4992>

Unidad Educativa Temístocles Chica Saldarreaga

Xiomara Marianela Cantos Ventura

xiomara.cantos@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7071-4389>

Unidad Educativa Juan Antonio Vergara Alcívar

RESUMEN

En pleno auge de la tecnología y la innovación es preponderante generar propuestas educativas dinámicas que fomenten el interés del estudiantado por aprender. Sin embargo, es común observar en ciertas prácticas escolares la tradicional enseñanza unidireccional que no se enfoca en las necesidades e intereses de los alumnos. Con base en esta premisa, se desarrolla este trabajo investigativo que tiene como objetivo analizar la pausa activa como estrategia para fortalecer la motivación de los periodos pedagógicos en el aula. Se hizo uso de una metodología tipo documental, con enfoque cualitativo y nivel descriptivo, que examinó varios documentos de donde se obtuvo la información que fue de análisis crítico a través del método analítico sintético. Además, se aplicó el método deductivo que permitió obtener las premisas que generó la conclusión: la pausa activa es efectiva para dinamizar los procesos pedagógicos, permitiendo que los alumnos estén motivados en todo momento y con ello sean cognitivamente más capaces de captar la nueva información, asimilarla e interiorizarla, dando paso al desarrollo de nuevas competencias de una manera más efectiva.

Palabras claves: pausa activa, motivación de los periodos pedagógicos, propuestas educativas dinámicas

¹ Autor Principal

Correspondencia: rut.santana@educacion.gob.ec

Active pause as a strategy to strengthen motivation during pedagogical periods in the classroom

ABSTRACT

In the midst of the boom in technology and innovation, it is necessary to generate dynamic educational proposals that foster students' interest in learning. However, it is still common to observe traditional unidirectional teaching in certain school practices that do not focus on the needs and interests of students. Based on this premise, this research work is developed with the objective of analyzing the active pause as a strategy to strengthen the motivation of the pedagogical periods in the classroom. A documentary-type methodology was used, with a qualitative approach and descriptive level, which allowed the examination of several documents from which the information was obtained that was subjected to critical analysis through the synthetic analytical method. In addition, the deductive method was applied it allowed obtaining the premises to reach the conclusion that the active pause is effective in dynamizing the pedagogical processes, allowing students to be motivated at all times and thus be cognitively more capable of capturing new information, assimilating it and internalizing it, giving way to the development of new skills in a more effective way.

Keywords: active pause, motivation of pedagogical periods, dynamic educational proposals

Artículo recibido 03 febrero 2025

Aceptado para publicación: 18 marzo 2025



INTRODUCCIÓN

Las pausas activas son breves lapsos de tiempo que duran entre 5 a 15 minutos, aplicados dentro de una jornada laboral o educativa, con el fin de que el cuerpo se recupere de la tensión que ha generado el trabajo realizado. En estos periodos de tiempo usualmente se desarrollan sesiones de actividad física y distracción con el fin de reducir los niveles de estrés causados por largos periodos de trabajo continuo. Con la implementación de estas actividades dinámicas se mejora el desempeño tanto en el ámbito laboral como en el contexto educativo (Jaspe et al., 2018).

Es importante mencionar que existen organizaciones como la Red Española de Universidades Promotoras de la Salud (REUPS), que en abril de 2021 lanzaron la campaña “Actívate con las Pausas Activas”, esto con fin de fomentar la salud a través de estas rutinas cortas de actividad física. Con programas como estos se busca reducir el sedentarismo ocasionado por las extenuantes jornadas de trabajo. Según esta organización la aplicación de las pausas activas puede incrementar en un 25% el desempeño de los trabajadores y reducir entre un 35 al 40% la deserción laboral (Universidad de Deusto, 2021).

