

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN**  
Mención Educación y Creatividad



**UNIVERSIDAD SAN GREGORIO DE PORTOVIEJO**

**Maestría en Educación**  
**Mención Educación y Creatividad**

**Línea de investigación**  
**Pedagogía creativa, didáctica, currículo y tecnología.**

**MODALIDAD**  
**Artículo científico**

**Título del Artículo Científico**

**Promoviendo ambientes de aprendizaje saludables: “El papel de las pausas activas en la educación básica”**

**Autora**  
**Ana Sofía Albán Bravo**

**Tutora**  
**Lcda. Laura Andrea Alarcón Barcia**

**Investigación presentada como requisito para la obtención del título de Magister en Educación, mención Educación y Creatividad**

**Portoviejo, octubre 2024**



Pausa activa en los ambientes de aprendizaje y bienestar emocional en estudiantes de la escuela 5 De Junio del Sitio El Toro de Junín

*Ana Sofía Albán Bravo*

Universidad San Gregorio de Portoviejo

[e.salban@sangregorio.edu.ec](mailto:e.salban@sangregorio.edu.ec)

Laura Andrea Alarcón Barcia

Universidad San Gregorio de Portoviejo

[lalarconb@sangregorio.edu.ec](mailto:lalarconb@sangregorio.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0002-0849-5285>.

## **I. Resumen**

El estudio tiene como objetivo determinar la importancia de las pausas activas en el bienestar emocional de los estudiantes de la escuela 5 De Junio del Sitio El Toro de Junín. La investigación fue de carácter exploratorio y descriptivo, enfocándose en la implementación y efectos de las pausas activas en el entorno educativo. Se utilizó un enfoque mixto, la información fue recolectada mediante entrevistas a docentes y encuestas a estudiantes. Los resultados indican, que a pesar de que se realizan pausas activas durante las actividades de clases, los estudiantes se distraen con facilidad. Este efecto podría estar relacionado con varios factores. Aunque las pausas activas están diseñadas para revitalizar la atención y mejorar el enfoque, no siempre logran su objetivo, lo que acentúa la necesidad de explorar métodos adicionales o complementarios para mantener la concentración y el compromiso de los estudiantes durante el proceso de aprendizaje. Se destacan las pausas activas como una estrategia pedagógica efectiva para combatir el sedentarismo y fomentar un ambiente de aprendizaje positivo. Se concluye que las pausas activas desempeñan un papel crucial en el bienestar emocional y la productividad de los estudiantes. Tanto los estudiantes como los docentes reconocen la importancia de estas pausas para mejorar la concentración, reducir el estrés y fomentar un ambiente de aprendizaje positivo.

### **Palabras clave**

Pausa activa; Bienestar emocional; Ambientes de aprendizaje; Habilidades blandas

## **Abstract**

The study aims to determine the importance of active breaks in the emotional well-being of students at the 5 De Junio school in Sitio El Toro de Junín. The research was exploratory and descriptive, focusing on the implementation and effects of active breaks in the educational environment. A mixed approach was used, the information was collected through interviews with teachers and surveys with students. The results indicate that despite the fact that active breaks are made during class activities, students are easily distracted. This effect could be related to several factors. Although active breaks are designed to revitalize attention and improve focus, they do not always achieve their goal, which accentuates the need to explore additional or complementary methods to maintain students' concentration and engagement during the learning process. Active breaks are highlighted as an effective pedagogical strategy to combat sedentary lifestyles and promote a positive learning environment. It is concluded that active breaks play a crucial role in students' emotional well-being and productivity. Both students and teachers recognize the importance of these breaks to improve concentration, reduce stress, and foster a positive learning environment.

## **Keywords:**

Active pause; Emotional well-being; Learning environments; Soft skills

## **II. Introducción**

Los procesos de enseñanzas y aprendizaje no son estáticos, cada día existen mayores desafíos, pero con ellos también hay diversos recursos tecnológicos e innovadores para mejorar los procesos educativos.

Los principales destinatarios de este estudio son los estudiantes al proporcionar un entorno de aprendizaje adecuado, se espera que mejore su aprendizaje acompañado de su bienestar emocional. Además, los beneficiarios indirectos incluirán a los profesores, padres de familia y otros miembros de la comunidad educativa, quienes serán partícipes de un enfoque educativo que no solo se centra en la memorización de contenidos, sino que también considera los aspectos emocionales y físicos de los estudiantes, con una perspectiva formativa para la vida.

## **Pausa activa en los ambientes de aprendizaje**

De acuerdo con De la Cruz (2017), la actividad física promueve la formación de nuevos vasos sanguíneos en el cerebro para mantener más neuronas activas. Se ha encontrado evidencia de que los niños que son más activos tienden a tener un mejor desempeño en las evaluaciones estandarizadas. Además, tomar breves descansos durante la jornada escolar ayuda a que estén más concentrados en sus tareas y, por ende, mejora su capacidad de aprendizaje.

Es importante recordar que los niños no están diseñados para ser receptores pasivos, sino que necesitan estar activos constantemente. Numerosas investigaciones respaldan los beneficios de la actividad física, como las pausas activas, para estimular el cerebro y mejorar la atención y la concentración, lo que a su vez favorece el proceso de aprendizaje.

