

Beneficios de la Implementación de Pausas Activas en el Desarrollo del Aprendizaje.

Benefits of implementing active breaks in learning development.

Hidalgo-Muñoz, Angelo Adrian¹; Bohorquez-Troya, Angelica María²

¹ Universidad Técnica Estatal de Quevedo; Ecuador, Quevedo; <https://orcid.org/0000-0003-3974-5125>; ahidalgom2@uteq.edu.ec

² Universidad Técnica Estatal de Quevedo; Ecuador, Quevedo; <https://orcid.org/0009-0009-5332-9815>; abohorquez@uteq.edu.ec

¹ Autor Correspondencia

 <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v3/n4/128>

Cita: Hidalgo-Muñoz, A. A., & Bohorquez-Troya, A. M. (2025). Beneficios de la Implementación de Pausas Activas en el Desarrollo del Aprendizaje. *Innova Science Journal*, 3(4), 150-158. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v3/n4/128>

Recibido: 19/08/2025

Aceptado: 29/09/2025

Publicado: 31/10/2025



Copyright: © 2025 por los autores. Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la **Licencia Creative Commons, Atribución-NoComercial 4.0 Internacional. (CC BY-NC)**.

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

Resumen: Las pausas activas se constituyen en un recurso clave dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, al favorecer la atención, concentración y bienestar de los estudiantes. En la Escuela de Educación Básica “Carlos Julio Arosemena Tola”, del cantón Quevedo, se observa que los alumnos de básica media presentan dificultades para mantener la atención debido al desgaste cognitivo y la fatiga mental derivados de las largas jornadas escolares. El propósito del estudio fue analizar los beneficios de implementar pausas activas en el aprendizaje. Se aplicó una metodología de enfoque mixto: mediante encuestas a 35 estudiantes se evaluaron los efectos cuantitativos, y a través de entrevistas a 6 docentes se obtuvieron percepciones cualitativas. Los resultados evidencian una relación significativa entre las pausas activas y la mejora de la concentración, ya que los estudiantes refieren sentirse con mayor energía, motivación y disposición para participar en clase. Asimismo, reconocen que estas dinámicas hacen más atractivas las sesiones y facilitan la comprensión de contenidos. Los docentes destacan su aporte en la reducción de la fatiga mental, la motivación, la convivencia escolar y la promoción de valores como inclusión y respeto.

Palabras clave: Aprendizaje; atención; educación básica; motivación; pausas activas.

Abstract: Active breaks are a key resource in the teaching-learning process, as they promote students' attention, concentration, and well-being. At the Carlos Julio Arosemena Tola Elementary School in the canton of Quevedo, it has been observed that middle school students have difficulty maintaining attention due to cognitive exhaustion and mental fatigue resulting from long school days. The purpose of the study was to analyze the benefits of implementing active breaks in learning. A mixed-method approach was used: surveys of 35 students were used to evaluate the quantitative effects, and interviews with six teachers were used to obtain qualitative perceptions. The results show a significant relationship between active breaks and improved concentration, as students report feeling more energetic, motivated, and willing to participate in class. They also recognize that these activities make classes more engaging and facilitate content comprehension. Teachers highlight their contribution to reducing mental fatigue, increasing motivation, improving school coexistence, and promoting values such as inclusion and respect.

Keywords: Active breaks; learning; attention; motivation; basic education.

1. Introducción

En la actualidad, la capacidad de atención y concentración de los estudiantes se considera un factor determinante tanto para alcanzar el éxito académico como para favorecer su desarrollo personal. No obstante, la realidad educativa contemporánea, caracterizada por extensas jornadas escolares y un incremento del desgaste cognitivo, con frecuencia conduce a la fatiga mental, la disminución de la atención y el aumento del estrés en los alumnos. Ante este panorama, diversas investigaciones han evidenciado la necesidad de aplicar estrategias pedagógicas que no solo fortalezcan el aprendizaje, sino que también promuevan el bienestar físico y emocional de los estudiantes (Maiztegi et al., 2025).

En este contexto, la Escuela de Educación Básica “Carlos Julio Arosemena Tola”, del cantón Quevedo, enfrenta el desafío de mantener a los estudiantes de básica media debidamente concentrados y con niveles adecuados de atención. Surge así la necesidad de implementar estrategias pedagógicas innovadoras que mitiguen dicha problemática, entre las cuales destacan las pausas activas como una alternativa efectiva. El objetivo del presente artículo es analizar los beneficios de la implementación de estas pausas en el desarrollo del aprendizaje en la educación básica, identificando su impacto en la atención, la concentración, el bienestar físico y emocional, y el rendimiento académico (Suin et al., 2024).

