UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANISTAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD: TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PERFIL DE TRABAJO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN EJECUTIVA, DURANTE LA INTERVENCIÓN ÁULICA, EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ROBERTO ARREGUI, DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, AÑO LECTIVO 2024-2025”

INTEGRANTES:

CUASCOTA MALDONADO ALEXIS GONZALO
LIMACHE PILCO CARMEN NATIVIDAD

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

PERÍODO ACADÉMICO

Enero _ mayo

GUARANDA – ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANISTAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA
MODALIDAD: TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PERFIL DE TRABAJO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

"INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN EJECUTIVA, DURANTE LA INTERVENCIÓN ÁULICA EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ROBERTO ARREGUI, DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, AÑO LECTIVO 2024-2025"

INTEGRANTES:

CUASCOTA MALDONADO ALEXIS GONZALO
LIMACHE PILCO CARMEN NATIVIDAD

TUTOR:

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

PERÍODO ACADÉMICO

Enero _ mayo

GUARANDA - ECUADOR

I. DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación a mis padres quienes son el pilar fundamental en toda mi vida y trayecto académico, ellos quienes me apoyan incondicionalmente en todos los buenos y malos momentos que eh atravesado, no solo quiero dedicarles este proyecto de investigación sino dedicarles todos mis logros ya que ellos son mi motivación y mi fuerza para seguir alcanzando mis objetivos, también dedicar a mis hermanos quienes me siguen acompañando y apoyando hasta el día de hoy. Dedicar a mi novia e hijo quien desde su llegada a mi vida fue mi mayor motivación e inspiración para seguir avanzando en todos los propósitos y metas planteados a cumplir.

Alexis

Dedico esta Tesis principalmente a Dios, por ser mi guía en cada paso, por darme sabiduría en los momentos de duda y fuerza en las adversidades. Gracias por no soltar mi mano y por llenar mi vida de esperanzas y propósitos. A mi bello hijo, mi mayor bendición, mi motivo de vida, mi fuente de amor y alegría lo más hermoso que Dios me ha dado, cada página de esta tesis lleva su nombre en silencio, porque pensarte me dio la fuerza para seguir adelante. Este logro también es suyo, porque todo lo que hago es por ti y para ti. A mi hermana Mirtha, gracias por su apoyo constante, por sus palabras de aliento cuando más las necesitaba y por estar siempre dispuesta a escucharme y animarme. Su cariño, sus consejos y su fortaleza han sido un pilar fundamental en este proceso, cada logro alcanzado, estás tú, con tu ejemplo de lucha, entrega y amor desinteresado. A ustedes, con todo mi amor y gratitud, les dedico esta meta alcanzada.

Carmen

II. AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser mi guía en cada paso, por darme fuerzas en los momentos de incertidumbre y por enseñarme que todo esfuerzo tiene su recompensa. A mis docentes y tutores, por compartir sus conocimientos, por sus enseñanzas y por guiarme con paciencia y dedicación a lo largo de esta etapa formativa. En especial, agradezco al Dr. Francisco Salcedo, por su acompañamiento cercano y sus valiosos consejos que enriquecieron significativamente esta investigación. A mis compañeras y amigos, por los momentos compartidos, por el aliento mutuo y por ser parte de este camino. Finalmente, agradezco a la Unidad Educativa “Roberto Arregui”, por brindarme el espacio y los recursos necesarios para desarrollar esta investigación.

Alexis_Carmen

III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

DR. FRANCISCO DAVID SALCEDO LUCIO MG. SC. PHD

CERTIFICA:

Que, el informe final del proyecto de investigación denominado "INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN EJECUTIVA DURANTE LA INTERVENCIÓN ÁULICA, EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ROBERTO ARREGUI, DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, AÑO LECTIVO 2024-2025**",** elaborado por los autores: ALEXIS GONZALO CUASCOTA MALDONADO y CARMEN NATIVIDAD LIMACHE PILCO de la carrera de Educación Básica de la Facultad Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en la asesoría en tal virtud autorizo su presentación para su aprobación respectiva.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados dará al presente documento el uso del que estime conveniente.

Guaranda, 21 de mayo de 2025



TUTOR

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

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

BIBLIOTECA GENERAL

DERECHOS DE AUTOR

Nosotros, Cuascota Maldonado Alexis Gonzalo y Limache Pilco Carmen Natividad portador/res de la Cédula de Identidad No 1751698349 y 0202549382 en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación: "**INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN EJECUTIVA DURANTE LA INTERVENCIÓN ÁULICA, EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ROBERTO ARREGUI, DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, AÑO LECTIVO 2024-2025**", 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.

Los autores declaran 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.

Cuascota Maldonado Alexis Gonzalo
C.I. 1751698349

Limache Pilco Carmen Natividad
C.I.0202549382

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

IV. AUTORÍA NOTARIZADA

IV. AUTORÍA NOTARIA

NOTARÍA TERCERA
Msc. Ab. Henry Rojas Narváez
GUARANDA - ECUADOR

Nosotros, **CUASCOTA MALDONADO ALEXIS GONZALO**, C.I: **1751698349**, y **LIMACHE PILCO CARMEN NATIVIDAD**, C.I: **0202549382,** egresados de la Carrera de **EDUCACIÓN BÁSICA** de la facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES. FÍLOSÓFICAS Y HUMANISTICAS DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR**, declaramos bajo juramento que el proyecto de investigación titulado: " **"INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN EJECUTIVA DURANTE LA INTERVENCIÓN AULICA, EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÀSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ROBERTO ARREGUI, DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, AÑO LECTIVO 2024-2025",** es de nuestra autoría.

Afirmamos que las ideas, citas y referencias tomadas de otros autores han sido debidamente reconocidas y acreditadas, respetando los derechos de propiedad intelectual, declaramos que este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de un titulo similar o diferente en ninguna otra institución educativa.

Autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar para que, conforme a la normativa vigente, difunda este trabajo a través de medios impresos, digitales o repositorios académicos institucionales, contribuyendo al acceso al conocimiento.