En este contexto, las pausas activas ejercen un impacto favorable en el aprendizaje. Según lo indicado por Castro y Osorio (2017), las pausas activas, tanto físicas como mentales, coordinadas por los docentes y realizadas junto con los estudiantes, representan una estrategia efectiva para aumentar la atención, motivación e interés de los alumnos durante el desarrollo de estas habilidades. Al mejorar la concentración y el enfoque de los estudiantes, las pausas activas pueden contribuir significativamente al fortalecimiento de la comprensión y la interpretación de textos escritos.

Pausa activa como favorecedora del bienestar emocional en el proceso de aprendizaje con el avance del tiempo, las prácticas educativas han evolucionado, dando lugar a la introducción o adaptación de diversos recursos didácticos aplicables en todos los niveles de enseñanza, que han demostrado producir resultados positivos en el rendimiento académico. Un ejemplo de ello es la introducción de pausas activas en el aula, una práctica ergonómica derivada del ámbito laboral, que está siendo cada vez más utilizada en el ámbito educativo debido a los múltiples beneficios que ofrece, como la promoción de entornos de bienestar tanto para estudiantes como para docentes (Pacheco & Casquete, 2023).

La adopción de medidas favorables que fomenten el disfrute en el aula y además impacten en la disposición del estudiante hacia los procesos de enseñanza y aprendizaje, como los descansos activos, se vuelve imprescindible. Su uso frecuente por parte de los docentes se presenta como una manera de crear un clima satisfactorio para llevar a cabo las tareas escolares de manera exitosa y con la calidad requerida. En este sentido, Gutiérrez (2020), subraya que las pausas activas son una herramienta didáctica que permite la realización

de actividad física y fortalece las clases, contribuyendo significativamente a mejorar tanto el ambiente académico como la actitud de los estudiantes.

En consonancia con lo anterior, Ortiz (2016), señala que se reconoce actualmente la importancia de implementar pausas activas en las aulas escolares para brindar a los alumnos una formación integral, es decir, una educación que los prepare para la vida y que desarrolle todas sus facultades y capacidades, permitiéndoles desenvolverse con éxito en la sociedad.

La implementación de pausas activas en el entorno del aula no solo ofrece un espacio que integra actividades relajantes, distractoras y divertidas para los estudiantes, sino que también constituye un método efectivo para mitigar la fatiga en el aula y potenciar la motivación y la actitud positiva de los alumnos. Este enfoque repercute de manera beneficiosa en su desempeño académico.

Las investigaciones indican que los centros educativos que se enfocan en el cuidado emocional y el bienestar psicológico de toda su comunidad a través de la educación socioemocional, experimentan impactos positivos en diversos aspectos del aprendizaje, como la reducción de la deserción escolar, el fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales, la mejora de la autoimagen, la disminución del abuso de sustancias, así como en la prevención de problemas de salud mental y comportamiento antisocial. A continuación, se presentan principales estrategias para promover el bienestar emocional (Cabrera *et al.*, 2022).

Sembrar los valores del buen trato: El buen trato se fundamenta en un profundo respeto y valoración hacia la dignidad del otro, se caracteriza por la empatía, la comunicación efectiva y afectiva, así como por la resolución pacífica de conflictos.

Fomentar acciones que promuevan el bienestar de los estudiantes y una cultura de relaciones saludables entre iguales.

Cultivar la ternura y la amabilidad: La bondad es esencial para mantener un equilibrio emocional ante situaciones desafiantes, condiciones de vida difíciles o traumas graves. El autocuidado implica tomar medidas proactivas para preservar nuestro bienestar, buscando la felicidad y desarrollando habilidades para afrontar el estrés y las dificultades antes de que se vuelvan abrumadoras, tanto a nivel físico, mental como emocional. El bienestar del docente es fundamental para fomentar un ambiente emocionalmente positivo en el aula, lo cual contribuye a un mejor clima de convivencia y aprendizaje para los estudiantes.

Fomentar emociones positivas: Estas emociones amplían la capacidad de enfrentar el estrés y la adversidad, reduciendo la ansiedad y mejorando el bienestar emocional y la salud.

Atender la dimensión física: La neuroarquitectura examina cómo diferentes entornos influyen en el cerebro, creando condiciones óptimas para relajarse, divertirse, crear, estudiar o aprender.

Considerar la dimensión temporal: El aprendizaje requiere tiempo y alternancia entre períodos de actividad y descanso para ser más efectivo (Begoña, 2021).

El bienestar general se logra mediante un equilibrio físico, mental, emocional, social y espiritual, cultivando relaciones significativas, afrontando desafíos con confianza y contribuyendo al bien común (Boqué, 2020).

Esta investigación es relevante desde el aspecto teórico, porque se conoció y amplió la información existente de la importancia de las pausas activas en el ámbito educativo como parte del aporte a su bienestar emocional, contribuyendo al conocimiento científico y como instrumento de fuente bibliográfica.

Desde el ámbito social, este estudio contribuyó a mejorar los procesos de enseñanza, en el cual el docente debe emplear estrategias innovadoras que permitan mejorar el aprendizaje dentro del aula de clase a través de las pausas activas, en donde los estudiantes se sientan motivados e interesados en su aprendizaje.