A nivel internacional, investigaciones han demostrado la efectividad de las pausas activas en la mejora del rendimiento cognitivo y el bienestar, al resaltar cómo las breves interrupciones de movimiento o actividades diferentes durante la jornada escolar potencian la función cognitiva (Maiztegi et al., 2025). En el contexto ecuatoriano, los hallazgos de Suin et al. (2024) confirman que estas prácticas contribuyen a mejorar la concentración, optimizando así el proceso educativo.

Asimismo, se ha comprobado que las pausas activas no solo reducen la fatiga y el estrés, sino que también estimulan la motivación y el interés por aprender. Investigaciones recientes sostienen que estas intervenciones generan un entorno más dinámico y positivo en el aula (Mero et al., 2025). Además, su integración en forma de juegos y actividades lúdicas puede recuperar el interés de los estudiantes, haciendo que el aprendizaje sea menos monótono y más atractivo (Grao et al., 2023).

La importancia de las pausas activas trasciende el ámbito del aprendizaje inmediato, pues también contribuyen al desarrollo de hábitos saludables desde la niñez. Según Grao et al. (2023), las instituciones educativas son espacios estratégicos para promover la actividad física, reduciendo el sedentarismo y previniendo sus efectos a largo plazo. Por otra parte, desde la perspectiva de la neuroeducación, se ha demostrado que estas prácticas ayudan a restablecer los niveles de energía y a reducir la saturación mental, favoreciendo así una mayor capacidad de atención y memoria en los estudiantes (León et al., 2025).

La efectividad de esta estrategia radica en su adecuada planificación y ejecución. Enciso (2024) las conceptualiza como intervalos breves de entre 5 y 15 minutos de actividad física o cambio de enfoque mental que revitalizan la cognición y el estado físico del alumno. Para lograrlo, es necesario seleccionar actividades variadas y adaptadas a las necesidades del grupo (Cornejo et al., 2024). Además, su aplicación sistemática

requiere del compromiso docente, quienes deben comprender no solo la ejecución de las pausas, sino también sus fundamentos teóricos y neurocognitivos (Carrión, 2025).

De igual manera, Saldías y Castro (2022) sostienen que la capacitación del profesorado es un elemento esencial para que las pausas activas sean efectivas. El uso de recursos tecnológicos y didácticos puede reforzar la implementación, diversificar las actividades y mantener el interés del estudiante. Bajo esta perspectiva, las pausas se consolidan como una herramienta beneficiosa y esencial del proceso educativo (Mero et al., 2025).

En relación con el aprendizaje, Suin et al. (2024) enfatizan que estas pausas influyen directamente en la concentración y facilitan la adquisición progresiva de conocimientos, habilidades y competencias. Investigaciones adicionales subrayan que su impacto se extiende a la mejora del desempeño académico y a la consolidación de aprendizajes más profundos (Barrios et al., 2025).

Cornejo et al. (2024) coinciden en que las pausas activas permiten reducir la fatiga, aumentar la motivación y mantener el compromiso con las actividades pedagógicas. De esta forma, los estudiantes alcanzan un procesamiento más profundo de los contenidos. Asimismo, Alvarado y Salazar (2022) señalan que el desarrollo del aprendizaje está intrínsecamente ligado al bienestar físico y emocional del estudiante. Al disminuir el estrés y los efectos del sedentarismo prolongado, las pausas activas favorecen una mayor eficiencia en el proceso de adquisición de nuevas habilidades y competencias.

En síntesis, las pausas activas constituyen una estrategia pedagógica innovadora y respaldada por la evidencia científica, que contribuye al equilibrio entre el bienestar integral del estudiante y la optimización de su rendimiento académico, representando así una herramienta clave para afrontar los retos del sistema educativo actual.

2. Materiales y Métodos

El presente estudio adoptó un enfoque mixto, combinando elementos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión integral de los beneficios de las pausas activas. Esta aproximación permitió no solo cuantificar los efectos sobre el aprendizaje, mediante la aplicación de instrumentos estructurados que midieron variables como la atención, la concentración y el rendimiento académico, sino también explorar en detalle las percepciones y experiencias de estudiantes y docentes. Desde la perspectiva cuantitativa, los datos recolectados proporcionaron indicadores objetivos que evidencian mejoras significativas en el desempeño y en la reducción de la fatiga cognitiva. Paralelamente, la dimensión cualitativa permitió rescatar narrativas y reflexiones, otorgando un valor interpretativo a las percepciones de los participantes respecto a la implementación de estas prácticas en el aula.