En cuanto al ámbito educativo, países como Finlandia utilizan los periodos de receso como alternativa para favorecer la motivación y la atención en el estudiantado, en las instituciones educativas de este país, hay obligatoriamente 15 minutos de recreo después de cada clase, en estos periodos de tiempo, los estudiantes son incentivados a practicar actividades al aire libre, pueden participar en actividades físicas o utilizar las instalaciones lúdicas que existen en la institución. A través de estudios se ha comprobado que esto les permite a los alumnos finlandeses regresar a las siguientes horas de clases con una disposición para el aprendizaje, vuelven motivados, relajados y desestresados, mejorando también su disciplina (Torres del Castillo, 2017).

Por su parte, países como Ecuador han intentado implementar esta estrategia para reducir los niveles de estrés en el aula. Es así que en el 2020 varias instituciones educativas de la región Interandina, participaron de estas pausas activas donde se dispusieron lineamientos conforme al currículo priorizado, de modo que; en los periodos pedagógicos se debía aplicar sesiones de pausa activa en las que se practicaran actividades de estiramiento y ejercicios destinados a disminuir el estrés en los alumnos y potenciar su capacidad para la concentración y el aprendizaje. Con estas estrategias el



Ministerio de Educación (MinEduc) busca dinamizar las clases evitando que el proceso de Enseñanza-Aprendizaje sean monótonos. (Ministerio de Educación Ecuador, 2020).

A pesar de los lineamientos diseñados por el MinEduc para la implementación de las pausas activas, este enfoque no ha llegado a todos los rincones del país, falta mucha autopreparación y autoformación por parte de los docentes para aplicar este tipo de estrategias y dinamizar las clases, a pesar de ser actividades fáciles y que no requieren de materiales costosos, existen docentes que no las utilizan, pues desconocen de su efectividad, su poder restaurador y favorecedor para el aprendizaje de los alumnos. Existen aún docentes que utilizan un ciclo de aprendizaje en el que solo aplican una dinámica al inicio de clases sin conocer la importancia de implementar estas pausas activas en varias sesiones para mitigar el cansancio de los alumnos. Por tal motivo, con esta investigación se trata de divulgar el conocimiento y dar a conocer información relevante sobre este tema con el objetivo de analizar la pausa activa como estrategia para fortalecer la motivación de los periodos pedagógicos en el aula.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de este trabajo investigativo se analizó una variada gama de bibliografía obtenida de otros artículos científicos publicados en revistas de alto impacto, además, se analizaron datos teóricos obtenidos de páginas web, por ende; se puede inferir que esta investigación es de tipo documental, la misma que según Tancara (1993), permite discernir toda la información a la que se tiene acceso, reconociendo las fuentes fidedignas que le pueden dar argumentos científicos a determinados estudios. Esta investigación tiene un nivel descriptivo, según Días Narváez & Calzadilla Núñez (2016) permite delinear algunas de las características del fenómeno estudiado para conocerlo a profundidad y poder comprenderlo, Se utilizó un enfoque cualitativo, donde se pudo realizar un análisis profundo y reflexivo de la investigación abordada (Mata Solís, 2019).

Los métodos utilizados fueron, el método analítico sintético, con el que se pudo descubrir las distintas causas de una problemática y poder explicar el proceso que se puede seguir para resolverla (Molina Betancur, 2017). Por último, se aplicó el método deductivo, con el cual permitió el razonamiento de la información obtenida para sacar las respectivas inferencias que permitirán llegar a las debidas conclusiones del trabajo (Prieto Castellano, 2017).



RESULTADOS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que, en toda institución, organización sea pública o privada se debe dar el espacio para que se practiquen sesiones de pausa activa, es decir periodos cortos de tiempo donde se realicen actividades que tienen como fin hacer que las personas liberen el estrés acumulado por el trabajo y tengan un mejor desempeño para continuar con sus labores de manera efectiva, es por esta razón que (Gutiérrez Gutiérrez, 2024) aporta en que las pausas activas son ejercicios físicos diseñados para reducir la tensión muscular, aumentar la movilidad de las articulaciones y beneficiar la salud mental de los trabajadores para aumentar su rendimiento y eficacia en el trabajo. Además, fomentan la respiración, mejoran la circulación sanguínea y reponen la energía del cuerpo

Pausa activa enfocada al ámbito educativo

Hacen referencia a rutinas cortas de actividades donde se puede combinar el ejercicio físico y la gimnasia mental, con el fin de favorecer el rendimiento académico en jornadas largas de trabajos en clases. Con este tipo de actividades, los docentes pueden lograr reducir los niveles de estrés y cansancio en los estudiantes motivándolos a estar más atentos y prestos para el aprendizaje (Javier Rivera et al., 2024).

