CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

MODALIDAD: TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO CARBO" DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, PERÍODO LECTIVO 2025-2026.

INTEGRANTES:

COELLO BRAVO RAÚL ALFONSO

VILCA PARRA ANDERSON JOSUE

TUTOR:

DR. CS. FRANCISCO DAVID SALCEDO LUCIO EDU MG. SC. PHD

PERÍODO ACADÉMICO

Marzo_Julio

GUARANDA-ECUADOR

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

MODALIDAD: TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO CARBO" DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, PERÍODO LECTIVO 2025-2026.

INTEGRANTES:

COELLO BRAVO RAÚL ALFONSO

VILCA PARRA ANDERSON JOSUE

TUTOR:

DR. CS. FRANCISCO DAVID SALCEDO LUCIO EDU MG. SC. PHD

PERÍODO ACADÉMICO

Marzo_Julio

GUARANDA-ECUADOR

I. DEDICATORIA

Con gratitud y amor, dirijo este logro en primer lugar a Dios, por brindarme la vida, sabiduría y la fortaleza necesaria para superar cada etapa de este proceso académico.

A mis padres, Gloria y Raúl, por ser mi mayor ejemplo de esfuerzo, perseverancia y amor; gracias por su apoyo incondicional, por sus consejos y por acompañarme en cada momento importante de formación, su confianza en mí ha sido una gran motivación para seguir adelante.

A mi enamorada Dayanna por estar presente en los momentos de dificultad y alegría, por sus palabras de aliento y por recordarme siempre la importancia de luchar por mis sueños.

Raúl

Dedico este trabajo investigativo, en primer lugar, a Dios por darme la fortaleza, la sabiduría y la fuerza necesaria para avanzar en los momentos difíciles, por guiarme en cada paso que doy y poder alcanzar esta meta.

A mis padres, William y Zoila, quienes han sido mi mayor ejemplo de esfuerzo, dedicación y perseverancia, gracias por sostenerme en cada paso, sus consejos, su paciencia, por todo el sacrificio silencioso que han hecho, para que pueda alcanzar esta meta que también es de ustedes. A mis hermanas Mabel y Samanta por acompañarme con su cariño, brindarme alegría en los momentos difíciles, por ser parte importante en mi vida, este logro también es de ustedes.

A mi enamorada, Jennifer, que ha sido mi refugio, mi calma y mi compañía durante este proceso, gracias por tu amor sincero, por tus palabras que me levantaron cuando me sentía cansado y creer en mí incluso cuando yo dudaba, tu presencia hizo más bonito este camino, también llevo conmigo, aquel amor eterno que dejó una huella imborrable en mi corazón.

Anderson

II. AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a la Universidad Estatal de Bolívar, institución que nos abrió sus puertas y nos brindó la oportunidad de formarnos profesionalmente en el campo de la educación a lo largo de este proceso académico, la Universidad ha sido un espacio de aprendizaje, crecimiento personal y fortalecimiento de valores, permitiéndonos adquirir conocimientos y experiencias fundamentales para nuestro futuro labor docente.

De manera especial, agradecemos a los docentes de la carrera de Educación Básica, quienes, con su dedicación, compromiso y vocación, han contribuido significativamente en nuestra formación profesional, cada enseñanza recibida, cada orientación y cada experiencia compartida ha sido valioso para construir una visión responsable y reflexiva sobre la educación y el rol que cumple el docente en la sociedad.

Del mismo modo, extendemos nuestro más profundo agradecimiento a nuestro tutor de tesis Dr. Cs Francisco Salcedo Lucio PhD., por su guía, paciencia, responsabilidad y acompañamiento durante el desarrollo de este trabajo investigativo. Sus observaciones, sugerencias y conocimientos fueron importantes para mejorar cada etapa de la investigación, permitiéndonos avanzar con mayor seguridad, claridad y compromiso académico.

Finalmente, agradecemos a la Unidad Educativa “Pedro Carbo”, a sus autoridades docentes y estudiantes por la apertura y colaboración brindada durante el desarrollo de esta investigación, lo cual permitió llevar a cabo el estudio de manera responsable y organizada.

Raúl_Anderson

III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

DR. CS. FRANCISCO DAVID SALCEDO LUCIO EDU MG. SC. PHD

CERTIFICA:

Que el informe final de investigación titulado: LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "PEDRO CARBO" DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, PERIODO LECTIVO 2025-2026, elaborado por COELLO BRAVO RAÚL ALFONSO con C.I. 160074951-7 y VILCA PARRA ANDERSON JOSUE con C.I. 0504350984 de la Carrera de Educación Básica, de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas, de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en las asesorías, en tal virtud, autorizo su presentación para su aprobación respectiva

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado dar presente documento el uso legal que estime conveniente.

Guaranda, 18 de junio del 2026.

Válidez únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
FRANCISCO DAVID SALCEDO LUCIO

TUTOR

DR. CS. FRANCISCO DAVID SALCEDO LUCIO EDU MG. SC. PHD

DERECHOS DE AUTOR

Nosotros Coello Bravo Raúl Alfonso y Vilca Parra Anderson Josue portadores de la Cédula de Identidad No 1600749517 y 0504350984 en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales
del Trabajo de Titulación:

Las pausas activas en el desarrollo de la atención y concentración en estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Pedro Carbo” de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, período lectivo 2025-2026, modalidad proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo/autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El (los) autor (es) declara (n) que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.





Coello Bravo Raúl Alfonso

Autor 1

Vilca Parra Anderson Josue

Autor 2

ÍNDICE

I. DEDICATORIA 4
II. AGRADECIMIENTO 5
III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR 6
V. RESUMEN 10
VI. ABSTRACT 11
VII. INTRODUCCIÓN 12
1. TEMA 14
2. ANTECEDENTES 14
3. PROBLEMA 16
3.1. Descripción del problema 16
3.2. Formulación del problema 17
4. JUSTIFICACIÓN 18
5. OBJETIVOS 20
5.1. Objetivo General: 20
5.2. Objetivos Específicos: 20
6. MARCO TEÓRICO 21
6.1. Teoría científica 21
6.2. Teoría legal 71
6.3. Teoría referencial 73
7. MARCO METODOLÓGICO 75
7.1. Paradigma de investigación 75
7.2. Enfoque de la investigación 75
7.3. Método bibliográfico 75
7.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos 76
7.5. Universo y muestra 77
7.6. Procesamiento de datos 77
8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 79

9. CONCLUSIONES 92

10. PROPUESTA 93

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 104

12. ANEXOS 122

V. RESUMEN

La presente investigación aborda las pausas activas en el desarrollo de la atención y concentración en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Pedro Carbo”, durante el período lectivo 2025-2026, el objetivo principal fue determinar la incidencia de las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar la disposición, el interés académico, la tranquilidad y la concentración de los estudiantes durante el desarrollo de las clases, desde una perspectiva teórica, el estudio se sustentó en aportes ligados con el movimiento corporal, la motivación, la autorregulación con el movimiento corporal y los procesos cognitivos de atención y concentración, considerando que las actividades son momentos breves para la activación física, de tal manera que ayude al bienestar emocional y mejorar el rendimiento de los estudiantes, la metodología utilizada corresponde a una investigación aplicada, con ayuda del método bibliográfico y la observación directa; del mismo modo la aplicación de instrumentos que ayudaron a identificar las dificultades de los estudiantes para mantener la atención durante actividades extensas, entre los resultados relevantes, se demostró que varios estudiantes mostraban inquietud, pérdida de interés y dificultad para sostener la concentración, no obstante, a través de la propuesta de pausas activas se logró proponer una alternativa dinámica para mejorar la participación, el orden y la disposición hacia el aprendizaje, la investigación concluye en que las pausas activas constituyen una estrategia pedagógica adecuada para fortalecer la atención y concentración, minimizar la fatiga y fomentar un ambiente participativo, tranquilo e inspirador.

Palabras clave: pausas activas, aprendizaje, Educación Básica, atención, concentración.

VI. ABSTRACT

This study examines the use of active breaks to develop attention and concentration among fifth-grade students in the General Basic Education program at the “Pedro Carbo” School during the 2025–2026 school year. The main objective was to determine the impact of active breaks as a pedagogical strategy to improve students’ disposition, academic interest, calmness, and concentration during class time. From a theoretical perspective, the study was grounded in contributions related to physical movement, motivation, self-regulation through physical movement, and the cognitive processes of attention and concentration. Given that the activities are brief physical exercises designed to promote emotional well-being and help improve student performance, the methodology employed was that of applied research, using bibliographic research and direct observation, as well as tools designed to identify students’ difficulties in maintaining attention during extended activities, the findings revealed that several students exhibited restlessness, loss of interest, and difficulty sustaining concentration; however, through the implementation of active breaks, a dynamic alternative was successfully proposed to improve participation, order, and attitude toward learning. The study concludes that active breaks constitute an appropriate pedagogical strategy for strengthening attention and concentration, minimizing fatigue, and fostering a participatory, calm, and inspiring environment.

Keywords: active breaks, learning, elementary education, attention, concentration.

VII. INTRODUCCIÓN

En el contexto educativo moderno, la atención y concentración representan procesos fundamentales para el desarrollo del aprendizaje, principalmente en los estudiantes de Educación General Básica, quienes presentan necesidad para mantener una disposición activa durante las actividades académicas, no obstante, en el aula de clase suelen presentarse dificultades relacionadas con la distracción, la inquietud corporal, la pérdida progresiva del interés, el cansancio mental y la distracción durante las jornadas de clase, estas situaciones pueden perjudicar la participación, la comprensión de contenidos y el cumplimiento de tareas, es por esto que, resulta necesario aplicar estrategias pedagógicas que ayude a impulsar un ambiente de aprendizaje dinámico, saludable y participativo.

Las pausas activas se presentan como una opción educativa que permite interrumpir por un corto tiempo la rutina académica, mediante actividades lúdicas, físicas o de relajación, con la finalidad de disminuir la energía, mejorar la disposición del estudiante hacia el aprendizaje y recuperar la energía, según Infantes-Paniagua et al., (2021), las pausas activas escolares pueden generar efectos positivos en varios componentes atencionales como la concentración, la atención selectiva y atención sostenida, pese a que sus resultados dependen de la forma en que se planifiquen y apliquen en el aula; de este modo, su incorporación no solo responde a una necesidad recreativa, también responde a una estrategia pedagógica orientada a consolidar los procesos cognitivos y socioemocionales de los estudiantes.

En Educación Básica, los niños requieren actividades que respondan a sus características emocionales, cognitivas y físicas, dado que permanecer sentados durante un largo tiempo puede limitar la participación y aumentar los niveles de distracción, en consecuencia, las pausas activas contribuyen a generar espacios cortos de movimiento que ayuden en la convivencia, la motivación, la oxigenación y la reanudación a las actividades académicas con mayor disposición, a su vez, estudios recientes señalan que estas estrategias pueden mejorar la atención dentro del aula, siempre y cuando se aplique de una manera organizada, con tiempos adecuados y actividades según la edad de los estudiantes.

En la Unidad Educativa “Pedro Carbo”, ubicada en la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, se considera esencial analizar, cómo las pausas activas pueden influir en el desarrollo de la atención y concentración de los estudiantes de quinto año de Educación

General Básica, esta necesidad surge al observar que, durante determinadas actividades escolares, los estudiantes presentan inquietud, dificultad para mantener la concentración, lo cual repercute en su desempeño y participación dentro del proceso de enseñanza_aprendizaje; frente a esta verdad, la investigación busca agregar una alternativa práctica que permita mejorar la dinámica del aula mediante actividades recreativas, breves y planificadas.

La presente investigación tiene como finalidad determinar la incidencia de las pausas activas en el desarrollo de la atención y concentración en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pedro Carbo, durante el período lectivo 2025-2026, por lo cual, se considera el análisis teórico de las variables de estudio, la aplicación de instrumentos de recolección de información y el diseño de una propuesta enfocada a fortalecer la atención y concentración mediante actividades activas en el aula de clase.

De este modo, el estudio adquiere importancia porque busca responder a una problemática presente en el contexto escolar, y a su vez, ofrecer una estrategia didáctica accesible para los docentes. Las pausas activas pueden convertirse en un recurso eficaz para mejorar el ambiente de aprendizaje, favorecer el desarrollo integral de los estudiantes y promover la participación estudiantil, es por esto que, esta investigación procura contribuir al fortalecimiento de las prácticas pedagógicas en Educación Básica, tomando en cuenta que el movimiento, la organización y la recreación metodológica también forman parte esencial del aprendizaje.

1. TEMA

Las pausas activas en el desarrollo de la atención y concentración en estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Pedro Carbo” de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, periodo lectivo 2025-2026.

2. ANTECEDENTES

Actualmente, la unidad educativa “Pedro Carbo”, ubicado en el cantón Guaranda, provincia de Bolívar, se caracteriza por ofrecer una educación que busca fortalecer el desarrollo integral de los estudiantes, se ha evidenciado que, antes de plantear la presente investigación, existía varias dificultades relacionadas con la atención y concentración durante el desarrollo de las clases, en el aula de quinto año de Educación General Básica, se observa que algunos estudiantes presentaban inconvenientes para mantener el interés en las actividades académicas en períodos extensos, especialmente cuando las tareas son repetitivas, prolongadas o que requieren mayor esfuerzo mental. Esto genera momentos de distracción, inquietud corporal y disminuye la participación activa.

De forma particular, se identifica que la falta de atención no se manifestaba de forma permanente en todos los estudiantes, por lo contrario, se suscitaba en determinados momentos de la jornada académica, principalmente después de actividades largas o cuando las clases se desarrollaban bajo una dinámica tradicional, algunos estudiantes tendían a conversar, distraerse con objetos, cambiar de postura corporal de forma repetitiva o desviar la mirada de la actividad. Bajo este contexto Infantes-Paniagua, (2021) indican que las pausas activas han sido estudiadas por su relación con procesos atencionales como la concentración, la atención sostenida y la atención selectiva, es por esto que, las conductas observadas en la institución reflejaban la necesidad de aplicar estrategias pedagógicas que ayudaran a recuperar el interés.

Antes de la aplicación de una propuesta basada en pausas activas, la institución predominaba prácticas orientadas al cumplimiento de los contenidos curriculares, pese a ello, no siempre se incorporaban espacios de movimiento, relajación o juego pedagógico dentro del salón de clase, esta situación provocaba que los estudiantes permanezcan sentados durante largos períodos de tiempo, lo que ocasionaba cansancio, pérdida de motivación y dificultad para continuar las actividades, en relación a ello Fiorilli G. B., (2021) mencionan

que las pausas activas en el aula, ayudan positivamente en el rendimiento académico y en la atención de los estudiantes, siempre y cuando sea organizado, planificado y acorde a las necesidades de los estudiantes.

De igual manera, se evidenció que el problema no se encontraba relacionado únicamente con la conducta individual de los estudiantes, también afectaba las condiciones del ambiente académico y la manera en que se organizan las actividades dentro del salón de clase, cuando las clases no incluían recursos lúdicos, movimientos corporales o momentos de descanso activo, los estudiantes mostraban menor disposición para participar en la clase, resolver tareas o seguir las indicaciones del docente. Por lo tanto, la falta de estrategias activas dentro de la clase, se convertía en un factor que reducía la atención sostenida, la concentración y la tranquilidad del proceso educativo.

Pese a estas dificultades, también se identificaron fortalezas importantes en los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Carbo, los estudiantes evidenciaban entusiasmo cuando las actividades académicas incluían juegos, movimientos, interacción con sus compañeros y dinámicas completamente diferentes a las tareas habituales, esta característica permitió considerar que el problema de atención y concentración podía tratarse mediante estrategias pedagógicas activas, breves y organizadas; bajo este contexto Méndez-Giménez, (2023) afirman que los descansos activos pueden favorecer los procesos atencionales y la motivación en estudiantes de educación primaria, tomando a consideración que se planifique de forma correcta y vinculada al contexto escolar.

Por ende, los antecedentes institucionales facilitan comprender que la presente investigación surge de una necesidad real observada en el aula, por lo que es necesario mejorar la atención, la concentración y la actitud tranquila de los estudiantes durante el desarrollo de jornada académica, la situación identificada en la Unidad Educativo Pedro Carbo, demuestra la importancia de proponer alternativas pedagógicas como las pausas activas, las cuales ayudan a recuperar el interés académico, disminuir la inquietud y favorecer un ambiente dinámico, participativo y adecuado para el aprendizaje.

3. PROBLEMA

3.1. Descripción del problema

En la Unidad Educativa Pedro Carbo, específicamente en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica, se ha encontrado como problemática principal, la dificultad para mantener la atención y concentración durante el desarrollo de clases, esta situación se manifiesta mediante distracciones comunes, conversaciones entre compañeros, pérdida de interés para continuar las tareas, inquietud corporal y poca disposición para seguir instrucciones cuando las clases son repetitivas o extensas, en este contexto, la atención constituye un elemento esencial para el aprendizaje, dado que permite al estudiante seleccionar, procesar y mantener la información necesaria para interpretar los contenidos; por esta razón Infantes-Paniagua et al., (2021) afirman que los descansos activos pueden intervenir en procesos atencionales como la concentración, la atención sostenida y la inhibición, una vez que estos procesos se ven afectados, el estudiante presenta considerables dificultades para participar, mantener una actitud tranquila y culminar actividades dentro del aula.

El problema también se relaciona con la forma en que se desarrollaron algunas actividades escolares, ya que los estudiantes están sentados durante largos períodos de tiempo, lo cual provoca inquietud, desmotivación y cansancio, desde este punto de vista, la falta de estrategias dinámicas dentro del aula de clase, restringe la posibilidad de canalizar la energía propia de los niños y dificulta que recuperen el interés de la clase después de tareas extendidas, Zhunio Suin et al., (2024) señalan que muchos estudiantes tienen dificultades para mantener la atención durante períodos largos de tareas, por lo cual las pausas activas surgen como breves momentos de relajación o movimiento incorporados al horario escolar, por esta razón, la falta de este tipo de estrategias puede aumentar los momentos de distracción, afectando el ambiente de aprendizaje y la permanencia del trabajo pedagógico.

Ante esta situación, la investigación considera necesario tratar la falta de atención y concentración por medio de una propuesta de pausas activas lúdicas, orientadas a fortalecer el interés académico y la tranquilidad durante la jornada escolar, este problema no se debe entender solamente como una dificultad individual del estudiante, se debe entender como una situación pedagógica que requiere nuevas formas de organización del aula, momentos breves

de activación corporal y actividades participativas, Melguizo-Ibáñez et al., (2024) afirman que los descansos activos de corto tiempo, pueden beneficiar en la atención y la concentración en el ámbito educativo, es por esto que, en la Unidad Educativa Pedro Carbo se vuelve apropiado implementar estrategias activas, de manera que permitan reducir la inquietud, mejorar la disposición, la atención y la concentración de los estudiantes hacia la clase.

3.2. Formulación del problema

¿De qué manera las pausas activas contribuyen al desarrollo de la atención y concentración de los estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pedro Carbo, de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, durante el período lectivo 2025-2026?

4. JUSTIFICACIÓN

Los estudiantes de quinto año de Educación General Básica enfrentan diversos obstáculos dentro de las aulas de clase, entre los cuales resaltan la falta de atención, la dificultad para mantener la concentración durante actividades extensas, la inquietud corporal y la pérdida progresiva del interés académico, estas situaciones no solo afectan el rendimiento individual de los estudiantes, también influyen en la dinámica de toda la clase, debido a que dificultan el seguimiento de instrucciones, la participación activa y el desarrollo adecuado de las actividades escolares, es por esto que la presente investigación se justifica en la necesidad de analizar estrategias pedagógicas que ayuden a mejorar la atención y concentración en los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Carbo.

La investigación resulta importante porque la atención y la concentración son procesos fundamentales para el aprendizaje, ya que si los estudiantes no consiguen mantener el foco en las actividades propuestas, se minimiza su capacidad para comprender contenidos, resolver tareas, participar en clase y culminar exitosamente sus responsabilidades académicas, en este contexto, las pausas activas se presentan como una alternativa pedagógica que resulta útil, ya que permite incorporar breves momentos de movimientos, juego y relajación dentro de la jornada académica, impulsando la recuperación del interés y la disposición positiva hacia el aprendizaje.

Del mismo modo, este estudio tiene pertinencia educativa porque contribuye al fortalecimiento de la práctica docente, las pausas activas no requieren recursos complejos ni tiempos extensos, por lo que puede ser incorporadas durante el desarrollo de la clase como una herramienta de apoyo para mejorar el clima escolar, del mismo modo, ayuda a estimular la participación y favorecer la tranquilidad de los estudiantes. Su uso permite que el docente cuente con una estrategia preventiva frente a la desmotivación, dispersión y la fatiga que suelen presentarse durante el desarrollo de la jornada escolar.

Los beneficiarios directos de esta investigación serán los estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pedro Carbo, quienes podrán mejorar su disposición hacia las actividades académicas, fortalecer su atención y mantener una actitud tranquila durante la clase, del mismo modo, los docentes también serán beneficiarios, ya que contarán con una propuesta pedagógica que puede facilitar el manejo del grupo, mejorar la

participación de los estudiantes y favorecer al desarrollo de la clase, que sea activa e inclusiva.

La presente investigación también posee relevancia social, ya que promueve una educación dinámica, participativa y centrada en las necesidades de los estudiantes, al incorporar pausas activas en el aula, se favorece no sólo el desarrollo cognitivo, también ayuda al bienestar emocional, la interacción entre compañeros y la formación de hábitos saludables, esto permite entender que el aprendizaje no depende únicamente de la transmisión de contenidos, también se requiere condiciones físicas, emocionales y motivacionales que ayuden en el desempeño académico.

En conclusión, este trabajo se justifica, porque permitirá generar información útil sobre la incidencia de las pausas activas en el desarrollo de la atención y concentración, los resultados obtenidos podrán servir como base para que docentes y autoridades educativas valoren la importancia de incluir estrategias activas dentro del salón de clase, especialmente en aquellos momentos donde los estudiantes presentan mayor cansancio, distracción o pérdida de interés. De esta manera, la investigación busca aportar al mejoramiento del proceso de enseñanza_aprendizaje en la Unidad Educativa Pedro Carbo y ofrecer una alternativa pedagógica que se pueda aplicar en contextos similares.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General:

Determinar la incidencia de las pausas activas en el desarrollo de la atención y concentración en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pedro Carbo de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, durante el período lectivo 2025-2026.

5.2. Objetivos Específicos:

OE1: Diagnosticar el nivel de atención y concentración de los estudiantes, mediante la aplicación de instrumentos pertinentes de recolección de datos, con la finalidad de identificar las principales dificultades que se presentan en el proceso de aprendizaje.

OE2: Desarrollar un marco de referencia científica sobre la falta de atención y concentración en el proceso de aprendizaje, a partir del análisis de resultados de distintos teóricos.

OE3: Elaborar una propuesta sobre la implementación de las pausas activas como estrategia pedagógica para fortalecer la atención y concentración en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica.

6. MARCO TEÓRICO

6.1. Teoría científica

Quinde, C. (2023), Zaruma, C. (2023), Suin, L. (2024), Sulca, Q. (2023), Párraga, I. (2026), San Martín, B. (2022), Carrión, S. (2025), Alonso, D. (2024), Ortega, S. (2025), Zambrano, S. (2022) y otros teóricos manifiestan que ***las pausas activas*** son breves interrupciones que se presentan durante la jornada escolar en las que se realizan juegos, actividades dinámicas o ejercicios físicos, de tal manera que ayuden a disminuir el cansancio, mantener la motivación, mejorar la atención y concentración y que favorezca a un aprendizaje activo y participativo de parte de los estudiantes, en aporte de Zhunio Suin L. R., (2024), señala que las pausas activas ayuda en los períodos de relajación dentro del aula.

Cornejo et al. (2024) definen a la pausa activa como breves interrupciones dentro de la jornada académica o laboral, en las que se realizan actividades físicas, recreativas o de relajación con el objetivo de recuperar la energía, disminuir la fatiga física y mental, en este sentido, las pausas activas son consideradas una herramienta que promueve el equilibrio entre actividad mental y movimiento físico Ibañéz et al. (2024) sostienen que su aplicación resulta fundamental en contextos educativos.

Caamaño-Navarrete F. et al. (2025) señalan que las pausas activas contribuyen a mejorar la concentración, la postura corporal y el bienestar general, de igual manera, Baldovino et al. (2025) afirman que la inclusión de actividades dinámicas durante clases permite reducir el estrés y aumentar la motivación para el aprendizaje, a su vez sostienen que las pausas activas favorecen a la oxigenación del cerebro, dicho planteamiento contribuye a mejorar procesos como la atención, la memoria y la concentración (Zhunio Suin L. R., 2024).

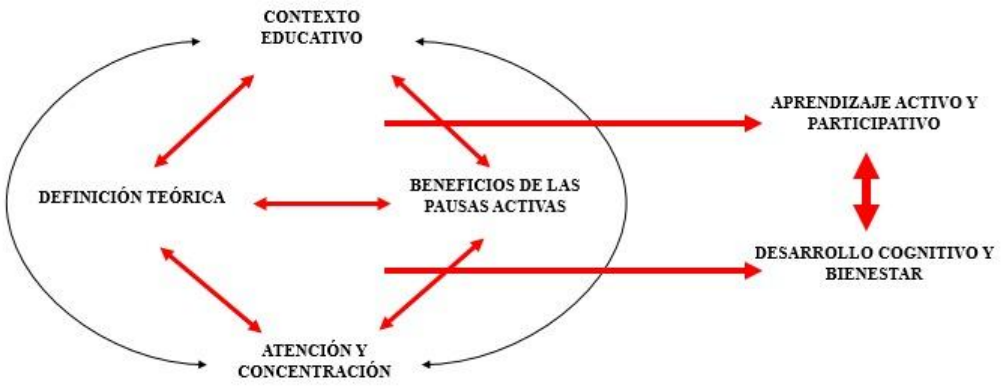
En el contexto educativo, Suin et al (2024) señala que la implementación de ejercicios breves durante la jornada escolar aporta a mantener niveles adecuados de atención y evita el agotamiento mental, Pazmiño & Terán (2023) destacan que la realización de pausas activas permite mejorar la disciplina, la participación y la capacidad de concentración en el aula, en consecuencia, las pausas activas son una estrategia educativa que favorece al aprendizaje y el desarrollo cognitivo de los estudiantes (Cornejo et al., 2024).

Si bien los teóricos ya mencionados han proporcionado aportes significativos sobre la definición y los beneficios de las pausas activas, sus planteamientos se enfocan en describir

sus características generales, sin considerar como su aplicación incide de manera específica en el desarrollo de la atención y concentración de los estudiantes (Zhunio Suin L. R., 2024).

Figura 1

Sistema de configuración de las pausas activas.



Nota: La definición de las pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la definición teórica y beneficios de las pausas activas que se sintetiza en el contexto educativo, la atención y concentración, que contribuyen a un aprendizaje activo y al desarrollo cognitivo y bienestar.

Rivera, J. (2024), Sulca, Q. (2023), Rueda, E. (2025), Martínez, R. (2024), Armijos, R. (2022), Cortéz, J. (2026), Pinedo, D. (2026), Enciso, L. (2024), Aday, S. (2025), Parra, M. (2024), Zaruma, C. (2023) y otros teóricos señalan que las ***características de las pausas activas*** se centran en estrategias breves, participativas y planificadas que se desarrollan dentro de la jornada escolar, con la finalidad de, detener la rutina académica y favorecer el bienestar físico y mental de los estudiantes, dichas actividades suelen incorporar movimientos corporales, ejercicios de respiración, juegos didácticos y acciones recreativas apropiadas a la edad y necesidad del grupo, facilita a reducir la fatiga, aumentar la motivación y afianzar la atención.

Jumbo et al. (2025) señala que las pausas activas apoyan en los momentos de relajación dentro del aula de clase, para aportar así a un ambiente de aprendizaje activo e integral para el estudiante, con la finalidad de mejorar el proceso de enseñanza_aprendizaje, su aplicación facilita en interrumpir la jornada académica para minimizar la fatiga y propiciar

una participación activa, en este sentido, sus características consisten en su intención pedagógica, dado que a más de implicar movimientos corporales, también se requiere llegar a una enseñanza (Pacheco & Casquete, 2023).

Caamaño, F et al. (2026) manifiestan que las pausas activas se caracterizan por ser actividades que requieren un período corto de relajación durante la jornada, con el objetivo de reforzar la concentración, dado que se puede implementar en cualquier horario sin afectar el desarrollo de la clase, con respecto a ello, Losada M. et al. (2025) agregan que otra característica importante se basa en favorecer la concentración, atención y sobre todo, buscar el bienestar de los estudiantes durante la jornada académica.

Quizhpi & Pérez, (2023) establecen que las pausas activas se identifican por intervenciones cortas e integradas al horario escolar, dirigidas a neutralizar la monotonía de la clase, a su vez, resalta que suelen promover la motivación, cooperación y la autorregulación emocional, estos aspectos consolidan su valor pedagógico, del mismo modo, Caamaño-Navarrete F. et al. (2025) plantean que estas actividades son estrategias favorables para la estimulación cognitiva en el propósito de fortalecer la enseñanza_aprendizaje.

Si bien los autores citados aportan a la comprensión de las características de las pausas activas, sus planteamientos se enfocan en describir sus beneficios generales dentro de la jornada escolar, sin embargo aún es limitada la explicación sobre como estas estrategias inciden en el desarrollo de la atención y concentración de los estudiantes (Caamaño-Navarrete F. et al., 2025).

Figura 2

Sistema de configuración de las características de las pausas activas.



Nota: Las características de las pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la jornada escolar y motivación que se sintetiza en las pausas activas y la atención y concentración que contribuyen a un aprendizaje activo y participativo y de bienestar.

Ibáñez, et al. (2024), Bellacicco, et al. (2025), Losada, et al. (2025), Pacheco & Casquete. (2023), (Caamaño, et al. (2025), Ferrara, et al. (2025), Raiola, et al. (2025), Félix, Z. (2025), Lobach, et al. (2024), Alvarado-Melo, et al. (2026) y otros teóricos señalan que la ***importancia de las pausas activas en el ámbito educativo*** consiste en que una estrategia pedagógica favorece en el proceso de enseñanza_aprendizaje, al generar espacios de activación física y mental que se incluya dentro de la jornada escolar Pacheco Hurtado y Casquete López, (2023) sostienen que su aplicación en el aula aportan a responder a las necesidades educativas del estudiante, mientras tanto, ayuda a prevenir factores negativos que afectan a su desarrollo, en este contexto, las pausas activas fortalecen la voluntad para aprender.

Pacheco & Casquete, (2023) sostienen que las pausas activas en el aula representan una estrategia que facilita al proceso de enseñanza_aprendizaje ya que permite dinamizar la jornada académica para responder a las necesidades educativas, del mismo modo Sanmartín & Cartuche, (2023) afirman que su aplicación refuerza la motivación, mejora la organización frente al aprendizaje y promueve una participación activa en clase, en este contexto, las pausas activas asumen importancia en el ámbito educativo al no representar interrupciones en el trabajo escolar.

Prado et al., (2025) plantean que la aplicación de pausas activas como estrategia lúdica dentro de la educación básica elemental, impulsa a generar momentos de relajación, de esta manera se agiliza el ambiente del aula, del mismo modo Armijos et al. (2022) demuestra que los descansos activos mejoran la atención en el contexto educativo, tan pronto como se aplican de manera planificada y con una duración adecuada, esto permite entender que la importancia de las pausas activas reside en articular movimientos, bienestar y procesos cognitivos.

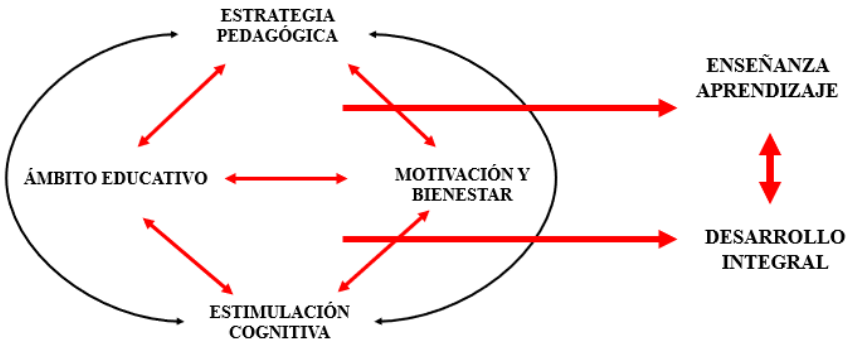
Losada M. et al. (2025) concluyen que los descansos activos tienen un efecto positivo en el clima del aula y en el bienestar emocional ya que influyen directamente en la calidad

del aprendizaje, del mismo modo, Caamaño-Navarrete F. et al., (2025) argumentan que estas actividades ayudan a las funciones cognitivas importantes para el contexto escolar, como la atención y otros procesos ligados al rendimiento académico, por esta razón las actividades son esenciales en el ámbito educativo para fortalecer el desarrollo integral.

Si bien los autores citados resaltan la relevancia de las pausas activas como estrategia pedagógica dentro del ámbito educativo, sus aportes se orientan principalmente en los beneficios generales que están ligados con la motivación, bienestar y activación del aula, estas actividades afectan de manera específica en los procesos de atención y concentración (Peiris et al., 2022).

Figura 3

Sistema de configuración de la importancia de las pausas activas en el ámbito educativo.



Nota: La importancia de las pausas activas en el ámbito educativo es producto de la relación dialéctica que se expresa entre el ámbito educativo, la motivación y bienestar que se sintetiza en la estrategia pedagógica y la estimulación cognitiva que contribuye a la enseñanza_aprendizaje y al desarrollo integral.

Cabrera, A. (2022), Cabrera, R, et al. (2022), Abreu, A. (2025), Orellana-Iñiguez, (2022), Contreras, F. (2025), Espitia, A. (2023), Marroquín, P. (2023), Cabrera, A. (2022), (Hinojosa, D. (2022), Abreu, S. (2025) y otros teóricos señalan acerca de los ***tipos de pausas activas***, sostienen que las pausas activas abarcan diversos tipos de ejercicios que se pueden adaptar a las necesidades del estudiante, se destacan las pausas de flexibilidad, estiramiento, activación muscular y movimientos lúdicos, por lo que se evidencia que las pausas activas

no se limitan al descanso, también vincula acciones orientadas a reducir el cansancio, mitigar la tensión acumulada, para favorecer el bienestar físico y mental (Lizcano R. J. et al., 2024).