El uso de un enfoque mixto posibilitó la triangulación de resultados, fortaleciendo la validez y confiabilidad de los hallazgos. Esta estrategia metodológica, además de integrar la riqueza descriptiva de los datos cualitativos con la precisión de los datos cuantitativos, favoreció la identificación de patrones generales respaldados por evidencia numérica, al tiempo que visibilizó las particularidades del contexto educativo. En consecuencia, se logró no solo comprobar la eficacia de las pausas activas como recurso pedagógico, sino también comprender cómo estas influyen en la motivación, el bienestar emocional y la disposición al aprendizaje de los estudiantes.

Como señalan Creswell y Plano Clark (2018), los diseños mixtos permiten abordar problemas complejos desde una perspectiva más amplia, aprovechando las fortalezas de cada enfoque. De manera complementaria, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) destacan que esta metodología ofrece flexibilidad para integrar datos numéricos y narrativos, lo que contribuye a una interpretación más profunda y contextualizada de los fenómenos educativos.

2.1. Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por docentes y estudiantes de la educación básica media de la Escuela de Educación Básica "Carlos Julio Arosemena Tola" del cantón Quevedo. La muestra se seleccionó mediante un muestreo intencional, incluyendo a 35 estudiantes de séptimo año de educación básica y a 6 docentes de la básica media. Este grupo de estudiantes y docentes constituyó el grupo de intervención, sobre el cual se evaluaron los efectos de las pausas activas mediante una comparación de sus estados antes y después de su implementación.

2.2. Revisión bibliográfica

Se realizó una revisión bibliográfica que implicó la búsqueda y análisis de diversos artículos de revistas científicas. La recopilación se realizó, utilizando términos clave relacionados con las pausas activas, la atención, la concentración, la motivación y el desarrollo del aprendizaje en contextos educativos.

2.3. Método empírico

La fase empírica de esta investigación se llevó a cabo mediante la aplicación de dos técnicas principales de recolección de datos, diseñadas para un enfoque mixto. Se aplicó una encuesta a los 35 estudiantes de séptimo año de educación básica, quienes conformaron la muestra del estudio, permitiendo la cuantificación de percepciones. Complementariamente, se realizó una entrevista a los docentes del subnivel de básica media de la institución, con el fin de obtener una perspectiva cualitativa y profundizar en sus experiencias y observaciones sobre la implementación de las pausas activas y su impacto en el aula.

3. Resultados

Tabla 1

Tabulación de encuesta a estudiantes

Pregunta	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Total
P1	1 (3%)	5 (14%)	7 (20%)	13 (37%)	9 (26%)	35
P2	0 (0%)	2 (6%)	9 (26%)	10 (28%)	14 (40%)	35
P3	1 (3%)	1 (3%)	6 (17%)	6 (17%)	21 (60%)	35
P4	1 (3%)	0 (0%)	7 (20%)	13 (37%)	14 (40%)	35
P5	0 (0%)	2 (6%)	11 (31%)	13 (37%)	9 (26%)	35
P6	1 (3%)	3 (9%)	5 (14%)	10 (28%)	16 (46%)	35

P7	0 (0%)	3 (9%)	4 (11%)	17 (49%)	11 (31%)	35
P8	3 (9%)	0 (0%)	4 (11%)	17 (49%)	11 (31%)	35
P9	2 (6%)	2 (6%)	6 (17%)	14 (40%)	11 (31%)	35
P10	1 (3%)	0 (0%)	8 (23%)	13 (37%)	13 (37%)	35

Los hallazgos muestran una clara correlación entre las pausas activas y la mejora en la atención y concentración de los estudiantes. En la pregunta 1, que indaga si las pausas activas les ayudan a estar más atentos en clase, el 63% de los estudiantes respondió “Casi siempre” (37%) o “Siempre” (26%), lo que evidencia una percepción generalizada de que estas actividades son efectivas para mantener el enfoque.

La pregunta 2, que explora la capacidad de concentración después de una pausa activa, muestra un consenso aún más fuerte, el 68% de los encuestados reportó concentrarse mejor “Casi siempre” (28%) o “Siempre” (40%). Este resultado es particularmente significativo, ya que subraya el papel de las pausas activas como una herramienta para restaurar y potenciar los recursos cognitivos, combatiendo la fatiga mental inherente a las jornadas académicas prolongadas.