Desde el aspecto práctico, se realiza porque existe la necesidad de buscar el bienestar emocional de los estudiantes dentro del proceso de enseñanza, siendo necesarias las pausas activas, ya que no solo deben centrarse en la adquisición de conocimientos académicos, sino también en el desarrollo integral de los estudiantes. Este estudio puede proporcionar información valiosa para educadores, administradores escolares y profesionales de la salud mental sobre cómo integrar efectivamente las pausas activas en el currículo escolar para promover un entorno de aprendizaje saludable y positivo.

Determinar la importancia de las pausas activas en el bienestar emocional de los estudiantes de la escuela 5 De junio.

El sedentarismo, la repetición constante de actividades y la falta de variedad son problemas comunes tanto en la sociedad en general como en el ámbito educativo, teniendo un impacto negativo en la salud física, emocional y mental. Estos factores afectan la

atención y el rendimiento académico, afectando a tener niveles bajos de actividad física entre los estudiantes de las unidades educativas.

De acuerdo con los datos estadísticos de la UNESCO en su ficha informativa N° 46, a nivel mundial se muestran que un 56% de los estudiantes de primaria y un 61% de los estudiantes de secundaria no alcanzan el nivel mínimo de conocimientos, a causa de la falta de atención que ha sido un problema creciente en los últimos años, escuchando expresiones como "No presta atención en clase", "es inquieto" o "se distrae fácilmente" son cada vez más comunes en el entorno educativo (Pacheco & Casquete, 2023).

Los docentes, en muchos casos, adoptan una pedagogía directiva que carece de diálogo y de intervenciones activas. Esto se traduce en una observación pasiva de las actividades en el aula, sin proporcionar descansos activos, lo que afecta negativamente el rendimiento académico, la atención de los estudiantes y contribuye a niveles bajos de actividad física, siendo las pausas activas una estrategia ante cualquier campo que se emplee.

Para Rivera et al. (2024), las pausas activas son breves interrupciones en las actividades escolares que involucran movimientos físicos, ejercicios de relajación o técnicas de respiración. Se ha sugerido que estas pausas pueden contribuir significativamente al bienestar emocional de los estudiantes al reducir el estrés, mejorar la concentración y promover un ambiente de aprendizaje más positivo.

Lucero & Rodríguez (2021), sostienen que la falta de actividad física y el sedentarismo entre los estudiantes conlleva diversos problemas para su salud física, emocional y mental, lo cual afecta negativamente su concentración y, por consiguiente, su rendimiento académico. Aunque es importante que los estudiantes aprovechen su tiempo de descanso, es importante que incorporen ejercicios físicos de manera regular y moderada para evitar la fatiga, el estrés y la monotonía. Estas prácticas no solo mejoran el sistema inmunológico, sino que también pueden contribuir significativamente al proceso de enseñanza-aprendizaje. Las pausas activas, que consisten en breves intervalos de entre 3 y 5 minutos de ejercicios físicos, pueden ser especialmente beneficiosas si se llevan a cabo al inicio, durante o al final de la clase. Estas pausas pueden mejorar la atención, el estado de ánimo y la actitud de los estudiantes, lo que facilita una comunicación más efectiva de la información relevante para su formación integral.

En Latinoamérica, específicamente en Colombia, se han introducido las pausas activas como una estrategia educativa en algunas escuelas. Esto se debe a que se ha observado que los estudiantes sufren de distracción, actitudes negativas y estrés. La implementación de esta estrategia ha demostrado mejorar la atención, la concentración y el proceso de

aprendizaje de los estudiantes. Además, se ha notado que esta práctica tiene un impacto positivo en las relaciones entre compañeros y con los docentes, reduciendo el desorden y otros factores distractores como la indisciplina, el cansancio y la falta de motivación (Sampedro, 2022).

En el Ecuador, la formación de los estudiantes se desarrolla dentro de un enfoque educativo socio constructivista, que busca empoderarlo como el principal protagonista de su propio proceso de aprendizaje. Según Ortiz et al. (2018), este cambio en los entornos educativos implica una modificación en los intereses de los alumnos, lo que demanda a los docentes la exploración de nuevas estrategias y recursos en el aula para incrementar la motivación y el compromiso de los estudiantes. Por consiguiente, las pausas activas pueden llegar a ser un factor relevante para mejorar la concentración, reducir el estrés y promover ambientes de enseñanzas positivos, empleando estas pequeñas interrupciones que involucran ejercicios físicos, de relajación y respiración.