Cuascota Maldonado Alexis Gonzalo
1751698349

Limache Pilco Carmen Natividad
0202549382

Notaría Tercera del Cantón Guaranda
Msc.Ab. Henry Rojas Narvaez
Notario

NOTARÍA TERCERA
Msc. Ab. Henry Rojas Narváez
GUARANDA - ECUADOR

....rio
N° ESCRITURA: 20250201003P02939
DECLARACION JURAMENTADA
OTORGADA POR: CUASCOTA MALDONADO ALEXIS GONZALO Y LIMACHE PILCO CARMEN NATIVIDAD
CUANTIA: INDETERMINADA **DI: 2 COPIAS** **J.G.**
Factura: 001-005-000003857

En la ciudad de Guaranda, capital de la provincia Bolívar, República del Ecuador, hoy once de noviembre del dos mil veinticinco, **ante mi Abogado HENRY ROJAS NARVAEZ, Notario Público Tercero del Cantón Guaranda**, comparecen; **CUASCOTA MALDONADO ALEXIS GONZALO,** soltero, celular 0993273615, domiciliado en el cantón Pedro Moncayo y de paso por este cantón y, **LIMACHE PILCO CARMEN NATIVIDAD, s**oltera, celular 0988852608, domiciliado en el Cantón Guaranda, por sus propios y personales derechos, obligarse a quienes de conocerles doy fe en virtud de haberme exhibido sus documentos de identificación y con su autorización se ha procedido a verificar la información en el Sistema Nacional de Identificación Ciudadana; Los compareciente autorizan el tratamiento de sus datos personales en este instrumento público, bien instruidos por mí el Notario con el objeto y resultado de esta escritura pública a la que procede libre y voluntariamente, advertidos de la gravedad del juramento y las penas de perjurio, me presenta su declaración Bajo Juramento declaran lo siguientes el presente trabajo de investigación titulado "**INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN EJECUTIVA DURANTE LA INTERVENCIÓN ÁULICA, EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ROBERTO ARREGUI, DE LA CUIDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, AÑO LECTIVO 2024-2025"** es de nuestra exclusiva responsabilidad en calidad de autores, previo a la obtención de título de Licenciados en Ciencias de la Educación Básica, de la facultad, Ciencias de la Educación Sociales, filosóficas y Humanísticas, en la Universidad Estatal de Bolívar. Es todo cuanto podemos declarar en honor a la verdad, la misma que la hacemos para los fines legales pertinentes. HASTA **AQUÍ LA DECLARACIÓN JURADA.** La misma que elevada a escritura pública con todo su valor legal. Para el otorgamiento de la presente escritura pública se observaron todos los preceptos legales del caso, leída que les fue a los comparecientes por mí el Notario en unidad de acto, queda incomparada al protocolo de esta notaria aquellos se ratifican y firman conmigo de todo lo cual doy Fe.

CUASCOTA MALDONADO ALEXIS GONZALO : **LIMACHE PILCO CARMEN NATIVIDAD**
C.C.1751698349 C.C.0202549382

AB. HENRY ROJAS NARVAEZ
NOTARIO PUBLICO TERCERO DEL CANTON GUARANDA

NOTARÍA TERCERA
Msc. Ab. Henry Rojas Narváez
GUARANDA - ECUADOR

ÍNDICE

I. DEDICATORIA 4
II. AGRADECIMIENTO 5
III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR 6
IV. AUTORÍA NOTARIZADA 8
ÍNDICE 10
V. RESUMEN 12
VI. ABSTRACT 13
VII. INTRODUCCIÓN 14
1. TEMA 16
2. ANTECEDENTES 16
3. PROBLEMA 17
3.1 Descripción del problema 17
3.2 Formulación del problema 18
4. JUSTIFICACIÓN 19
5. OBJETIVOS 21
5.1 Objetivo general 21
5.2 Objetivos específicos 21
CAPITULO 1 22
6. MARCO TEÓRICO 22
6.1. Teoría científica 22
6.2. Teoría legal 64
6.3. Teoría referencial 66
7. MARCO METODOLÓGICO 68
7.1 Paradigma de investigación 68
7.2 Investigación mixta 68
7.3 Investigación aplicada 68
7.4 Enfoque de la investigación 69
7.5 Método bibliográfico 69
7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos 69
7.7 Universo y muestra 70

7.8 Procesamiento de datos 70
8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 71
9. CONCLUSIONES 104
10. PROPUESTA 105
BIBLIOGRAFÍA 165
ANEXOS 204
Anexos A 204
Anexos B 212
Anexos C 214
Anexos D 217
Anexo E 219

V. RESUMEN

Este estudio investigó la influencia de las pausas activas en el mejoramiento de la atención ejecutiva, durante el proceso de intervención áulico, con los alumnos de cuarto año de educación general básica de la unidad educativa Roberto Arregui, de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, el objetivo fue mejorar la atención ejecutiva, mediante la implementación de pausas activas durante el proceso de intervención áulica, con el fin de mejorar su rendimiento académico y fomentar un aprendizaje más eficaz, se empleó una metodología cualitativa empleando la observación a estudiantes, entrevistas a docentes y padres de familia, mediante el análisis de datos, los resultados revelaron que incorporar pausas activas contribuye a mejorar la concentración, reducir la fatiga cognitiva y aumentar la participación en clase, se concluye que, las pausas activas se consolidan como una estrategia pedagógica efectiva para optimizar la atención ejecutiva en el aula, por ello, se propone una intervención pedagógica enfocada en proporcionar orientaciones prácticas a los docentes para la implementación de pausas activas en el entorno escolar, con el fin de mejorar la atención ejecutiva y el rendimiento académico de los estudiantes.

Palabras claves: Atención ejecutiva, pausas activas, estudiantes, rendimiento académico

VI. ABSTRACT

This study investigated the influence of active breaks in improving executive attention during the classroom intervention process with fourth-year students of basic general education at the Roberto Arregui educational unit in the city of Guaranda, province of Bolívar. The objective was to improve executive attention through the implementation of active breaks during the classroom intervention process, in order to improve their academic performance and promote more effective learning. A mixed methodology with a qualitative and quantitative approach was used, using surveys of students, interviews with teachers and parents. Through data analysis, the results revealed that incorporating active breaks helps improve concentration, reduce cognitive fatigue and increase class participation. It is concluded that active breaks are consolidated as an effective pedagogical strategy to optimize executive attention in the classroom. Therefore, a pedagogical intervention focused on providing practical guidelines to teachers for the implementation of active breaks in the school environment is proposed. To improve students' executive attention and academic performance.

Keywords: Executive attention, active breaks, students, academic performance

VII. INTRODUCCIÓN

Esta investigación se llevó a cabo con el propósito de fortalecer la atención ejecutiva durante el proceso de intervención áulica con los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica (EGB), para alcanzar este objetivo, se analizaron las teorías que sustentan la relación entre las pausas activas y la atención ejecutiva, y se aplicaron instrumentos de recolección de datos como encuestas y entrevistas dirigidas a los grupos de interés, a partir de estos insumos, se diseñó una propuesta de intervención avanzada que incorporó pausas activas dentro de la jornada escolar como estrategia para mejorar la atención ejecutiva de los estudiantes.

La aplicación de esta teoría resulta esencial para abordar las dificultades detectadas y favorecer el rendimiento académico de los estudiantes, en este contexto, la presente investigación tuvo como objetivo mejorar la atención ejecutiva durante el proceso de intervención áulica con los estudiantes de cuarto año de EBG, para este propósito, se identificaron las acciones desarrolladas durante las actividades académicas, así como los momentos del día en los que los estudiantes experimentaban mayor fatiga, se analizó el sustento teórico relacionado con las pausas activas y su vínculo con la atención ejecutiva, en función de este análisis, se planteó el diseño de una propuesta educativa que incorpore una variedad de pausas activas adaptadas a las necesidades del grupo.