Por otra parte, Sanmartín Zaruma (2023), indica que las pausas activas escolares son pequeños periodos de tiempo en donde los estudiantes descansan de su jornada académica, dentro de estas pausas los alumnos participan de juegos, dinámicas, ejercicios, entre otros; como estrategias para reducir los niveles de estrés y desmotivación y mejorar su rendimiento académico. Esta práctica es favorecedora porque permite relajar el cuerpo y la mente, brindando la posibilidad de aprender de mejor manera y con mucha más energía.

Es necesario destacar que, las pausas activas no solo pueden implementarse en la educación presencial, sino también en aquellos periodos pedagógicos que se lleven a cabo de manera virtual, porque el estar frente a una computadora es mucho más desgastante para un estudiante al momento de desarrollar nuevos aprendizajes que si está en constante interacción con docentes y compañeros, por ende; las pausas activas son efectivas en el aprendizaje híbrido (Demera Zambrano et al., 2023).



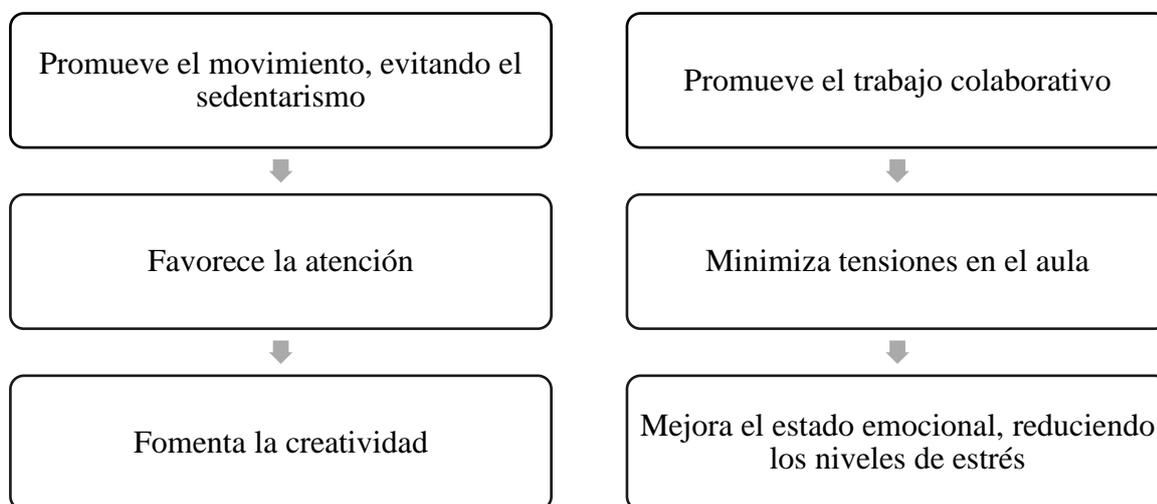
En este sentido, las pausas activas fueron grandes aliadas para mantener la continuidad educativa en el contexto del COVID-19 ya que al estar los alumnos en educación virtual, confinados en sus hogares, éstos referían estrés y ansiedad, por cuanto, los docentes aplicaban diversas estrategias motivadoras para ejercitar esas mentes y así continuar con el aprendizaje, evitando la deserción (Demera Zambrano et al., 2021).