### **III. Métodos**

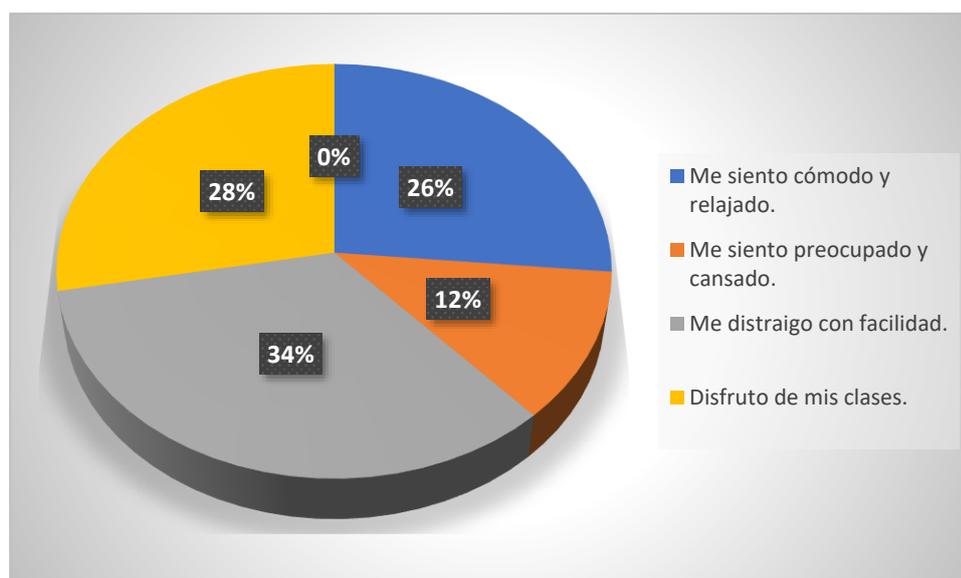
La investigación fue de enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos, exploratorios y descriptivos. Se llevó a cabo en la Escuela 5 de junio del sitio El Toro de Junín. La población la conformaron estudiantes de los últimos años de educación básica. 68 alumnos y 4 docentes. El método de análisis fue el enfoque descriptivo, dirigido a estudiantes y profesores. La técnica de recolección de datos fue encuestas aplicadas a los estudiantes para recopilar datos sobre su experiencia en clases y la realización de pausas activas y entrevistas a docentes utilizadas para recoger información de los docentes.

### **IV. Resultados**

#### **Encuesta a estudiantes**

#### **Figura 1.**

#### **Experiencia en clases**



**Fuente:** Estudiantes de la escuela 5 de junio

En relación con la tabla de resultados obtenidos a los estudiantes de la escuela 5 de junio del cantón Junín, donde el principal objetivo es determinar la problemática existente dentro de la misma, arrojaron que los estudiantes se distraen con facilidad, y reportan una experiencia positiva en las clases, con un 26% sintiéndose cómodos y relajados, un 28% disfrutando de las clases. Sin embargo, un 34% de los estudiantes se distraen con facilidad, lo que podría sugerir la necesidad de estrategias para mantener la atención y el compromiso en el aula.

El 12% que seleccionó "que se siente preocupado y cansado" lo que indica que una parte significativa de los estudiantes tiene experiencias diversas que no se reflejan en las opciones dadas. Este grupo podría representar estudiantes que tienen experiencias cambiantes en clase.

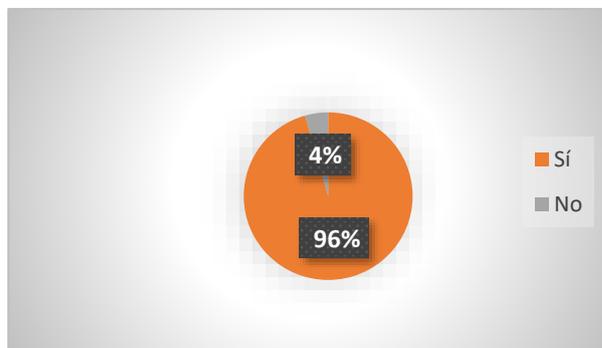
El hecho de que el (12%) haya mencionado sentirse preocupado o cansado es un aspecto tangible, sugiriendo que las clases no son vistas como una fuente de estrés significativo. Sin embargo, los resultados también, indican áreas donde se podría trabajar para mejorar la experiencia de aprendizaje, especialmente en términos de concentración y disfrute tomando en cuenta que dicha institución se encuentra en una zona rural vulnerable la cual se encuentra reflejada en la obtención de los resultados y no depende exclusivamente de las estrategias de planificación de clases ya que se toman en cuenta factores social, económico, ambiental.

Núñez Soler y González (2020), sostienen que los entornos de aprendizaje requieren una motivación que impulse la interacción entre los estudiantes y el intercambio de conocimientos dentro del grupo, con el fin de atender las demandas de una clase a través de la creación de propuestas de aprendizaje concretas. Esta experiencia en clase favorece

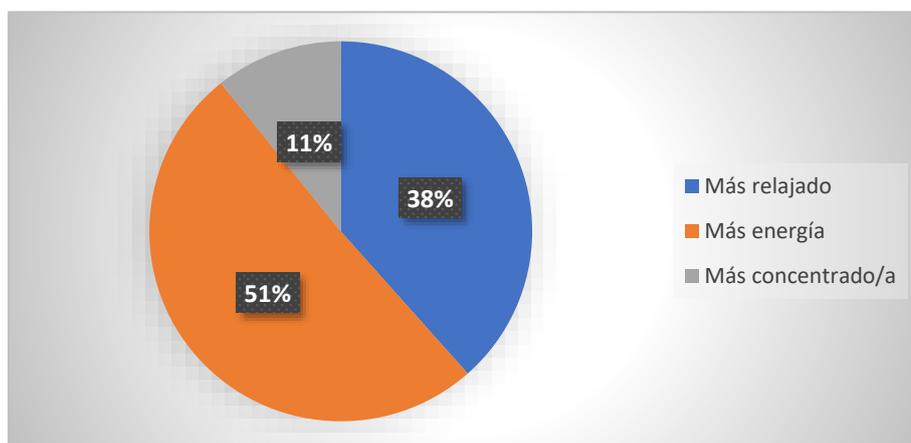
un ambiente dinámico y colaborativo, donde el aprendizaje se construye de manera más significativa y participativa.