El siglo XXI ha impulsado avances importantes en todas las áreas relacionadas con el ser humano, no obstante, el sedentarismo ha dado lugar a nuevos desafíos para la salud y la educación, en este sentido, las pausas activas han adquirido un papel fundamental, al incorporar este enfoque en la planificación curricular se mejora la salud física y mental de los estudiantes, se favorece su concentración, atención ejecutiva y se reduce el estrés (Cárcamo, 2022)

Las pausas activas se reconocen como una estrategia efectiva para promover el bienestar integral de los alumnos, en el ámbito físico, contribuyen a la prevención de enfermedades, mientras que, en el plano psicológico, social y cognitivo, favorecen la mejora de la atención en el proceso de aprendizaje, desarrollo emocional y la interacción entre pares (Lucero & Rodríguez, 2021), la atención por su parte, se define como la capacidad que regula la activación y el control de los procesos mentales, esto permite la selección, distribución y sostenimiento de la actividad cognitiva (Resett, 2021).

Las pausas activas entonces se caracterizan por la implementación de breves descansos con movimientos y desplazamientos a lo largo de la jornada escolar, su principal propósito es la

recuperación de energía, mejorar la atención, optimización del desempeño académico y fomentar un ambiente educativo dinámico y saludable (J. Delgado, 2022).

La atención ejecutiva es una función cognitiva de alto nivel que permite a las personas regular su comportamiento, mantener el enfoque en tareas relevantes, inhibir distracciones y gestionar adecuadamente sus procesos mentales para alcanzar metas, Donnelly et al. (2016) y M. Schmidt et al. (2020) señalan que esta capacidad es fundamental para el aprendizaje, influye de forma directa en la planificación, organización y ejecución de las actividades escolares, los estudiantes con una atención ejecutiva desarrollada tienden a mostrar mayor autonomía, concentración y eficacia en la resolución de tareas

En el entorno educativo, Ochoa et al. (2020) indica que la atención es un factor determinante para el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que influye de forma directa en la capacidad de los estudiantes para asimilar y procesar la información, sin embargo, la prolongada permanencia en el aula y la falta de movimiento pueden generar fatiga, desinterés y dificultades en la concentración, esto afecta el rendimiento académico.

Ante esta problemática, las pausas activas dentro de un proceso de intervención áulico emergen como una estrategia efectiva para mejorar la atención y el bienestar estudiantil, mismas que consisten en la realización de momentáneas actividades físicas durante la jornada escolar, estas acciones favorecen la oxigenación del cerebro, estimulan la energía y optimizan el desempeño, se plantea la inclusión de actividades físicas breves y organizadas que estimulen funciones neurocognitivas esenciales para el aprendizaje, así se contribuye a crear un ambiente escolar más activo, enfocado y propicio para el desarrollo integral del estudiante..

El presente estudio tiene como propósito general mejorar la atención ejecutiva, mediante la implementación de pausas activas durante el proceso de intervención áulica, con el fin de mejorar su rendimiento académico y fomentar un aprendizaje más eficaz, en los alumnos de cuarto año de EGB de la Unidad Educativa Roberto Arregui, la investigación busca evidenciar cómo la incorporación de estas estrategias dentro del aula puede contribuir al fortalecimiento de la concentración, el aprendizaje y promoción de un ambiente educativo más dinámico y efectivo.

1. TEMA

Influencia de las pausas activas en el mejoramiento de la atención ejecutiva, durante el proceso de intervención áulico, con los alumnos de cuarto año de educación general básica de la unidad educativa Roberto Arregui, de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, estudio realizado entre enero y junio de 2025.

2. ANTECEDENTES

La investigación de L. Hernández (2024) analiza la implementación de pausas activas durante la jornada académica como estrategia para mejorar la atención ejecutiva, la motivación y el bienestar emocional de los estudiantes, la metodología fue de Investigación-Acción (IA) fundamentada en el modelo de Kemmis, con enfoque cualitativo y alcance descriptivo, se recopilaron las percepciones de estudiantes y docentes sobre la efectividad de estas pausas, los resultados indican que las pausas activas son una herramienta eficaz para fortalecer la atención y la motivación, esto a su vez contribuye al desempeño académico y al bienestar emocional, se concluye que, tanto estudiantes como docentes valoran de forma positiva su aplicación, se resalta la importancia de continuar con esta práctica en el entorno educativo.

El estudio realizado por Páez et al. (2024) evaluó la pertinencia de incorporar pausas activas en los procesos académicos, fundamentándose en el principio educativo que promueve un sistema de enseñanza con actividades pedagógicas diversificadas, a través de un diseño cuasiexperimental, se aplicó una encuesta que evidenció la escasa implementación de pausas activas durante las clases por parte de los docentes, así como la necesidad, identificada en los estudiantes, de contar con espacios que fomenten la motivación, el descanso y la variación en sus actividades, se desarrolló un programa de pausas activas en el entorno escolar, esto permitió comprobar la hipótesis sobre la relación entre su aplicación y la mejora del desempeño académico, se concluye que la integración de estas estrategias favoreció de forma significativa la capacidad de los estudiantes mantener la atención en clase.

El estudio de Alemán et al. (2020), analizó la implementación e impacto de las pausas activas como una estrategia lúdico-pedagógica en el aula de educación primaria, su propósito fue mejorar la dinámica del aula y fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje en niños y niñas que acuden a instituciones educativas, los resultados indican que las pausas activas benefician a los estudiantes porque mejoran su estado académico, social psicológico y fisiológico, se concluye que

estas actividades ejercitan el cuerpo y la mente a través de ciclos breves de tiempo dentro de una acción escolar o al inicio o fin de la clase.

La investigación de Zhunio et al. (2025) analiza la incorporación de las pausas activas para la mejora del aprendizaje efectivo y los niveles de atención en los estudiantes, la metodología empleada es de revisión bibliográfica, los resultados indican la importancia de establecer un equilibrio entre los períodos de instrucción y las pausas activas, adaptándolas a las características específicas de cada grupo estudiantil para optimizar sus beneficios, además, se enfatiza la necesidad de involucrar a docentes y familias en la implementación de estas estrategias, con el fin de consolidar un entorno educativo más dinámico y saludable.

El objetivo estudio de Domínguez & González (2024) fue analizar la relación entre las pausas activas y la atención selectiva en estudiantes de sexto de una Unidad Educativa, se utilizó un enfoque cuantitativo y correlacional, con una muestra de 30 estudiantes, se encontró que las pausas activas tienen una relación positiva significativa con la atención selectiva (coeficiente de correlación de 0,805), los resultados sugieren que las pausas activas mejoran la concentración, la motivación y el rendimiento académico, siendo una estrategia útil para docentes y estudiantes.

3. PROBLEMA

3.1 Descripción del problema

Las rutinas de actividades repetitivas y las tareas monótonas son problemas en el ámbito educativo, mismos que afectan de forma negativa la salud física, emocional y mental de los estudiantes, esto reduce su capacidad de atención, su rendimiento académico Lucero & Rodríguez (2021), al mismo tiempo, la atención en el ámbito educativo ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones, debido a la creciente dificultad que presentan los estudiantes para comprender y seguir instrucciones al realizar actividades en el aula de clase (Domínguez & González, 2024).