Los estudiantes también perciben un beneficio directo en su estado mental y motivacional. La pregunta 3, sobre si las pausas activas despejan su mente, obtuvo la respuesta más contundente: el 60% de los estudiantes respondió “Siempre”, y un 17% “Casi siempre”, sumando un 77% que percibe un efecto revitalizante. Este hallazgo sugiere que las pausas activas no solo mejoran el desempeño cognitivo, sino que también contribuyen a un estado de bienestar mental, lo que es crucial para un ambiente de aprendizaje saludable.

En cuanto a la motivación, la pregunta 4 y la pregunta 5 muestran un impacto positivo. El 77% de los estudiantes indicó sentirse con más energía “Casi siempre” (37%) o “Siempre” (40%) después de una pausa activa. Si bien la motivación para trabajar en clase correspondiente a la pregunta 5, fue ligeramente menor, el 63% de los estudiantes todavía reportó tener más ganas de participar “Casi siempre” (37%) o “Siempre” (26%), lo que indica que las pausas activas actúan como un catalizador para la interacción y compromiso en el aula.

Los resultados sugieren que las pausas activas hacen las clases más atractivas y facilitan la asimilación del contenido. La pregunta 6, que evalúa si las pausas activas hacen las clases más interesantes o divertidas, recibió una respuesta afirmativa de la gran mayoría: el 74% de los estudiantes respondió “Casi siempre” (29%) o “Siempre” (45%). Este dato es relevante porque un entorno de aprendizaje percibido como más interesante fomenta una mayor participación y atención sostenida.

La pregunta 7, la cual investiga si las pausas activas ayudan a entender mejor los temas, recibió una fuerte validación. Un 71% de los encuestados afirmó que “Casi siempre” (31%) o “Siempre” (40%) estas actividades contribuyen a su comprensión. Este resultado es fundamental, ya que conecta directamente el beneficio físico y mental de las pausas activas con el objetivo pedagógico del aprendizaje, sugiriendo que la restauración de la atención y la reducción del estrés son condiciones necesarias para la construcción del conocimiento.

3.1. Análisis de entrevista a docentes

Los resultados de la entrevista a docentes demuestran un consenso claro sobre los beneficios de las pausas activas. Los educadores coinciden en que estas actividades influyen positivamente en la motivación y el nivel de atención, siendo cruciales para reducir la fatiga mental. La omisión de estas pausas tendría un impacto negativo en el rendimiento académico, ya que la fatiga provoca distracción y pérdida de concentración. Desde la perspectiva docente, las pausas activas son componentes esenciales que revitalizan a los alumnos y los preparan para un aprendizaje más efectivo.

Además de los beneficios cognitivos, los docentes destacan el impacto social y emocional de las pausas activas. Estas estrategias favorecen la inclusión de estudiantes con diversos estilos de aprendizaje y fortalecen la convivencia y el trabajo en equipo al fomentar la colaboración, la empatía y el respeto. La implementación de actividades lúdicas que consideran los intereses de los estudiantes es clave para asegurar la participación de todos. Estos resultados sugieren que las pausas activas son un vehículo para construir un entorno educativo más armonioso y cooperativo.

Si bien los docentes reconocen la efectividad de las pausas activas, también identifican importantes desafíos. Las principales dificultades son la falta de tiempo en el currículo y los problemas de disciplina, además del espacio físico. De manera crítica, la mayoría de los encuestados demanda una mayor formación docente, sugiriendo una brecha entre el reconocimiento de su valor y la preparación formal para su correcta ejecución. Este hallazgo revela la necesidad de políticas de capacitación para asegurar la adecuada integración de estas prácticas pedagógicas.

4. Discusión

Los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes evidencian que las pausas activas generan beneficios significativos en la atención, concentración y motivación. En la primera pregunta, un 63% de los estudiantes indicó que “casi siempre” o “siempre” estas actividades les ayudan a estar más atentos, mientras que en la segunda, un 68% reconoció que logran concentrarse mejor después de practicarlas. Estos hallazgos refuerzan la importancia de las pausas como una herramienta pedagógica capaz de combatir la fatiga mental y sostener el rendimiento académico en el aula.