Orellana, (2022) precisan que las pausas activas pueden agruparse según los objetivos y las actividades realizadas, incluyen pausas de flexibilidad, activación muscular, movilidad articular, lúdica, pasivas y creativas, ya que esta clasificación facilita entender sobre su aplicación, responde a diversas necesidades físicas por lo que se establece una práctica, también se direcciona como un conjunto de acciones orientadas al bienestar y prevenir el desinterés académico.

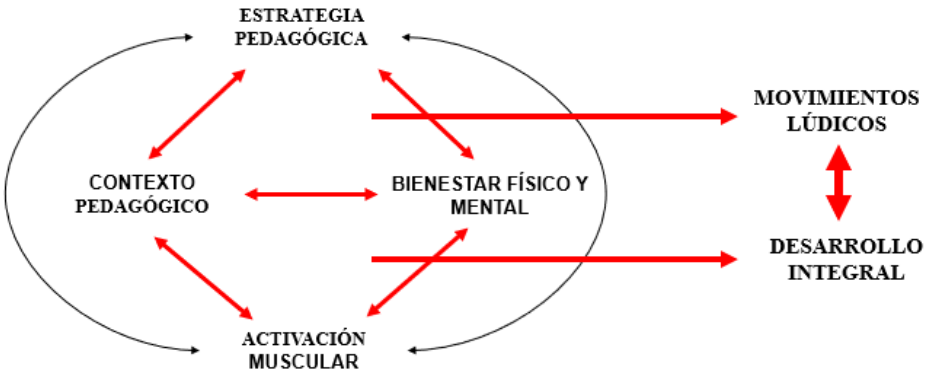
Por su parte, Lizcano et al., (2024) indican que dentro de las pausas activas se identifican ejercicios de flexibilidad, estiramiento, activación muscular y movimientos lúdicos, los cuales se adaptan según el contexto en el que se utilice, en este sentido, las pausas activas se entienden como una estrategia completa que puede combinar acciones corporales breves con actividades que facilita a reducir la fatiga, interrumpir la monotonía y facilita el equilibrio físico durante la jornada escolar, además, permite que los estudiantes puedan recuperar energía, mejoren su rendimiento y de esta manera se pueda fomentar un ambiente participativo y favorable para el aprendizaje.

En términos generales, los aportes de Contreras, (2025) permiten sostener que los tipos de pausas activas responden a propósitos distintos, al igual que las actividades de flexibilidad y estiramiento que contribuyen a la recuperación muscular; la actividad ayuda a preparar el cuerpo, para fortalecen el valor preventivo mediante movimientos lúdicos para revitalizar el ánimo, es por esto que es importante recalcar que las pausas activas no representan momentos de descanso, también se debe considerar que son estrategias pedagógicas que ayudan al bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Si bien los autores como Cabrera, Abreu, Orellana-Iñiguez y Contreras aportan elementos importantes para identificar la flexibilidad, el estiramiento y activación muscular como componentes de las pausas activas, sus planteamientos aún se centran en la clasificación y beneficios generales; pero no en adaptarlo en el contexto pedagógico, bajo esta perspectiva, es necesario profundizar las investigaciones que expliquen cómo se debe implementar de forma correcta (River et al., 2024).

Figura 4

Sistema de configuración de los tipos de pausas activas.



Nota: Los tipos de pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre el contexto pedagógico y el bienestar físico y mental que se sintetiza en las estrategias pedagógicas y la activación muscular que contribuyen a movimientos lúdicos y el desarrollo integral.

Infantes-Paniagua, et al. (2021), Petrigna. (2022), Pizà-Mir. (2022), Masini. (2023), Javier-Rivera. (2024), Maiztegi-Kortabarria. (2024), Ruiz-Ariza. (2025), Gómez-Martín. (2025), Gómez Martín. (2025), Raiola G. D. (2025) y otros teóricos enfatizan que ***los beneficios de las pausas activas en estudiantes*** representan una estrategia pedagógica que contribuyen en el proceso educativo, ya que fortalecen la atención, concentración y motiva el aprendizaje dentro del salón de clase; del mismo modo Melo et al., (2025) señala que las pausas activas apoyan a interrumpir la pasividad del aula, minimizar la fatiga, mejorar el comportamiento sin perjudicar el rendimiento académico.

Las pausas activas en estudiantes se entiende como breves interrupciones durante la jornada escolar para realizar movimientos de recreación, con la finalidad de reducir la fatiga y recuperar energía tanto física como mental, bajo esta perspectiva Cornejo et al., (2024) afirma que representan una estrategia pedagógica que ayuda a elevar el desempeño académico, del mismo modo Losada M. et al., (2025) enfatizan que los descansos activos mejora la atención en el contexto educativo, es por esto que su aplicación fortalece la disposición del estudiante para aprender.

En cuanto a sus beneficios cognitivos Caamaño-Navarrete F. et al., (2025) establecen que las pausas activas ayudan a la concentración del estudiante para contribuir el aprendizaje;

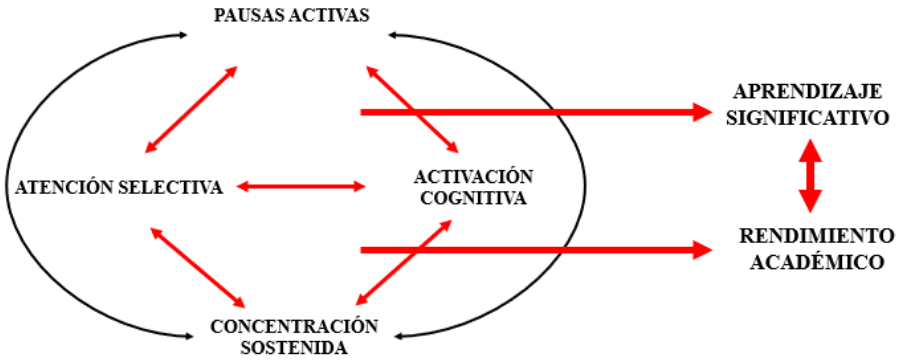
las pausas activas impulsan los niveles de atención, reduce el agotamiento mental para mejorar la capacidad de respuesta ante las tareas o actividades que se realizan en la jornada escolar, por lo tanto, se convierte en un recurso didáctico que estimula los procesos de concentración y permanecer activo durante la clase.

Los beneficios de las pausas activas se demuestran en el bienestar general y el ambiente de aprendizaje, es por esto que Darío et al., (2024) menciona que esta estrategia mejora el desempeño académico, del mismo modo Melguizo-Ibáñez E. et al., (2024) manifiestan efectos favorables sobre la atención escolar; estos aportes facilitan comprender que las pausas activas consolidan el aprendizaje al promover mayor participación en clase, actividad física y disposición de aprender y retener información.

Si bien los teóricos como Infante-Paniagua, Petrigna, Páez-Cornejo y Caamaño-Navarrete brindan fundamentos relevantes al reconocer que las pausas activas favorecen la atención, sus planteamientos se orientan a describir beneficios generales, pero no a como se puede fortalecer al vincular en contextos escolares específicos y con evidencias sobre su impacto en el rendimiento académico (Melo J. C. et al., 2025).

Figura 5

Sistema de configuración de los beneficios de las pausas activas en los estudiantes.



Nota: Los beneficios de las pausas activas en los estudiantes es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la atención selectiva y activación cognitiva que se sintetiza en las pausas activas y la concentración sostenida que contribuyen a a un aprendizaje significativo y al rendimiento académico.

Hidalgo-Moreira. (2021), Hernández Sánchez. (2021), González Rodríguez. (2021), Pacheco, L. (2023), Sanmartín, C. (2023), Cartuche. (2023), Méndez-Giménez. (2023), Pallasá-Manteca. (2023), Zurita-Ortega. (2024), Páez. (2024) y otros teóricos mencionan que las ***estrategias para la aplicación en el aula*** de las pausas activas se puede aplicar como acciones pedagógicas breves y planificadas que incorpora movimientos y actividades dentro de la jornada escolar; esto contribuye a estimular el ambiente de aprendizaje, reduce la fatiga y promueve mayor interés del estudiante hacia las actividades académicas que se deben realizar, a su vez, las pausas activas permite adaptarlas a todo tipo de edades y se acopla a las necesidades del grupo (Pacheco Hurtado & Casquete López, 2023).

Las estrategias para la aplicación de las pausas activas en el aula se pueden definir como acciones breves, correctamente planificadas e incorporadas de forma intencional dentro de la jornada académica con la finalidad de interrumpir la cotidianidad mediante movimientos, ejercicios de respiración o dinámicas lúdicas, es por esto que su implementación no debe ser una actividad improvisada, todo lo contrario; se debe utilizar como un recurso didáctico que fortalece el bienestar del estudiante y consolida el proceso de enseñanza_aprendizaje (Pacheco Hurtado & Casquete López, 2023)

Desde un enfoque pedagógico, para la aplicación de pausas activas en el aula se necesita considerar la duración, la intensidad y el momento en que se va a ejecutar, de esta manera se puede responder a las necesidades del grupo y a los objetivos que se desea cumplir en la clase; es por esto que los descansos activos y de corta duración aportan de forma positiva en procesos de regulación motivacional del estudiante, particularmente en cuanto se integran de forma ordenada en el aula de clase (Méndez-Giménez & Pallasá-Manteca, 2023).

Carrión, (2025) resalta la efectividad de esta estrategia para minimizar la fatiga mental, de esta manera se puede mejorar la voluntad del estudiante para aprender y retener información que resulta útil para realizar las tareas académicas, del mismo modo favorece a un ambiente dinámico mientras se incorpora las pausas activas de forma correcta, sumado a ello, permite relacionar la actividad física con objetivos formativos como el rendimiento académico, la concentración y la participación para alcanzar el bienestar del estudiante (Páez Cornejo et al., 2024).

Si bien los autores mencionados resaltan la importancia de las estrategias de las pausas activas en el aula, sus aportes se orientan en los beneficios generales, pero no en elementos específicos, por lo tanto, es necesario fortalecer estas posturas con estudios que puntualicen su frecuencia, duración y adaptación al contexto escolar para que sea eficaz (Pacheco Hurtado L. d., 2023).

Figura 6

Sistema de configuración de las estrategias para la aplicación en el aula.



Nota: Las estrategias para la aplicación en el aula es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la fatiga mental y regulación motivacional que se sintetiza en las pausas activas y las estrategias pedagógicas que contribuyen a proceso de enseñanza_aprendizaje y al rendimiento académico.

Pacheco Hurtado, L. (2023), Casquete, L. (2023), Jiménez-Parra. (2022), Manzano-Sánchez. (2022), Camerino. (2022), Castañer. (2022), Valero-Valenzuela. (2022), Cruz Cuqueño. (2025), Gomez Vargas. (2025), Silva Pintado. (2025) y otros teóricos señalan la importancia del ***rol del docente en la implementación de las pausas activas*** como una organización de actividades cortas dentro de la jornada escolar, su propósito consiste en incorporar con intencionalidad pedagógica, al considerar las características del grupo de estudiantes para favorecer a un ambiente dinámico y favorable para el aprendizaje (Pacheco Hurtado L. d., 2023).

El rol del docente en la implementación de las pausas activas se relaciona con la planificación, y orientación de las actividades dentro del salón de clase ya que no se trata solo de incluir movimientos, también se debe organizar de acuerdo a la secuencia didáctica,

al contenido y respuesta de los estudiantes; el docente interviene como facilitador pedagógico que coordina cómo, en qué momento y con qué finalidad se articula los descansos en el aula (Jiménez et al., 2022).

Del mismo modo, los antecedentes muestran que la implementación de pausas activas también está sujeto a las creencias, puntos de vista y condiciones que rodean al docente, una vez que el docente detecta menos barreras, aumenta su motivación para incorporar estas estrategias en el salón de clase, no obstante, componentes como el tiempo, espacio y recursos pueden entorpecer su aplicación, ya que se requiere de un espacio apropiado, o a su vez, adecuar el salón de clase para realizar la actividad, optimizar la duración de la pausa activa ya que, el mismo no debe ser extenso, ya que puede generar distracción o dificultar que el estudiante retome el foco hacia el aprendizaje, es por esto que el papel de docente es importante para gestionar las condiciones que hacen posible su continuidad (Muntaner-Mas et al., 2025).

Por otra parte, también se reconoce que el docente requiere formación para seleccionar pausas activas acorde a la edad del grupo de estudiantes, los objetivos de aprendizaje y las características del contexto; desde esta perspectiva, su rol requiere un carácter flexivo, puesto que debe decidir el tipo de pausa activa que debe utilizar, el momento para aplicar y como vincularlo con los estudiantes para que se genere un ambiente dinámico e inspirador, Baldovino, et al, (2025) resalta que, es importante considerar diversos factores que ayuden a estas actividades ya que se debe verificar el tiempo, analizar el espacio en el aula y las necesidades específicas del grupo de estudiantes, con la finalidad de que las pausas activas sean efectivas y puedan fortalecer la atención y la motivación ya que este es el propósito de las actividades lúdicas.

Si bien los autores analizados señalan que el docente cumple una función clave en la incorporación de las pausas activas, sus contribuciones se enfocan en organizar y ejecutar de forma general; es necesario profundizar una mayor claridad de cómo el docente puede aplicar estas estrategias según las necesidades reales del grupo de estudiantes, nivel educativo, las características conductuales, de esta manera, sea favorable la implementación de las pausas activas, ya que deben ser bien orientadas para fortalecer la atención, concentración y fomenta un ambiente saludable dentro del salón de clase (Jiménez et al., 2022).

Figura 7

Sistema de configuración del rol del docente en la implementación de las pausas activas.



Nota: El rol del docente en la implementación de las pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la mediación docente y la regulación motivacional que se sintetiza en las pausas activas y el contexto escolar que contribuye a la atención escolar y la concentración sostenida.

Vera Arias. (2024), Mendoza Vega. (2024), Silva Morales. (2024), Llerena Poveda. (2024), Quirola Bastidas. (2024), Indacochea Mendoza. (2024), Armijos Saca. (2024), Manzanero. (2025), Balmaseda. (2025), Pérez. (2025) y otros teóricos que han realizado sus estudios sobre la ***definición de atención*** manifiestan que es un proceso que permiten seleccionar los recursos mentales sobre los estímulos importantes del entorno durante el proceso de aprendizaje; desde este punto de vista, no únicamente contribuye a la aceptación de información, también ayuda a procesar y organizar las funciones esenciales para la participación activa del estudiante en las actividades académicas (Vera Arias & Mendoza Vega, 2024).

La atención se puede definir como un proceso cognitivo dentro del ámbito educativo, ya que permite al estudiante seleccionar, dirigir y mantener los recursos relevantes durante el proceso de aprendizaje; en este contexto, Vera Arias & Mendoza Vega, (2024) plantean que esta finalidad favorece la captación, organización y análisis de la información, por esta razón representa una capacidad fundamental para la participación activa del estudiante dentro del salón de clase.

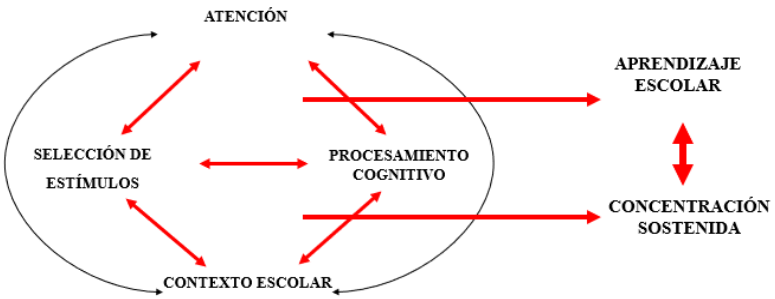
De manera similar, Silva et al., (2024) sostienen que la atención participa en la selección de información relevante y en la estabilidad de la atención sostenida frente a los diferentes distractores que se presentan en el aula; en tanto que Armijos Saca R. A., (2024) destaca su conexión con el aprendizaje, de manera que influye en el desarrollo de tareas, interpretación de contenidos y resultados académicos del estudiante durante el progreso de la clase.

Por otro lado, Vázquez-Carrion, (2024) plantea que la atención es fundamental en el desarrollo cognitivo y académico a temprana edad, por su parte Manzanero A. L. et al., (2025) señalan que esta habilidad facilita plantear la actividad mental, controlar la capacidad de respuesta frente a estímulos que ayudan a mantener la concentración; es por esto que la atención se comprende como un proceso fundamental en el desempeño escolar y el aprendizaje significativo.

Si bien los autores mencionados describen la atención como un proceso importante, sus aportes están enfocados en una función general dentro de un contexto escolar, es por esto que se necesita estudios específicos que analicen de forma adecuada el contexto en el aula (Vázquez Carrión, 2024).

Figura 8

Sistema de configuración de la definición de atención.



Nota: La definición de atención es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la selección de estímulos y el procesamiento cognitivo que se sintetiza en la atención y el contexto escolar que contribuyen a un aprendizaje escolar y concentración sostenida.

Arribas-Galarraga & Maiztegi Kortabarria. (2021), Resett. (2021), Rico, Benavides, & Utria. (2021), Hadweh-Briceño & Maureira-Cid. (2022), Guzmán Cortés. (2022), Ison,

Arroyo, & Caligiore Gei. (2023), Caizaguano, et al. (2023), Vera Arias & Mendoza Vega. (2024), Bustillos-Freire, et al. (2024), Ramos, et al. (2024), Pawlowski. (2024) y otros teóricos mencionan que los ***tipos de atención*** hacen referencia a diversas formas en que se dirige y regula la actividad mental ante los estímulos del salón de clase; entre los mencionados esta la atención selectiva, sostenida, dividida y alternante, los cuales cumplen roles específicos en el proceso y captación de información para que se pueda adaptar a las necesidades de los estudiantes, en este contexto, la comprensión y participación activa del estudiante es importante para el aprendizaje (Pérez Amaya, 2023).

La atención selectiva y atención sostenida representan dos modalidades importantes para el aprendizaje, debido a que favorece al estudiante a enfocar sus recursos mentales en los estímulos relevantes y conservar la atención durante el período de tiempo necesario; en este sentido Bustillos-Freire, et al. (2024) señalan que la atención selectiva está ligado de forma directa con el aprendizaje, por su parte Caizaguano et al. (2023) señalan que la atención sostenida repercute en el desempeño escolar al facilitar la estabilidad de la concentración ante posibles distractores, además, estas modalidades ayudan a que los estudiantes puedan responder de formar acertada y organizada a las diversas exigencias académicas, mejorar la comprensión de los contenidos e impulsar la participación dentro de clase, ya que esto es importante para que pueda aprender.

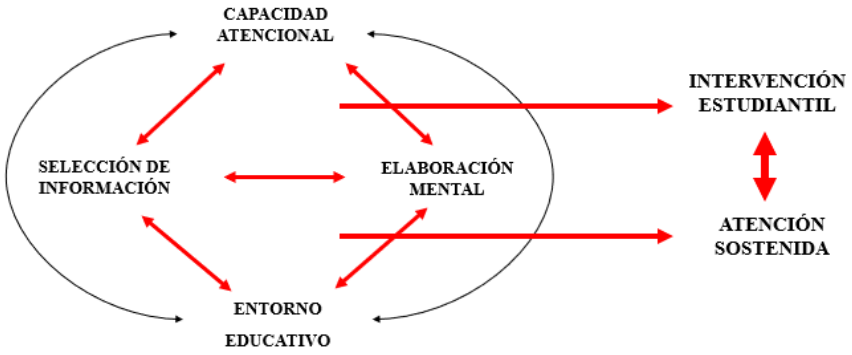
En términos precisos, la atención alternante y dividida exponen la capacidad del estudiante para mantener la atención al realizar diversas actividades, de esta manera poder responder a más de una orden cognitiva, Hadweh-Briceño & Maureira-Cid, (2022) precisan que la atención alternante facilita realizar cambios durante la atención según se requiera, por su parte Ramos Mejía et al., (2024) replantean una sistematización que incorpore la atención selectiva, sostenida, focalizada, alternante y dividida, destacando su importancia en el desempeño cognitivo de los estudiantes.

Dentro del ámbito académico, los tipos de atención no intervienen de forma individual, es todo lo contrario, ya que participan en la selección, conservación y ajuste del proceso de la información captada, Vera Arias & Mendoza Vega, (2024) mencionan que la atención es una secuencia cognitiva importante para impulsar el aprendizaje, del mismo modo Pawlowski J. (2024) manifiesta que la atención sostenida y selectiva son aspectos que

ayudan a medir el rendimiento atencional, hecho que afirma su importancia para comprender cómo los estudiantes reaccionan a las diferentes demandas académicas.

Figura 9

Sistema de configuración de los tipos de atención.



Nota: Los tipos de atención es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la selección de información y elaboración mental que se sintetiza en la capacidad atencional y el entorno educativo que contribuyen a una intervención estudiantil y a la atención sostenida.

Arribas-Galarraga S. &.-K. (2021), Sánchez, Santana. (2023), Vera Arias M. J. (2024), Morocho Carrión. (2025), Bustillos-Freir. (2024), Becerra Polanco. (2024), Angel Víctor. (2025), Guagua-Cardena. (2025), Ulloa Menta. (2023), Vargas-Jiménez. (2025) y otros teóricos manifiestan que los ***factores que influyen en la atención*** abarcan condiciones internas y externas que facilitan o a su vez puede llegar a dificultar el enfoque del estudiante durante el proceso de aprendizaje, se puede encontrar la motivación, estrés, fatiga entre los de mayor relevancia, estos pueden llegar a influir en la capacidad para seleccionar estímulos y mantener la concentración en las actividades que se ordenan, es por ello que se reconoce su impacto ya que permite guiar de mejor manera las estrategias pedagógicas (Vera Arias, Marjorie Juana, 2024).

Los factores que influyen en la atención comprenden aspectos personales y contextuales que determinan la manera en que el estudiante se concentra y mantiene su actividad mental durante la jornada académica Vera Arias y Mendoza Vega, (2024) sostienen que factores como el entorno de aprendizaje, la fatiga, estrés y la motivación influyen de

forma directa en los procesos de atención, por su parte, Sánchez Santana y Maldonado Gavilánez, (2023) demuestra que la motivación mantiene una relación positiva con los estudiantes para alcanzar los objetivos deseados.

Desde un punto de vista concreto, la atención no se limita únicamente de disposiciones internas, también depende de las condiciones del medio donde aprenden los estudiantes, para Becerra Polanco y Collí Novelo, (2024) demuestran que los ruidos, distracciones y ciertas interrupciones dificultan la concentración; por lo que disminuye el rendimiento académico, por su parte Angel Víctor et al., (2025) resaltan que el entorno familiar, escolar y social puede llegar a afectar de forma directa en la desconcentración.

En el plano académico, estos resultados plantean que reforzar la atención requiere de intervenciones sobre varios factores de forma simultánea y no precisamente sobre los estudiantes Morocho Carrión et al., (2025) determinan que mayores niveles de motivación se relacionan con mejor desempeño, principalmente en atención selectiva, es por esto que resulta esencial promover ambientes de aprendizaje ordenados, estímulos adecuados y estrategias didácticas que ayude a mantener el interés y minimizar la distracción cognitiva.

Si bien los teóricos como Vera Arias, Sánchez Santana y Morocho Carrión contribuyen al explicar la influencia de la motivación, sus argumentos se enfocan en la relación entre variables, pero no en la manera en que estas se relacionan dentro del salón de clase, aún hace falta profundizar en estrategias pedagógicas que permitan actuar ante estas dificultades. (Angel Víctor, 2025).

Figura 10

Sistema de configuraciones de los factores que influyen en la atención.



Nota: Los factores que influyen en la atención es producto de la relación dialéctica que se expresa entre el filtrado perceptivo y la actividad cognitiva que se sintetiza en los factores atencionales y el ambiente pedagógico que contribuyen a la persistencia mental y al rendimiento escolar.

Vera Arias, M, J. (2024), Bustillos-Freire M. P.-T.-V.-C. (2024), Armijos Saca R. A. (2024), Sánchez Santana V. G. (2023), Miranda Flores de Valgas. (2024), Vázquez Carrión. (2024), Naranjo Espinoza. (2025), Valdiviezo-Rodríguez. (2024), Salazar-Moran. (2022), Espinoza Rodríguez. (2024) y otros teóricos manifiestan que la ***importancia de la atención en el aprendizaje*** es un procedimiento cognitivo importante en el aprendizaje, ya que posibilita al estudiante seleccionar y prolongar la atención en los estímulos esenciales del ambiente educativo; la participación activa es fundamental para el desarrollo eficiente de las actividades académicas, del mismo modo en el manejo de la información, en este contexto es crucial fortalecer la atención para alcanzar los logros que se plantea y llegar a un aprendizaje significativo (Vera Arias & Mendoza Vega, 2024).

La atención es un proceso cognitivo fundamental ya que posibilita al estudiante la capacidad de seleccionar, organizar y controlar la información pertinente durante la jornada académica, en el aprendizaje, su propósito no se limita a observar o escuchar, por lo contrario, tiene la capacidad de involucrarse en la comprensión, análisis y respuesta ante las actividades que se plantean Vera Arias y Mendoza Vega, (2024) afirman que la atención estimula el aprendizaje y favorece el proceso de estímulos significativos dentro del contexto escolar.

De forma concreta, la atención influye de manera inmediata en la evaluación de los aprendizajes, ya que los estudiantes que consiguen concentrarse en un tiempo prolongado, suelen alcanzar mejores resultados en cuanto al rendimiento académico; esta comparación evidencia que el aprendizaje no depende exclusivamente de la enseñanza, también influye, la capacidad del estudiante para mantener la atención ya que juega un rol importante para alcanzar los objetivos planteados (Armijos Saca R. , 2024) sostiene que la atención se relaciona con la comprensión de instrucciones y la ejecución apropiada de actividades académicas.

De igual manera, la importancia de la atención en el aprendizaje se integra mejor al reconocer su relación con factores pedagógicos y motivacionales; evidencias resientes

indican que, si existe mayor motivación, el rendimiento atencional mejora y en consecuencia de ello, mejora el aprendizaje escolar Morocho Carrión M. et al., (2025) resaltan que la motivación y la atención van de la mano en el desempeño del estudiante, del mismo modo, la atención activa aumenta la participación del docente y mejora su intervención con las actividades que se propone.

Los aportes de Vera Arias, Bustillos-Freire, Armijos Saca, Sanchez Santana, entre otros, permiten comprender que la atención es un proceso cognitivo crucial para el aprendizaje y rendimiento académico; no obstante, sus enfoques se centran únicamente en describir su importancia general, sin ampliar sus estrategias didácticas y sostenidas que llevan a fortalecer el desempeño dentro del contexto educativo.

Figura 11

Sistema de configuración de la importancia de la atención en el aprendizaje.



Nota: La importancia de la atención en el aprendizaje es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la selección de estímulos y el procesamiento mental que se sintetiza en el enfoque académico y la interacción escolar que contribuye a la continuidad atencional y al logro formativo.

Machado-Bagué. (2021), Luna. (2023), Vera Arias & Mendoza Vega. (2024), Armijos Saca R. A. (2024), Valdiviezo-Rodríguez. (2024), García-Zambrano. (2025), Criollo Maldonado. (2025), Briones Barzola. (2025), Angel Víctor M. I. (2025), Wote. (2023) y otros teóricos manifiestan que la ***definición de la concentración*** se puede entender como la capacidad de orientar y mantener de manera voluntaria la atención sobre una actividad o estímulo establecido durante un tiempo determinado; dentro del contexto educativo, este

procedimiento resulta clave ya que permite al estudiante sostener el esfuerzo cognitivo, evitar distracciones y reaccionar de forma efectiva a las necesidades de los estudiantes, es por ello que la concentración se reconoce como una condición básica para el desarrollo del aprendizaje (Machado-Bagué et al, 2021).

La concentración se define como la capacidad de orientar y mantener de forma voluntaria el foco mental sobre una actividad durante un tiempo determinado; en el contexto educativo, este procedimiento conlleva sostener la atención en los diferentes contenidos escolares, para evitar distracciones que dificulten el aprendizaje, es decir, no se trata únicamente de mirar o escuchar, también se basa en conservar la mente hacia un objetivo específico, bajo esta perspectiva, la concentración facilita al estudiante responder de forma adecuada a las exigencias académicas (Machado-Bagué et al, 2021).

De manera precisa, la concentración en el ámbito educativo puede interpretarse como la estabilidad del esfuerzo mental ante las actividades que se presenta en la jornada escolar, pese a la presencia de distractores internos o externos; esta habilidad favorece al cumplimiento de las tareas, comprensión de instrucciones y a la ejecución de objetivos de aprendizaje, su progreso resulta importante ya que permite que el estudiante conserve una participación firme y efectiva durante la jornada educativa (Valenzuela-García & Frías-Armenta, 2024).

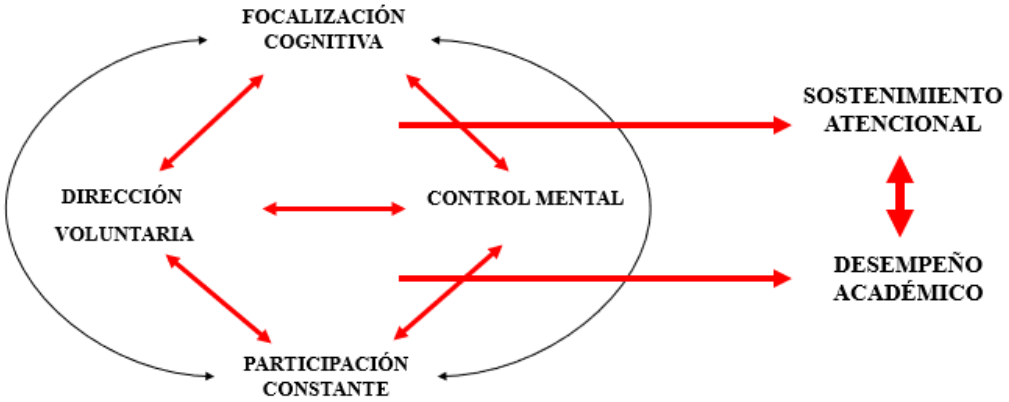
Del mismo modo, la concentración se puede entender como una condición indispensable para que el aprendizaje se genere con mayor profundidad, debido a que permite mantener el interés, control y constancia en las actividades escolares; su importancia se basa en que si esta capacidad reduce, la desconcentración aumenta por lo que dificulta alcanzar los objetivos académicos, varios estudios indican que la concentración está ligada con factores pedagógicos, ambientales y personales que afectan en el aula (Angel Víctor et al, 2025).

Los aportes de Machado-Bagué, Valdiviezo-Rodríguez, Angel Víctor, entre otros autores, permiten asimiliar que la concentración es una habilidad clave para sostener el aprendizaje en el contexto educativo, no obstante, sus enfoques se direccionan principalmente a su definición e importancia general, sin ampliar de forma efectiva dentro

del proceso educativo de manera que ayude a fortalecer el sistema dentro del aula para fomentar un ambiente dinámico.

Figura 12

Sistema de configuración de la definición de la concentración.



Nota: La definición de la concentración es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la dirección voluntaria y control mental que se sintetiza en la focalización cognitiva y la participación constante que contribuye a un sostenimiento atencional y al desempeño académico.

Machado-Bagué et al. (2021), Arribas-Galarraga S. &.-K. (2021), Salazar-Moran. (2022), Sánchez Santana V. G. (2023), Wote A. Y. (2023), Vera Arias M. J. (2024), Armijos Saca R. A. (2024), Valdiviezo-Rodríguez R. A. (2024), Bustillos-Frere, et al. (2024), Naranjo Espinoza. (2025) y otros teóricos indican que la ***diferencia entre atención y concentración*** se basa en que la primera se entiende en cómo el proceso cognitivo posibilita seleccionar, orientar y controlar los estímulos relevantes del entorno según el objetivo planteado, en tanto que la concentración hace referencia de forma específica a la capacidad de conservar el foco mental de forma prolongada ante una tarea que requiera un tiempo extenso, es decir, la atención actúa como un proceso que orienta y filtra información, mientras que la concentración como la permanencia estable del esfuerzo cognitivo durante la actividad (Machado-Bagué et al, 2021).

La atención y concentración se relacionan directamente, pero no constituye el mismo proceso cognitivo; la atención se orienta a la selección y regulación de los estímulos

importantes del ambiente educativo, es decir, se enfoca en lo que puede ver a simple vista, por otro lado, la concentración se asocia con la permanecía estable del foco mental ante las tareas que requieran un tiempo prolongado, desde este punto de vista, la atención opera como un mecanismo de filtro y orientación, mientras que la concentración como la continuidad del esfuerzo cognitivo, es por ello, que se puede afirmar que la concentración es una expresión sostenida y específica, esto quiere decir que la atención actúa como un filtro de información que se puede ver, pero la concentración actúa como un mecanismo de retención de información y procesador para que podemos entender lo que está sucediendo en nuestro entorno (Machado-Bagué et al 2021).

Con mayor precisión, en el entorno escolar la atención posibilita que el estudiante reconozca los estímulos esenciales, capte instrucciones y controle su capacidad de respuesta ante distractores internos o externos; por otro lado, la concentración requiere conservar el foco sin distractores mientras se imparte la clase, se realiza una tarea, como leer, resolver ejercicios, entre otras, esta diferencia práctica, explica porque un estudiante puede atender al principio de la clase pero no puede mantener la concentración durante un tiempo prolongado, agregado a esto, la atención juega un papel importante, ya que se encarga de organizar el proceso de la información mientras que la concentración lo prolonga para entender a profundidad la información (Luna et al., 2023).