Sumado a esto, en los entornos cercanos a las aulas, los niños están expuestos a múltiples estímulos y distracciones visuales y auditivas que desvían su atención, esto influye en su desarrollo integral y afecta su proceso de aprendizaje, en consecuencia, es frecuente encontrar estudiantes con bajo rendimiento debido a la falta de atención, esto afecta su comprensión de los contenidos y el seguimiento de instrucciones por parte del docente.

Por otro lado, las instituciones educativas fiscales presentan una notable falta de estrategias orientadas a estimular y mejorar la atención de los estudiantes, esto repercute en dificultades durante el desarrollo de las clases y en la ejecución de actividades académicas, como resultado, es

común encontrar en las aulas estudiantes que muestran bajos niveles de atención ejecutiva, signos de fatiga, desmotivación y estrés.

Esta problemática es evidente en los estudiantes de cuarto año de EGB de la Unidad Educativa Roberto Arregui, en la ciudad de Guaranda, quienes enfrentan dificultades para mantener la concentración y la atención a lo largo de la jornada escolar, se ha observado que, durante el desarrollo de las clases, los estudiantes se distraen con facilidad, muestran escasa capacidad para enfocarse en instrucciones simples y requieren supervisión constante para completar sus tareas, esta situación incide de forma directa en el ritmo de trabajo del aula, afecta la comprensión de los contenidos impartidos y repercute de manera negativa en el rendimiento académico general.

Se evidencia también que la institución aún no cuenta con una planificación sistemática que incluya pausas activas dentro del horario escolar, esto impide aprovechar sus beneficios sobre el funcionamiento cognitivo y emocional de los estudiantes, la ausencia de estas intervenciones breves y dinámicas favorece el sedentarismo, el aburrimiento y el agotamiento, especialmente en los estudiantes de niveles básicos, quienes requieren mayor variedad de estímulos para sostener la atención.

Con lo expuesto, la implementación de pausas activas dentro de un proceso de intervención áulico se presenta como una estrategia eficaz para mejorar la atención ejecutiva de los estudiantes y optimizar su rendimiento académico, las pausas activas permiten romper con la monotonía del aula, promueve un ambiente más dinámico y estimulante que facilita el aprendizaje, pues al integrar momentos de movimiento y recreación dentro del horario escolar, se favorece la participación activa de los niños y se mejora su disposición para asimilar los contenidos educativos.

3.2 Formulación del problema

¿Cómo influye las pausas activas al mejoramiento de la atención ejecutiva durante el proceso de intervención áulico con los alumnos de cuarto año de EGB de la Unidad Educativa Roberto Arregui de la Ciudad de Guaranda, provincia Bolívar durante el período mayo-junio 2025?

4. JUSTIFICACIÓN

La implementación de pausas activas en el aula de clases responde a la necesidad de mejorar la atención ejecutiva de los estudiantes, en especial en los primeros años de educación básica, en el contexto educativo actual, caracterizado por distracciones constantes, exceso de contenidos y largas jornadas de instrucción pasiva, esta investigación adquiere relevancia al integrar movimientos breves, estructurados y con intención pedagógica dentro del tiempo lectivo, las pausas activas permiten reactivar los circuitos neuronales implicados en la concentración, la inhibición de impulsos y la memoria de trabajo, logrando así un impacto directo en la calidad del aprendizaje.

Desde una perspectiva social, este estudio cobra importancia al contribuir al bienestar físico, emocional y cognitivo de los estudiantes, al incorporar actividad física ligera en el aula, se fomenta un estilo de vida saludable desde edades tempranas, se mejora el estado de ánimo y se reducen los niveles de estrés y ansiedad, además, al dinamizar el ambiente escolar, las pausas activas fortalecen los lazos entre docentes y estudiantes, promueven una convivencia más armónica y elevan la motivación intrínseca del alumnado, este tipo de intervención también permite atender con mayor equidad las necesidades de estudiantes con dificultades de atención o con estilos de aprendizaje kinestésico, generando condiciones más inclusivas dentro del aula.

En el plano académico, la investigación aporta evidencia práctica sobre la relación entre el movimiento físico intencionado y la mejora de la atención ejecutiva, sustentando la necesidad de diseñar estrategias pedagógicas innovadoras que transmitan contenido y que preparen al estudiante para aprender, así, las pausas activas se constituyen en una herramienta metodológica eficaz y de bajo costo, que puede ser integrada de forma transversal en cualquier asignatura.

Desde un enfoque teórico, esta investigación se fundamenta en teorías del aprendizaje y la atención ejecutiva, así como en investigaciones previas que demuestran los beneficios del movimiento periódicos en los procesos cognitivos, esto permite ampliar el conocimiento sobre metodologías activas en la educación y su impacto en el desarrollo infantil, asimismo, se apoya en evidencia empírica que demuestra la efectividad de las pausas activas para reactivar redes neuronales asociadas a la atención, planificación y regulación emocional, de esta manera, se amplía el conocimiento sobre metodologías activas y basadas en el cuerpo, contribuyendo al diseño de estrategias más integrales para el aprendizaje.

Desde el ámbito práctico, esta investigación aporta mediante la propuesta orientaciones claras para que los docentes puedan aplicar en clase, brindándoles herramientas metodológicas para incorporar pausas activas en su planificación diaria, las actividades diseñadas en la propuesta se eligieron de forma estratégica para que sean breves, concisas, dinámicas y adaptables a distintas asignaturas, favoreciendo la transición entre tareas cognitivas y reduciendo la fatiga mental.

De esta forma, la propuesta proporciona acciones prácticas para fortalecer el rendimiento académico de los estudiantes a través del movimiento, mejorando la capacidad de atención sostenida, la inhibición de impulsos y la memoria de trabajo, componentes esenciales de la atención ejecutiva, la propuesta también incluye estrategias innovadoras de implementación basadas en circuitos motores, adaptadas al nivel de desarrollo de los estudiantes de cuarto año de básica.

Los beneficiarios directos de esta investigación son los estudiantes de cuarto año de la Unidad Educativa Roberto Arregui, quienes durante la intervención pedagógica demostraron mejoras en su capacidad de atención, disposición para el aprendizaje y motivación en clase, de forma indirecta, también se benefician los docentes, al contar con un modelo replicable y flexible de pausas activas que puede ser integrado en su práctica educativa cotidiana, elevando la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, esta investigación.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo general

Mejorar la atención ejecutiva, mediante la implementación de pausas activas durante el proceso de intervención áulica, con el fin de mejorar su rendimiento académico y fomentar un aprendizaje más eficaz, en los alumnos de cuarto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Roberto Arregui

5.2 Objetivos específicos

OE1: Elaborar un marco teórico que sustente la relación entre las pausas activas y la atención ejecutiva, identificando conceptos clave y estudios previos que respalden la intervención en el aula.

OE2: Aplicar instrumentos de recolección de datos, como encuestas y entrevistas al grupo focal en la atención ejecutiva, para evaluar el impacto de las pausas activas, durante el proceso de intervención educativa en los alumnos.