Beneficios de aplicar la pausa activa en los periodos pedagógicos

Los periodos pedagógicos suelen ser extenuantes para los alumnos que pasan varias horas realizando actividades escolares que muchas veces resultan difíciles para ellos. Por esta razón, el docente debe ser promotor de periodos pedagógicos dinámicos donde se motive el aprendizaje de los alumnos y que favorezcan su desarrollo neurológico, permitiendo el procesamiento de la información de una manera más efectiva (Demera Zambrano, López Vera, Zambrano Romero, et al., 2021). En este sentido, se propone la pausa activa como actividad para brindar clases interactivas e interesantes.

En la figura número 1 se muestran algunos beneficios de aplicar este tipo de ejercicios en los periodos pedagógicos:

Figura 1. Beneficios de la pausa activa en los periodos pedagógicos



Nota. Elaboración propia a partir de *¿Qué son las pausas activas?*, por Torres Jeldes, 2022.

Tal como se describe en la figura número 1, existen algunos beneficios que trae consigo la implementación de la pausa activas en las aulas de clases. Entre ellos, evitar el sedentarismo y promover el movimiento en los alumnos, este es un beneficio a la salud del estudiantado, con ello adquieren un mejor rendimiento físico ya que se llenan de energía en estos periodos de actividad

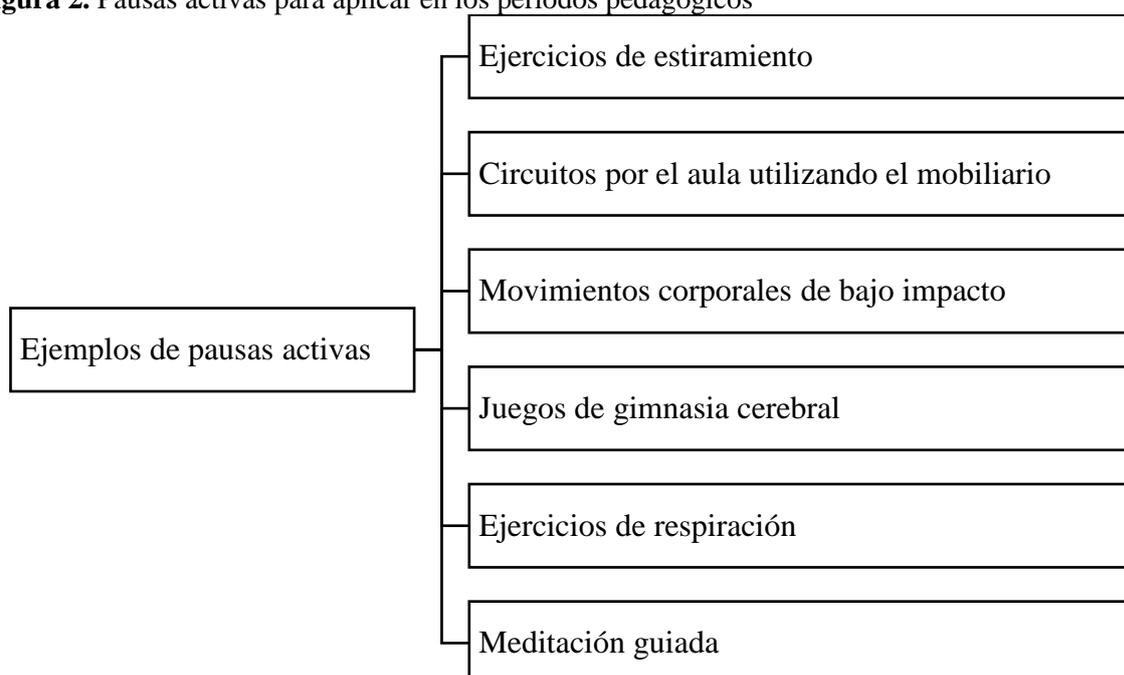
física. Por otro lado, la pausa activa favorece la atención y la creatividad, esto porque al permitir a los alumnos relajarse, disminuyen la fatiga y aumenta la concentración en todos los periodos pedagógicos que tengan en el día; además, se oxigena el cerebro, motivando un mejor desarrollo de las funciones cerebrales para la creación de nuevas formas de adquirir el aprendizaje.