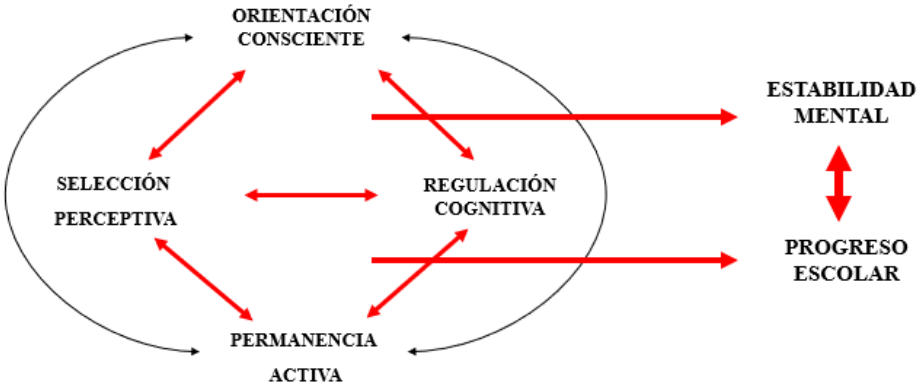
De igual manera, varios estudios educativos evalúan ambas variables de manera conjunta, pero reflejan que no cumplen precisamente la misma función, estudios recientes sobre pausas activas y estrategias escolares examinan por separado la atención y la concentración, lo que indica que una puede mejorar la capacidad de selección y control de estímulos, en cambio la otra refleja mayor estabilidad en el rendimiento mental durante las actividades, por lo tanto, diferenciar ambos conceptos resulta necesario para entender el aprendizaje y para planificar estrategias pedagógicas precisas dentro del salón de clase (Valdiviezo-Rodríguez, 2024).

Los enfoques mencionados por autores como Machado-Bagué, Vera Arias y Arribas-Galarraga contribuyen aspectos importantes para diferenciar la atención de la concentración, ya que van de la mano pero son completamente diferentes en sus enfoques ya que se centran especialmente en la delimitación conceptual y funcional de ambos elementos, sin profundizar

los criterios pedagógicos específicos que dirigen su evaluación y consolidación diferenciado dentro del aula de clase, esto es fundamental para tener una mayor comprensión acerca del tema (Arribas-Galarraga & Maiztegi-Kortabarria, 2021).

Figura 13

Sistema de configuración de la diferencia entre atención y concentración.



Nota: La diferencia entre atención y concentración es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la selección perceptiva y regulación cognitiva que se sintetiza en la orientación consciente y la permanencia activa que contribuye a una estabilidad mental y progreso escolar.

Vera. (2024), Ángel Víctor. (2025), De la O-Cavazos. (2024), Bardales-Encinas. (2024), Zambrano-Vélez. (2022), Mafla Ayala. (2026), Verawati. (2023), Indacochea Mendoza L. R. (2025), Torres Toapanta. (2025), (Maldonado Acurio, et al. (2025) y otros teóricos señalan que ***los factores que afectan la concentración*** pueden verse afectados por múltiples factores personales, emocionales y contextuales que dificultan en la estabilidad del foco mental durante la jornada académica, entre los principales se encuentran la fatiga, el estrés, la baja motivación y depende de las condiciones del entorno de aprendizaje; estos elementos entorpecen el manejo adecuado de la información y la capacidad de respuesta sostenida ante las tareas escolares (Vera Arias & Mendoza Vega, 2024).

La concentración no depende exclusivamente de la capacidad del estudiante, existen condiciones ambientales y emocionales que inciden en la permanencia del foco atencional; en el ámbito educativo, se ha indicado que factores como el entorno, fatiga, estrés y la motivación, influyen directamente la calidad de la atención durante la jornada escolar; en el

momento que se presentan distractores, desorganización o baja estimulación pedagógica, el estudiante se ve afectado por lo que aumenta la dificultad de sostener el esfuerzo cognitivo en una tarea específica (Demuner et al, 2025).

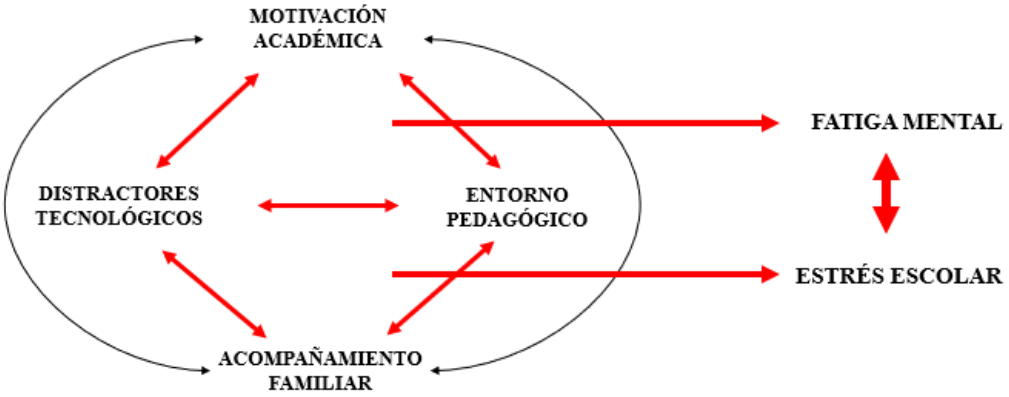
De forma precisa, el entorno familiar también representa un factor determinante en el desarrollo de la concentración, ya que la estabilidad emocional en el hogar, los hábitos de lectura y regulación del uso de pantallas inciden en el comportamiento cognitivo del estudiante; una vez que existe sobreestimulación, poca supervisión o limitada comunicación, el estudiante se ve afectado ya que su foco atencional es limitado, en este sentido, la desconcentración no surge de manera aislada. (Angel Víctor M. I., 2025).

A estos factores se añaden las demandas emocionales y tecnológicas que afectan en la vida escolar, por una parte, el estrés académico puede generar somnolencia, fatiga, ansiedad, inquietud y problemas de concentración, lo que condiciona que el desempeño del estudiante disminuya su capacidad para mantenerse concentrado en las tareas Demuner Flores et al., (2025); por otro lado, el uso recurrente del celular con fines recreativos disminuyen la atención sostenida dentro y fuera del aula y afecta en el foco atencional, sobre todo al no existir supervisión pedagógica (Criollo Maldonado y otros, 2025).

Si bien los teóricos mencionados contribuyen con una visión adecuada sobre los factores que afectan la concentración, sus enfoques se orientan a describir efectos generales; lo apropiado sería incorporar mayor precisión sobre las diferencias entre factores internos y externos para afianzar el análisis teórico del tema, en este contexto se requiere una explicación asociada que facilite entender la concentración como un proceso condicionado por diversas dimensiones de aprendizaje (Vera Arias & Mendoza Vega, 2024).

Figura 14

Sistema de configuración de los factores que afectan la concentración.



Nota: Los factores que afectan la concentración es producto de la relación dialéctica que se expresa entre los distractores tecnológicos y el entorno pedagógico que se sintetiza en la motivación académica y el acompañamiento familiar que contribuye a una fatiga mental y al estrés escolar.

Armijos Saca R. A. (2024), Valdiviezo-Rodríguez R. A. (2024), Sánchez Salazar. (2024), Naranjo Espinoza. (2025), Guagua-Cardena M. A.-L.-A.-F. (2025), Chisag-Guaman (2024), Bustillos-Freire et al. (2024), Anchundia García. (2024), Varas Contreras. (2024), Moya López. (2025) y otros teóricos que señalan sobre ***las estrategias para fortalecer la concentración en el aula*** indican que las estrategias para fortalecer la concentración en el aula se comprende de un conjunto de acciones pedagógicas orientadas a mantener el foco atencional del estudiante durante el proceso de aprendizaje; entre las principales se encuentran las pausas activas, el juego didáctico, la organización del ambiente escolar, la regulación de estímulos distractores y la integración de metodologías, estas estrategias ayudan en la permanencia de las tareas, la predisposición para aprender y la ayuda al rendimiento académico (Armijos Saca R. A., 2024).

Las estrategias para reforzar la concentración en el aula deben orientarse a minimizar los distractores, organizar mejor el tiempo de trabajo y fomentar una participación activa del estudiante; bajo este enfoque las acciones pedagógicas, no sólo deben captar la atención inicial, también deben sostenerla durante el desarrollo de la jornada académica, desde este enfoque, la concentración se fortalece mientras el docente estructura actividades como objetivos claros, secuencias breves y retroalimentaciones (Armijos Saca R. A., 2024).

De forma precisa, una de las estrategias con mayor respaldo es la integración de pausas activas, ya que permiten interrumpir la fatiga mental, reactivar el procesamiento

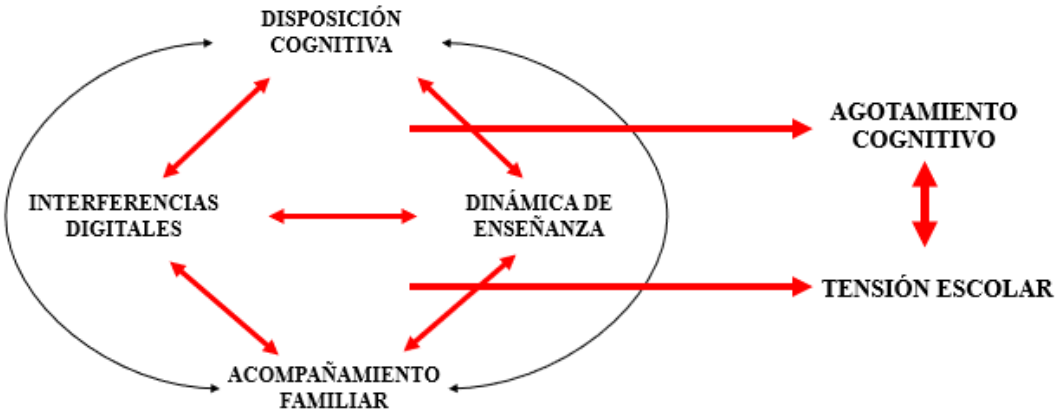
cognitivo y mejora la atención selectiva; a esto se suma los programas de intervención con movimiento planificado, los cuales han demostrado resultados favorables en la concentración, la velocidad de procesamiento y el control de la distracción en contextos escolares Valdiviezo-Rodríguez R. A. (2024), del mismo modo, el uso técnico de la atención plena ayuda a fortalecer la autorregulación, la predisposición del estudiante para aprender y enfocarse en las actividades (Sánchez Salazar, 2024).

Por otro lado, las estrategias basadas en la neuropsicología educativa permite trabajar la concentración de forma focalizada, principalmente en estudiantes con dificultades de aprendizaje; esta perspectiva propone ejercicios estructurados para estimular funciones cognitivas como el control de respuestas impulsivas, selección de estímulos y la permanencia del foco atencional, es por esto que, fortalecer la concentración en el aula exige combinar recursos didácticos, regulación emocional y actividades que se adapten de acuerdo a la necesidad del grupo de estudiantes (Naranjo Espinoza & Moreno Arrieta, 2025).

Si bien los autores señalan aportes valiosos sobre las estrategias para fortalecer la concentración en el aula, sus enfoques se centran principalmente en los beneficios de dichas intervenciones y profundizan menos en las limitaciones de aplicación; bajo este enfoque, resulta adecuado complementar estas ideas con análisis contextualizados que permitan entender su eficacia, también sus condiciones reales de implementación en el aula (Naranjo Espinoza & Moreno Arrieta, 2025).

Figura 15

Sistema de configuración sobre las estrategias para fortalecer la concentración en el aula.



Nota: Las estrategias para fortalecer la concentración en el aula es producto de la relación dialéctica que se expresa entre las interferencias digitales y dinámica de enseñanza que se sintetiza en la disposición cognitiva y el acompañamiento familiar que contribuye al agotamiento cognitivo y tensión escolar.

Zambrano et al. (2025), Suin, L. (2024), García et al. (2025), Traiman-Schroh et al. (2023), Lozano & De la O. (2024), Criollo et al. (2025), Galarraga & Maiztegi. (2021), Anchundia & Márquez. (2024), Mendoza-Mendoza. (2023), Leiva. (2024), y otros autores expresan que la ***importancia de la concentración en el rendimiento académico,*** reside en que el estudiante concentrado capta mejor las explicaciones, organiza con facilidad la información y responde con mayor eficacia ante exigencias escolares, de manera adicional, Armijos R. (2024) afirma que la ausencia de concentración evidencia una reducción del rendimiento académico.

La concentración puede comprenderse como la capacidad cognitiva que ayuda a dirigir y mantener los recursos mentales sobre una tarea, para así evitar distracciones que afecten el aprendizaje, esto es importante para comprender la información expuesta en clase, Vera & Mendoza. (2022), sostienen que la atención es un proceso cognitivo esencial para estimular el aprendizaje del estudiante, mientras que Dominguez et al. (2024), indica que la atención sostenida ayuda a conservar el enfoque y concentración durante actividades escolares.

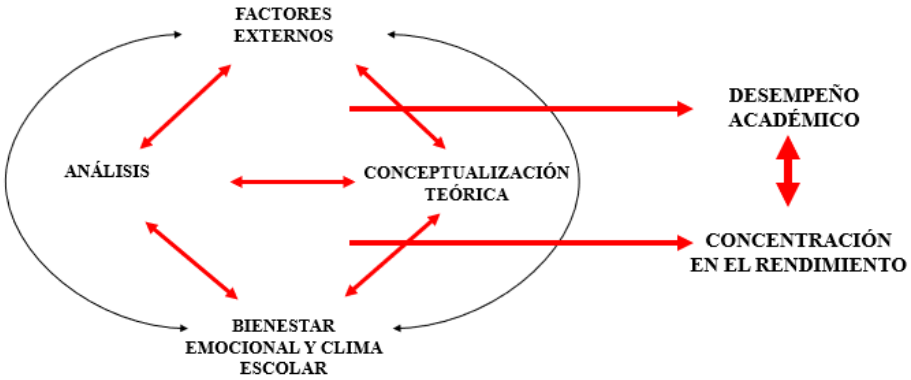
A la vez, la concentración no necesita únicamente de la voluntad, también de factores emocionales, familiares o pedagógicos que influyen en su desempeño, Leiva, (2024) nos dice que el apoyo social percibido y variables como la autoeficacia académica, apoyan el rendimiento, lo que propone que un entorno de apoyo refuerza también la disposición para mantener la atención en tareas escolares, García et al., (2025), resaltan que el bienestar emocional y un buen clima escolar se asemeja a mejores resultados académicos, por lo que resulta importante mencionar que, al existir un clima familiar y del entorno del estudiante, deriva a resultados favorables para que puedan aprender los diversos contenidos al llegar a una mejor concentración.

A pesar de que los autores citados nos proporcionan aportes significativos sobre la concentración y su influencia en el rendimiento académico, el texto sostiene un enfoque

descriptivo y poco analítico, es por esto que conviene mejorar la articulación teórica entre la concentración, factores externos y desempeño escolar, en este sentido es importante fortalecer el análisis de las metodologías pedagógicas ya que es fundamental profundizar el tema para una mejor comprensión. (Ocampo, 2024).

Figura 16

Sistema de configuración de la importancia de la concentración en el rendimiento académico.



Nota: La importancia de la concentración en el rendimiento académico es producto de la relación dialéctica que se expresa entre el análisis y conceptualización teórica que se sintetiza en los factores externos y el bienestar emocional y clima escolar que contribuyen al desempeño académico y a la concentración en el rendimiento.

Carrión. (2024), Vera Arias, et al. (2024), Granda et al. (2024), Guaman et al. (2024), Cadena et al. (2023), Armijos Saca. (2024), Verdugo Ibarra et al. (2025), Segovia Arturo et al. (2025), Indacochea Mendoza et al. (2025), Calonge De la Piedra y López Regalad. (2025), y otros autores expresan que ***los procesos cognitivos en el desarrollo de la atención y concentración***, pueden determinarse como el conjunto de operaciones mentales que ayudar a seleccionar, organizar y mantener información importante durante una tarea de aprendizaje Vera Arias et al. (2024) consideran la atención como el proceso cognitivo indispensable que facilita enfocar recursos mentales en estímulos significativos dentro del área educativa.

Entre los procesos cognitivos que interfieren con mayor fuerza en la atención y la concentración sobresalen la memoria, el control y la flexibilidad cognitiva, Granda et al. (2024), explican que la memoria cumple un papel fundamental en el aprendizaje escolar,

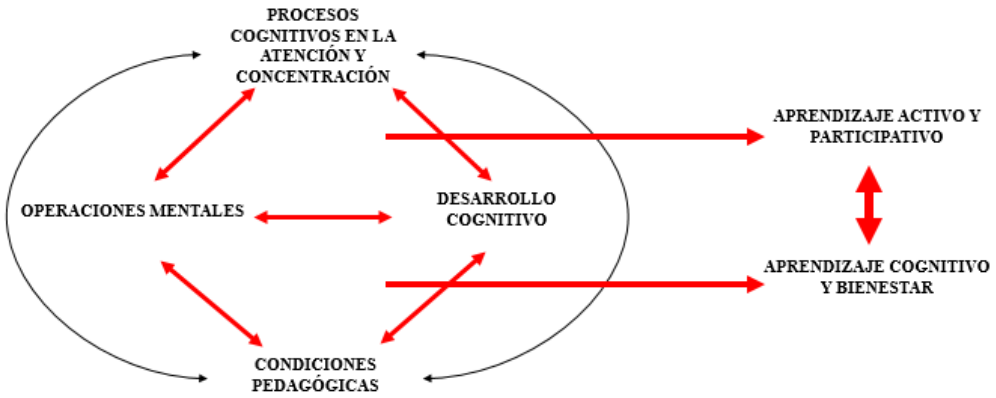
dado que facilita retener y manipular información mientras el estudiante realiza una actividad académica, a su vez Vargas-Albán et al. (2025) afirman que las funciones cognitivas son fundamentales para realizar tareas complejas.

Del mismo modo, el desarrollo de la atención y concentración no depende solo de los procesos internos, por el contrario, también de las condiciones emocionales y pedagógicas que inciden en su funcionamiento, Manzanero et al. (2025) evidencian que el estrés cotidiano se relaciona con el rendimiento, por ello un estado emocional inadecuado puede alterar negativamente el control atencional del estudiante, Suárez-Rojas et al. (2024), destaca que desde la neurociencia cognitiva, las emociones favorecen a la compresión y memoria.

Aunque los autores mencionados aportan bases relevantes sobre procesos cognitivos en la atención y concentración, estos planteamientos se delimitan en definiciones generales que, en su aplicación en el contexto escolar, (Vera Arias & Mendoza Vega, 2024).

Figura 17

Sistema de configuración de los procesos cognitivos en el desarrollo de la atención y concentración.



Nota: Los procesos cognitivos en el desarrollo de la atención y concentración es producto de la relación dialéctica que se expresa entre las operaciones mentales y desarrollo cognitivo que se sintetiza en los procesos cognitivos en la atención y concentración que contribuyen a un aprendizaje activo y participativo y aprendizaje cognitivo y bienestar.

Vera & Mendoza. (2022), Bustillos-Freire M et al. (2023), Armijos Saca R. A. (2024), Valdiviezo-Rodríguez. (2024), De la O-Cavazos & Lozano-Treviño. (2024), Naranjo

Espinoza & Moreno Arrieta. (2025), Indacochea Mendoza et al. (2025), Gomez Pin. (2026), Guagua-Cardena et al. (2025), Manzanero et al. (2025) y otros autores mencionan que ***el desarrollo de la atención y concentración en la etapa escolar*** se mejora mientras la enseñanza incluye estrategias acordes al funcionamiento cerebral, regulación emocional y la participación activa del estudiante, Huamán Chorres. (2025) menciona que estas habilidades no solamente sirven para mantener el foco atencional y seguir instrucciones, por el contrario, también favorecen la autorregulación, la memoria y el rendimiento académico.

La atención y concentración en la etapa escolar pueden definirse como procesos cognitivos esenciales que posibilitan al estudiante seleccionar estímulos relevantes, mantener el foco mental y sostener el esfuerzo intelectual durante tareas de aprendizaje, Vera Arias et al. (2024) afirman que la atención favorece al enfoque de los recursos mentales significativos, mientras que Sagñay Illapa. (2024) resalta que la concentración asociada a la atención, resulta indispensable para alcanzar los objetivos de enseñanza_aprendizaje.

En el contexto escolar, el desarrollo de la atención y concentración no depende solo de la voluntad del estudiante, también de las estrategias pedagógicas y del ambiente de aprendizaje, Armijos R. (2024) encontró en estudiantes de primaria que una atención enfocada, se acopla con mejores indicadores de rendimiento escolar, lo que intensifica su valor en la evaluación de los aprendizajes, a su vez, Huamán Chorres. (2025) dice que, durante la enseñanza se considera los ritmos neurocognitivos, la gestión emocional y una mediación docente consciente, se endurecen habilidades como la concentración.

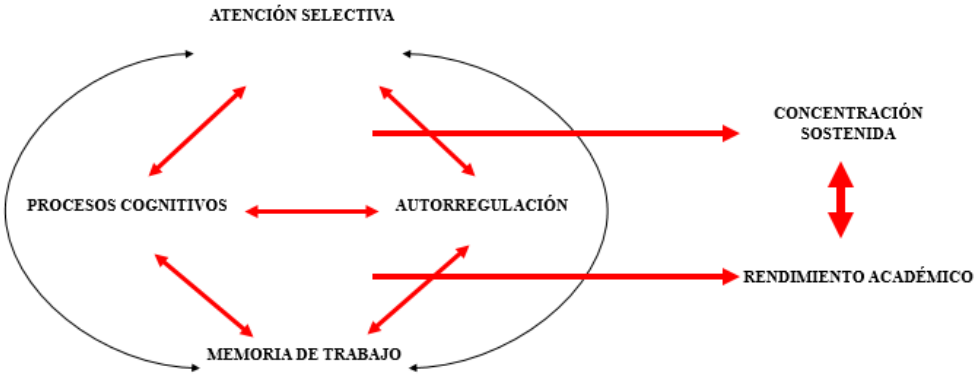
Adicionalmente, estas capacidades se relacionan con otros procesos cognitivos que afectan directamente en el desempeño escolar, Indacochea Mendoza et al (2025) proponen que las habilidades cognitivas permiten planificar, organizar, regular la conducta y mantener la atención en tareas complejas, lo que contribuye al desarrollo escolar, bajo esta perspectiva, Cáceres Gómez (2025) argumenta que la memoria cumple un papel crucial en el aprendizaje, dado que ayuda a mantener y manipular información importante.

A pesar de que los autores detallan con claridad que la atención y concentración son procesos de importancia para el aprendizaje, sus aportes se enfocan en la definición general del tema, sería necesario profundizar en factores como la motivación, las emociones, el

contexto familiar y las estrategias docentes que se aplican dentro del salón de clase, es por esto que un análisis profundo, permite comprender que son la atención y la concentración e identificar las condiciones que limitan su desarrollo. (Manzanero et al, 2025).

Figura 18

Sistema de configuración del desarrollo de la atención y concentración en la etapa escolar.



Nota: El desarrollo de la atención y concentración en la etapa escolar es producto de la relación dialéctica que se expresa entre los procesos cognitivos y autorregulación que se sintetiza en la atención selectiva y memoria de trabajo que contribuyen a una concentración sostenida y rendimiento académico.

Calonge De la Piedra & López Regalado, (2025), Zambrano C. P. (2025), Carrión, (2024), Vera Arias & Mendoza Vega, (2024), Armijos Saca R. (2024), Valdiviezo-Rodríguez. (2024), Muñoz Panchana & Bernardino Fernández. (2025), de la O-Cavazos & Lozano-Treviño. (2024), Resett. (2021), Bardales-Encinas et al. (2023) y otros autores dicen que ***las dificultades comunes en la atención y concentración*** en estudiantes se definen como alteraciones en la capacidad de seleccionar estímulos importantes, conservar el foco mental durante un tiempo determinado y regular la conducta frente a distractores del entorno, Bustillos-Freire et al. (2023) mantienen que la atención forma un proceso cognitivo fundamental para el aprendizaje.

Dentro de las manifestaciones frecuentes de estas dificultades se encuentran la distracción constante, la incapacidad de sostener la atención por periodos largos, la impulsividad y la poca capacidad para variar entre tareas de manera adecuada, Calderón, G.

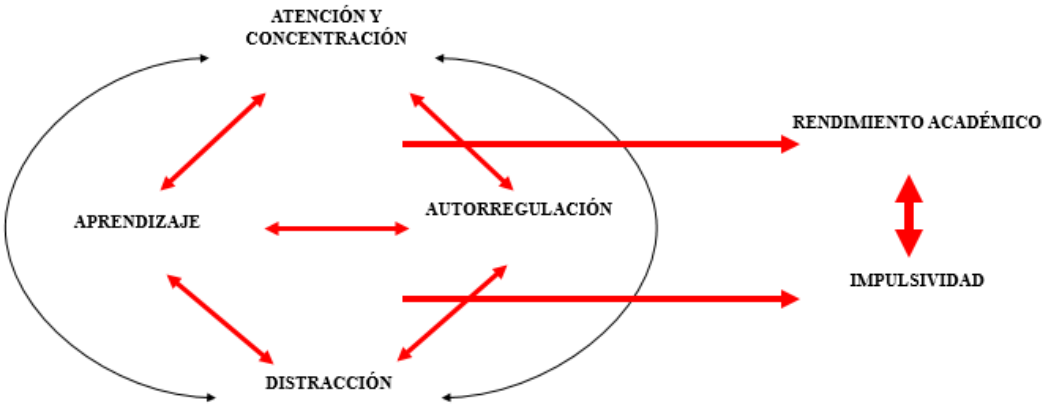
& Franco, J. (2025) expone que estas dificultades suelen evidenciarse en la incapacidad para mantener el enfoque, la atención dirigida a estímulos inadecuados y la tendencia impulsiva.

Estas dificultades afectan de manera directa en el rendimiento académico y en el bienestar integral del estudiante, Verdezoto García et al. (2025), sostienen que una parte importante del alumnado presenta problemas de atención y concentración que afectan su desempeño escolar, por otro lado, Isea Arguelles et al. (2025) indican que el estrés académico suele manifestarse como falta de concentración, fatiga mental, dificultad para dormir y afectaciones en la memoria, la atención y el razonamiento.

A pesar de que los autores citados han aportado a la comprensión de las dificultades en la atención y concentración como alteraciones que reducen el enfoque, la selección de estímulos y la autorregulación del estudiante, sus planteamientos pueden reforzarse con un análisis profundo de los factores que inician esta problemática (Bustillos et al., 2024).

Figura 19

Sistema de configuración de las dificultades comunes en la atención y concentración.



Nota: Las dificultades frecuentes en la atención y concentración es producto de la relación dialéctica que se expresa entre el aprendizaje y autorregulación que se sintetiza en la atención y concentración y distracción que contribuyen al rendimiento académico e impulsividad.

Zambrano et al. (2025), Vera Arias M. J. (2022), Bolaños-Cadena et al. (2023), Narváez-León & Fárez-Loja. (2022), Mantari Cruz & García Sánchez. (2024), Hoyos Hoyos & Mayoral Anacona. (2024), Portales Lezama & Figueroa Coronado. (2022), Armijos Saca

R. A. (2024), Espinoza Rodríguez. (2024), Vera Zuña & Mendoza Giler. (2025) y otros autores destacan que ***las estrategias pedagógicas para mejorar la atención y concentración*** son primordiales ya que permiten adaptar la enseñanza a las necesidades del estudiante mediante actividades multisensoriales, refuerzo positivo y recursos estructurados que facilitan la participación activa en clase, Calderón Morales & Franco Rivadeneira. (2025) alegan que estas estrategias fortalecen la capacidad atencional mientras se diseñan de forma consciente y contextualizada.

Estas estrategias pueden determinarse como un conjunto de acciones planificadas, intencionales y contextualizadas que el profesor aplica para favorecer el aprendizaje mediante recursos y dinámicas adaptadas a las necesidades del estudiante, Bolaños-Cadena et al. (2023) argumentan que estas estrategias influyen directamente en los procesos de atención, puesto que articulan factores del contexto, el juego, la participación y las condiciones del aula para estimular el foco del niño.

En relación con ello, Hoyos & Mayoral Anacona. (2024) exponen que el juego como estrategia didáctica beneficia la atención en el aula, porque incrementa la participación e interés de los estudiante frente a las tareas escolares, desde esta perspectiva, incluir actividades lúdicas, retos o dinámicas interactivas permite reducir la monotonía de la clase y mantener al estudiante mentalmente activo, por lo tanto, la atención no se fortalece solo por repetición de contenidos, es todo lo contrario, también es importante relacionarlo con experiencias motivadoras y significativas.

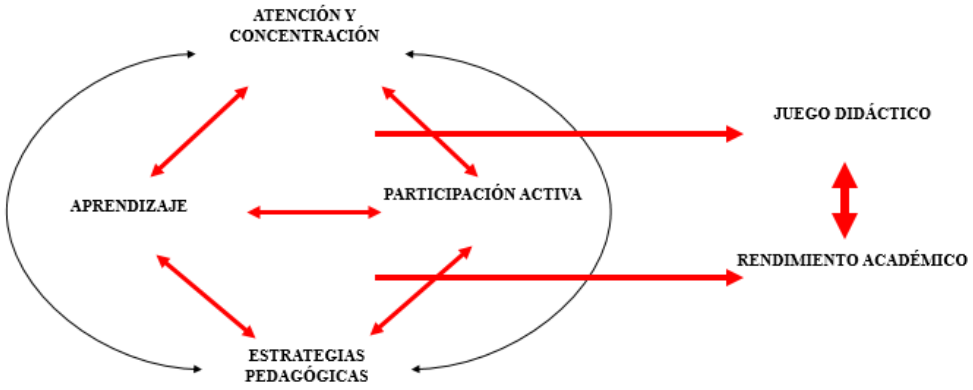
De igual manera, Vera & Mendoza. (2022) respaldan que la atención debe abordarse desde un enfoque integral, ya que tiene en cuenta factores cognitivos, emocionales y ambientales dentro de la práctica educativa, es por esto que, las estrategias pedagógicas efectivas son aquellas que organizan el ambiente, distribuyen los estímulos y promueven una participación activa y sostenida del estudiante; el docente ajusta sus métodos, estructura las tareas y genera contextos de aprendizaje estimulantes, favorece tanto la concentración como el rendimiento académico de una manera progresiva.

Pese a que los autores coinciden en que las estrategias pedagógicas impulsan la atención y concentración, el planteamiento todavía puede fortalecerse si se explica con mayor presición cómo, durante y en qué condiciones cada estrategia produce efectores reales en el

aula, de esta manera, se considera importante aplicar actividades planificadas de forma adecuada (Bolaños-Cadena et al., 2023).

Figura 20

Sistema de configuración de las estrategias pedagógicas para mejorar la atención y concentración.



Nota: Las estrategias pedagógicas para mejorar la atención y concentración es producto de la relación dialéctica que se expresa entre el aprendizaje y participación activa que se sintetiza en la atención y concentración y estrategias pedagógicas que contribuyen al juego didáctico y rendimiento académico.

Zhunio Suin. (2024), Santana Mero. (2025), Carrillo-López. (2024), Caamaño-Navarrete. (2025), Melo. (2026), Vera Arias & Mendoza Vega. (2024), Bustillos-Freire et al. (2024), Baquerizo-Palacios. (2024), Gaibor Sangache. (2025), Carranza Molina. (2025) y otros autores citan que ***el fundamento teórico de la relación entre las pausas activas y atención*** se desarrolla porque estas interrupciones breves dentro de una jornada académica ayudan a reducir la fatiga mental y favorecen la recuperación de recursos cognitivos, Huasco-Mañay et al. (2026) afirman que las pausas activas fortalecen variables como la autorregulación emocional y atención sostenida, lo que ayuda a que el estudiante continúe sus actividades con mayor control y enfoque.

Las pausas activas pueden definirse como breves espacios de movimiento integrados dentro de una jornada educativa, para interrumpir la conducta sedentaria, reactivar a los estudiantes y favorece su disposición para continuar con la jornada escolar, bajo esta perspectiva García Rodríguez-Maimón. (2023) agrega que las pausas de 5 a 10 minutos en

las que se proponen ejercicios para aumentar la actividad física elevan los niveles de concentración, en cambio, Santana Mero et al. (2025) admiten que son lapsos breves de 5 a 15 minutos aplicados dentro de horas de clase.

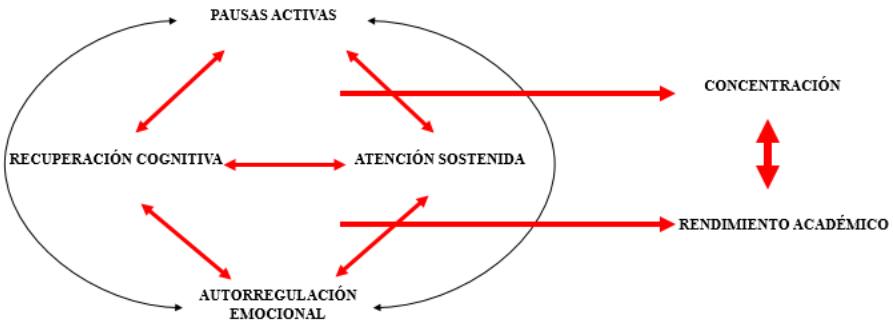
En el ámbito teórico, la relación entre pausas activas y atención se sustenta en que estos intervalos favorecen a reducir la fatiga mental, romper la monotonía de la clase y que los estudiantes retome la actividad con motivación, Zhunio et al. (2024) exponen que estrategias como las pausas activas permiten renovarse y mejorar la capacidad para procesar información de manera clara, Castillo et al. (2024) afirman que su incorporación en la rutina escolar puede ser una intervención provechosa para mejorar la atención y el rendimiento académico.

Por ende, se explica que este vínculo no únicamente reacciona al descanso momentáneo, también al efecto del movimiento sobre los procesos cognitivos vinculados con la concentración, Maiztegi-Kortabarria et al. (2025) reportan que los maestros perciben mejorías en la atención y concentración mientras se incorporan descansos activos, por su parte, Caamaño-Navarrete et al. (2025) señalan que las pausas activas se reflejan como una estrategia para aprovechar las funciones cognitivas durante la enseñanza_aprendizaje.