OE3: Desarrollar una propuesta de investigación avanzada que incluya metodologías innovadoras y estrategias de implementación de pausas activas, con el propósito de contribuir al mejoramiento de la atención ejecutiva y el rendimiento académico en contextos educativos.

CAPITULO 1

6. MARCO TEÓRICO

6.1. Teoría científica

Atención ejecutiva

A. Baddeley & Hitch (1974), Lezak (1995), Miyake et al. (2000), Gioia et al. (2000), Andersen (2002), Soprano (2003), E. Barceló et al. (2006), Baddeley (2012), Hillis et al. (2012), Herrera (2014), Gutiérrez & Guzmán (2017), Arcos (2021) y otros teóricos manifiestan la ***definición y funciones de la atención ejecutiva*** como un conjunto que engloba funciones cognitivas avanzadas que permiten la planificación, toma de decisiones, organización de tareas y resolución de problemas, esto genera facilitad de esta forma la adaptación a diferentes situaciones.

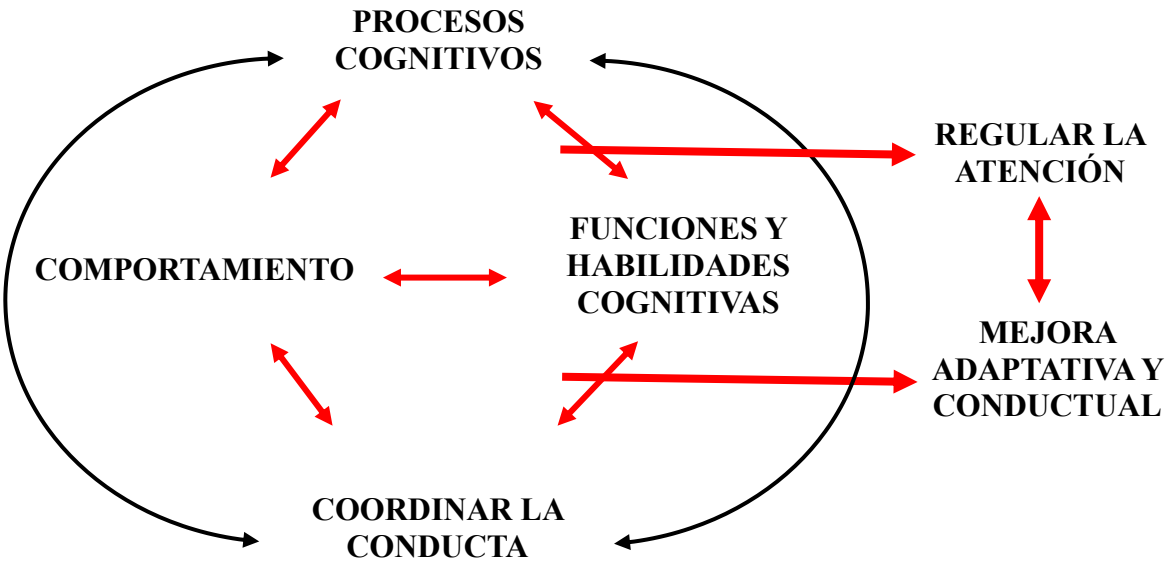
Las funciones ejecutivas son habilidades mentales necesarias para llevar a cabo una conducta efectiva y creativa, estas funciones se entienden como una serie de habilidades cognitivas interrelacionadas como la memoria de trabajo, el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva, más que como procesos unitarios, en línea con enfoques que superan la idea de un único ejecutivo central (M. C. Davidson et al., 2006) y (Urtaran, 2021).

La atención y las funciones ejecutivas están vi-relacionadas, ambas regulan el comportamiento y facilitan la adaptación al entorno, gracias a la internalización de su enfoque fisiológico, estructura neuronal y psicológicos, sinergia en el desarrollo del individuo (Fuster, 1999), (Cedeño & Loor, 2020), fundamental para el desarrollo socioemocional infantil, debido a que regula acciones, pensamientos y emociones y conlleva a una efectiva adaptación al entorno (Andersen, 2002), (Spencer et al., 2010) y (M. I. Posner et al., 2014).

Para los teóricos Urtaran (2021), Arcos (2021) y Robles & Ortiz (2024) estas funciones, que incluyen la regulación de pensamientos, emociones y comportamientos, fundamentales para la adaptación y autorregulación, organización, control inhibitorio, flexibilidad mental, generación de deducciones, planeación, actitud abstracta y memoria de trabajo; según estos teóricos, funciones como planificación, organización, inhibición, flexibilidad y control de impulsos están relacionadas con el desarrollo humano, pues participan en la definición de acciones y reacciones de cada individuo; investigadores como Gil (2020) y Barón et al. (2019) afirman que, la atención ejecutiva es un proceso cognitivo que regula la conducta, pensamientos y emociones para alcanzar metas.

Figura 1

Sistema de configuración definición y funciones de la atención ejecutiva



Nota: Definición y funciones de la atención ejecutiva es el producto de la relación dialéctica que se expresa entre comportamiento y funciones y habilidades cognitivas que, se sintetiza en procesos cognitivos y coordinar la conducta y que contribuyen a regular la atención y a mejora adaptativa y conductual.

Fuster (1999), Moruzzi & Magoun (1949), Hebb, (1949), Berlyne, (1960), Petersen & Posner (2012), Arnett, (2012), Posner et al. (2014), Gil, (2020), Resett, (2021), Urtaran, (2021) y otros teóricos aseguran que, el ***desarrollo de la atención ejecutiva*** en niños regula el comportamiento dentro de un sistema de recursos cognitivos limitados o en progreso, es su principal función suprimir distracciones y controlar impulsos, esto facilita una conducta más organizada y adaptativa ante diversos contextos sociales y de aprendizaje.

Petersen & Posner (2012) y Resett (2021) recalcan que, el procesamiento de la información comienza cuando un estímulo es percibido a través de los sentidos, entonces, la atención ejecutiva interviene en la gestión de las representaciones posteriores a la percepción sensorial, de este modo se facilita la regulación del comportamiento estudiantil mediante la inhibición de distracciones y el monitoreo continuo de la conducta, esto favorece una mejor adaptación al entorno.