En la misma línea de investigación, se puede decir que la pausa activa favorece el trabajo colaborativo, ya que al aplicar estas actividades se puede promover la sana competencia y desarrollar dichos ejercicios en pequeños equipos, donde todos compartan habilidades y destrezas para lograr el objetivo propuesto, entonces; se desarrolla un aprendizaje mutuo y compartido. Por otra parte, estos periodos de ejercicios y actividades, son beneficiosas porque minimiza las tensiones en el aula, mejorando el estado emocional es decir; se previene el aburrimiento y la monotonía en las clases, que muchas veces limita el desarrollo de un aprendizaje significativo.

Actividades de pausa activa para aplicar en el aula de clase

Las pausas activas pueden presentarse a modo de actividades físicas, lúdicas, juegos de memoria, dinámicas grupales, juegos de mesa, entre otros; estos son solo algunos ejemplos que se pueden utilizar para amenizar y dinamizar los periodos de clases, renovando el interés del alumno por las actividades que se desarrollan en la escuela. En la figura número 2 se presentan algunos ejemplos de pausas activas que se puede implementar entre tiempos dentro de los periodos pedagógicos.

Figura 2. Pausas activas para aplicar en los periodos pedagógicos



Como se observa en la figura número 2, algunas de las actividades de pausas activas que se pueden aplicar son las siguientes: ejercicios de estiramiento, los cuales permiten el calentamiento y fortalecimiento muscular, también se pueden implementar ejercicios de yoga, lo que permite restablecer la salud en general, brindando energía y motivación para el aprendizaje. Los circuitos físicos son interesantes para entrenar la mente además de que mejora la condición general de los alumnos, favoreciendo su aprendizaje.

Los movimientos corporales de bajo impacto contribuyen, son actividades que facilitan el desarrollo físico de los alumnos, así como de su aprendizaje, porque permiten liberar tensiones y con ello fortalecer la atención. Por su parte, los juegos de gimnasia cerebral, fomenta la concentración, creatividad y las habilidades para la resolución de problemas. Otras de las actividades que forman parte de las pausas activas para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje son los ejercicios de respiración y la meditación guiada, estas son técnicas relajantes que reducen los niveles de estrés y mejoran el rendimiento académico de los alumnos (De Jesús Rodríguez, 2022).

Motivación en los periodos pedagógicos de clase

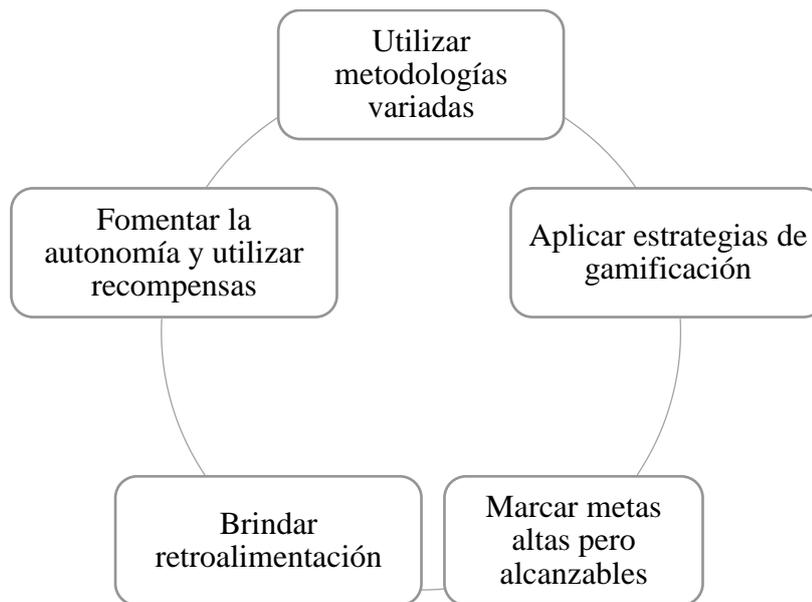
La motivación es un pilar fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, es imprescindible que los maestros estén motivados al momento de impartir sus clases, ya que esta motivación se ve reflejada en rendimiento de los estudiantes. Al estar los docentes motivados, buscarán las mejores estrategias para lograr que los alumnos amen aprender y las mejores técnicas para que ellos alcancen el desarrollo de sus destrezas, logrando así el éxito en el aprendizaje (Olmedo Rodríguez et al., 2024).