Los autores citados aportan una base importante para comprender la relación entre pausas activas y atención, estos planteamientos se suelen centrar en beneficios generales y no profundizan en las condiciones concretas de aplicación dentro del aula, es por esto que se necesita un abordaje situado que explique cómo esta estrategia produce mejoras (Caamaño, F; Arriagada, C; Mora, M, 2025).

Figura 21

Sistema de configuración del fundamento teórico de la relación entre las pausas activas y atención.



Nota: El fundamento teórico de la relación entre las pausas activas y atención es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la recuperación cognitiva y atención sostenida que se sintetiza en las pausas activas y la autorregulación emocional que contribuyen a la concentración y rendimiento académico.

Alvarado-Melo. (2024), Valdiviezo-Rodríguez. (2024), Velásquez Oreste et al. (2022), Andrades-Suárez et al. (2022), Maldonado Santolalla. (2022), Romero-Martínez et al. (2024), Feraud Cañizares et al. (2024), Ortiz Rodríguez et al. (2024), Saa-Domínguez. (2025), La Rosa Feijoo & Vilchez Castro. (2024) y otros autores expresan que ***la influencia de la actividad física en la atención*** incide de manera positiva en la atención ya que favorece la activación corporal y mental del estudiante, lo que aporta a mejorar la concentración durante las tareas escolares, por consiguiente, Feraud Cañizares et al. (2024) destacan que la práctica física regular puede mejorar la concentración, la atención y el rendimiento académico debido a que reduce el estrés y promueve un mejor estado de bienestar.

La influencia de la actividad física en la atención, puede definirse como el efecto positivo que cumple el movimiento corporal planificado sobre los procesos cognitivos que permiten sostener, seleccionar y dirigir el foco mental durante una tarea, de este modo Piñera-Castro & Ruiz-González. (2022) afirman que la actividad física influye positivamente en el funcionamiento cerebral de los procesos cognitivos, entre estas, la atención no se frena al desarrollo motor, pero si se vincula con el fortalecimiento del desempeño mental de estudiante.

A su vez, Velásquez et al. (2022) mencionan que la práctica de actividad física favorece a las funciones cognitivas superiores en la infancia, entre los beneficios encontrados resaltan la atención y la concentración, esto ayuda a comprender que el movimiento no

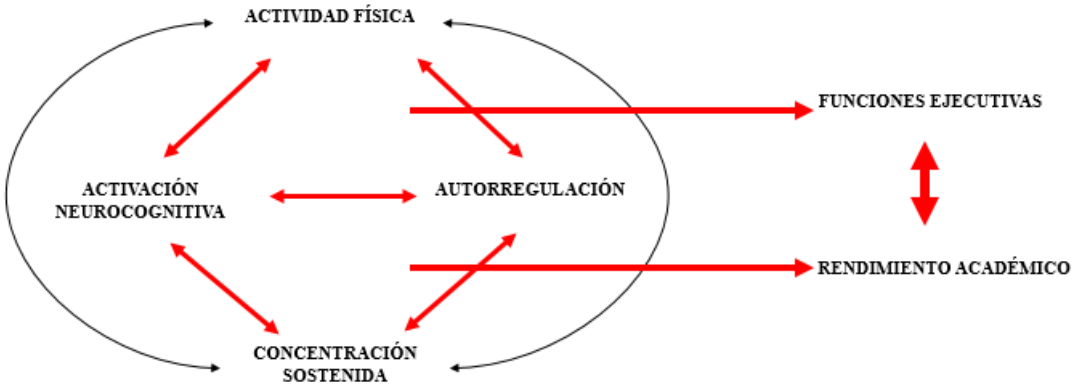
únicamente activa el cuerpo, también mejora la capacidad del niño para retener el foco durante las actividades escolares, es por esto que, su incorporación en contextos educativos es una estrategia beneficiosa para estimular el aprendizaje de una forma integral.

Del mismo modo, Andrades-Suárez et al. (2022) detallan que la actividad física mantiene una relación positiva con funciones ejecutivas y el rendimiento académico, gracias a su aporte en procesos cognitivos vitales para el trabajo escolar, en este contexto la atención se beneficia ya que el ejercicio ayuda a una mejor autorregulación, mejor respuesta ante demandas del aula y mayor disposición mental, es así que la actividad física puede considerarse un recurso pedagógico que refuerza el desempeño cognitivo del estudiante.

Si bien los autores citados afirman que la actividad física estimula la atención, sus aportes se presentan de forma general y no siempre detallan qué tipo de actividad, frecuencia o duración produce mejores beneficios en los estudiantes, (Andrades-Suárez et al., 2022).

Figura 22

Sistema de configuración la influencia de la actividad física en la atención.



Nota: La influencia de la actividad física en la atención es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la activación neurocognitiva y autorregulación que se sintetiza en la actividad física y concentración sostenida que contribuyen a funciones ejecutivas y rendimiento académico.

Zhunio Suin. (2024), Castillo Cortez et al. (2024), Campillo Cervantes. (2025), Maiztegi-Kortabarria et al. (2025), Vidal-Conti et al. (2025), García Rodríguez-Maimón. (2023), Caamaño-Navarrete et al. (2025), Lobach et al. (2024), Losada Berlanga. (2025),

Maiztegi-Kortabarria et al. (2025) y otros autores afirman que ***las evidencias de estudios de la relación entre pausas activas y atención*** inciden positivamente en la atención porque estimula la activación cerebral, mejora la oxigenación y contribuye a que el estudiante tenga un mayor enfoque durante las tareas escolares, bajo este enfoque, Rodríguez-Torres et al. (2022) expone que la práctica regular de actividad física se asocia con mejoras en procesos cognitivos como la atención, la concentración y la memoria, por tal razón, añadir movimientos en la jornada escolar puede convertirse en una estrategia útil.

Rodríguez-Torres et al. (2022) menciona que la actividad física puede considerarse como una práctica beneficiosa para la salud física y mental que afecta en procesos cognitivos como la atención, la concentración y memoria, desde este punto de vista, no únicamente representa movimientos corporales, pero si una acción que favorece el funcionamiento mental del estudiante y la capacidad para mantener el foco durante tareas académicas, por ende, su presencia en el contexto adquiere valor pedagógico por la relación con el desempeño atencional.

Incluso, la evidencia educativa muestra que el aumento de actividad física diaria en estudiantes puede favorecer a la atención y concentración, del mismo modo que beneficia la salud en general, Valdiviezo-Rodríguez R. (2024) señala que la práctica física ayuda a disminuir efectos asociados a la ansiedad y el estrés, componentes que suelen intervenir en el rendimiento académico, por lo tanto, incorporar el movimiento en la rutina escolar forma parte de una medida pertinente para fortalecer el desempeño cognitivo del estudiante es por esto que resulta importante que se considere a las pausas activas como una medida pedagógica apropiada para fortalecer la disposición de los estudiantes.

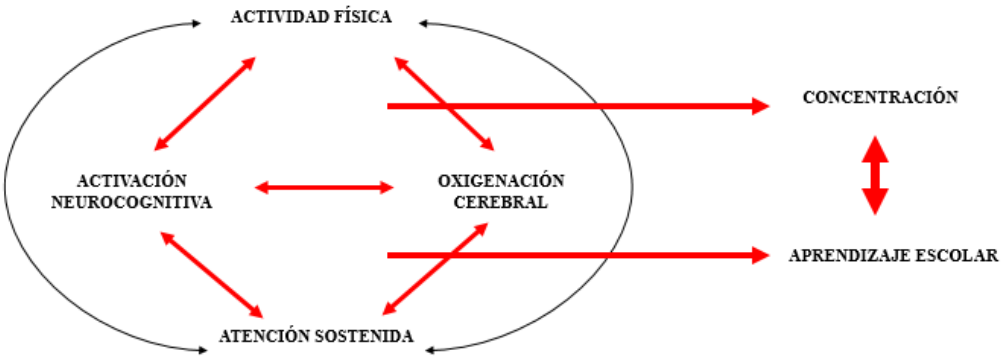
Adicionalmente, Zambrano et al (2025) destacan que los programas de actividad física ayudan a la concentración, al estado de ánimo y la oxigenación sanguínea, aspectos que tienen un efecto positivo en el aprendizaje, estos resultados permiten comprender que la similitud entre actividad física y atención no únicamente depende del ejercicio, también de sus efectos fisiológicos y emocionales sobre el estudiante, es así que, al promover experiencias metódicas en la escuela pueda convertirse en una estrategia útil para la atención, es por esto que se considera relevante promover experiencias de pausas activas bien planificadas para que se puedan convertir en estrategias viables para fortalecer la atención y

mejorar la disposición hacia las actividades académicas y conseguir un ambiente atractivo para que los estudiantes aprendan.

Estos autores evidencian que la actividad física estimula la atención y concentración, sin embargo, se observa la necesidad de investigaciones con muestras extensas y contextos escolares diversos que contribuyan a confirmar su efecto a largo plazo, además, es pertinente analizar que tipos de pausas activas ayuda a obtener mejores resultados de acuerdo a las edades, nivel académico y las características de todos estudiantes (Zambrano et al., 2025).

Figura 23

Sistema de configuración las evidencias de estudios de la relación entre pausas activas y atención.



Nota: Las evidencias de estudios de la relación entre pausas activas y atención es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la activación neurocognitiva y oxigenación cerebral que se sintetiza en la actividad física y atención sostenida que contribuyen a la concentración y al aprendizaje escolar.

Castillo Cortez et al. (2024), Páez Cornejo & Pérez Cevallos. (2024), Zhunio Suin. (2024), Rivera et al. (2024), Cifo-Izquierdo et al. (2024), Vidal-Conti et al. (2025), Caamaño-Navarrete et al. (2025), Bonifaz-Arias et al. (2024), Pinango Castillo. (2025), Rodríguez-Torres et al. (2022) y otros autores argumentan que ***el impacto en la concentración*** mantiene una relación positiva con la atención, dado que, al interrumpir brevemente periodos largos de sedentarismo, facilitan a reactivar al estudiante y reducir la fatiga mental en las tareas académicas, de este modo Pinar-Baños & Sánchez Oliva. (2025) sustentan que, después de una intervención con pausas activas, fortalecieron de manera significativa los niveles de

atención y concentración, lo que hace posible a que esta estrategia sea un recurso pedagógico pertinente para fortalecer el rendimiento cognitivo en el aula.

Las pausas activas pueden considerarse como breves interrupciones de movimiento corporal o de relajación que se incorporan dentro de la jornada escolar para interrumpir periodos largos de inactividad, impulsando la disposición a la hora de aprender, desde este punto de vista, Zhunio et al. (2024) asumen esto como una estrategia integrada al horario escolar donde se busca reactivar la participación del estudiante y fortalecer sus procesos cognitivos en el aula.

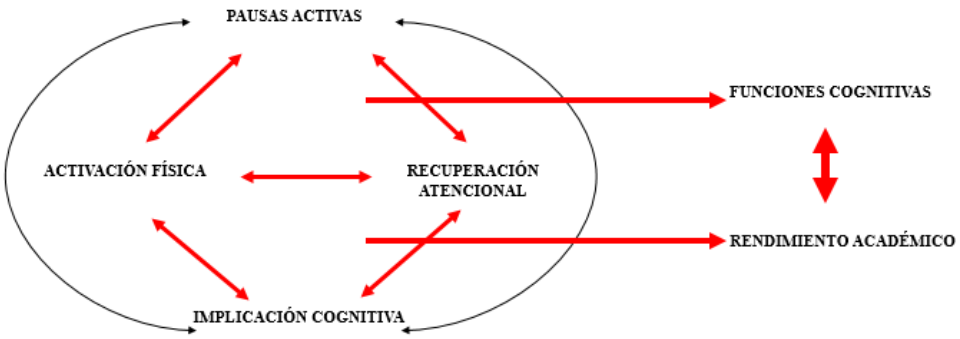
Acerca de su impacto en la concentración, Castillo et al. (2024) afirman que la aplicación de pausas activas contribuye a recuperar el foco atencional, reducir la fatiga y mejorar el desempeño en deberes escolares que demandan esfuerzo, estos descubrimientos muestran que, esta estrategia resulta útil en el momento en que el estudiante presenta dificultades para la concentración durante el desarrollo de la clase y la resolución de problemas dentro del aula escolar.

De manera adicional, Caamaño et al. (2025) afirman que las pausas activas promueven funciones cognitivas asociadas con atención y la concentración, debido a que introducen momentos de activación física que benefician el aprendizaje, de este modo Rodríguez-Maimón (2023) evidencia que los descansos activos en la escuela constituyen una experiencia didáctica importante para dinamizar el estrés en el aula y sostener un mejor nivel de implicación cognitiva en el estudiante.

Si bien estos autores respaldan que las pausas activas favorecen la concentración, todavía se puede observar límites importantes, dado que varios estudios presentan intervenciones de corta duración, contextos escolares distintos y muestras específicas, lo que obstaculiza generalizar sus efectos a todos los niveles educativos (Melguizo-Ibáñez E. et al., 2024).

Figura 24

Sistema de configuración del impacto en la concentración.



Nota: El impacto en la concentración es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la activación física y recuperación atencional que se sintetiza en las pausas activas e implicación cognitiva que contribuyen a funciones cognitivas y de rendimiento académico.

Castillo et al. (2024), Zhunio et al. (2024), Huasco-Mañay et al. (2026), López Mesa et al. (2023), Fuentes-Barría et al. (2024), Intriago Uquillas et al. (2025), Cano et al (2024), Reyes et al. (2025), Sosa et al. (2025), González-Calderón et al. (2026) y otros autores citan que ***la reducción de la fatiga mental*** puede entenderse como un proceso orientado a reducir la sobrecarga cognitiva que afecta la atención, el rendimiento y el control del estudiante, Méndez-Giménez & Pallasá-Manteca. (2023) destacan que los descansos activos potencian procesos cognitivos y ayudan a contrarrestar el cansancio mental acumulado en la jornada escolar, Alcívar et al. (2024) afirman que es necesario emplear estrategias didácticas que facilitan la información y organizan mejor las tareas, disminuyen los efectos de la fatiga mental y se mejora el aprendizaje.

La reducción de la fatiga mental se puede entender como la reducción del desgaste cognitivo y emocional que aparece en las demandas académicas, sobrepasan la energía disponible en el estudiante, Ibarra-Aguirre. (2024) admite que este desgaste surge mientras el sistema psicológico y físico se desborda ante las exigencias escolares, lo que afecta la atención, la capacidad de respuesta y la memoria, es por esto que reducir la fatiga mental implica restablecer el equilibrio entre esfuerzo y descanso dentro del proceso educativo.

Desde el punto de vista de Zhunio et al. (2024) destacan que las pausas activas ayudan a la revitalización del estudiante, mejora su concentración y contribuye a un aprendizaje efectivo, también, Castillo et al. (2024) evidencian que estas interrupciones breves actúan

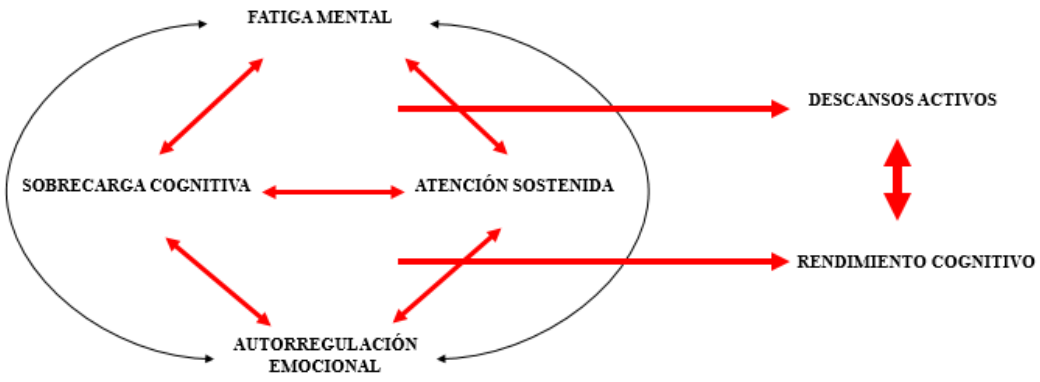
como un respiro para el cerebro, dado que ayudan a liberar la energía acumulada, reducir la fatiga mental y disminuir el estrés durante la jornada escolar, por ende, su aplicación en el aula forma una estrategia adecuada para retener el rendimiento cognitivo.

A su vez, Vidal-Conti et al. (2025) revelan que los descansos activos en el aula son confiables en educación superior y se relacionan con beneficios en la motivación, bienestar, atención y fatiga mental, del mismo modo Huasco-Mañay et al. (2026) manifestan que las pausas activas pueden desarrollar mayor desempeño escolar y la autorregulación emocional, al tiempo que intervienen para disminuir la fatiga mental en estudiantes universitarios.

A pesar de que los autores concuerdan en que la reducción de la fatiga mental ayuda a la concentración y el bienestar del estudiante, todavía se observa una escasa profundización en cómo adaptar esas estrategias a distintos niveles educativos, contextos del aula y ritmos de aprendizaje (Castillo et al., 2024).

Figura 25

Sistema de configuración la reducción de la fatiga mental.



Nota: La reducción de la fatiga mental es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la sobrecarga cognitiva y la atención sostenida que se sintetiza en la fatiga mental y autorregulación emocional que contribuyen a descansos activos y rendimiento cognitivo.

Quizhpi Quinde y Pérez Portelles. (2023), Zhunio Suin et al. (2024), Castillo Cortez et al. (2024), Melguizo-Ibáñez et al. (2024), Rivera et al. (2024), Sanmartín Zaruma & Cartuche Andrade. (2023), Prado Jumbo et al. (2025), Escobar-Vargas. (2025), Hidalgo-

Muñoz. (2025), Maiztegi-Kortabarria et al. (2025) y otros autores citan que ***la mejora del rendimiento académico*** tienen una relación favorable con las pausas activas dado que interrumpen brevemente, disminuye la fatiga mental, reactiva la atención y facilitan que el estudiante tome tareas con mayor disposición, Armijos Saca R. (2024) afirma que su integración entre actividades ayuda a sostener el foco atencional durante un tiempo prolongado lo que influye en una mejor comprensión de contenidos, resultados de aprendizaje y participación en el aula.

Las pausas activas se pueden entender como breves periodos de actividad física o de relajación, incluidos dentro del horario escolar con el objetivo de interrumpir la enseñanza prolongada y ayudar a un aprendizaje efectivo, Zhunio et al. (2024) describen las pausas activas como una estrategia que ayuda a contrarrestar las dificultades de mantener la atención durante periodos largos de instrucción, es por esto que, su valor pedagógico se enfoca en el apoyo que brindan al equilibrio entre actividad mental y movimiento corporal, por lo tanto tiene un gran valor educativo ya que tiene la capacidad de equilibrar la actividad mental con los movimientos corporales, para que los estudiantes puedan mejorar su rendimiento dentro del salón de clase.

La relación entre pausas activas y concentración se expone porque estas intervenciones ayudan a disminuir la fatiga mental e impulsan a la reactivación del foco atencional durante la clase, de este modo, el estudiante logra retomar sus actividades con atención y control, Castillo et al. (2024) indican que su aplicación origina mejoras significativas en la concentración y en el rendimiento académico de los estudiantes, por ende, su incorporación planificada dentro del aula fortalece los procesos cognitivos que dan como resultado un mejor desempeño escolar.

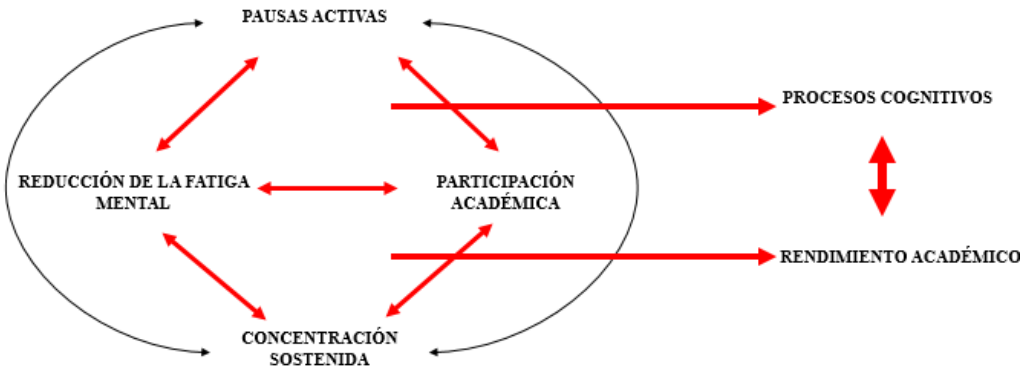
Aparte de ayudar en la concentración, las pausas activas representan un recurso didáctico que se asigna al mejoramiento del rendimiento académico, al estimular la enseñanza y mantener al estudiante participativo, esta utilidad no depende únicamente del movimiento, también depende de la intención pedagógica con la que se integran en el proceso educativo, Maiztegi-Kortabarria et al. (2025) mencionan que los descansos activos pueden mejorar la atención y la concentración, incluso en contextos con límites de espacio o tiempo,

por lo tanto, el docente tiene un rol importante, ya que es el encargado de organizar estos aspectos.

Si bien las pausas activas demuestran efectos favorables sobre la concentración y el rendimiento académico, la evidencia todavía sugiere la necesidad de considerar variables como la frecuencia, forma de aplicación o la duración dentro del aula, por lo cual, no es suficiente incorporar descansos activos de manera improvisada, se debe responder a una planificación pedagógica apropiada a las características del grupo de estudiantes (Melguizo-Ibáñez et al, 2024).

Figura 26

Sistema de configuración de la mejora del rendimiento académico.



Nota: La mejora del rendimiento académico es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la reducción de la fatiga mental y la participación académica que se sintetiza en las pausas activas y la concentración sostenida que contribuye a procesos cognitivos y rendimiento académico.

Castillo et al. (2025), Morales Ruiz & Buendía Cueva. (2025), Chicaiza Quinde et al. (2024), Armijos Saca R. A. (2024), López Ceniceros. (2025), Romero Peñafiel et al. (2025), Indacochea Mendoza et al. (2025), Crespín-Quinde et al. (2024), Ferreira et al. (2023), Aranda & Luke. (2024) y otros autores afirman que ***las características de estudiantes de quinto año de EGB*** suelen ubicarse en una etapa en la que se establece la lectoescritura, refuerzan el pensamiento lógico y avanzan hacia una libertad en su aprendizaje, Indacochea et al. (2025) señalan que aún requieren acompañamiento docente para consolidar la

organización de tareas y la permanencia atencional, estas características evidencian que el desarrollo escolar depende tanto del apoyo pedagógico y del contexto educativo en el que aprenden.

Las características de los estudiantes de quinto año de EGB pueden comprenderse como el conjunto de rasgos cognitivos, sociales, emocionales y comunicativos que se presentan en esta etapa del desarrollo escolar, en este nivel, los estudiantes aseguran procesos vinculados con la organización del pensamiento, la regulación de su comportamiento y la comprensión de instrucciones Indacochea et al. (2025) afirman que estas habilidades se asocian con la planificación, el control conductual y el manejo de tareas escolares pero se necesita un manejo apropiado de parte del docente.

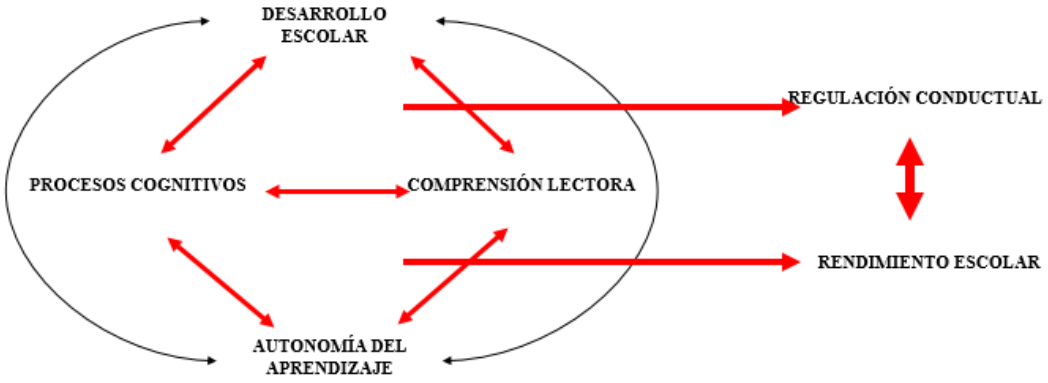
En quinto año de EGB, los estudiantes suelen demostrar un avance seguro en la comprensión lectora, la capacidad para interpretar información de manera progresiva y la comunicación moral, de este modo, comienzan a desarrollar mayor autonomía para participar en actividades académicas y resolver tareas con un apoyo gradual, López Ceniceros. (2025) señala que la comprensión lectora ayuda a habilidades sociales, desenvolvimiento cognitivo y pensamiento crítico.

De la misma forma, las características de estos estudiantes abarcan componentes emocionales y motivacionales que intervienen directamente su rendimiento y participación dentro del aula, en varias ocasiones su disposición para aprender mejora cuando se sienten seguros, vinculados y acompañados con actividades significativas, Castillo et al. (2025) afirman que el manejo de emociones y la motivación ayuda a estimular el aprendizaje, el interés por las tareas y la implicación escolar, ya que se necesita un compromiso total de parte de los estudiantes.

Si bien los aportes de estos autores permiten comprender que los estudiantes de quinto año de EGB presentan progresos comunicativos, socioemocionales y cognitivos, pero aún se puede observar que varios enfoques describen estas características de manera general, ya que no todos los estudiantes son iguales asi que se debe análisar y explorar en cómo influyen en el contexto escolar, la regulación emocional y las diferencias individuales en su aprendizaje, ya que no todos los estudiantes, atienden, se concentran, o tienen la capacidad de retener la información (Indacochea et al, 2025).

Figura 27

Sistema de configuración de las características de estudiantes de quinto año de EGB.



Nota: Las características de estudiantes de quinto año de EGB es producto de la relación dialéctica que se expresa entre los procesos cognitivos y comprensión lectora que se sintetiza en el desarrollo escolar y la autonomía del aprendizaje que contribuyen a la regulación conductual y rendimiento escolar.

Albarellos-Graña et al. (2024), Caniuqueo-Vargas et al. (2025), Vásquez Alvarado et al. (2025), Andrades-Suárez et al. (2022), Padial-Ruz et al. (2022), Buenaño Buenaño. (2023), Peñafiel Rea & Aldas Arcos, (2023), Zabala Rodríguez & Salcedo Sierra. (2024), Cedeño Vargas & Piedra Hernández. (2024), Molina Calderón & Piñón Gamez. (2024) y otros autores citan que ***la importancia del movimiento en el aprendizaje*** es relevante debido a que activa la participación del estudiante, favorece la motivación y contribuye a que los contenidos se comprendan de manera significativa, Caniuqueo-Vargas et al. (2025) manifiestan que las estrategias pedagógicas basadas en el movimiento se acoplan con mejoras en el rendimiento académico y procesos cognitivos conectados con la atención y las funciones ejecutivas.

El movimiento en el aprendizaje se puede comprender como un recurso pedagógico que agrupa la acción corporal dentro de las experiencias escolares para beneficiar la construcción de conocimiento de manera significativa y activa, de este modo Albarellos-Graña et al. (2024) destacan que el movimiento corporal tiene un valor educativo en las aulas

de educación primaria, tanto por sus beneficios que aporta al proceso formativo como por su carácter fundamental al ser humano.

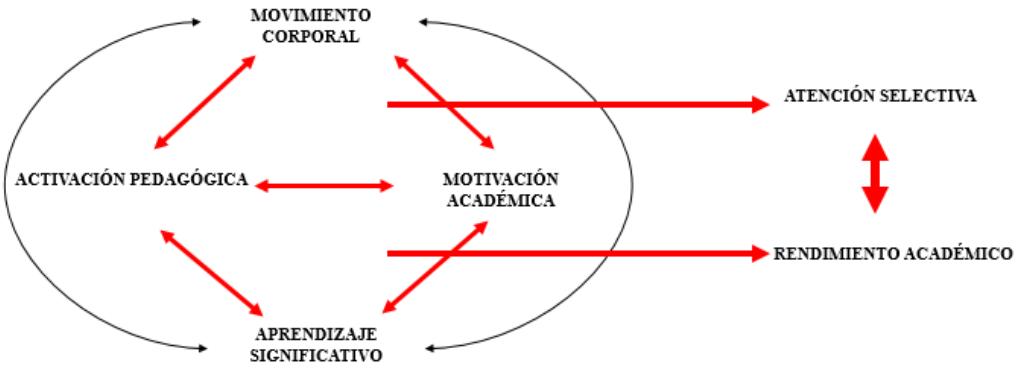
La relevancia del movimiento en el aprendizaje se puede evidenciar en su relación con el rendimiento académico y el desarrollo de habilidades cognitivas fundamentales para el trabajo escolar, Caniuqueo-Vargas et al. (2025) sostienen que las estrategias de aprendizaje inspiradas en movimiento generan efectos positivos en áreas como lenguaje, matemáticas y otras competencias académicas, lo que prueba que la actividad corporal puede aportar valor en el trabajo del aula.

Del mismo modo, el movimiento enriquece procesos mentales que resultan importantes para aprender con efectividad en la comunidad escolar, bajo esta perspectiva, Andrades-Suárez et al. (2022) deducen que la actividad física incide positivamente en el rendimiento académico y en funciones ejecutivas como la memoria y la atención, aspectos que actúan directamente en la ejecución y comprensión de tareas, es por esto que promover el movimiento en contextos educativos también fortalecen el desempeño cognitivo y la capacidad para responder a exigencias en el aprendizaje.

Ahora bien, los aportes examinados evidencian que el movimiento favorece al aprendizaje, pero aún se puede observar la necesidad de explorar a profundidad en cómo estas estrategias se adaptan a distintos contextos escolares, áreas de currículo y edades, (Caniuqueo-Vargas et al. 2025).

Figura 28

Sistema de configuración de la importancia del movimiento en el aprendizaje.



Nota: La importancia del movimiento en el aprendizaje es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la activación pedagógica y la motivación académica que se sintetiza en el movimiento corporal y aprendizaje significativo que contribuyen a una atención selectiva y rendimiento académico.

Juraz Rolón et al. (2024), Peñafiel Villavicencio et al., (2025), Zamora-Araya et al. (2024), Romero Espinosa et al. (2024), Tiburcio Cruz & Pacheco Salazar. (2025), Marín. (2025), Valenzuela-García & Frías-Armenta. (2024), Teves-Ccanre et al. (2025), Fuentes Vilugrón et al. (2023), Cerda-Etchepare et al. (2022) y otros autores afirman que ***el rol del ambiente escolar*** cumple un papel importante en el proceso educativo debido a que influye en la manera en cómo los estudiantes se sienten, aprenden y participan en el aula de clase, Mardones Soto. (2023) destaca que un clima escolar positivo impacta en el sentido de pertenencia del alumnado y facilita condiciones para el aprendizaje, ya que fortalece las relaciones interpersonales, la motivación escolar y la convivencia.

El ambiente escolar se entiende como el conjunto de condiciones sociales, emocionales, pedagógicas y físicas que conforman la experiencia cotidiana del estudiante dentro de la escuela, Juraz et al. (2024) sostienen que su valoración se asemeja con la calidad de las interacciones, el sentido de pertenencia en la escuela y la seguridad recibida, desde este punto de vista, no se limita al espacio físico del aula, también se integra la convivencia, la organización institucional y el respeto, además un ambiente apropiado, repercute en la forma en que los estudiantes se relacionan entre si, ayuda a responder las normas del salón de clase y desarrolla seguridad en cada estudiante para que pueda desenvolverse y participar en las actividades académicas.

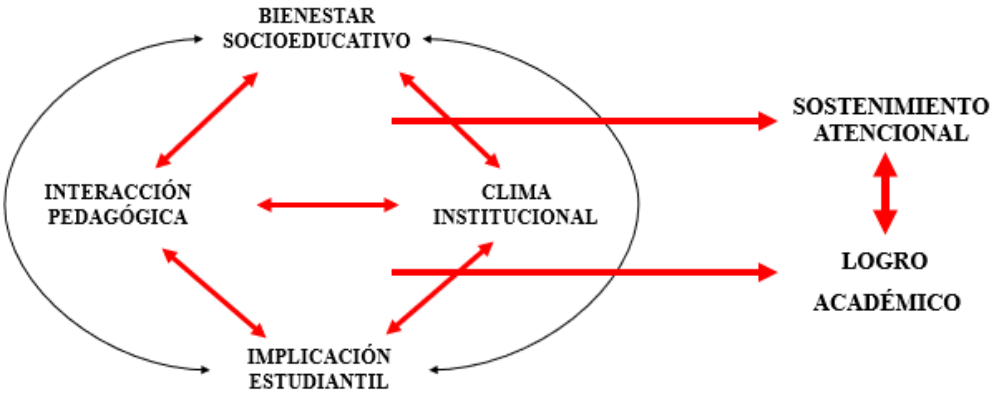
El rol del ambiente escolar asume relevancia porque puede facilitar o entorpecer la participación activa, el bienestar de los estudiantes y la motivación, desde esta perspectiva, Valenzuela-García & Frías-Armenta. (2024) plantean que un ambiente escolar positivo tiene que ver con percepciones de justicia escolar, mayor bienestar en los estudiantes y conductas positivas, lo que permite así identificar que las relaciones armónicas y el trato respetuoso fortalece en procesos formativos estables, sin embargo, si el aula ofrece un clima de respeto, confianza y orden, los estudiantes llegan a tener mejor disposición para aprender, expresar sus ideas de forma clara y concisa.

De la misma manera, el ambiente escolar cumple una función orientadora y formativa, debido a que incide en la convivencia, el rendimiento académico y la regulación emocional, bajo este pensamiento Marín. (2025) señala que un clima escolar positivo basado en el respeto y la empatía, resulta clave para el desarrollo emocional de los estudiantes y para mejorar la convivencia escolar, por lo tanto, la institución promueve vínculos de espacios seguros, se generan mejores componentes para aprender con mayor compromiso y tranquilidad.