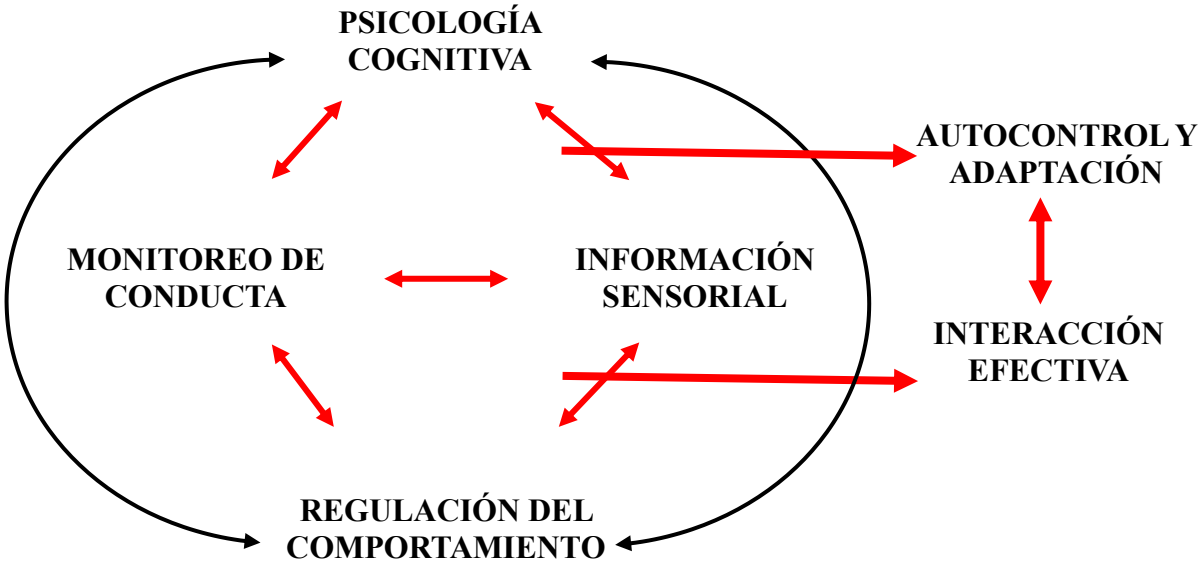
Este desarrollo de la atención ejecutiva es fundamental para que los niños mantengan la concentración, participen de forma activa en las actividades académicas y tomen decisiones de forma consciente y orientada a objetivos aprendizaje, las investigaciones de Barón et al. (2019),

Cedeño & Loor (2020) y Zurita et al. (2025) fueron importantes al tener en consideración que el estudio de la atención ejecutiva implica analizar su papel en la planificación y toma de decisiones, estos aportes facilitan que el estudiante se mantenga alerta a lo que ocurre en el aula y participe de manera activa en la resolución de tareas académicas.

Desarrollar la atención ejecutiva en este grupo etario permite a los niños manejar mejor los desafíos académicos, interactuar de manera más efectiva en el entorno escolar y adaptar su comportamiento a las demandas del aula, no obstante, Carpio (2020), Coq & Gerardin (2020), Riaño et al. (2020), Robles & Ortiz (2024) señalan que la estimulación de esta función cognitiva aún es limitada en muchas prácticas educativas, por lo tanto, es importante incorporan estrategias didácticas que favorezcan el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva.

Figura 2

Sistema de configuración desarrollo de la atención ejecutiva en niños de educación básica



Nota: Desarrollo de la atención ejecutiva en niños es el producto de la relación dialéctica que se expresa entre monitoreo de conducta e información sensorial, que se sintetiza en psicología cognitiva y regulación del comportamiento, que contribuyen en autocontrol y adaptación para una interacción efectiva.

Luck et al. (1996), Fuster (1999), Mangun & Hillyard (1991), M. K. Rothbart et al. (2007), Dosher & Lu (2000), Eisenberg et al. (2009), Petersen & Posner (2012), Moraine (2014), Perry et al., (2018), M. I. Posner & Rothbart (2018) y otros teóricos afirman que los ***factores que influyen en la atención ejecutiva*** incluyen la maduración cerebral, componentes ambientales como la

interacción social y los estilos de crianza, así como las experiencias de aprendizaje que estimulan la concentración y autorregulación.

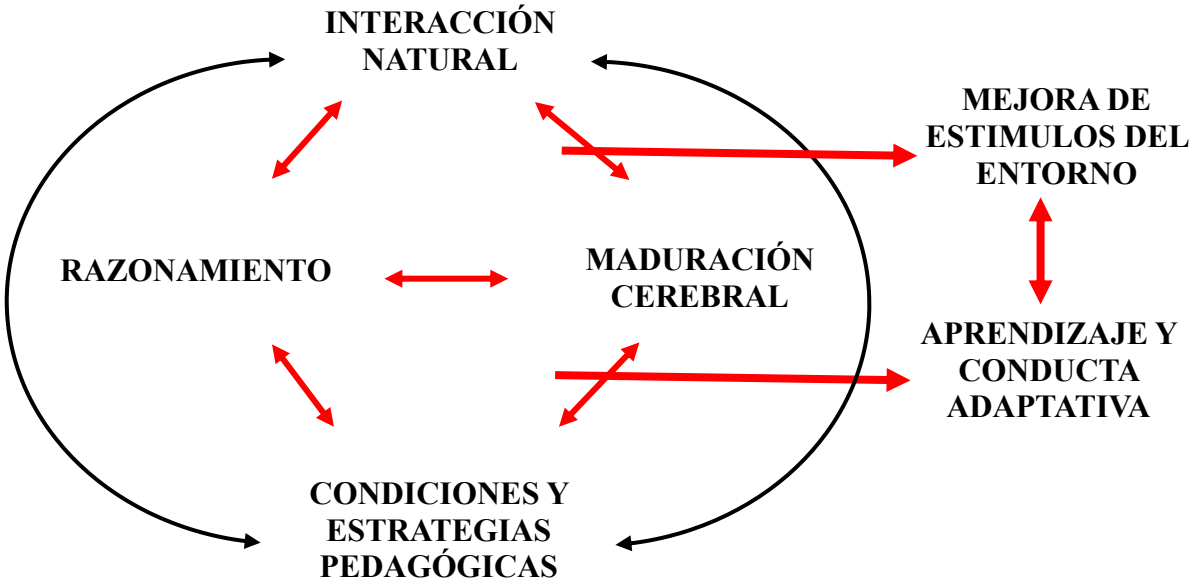
A su vez, Baddeley (2012), Arcos (2021) destacan que, los elementos para favorecer el desarrollo de la atención ejecutiva son las relaciones interpersonales, autonomía, planificación y motivación; la combinación estratégica de estos factores según Mangun & Hillyard (1991), fortalece la regulación cognitiva, conductual, facilita el aprendizaje y la adaptación de los estudiantes, además, dichos factores pueden actuar como elementos protectores frente a problemas de conducta y facilitar el ajuste socioemocional en la infancia.

Otro factor que influyen en la mejora de la atención ejecutiva según Reynolds et al., (2000) y Zurita et al. (2025) son los refuerzos neuronales, los cuales activan redes cerebrales implicadas en la supresión de distractores, así se favorece la concentración en estímulos relevantes; los trabajos de Slotnick et al., (2003) y Coq & Gerardin (2020) señalan que, la reducción del ruido ambiental contribuye a disminuir las interferencias que afectan la capacidad de concentración, una adecuada estimulación sensorial y ambiental fortalece la autorregulación, esencial para el desarrollo de la atención ejecutiva.

Estos procesos cognitivos y neuronales optimizan la atención selectiva y ejecutiva, lo que favorece el rendimiento académico y la adaptación en entornos educativos, no obstante, investigadores como Gutiérrez & Guzmán (2017) y Graham et al. (2021) recalcan que su desarrollo no ocurre de manera automática, más bien requiere condiciones ambientales adecuadas y estrategias pedagógicas centradas en la autorregulación y el pensamiento crítico.