**Figura 2.**

**Pausas activas durante las clases:**



**Sentimientos posteriores a las pausas activas:**



**Fuente:** Estudiantes de la escuela 5 de junio

La mayoría de los estudiantes, un 96%, realiza pausas activas durante las clases. Esto sugiere que las pausas activas son una práctica común en esta escuela, lo cual podría indicar una muy buena oportunidad, ya que la implementación de estas pausas es beneficiosa para la salud física y mental de los estudiantes.

El 4% de estudiantes que no realizan pausas activas refleja un grupo minoritario que podría estar beneficiándose de esta práctica. Implementar programas o políticas que promuevan las pausas activas podría aumentar este porcentaje, mejorando así el bienestar general de los estudiantes.

Actualmente, la educación está en un proceso constante de innovación, experimentando tanto cambios positivos como negativos. Esto pone de manifiesto los desafíos que enfrentan los docentes al buscar estrategias efectivas de enseñanza-aprendizaje que ayuden a reducir el cansancio y la distracción de los estudiantes al momento de adquirir

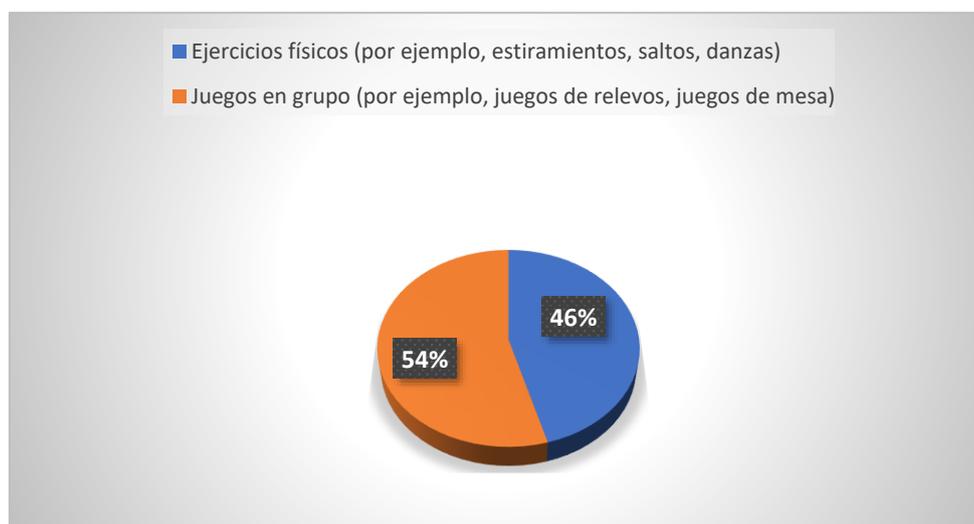
nuevos conocimientos. Es en este contexto donde las pausas activas juegan un papel importante (Pacheco & Casquete, 2023).

La mayoría de los estudiantes que realizan pausas activas (38%) sienten que estas les ayudan a relajarse en clases. Esto sugiere que las pausas activas tienen un impacto positivo en la capacidad de enfoque de los estudiantes. Un 51% de los estudiantes también mencionó que se sienten con más energía para realizar las diferentes actividades de clases. Sin embargo, un (11%) menciona sentirse más concentrados, lo cual es un resultado positivo para reducir el estrés durante las clases, no obstante existe la problemática que al tener la pausa activa los estudiantes llegan a un estado de relajación a tal punto que no los concentra en la clase es de aquí que nace la necesidad de implantar estrategias que beneficien tanto al estudiante como al docente educativo a la hora de establecer sus métodos de aprendizaje.

De acuerdo con Cueva (2021), la pausa activa se implementa desde un enfoque lúdico, con el objetivo de motivar al estudiante al romper con las rutinas habituales del aula a las que está acostumbrado. Después de realizar la pausa activa, los alumnos experimentan una sensación de renovación y energía positiva, lo que mejora su disposición para continuar con el proceso de aprendizaje.

### Figura 3.

#### Tipo de actividades que disfruta más durante las pausas activas:



Fuente: Estudiantes de la escuela 5 de junio

El 54% de los estudiantes, prefiere las actividades que implican juegos en grupo durante las pausas activas. Esto indica que los estudiantes valoran las actividades que fomentan la interacción social y el trabajo en equipo.

Un 46% de los estudiantes disfruta de los ejercicios físicos, lo que sugiere que un número considerable también aprecia las actividades que implican movimiento y ejercicio.