Si bien los autores señalan aportes importantes al destacar la influencia del ambiente escolar en el aprendizaje, sus propuestas se enfocan principalmente en los efectos positivos de un clima escolar favorable y profundizan en las desigualdades contextuales, bajo este enfoque, resulta importante complementar estas posturas con análisis integrales que expliquen cómo intervenir pedagógicamente en los contextos escolares, bajo esta perspectiva, es importante realzar estas posturas con análisis que expliquen sobre cómo intervenir en diversos contextos escolares.

Figura 29

Sistema de configuración del rol del ambiente escolar.



Nota: El rol del ambiente escolar es producto de la relación dialéctica que se expresa entre la interacción pedagógica y clima institucional que se sintetiza en el bienestar socioeducativo y la implicación estudiantil que contribuye a un sostenimiento atencional y logro académico.

Mardones Soto. (2023), Romero Espinosa et al. (2024), Juraz Rolón et al. (2024), Zamora-Araya et al. (2024), Valenzuela-García & Frías-Armenta. (2024), Medranda et al.

(2024), Tiburcio Cruz & Pacheco Salazar. (2025), Fernández-Arana. (2025), Teves-Ccanre et al. (2025), Tinco Melchor. (2026) y otros autores afirman que ***la influencia del contexto escolar en el aprendizaje*** interviene de manera inmediata, puesto que integra elementos como la planificación docente, los recursos didácticos y las relaciones que se establecen en el aula de clase, de este modo Ordóñez & Correa. (2023) señalan que estas condiciones determinan el escenario en el que se desarrolla el proceso de enseñanza_aprendizaje, por lo que su calidad puede aumentar o disminuir la motivación, participación y logro académico del estudiante.

El contexto escolar se puede entender como una serie de condiciones físicas, emocionales, pedagógicas y sociales que rodean el proceso educativo e interceden en la forma en que el estudiante aprende, Peñafiel et al. (2025) aclaran que el ambiente o clima escolar se enfoca en el entorno social y académico, la formación docente, la seguridad física y emocional y las relaciones que forman en el aula, es así que el contexto escolar no se reduce solo al espacio físico, también integra elementos que pueden facilitar o dificultar aprendizajes significativos.

A su vez, la influencia del contexto escolar en el aprendizaje se demuestra en la manera en que el bienestar, las relaciones y la justicia percibida dentro de la institución impactan en el desarrollo integral del estudiante, Valenzuela-García & Frías-Armenta. (2024) destacan que un ambiente escolar positivo puede ayudar a bienestar escolar subjetivo y competencias académicas y socioemocionales, lo que muestra que aprender no únicamente depende de capacidades individuales, también depende de las condiciones del entorno.

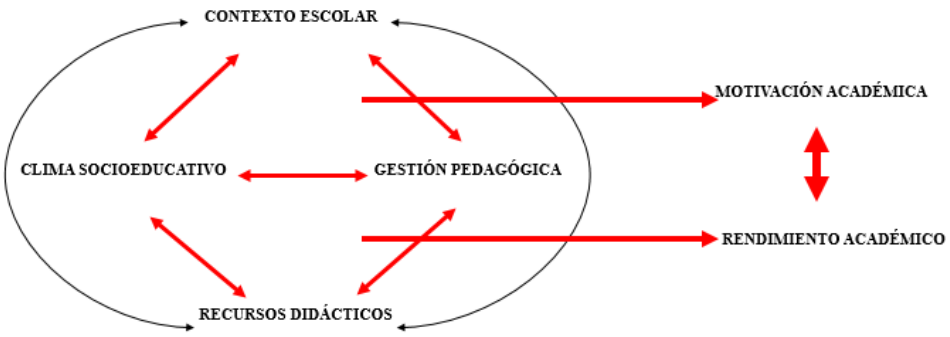
De esta manera, el contexto escolar repercute en el aprendizaje porque la convivencia, la infraestructura y el clima afectivo condicionan la experiencia y el rendimiento formativo del alumnado, Guachamín et al. (2025) establecen que el ambiente escolar comprende elementos emocionales, sociales y pedagógicos que impactan en la apropiación del conocimiento, por su parte Vera-Sagredo et al. (2025) dicen que una gestión interpersonal buena y la existencia de apoyo se relacionan con mejores resultados académicos.

A pesar de que los autores reconocen que el contexto escolar incide de forma significativa en el aprendizaje, aún se nota una tendencia a escribir sus beneficios de manera general, sin profundizar en cómo interactúan las variables puntuales como la investigación,

los recursos, la organización institucional y la gestión docente dentro de cada realidad educativa (Mardones Soto, 2023).

Figura 30

Sistema de configuración de la influencia del contexto escolar en el aprendizaje.



Nota: La influencia del contexto escolar en el aprendizaje es productor de la relación dialéctica que se expresa entre el clima socioeducativo y la gestión pedagógica que se sintetiza en el contexto escolar y recursos didácticos que contribuyen a una motivación académica y rendimiento académico.

6.2. Teoría legal

Constitución de la República del Ecuador 2008

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo (Constitución de La República Del Ecuador, 2008, p. 17).

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar (Constitución de La República Del Ecuador, 2008, p. 17).

Art. 28.- La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia,

movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente (Constitución de La República Del Ecuador, 2008, p. 17).

Art. 343.- El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente (Constitución de La República Del Ecuador, 2008, p. 168).

Art. 348.- La educación pública será gratuita y el Estado la financiará de manera oportuna, regular y suficiente. La distribución de los recursos destinados a la educación se regirá por criterios de equidad social, poblacional y territorial, entre otros (Constitución de La República Del Ecuador, 2008, p. 169).

Art. 349.- El Estado garantizará al personal docente, en todos los niveles y modalidades, estabilidad, actualización, formación continua y mejoramiento pedagógico y académico; una remuneración justa, de acuerdo a la profesionalización, desempeño y méritos académicos. La ley regulará la carrera docente y el escalafón; establecerá un sistema nacional de evaluación del desempeño y la política salarial en todos los niveles. Se establecerán políticas de promoción, movilidad y alternancia docente (Constitución de La República Del Ecuador, 2008, p. 169).

Ley Orgánica de Educación Intercultural Bilingüe 2017

Art. 4.- Derecho a la educación. - La educación es un derecho humano fundamental garantizado en la Constitución de la República y condición necesaria para la realización de los otros derechos humanos (Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2017, p. 15).

Art. 11.- Obligaciones. - Las y los docentes tienen las siguientes obligaciones: b. Ser actores fundamentales en una educación pertinente, de calidad y calidez con las y los estudiantes a su cargo (Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2017, p. 22).

Art. 39.- La educación escolarizada. - Tiene tres niveles: nivel de educación inicial, nivel de educación básico y nivel de educación bachillerato (Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2017, p. 38).

Art. 42.- Nivel de educación general básica. - La educación general básica desarrolla las capacidades, habilidades, destrezas y competencias de las niñas, niños y adolescentes desde los cinco años de edad en adelante, para participar en forma crítica, responsable y solidaria en la vida ciudadana y continuar los estudios de bachillerato. La educación general básica está compuesta por diez años de atención obligatoria en los que se refuerzan, amplían y profundizan las capacidades y competencias adquiridas en la etapa anterior, y se introducen las disciplinas básicas garantizando su diversidad cultural y lingüística (Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2017, p. 39).

Código de la Niñez y la Adolescencia 2014

Art. 37.-Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo:

3. Contemple propuestas educacionales flexibles y alternativas para atender las necesidades de todos los niños, niñas y adolescentes, con prioridad de quienes tienen 36 discapacidad, trabajan o viven una situación que requiera mayores oportunidades para aprender.

4. Garantice que los niños, niñas y adolescentes cuenten con docentes, materiales didácticos, laboratorios, locales, instalaciones y recursos adecuados y gocen de un ambiente favorable para el aprendizaje (Código de La Niñez y La Adolescencia, 2014, p. 4).

6.3. Teoría referencial

Infantes-Paniagua et al., (2021) desarrollaron una revisión sistemática con metaanálisis titulada “Pausas Activas escolares y atención de los estudiantes”, cuyo objetivo fue analizar los efectos de los descansos activos dentro del contexto escolar sobre la atención de los estudiantes, la investigación analizó diversos estudios aplicaciones en las instituciones educativas, en donde se incorporaron actividades breves de movimiento durante la jornada escolar, los resultados evidenciaron que las pausas activas pueden generar resultados positivos en algunos procesos atencionales, particularmente en la concentración, la atención selectiva, la inhibición de distractores y la precisión en las tareas, sin embargo, los autores señalan que los efectos no fueron similares en todos los estudios, debido a que hay diferencias en la duración, metodología y frecuencia de las intervenciones, este antecedente se relaciona con la presente investigación ya que demuestra que las pausas activas son una estrategia

pedagógica útil para reforzar la atención y concentración de los estudiantes durante las actividades escolares.

Melguizo-Ibáñez et al., (2024) ejecutaron una revisión sistemática y metaanálisis denominada “Los descansos activos como herramienta para mejorar la atención en el contexto educativo”, la finalidad del estudio fue analizar la eficacia de las pausas activas para una mejor atención en estudiantes, considerando aspectos como la etapa educativa, la duración de las sesiones y el tiempo total de la intervención, los resultados indicaron que los descansos activos pueden impulsar la atención dentro del aula, en especial cuando son planificadas de una manera organizada y se aplican con una duración adecuada, de igual manera, se detectó que las intervenciones desarrolladas entre cinco y ocho semanas presentaron mejores efectos en la respuesta atencional de los estudiantes, este estudio contribuye directamente a la investigación, debido a que respalda la importancia de implementar pausas activas como una estrategia para recuperar el interés académico, menorar el cansancio mental y fortalecer la concentración durante la jornada escolar.

Quizhpi Quinde & Pérez Portelles, (2023) llevaron a cabo el estudio titulado “Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica”, publicado en la Revista Ciencias de la Educación y el Deporte, esta investigación tuvo como propósito analizar la influencia de las pausas activas en el aprendizaje, rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes de Educación Básica, los resultados revelaron que estas estrategias aportan a mejorar la disposición de los estudiantes hacia las actividades escolares, fortalecer la motivación, reducir el cansancio mental y favorecer mejores condiciones para el aprendizaje, del mismo modo, los autores afirmaron que las pausas activas ayudan a disminuir la monotonía de la clase y promueven un ambiente escolar participativo y dinámico, este antecedente tiene relación con esta investigación, dado a que sustenta la aplicación de pausas activas para mejorar la atención y concentración en estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Pedro Carbo”.

7. MARCO METODOLÓGICO

7.1. Paradigma de investigación

Esta investigación se fundamenta en el paradigma positivista, dado que busca analizar una realidad educativa observable, verificable y medible, relacionada con la falta de atención y concentración en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Pedro Carbo", desde este paradigma, se busca obtener información objetiva mediante la aplicación de instrumentos que permitan identificar el comportamiento de los estudiantes antes y después de la implementación de las pausas activas, con la finalidad de establecer resultados concretos sobre la incidencia de esta estrategia en el desarrollo de la tranquilidad, la atención y concentración durante la clase.

7.2. Enfoque de la investigación

La investigación es de enfoque mixto, porque combina datos cuantitativos y cualitativos. Los datos cuantitativos permiten medir el nivel de atención y concentración de los estudiantes antes y después de aplicar las pausas activas, mediante tablas, frecuencias y porcentajes, los datos cualitativos permiten interpretar las conductas observadas en el aula, como la distracción, inquietud, participación y disposición durante las clases.

El tipo de estudio fue aplicado y de desarrollo, dado que surgió de la necesidad de fortalecer la atención y concentración en estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Pedro Carbo, la investigación aplicada se demuestra porque utiliza fundamentos teóricos sobre las pausas activas, la atención y la concentración para abordar un problema observado en el aula de clases; en cambio la investigación de desarrollo se refleja en la elaboración de una propuesta basada en pausas activas, enfocada a mejorar la participación, reducir la distracción e impulsar un mejor rendimiento durante la actividades académicas.

7.3. Método bibliográfico

El método bibliográfico se utilizará para fundamentar teóricamente la investigación mediante la revisión de libros, artículos científicos, tesis y documentos académicos relacionados con las pausas activas, la atención y la concentración. Este método permitirá construir el marco teórico, analizar antecedentes investigativos y sustentar la importancia de

aplicar esta estrategia en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Pedro Carbo”.

7.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el progreso de la investigación se utilizaron técnicas e instrumentos de recolección de datos de tipo cuantitativo y cualitativo, con el fin de obtener información extensa y precisa sobre el impacto de las pausas activas en el desarrollo de la atención y concentración de los estudiantes de quinto año de Educación General Básica.

En el ámbito cuantitativo se realizó una encuesta dirigida a padres de familia, en donde se permitió recoger información sobre las condiciones antropogénicas, socioculturales, psicológicas y educativas del contexto familiar de los estudiantes, este instrumento ayudó a detectar el ambiente del que proceden los estudiantes y su posible relación con la atención y concentración durante el proceso de enseñanza_aprendizaje.

A su vez, se aplicó una encuesta al docente, enfocada a identificar los principales problemas de atención y concentración que se presentan en el aula, además de las dificultades que se presentan al momento de aplicar pausas activas, este instrumento dio a conocer el punto de vista del docente sobre la utilidad de las pausas activas como una estrategia pedagógica para mejorar la disposición, concentración y participación de los estudiantes.

En el contexto cualitativo se utilizó una ficha de observación hacia el estudiante, aplicada durante una jornada normal de clases, la ficha permitió registrar conductas observables relacionadas con la participación, disposición, cumplimiento de actividades, comportamiento, atención y concentración del estudiante dentro del aula, la observación ayudó a identificar las condiciones tempranas del grupo antes y durante la aplicación de las pausas activas.

Los instrumentos fueron sistematizados con escalas de valoración que permitieron la organización de información de manera ordenada, en las encuestas y ficha de observación se utilizaron alternativas como “Si, A veces, No” o “Siempre, A veces, Nunca”, en donde se asignó puntajes numéricos para ayudar a la tabulación e interpretación de resultados, igualmente , los instrumentos fueron revisados mediante las fichas de validación por juicio de expertos, con el fin de valorar la pertinencia, suficiencia, coherencia y claridad antes de su aplicación.

7.5. Universo y muestra

Tabla 1

Universo

Descripción	Universo
Estudiantes de General Básica	33
Padres de familia	33
Docente	1
Experto	1
Total	**68**

Tabla 2

Muestra aleatoria simple

Descripción	Muestra aleatoria simple
Estudiantes de General Básica	33
Padres de familia	5
Docente	1
Experto	1
Total	**40**

Nota: La tabla 1 y dos representa el universo y la muestra aleatoria simple. El universo estuvo conformado por 68 participantes integrados por 33 estudiantes de educación general básica. 33 padres de familia, un docente y un experto, considerando todos los actores involucrados en el contexto educativo, no obstante, para el desarrollo del estudio se trabajó con una muestra de 40 participantes conformada por 33 estudiantes, 5 padres de familia, un docente y un experto.

7.6. Procesamiento de datos

El procesamiento de información se realizó en distintas fases, según los instrumentos aplicados a padres de familia, estudiantes y docente, en primera instancia, se revisaron las encuestas y fichas de observación para verificar que las respuestas estuvieran completas y correctamente anotadas, luego de ello, se hizo codificar cada alternativa de respuesta mediante valores numéricos, con el fin de facilitar el análisis estadístico.

Para la ficha dirigida a padres de familia se designaron los siguientes valores: Si = 3, A veces = 2 y No = 1, en la encuesta dirigida al docente y en la ficha de observación del estudiante se empleó: Siempre = 3, A veces = 2 y Nunca = 1, estos datos permitieron calcular

los puntajes obtenidos por cada dimensión y determinar el porcentaje alcanzado a través de la fórmula:

$$\text{Porcentaje} = \frac{\text{Puntaje obtenido}}{\text{Puntaje máximo}} \text{ x100}$$

Después, los datos fueron ordenados en tablas de frecuencia, considerando la frecuencia absoluta y el porcentaje correspondiente a cada variante de respuesta, la tabulación permitió encontrar tendencias en las condiciones familiares, la aplicación de pausas activas, comportamiento y problemas de atención y concentración observado en los alumnos durante la clase.

De igual manera se realizaron gráficos de barras para representar visualmente los resultados obtenidos, para facilitar la comparación entre instrumentos y dimensiones, la información analizada permitió realizar un análisis cuantitativo mediante promedios y porcentajes, al igual que un análisis cualitativo a partir de la interpretación de las observaciones y respuestas registradas.

Por último, los resultados fueron evaluados de acuerdo con las escalas establecidas para cada instrumento, en la ficha de los padres de familia se evaluaron los niveles de contexto favorable, parcialmente favorable y poco favorable, en la ficha de observación al estudiante se analizaron resultados como: alto, medio o bajo nivel de atención y concentración, este método permitió establecer conclusiones sobre la relevancia de las pausas activas como una estrategia para fortalecer la atención y concentración en el proceso de enseñanza_aprendizaje.

8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Procedimiento de tabulación

Para la gestión de datos se realizó una tabulación por instrumento, ítem y dimensión, en la encuesta enfocada a los padres de familia se hizo cinco fichas, en la encuesta docente se consta con una y en la ficha de observación al estudiante se evidenció una sesión en el aula, la frecuencia absoluta (fi) que corresponde al número de respuestas anotadas en cada ítem, mientras que la frecuencia relativa porcentual se calculó mediante la fórmula: porcentaje = (fi/n) x100.

En las fichas con una escala de tres niveles se destinaron puntajes de 3,2,1, en los padres de familia: Si = 3, A veces = 2 y No = 1, en docentes y estudiantes: Siempre = 3, A veces = 2 y Nunca = 1, para calcular el porcentaje general se calculó mediante: porcentaje = (puntaje obtenido / puntaje máximo) x100, para la encuesta docente el puntaje máximo es de 72, dado que tiene 24 ítems con valor máximo de 3 puntos cada uno.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA

Esta encuesta a los padres de familia permitió reconocer las condiciones familiares, antropogénicas, socioculturales, educativas del contexto de procedencia de los estudiantes y psicológicas, la muestra estuvo conformada por cinco padres, de forma global, los puntajes individuales se ubican entre 64 y 67 puntos sobre 69, lo que equivale a porcentajes dentro de 92,75% y 97,10%.

Tabla 1

Síntesis por representante

Representante	Puntaje obtenido	Puntaje máximo	Porcentaje	Interpretación
Representante 1	67	69	97,10%	Contexto favorable
Representante 2	64	69	92,75%	Contexto favorable
Representante 3	66	69	95,65%	Contexto favorable
Representante 4	67	69	97,10%	Contexto favorable
Representante 5	66	69	95,65%	Contexto favorable

Nota: Estos resultados evidencian una valoración favorable del contexto familiar, ya que los cinco representantes alcanzan porcentajes mayores al 80%, esto nos demuestra que, desde la interpretación familiar, los estudiantes cuentan con condiciones positivas para el aprendizaje, apoyo emocional, seguimiento de tareas y acompañamiento escolar, sin

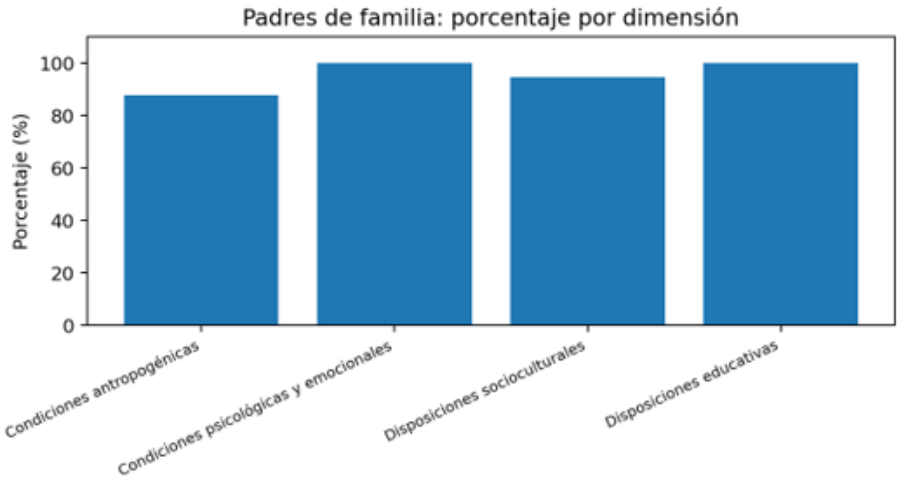
embargo, la lectura por dimensiones posibilita identificar aspectos específicos que se deben analizar con profundidad.

Tabla 2

Resultados por dimensiones de padres de familia

	Puntaje obtenido	Puntaje máximo	Porcentaje	Interpretación
Condiciones antropogénicas	79	90	87.78%	Contexto favorable
Condiciones psicológicas y emocionales	90	90	100.00%	Contexto favorable
Disposiciones socioculturales	71	75	94,67%	Contexto favorable
Disposiciones educativas	90	90	100.00%	Contexto favorable

Figura



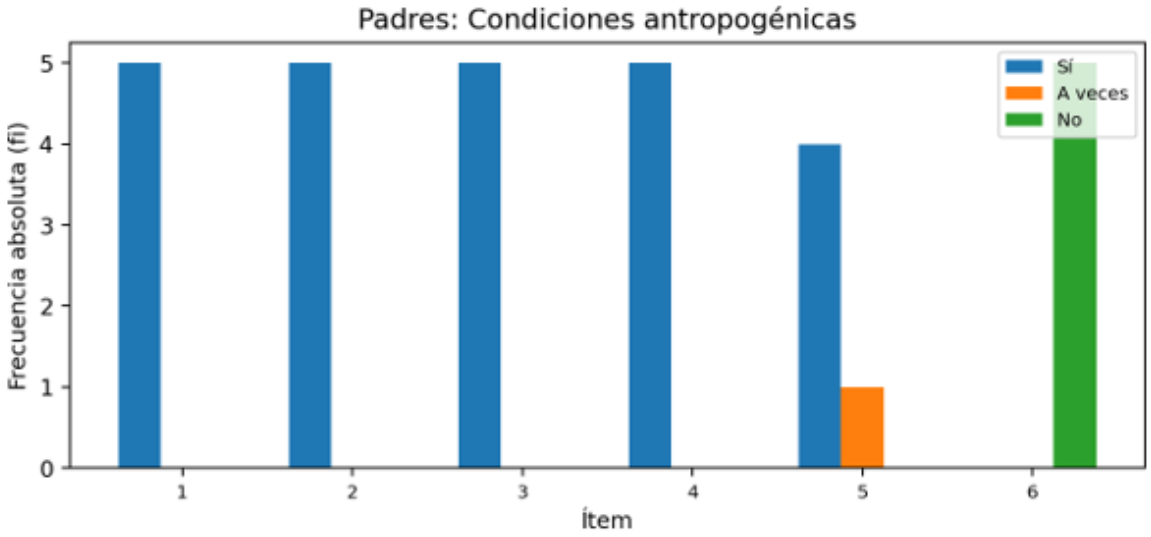
Nota: Las dimensiones psicológicas-emocionales y educativas llegan al 100%, esto nos quiere decir que se evidencia una percepción positiva sobre el acompañamiento familia, el apoyo emocional, seguimiento académico, la motivación y la seguridad, las condiciones antropogénicas alcanzan el 87,78% ubicándose en un nivel positivo, no obstante, el ítem relacionado con la interferencia de actividades del hogar constituye el principal punto crítico, las disposiciones socioculturales tienen el 94,67% a pesar de tener respuestas intermedias en actividades recreativas y participación comunitaria, aspectos que pueden fortalecerse para la socialización y desarrollo integral.

Tabla 2.1.

Condiciones antropogénicas del entorno

	Pregunta	Si (fi)	Si %	A veces (fi)	A veces %	No (fi)	No %	Puntaje	Promedio
1	El estudiante cuenta con un espacio apropiado para estudiar en casa.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
2	El hogar cuenta con iluminación suficiente para realizar las tareas escolares.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
3	El estudiante dispone de materiales principales para estudiar.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
4	El hogar se encuentra en un ambiente tranquilo para el aprendizaje.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
5	El estudiante tiene acceso a internet o recursos tecnológicos a la hora de realizar las tareas.	4	80.0	1	20.0	0	0.0	14	2.80
6	Las actividades del hogar no interfieren demasiado en su tiempo de estudio.	0	0.0	0	0.0	0	100.0	5	1.00

Figura



Nota: Los ítems del 1 al 4 consenso en respuestas afirmativas, lo que muestra condiciones físicas adecuadas para el estudio: materiales, iluminación ambiente tranquilo y espacio, en el ítem 5, el 80% señala el acceso a internet o recursos tecnológicos y el 20% responde "A veces", en el ítem 6 se presenta el resultado más perjudicial, debido a que el 100% marca "No", esto nos indica que las actividades del hogar interfieren en el tiempo de

estudio, esto puede afectar a la organización del tiempo, la concentración escolar y el descanso.

Tabla 2.2.

Condiciones psicológicas y emocionales

	Pregunta	Si (fi)	Si %	A veces (fi)	A veces %	No (fi)	No %	Puntaje	Promedio
7	El estudiante muestra interés por asistir a clases.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
8	Realiza las tareas escolares con motivación.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
9	Expresa sus emociones con facilidad.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
10	Tiene apoyo emocional por parte de su familia.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
11	Tiene una rutina correcta de sueño y descanso.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
12	Presenta seguridad y confianza al desarrollar sus actividades escolares.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00

Nota: Todos los indicadores de esta dimensión nos dan 100% de respuestas positivas, esto nos permite afirmar que los representantes perciben un interés por asistir a clases, expresión emocional, apoyo familiar, descanso adecuado, seguridad al desarrollar actividades escolares y motivación para realizar tareas, la dimensión constituye un punto fuerte para el proceso de enseñanza_aprendizaje, dado que el componente emocional beneficia la disposición para aprender.

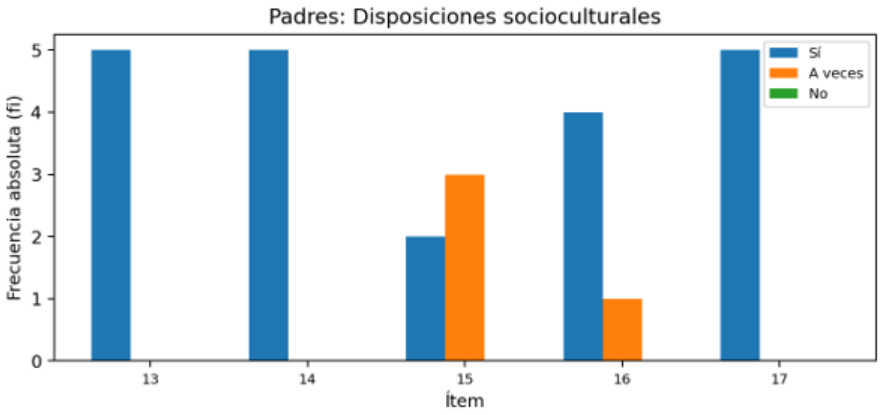
Tabla 2.3.

Disposiciones socioculturales

	Pregunta	Si (fi)	Si %	A veces (fi)	A veces %	No (fi)	No %	Puntaje	Promedio
13	La familia promueve valores como la responsabilidad, solidaridad y respeto.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
14	Existen normas de convivencia en la vivienda.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
15	La familia se involucra en activades comunitarias, instituciones o culturales.	2	40.0	3	60.0	0	0.0	12	2.40
16	El estudiante participa en actividades artísticas, deportivas o recreativas.	4	80.0	1	20.0	0	0.0	14	2.80

17	La familia respeta y fortalece las costumbres propias.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00

Figura



Nota: Se observa una superioridad de respuestas afirmativas en valores familiares, respeto a las costumbres propias y normas de convivencia, a pesar de eso el ítem 15 consta del 40% en "Si" y 60% en "A veces", es por esto que, el contexto sociocultural es beneficioso, puede fortalecerse mediante actividades recreativas, culturales o deportivas que enriquezcan la interacción social y el aprendizaje.

Tabla 2.4.

Disposiciones educativas del hogar

	Pregunta	Si (fi)	Si %	A veces (fi)	A veces %	No (fi)	No %	Puntaje	Promedio
18	El representante revisa las tareas escolares del estudiante.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
19	Existe una hora establecida para realizar los deberes o estudiar.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
20	El estudiante recibe ayuda cuando no entiende un deber.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
21	La familia asiste a reuniones convocadas por la institución.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
22	Se promueve en casa la lectura, repaso de contenidos o escritura.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00
23	El representante mantiene comunicación con el docente.	5	100.0	0	0.0	0	0.0	15	3.00

Nota: En la dimensión educativa se alcanza un 100% de respuestas positivas en todos sus ítems, se evidencia un acompañamiento escolar desde el hogar, establecimiento de horarios, asistencia a reuniones, apoyo ante dificultades, revisión de tareas, comunicación con el docente y promoción de lectura, este resultado representa una solidez familiar e institucional para el desarrollo de la atención y concentración.

RESULTADO DE LA ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE.

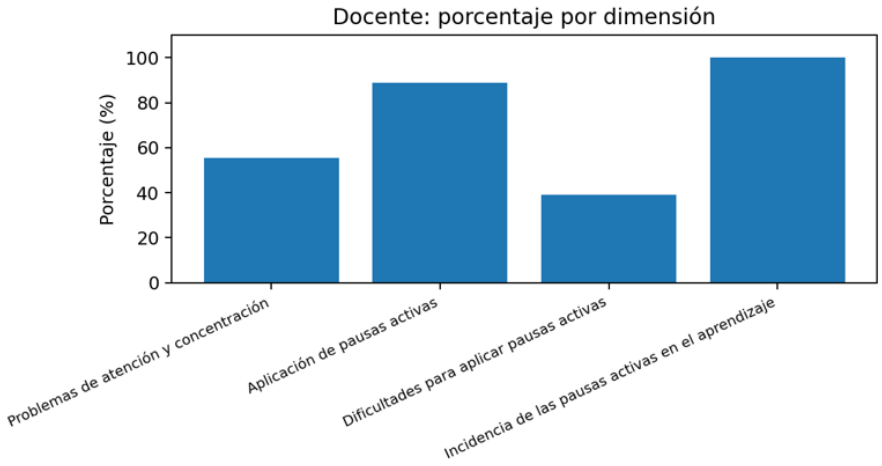
La encuesta docente permitió identificar problemas relacionados con la atención y concentración de los estudiantes, así como las dificultades en la aplicación de pausas activas. Al tratarse de un solo informante, los resultados se interpretan como una valoración cualitativa-cuantitativa de la experiencia en el aula y no como una tendencia estadística generalizable.

Tabla 3

Resultados por dimensiones de la encuesta al docente

	Puntaje obtenido	Puntaje máximo	Porcentaje	Interpretación
Problemas de atención y concentración.	10	18	55.56%	Nivel bajo
Aplicación de pausas activas.	16	18	88.89%	Nivel alto
Dificultades para aplicar pausas activas.	7	18	38.89%	Baja presencia de dificultades
Incidencia de las pausas activas en el aprendizaje.	18	18	100.00%	Nivel alto

Figura



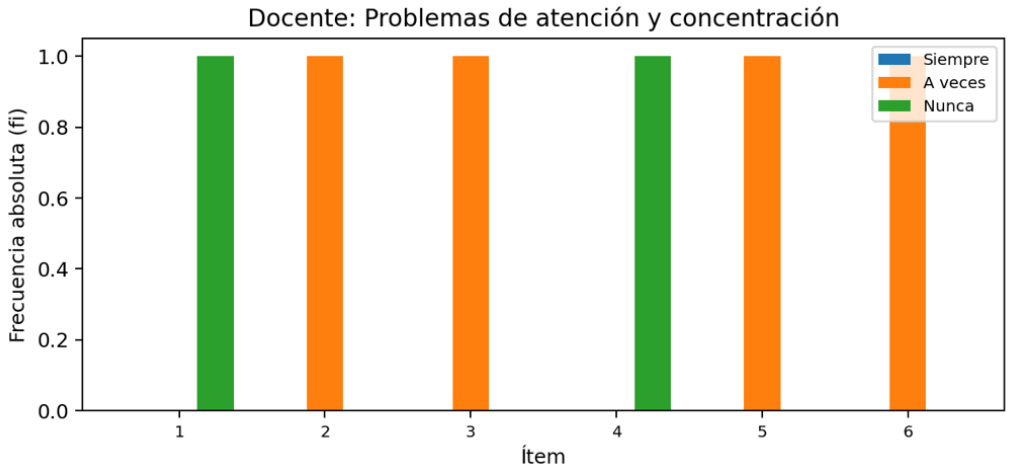
Nota: La dimensión de incidencia de las pusas activas alcanzan el 100%, lo que deja en evidencia una valoración docente completamente favorable sobre su utilidad y eficacia de manera que ayude a la participación activa de los estudiantes, disminución del cansancio, fortalecimiento de la atención y concentración para mejora del ambiente de aprendizaje, la aplicación de pausas activas obtiene 88.89%, por lo que se sitúa en un nivel alto, por lo contrario, se evidencia los problemas de atención y concentración que alcanzan 55.56%, lo que indica que no se presentan de forma permanente, por lo contrario, en momentos específicos, las dificultades para aplicar pausas activas registran un 38.89%, lo cual indica baja presencia de obstáculos.

Tabla 3.1.

Problemas de atención y concentración

	Pregunta/variable	Siempre fi	Siempre %	A veces fi	A veces %	Nunca fi	Nunca %	Puntaje	Prom.
1	Los estudiantes se distraen fácilmente durante el desarrollo de la clase.	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	1.00
2	Presentan dificultades a la hora de atender en actividades prolongadas.	0	0.0	1	100.0	0	0.0	2	2.00
3	Pierden el interés cuando las actividades son extensas o repetitivas.	0	0.0	1	100.0	0	0.0	2	1.00
4	Se evidencia cansancio mental o físico durante la jornada escolar.	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	2.00
5	Muestran movimientos constantes o inquietud cuando están mucho tiempo sentados.	0	0.0	1	100.0	0	0.0	2	2.00
6	La falta de concentración afecta el cumplimiento de tareas dentro del aula.	0	0.0	1	100.0	0	0.0	2	2.00

Figura



Nota: Los problemas de atención y concentración se manifiestan principalmente de forma ocasional, la docente registra a veces en la dificultad para atender a actividades prolongadas, pérdida de interés en tareas extensas o repetitivas, inquietud al permanecer sentados y afectando el cumplimiento de tareas; Por otro lado La distracción fácil y el cansancio físico o mental se registran como nunca, esto ayuda a concluir que la concentración se ve afectado principalmente por la duración y repetición de las actividades.