Figura 3

Sistema de configuración factores que influyen en la atención ejecutiva



Nota: Factores que influyen en la atención ejecutiva es el producto de la relación dialéctica que se expresa entre razonamiento y maduración cerebral, que se sintetiza en interacción natural y condiciones y estrategias pedagógicas, que contribuye a mejora de los estímulos del entorno y aprendizaje y conducta adaptativa.

Santos & Bausela (2005), E. Barceló et al. (2006), M. Ríos et al. (2007), Abad et al. (2011), A. Ríos et al. (2016), Gutiérrez & Guzmán (2017), Carpio (2020), Arcos (2021), Arabi et al. (2023), Melguizo-Ibáñez et al. (2024) y otros teóricos sostienen que las ***estrategias para mejorar la atención ejecutiva*** son los ejercicios de duración breve, descansos activos, la diversificación de actividades para mantener el compromiso y estimular diferentes procesos cognitivos, además, es esencial registrar los avances obtenidos para retroalimentar el proceso.

Contreras, Infantes, et al. (2020) y Arribas & Maiztegi (2021a) señalan que, el entorno de entrenamiento debe ser adecuado para favorecer la concentración y minimizar distracciones, también, si es necesario, se deben establecer períodos de descanso entre actividades para evitar la fatiga cognitiva y, la comunicación de las instrucciones debe ser clara y concisa, reducen así la carga informativa, asimismo L. Fan & Wang (2023a) recalcan que, para mejorar la transición entre una actividad y otra, es recomendable utilizar apoyos visuales, verbales o gestuales que orienten a los participantes de forma más efectiva, esto ayuda a mantener el enfoque y a fortalecer la memoria de trabajo.

Estas estrategias han favorecido a la creación de programas psicoeducativos, los trabajos de Moraine (2014) y Graham et al. (2021) han sido fundamentales como un ejemplo de implementación de mencionados programas que favorezcan la interiorización del conocimiento y el control atencional, esto permite a los individuos distribuir su atención entre estímulos internos y externos, además, fomentan una mayor autonomía en el aprendizaje y una respuesta más flexible ante situaciones complejas que requieren concentración sostenida y toma de decisiones.

Sin embargo, para que estos programas sean efectivos, es indispensable que estén acompañados de un entorno de aprendizaje acorde a las necesidades educativas, investigadores como Carpio (2020) y Posner & Rothbart (2018), fomentan la creación de imágenes mentales y el desarrollo de estrategias personalizadas para el fortalecimiento de la memoria, también reconocen que no existe un método único aplicable a todos, se recomienda entonces, estrategias como la visualización, la repetición, la esquematización, el uso de juegos didácticos y la elaboración de fichas de estudio, dicha selección debe estar basada en las fortalezas individuales de aprendizaje y explorar diversas técnicas para determinar cuál resulta más efectiva.

Figura 4

Sistema de configuración estrategias para mejorar la atención ejecutiva



Nota: Estrategias para mejorar la atención ejecutiva es el producto de la relación dialéctica que se expresa entre entorno de entrenamiento y programas psicoeducativos que, se sintetiza en estrategia metodológica y diversificación de actividades y que contribuyen a descansos activos y a mejor concentración.

Stocko (1999), Orozco (2007), Howie et al. (2014) Donnelly et al. (2016); J. F. Jiménez et al. (2022); Cárcamo (2022); Valdez (2022); Ormazábal et al. (2023) L. Hernández (2024); Páez et al. (2024) y otros teóricos afirman que el ***concepto y tipos de pausas activas*** surgió en el año 1925 con la denominada gimnasia en pausa en Polonia, de origen laboral, en la actualidad se utiliza en educación para promover el bienestar y el aprendizaje, conocidas como pausas activas, hoy en día se refiere a breves intervenciones de movimiento implementadas dentro del horario escolar con el propósito de interrumpir largos periodos de inactividad.

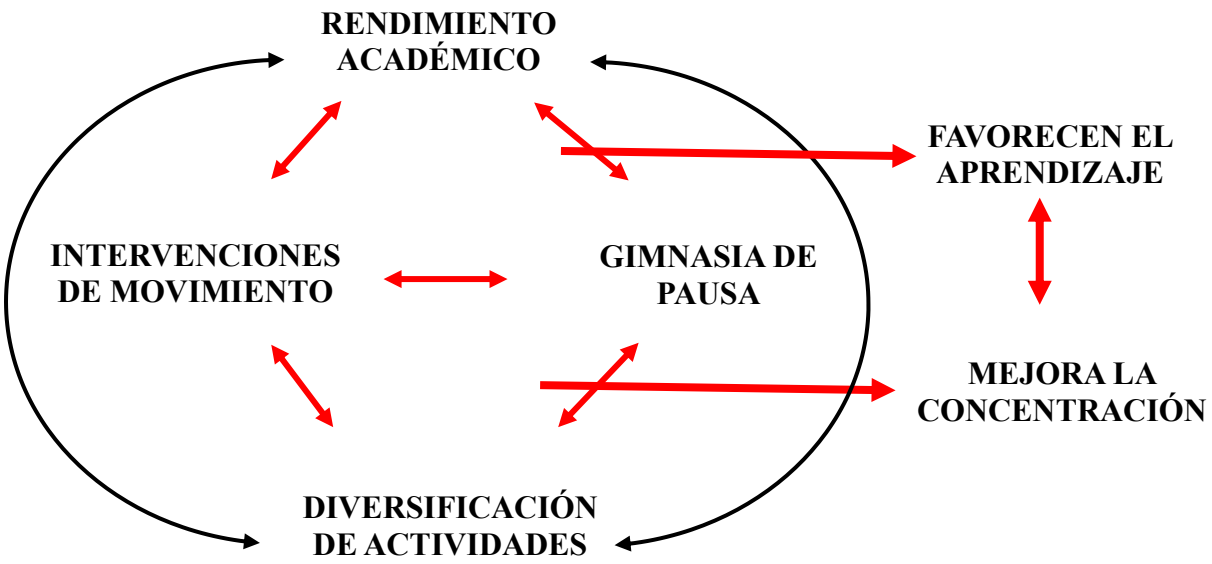
Existen varios tipos de pausas activas, según Donnelly et al. (2016) y Ochoa et al. (2020) estas son: pausas lúdicas que combinan juegos y dinámicas que permiten a los estudiantes relajarse y revitalizarse, de este modo se mejora su rendimiento académico a través de la diversión y el movimiento; diversos estudios Contreras, Infantes, et al. (2020) y J. C. Pastor et al. (2021) han señalado que estas pausas influyen de forma positiva en el rendimiento académico al facilitar una mejor disposición para retomar el aprendizaje, mejorar la autorregulación emocional y fortalecer las relaciones interpersonales dentro del aula.