Es notable que ningún estudiante haya elegido actividades tranquilas como meditación o dibujo. Esto podría indicar que los estudiantes prefieren actividades más dinámicas y sociales durante las pausas, o que las actividades tranquilas no se han promovido o implementado de manera efectiva.

Independientemente de la actividad, las pausas activas, cuando se aplican adecuadamente en entornos pedagógicos, representan una estrategia eficaz para romper la monotonía, captar la atención de los estudiantes y reavivar su interés por aprender (Sanmartín & Cartuche, 2023)

## **Entrevista a docentes.**

### **Pregunta 1.**

¿Cómo evalúa usted el nivel de motivación de los estudiantes?

- Variable, algunos días están muy motivados y otros se muestran más apáticos.
- Generalmente bueno, aunque con altibajos que dependen del tipo de actividad o del clima escolar
- Alto en general, pero algunos se distraen fácilmente y necesitan constante estímulo.
- Satisfactorio, aunque podría mejorar con técnicas más innovadoras y personalizadas

En la evaluación del nivel de motivación de los estudiantes, se observa una variabilidad significativa. Según los docentes, la motivación fluctúa considerablemente, manifestándose en ciertos días con alta motivación y en otros con una notable apatía. Este comportamiento puede estar influenciado por diversos factores, como el tipo de actividad realizada y el clima escolar predominante.

Aunque la motivación es generalmente considerada buena, los docentes reportan que ciertos estudiantes presentan una tendencia a la distracción, lo cual requiere de estímulos constantes para mantener su enfoque. Esta situación resalta la necesidad de implementar técnicas pedagógicas más innovadoras y personalizadas que puedan responder de manera más efectiva a las fluctuaciones motivacionales y a las diversas necesidades de los estudiantes.

La motivación es un elemento crucial en el aprendizaje de los estudiantes, independientemente del nivel educativo, ya que está estrechamente vinculada al grado de

interés que cada alumno tiene en alcanzar un aprendizaje significativo (Justiniano & Cancino, 2024).

## **Pregunta 2.**

¿Cuál es la actitud de los estudiantes frente al proceso de aprendizaje, en su opinión?

- Positiva, pero requiere motivación constante y adaptaciones según sus necesidades.
- Receptiva, pero algunos pierden el interés si las actividades no son lo suficientemente dinámicas.
- Motivada, aunque algunos estudiantes tienen dificultades para mantener la atención a lo largo de la clase.
- Activa y participativa, aunque depende mucho del tipo de actividad y del enfoque pedagógico utilizado.

Las actitudes de los estudiantes hacia las actividades físicas pueden ser muy diversas. Algunos pueden experimentar entusiasmo y placer al participar, mientras que otros pueden sentir ansiedad o desinterés. Estas actitudes pueden afectar la participación, el rendimiento y la disposición de los estudiantes para involucrarse en actividades físicas. Las actitudes positivas, por su parte, pueden disminuir el estrés y la ansiedad asociados con el aprendizaje, favoreciendo un rendimiento académico más óptimo (Mejía & Mayorga, 2023).

## **V. Discusión**

La investigación realizada describe la importancia de implementar técnicas para desarrollar pausas activas que influyan en el bienestar emocional de los estudiantes de la Escuela 5 de junio del Sitio El Toro de Junín.

De los resultados obtenidos se puede destacar que se realizan actividades para desarrollar pausas activas en los estudiantes, sin embargo, es importante que a nivel institucional se desarrollen actividades que favorezcan el bienestar emocional de los estudiantes.

Ortiz Zarate, (2020) denota, actualmente se ha reconocido la necesidad de implementar pausas activas dentro de las aulas escolares, para poder brindar a los alumnos una formación integral, es decir, una educación para la vida en la que se desarrollen todas las facultades y capacidades de los alumnos, lo cual les permita desenvolverse dentro de la sociedad de manera exitosa.

Cabrera (2022) señala en cuanto al tiempo y lugares de las pausas activas lo siguiente, “que deben realizar en cualquier momento del día cuando se sienta agotado, cansado, incómodo o angustiado.

En la encuesta realizada a los estudiantes, se observa que una mayoría se siente cómodo y relajado en las clases, lo que es un indicativo positivo del ambiente de aprendizaje. Sin embargo, casi un tercio de los estudiantes reporta que se distraen con facilidad, lo que puede afectar su rendimiento académico. Desde la perspectiva de los docentes, se reconoce que la motivación de los estudiantes es variable, pero generalmente positiva, aunque requiere de estímulos constantes. Este dato sugiere que existe una oportunidad para implementar más estrategias que mantengan la atención y el interés de los estudiantes, especialmente para aquellos que se distraen con mayor facilidad.

Campas (2022) hace mención que la pausa activa es una herramienta destinada a compensar el esfuerzo diario realizado por las personas entregando un espacio destinado a la educación, recuperación y formación de hábitos hacia una vida saludable.