Tabla 3.2.

Aplicación de pausas activas

	Pregunta/variable	Siempre fi	Siempre %	A veces fi	A veces %	Nunca fi	Nunca %	Puntaje	Prom.
7	Aplica pausas activas durante el desarrollo de sus clases.	0	0.0	1	100.0	0	0.0	2	2.00
8	Utiliza ejercicios breves de respiración, relajación o movimiento.	0	0.0	1	100.0	0	0.0	2	2.00
9	Las pausas activas se realizan de manera planificada dentro del aula.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00
10	. Las pausas activas ayudan a que los estudiantes retomen la concentración.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00

11	Los estudiantes participan con interés cuando se realizan pausas activas.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00
12	Después de aplicar pausas activas, se observa una mayor disposición para seguir con la clase.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00

Nota: La docente indica que aplica pausas activas y ejercicios breves de respiración, relajación o movimientos, sin embargo, considera que siempre que las pausas activas se planifican, ayudan a recuperar la concentración, genera interés y ayuda en la disposición posterior para continuar con la clase, esto indica que la estrategia se reconoce como útil, además podría fortalecerse su frecuencia de aplicación dentro de la jornada académica.}

Tabla 3.3.

Dificultades para aplicar pausas activas.

	Pregunta/variable	**Siempre fi**	**Siempre %**	**A veces fi**	**A veces %**	**Nunca fi**	**Nunca %**	**Puntaje**	**Prom.**
13	La falta de tiempo dificulta la aplicación de pausas activas.	0	0.0	1	100.0	0	0.0	2	2.00
14	El espacio físico del aula reduce su realización.	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	1.00
15	La cantidad de estudiantes complica el control del grupo.	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	1.00
16	Existe desconocimiento sobre qué tipos de pausas activas aplicar.	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	1.00
17	Algunos estudiantes toman la pausa activa como un momento de desorden.	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	1.00
18	La falta de recursos o materiales obstaculizan su aplicación.	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	1.00

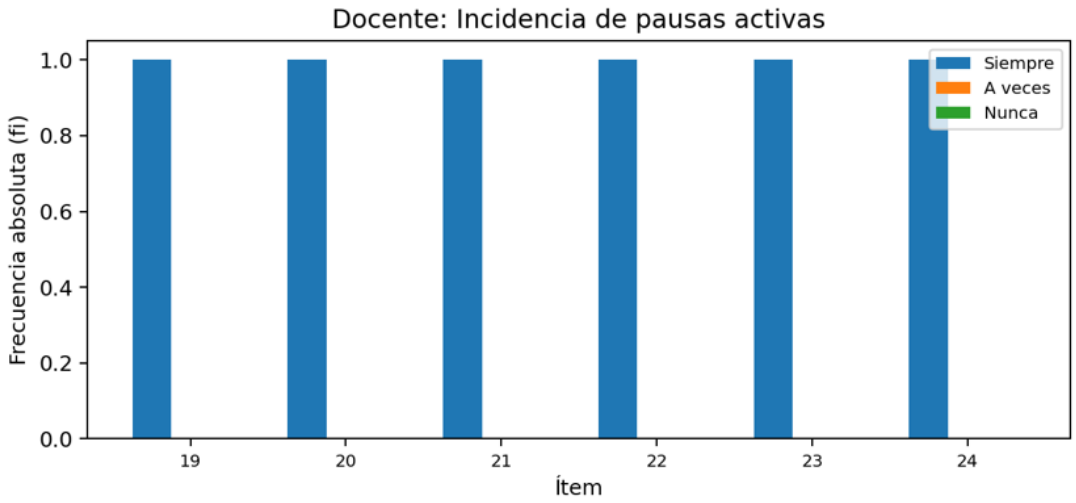
Nota: La principal dificultad identificada es la falta de tiempo, registrada como a veces, el espacio físico, la cantidad de estudiantes, el desconocimiento de pausas activas, el desorden y la falta de materiales se registran como nunca, por lo tanto, el principal obstáculo relevante no es la metodología, tampoco el material, lo que dificulta es la organización que se relaciona con la distribución del tiempo durante la clase.

Tabla 3.4.

Incidencia de las pausas activas en el aprendizaje

	Pregunta/variable	Siempre fi	Siempre %	A veces fi	A veces %	Nunca fi	Nunca %	Puntaje	Prom.
19	Las pausas activas facilitan la participación de los estudiantes.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00
20	Ayudan a disminuir la distracción y el cansancio en el aula.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00
21	Contribuyen a mejorar el ambiente de aprendizaje.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00
22	Mejoran la disposición de los estudiantes para atender.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00
23	Refuerzan la concentración durante el proceso de enseñanza_aprendizaje.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00
24	Es necesario integrar pausas activas dentro de la planificación docente.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00

Figura



Nota: Todos los indicadores de esta dimensión fueron valorados como siempre, es decir, la docente considera que las pausas activas facilitan en la participación, reduce la distracción y el cansancio, mejora el ambiente de aprendizaje, fortalece la disposición para atender a la clase y se debe integrar en la planificación docente, esto respalda la pertinencia pedagógica de la estrategia.

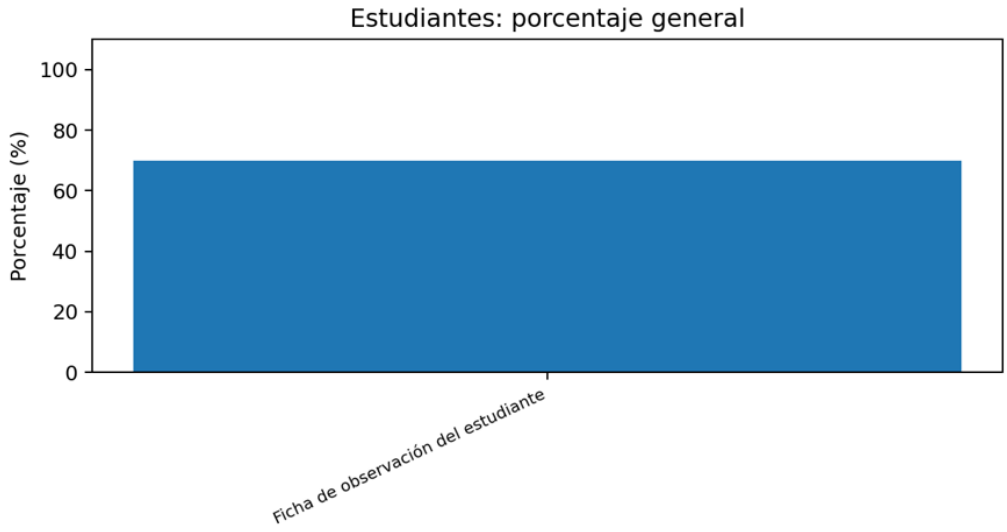
RESULTADOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS ESTUDIANTES

Tabla 4.

Síntesis general de la ficha de observación

	Puntaje obtenido	Puntaje máximo	Porcentaje	Promedio	Interpretación
Ficha de observación	21	30	70.00%	2.10	Nivel medio de atención y concentración

Figura



Nota: La ficha obtiene 21 puntos sobre 30, el equivalente al 70% con un promedio de 2,10, de acuerdo con la escala establecida, este resultado corresponde a un nivel medio de atención y concentración, lo que indica que el grupo de estudiantes observados presentan conductas favorables en algunos indicadores, también se puede evidenciar dificultades en la continuidad de las tareas académicas, el interés sostenido y la tranquilidad durante el desarrollo de la clase.

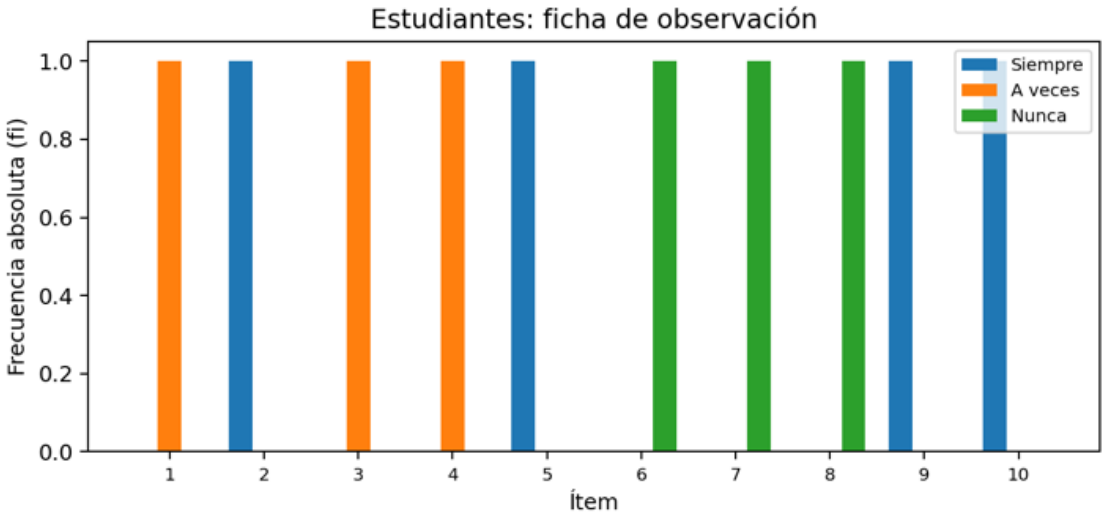
Tabla 5

Tabulación por indicadores de observación estudiantil

	Pregunta/ variable	Siempre fi	Siempre %	A vece fi	A veces %	Nunca fi	Nunca %	Puntaje	Prom.
1	Mantiene la mirada y atención hacia la explicación del docente.	0	0.0	1	100.0	0	0.0	2	2.00
2	Sigue instrucciones dadas por el docente durante la actividad.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00
3	Permanece concentrado en la tarea asignada	0	0.0	1	100.0	0	0.0	2	2.00
4	Evita distraerse con objetos, compañeros o situaciones externas.	0	0.0	1	100.0	0	0.0	2	2.00
5	Participa de manera activa y ordenada durante la clase.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00
6	Finaliza las actividades dentro del tiempo establecido.	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	1.00
7	Demuestra interés por continuar con las actividades académicas.	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	1.00
8	Mantiene una actitud tranquila durante el desarrollo de la clase.	0	0.0	0	0.0	1	100.0	1	1.00

9	Retoman la atención después de una distracción breve.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00
10	Mantiene una postura corporal adecuada durante la actividad escolar.	1	100.0	0	0.0	0	0.0	3	3.00

Figura



Nota: Los indicadores con mejor desempeño son seguir instrucciones, participar de forma activa y ordenada, retomar la atención después de una distracción breve y mantener una postura corporal adecuada, todos registrados como siempre, en un nivel intermedio se evidencia que la atención a la explicación, la concentración en la tarea y la evitación de distractores se registra como a veces, por último los indicadores críticos son finalizar actividades dentro del tiempo establecido, demostrar interés por continuar y mantener una actitud tranquila se registra como nunca, estos resultados justifican la aplicación de pausas activas para fortalecer la autorregulación, disposición y la atención sostenida.

9. CONCLUSIONES

Se diagnosticó que los estudiantes presentan dificultades en el desarrollo de la atención y concentración durante el proceso de aprendizaje, evento que se evidenció mediante la aplicación de una ficha de observación dirigida a los estudiantes para la obtención de datos, mediante este diagnóstico fue posible reconocer que algunos estudiantes presentaban pérdida del interés, se distraen con facilidad y presentaban limitaciones para mantener la concentración en actividades extensas, es por esto que, se contempla necesario aplicar estrategias pedagógicas que respondan a las necesidades de los estudiantes, para que ayude a mejorar la participación dentro del salón de clase.

Se desarrolló un marco de referencia científica que permitió entender la falta de atención y concentración como una problemática vigente en el contexto educativo y que afecta directamente en el rendimiento académico de los estudiante, por lo que el análisis de diferentes estudios y aportes de teóricos facilitó entender que la atención y concentración son procesos cognitivos esenciales para el aprendizaje, ya que ayuda a la comprensión, retención y aplicación de las actividades, agregando a esto, se demostró que los procesos pueden verse severamente afectados por factores como la fatiga mental, la desmotivación y la metodología que utiliza el docente.

Se elaboró una propuesta sustentada en la implementación de pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar la atención y concentración de los estudiante de quinto año de Educación General Básica, esta propuesta se considera adecuada, ya que las pausas activas posibilitan interrumpir la jornada escolar de manera momentánea, minimizar el cansancio, orientar la energía de los estudiantes para un mejor aprovechamiento, de esta forma, su ejecución puede contribuir a fomentar un ambiente dinámico, participativo, con la finalidad de mejorar el desarrollo de las actividades académicas con mayor, interés, tranquilidad y conciencia.

10. PROPUESTA

PROPUESTA DE PAUSAS ACTIVAS PARA EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

Introducción

La presente propuesta de investigación se enfoca en la aplicación de pausas activas, como una estrategia pedagógica que ayude al fortalecimiento de la atención y concentración en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica. En el contexto académico, es normal observar a estudiantes inquietos, distraídos, cansados y con pérdida del interés después de varios minutos de clase, estas son manifestaciones de que pueden afectar el aprendizaje, la participación y el cumplimiento de las tareas dentro del aula de clase.

Las pausas activas se entienden como breves momento de relajación, respiración o juegos lúdicos que se pueden incorporar durante la jornada académica, con la finalidad de recuperar la energía física y mental de los estudiantes; varios estudios indican que los descansos activos favorecen en la atención, la concentración, el comportamiento y la participación de los estudiantes durante la clase, específicamente cuando se aplican de forma planificada y adaptada a las necesidades y edades de los estudiantes.

Bajo esta perspectiva, la propuesta busca incorporar actividades breves, lúdicas y organizadas que ayuden a los estudiantes liberar el estrés, mejorar la disposición hacia el aprendizaje y aumentar el interés por la clase. Esto no quiere decir que se busca interrumpir la clase, por lo contrario, su finalidad es fortalecer el proceso educativo mediante estrategias dinámicas que favorezcan al estudiante a recuperar la concentración y mejorar su rendimiento.

La propuesta se sustenta en investigaciones recientes sobre actividad física dentro del aula y pausa activa, Infantes-Paniagua, (2021) señalaron efectos positivos de las pausas activas sobre la precisión, concentración, inhibición y atención sostenida, (Fiorilli et al., 2021) demuestran que los descansos activos pueden incidir en la atención y el rendimiento en actividades escolares, del mismo modo Peiris et al., (2022) señalaron que las pausas de actividades físicas en el aula son una estrategia prometedora para ayudar a los resultados académicos, cognitivos y de salud, de la misma manera Melguizo-Ibáñez et al., (2024)

además (Reyes-Amigo et al., 2024) mencionan que la importancia de planificar estas actividades considerando duración, intensidad y comportamiento, por esta razón, la propuesta busca que el juego no se entienda como una distracción, todo lo contrario, se utilice como un recurso pedagógico para recuperar la atención, mejorar el interés y favorecer la participación.

Objetivos pedagógicos

OP1: Identificar actividades corporales, lúdicas y de respiración que promuevan la atención y concentración de los estudiantes dentro del salón de clase.

OP2: Desarrollar pausas activas breves durante la jornada académica para minimizar el cansancio, la fatiga, la distracción y la inquietud de los estudiantes.

OP3: Impulsar una actitud positiva, participativa, motivadora y ordenada en los estudiantes a través de actividades que incorporen movimientos, coordinación, relajación y realzar el trabajo grupal de los estudiantes.

Fundamentos teóricos

Las pausas activas son breves interrupciones planificadas de la clase que incluyen movimientos corporales, coordinación, juego o respiración con el fin de reducir la monotonía de la clase, renovar la energía mental y mejorar la disposición del estudiante hacia el aprendizaje, en el contexto escolar, estas actividades se relacionan con el aprendizaje activo, ya que incorporan actividades con el cuerpo, emociones, atención y participación, del mismo modo, permite que el docente reorganice el ambiente de la clase cuando aparecen señales de fatiga, distracción o inquietud.

Infantes-Paniagua et al., (2021) establecen un antecedente reciente, ya que realizaron una revisión sistemática sobre pausas activas y atención, en sus hallazgos evidenciaron efectos positivos pero un tanto moderados en variables como precisión, concentración, inhibición y atención sostenida, particularmente en atención selectiva, esta contribución ayuda a entender que las pausas activas no solamente cumplen una función recreativa, también pueden ayudar en procesos cognitivos necesarios para el aprendizaje académico.

Del mismo modo, investigaciones recientes sobre pausas activas dentro del salón de clase han evidenciado que estas actividades ayudan a mejorar el comportamiento en clase,

participación motriz, interacción social y disposición cognitiva de los estudiantes, un estudio de enfoque mixto publicado por Apunts determinó que los programas de pausas activas mejoran la participación motriz, interacción social y cognitiva durante la clase, particularmente cuando las actividades tienen una planificación adecuada y son guiadas por el docente.

Fiorilli et al., (2021) analizaron el impacto de las pausas activas en el aula sobre el rendimiento académico y la atención en estudiantes de primaria, los investigadores encontraron que los descansos activos estructurados favorecen en respuestas atencionales y en el desempeño en tareas de clase, lo cual apoya la incorporación de actividades breves de movimiento antes de retomar las actividades curriculares, bajo esta misma perspectiva Peiris et al., (2022) mencionan que a través de una revisión sistemática de ensayos controlados, señalaron que las pausas de actividad física dentro del aula pueden contribuir al desarrollo académico, cognitivo, conductual y físico de los estudiantes.

Méndez-Giménez & Pallasá-Manteca, (2023) estudiaron los efectos de los descansos activos en procesos atencionales y regulación motivacional en estudiantes de primaria, sus resultados ayudan a relacionar la actividad física breve con la atención, la motivación y la disposición de los estudiantes hacia el docente, del mismo modo Rodríguez-Maimón et al., (2023) examinaron a las pausas activas como una experiencia didáctica aplicable en la enseñanza, destacando su valor como una estrategia activa para dinamizar el aula y favorecer la participación.

Melguizo-Ibáñez et al., (2024) desarrollaron una revisión sistemática enfocada en los descansos activos como una herramienta para mejorar la atención en el contexto educativo, sus resultados demostraron un efecto promedio positivo y señalaron que la etapa educativa, la duración de la sesión y el tiempo total del programa son variables importantes para obtener mejores resultados, Maiztegi-Kortabarria et al., (2024) también investigaron una intervención de descansos activos relacionada con atención, concentración, rendimiento académico y autoconcepto, aportando información relevante sobre la relación entre movimiento, concentración y aprendizaje.

Reyes-Amigo et al., (2024) presentaron el programa ACTIVA-MENTE en escuelas de Educación Básica, enfocado a evaluar pausas activas sobre actividad física, conducta en

tareas y disfrute de los estudiantes, del mismo modo Lander et al., (2024) plantearon un modelo para integrar pausas activas dentro del aula de clase, vinculadas con la organización, la participación y el manejo proactivo de la clase, estos autores justificaron la aplicación de las pausas activas lúdicas porque combina movimientos de juego, coordinación, competencia sana, atención y concentración a las reglas.

Desarrollo de la propuesta de investigación

La propuesta consiste en aplicar pausas activas en la jornada escolar, específicamente en los momentos donde se encuentre un mayor cansancio, distracción o bajo nivel de interés, las pausas se ejecutarán dentro del aula de clase o en un espacio seguro de la institución, con actividades sencillas, breves y adaptadas a la edad de los estudiantes.

La finalidad de esto es que los niños cambien progresivamente su comportamiento dentro del aula, se espera que, de una actitud inquieta, pasiva o distraída, pasen a una actitud atenta, motivada y participativa, las pausas activas ayudaran a que los estudiantes suelten la energía acumulada, menoren las tensiones, mejoren su coordinación corporal y retomen las actividades académicas con una mayor concentración para la clase.

Las actividades van a estar organizadas en cuatro tipos:

Pausas de movimiento: incluyen saltos suaves, estiramientos, desplazamientos cortos, movimiento de brazos y coordinación corporal.

Pausas de respiración y relajación: permiten el control de la ansiedad, recuperar la calma y preparar a los estudiantes para seguir con la clase.

Pausas lúdicas: se trata juegos breves, dinámicas en grupos, imitación de movimientos o retos instantáneos.

Pausas de atención y coordinación: combinan el movimiento con memoria, concentración, ritmo o ejecución de instrucciones

¿Qué se pretende obtener con la pausa activa?

- ✓ Mejor concentración al retomar las tareas académicas.
- ✓ Mayor interés y motivación por participar en clase.
- ✓ Mejor coordinación motriz, lateralidad y respuesta rápida.

- ✓ Un ambiente de aula más dinámico, organizado y participativo.
- ✓ Mayor atención durante y después de la actividad escolar.
- ✓ Disminución de la inquietud, cansancio mental y la distracción.
- ✓ Fortalecimiento del respeto de reglas, turnos y convivencia grupal.

Macro tabla de la pausa activa

N.º	NOMBRE DE LA PAUSA ACTIVA	TIEMPO	ACTIVIDAD QUE SE REALIZA	RECURSO	ÁREA QUE FORTALECE	RESULTADOS ESPERADOS
1	Estiramiento para despertarse  e (OpenAI, 2026)	3 min	Los estudiantes se ponen de pie y desarrollan estiramientos suaves de cuello, hombros y piernas siguiendo las indicaciones del profesor.	Ninguno	Relajación del cuerpo y preparación al aprendizaje	Los estudiantes disminuyen la tensión corporal y regresan a la clase con mayor tranquilidad.
2	Respiración de la vela y la flor  (OpenAI, 2026)	3 min	Los niños imaginan que huelen que huelen una flor al inhalar y apagan una vela al exhalar lentamente.	Ninguno	Concentración y control emocional	Los estudiantes controlan su respiración y menoran la inquietud.
4	Palmas rítmicas  (OpenAI, 2026)	4 min	El docente hace secuencias de palmadas y los estudiantes las repiten, después se aumenta la velocidad.	Ninguno	Ritmo, concentración y memoria	Los estudiantes mejoran la atención sostenida y la memoria inmediata.

5	El semáforo corporal  (OpenAI, 2026)	5 min	El docente dice colores como: rojo = quietos, amarillo = moverse despacio, verde = caminar en su puesto.	Carteles de colores	Autorregulación y control corporal	Los estudiantes controlan sus movimientos y acatan órdenes.
6	El espejo  (OpenAI, 2026)	5 min	En parejas, un estudiante realiza movimientos y el otro debe imitarlos como si fuera un espejo, después se cambian los roles.	Ninguno	Observación, coordinación y concentración	Los estudiantes refuerzan la coordinación y la atención visual.
7	Saltos numerados  (OpenAI, 2026)	4 min	El profesor dice un número y los estudiantes cumplen con esa cantidad de saltos suaves, se puede combinar con sumas o restas pequeñas.	Ninguno	Atención, coordinación y cálculo mental	Los estudiantes refuerzan el pensamiento rápido y se activan físicamente.

8	Manos arriba, manos abajo  (OpenAI, 2026)	3 min	El docente da órdenes breves: manos abajo, manos arriba, tocar hombros, manos a los lados, cruzar brazos.	Ninguno	Atención auditiva y lateralidad	Los estudiantes siguen instrucciones y mejoran su respuesta atencional.
9	Caminar como animales  (OpenAI, 2026)	5 min	Los estudiantes realizan movimientos de animales, caminar como oso, estirarse como gato, saltar como rana, entre otros.	Ninguno	Creatividad y expresión corporal	Todos los estudiantes liberan energía y aumentan su motivación.

10	La estatua atenta  (OpenAI, 2026)	4 min	Los estudiantes se mueven lentamente mientras se haga un aplauso o se escuche música, una vez que el docente diga “estatua”, todos se quedan quietos.	Música	Atención y control inhibitorio	Los estudiantes mejoran el autocontrol y la escucha activa.
11	Respiración con conteo  (OpenAI, 2026)	3 min	Los estudiantes inhalan contando hasta 3, sostienen el aire 2 segundos y exhalan contando hasta cuatro.	Ninguno	Relajación y concentración	Los estudiantes disminuyen la agitación y vuelven listos para continuar aprendiendo.
12	Coordinación cruzada	5 min	Los estudiantes tocan con la mano derecha la rodilla izquierda y con la mano izquierda la rodilla derecha de forma intercalada.	Ninguno	Control motriz y lateralidad	Los estudiantes estimulan ambos lados del cuerpo y mejoran su coordinación.

	 (OpenAI, 2026)					
13	El aplauso secreto  (OpenAI, 2026)	4 min	El docente hace una secuencia de aplausos junto con movimientos, por ejemplo: dos palmadas y una vuelta, los estudiantes deben recrearlo.	Ninguno	Memoria y atención	Los estudiantes desarrollan concentración y memoria secuencial.
14	Mini baile dirigido  (OpenAI, 2026)	5 min	El profesor hace movimientos simples con música; girar, marchar en el puesto, mover brazos, terminar respirando.	Música	Motivación y expresión corporal	Los estudiantes se motivan y reducen el cansancio mental.

15	El globo imaginario  (OpenAI, 2026)	3 min	Los estudiantes imaginan que están inflando un globo con su respiración y luego lo sueltan despacio.	Ninguno	Respiración y relajación	Los estudiantes menoran la ansiedad y mejoran su disposición.

Plan operativo

N.º	Actividad	Estrategia metodológica	Objetivo	Fecha	Responsables	Beneficiarios
1	Conferencia sobre los resultados de la investigación	Socialización expositiva y participativa de los resultados obtenidos por medio de la aplicación de instrumentos como la encuesta, ficha de observación y tabulación de datos, se presentarán los datos relevantes sobre atención, concentración y comportamiento de los estudiantes.	Dar a conocer los resultados de la investigación y explicar la importancia de las pausas activas como estrategia pedagógica en el aula para la atención y concentración de los estudiantes.		Investigadores	Autoridades, docentes, estudiantes y comunidad educativa.
2	Seminario-taller de capacitación docente	Taller práctico enfocado a los docentes, se explicará la base de las pausas activas, los pasos para aplicar dinámicas, las normas de seguridad la organización de grupos y la forma de relacionar la actividad con la atención y concentración.	Capacitar a los docentes para la aplicación de pausas activas para mejorar la atención, concentración y participación del estudiante.		Investigadores y docentes colaboradores	Docentes de la institución y estudiantes
3	Concentrado de experiencias pedagógicas	Reunión para compartir evidencias, fotografías, experiencias, registros de observación y recomendaciones sobre la aplicación de pausa activa, se busca presentar la propuesta en otros cursos o instituciones.	Transmitir la propuesta de investigación en otros contextos educativos, para fomentar las prácticas pedagógicas activas, participativas e innovadoras.		Investigadores, docentes y autoridades institucionales.	Comunidad educativa, docentes de diferentes grados.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abreu Aday, S. (2025). Pausas activas para la mejora del desempeño laboral en el personal administrativo. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, Actividad Física y Salud (RICEAFS)*, 57–72.

Abreu Aday, S. O. (2025). Pausas activas para la mejora del desempeño laboral en el personal administrativo. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, Actividad Física y Salud (RICEAFS)*, 57–72.

Aday, S. O. (2025). Pausas activas para la mejora del desempeño laboral en el personal administrativo. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, Actividad Física y Salud:(RICEAFS)*, 57-72.

Albarellos-Graña, A., Rico-Díaz, J., Lorenzo-Martínez, M., & Abelairas-Gómez, C. (2024). El movimiento como recurso de aprendizaje en las aulas de educación primaria: un estudio descriptivo. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física*, 798-806.

Alcívar Pinargote, I. M., Cedeño Sempértegui, M. L., Ordoñez Iturralde, D. D., Cruz Bran Cepeda, H., & Lolín Cabrera, S. E. (2024). La arquitectura cognitiva en la educación superior: Más que una teoría, una necesidad. *Revista Científica Internacional Arandu UTIC*, 564-581.

Alonso, D. M. (2024). Incidencia de la aplicación de pausas activas, como medio para la reducción del Síndrome de Burnout en el personal del Tecnológico Universitario Pichincha. *Scientific Journal of Human and Social Sciences (RECIHYS)*, 2.

Alvarado-Melo, León-Ariza, Figueroa-Palacios, Gutiérrez-Galvis, R.-M., Rosa-Guillamon, A., & Garcia-Canto. (2026). Dose-Response Effects of a Multimodal Physical Activity Intervention on Selective Attention in Schoolchildren from Bogotá. *Children*, 364.

Anchundia García, L. B. (2024). Estrategias de estudio para un mejor rendimiento académico en los estudiantes del nivel medio. *Revista Sinapsis*.

Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieres, N., Castillo-Retamal, F., & Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 1-17.

Angel Víctor, M. I. (2025). Factores que generan desconcentración afectando el rendimiento académico de un niño de ocho años. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3350–3359. https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3246

Ángel Víctor, M. I. (2025). Factores que generan desconcentración afectando el rendimiento académico de un niño de ocho años. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3350–3359.

Angel Víctor, M. I. (2025). Factores que generan desconcentración afectando el rendimiento académico de un niño de ocho años. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3350–3359. https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3246

Angel Víctor, M. I., Muñoz Panchana, M. Y., & Bernardino Fernández, N. S. (2025). Factores que generan desconcentración afectando el rendimiento académico de un niño de ocho años. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades.*, 3350–3359. https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3246

Angel Víctor, M. I., Muñoz Panchana, M. Y., & Bernardino Fernández, N. S. (2025). Factores que generan desconcentración afectando el rendimiento académico de un niño de ocho años. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3350–3359.

Armijos Saca, R. (2024). Relación entre la atención y evaluación de aprendizaje en estudiantes de primaria. *Revista InveCom*. https://doi.org/10.5281/zenodo.10563015

Armijos Saca, R. A. (2024). Relación entre la atención y evaluación de aprendizaje en estudiantes de primaria. *Revista InveCom: Estudios Transdisciplinarios en Comunicación y Sociedad*, 124–136. https://doi.org/10.5281/zenodo.10563015

Armijos Saca, R. A. (2024). Relación entre la atención y evaluación de aprendizaje en estudiantes de primaria. *Revista InveCom*. https://doi.org/10.5281/zenodo.10563015

Armijos Saca, R. A. (2024). Relación entre la atención y evaluación de aprendizaje en estudiantes de primaria. *Revista InveCom*. https://doi.org/10.5281/zenodo.10563015

Armijos Saca, R. A. (2024). Relación entre la atención y evaluación de aprendizaje en estudiantes de primaria. *Revista InveCom*. https://doi.org/10.5281/zenodo.10563015

Armijos Saca, R. A. (2024). Relación entre la atención y evaluación de aprendizaje en estudiantes de primaria. *Revista InveCom*. https://doi.org/10.5281/zenodo.10563015

Armijos, R. (2024). Relación entre la atención y evaluación de aprendizaje en estudiantes de primaria. *INVECOM*. https://doi.org/10.5281/zenodo.10563015

Armijos, R. (2024). Relación entre la atención y evaluación de aprendizaje en estudiantes de primaria. *INVECOM*. https://doi.org/10.5281/zenodo.10563015

Armijos, R. A., Donoso, C. M., Hurtado, J. I., & Zumba, A. S. (2022). Pausas activas y estiramientos para los trabajadores en sus entornos laborales. *Dominio de las Ciencias*, 81.

Arribas-Galarraga, S., & Maiztegi Kortabarria, J. (2021). Evolución de la atención, concentración y rendimiento académico tras una intervención basada en descansos activos. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87–100. https://doi.org/10.6018/reifop.467731

Arribas-Galarraga, S., & Maiztegi-Kortabarria, J. (2021). Evolución de la atención, concentración y rendimiento académico tras una intervención basada en descansos activos. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 87–100. https://doi.org/https://doi.org/10.6018/reifop.467731

Baldovino, G., Guerrera, K., Ortiz, L., Oyaga, R., & Algarin, M. (2025). La pausa activa como estrategia didáctica para el fomento de la motivación en el aula. *Infométrica*.

Baldovino, G., Guerrero, K., Ortiz, L., Oyaga, R., & Consuegra, M. (2025). La pausa activa como estrategia didáctica para el fomento de la motivación en el aula. *Revista Infometric@ - Serie Ingeniería, Básicas y Agrícolas.*, 1–22.

Balmaseda, R. (2025). La atención sostenida en edad escolar: el sexo y el desarrollo cognitivo. *Psicología Educativa*, 171–180.

Bardales-Encinas, G. d.-G.-C.-M. (2024). Salud mental en el rendimiento académico de escolares adolescentes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 212–224.

Becerra Polanco, M. &. (2024). Los ruidos y distracciones como barreras de aprendizaje del inglés en tiempos de la COVID-19. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3269–3281.

Becerra Polanco, M., & Collí Novelo, D. (2024). Los ruidos y distracciones como barreras de aprendizaje del inglés en tiempos de la COVID-19. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 3269–3281.

Bellacicco, R., Capone, F., Sorrentino, C., & Di Martino, V. (2025). El papel de las pausas activas y las pausas activas basadas en el currículo para mejorar las funciones ejecutivas y el rendimiento matemático, y para reducir la ansiedad matemática en niños de primaria: una revisión sistemática. *Education Sciences*, 47.

Bolaños-Cadena, D. G., Revelo-Imbacuán, S. P., & Ruales, R. E. (2023). Factores del contexto y estrategias pedagógicas que influyen en los procesos de atención en preescolares. *Revista Criterios*, 127-139.

Briones Barzola, W. E. (2025). l impacto de la discalculia verbal en la concentración en estudiantes en una Unidad Educativa de Daule, 2025. *Ciencia y Educación*, 392–400.