Según Sellan Naula (2017), la motivación está estrechamente relacionada con el interés que los alumnos tengan para aprender, si el alumno está motivado estará predispuesto al aprendizaje, podrá desarrollar de mejor manera sus habilidades, vencer los obstáculos y atender sus necesidades para formarse de una manera integral y llegar a la adquisición de un aprendizaje significativo. Es sabido que, para que exista un aprendizaje real, el cerebro debe recibir estímulos que le motiven a formar nuevas conexiones neuronales, lo que genera nuevos aprendizajes, los mismos que son significativos para la vida del alumno.

A continuación, se presentan algunas estrategias que se pueden implementar en el aula de clases para favorecer los periodos de clases y mejorar el aprendizaje de los estudiantes.



Figura 3. Estrategias para favorecer la motivación en los alumnos



Nota. Elaboración propia a partir de la información investigada. Tomado de *8 estrategias para motivar a tus alumnos*, por Acosta Torres, 2017.

Como se puede observar en la figura número 3, una de las estrategias para motivar el aprendizaje de los alumnos se pueden utilizar metodologías variadas, es decir se puede hacer uso de estrategias como el trabajo colaborativo, el uso de las TIC, aprendizaje basado en proyectos, aula invertida, entre otros, teorías contemporáneas que conlleven a la adquisición un aprendizaje significativo. Todas estas metodologías permiten que haya dinamismo en el proceso de enseñanza aprendizaje y no se vuelvan monótonas las clases (Zambrano & Campuzano, 2020).

Por otra parte, se puede también hacer uso de la gamificación, las nuevas tecnologías siempre han sido buenas aliadas para motivar el aprendizaje de los estudiantes, en este mundo digitalizado, es importante que los docentes integren metodologías basadas en la tecnología así se prepara al estudiante para enfrentar los desafíos tanto en su vida personal como profesional a la vez que se incentiva y motiva su aprendizaje.

Otra estrategia efectiva para motivar el aprendizaje de los alumnos, es marcar metas altas pero alcanzables, con ello los estudiantes se esfuerzan por alcanzar sus objetivos, trabajan en conjunto, utilizan una comunicación activa para intercambiar ideas y llegar a la meta propuesta, con ello se genera un aprendizaje en conjunto. Así mismo, es necesario aplicar la retroalimentación en los

procesos de clases esto motiva a los alumnos a aprender más, porque les ayuda a percibir sus debilidades para luego convertirlas en fortalezas, el proceso de retroalimentación favorece el mejoramiento de las destrezas, habilidades y conocimientos de los estudiantes.

Por último, otra de las estrategias que favorecen la motivación en el aula de clases es fomentar la autonomía y utilizar recompensas, incentivar la autonomía en los alumnos les permite tomar sus propias decisiones y ser creativos para formar su propio aprendizaje, esto les ayuda a desarrollar sus competencias de manera más sólida. Dejar a los estudiantes formar su propio camino educativo les motiva para alcanzar sus metas de aprendizaje, claro que es importante también la guía constante del docente (Acosta Torres, 2017).

DISCUSIÓN

Con base en el análisis de la literatura investigada se ha podido evidenciar que la implementación de las pausas activas fomenta la motivación en los estudiantes, haciendo que disminuya su cansancio y puedan concentrarse en adquirir los nuevos aprendizajes. Esto se corrobora con lo que manifiestan Javier Rivera et al. (2024), quienes en su estudio sobre “El beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia”, demostraron que el 39.13 % de los encuestados manifestó que las pausas activas son excelentes, el 30.43 % indicó que son agradables y el 26.08 % expresó que son muy agradables. Además, el 95.66 % de los participantes reportó que los niveles de estrés y ansiedad bajaron al aplicar las pausas activas, permitiendo mejorar su concentración. El 100 % indicó haber sentido un cambio positivo luego de que se integraran las pausas activas a su proceso educativo.