Según la encuesta aplicada, la gran mayoría de los estudiantes indica que se realizan pausas activas durante las clases, pero aquellos que las experimentan reportan un notable incremento en la concentración y la relajación. Por otro lado, los docentes indican que las pausas activas son una práctica común y que observan efectos positivos, como una mejor concentración y menor fatiga entre los estudiantes. Esta discrepancia sugiere que, aunque los docentes creen que están implementando pausas activas de manera efectiva, esta práctica puede no estar siendo percibida o valorada de igual manera por todos los estudiantes. Es posible que algunos estudiantes no sean conscientes de estas pausas o no las consideren como tales, lo que podría apuntar a la necesidad de una mejor comunicación o estructuración de estas actividades.

Las encuestas revelan que los estudiantes prefieren en su mayoría los juegos en grupo, mientras que un grupo considerable se inclina por ejercicios físicos como estiramientos o danzas. Los docentes ya implementan una variedad de actividades, que incluyen juegos breves, danzas, adaptándose a las necesidades del grupo. Esta alineación entre las preferencias de los estudiantes y las prácticas de los docentes es un aspecto positivo, aunque podría beneficiarse de una mayor diversidad de actividades para cubrir las preferencias de todos los estudiantes, incluyendo aquellos que podrían estar menos interesados en los juegos en grupo.

Colella (2020) menciona que la pausa activas mejora las oportunidades para realizar las actividades motoras ya presentes en el plan de estudios, a través de estrategias dirigidas y aumentar el tiempo de participación en los estudiantes que están físicamente activos.

Los docentes perciben una actitud generalmente positiva por parte de los estudiantes hacia el aprendizaje, aunque señalan que esta puede variar según la actividad o el enfoque pedagógico utilizado. Esto subraya la importancia de diversificar las estrategias de enseñanza y asegurarse de que las actividades sean lo suficientemente atractivas y dinámicas para mantener a todos los estudiantes comprometidos y motivados.

## **VI. Conclusiones**

En conclusión las pausas activas son de trascendental importancia dentro del entorno de aprendizaje de los estudiantes para el bienestar emocional y pedagógico tomando en cuenta los resultados obtenidos se refleja la vulnerabilidad del ambiente en la que se encuentran, es desde esta problemática que surge la necesidad de buscar la implementación de técnicas de aprendizaje que se acoplen y puedan obtener resultados eficientes en cada uno de los estudiantes así como para promover la interacción social dentro del aula.

Las pausas activas tanto en los estudiantes como los docentes coinciden en que estas pausas son cruciales para mejorar la concentración, reducir el estrés y fomentar un ambiente de aprendizaje positivo.

Por otro lado, una proporción de estudiantes no realiza pausas activas durante las clases, aunque aquellos que sí las practican reportan beneficios notables, como una mayor concentración y relajación. Asimismo, la mayoría de los estudiantes muestra preferencia por actividades grupales y físicas durante estas pausas, lo que indica que las actividades dinámicas y sociales son bien recibidas.

En general, los estudiantes consideran que las pausas activas mejoran su estado de ánimo y su capacidad de concentración durante la jornada escolar. Esto sugiere que, cuando se implementan adecuadamente, las pausas activas tienen un impacto positivo en el bienestar emocional y el rendimiento académico. No obstante, un número de estudiantes no está seguro del impacto positivo de estas pausas, lo que señala la necesidad de aumentar la sensibilización y la experiencia con estas prácticas.

Los docentes son conscientes de la importancia de las pausas activas y la implementación de diversas técnicas, aunque el método que utilizan no logra conectar por completo con el estudiante, por ello es necesario efectuar mecanismos u otras técnicas para alcanzar el

objetivo deseado por el docente. Esto evidencia una brecha entre las intenciones pedagógicas y las necesidades individuales de los alumnos, lo cual apunta a la necesidad de innovar en los métodos y técnicas de aplicación de las pausas activas. Sería beneficioso explorar enfoques adaptativos y personalizados, donde las actividades puedan ajustarse a los diferentes intereses y niveles de energía de los estudiantes, facilitando así una mayor participación y un impacto más significativo en su bienestar y rendimiento.

## VII. Referencias bibliográficas

- Begoña, I. (2021). *Estrategias y recursos para potenciar el bienestar emocional en la comunidad educativa*. Begoibarrola.  
<https://doi.org/projectes.xtec.cat/transformacioenxarxa/wp-content/uploads/usu1468/2023/06/ESTRATEGIAS-Y-RECURSOS-PARA-POTENCIAR-EL-BIENESTAR-EMOCIONAL-EN-LA-COMUNIDADEDEDUCATIVA.pptx-1.pdf>
- Boqué, M. (2020). *Caja de herramientas Bienestar Emocional*. Gobierno de Navarra.  
[https://doi.org/www.navarra.es/documents/48192/26203264/Bienestar\\_Emocional.pdf/310b5c63-88fd-b86d-a847-33c51f94c0d9?t=1686809232352](https://doi.org/www.navarra.es/documents/48192/26203264/Bienestar_Emocional.pdf/310b5c63-88fd-b86d-a847-33c51f94c0d9?t=1686809232352)
- Cabrera, R., Ortiz, M., Peñaloza, C., & Carrión, P. (2022). Estrategias actuales para promover la salud mental. *Polo del Conocimiento*, 7(7), 1613-1632.  
<https://doi.org/10.23857/pc.v7i7>
- Castro, A., & Osorio, R. (2017). Implementación de pausas activas físicas y mentales como estrategia lúdica, para trabajar la atención en los estudiantes de grado segundo del Colegio Taller Psicopedagógico de los Andes. Colombia: [Tesis de pregrado, Fundación Universitaria los Libertadores]. Obtenido de <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/1951>
- Cedeño, C., & Lescay, D. (2024). Actividades recreativas para fortalecer el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños de 4 años de la Educación Inicial. *MQRInvestigar*, 8(1), 1011-1033.  
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.1011-1033>
- Cobeña, M., & Moya, M. (2019). El papel de la motivación en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 1(1), 1-13.  
[https://doi.org/www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/motivacion-ensenanzaaprendizaje.html#google\\_vignette](https://doi.org/www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/motivacion-ensenanzaaprendizaje.html#google_vignette)