Bustillos, M., Poveda, J., Lizano, L., & Silva, J. (2024). La atención selectiva y el aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle". *Digital Publisher CEIT*. https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2259

Bustillos-Freire, M. P.-T.-V.-C. (2024). La atención selectiva y el aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle". *593 Digital Publisher CEIT*, 20–36. https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2259

Bustillos-Freire, M. P.-T.-V.-C. (2024). La atención selectiva y el aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle". *593 Digital Publisher CEIT*, 20–36. https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2259

Bustillos-Freire, M. S., Poveda-Toalombo, J. C., Lizano-Villarreal, L. A., & Silva-Chávez, J. A. (2024). La atención selectiva y el aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle". *593 Digital Publisher CEIT*, 20–36. https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2259

Bustillos-Freire, M. S., Poveda-Toalombo, J. C., Lizano-Villarreal, L. F., & Silva-Chávez, J. C. (2024). La atención selectiva y el aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle". *Digital Publisher CEIT*. https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2259

Bustillos-Freire, M., Poveda-Toalombo, J., Lizano-Villarreal, L., & Silva-Chávez, J. (2023). La atención selectiva y el aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle". *Digital Publisher CEIT*, 20–36. https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2259

Caamaño, F; Arriagada, C; Mora, M. (2025). Pausas activas y funciones cognitivas en el contexto escolar. Una revisión sistemática. *Retos*, 423-438.

Caamaño, F., Arriagada, C., Sandoval, E., Lagos, R., Delgado, P., & Fuentes, G. (2025). Pausas activas y funciones cognitivas en el contexto escolar. *Retos*, 423-438.

Caamaño, F; Arriagada, C; Sandoval, E; Lagos, R; Delgado, P; Fuentes, G. (2026). Pausas activas y funciones cognitivas en. *Una revisión sistemática*, 423-438.

Caamaño-Navarrete, F., Arriagada-Hernández, C., Sandoval-Obando, E., Lagos-Hernández, R., & Fuentes-Vilugrón, G. (2025). Pausas activas y funciones cognitivas en el contexto escolar. Una revisión sistemática. *Retos*, 423–438.

Caamaño-Navarrete, F., Arriagada-Hernández, C., Sandoval-Obando, E., Lagos-Hernández, R., Delgado-Floody, P., & Fuentes-Vilugrón, G. (2025). Pausas activas y funciones cognitivas en el contexto escolar. Una revisión sistemática. *Retos*, 423–438.

Caamaño-Navarrete, F., Arriagada-Hernández, C., Sandoval-Obando, E., Lagos-Hernández, R., Delgado-Floody, P., & Fuentes-Vilugrón, G. (2025). Pausas activas y funciones cognitivas en el contexto escolar. Una revisión sistemática. *Retos*, 423-438.

Cabrera Armijos, R. A. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. *Dominio de las Ciencias*, 1291–1311.

Cabrera Armijos, R. A. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. *Dominio de las Ciencias*, 1291–1311.

Cabrera, R., Hinojosa, C., & Moncayo, J. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. *Dominio de las Ciencias*, 1291–1311.

Cáceres Gómez, R. (2025). Relación entre la capacidad de la memoria de trabajo y el rendimiento en tareas de aprendizaje escolar. *Análisis y Modificación de Conducta*, 16-50.

Caizaguano Azogue, V. A., Alvarado Quinto, R. E., Aguilar Rodríguez, F., & Andrade Alban, R. (2023). La atención sostenida como una desigualdad en el desempeño académico. *ConcienciaDigital*, 1098–1112.

Caizaguano, V., Alvarado, R. A., & Andrade, R. (2023). La atención sostenida como una desigualdad en el desempeño académico. *ConcienciaDigital*, 1098–1112.

Calderón Morales, G. G., & Franco Rivadeneira, J. E. (2025). Estrategias didácticas para estimular la capacidad atencional en niños y niñas con necesidades educativas específicas del centro de educación inicial Corina del Parral de Velasco Ibarra. *Neurodivergences*. https://doi.org/10.56294/neuro2025178

Calderón Morales, G. G.; Franco Rivadeneira, J. E. (2025). Attention and diversity in early education: Bases, strategies and normative framework. Neurodivergences. *Neurodivergences*.

Camerino, O. (2022). Enhancing Physical Activity in the Classroom with Active Breaks: A Mixed Methods Study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 84–94.

Caniuqueo-Vargas, A., Díaz-Franco, M. V., Lagos Rebolledo, P., Ojeda Nahuelcura, R., Aravena, O., Alamos Vásquez, P., & Hernández-Mosqueira, C. (2025). Aprendizaje basado en movimiento, efectos sobre el rendimiento académico: una revisión sistemática con metaanálisis a partir de ensayos controlados. *Retos*, 918-934.

Cano Garcia, M., Romero, L. E., Alvarez, M., Saavedra, P. A., & Gaspar Cartagena, D. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 60-69.

Carrión, S. V. (2025). La atención en Educación Infantil: factores clave y estrategias pedagógicas. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 145-157.

Cartuche, A. M. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. *Revista InveCom*, 1–9.

Casquete López, A. M. (2023). La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental. *Dominio de las Ciencias*, 1021–1036.

Castañer, M. (2022). Enhancing Physical Activity in the Classroom with Active Breaks: A Mixed Methods Study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 84–94.

Castillo Armas, C. A., Lucas Santana, B. M., Quijije Lucas, M. M., & Álava Vélez, C. E. (2025). nfluencia de las emociones en el aprendizaje de los estudiantes de quinto año de Educación Básica de la Escuela Fiscomisional San José Obrero. *Reincisol*, 3092-3119.

Castillo Cortez, O. A., Cheza Castro, A. A., Figueroa Sacón, F. F., Revelo Gordón, V. E., & Rosas Páez, N. A. (2024). Influencia de las pausas activas en la concentración y rendimiento matemático de estudiantes de bachillerato con TDAH: Influence of active pauses on the concentration and mathematical performance of ADHD students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4259–4281.

Castillo, O., Cheza, A., Figuero, F., Revelo, V., & Rosas, N. (2024). Influencia de las pausas activas en la concentración y rendimiento matemático de estudiantes de bachillerato con TDAH. *ATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4259–4281.

Chisag-Guaman, M. B.-Á.-S.-S. (2024). El juego y el desarrollo cognitivo de los estudiantes. *593 Digital Publisher CEIT*, 66–81.

Contreras Fonseca, K. D. (2025). Recomendaciones de pausas activas en trabajadores de oficina enfocadas en actividad física ocupacional: revisión documental. *Universidad de Ciencias Ambientales y Aplicadas*.

Contreras, F. (2025). Recomendaciones de pausas activas en trabajadores de oficina enfocadas en actividad física ocupacional: revisión documental. *Universidad de Ciencias Ambientales y Aplicadas (U.D.C.A.)*.

Cornejo, D. P., Guevara, V. P., & Arcos, Á. A. (2024). Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes. *Cumbres*, 46–55.

Cornejo, D., Verónica, G., & Verdugo, Á. (2024). Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes. *Cumbres*.

Cortéz, J. J. (2026). Mindfulness y pausas activas como estrategias de autocuidado organizacional en ambientes exigentes. *CUNZAC: Revista Académica*, 85-101.

Criollo Maldonado, A. A., Torres Cuñas, G. d., Cedeño Muñoz, A. M., & Chavez Alava, J. J. (2025). Impacto del uso del celular en la atención y concentración de estudiantes rurales de educación básica superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8591–8600. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20198

Cruz Cuqueño, W. E. (2025). Pausas activas en la educación superior: estudio cualitativo sobre conexión cerebro-cuerpo e impacto en el aprendizaje. *Doctorado y Posdoctorado Científica*, 45–56.

Darío, P. C., Guevara, V. P., & Arcos, Á. A. (2024). Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes. *Cumbres*, 46–55.

De la O-Cavazos, Ó. &.-T. (2024). Asociación entre aprendizaje, problemas de concentración, integración escolar, participación negativa y aspiraciones con la deserción escolar en un Colegio Militarizado. *INNOVA Research Journal*, 17–34.

Demuner Flores, M. d., Cernas Ortiz, D. A., & Navas Maldonado, E. (2025). Estrés académico y reacciones en estudiantes mexicanos de educación superior. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 933–940.

Demuner, M; Cernas, D; Navas, E. (2025). Estrés académico y reacciones en estudiantes mexicanos de educación superior. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 933–940.

Dominguez, S., Valente, S., Lourenço, A., Peceros, B., & Díaz, M. L. (2024). Apoyo social percibido y rendimiento académico en estudiantes de secundaria peruanos: influencia del engagement académico y de la autoeficacia académica. *Fuentes*, 198-210.

Enciso, L. M. (2024). Beneficios de la pausa activa en ambientes laborales y académicos. *Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, 1-4.

Espinoza Rodríguez, J. K. (2024). Estrategias neurodidácticas para mejorar el aprendizaje significativo de las ciencias experimentales en estudiantes de secundaria. *Universidad, Ciencia y Tecnología*. https://doi.org/10.47460/uct.v28ispecial.823

Espitia, A. (2023). Impacto de las Pausas Activas en la Calidad de Vida Laboral en las Organizaciones. *Revista Científica Disciplinares*.

Félix Zurita-Ortega, G. G.-V.-J.-I. (2025). Análisis de las propuestas educativas basadas en ejercicios con demandas cognitivas y descansos activos para la mejora de las funciones ejecutivas. Una revisión sistemática y meta-análisis. *Revista de Psicodidáctica*.

Feraud Cañizares, R. A., García Vélez, W. R., Ladinez Garcés, J. V., & Boza Mendoza, J. G. (2024). Análisis de las clases de educación física en el contexto de la educación inclusiva. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 163-173.

Fernández-Arana, M. L. (2025). Recursos digitales e interactivos en el desarrollo de la comprensión y vocabulario matemático. *Revisión sistemática. Cienciamatria*, 84-106. https://doi.org/https://doi.org/10.35381/cm.v11i21.1594

Fiorilli, G. B. (2021). Impact of active breaks in the classroom on mathematical performance and attention in elementary school children. *Healthcare*, 1689. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare9121689

Fiorilli, G., Buonsenso, A., Di Martino, G., Crova, C., Centorbi, M., Grazioli, E., Tranchita, E., Cerulli, C., Quinzi, F., Calcagno, G., Parisi, A., & Di Cagno, A. (2021). Impact of active breaks in the classroom on mathematical performance and attention in elementary school children. *Healthcare*, 1689.

García Rodríguez-Maimón, M. (2023). Los descansos activos. Una experiencia didáctica para su desarrollo en la enseñanza primaria. *Retos*, 784-790.

García, C., Barragan, C., Villamarín, K., & Kuján, A. (2025). Estrategias didácticas para mejorar la atención y concentración en estudiantes de nivel inicial. *Social Fonteriza*.

García-Zambrano, C. P.-R.-C.-M. (2025). Estrategias didácticas para mejorar la atención y concentración en estudiantes de nivel inicial. *Revista Social Fronteriza*. https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5(2)692

Gomez Vargas, B. O. (2025). Pausas activas en la educación superior: estudio cualitativo sobre conexión cerebro-cuerpo e impacto en el aprendizaje. *Doctorado y Posdoctorado Científica*, 45–56.

Gómez-Martín, M. Á.-K.-A. (2025). Descansos Activos Gamificados en Educación Primaria en Portugal: Impacto de la Narrativa Digital en Motivación y Emociones. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 136–157.

Gómez-Martín, M. P. (2025). Descansos Activos y Narrativa Digital: Impacto en Variables Psicológicas y Aprendizaje en Educación Primaria. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 62–72.

González Rodríguez, G. I. (2021). Realidades alternas: estrategias didácticas para el fomento del pensamiento crítico ante la hibridación educativa. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.

Granda, C., M. B., Silva, E. F., Ojeda, M. F., Robles, C. P., & Castillo, M. D. (2024). Los procesos cognitivos básicos de atención y memoria y la comprensión lectora en estudiantes de reciente ingreso a la educación superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8182-8201.

Guachamín Cóndor, E. F., Campaña Córdova, M. E., Iza Luje, E. J., & Mora Castro, M. E. (2025). Ambientes de aprendizaje en el proceso de enseñanza-aprendizaje y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de educación elemental y media. *Polo del Conocimiento*, 256-275.

Guagua-Cardena, M. A.-L.-A.-F. (2025). Estrategia educativa para la atención de estudiantes con hiperactividad del quinto año de Educación General Básica. *593 Digital Publisher CEIT*, 1575–1585.

Guagua-Cardena, M. V.-L.-A.-F. (2025). Estrategia educativa para la atención de estudiantes con hiperactividad del quinto año de Educación General Básica. *593 Digital Publisher CEIT*, 1575–1585.

Guzmán Cortés, J. A. (2022). Diferencias en la atención sostenida en jóvenes universitarios asociadas a distintos niveles de uso del teléfono móvil. *Interdisciplinaria*.

Hadweh-Briceño, M., & Maureira-Cid, F. (2022). Actividad eléctrica no lineal de las ondas beta cerebrales durante una prueba de atención alternante e inhibición de la interferencia. *Revista EIA*, 1–14.

Hadweh-Briceño, M., & Maureira-Cid, F. (2022). Actividad eléctrica no lineal de las ondas beta cerebrales durante una prueba de atención alternante e inhibición de la interferencia. *Revista EIA*.

Hernández Sánchez, I. B. (2021). Estrategias pedagógicas para el aprendizaje y desarrollo de competencias investigativas en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 242–255.

Hidalgo-Moreira, S. M.-A. (2021). Estrategias de aprendizaje para estudiantes con déficit de atención. *Polo del Conocimiento*, 28–44.

Hinojosa Donoso, C. M. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. *Dominio de las Ciencias*, 1291–1311.

Hoyos Hoyos, N. M., & Mayoral Anacona, D. S. (2024). Estrategia didáctica mediada por el juego para mejorar la atención en el aula. *Revista UNIMAR*, 13-27.

Huamán Chorres, C. A. (2025). Contribuciones de la neuroeducación en el desarrollo de funciones ejecutivas en estudiantes de educación primaria: una revisión sistemática de la evidencia empírica. *Universidad, Ciencia y Tecnología*.

Huasco-Mañay, A. L., Burgos Angulo, D. J., Bayas-Jaramillo, C. M., Benítez-Quinche, V. B., Perlaza-Estupiñán, A. A., Manosalvas-Lemus, K. N., & Rodríguez-Batioja, D. R. (2026). Pausas híbridas. Desempeño académico, fatiga mental y autorregulación emocional en estudiantes sedentarios universitarios y exdeportistas. *Retos*, 1-13.

Ibañéz, E., Ortega, F., Valero, G., Molero, P., Tadeu, P., & Ubago, J. (2024). Los descansos activos como herramienta para mejorar la atención en el contexto educativo. Una revisión sistemática y metaanálisis. *ScienceDirect*, 147-157.

Ibáñez, E., Ortega, F., Valero, G., Molero, P., Tadeu, P., Jiménez, J., & Vargas, J. (2024). La pausa activa como herramienta para mejorar la atención en el contexto educativo. Una revisión sistemática y metaanálisisLos descansos activos como herramienta para mejorar la atención en el contexto educativo. Una revisión sistemática y metaanálisis. *Revista de Psicodidáctica (edición inglesa)*, 147-157.

Ibarra-Aguirre, E. I.-L.-G. (2024). Cansancio emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios durante el retorno a clases presenciales. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*.

Indacochea Mendoza, L. R. (2024). Procesos Cognitivos Básicos y Comprensión Lectora en estudiantes de primer año de bachillerato general unificado. *Revista InveCom: Estudios Transdisciplinarios en Comunicación*.

Indacochea Mendoza, L. R. (2025). Relación de las habilidades cognitivas y el desarrollo escolar en estudiantes del sub nivel media: un análisis conceptual desde lo psicopedagógico. *Revista InveCom*.

Indacochea Mendoza, L. R., Altamirano Pazmiño, E. C., Moreira Alcívar, E. F., & Cadena Peralta, G. A. (2025). Relación de las habilidades cognitivas y el desarrollo escolar en estudiantes del sub nivel media. *Revista InveCom*.

Indacochea Mendoza, L. R., Altamirano Pazmiño, E. C., Moreira Alcívar, E. F., & Cadena Peralta, G. A. (2025). Relación de las habilidades cognitivas y el desarrollo escolar en estudiantes del sub nivel media: Un análisis conceptual desde lo psicopedagógico. *Revista InveCom*.

Infantes-Paniagua, Á. S.-C.-F.-V. (2021). Active school breaks and students' attention: A systematic review with meta-analysis. *Brain Sciences*, 675. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/brainsci11060675

Infantes-Paniagua, Á. S.-C.-F.-V. (2021). Active School Breaks and Students' Attention: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Brain Sciences*.

Isea Arguelles, J. J., Molina Gutiérrez, T. d., Álvarez-Gómez, G. A., & Romero Fernández, A. (2025). mpacto del estrés académico en el bienestar de los estudiantes de postgrado: estrategias de afrontamiento. *Salud, Ciencia y Tecnología – Serie de Conferencias*.

Ison, M. S., Arroyo, M. J., & Caligiore Gei, G. (2023). Test de Atención Infantil: análisis de las características psicométricas y valores de referencia preliminares. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 1–20.

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. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo.*

Javier-Rivera, L. S.-R.-C.-S.-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*.

Javier-Rivera, L. S.-R.-C.-S.-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*.

Javier-Rivera, L. S.-R.-C.-S.-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*.

Jiménez, J., Manzan, D., Camerino, O., Castañer, M., & Valero, A. (2022). Enhancing Physical Activity in the Classroom with Active Breaks: A Mixed Methods Study. *Apunts Educación Física y Deportes.*, 84–94.

Jiménez, J., Manzano, D., Camerino, O., Castañer, M., & Valero, A. (2022). Enhancing Physical Activity in the Classroom with Active Breaks: A Mixed Methods Study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 84–94.

Jiménez-Parra, J. F. (2022). Enhancing Physical Activity in the Classroom with Active Breaks: A Mixed Methods Study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 84–94.

Jumbo, D. L., Jumbo, J. P., & Alvarez, A. V. (2025). Implementación de la pausa activa como estrategia lúdica dentro del contexto de la Educación Básica Elemental. *Sinergia Académica*, 143-161.

Juraz Rolón, N. E., Del Cid García, C. J., & Henríquez Ritchie, P. S. (2024). Percepción de estudiantes sobre el clima escolar en instituciones de educación secundaria del noroeste de México. *Revista Andina de Educación*.

Leiva, S. (2024). Mejoramiento de la atención y concentración de los y las estudiantes: una propuesta de programa de pausas activas en el aula. *REPOSITORIO ACADÉMICO de la Universidad de Chile*.

Lizcano, R. J., Remache, A., Rodríguez, S. A., J., & Chávez. (2024). Nivel de prácticas de las pausas activas en el personal del Cuerpo de Bomberos, Santo Domingo, 2024 / Level of

active break practices among fire department personnel, Santo Domingo, 2024. *Rehabilitation and Sports Medicine.*

Lizcano, R. J., Remache, B. A., Rodríguez, S. A., & J., C.-A. (2024). Level of active break practices among fire department personnel, Santo Domingo, 2024. *Rehabilitation and Sports Medicine.*

Llerena Poveda, V. d. (2024). Procesos Cognitivos Básicos y Comprensión Lectora en estudiantes de primer año de bachillerato general unificado. *Revista InveCom: Estudios Transdisciplinarios en Comunicación y Sociedad*.

Lobach, Y., Ramos, O., López, C., Ramos, N. G., & Niźnikowski, T. (2024). Descansos activos mediante la danza: una experiencia en alumnos universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 683–689.

López Ceniceros, S. (2025). La comprensión lectora en alumnos de 5º grado y su impacto en el desarrollo socio-cognitivo. *Revista Neuronum*.

Losada, B., Romero, O., Niźnikowski, T., & González, A. (2025). Descanso activo: una revisión sistemática sobre su impacto en el clima del aula y el bienestar emocional. *Retos*, 398-409.

Losada, M., Romero, O., Niznikowski, T., & González, A. (2025). Descanso activo: una revisión sistemática sobre. *Retos*, 398-409.

Losada, M., Romero, O., Niźnikowski, T., & González, A. (2025). Descanso activo: una revisión sistemática sobre su impacto en el clima del aula y el bienestar emocional. *Retos*, 398-409.

Losada, M., Romero, R. O., Niźnikowski, T., & González, S. A. (2025). Descanso activo: una revisión sistemática sobre su impacto en el clima del aula y el bienestar emocional. *Retos*, 398-409.

Luna, E. L., Salgado Oviedo, P. B., & Moyano Guamán, M. A. (2023). La atención para el aprendizaje. ¿Cómo mejorarla? *Esprint Investigación*, 29–40. https://doi.org/https://doi.org/10.61347/ei.v2i1.36

Machado-Bagué, M., Márquez-Valdés, A., & Acosta-Bandomo, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 75–82.

Machado-Bagué, M.; Márquez-Valdés, A. M.; Acosta-Bandomo, R. U. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 75–82.

Mafla Ayala, K. D. (2026). Análisis de la ausencia del desayuno y su repercusión en la concentración y el rendimiento académico en estudiantes de tercer semestre de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, periodo 2025B. *Arandu UTIC*, 2719–2733.

Maiztegi-Kortabarria, J. A.-G.-d.-L.-M. (2024). Effect of an Active Break Intervention on Attention, Concentration, Academic Performance, and Self-Concept in Compulsory Secondary Education. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 447–462.

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*, 244-261.

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*, 244–261. https://doi.org/10.6018/reifop.467731

Maldonado Acurio, A. A., Lozano Lozano, M. E., Choez Vera, M. J., Ramos Ramos, V. E., & y Sánchez Villacís, M. G. (2025). Impacto del uso del celular en la atención y concentración de estudiantes rurales de educación básica superior del cantón El Guabo, provincia de El Oro, Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar.*

Manzanero, A. L. (2025). La atención sostenida en edad escolar: el sexo y el desarrollo cognitivo. *Psicología Educativa*, 171–180.

Manzanero, A. L., Balmaseda, R., Pérez, M., Berisso, B., & & Álvarez, M. Á. (2025). La atención sostenida en edad escolar: el sexo y el desarrollo cognitivo. *Psicología Educativa*, 171–180.

Manzanero, A., Balmaseda, R., Pérez, M., & Álvarez, M. (2025). La atención sostenida en edad escolar: el sexo y el desarrollo cognitivo. *Psicología Educativa*, 171-180.

Manzano-Sánchez, D. (2022). Enhancing Physical Activity in the Classroom with Active Breaks: A Mixed Methods Study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 84–94.

Mardones Soto, G. (2023). La influencia del clima escolar en el aprendizaje: Revisión sistemática. *Revista Realidad Educativa*. https://doi.org/10.38123/rre.v3i2.300

Mardones Soto, G. (2023). La influencia del clima escolar en el aprendizaje: Revisión sistemática. *Revista Realidad Educativa*.

Marín, S. U. (2025). Influencia del clima escolar en el bienestar emocional de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar.*

Martínez, R. A. (2024). ausas Activas Escolares PAE. *Doctoral dissertation, Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación*.

Masini, A. M. (2023). The effects of an active breaks intervention on physical and cognitive performance: Results from the I-MOVE study. *Journal of Public Health*, 919–929.

Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Tadeu, P., Ubago-Jiménez, J. L., & Alonso-Vargas, J. M. (2024). Los descansos activos como herramienta para mejorar la atención en el contexto educativo. Una revisión sistemática y meta-análisis. *Aula Abierta*.

Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Tadeu, P., Ubago-Jiménez, J. L., & Alonso-Vargas, J. M. (2024). Los descansos activos como herramienta para mejorar la atención en el contexto educativo: Una revisión sistemática y meta-análisis. *Revista de Psicodidáctica*, 147-157.

Melo, J. C., Tejada, J. S., Ywgne, J., Oliveira, D. N., Gandarela, L., & Silva, D. R. (2025). Effects of physically active lessons and active breaks on cognitive performance and health indicators in elementary school children: a cluster randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1–18.

Melo, J. C., Tejada, J., Silva, E. C., Ywgne, J., Oliveira, D. N., Gandarela, L., & Silva, D. R. (2025). Effects of physically active lessons and active breaks on cognitive performance and health indicators in elementary school children: A cluster randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

Méndez-Giménez, A. &.-M. (2023). The effects of active breaks on primary school students' attentional processes and motivational regulation. *Apunts Educación Física y Deportes*, 49–57. https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/1).151.05

Méndez-Giménez, A. (2023). The Effects of Active Breaks on Primary School Students' Attentional Processes and Motivational Regulation. *Apunts Educación Física y Deportes*, 49–57.

Méndez-Giménez, A., & Pallasá-Manteca, M. (2023). Efecto de los descansos activos sobre procesos atencionales y la regulación motivacional en escolares. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 49-57.

Méndez-Giménez, A., & Pallasá-Manteca, M. (2023). The Effects of Active Breaks on Primary School Students' Attentional Processes and Motivational Regulation. *Apunts Educación Física y Deportes*, 49–57.

Mendoza Vega, A. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 320–339.

Miranda Flores de Valgas, F. d. (2024). Atención activa de los estudiantes en las clases sincrónicas y la influencia en el desempeño académico. *Revista Científica de Innovación Educativa y Sociedad Actual "ALCON*, 222–233. https://doi.org/10.62305/alcon.v4i1.94

Morocho Carrión, M. L., Romero Macay, J. J., Vera Suárez, C. S., & Quinde Zambrano, L. (2025). Relación entre las variables motivación y atención en estudiantes de educación básica elemental. *Sage Sphere International Journal*. https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10563015

Morocho Carrión, M., Romero Macay, J., Vera Suárez, C., & Quinde Zambrano, L. (2025). Relación entre las variables motivación y atención en estudiantes de educación básica elemental. *Sage Sphere International Journal*. https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.10563015

Moya López, C. F. (2025). Atención plena y regulación emocional en contextos educativos para el abordaje de problemáticas infantojuveniles. *Arandú UTIC*.

Muntaner-Mas, A., Cantallops Ramón, J., Ponseti Verdaguer, F. J., & y Sánchez-Romero, E. I. (2025). Teachers' perceptions of the implementation of active breaks in the classroom: is being active so important? / Percepciones de los docentes sobre la implementación de los descansos activos en el aula: ¿tan importante es ser activo? *Journal for the Study of Education and Development (Infancia y Aprendizaje)*., 165–183.

Naranjo Espinoza, M. C., & Moreno Arrieta, L. E. (2025). Estrategias de neuropsicología educativa para mejorar la atención en estudiantes con problemas de aprendizaje. *Esprint Investigación*, 351–363. https://doi.org/10.61347/ei.v4i1.115

Naranjo Espinoza, M. C., & Moreno Arrieta, L. E. (2025). Estrategias de neuropsicología educativa para mejorar la atención en estudiantes con problemas de aprendizaje. *Esprint Investigación*, 351–36. https://doi.org/10.61347/ei.v4i1.115

Ocampo, W. (2024). Papel de la teoría en la investigación. *Lúmina* .

OpenAI. (Mayo de 2026). *Chatgpt*. OpenAI. https://chat.openai.com

Ordóñez, J., León, F., & Correa, R. (2023). El contexto escolar y el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura de Educación Física: Un análisis descriptivo. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 1231-1244.

Orellana, I. J. (2022). Physical Activities at Workplace for Preventing Occupational Diseases. *ESPOCH Congresses: The Ecuadorian Journal of S.T.E.A.M.*, 984–991.

Ortega, S. M. (2025). Estrategias lúdicas de retroalimentación mediante pausas activas para fortalecer las multiplicaciones en estudiantes de educación básica. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, 138-143.

Pacheco Hurtado, L. d. (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*, 1021–1036.

Pacheco Hurtado, L. d. (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*, 1021–1036.

Pacheco Hurtado, L. d. (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.*, 1021–1036.

Pacheco Hurtado, L. d., & Casquete López, A. M. (2023). La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental. *Dominio de las Ciencias*, 1021–1036.

Pacheco Hurtado, L. d., & Casquete López, A. M. (2023). La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental. *Dominio de las Ciencias*, 1021–1036.

Pacheco Hurtado, L. d., & Casquete López, A. M. (2023). La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del subnivel de básica elemental. *Dominio De Las Ciencias*, 1021–1036.

Pacheco, H. L. (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*, 1021–1036.

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*, 1021–1036.

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*, 1021–1036.

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*, 1021–1036.

Páez Cornejo, D., Pérez Guevara, V., & & Verdugo Arcos, A. A. (2024). Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes. *Cumbres*, 46–55.

Páez, C. D. (2024). Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes. *Cumbres*, 46–55.

Pallasá-Manteca, M. (2023). The Effects of Active Breaks on Primary School Students' Attentional Processes and Motivational Regulation. *Apunts Educación Física y Deportes*, 49–57.

Parra Vera, M. F. (2024). Efecto de pausas activas en la disminución de trastornos musculoesqueléticos de extremidades superiores en oficinistas. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 209-217.

Párraga Intriago, G. L. (2026). Estrategia pedagógica basada en pausas activas y desempeño académico en la asignatura Matemática. *Master's thesis, Jipijapa-Unesum*.

Párraga Intriago, G. L. (2026). Estrategia pedagógica basada en pausas activas y desempeño académico en la asignatura Matemática. *(Master's thesis, Jipijapa-Unesum*.

Pawlowski, J. (2024). Atención sostenida y selectiva en personas universitarias: influencia de la edad y de la carrera en los datos normativos del Test D2. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 21–39.

Pawlowski, J. (2024). Atención sostenida y selectiva en personas universitarias: influencia de la edad y de la carrera en los datos normativos del Test D2. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 21–39.

Pazmiño, R., & Terán, G. (2023). Pausas Activas y su Incidencia en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de Bachillerato. *UNIVERSIDAD DE OTAVALO*.

Peiris, D., D., Y., V., C., L., W., Yang., M., & S., J. (2022). Efectos de las pausas para la actividad física en el aula sobre el rendimiento académico, la cognición, los comportamientos de salud y los resultados de salud de los niños: una revisión sistemática y un metaanálisis de ensayos controlados aleatorios. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15.

Peñafiel Villavicencio, P. V., Garzón Moreno, G. J., Rosero Sánchez, Y. L., & Romero Ruiz, S. L. (2025). El clima escolar: factor importante en el aprendizaje. *Arandu UTIC*, 3826-3839. https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.551

Pérez Amaya, L. (2023). La atención y la comprensión lectora en el aula virtual con estudiantes de segundo grado de secundaria. *Mendive. Revista de Educación*.

Pérez, M. (2025). La atención sostenida en edad escolar: el sexo y el desarrollo cognitivo. *Psicología Educativa*, 171–180.

Petrigna, L. R. (2022). Are Physically Active Breaks in School-Aged Children Performed Outdoors? A Systematic Review. *Sustainability*.

Pinar-Baños, N., & Sánchez Oliva, D. (2025). Efecto agudo de una intervención sobre descansos activos en variables cognitivas en estudiantes de Educación Primaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 21–43.

Pinedo, D. A. (2026). Impacto de la implementación de pausas activas en la productividad asistencial de enfermeros del Perú. *Revista Vive*, 126-140.

Piñera-Castro, H. J., & Ruiz-González, L. A. (2022). Influencia de la actividad física en los procesos cognitivos. *Revista Cubana de Medicina*.

Pizà-Mir, B. B.-G.-F. (2022). Ejercicio físico basado en descansos activos sobre la función cognitiva y la competencia matemática en estudiantes universitarios de grado. *Retos*, 970–977.

Prado, J. D., Prado, J. J., & Vázquez, A. A. (2025). Implementación de la pausa activa como estrategia lúdica dentro del contexto de la Educación Básica Elemental. *Sinergia Académica*, 143-161.

Quinde, C. O. (2023). Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica. *Revista Ciencias de la Educación y el Deporte*, 31-48.

Quinde, C. O. (2023). Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica. *Revista Ciencias de la Educación y el Deporte*, 31-48.

Quirola Bastidas, M. J. (2024). Procesos Cognitivos Básicos y Comprensión Lectora en estudiantes de primer año de bachillerato general unificado. *Revista InveCom: Estudios Transdisciplinarios en Comunicación y Sociedad*.

Quizhpi, C., & Pérez, R. (2023). Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica. *Revista Ciencias de La Educación y El Deporte* , 31–48.

Raiola, G. D. (2025). Active Breaks to Promote Sustainable Cognitive Development in Primary School Children. *Sustainability*.

Raiola, G. D. (2025). Pausas activas para promover el desarrollo cognitivo sostenible en niños de primaria. *Sustainability*, 14.

Ramos Mejía, V., Barreyro, J. P., & Formoso, J. (2024). Práctica de Mindfulness en la Escuela y su Impacto en la Atención Selectiva, la Atención Sostenida y el Control Inhibitorio en Niños de 9 a 11 Años. *Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, 35–46.

Ramos Mejía, V., Barreyro, J. P., & Formoso, J. (2024). Práctica de Mindfulness en la Escuela y su Impacto en la Atención Selectiva, la Atención Sostenida y el Control Inhibitorio en Niños de 9 a 11 Años. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 35–46.

Resett, S. (2021). Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. *Revista Costarricense de Psicología*, 3–22.

Reyes-Amigo, T., Ibarra-Mora, J., Aguilar-Farías, N., Gómez-Álvarez, N., Carrasco-Beltrán, H., Zapata-Lamana, R., Hurtado-Almonacid, J., Páez-Herrera, J., Yáñez-Sepúlveda, R., Cortés, G., Rolle-Cáceres, G., & Bezerra, A. (2024). An active break program (ACTIVA-MENTE) at elementary schools in Chile: Study protocol for a pilot cluster randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 1243592.

Rico, V. G., Benavides, L. G., & Utria, O. (2021). Diseño y validación de contenido de una prueba de tamizaje neuropsicológico digital para niños entre 6 a 7 años. *Tesis Psicológica*.

River, J., Leidy, S., V, R.-B., Canté, C., Kent, M., & Vásquez, M. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo.*

Rodríguez-Maimón, M. G. (2023). Los descansos activos. Una experiencia didáctica para su implementación en Educación Primaria. *Retos*, 784–790.