Las pausas activas son utilizadas no solo en los ámbitos escolares sino también en el campo laboral, entonces, es primordial que los docentes tomen periodos cortos para relajarse, de este modo se motivan para continuar con su jornada y hacerla efectiva y dinámica. Es decir que, las pausas activas favorecen el rendimiento laboral de las personas, esto se relaciona con lo que indica Bolívar Alonso et al. (2024), quienes en su investigación sobre “Incidencia de la aplicación de pausas activas, como medio para la reducción del Síndrome de Burnout en el personal del Tecnológico Universitario Pichincha” aplicaron un pre test y un post test, cuyos resultados evidenciaron que, antes de la implementación de las pausas activas, el 42% de los encuestados presentó agotamiento y estrés, sin



embargo, una vez que se aplicaron los periodos recreativos de pausas activas se evidenció que esta cifra se redujo a un 30%.

CONCLUSIONES

Los periodos de pausa activa son efectivos para favorecer la motivación de los estudiantes, ya que les permite relajarse y concentrarse en el desarrollo de sus habilidades, llevándolos a alcanzar un aprendizaje significativo.

La motivación en los periodos de clases ayuda al estudiante a concentrarse en la adquisición de los nuevos conocimientos y al desarrollo de sus destrezas, les ayuda a vencer los obstáculos que les dificulta su formación integral y les permite trabajar de manera autónoma teniendo en cuenta sus necesidades educativas.

Las metodologías activas y el uso de la tecnología son estrategias claves para fomentar la motivación en el aula de clases, estas favorecen no solo la práctica docente, haciéndola dinámica, sino que a su vez permite a los alumnos aprender de manera efectiva, generando en ellos un aprendizaje significativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta Torres, E. (2017, mayo 3). *8 estrategias para motivar a tus alumnos*. FOWARDTEACHER.

<https://forwardteacher.com/2017/05/8-estrategias-motivacion-alumnos/>

Bolívar Alonso, D. M., Dávila Tamayo, P. D., Zambrano Párraga, C., & Espinosa Espinosa, V. D.

(2024). Incidencia de la aplicación de pausas activas, como medio para la reducción del Síndrome de Burnout en el personal del Tecnológico Universitario Pichincha. *RECIHYS Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales*, 2(2), 64-72.

<https://doi.org/10.24133/recihys.v2.i2.3568>

De Jesús Rodríguez, M. (2022, junio 8). *Pausas activas para Docentes: Priorizando mi bienestar*.

Universidad Continental. <https://ucontinental.edu.pe/innovacionpedagogica/pausas-activas-para-docentes-priorizando-mi-bienestar/estrategias-didacticas-activas/#1654731976326-c565a6ee-ad44>