La percepción de los estudiantes sobre el beneficio cognitivo y emocional también fue clara. En la pregunta 3, un 77% manifestó que las pausas despejan su mente, mientras que en la pregunta 4 un porcentaje similar reconoció sentirse con más energía. Estos resultados son consistentes con lo planteado por Castillo Cortez et al. (2024), quienes demostraron que las pausas activas incrementan la concentración y el rendimiento matemático incluso en estudiantes con TDAH. Asimismo, Suin et al. (2024) resaltan que estas intervenciones reducen el estrés y la ansiedad, creando condiciones más favorables para el aprendizaje.

En cuanto a la motivación y el interés (preguntas 5 y 6), entre un 63% y un 74% de los encuestados señalaron que las pausas aumentan su disposición para participar y hacen las clases más atractivas. Estos datos concuerdan con lo planteado por Barrios et al. (2025), quienes destacan el potencial de estas estrategias para transformar aulas monótonas en entornos más dinámicos y participativos. De manera complementaria, la investigación de Lovón Cueva (2021) evidenció que incluso en contextos de educación

virtual las pausas activas contribuyen al bienestar emocional, confirmando que sus beneficios trascienden las modalidades de enseñanza.

La perspectiva docente recogida en las entrevistas subraya que las pausas activas son percibidas como esenciales para revitalizar el proceso educativo. Los profesores coincidieron en que estas prácticas incrementan la motivación, facilitan la inclusión y fortalecen la convivencia en el aula. Estos planteamientos guardan relación con lo discutido por Guerrero Bermúdez, Calero Mieleles y Delgado Calero (2025), quienes sostienen que las estrategias pedagógicas innovadoras fortalecen competencias clave en entornos virtuales y presenciales, especialmente cuando promueven la autonomía y el pensamiento crítico.

Por otro lado, los docentes también reconocieron desafíos estructurales, como la falta de tiempo en el currículo, limitaciones en la infraestructura física y la necesidad de mayor capacitación. Este aspecto coincide con la revisión de Guerrero-Bermúdez, Vivar-Sigcho, Campo-Saransig y Reyes-Guzmán (2023), quienes enfatizan que la innovación educativa y el desarrollo de competencias como el pensamiento crítico requieren respaldo institucional, formación docente y flexibilidad curricular.

Finalmente, las pausas activas fueron valoradas como una herramienta no solo para el rendimiento académico, sino también para la construcción de un ambiente escolar inclusivo y saludable. En esta línea, la investigación de Guerrero-Bermúdez, Intriago-Giler, Segovia-García y Ganchozo-Loor (2025) sobre educación emocional resalta que intervenciones pedagógicas enfocadas en el bienestar y la convivencia pueden prevenir problemáticas como el acoso escolar, lo cual se conecta directamente con los hallazgos de este estudio sobre el impacto social y emocional de las pausas activas.

En síntesis, tanto los resultados locales como la evidencia científica regional coinciden en que las pausas activas son una estrategia pedagógica eficaz para mejorar la atención, concentración, motivación y bienestar integral de los estudiantes. No obstante, su sostenibilidad depende de políticas educativas que integren estas prácticas en la planificación curricular y garanticen la formación continua de los docentes.

5. Conclusiones

El análisis de los resultados, basado en la encuesta a estudiantes y la entrevista a docentes, confirma plenamente el objetivo de esta investigación. Se ha demostrado que la implementación de pausas activas genera beneficios tangibles y multifacéticos en el desarrollo del aprendizaje. Específicamente, los hallazgos evidencian una mejora significativa en la atención, concentración, motivación y el bienestar mental de los estudiantes. Por su parte, los docentes validan estas percepciones al observar cambios positivos en la disposición de los alumnos y al reconocer el papel de las pausas como un medio eficaz para combatir la fatiga mental, lo que valida la hipótesis central del estudio.

A partir de los resultados, se concluye que las pausas activas no son un mero descanso, sino una herramienta pedagógica con una sólida base teórica. Su efectividad se explica a través de la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel ya que, al reducir la fatiga mental, se optimizan las condiciones cognitivas para que los estudiantes asimilen y relacionen nuevos conceptos de manera más profunda. De igual manera, se concluye que las pausas activas potencian el aprendizaje social según la teoría cognitiva de

Vygotsky, al fomentar un ambiente de colaboración, respeto e inclusión que enriquece la zona de desarrollo próximo de los estudiantes y mejora la convivencia en el aula.