Rodríguez-Torres, Á. F., Bohórquez, N. E., Aimara Paucar, J. C., Cusme Torres, A. C., & García Gaibor, J. A. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Dominio de las Ciencias*, 642–661.

Rueda, E. Y. (2025). Efectividad de las pausas activas en la reducción del estrés laboral en el personal de salud. *Arandu UTIC*, 3033-3052.

Ruiz-Ariza, A. S.-M.-H.-L. (2025). Effect of an 8-Week Programme of Active Breaks between Classes on Cognitive Variables in Secondary School. *Educational Studies*, 189–207.

Sagñay Illapa, B. E. (2024). La neurodidáctica y su impacto en el desarrollo infantil. *Universidad, Ciencia y Tecnología*.

Salazar-Moran, A. L.-L.-B.-B. (2022). La deficiente atención académica de los estudiantes en las clases online en nivelación. *Dialnet*.

Salazar-Moran, A. L.-L.-B.-B. (2022). La deficiente atención académica de los estudiantes en las clases online en nivelación. *artículo académico indexado en Dialnet*.

Salinas-Atausinchi, Y., Sucari, W. S.-Y., HuamanLucana, R. E., Paullo-Tisoc, Y. L., & Chavez-Orellana, G. (2023). ¿Cómo debería implementarse el marco teórico en la investigación? *Revista científica en ciencias sociales*, 102-113.

Sampedro Zambrano, L. J. (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 . *Bachelor's thesis, Riobamba*.

San Martín Bruna, E. S. (2022). Estrategias colaborativas en potenciación cognitiva de atención y memoria, enfocadas en las pausas activas de la asignatura de lenguaje y comunicación de primer año básico . *Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano*.

Sánchez Salazar, V. L. (2024). Beneficios de la aplicación de técnicas mindfulness en la concentración y rendimiento académico en estudiantes de nivel básica superior. *Polo del Conocimiento*, 3162–3184.

Sánchez Salazar, V. L. (2024). Beneficios de la aplicación de técnicas mindfulness en la concentración y rendimiento académico en estudiantes de nivel básica superior. *Polo del Conocimiento*, 3162–3184.

Sánchez Santana, V. G. (2023). Motivación y Atención en Estudiantes de Educación General Básica. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 210–219.

Sánchez Santana, V. G. (2023). Motivación y Atención en Estudiantes de Educación General Básica. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 210–219.

Sánchez Santana, V. G. (2023). Motivación y Atención en Estudiantes de Educación General Básica. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.606

Sánchez Santana, V. G., & Maldonado Gavilánez, C. E. (2023). Motivación y Atención en Estudiantes de Educación General Básica. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 210–219. https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.606

Sanmartín, C., & Cartuche, M. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. *Revista InveCom ISSN*, 1-9.

Sanmartín, Z. C. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. *Revista InveCom*, 1–9.

Santana Mero, R. C., Navarrete Solórzano, D. A., Navarrete Solórzano, J. A., Nevárez Zambrano, Y. M., & Cantos Ventura, X. M. (2025). Pausa activa como estrategia para fortalecer la motivación en los periodos pedagógicos en el aula. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 4218-4231.

Silva Morales, A. P. (2024). Procesos Cognitivos Básicos y Comprensión Lectora en estudiantes de primer año de bachillerato general unificado. *Revista InveCom: Estudios Transdisciplinarios en Comunicación y Sociedad*.

Silva Pintado, J. N. (2025). Pausas activas en la educación superior: estudio cualitativo sobre conexión cerebro-cuerpo e impacto en el aprendizaje. *Doctorado y Posdoctorado Científica*, 45–56.

Silva, M. A., Llerena, P. V., Quirola, B. M., & Indacochea, M. L. (2024). Procesos Cognitivos Básicos y Comprensión Lectora en estudiantes de primer año de bachillerato general unificado. *Revista InveCom: Estudios Transdisciplinarios en Comunicación y Sociedad*.

Suárez-Rojas, M.-S., Hernández-Ballestas, M.-A., & & Orozco-Gutiérrez, M. (2024). etacomprensión y desarrollo cognitivo en la autorregulación del aprendizaje del adolescente. *Cultura, Educación y Sociedad*.

Suin, L. R., Moreira, J. L., Macías, M. N., Abarca, I. F., & Arellano, T. E. (2024). El rol de las pausas activas en el aprendizaje y su influencia en la concentración del estudiante. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 10273-10290.

Sulca Quispilema, D. R. (2023). Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *Master's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).*

Sulca Quispilema, D. R. (2023). Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *Master's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador*.

Sulca Quispilema, D. R. (2023). Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior. *Master's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador)*.

Sulca Quispilema, D. R. (2023). Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior (Master's thesis. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*.

Tiburcio Cruz, P. F., & Pacheco Salazar, B. (2025). El clima escolar como estrategia favorecedora de los aprendizajes y el rendimiento académico. *ASCE Magazine*, 2576-2602. https://doi.org/10.70577/ASCE/2576.2602/2025

Torres Toapanta, S. M. (2025). Distractores tecnológicos en el dominio de la comunicación oral en los alumnos secundaria. *Revista InveCom*.

Ulloa Menta, J. L. (2023). La gamificación como estrategia didáctica para fortalecer la motivación en estudiantes de Educación Básica. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 1020–1029.

Valdiviezo-Rodríguez, R. (2024). Programa "Actívate" para mejorar la atención y concentración en estudiantes de secundaria, Perú. *Episteme Koinonía*, 186–209. https://doi.org/10.35381/e.k.v7i1.3730

Valdiviezo-Rodríguez, R. (2024). Programa "Actívate" para mejorar la atención y concentración en estudiantes de secundaria, Perú. *Episteme Koinonía*, 186–209. https://doi.org/10.35381/e.k.v7i1.3730

Valenzuela-García, B. M., & Frías-Armenta, M. (2024). Ambiente escolar positivo, justicia escolar, conducta sostenible y bienestar en estudiantes de bachillerato. *Revista CES Psicología*, 68-86. https://doi.org/10.21615/cesp.7056

Valenzuela-García, B. M., & Frías-Armenta, M. (2024). Ambiente escolar positivo, justicia escolar, conducta sostenible y bienestar en estudiantes de bachillerato. *Revista CES Psicología*, 68-86.

Valero-Valenzuela, A. (2022). Enhancing Physical Activity in the Classroom with Active Breaks: A Mixed Methods Study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 84–94.

Varas Contreras, J. A. (2024). El juego como estrategia didáctica para el desarrollo de competencias en la educación básica. Una revisión sistemática. *RECIMUNDO*, 115–125.

Vargas-Albán, Y., Estupiñán-Arce, D., Cedeño-Arcentales, L., & Zambrano-Villalba, C. (2025). Flexibilidad cognitiva y su repercusión en el control inhibitorio. *Revista de Psicología y Educación,*, 73-86.

Vargas-Jiménez, F. E.-A.-A. (2025). Estrategia metodológica para potenciar la atención y retención de información en estudiantes de educación básica en áreas rurale. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 235–243.

Vázquez Carrión, S. (2024). La atención: clave para el desarrollo cognitivo y académico en el alumnado de educación infantil. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica.*, 189–200.

Vázquez-Carrion, S. (2024). La atención: clave para el desarrollo cognitivo y académico en el alumnado de educación infantil. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 189–200.

Velásquez Oreste, J., Monsalve Fuentes, C., & Meza Pincheira, S. (2022). Actividad física y desarrollo de funciones cognitivas de niños y niñas de 4 a 5 años: revisión sistemática. *Revista Educación Física Chile - UMCE*.

Vera Arias, M. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 320–339.

Vera Arias, M. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 320–339. https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339

Vera Arias, M. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 320–339. https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339

Vera Arias, M. J., & Mendoza Vega, A. J. (2024). a atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 320–339. https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339

Vera Arias, M. J., & Mendoza Vega, A. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 320–339. https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339

Vera Arias, M. J., & Mendoza Vega, A. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 320–339. https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339

Vera Arias, M. J., & Mendoza Vega, A. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 320–339. https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339

Vera Arias, M. J., & Mendoza Vega, A. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific.*, 320–339. https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339

Vera Arias, M. J., & Mendoza Vega, A. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 320-339. https://doi.org/https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339

Vera Arias, M. J., & Mendoza Vega, A. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific,*, 320–339. https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339

Vera Arias, Marjorie Juana. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 320–339. https://doi.org/https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339

Vera, M. &. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 320–339.

Vera, M., & Mendoza, A. (2022). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Scientific*.

Vera-Sagredo, A., Sanhueza-López, B., & Jara-Coatt, P. (2025). La influencia de la convivencia escolar en el rendimiento matemático de estudiantes con necesidades especiales. *Pensamiento Educativo, Revista de Investigación Educacional Latinoamericana*, 11.

Verawati, A. &. (2023). Correlación del desayuno con la concentración del aprendizaje en cuarto grado de primaria. *Journal of Psychology and Instruction*.

Verdezoto García, M. I., Llano Zhinin, G. V., Paz Alcívar, K. R., & Ponce Tituaña, L. G. (2025). Necesidades educativas específicas y bienestar estudiantil en la formación inicial docente: Un análisis de la población de Pedagogía de los Idiomas Nacionales y Extranjeros – Inglés, Universidad Central del Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 1274–1295.

Vidal-Conti, J., García-Taibo, O., & Galmés-Panadés, A. M. (2025). Protocolo y estudio de viabilidad de un programa de descansos activos en el aula universitaria. *Retos*, 171-181.

Wote, A. Y. (2023). Correlation of Breakfast with Learning Concentration in Fourth Grade Elementary School. *Journal of Psychology and Instruction*, 122–127. https://doi.org/10.23887/jpai.v6i3.52275

Wote, A. Y. (2023). Correlation of Breakfast with Learning Concentration in Fourth Grade Elementary School. *Journal of Psychology and Instruction*, 122–127. https://doi.org/10.23887/jpai.v6i3.52275

Zambrano, C., Rosado, C., Córdova, K., & Macías, A. (2025). Estrategias didácticas para mejorar la atención y concentración en estudiantes de nivel inicial. *Revista Social Fronteriza*.

Zambrano-Vélez, W. A.-C. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Docentes*, 42–47.

Zaruma, C. N. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. *Revista InveCom*, 8.

Zhunio Suin, L. R. (2024). El Rol de las Pausas Activas en el Aprendizaje y su Influencia en la Concentración del Estudiante. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6.

Zhunio Suin, L. R., Párraga Moreira, J. L., Coronel Macía, M. N., Broncano Abarca, I. F., & Arellano Arellano, T. E. (2024). l rol de las pausas activas en el aprendizaje y su influencia en la concentración del estudiante. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 10798-10816.

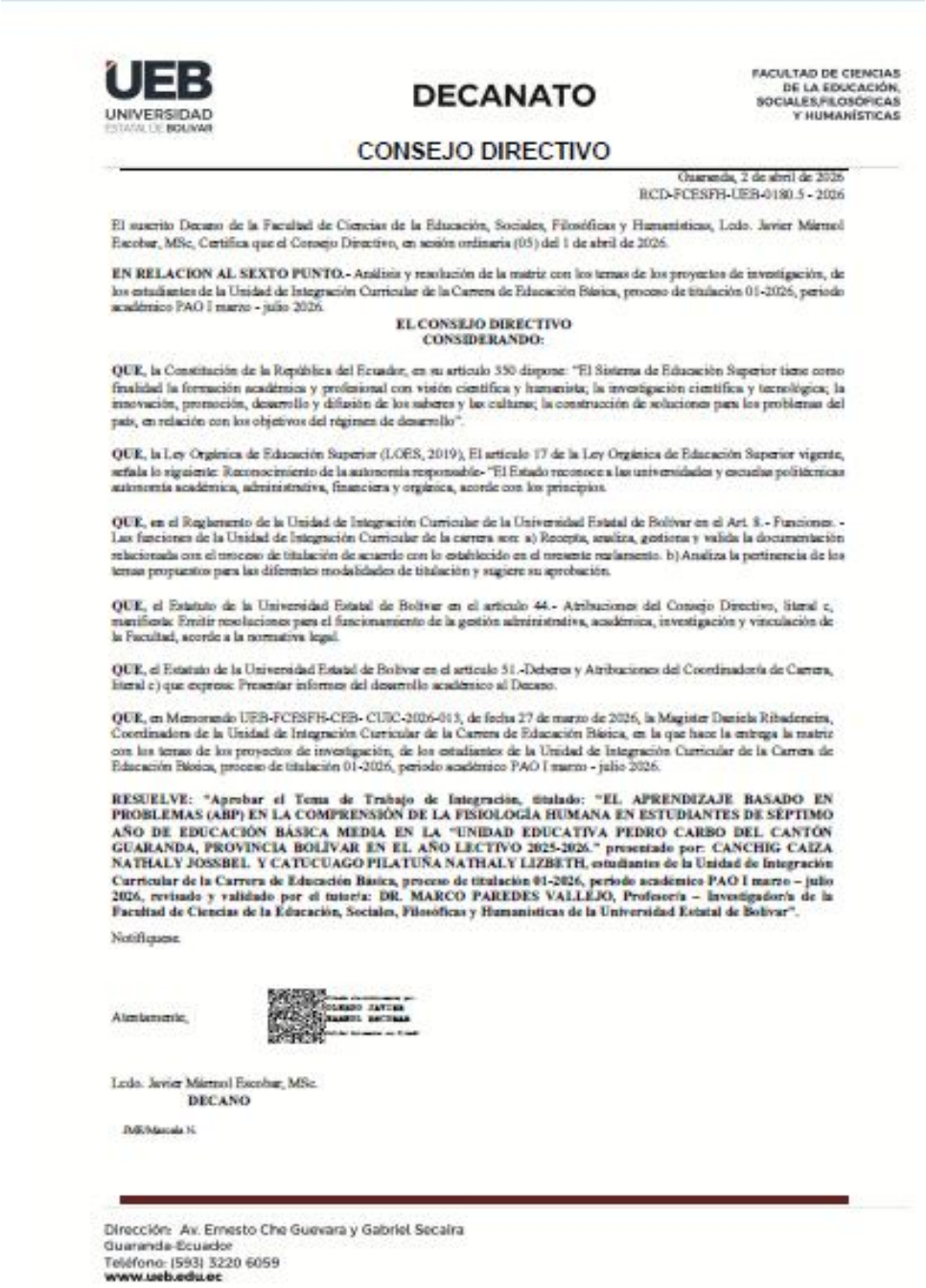
Zurita-Ortega, F. (2024). Los descansos activos como herramienta para mejorar la atención en el contexto educativo. Una revisión sistemática y meta-análisis. *Revista de Psicodidáctica*, 147–157.

12. ANEXOS

Anexo A

Documentos

A1: Resolución del tema por el Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Educación.



UEB
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

DECANATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CONSEJO DIRECTIVO

Guaranda, 2 de abril de 2026
RCD-FCESFH-UEB-0180.5 - 2026

El suscrito Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas, Lcdo. Javier Mármol Escobar, MSc, Certifica que el Consejo Directivo, en sesión ordinaria (05) del 1 de abril de 2026.

EN RELACION AL SEXTO PUNTO.- Análisis y resolución de la matriz con los temas de los proyectos de investigación, de los estudiantes de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, proceso de titulación 01-2026, periodo académico PAO I marzo - julio 2026.

EL CONSEJO DIRECTIVO
CONSIDERANDO:

QUE, la Constitución de la República del Ecuador, en su artículo 350 dispone: "El Sistema de Educación Superior tiene como finalidad la formación académica y profesional con visión científica y humanista; la investigación científica y tecnológica; la innovación, promoción, desarrollo y difusión de los saberes y las culturas; la construcción de soluciones para los problemas del país, en relación con los objetivos del régimen de desarrollo".

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- "El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios.

QUE, en el Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar en el Art. 8.- Funciones. - Las funciones de la Unidad de Integración Curricular de la carrera son: a) Recepta, analiza, gestiona y valida la documentación relacionada con el proceso de titulación de acuerdo con lo establecido en el presente reglamento. b) Analiza la pertinencia de los temas propuestos para las diferentes modalidades de titulación y sugiere su aprobación.

QUE, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 44.- Atribuciones del Consejo Directivo, literal c, manifiesta: Emitir resoluciones para el funcionamiento de la gestión administrativa, académica, investigación y vinculación de la Facultad, acorde a la normativa legal.

QUE, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 51.-Deberes y Atribuciones del Coordinador/a de Carrera, literal c) que expresa: Presentar informes del desarrollo académico al Decano.

QUE, en Memorando UEB-FCESFH-CEB- CUIC-2026-013, de fecha 27 de marzo de 2026, la Magister Daniela Ribadeneira, Coordinadora de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, en la que hace la entrega la matriz con los temas de los proyectos de investigación, de los estudiantes de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, proceso de titulación 01-2026, periodo académico PAO I marzo - julio 2026.

RESUELVE: "Aprobar el Tema de Trabajo de Integración, titulado: "EL APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS (ABP) EN LA COMPRENSIÓN DE LA FISIOLOGÍA HUMANA EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA EN LA "UNIDAD EDUCATIVA PEDRO CARBO DEL CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR EN EL AÑO LECTIVO 2025-2026." presentado por: CANCHIG CAIZA NATHALY JOSSBEL Y CATUCUAGO PILATUÑA NATHALY LIZBETH, estudiantes de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, proceso de titulación 01-2026, periodo académico PAO I marzo – julio 2026, revisado y validado por el tutor/a: DR. MARCO PAREDES VALLEJO, Profesor/a – Investigador/a de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar".

Notifíquese.

Atentamente,

Lcdo. Javier Mármol Escobar, MSc.
DECANO

JMM/Marcela N.

Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Secaira
Guaranda-Ecuador
Teléfono: (593) 3220 6059
www.ueb.edu.ec

A3: Certificado de la Unidad Educativa



UNIDAD EDUCATIVA PEDRO CARBO

Guaranda - Bolívar – Ecuador

Yo, Mgs. Walter Morales Mancheno, en mi calidad de vicerrector de la Unidad Educativa "Pedro Carbo", a petición verbal de la parte interesada,

CERTIFICO

Que los señores: **COELLO BRAVO RAÚL ALFONSO** con Cédula de Identidad N°. **160074951-7** y **VILCA PARRA ANDERSON JOSUE** con Cédula de Identidad N°. **0504350984**, estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas, Carrera Educación Básica, realizaron las actividades pertinentes al trabajo de investigación curricular (proyecto de investigación) con el tema: **LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA PEDRO CARBO DEL CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR EN EL AÑO LECTIVO 2025-2026**, previo a la obtención del título de licenciados en Educación Básica, demostrando responsabilidad y disciplina.

Esto es lo que puedo informar en honor a la verdad autorizando a la parte interesada hacer uso del presente certificado.

Guaranda, 02 de junio de 2026

UNIDAD EDUCATIVA PEDRO CARBO
VICERRECTORADO
Guaranda - Ecuador

Mgs. Walter Morales Mancheno.
Vicerrector

Dirección: 9 de Abril y Selva Alegre

Escaneado con CamScanner

Anexos B

Fotografías

B1: Ficha de observación dirigida a los estudiantes.

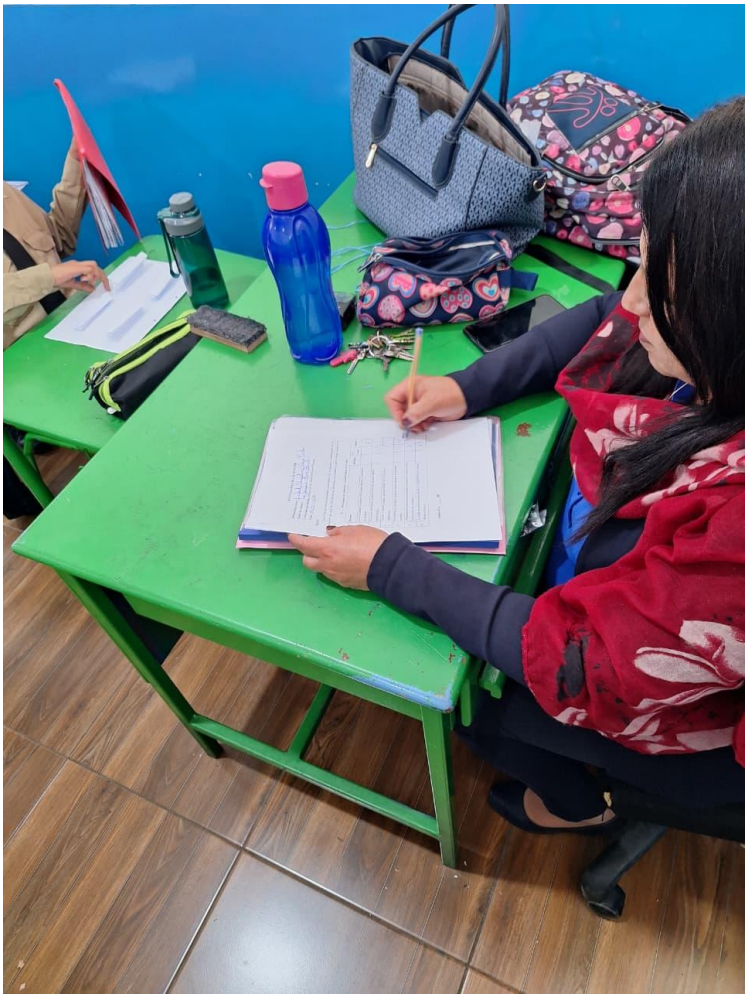


Nota: Foto capturada por los autores



Nota: Foto capturada por los autores

B1: Encuesta al docente



Nota: Foto capturada por los autores

Anexo C

Instrumentos de recolección de datos

Formato de la ficha de observación dirigida a los estudiantes

FICHA DE OBSERVACIÓN DEL ESTUDIANTE-EDUCACIÓN BÁSICA

Aplicación por el docente o investigador en contexto escolar.

Objetivo:

Observar y registrar el comportamiento del estudiante durante el proceso de enseñanza_aprendizaje, con la finalidad de identificar su nivel de atención, concentración, participación y disposición ante la aplicación de las productivas.

Tipo de instrumento: Ficha de observación estructurada, ya que contiene indicadores previamente establecidos y una escala de valoración que permite registrar de manera ordenada las conductas observables del estudiante.

Momento de la aplicación: Durante el desarrollo normal de la clase, con el propósito de identificar las condiciones iniciales de atención y concentración.

DATOS GENERALES

- Institución: _____
- Año de Educación Básica: _____
- Edad: _____
- Fecha: _____/_____/_____
- Hora de observación: _____
- Observador: _____

ESCALA DE VALORACIÓN

1= Nunca | 2= A veces | 3= Siempre

INDICADORES DE OBSERVACIÓN

N°	Criterio de evaluación	Siempre 3	A veces 2	Nunca 1
1	Mantiene la mirada y atención hacia la explicación del docente.			
2	Sigue instrucciones dadas por el docente durante la actividad.			
3	Permanece concentrado en la tarea asignada.			
4	Evita distraerse con objetos, compañeros o situaciones externas.			

C2: Modelo de encuesta aplicada al docente

ENCUESTA DIRIGIDA AL DOCENTE

Institución Educativa: _____

Nombre del docente: _____

Grado o año que atiende: Quinto Año de Educación General Básica

Fecha: ____/_____/_____

Objetivo

Identificar los mayores problemas relacionados con la atención y concentración de los estudiantes, así como las dificultades que presentan los docentes al aplicar pausas activas en el aula.

A. Problemas de atención y concentración en el aula.

N.°	Índices	Siempre	A veces	Nunca
1	Los estudiantes se distraen fácilmente durante el desarrollo de la clase.			
2	Presentan dificultad a la hora de atender en actividades prolongadas.			
3	Pierden el interés cuando las actividades son extensas o repetitivas.			
4	Se evidencia cansancio mental o físico durante la jornada escolar.			
5	Muestran movimientos constantes o inquietud cuando están mucho tiempo sentados			
6	La falta de concentración afecta el cumplimiento de tareas dentro del aula.			

Subtotal A: _____/18

B. Aplicación de pausas activas

N.°	Índices	Siempre	A veces	Nunca
7	Aplica pausas activas durante el desarrollo de sus clases.			

C3: Modelo de encuesta dirigido a los padres de familia

ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA

Institución Educativa: _____

Año de Educación Básica: Quinto Año de Educación General Básica

Nombre del estudiante: _____

Nombre del representante: _____

Parentesco: _____

Fecha: ____/_____/_____

Objetivo

Recoger información sobre las condiciones familiares, antropogénicas, psicológicas, socioculturales y educativas del estudiante, con la finalidad de reconocer el ambiente del que procede y su posible relación con la atención y concentración durante el proceso de enseñanza_aprendizaje.

A. Condiciones antropogénicas del entorno

N.°	Índices	Si	A veces	No
1	El estudiante cuenta con un espacio apropiado para estudiar en casa.			
2	El hogar cuenta con iluminación suficiente para realizar las tareas escolares.			
3	El estudiante dispone de materiales principales para estudiar.			
4	El hogar se encuentra en un ambiente tranquilo para el aprendizaje.			
5	El estudiante tiene acceso a internet o recursos tecnológicos a la hora de realizar las tareas.			
6	Las actividades del hogar no interfieren demasiado en su tiempo de estudio.			

Subtotal A: _____/18

B. Condiciones psicológicas y emocionales

N.°	Indices	Si	A veces	No

C4: Modelo de ficha de validación de instrumento por juicio de expertos

FICHA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS

Título del instrumento:

Ficha dirigida a padres de familia.

Objetivo del instrumento:

Valorar la claridad, suficiencia, coherencia y pertinencia de la ficha dirigida a padres de familia, con la finalidad de determinar si el instrumento es adecuado para recoger información sobre el contexto familiar, sociocultural, psicológico y educativo del estudiante.

1. **DATOS DEL EXPERTO**

- **Nombre completo:** _____
- **Título académico:** _____
- **Cargo o función:** _____
- **Institución donde labora:** _____
- **Fecha de validación:** _____

2. **INSTRUCCIONES PARA EL EXPERTO**

- Valore cada criterio considerando pertinencia, claridad, coherencia y relevancia del instrumento para docentes de educación básica en contexto rural
- Marque una X la opción que considera adecuada y registra las observaciones necesarias.

Escala:

Excelente (4) | Bueno (3) | Regular (2) | Deficiente (1)

N.º	Criterios de evaluación	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
1	El instrumento guarda relación con el tema de investigación				
2	El objetivo del instrumento es adecuado y claro.				
3	Las preguntas permiten conocer el contexto familiar del estudiante.				
4	Las preguntas permiten identificar condiciones antropogénicas del entorno.				

Anexo D

Imágenes

D1: Tutorías



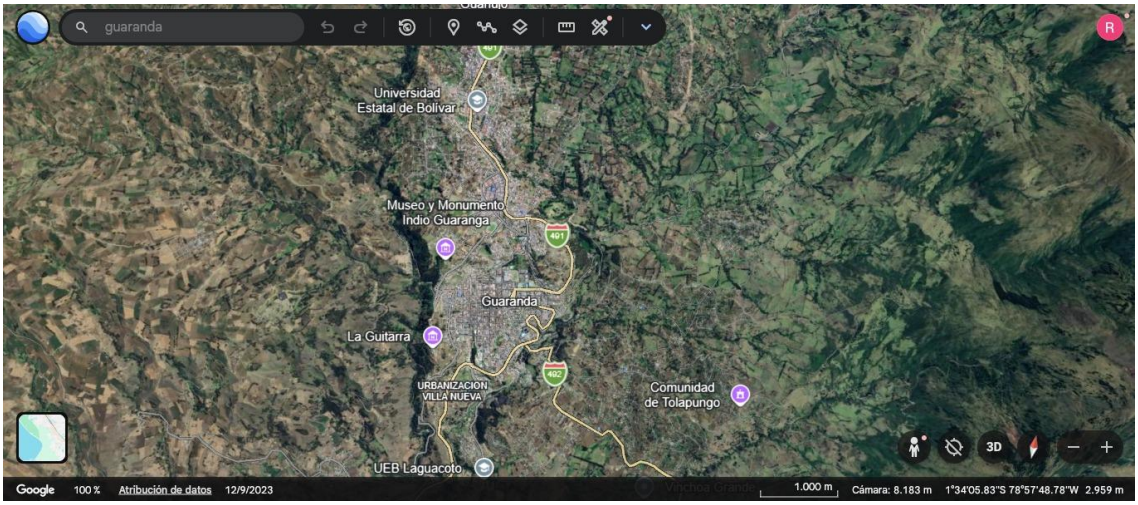
Anexo E

E1: Mapa del Ecuador



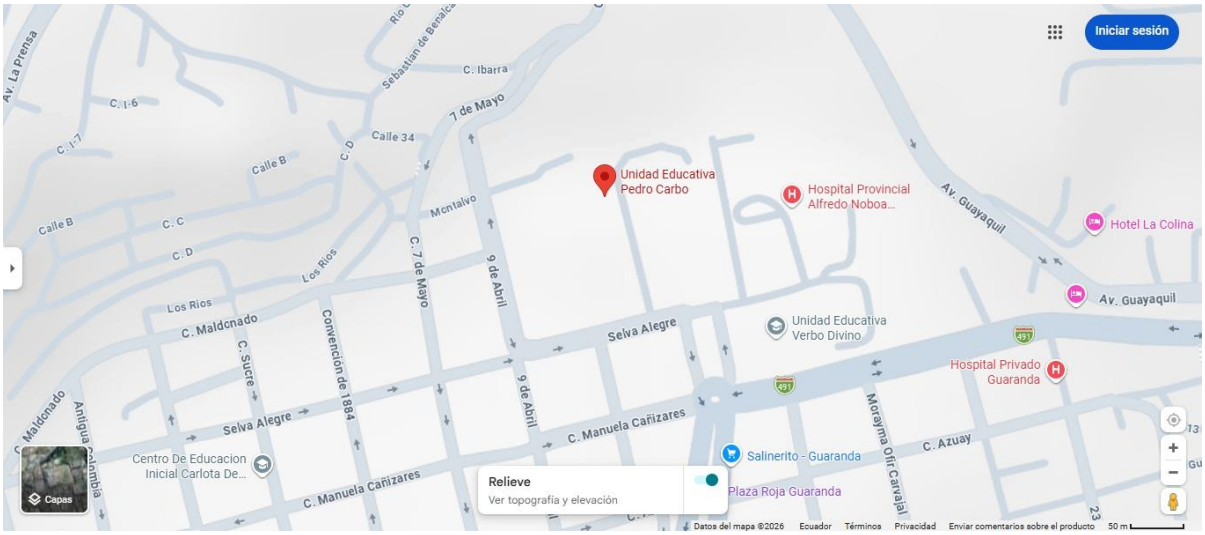
Nota: Imagen capturada de Google Maps

E2: Mapa de la ciudad de Guaranda



Nota: Imagen capturada de Google Maps

E3: Croquis de la Unidad Educativa



Nota: Imagen capturada de Google Maps

E4: Mapa de la Unidad Educativa



Nota: Imagen capturada de Google Maps

E5: Fotografía de la Escuela



Nota: Foto capturada por los autores

E6: Fotografía de los materiales de la propuesta

E8: Fotografía de la presentación de la actividad



Nota: Foto capturada por los autores

E9: Estudiantes realizando la actividad.



Nota: Foto capturada por los autores

Informe de análisis
Compilatio Magister+ | UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR (UEB)

PAUSAS ACTIVAS PARA EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN

ID : 2a52d12492801edbab3932aa76c77d98f1ca5e13

9%
Textos sospechosos

Nombre del fichero : PAUSAS ACTIVAS PARA EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.txt
Tamaño del archivo original : 5,31 MB
Número de palabras : 34.051
Número de caracteres : 233608

Depositante : FRANCISCO DAVID SALCEDO LUCIO
Fecha de depósito : 16 de junio de 2026
Tipo de carga : interface
fecha de fin de análisis : 16 de junio de 2026

Resumen (sección 1/3)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

Similitudes — 2%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Detección de IA — 1%

Textos estilísticamente próximos a un texto generado por una IA.
Este índice es un indicador y no una prueba. Comprueba con el autor si domina los conocimientos mencionados en el documento.



Idiomas no reconocidos — 5%

Pasajes en los que parte del vocabulario utilizado no forma parte del diccionario de la lengua.
Puede tratarse de un intento del autor de modificar el texto para evitar ser detectado.



No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :

Textos entre comillas — <1%

Pasajes entre comillas, a menudo indicativos de una cita.

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
FRANCISCO DAVID SALCEDO LUCIO

Fuentes de similitudes (sección 2/3)

Similitudes

2%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Fuente principal detectada

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones
1	educacion.gob.ec educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/12/Ley-Organica-Educacion-...	1%	
2	dspace.ueb.edu.ec dspace.ueb.edu.ec/bitstream/123456789/7003/1/BAZANTES%20GUILLEN%20LOURD...	1%	
3	Mejoramiento de la atención y concentración de los y las estudiantes: una... repositorio.uchile.cl/handle/2250/208373	1%	
4	Documento de otro usuario #2c917a Viene de de otro grupo	1%	
5	INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS COMO ESTRATEGIA EN EL DESARROLL... repositorio2.eesppsantarosacusco.edu.pe/items/1fabc927-b89f-43ee-ae16-c73bf90a...	1%	
6	ciencialatina.org ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/21831	1%	
7	Documento de otro usuario #17c43a Viene de de otro grupo	1%	
8	EL ENFOQUE ECLÉCTICO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA... #a3ea8d Viene de de mi biblioteca	1%	
9	El Movimiento es Aprendizaje: La Importancia de la Actividad Física en la... doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6.21831	1%	
10	Lo que Todo Educador debe Saber sobre el Aprendizaje Escolar doi.org/10.64973/edu.2026.2539	1%	
11	sinergiaacademica.com sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/download/706/1469/2793	<1%	
12	Documento de otro usuario #0e2c04 Viene de de otro grupo	<1%	
13	Estrategia pedagógica basada en pausas activas y desempeño académico e... repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/8793	<1%	
14	Influencia de estrategias didácticas en la calidad de la estimulación sensori... localhost/xmlui/bitstream/redug/28210/3/Crespo%20Rosas%2c%20Martha%20Elizab...	<1%	