- Demera Zambrano, K. C., López Vera, L. S., & Santana Mero, R. C. (2021). Análisis del Plan Educativo Aprendamos Juntos en Casa para la continuidad educativa en zonas rurales. *Dominio de las ciencias*, 7(2), 502-520. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i2.1814>
- Demera Zambrano, K. C., López Vera, L. S., Zambrano Romero, M. G., Navarrete Solórzano, D. A., Quijije Troya, N. S., & Rodríguez Gamez, M. (2021). Neurotecnología educativa en la atención de las necesidades específicas de los estudiantes de educación general básica superior. *Revista de Arqueología de Egipto/Egiptología de PalArch*, 18(10), 943-957. <https://archives.palarch.nl/index.php/jae/article/view/9928>
- Demera Zambrano, K. C., Rodríguez García, M. A., Candela Cedeño, C. L., Navarrete Solórzano, D. A., Santana Mero, R. C., & Palma Moreira, M. V. (2023). Aprendizaje Híbrido: La transformación digital de las prácticas de enseñanza. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 9377-9397. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5136
- Días Narváez, V. P., & Calzadilla Núñez, A. (2016). Artículos científicos, tipos de investigación y productividad científica en las Ciencias de la Salud. *Revista Ciencias de la Salud*, 14(1). <https://doi.org/10.12804/revsalud14.01.2016.10>
- Gutiérrez Gutiérrez, M. A. (2024, abril 15). *Pausas activas en el trabajo: Aumenta tu desempeño y productividad*. Instituto Tecnológico de la Producción. <https://www.gob.pe/institucion/itp/noticias/937527-pausas-activas-en-el-trabajo-aumenta-tu-desempeno-y-productividad>
- Jaspe, C., López, F., & Moya, S. (2018). La aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. *Revista Enfoques: Ciencia Política y Administración Pública*, 2(7), 175-186. <https://www.redalyc.org/journal/6219/621968096002/html/#:~:text=Las%20pausas%20activas%20est%C3%A1n%20destinadas,de%20vida%20de%20los%20trabajadores.>
- Javier Rivera, L. S., Barceló Rodríguez, V., Canté Cuevas, X. C., Kent Sulú, M. P., & Vásquez Gutiérrez, M. G. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(28). <https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1759>



- Mata Solís, L. D. (2019, mayo 28). *El enfoque cualitativo de investigación*. Investigalia.
<https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/>
- Ministerio de Educación Ecuador. (2020, septiembre 22). *Coordinación Zonal 3 promueve la práctica de la “pausa activa” durante la jornada educativa*. MinEduc.
<https://educacion.gob.ec/coordinacion-zonal-3-promueve-la-practica-de-la-pausa-activa-durante-la-jornada-educativa/>
- Molina Betancur, S. (2017). El método de análisis y síntesis y el descubrimiento de Neptuno. *Estudios de Filosofía*, 55. <https://doi.org/10.17533/udea.ef.n55a03>
- Olmedo Rodríguez, E. P., Pardo Rojas, S., Camacho Castillo, B. D. R., Cueva Briceño, M. Y., Pacheco Calva, M. del C., Camacho González, M. del R., Camacho González, D. M., & Gaona Toledo, S. M. (2024). La motivación docente como pilar fundamental de la excelencia educativa. *Revista InveCom*, 5(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.11491705>
- Prieto Castellano, B. J. (2017). El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la eficiencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitale. *Cuadernos de Contabilidad*, 18(46). <https://doi.org/10.11144/javeriana.cc18-46.umdi>
- Sanmartín Zaruma, C. N. (2023). *Pausas activas: Alternativa didáctica para fortalecer la motivación en el quinto grado de Educación General Básica* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Loja].
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26416/1/Celenia%20Nathal%C3%AD%20Sanmart%C3%ADn%20Zaruma.pdf>
- Sellan Naula, M. E. (2017). Importancia de la motivación en el aprendizaje. *Sinergias Educativas*, 2(1). <https://doi.org/10.37954/se.v2i1.20>
- Tancara, C. (1993). La investigación documental. *Temas Sociales*, 17.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29151993000100008
- Torres del Castillo, R. M. (2017, junio 6). *Finlandia pone en jaque las nociones de tiempo escolar*. OTRAEDUCACIÓN. <https://otra-educacion.blogspot.com/2017/06/finlandia-pone-en-jaque-las-nociones-sobre-tiempo-escolar.html>



Torres Jeldes, C. (2022, junio 10). *¿Qué son las pausas activas?* Unáximo.

<https://www.umaximo.com/post/que-son-las-pausas-activas>

Universidad de Deusto. (2021, abril 19). «*Estírate con las pausas activas*». *Importancia de una pausa activa en la rutina laboral*. Deusto.

<https://www.deusto.es/es/inicio/vive/actualidad/noticias/estirate-con-las-pausas-activas-importancia-de-una-pausa-activa-en-la-rutina-laboral/noticia>

Zambrano, K. C. D., & Campuzano, M. F. P. (2020). Application of contemporary theories of learning in educational process. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(10), 2960-2977. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I10/PR300312>