- Cueva, L. (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(006), 21-33.  
<https://doi.org/10.26439/en.lineas.generales2021.n6.5588>
- De la Cruz, D. (28 de marzo de 2017). De acuerdo con De la Cruz (2017), la actividad física promueve la formación de nuevos vasos sanguíneos en el cerebro para mantener más neuronas activas. Se ha encontrado evidencia de que los niños que son más activos tienden a tener un mejor desempeño en. *The New York Times*.  
Obtenido de <https://www.nytimes.com/es/2017/03/28/espanol/opinion/los-ninosno-deben-estar-quietos-en-clase.html>
- Gutiérrez, D. (2020). Da una pausa y activa tu clase. [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto]. Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/11000>
- Justiniano, R., & Cancino, D. (2024). La motivación en el aprendizaje durante la última década. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(32), 380-392. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.730>
- Lucero, K., & Rodríguez, E. (2021). Efectos de las pausas activas sobre la atención, el rendimiento académico & el nivel de actividad física en niños & adolescentes escolarizados. Ecuador: [Tesis de Pregrado, Universidad de Cuenca]. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/36139>
- Mejía, J., & Mayorga, D. (2023). Actitudes de los estudiantes de bachillerato hacia la clase de educación física. *Dominio De Las Ciencias*, 9(4), 1490-1507. <https://doi.org/10.23857/dc.v9i4.3665>
- Mero, W. (2022). La innovación educativa como elemento transformador para la enseñanza en la unidad educativa “Augusto Solórzano Hoyos. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(2), 310-330. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v26i2.1775>
- Núñez, N., & González, M. (2020). El formato Aula-Taller en primaria. Incidencia en la motivación y logros de aprendizaje de los estudiantes. *Cuadernos de en la motivación y logros de aprendizaje de los estudiantes*, 11(2), 133-155. <https://doi.org/10.18861/cied.2020.11.2.2982>
- Ortiz, A., Jordán, J., & Adredal, M. (2018). Gamificación en educación: una panorámica sobre el estado de la cuestión. *Educação e Pesquisa*, 44(1), 1-17. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634201844173773>
- Ortiz, M. (2016). Las pausas activas y el clima laboral en los talleres del gobierno autónomo descentralizado municipal de Pastaza. Ecuador: [Tesis de grado,

Universidad Tècnica de Ambato]. Obtenido de  
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/24118>

Pacheco, L., & Casquete, A. (2023). La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental. *Dominio De Las Ciencias*, 9(3), 1021-1036.  
<https://doi.org/10.23857/dc.v9i1>

Pacheco, L., & Casquete, A. (2023). La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental. *Revista Dominio de las Ciencias*, 9(3), 1021-1036.  
<https://doi.org/10.23857/dc.v9i1>

Rivera, J., Rodríguez, B., Canté, X., Kent, M., & Vásquez, M. (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), 1-26. <https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1759>

Sampedro, L. (2022). La pausa activa y su relación con en el aprendizaje en los estudiantes de cuarto año de la Escuela de Educación Básica “Fe y Alegría”, Riobamba. Periodo 2021-2022. Ecuador: [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Obtenido de  
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9755/1/UNACH-EC-FCEHTEBAS-048-2022.pdf>

Sanmartín, C., & Cartuche, M. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. *Revista InveCom*, 3(2), 1-9.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8055417>

### CERTIFICACIÓN DE APROBACIÓN

En mi calidad de tutora del maestrante **Ana Sofia Albán Bravo** que cursa estudios en el programa de Maestría en Educación Mención Educación y Creatividad, impartido en la Universidad San Gregorio de Portoviejo.

#### CERTIFICO:

Que he analizado el informe del trabajo científico en la modalidad Artículo científico con el título: "Promoviendo ambientes de aprendizaje saludables: "El papel de las pausas activas en la educación básica"; presentado por la maestrante: Ana Sofia Albán Bravo con cédula de ciudadanía No 1313803106 como requisito previo para optar por el Grado Académico de Magíster en Educación Mención Educación y Creatividad. El trabajo científico ha sido postulado en la Revista "Cátedra" con fecha 06 de noviembre del 2024. Considero, reúne los requisitos y méritos suficientes necesarios de carácter académico y científico, por lo que, lo apruebo.



Lic. Laura Andrea Alarcón B. Mg.Sc  
TUTORA

Portoviejo, noviembre del 2024