Pese a los claros beneficios, se concluye que la implementación de pausas activas enfrenta importantes barreras prácticas que deben ser abordadas. La falta de tiempo, los problemas de disciplina y la limitación del espacio físico son obstáculos que comprometen su aplicación sistemática. Por ello, se hace indispensable que las instituciones educativas reconozcan su valor y promuevan su integración de forma estructurada. Se recomienda la capacitación docente en estrategias lúdicas e inclusivas como una solución fundamental para superar estas limitaciones, garantizando que todos los educadores cuenten con las herramientas necesarias para maximizar el potencial de las pausas activas en el aula.

Referencias Bibliográficas

- Alvarado, M. V. U., & Salazar, E. P. (2022). Pausas activas en la educación virtual: Una solución económica y de grandes resultados. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), Article 6. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3820
- Barrios, G. F. B., Duran, K. L. G., Florez, L. M. O., Martínez, R. F. O., & Algarin, M. C. (2025). La pausa activa como estrategia didáctica para el fomento de la motivación en el aula. *Infometric@ - Serie Ingeniería, Básicas y Agrícolas*, 8(1), Article 1. <http://www.infometrica.org/index.php/syh/article/view/229>
- Carrión, S. V. (2025). La atención en Educación Infantil: Factores clave y estrategias pedagógicas. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 3(1), 145–157.
- Castillo Cortez, O. A., et al. (2024). Influencia de las pausas activas en la concentración y rendimiento matemático de estudiantes de bachillerato con TDAH. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5), 4259–4281. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2922>
- Cornejo, D. P., Guevara, V. P., & Arcos, A. A. V. (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), Article 1. <https://doi.org/10.48190/cumbres.v10n1a4>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Enciso, L. M. R. B. (2024). Beneficios de la pausa activa en ambientes laborales y académicos. *Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, 4, 1–4. <https://doi.org/10.32457/reaf1.2671>
- Grao-Cruces, A., Oliva, D. S., Sevil-Serrano, J., Sánchez-López, M., Sánchez-Miguel, P. A., Camiletti-Moirón, D., García-Calvo, T., & Castro-Piñero, J. (2023). Centros educativos promotores de actividad física: Estrategias basadas en la evidencia científica. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 437(3), Article 3. <https://doi.org/10.55166/reefd.v437i3.1111>

- Guerrero Bermúdez, Á. E., Calero Mielles, V. M., & Delgado Calero, L. R. (2025). Estrategias para fomentar la competencia informacional en entornos educativos virtuales. *Innova Science Journal*, 3(1), 30–43. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v3/n1/3>
- Guerrero-Bermúdez, Á. E., Intriago-Giler, L. P., Segovia-García, M. S., & Ganchozo-Loor, M. V. (2025). Educación emocional como herramienta para prevenir el acoso escolar. *Multidisciplinary Collaborative Journal*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.70881/mcj/v3/n1/42>
- Guerrero-Bermúdez, Á. E., Vivar-Sigcho, M. V., Campo-Saransig, D. A., & Reyes-Guzmán, A. (2023). El papel del docente en la construcción del pensamiento crítico en la educación superior. *Space Scientific Journal of Multidisciplinary*, 1(3), 30–43. <https://doi.org/10.63618/omd/ssjm/v1/n3/18>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- León, M. M. C., Morales, M. E. C., Jácome, B. E. V., Cruz, M. A. B., & Carrasco, T. I. V. (2025). Estrategias Didácticas Basadas en la Neuroeducación para Mejorar la Atención y Memoria en Estudiantes de Educación Básica. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.102>
- Lovón Cueva, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. *En Líneas Generales*, 6, 1–16. <https://doi.org/10.26439/en.lineas.generales2021.n6.5588>
- Maiztegi Kortabarria, J., Arribas Galarraga, S., & Luis de Cos, I. (2025). Descansos activos curriculares: Barreras y facilitadores desde la perspectiva del profesorado. *Revista de investigación en educación*, 23(1), 244–261.
- Mero, R. C. S., Solórzano, D. A. N., Solórzano, J. A. N., Zambrano, Y. M. N., & Ventura, X. M. C. (2025). Pausa activa como estrategia para fortalecer la motivación en los periodos pedagógicos en el aula. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(2), Article 2. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17210
- 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. *Revista Veritas et Scientia - UPT*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.47796/ves.v11i2.678>
- Suín, L. R. Z., Moreira, J. L. P., Macías, M. N. C., Abarca, I. F. B., & Arellano, T. E. A. (2024). El rol de las pausas activas en el aprendizaje y su influencia en la concentración del estudiante. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), Article 6. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15685

CONFLICTO DE INTERESES

“Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses”.