Estas intervenciones contribuyen a mejorar la salud física y favorecen el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes, así se crea un entorno de aprendizaje más dinámico y eficiente, además, el incorporar ejercicios simples en el aula ayuda a mitigar la fatiga mental, potenciar la concentración y fomentar la motivación estudiantil (Páez et al., 2024), según Arribas & Maiztegi (2021a), al fomentar un entorno escolar más ameno y activo, las pausas activas contribuyen a crear experiencias de aprendizaje más significativas y sostenibles.

No obstante, a pesar de los beneficios comprobados de las pausas activas, su implementación puede verse afectada por factores como la falta de tiempo en el horario escolar, investigaciones de M. Schmidt et al. (2020), Cabrera et al. (2022) y Zurita et al. (2025) recalcan que las pausas activas incorporan ejercicio físico con elementos musicales o rítmicos, en el caso de las pausas de relajación se utilizan técnicas como respiración, meditación y estiramientos suaves, mientras que, las pausas de respiración y estiramiento están enfocadas en relajar los músculos más afectados por una actividad prolongada, estos diferentes tipos de pausas activas promueven la salud física, disminuyen la tensión física y mental, lo que ayuda a incrementar la concentración, reducir el estrés y aumentar la motivación.

Figura 5

Sistema de configuración concepto y tipos de pausas activas



Nota: Concepto y tipos de pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre intervenciones de movimiento y gimnasia de pausa que, se sintetiza en rendimiento académico y diversificación de actividades y que contribuyen a favorecer el aprendizaje y mejora la concentración.

Budde et al. (2008), Spitzer & Hollmann (2013), Y.-K. Chang et al. (2013), Morris et al. (2019), Carpio (2020), Contreras, León, et al. (2020), M. Schmidt et al. (2020), Cárcamo (2022), Chávez & Rodríguez (2024), G. Hernández et al. (2024) y otros teóricos evidenciaron resultados estadísticos significativos en la ***relación entre pausas activas y concentración en el aula***, estas intervenciones breves contribuyen a mantener y potenciar la atención durante sesiones escolares prolongadas, así se optimiza el tiempo dedicado al aprendizaje y los resultados académicos obtenidos.

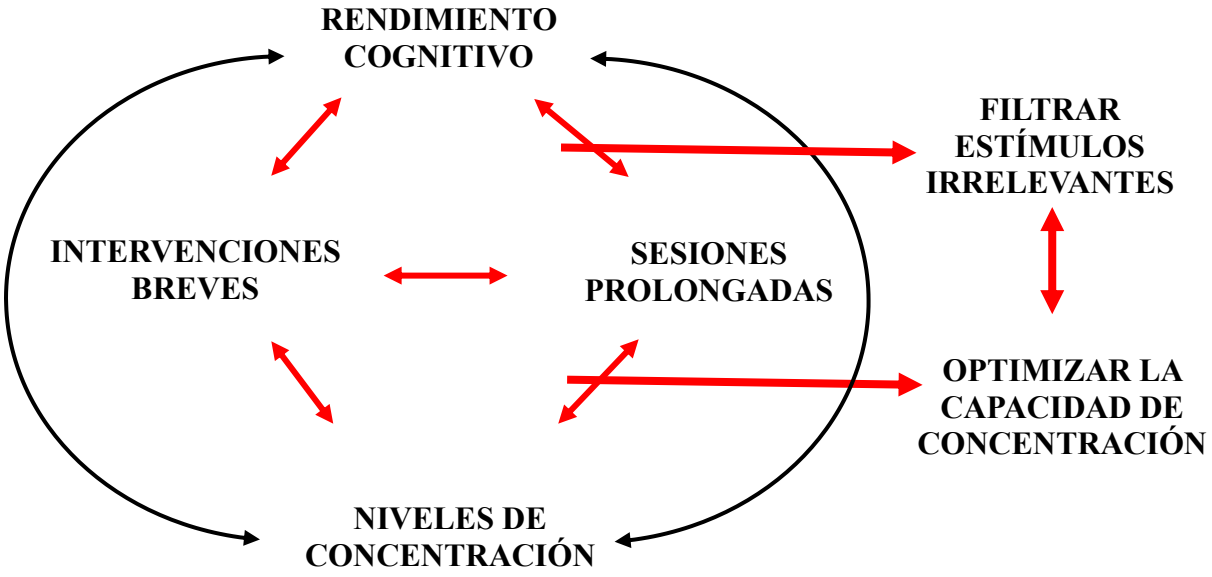
Ruiz-Hermosa et al. (2019), L. Fan & Wang (2023b) y S. M. Arabi et al. (2023) han comprobado que la práctica regular de actividad física en educación primaria está vinculada a una mejora en el rendimiento cognitivo, en especial en los niveles de concentración, esto se debe a que este tipo de acciones estimula la circulación cerebral y la producción de neurotransmisores, que están relacionados con los procesos de atención; estudios como los de J. C. Pastor et al. (2021) y Wenner et al. (2019) destacan que la atención, entendida como un sistema que regula la selección, distribución y mantenimiento de la actividad cognitiva, desempeña un papel central en la concentración al permitir a los estudiantes filtrar estímulos irrelevantes y sostener su enfoque.

La realización de pausas activas favorece la mejora de la atención en los estudiantes, ciertos autores como Y.-K. Chang et al. (2013) y Morris et al. (2019) han descrito que este efecto podría estar relacionado con la activación de áreas cerebrales involucradas en los procesos atencionales, lo que optimiza la capacidad de concentración y el procesamiento de la información.

A pesar de ello, la implementación de pausas activas dentro del aula aún enfrenta varios desafíos como falta de formación del personal docente en cuanto a cómo aplicarlas de manera adecuada; investigadores como Müller et al. (2021), Layne et al. (2021) y McKown et al. (2022) indican que es pertinente desarrollar guías didácticas adaptadas a distintos niveles educativos que orienten la aplicación efectiva de pausas activas, además, la duración, frecuencia y nivel de participación en las pausas activas, influye en la concentración de los estudiantes en el aula.

Figura 6

Sistema de configuración relación entre pausas activas y concentración en el aula



Nota: Relación entre pausas activas y concentración en el aula es producto de la relación dialéctica que se expresa entre intervenciones breves y sesiones prolongadas que, se sintetiza en rendimiento cognitivo y niveles de concentración y que contribuyen a filtrar estímulos irrelevantes y optimizar la capacidad de concentración.

Squire (1992), Baars (2002), Cowan et al. (2005), Postle (2006), Unsworth & Engle (2007), Moraine (2014), Vernucci et al. (2020), Lovón (2021), Suárez et al. (2022), Chávez & Rodríguez (2024) y otros teóricos abordan el estudio de las ***pausas activas y su impacto en la memoria de trabajo,*** manifiestan que la memoria de trabajo es un sistema general que permite mantener y

manipular de forma activa representaciones mentales conscientes, está relacionada de forma estrecha con la memoria a largo plazo y se ha demostrado que las pausas activas contribuyen a la estimulación del córtex prefrontal, área cerebral responsable de funciones ejecutivas, entre ellas la memoria de trabajo.

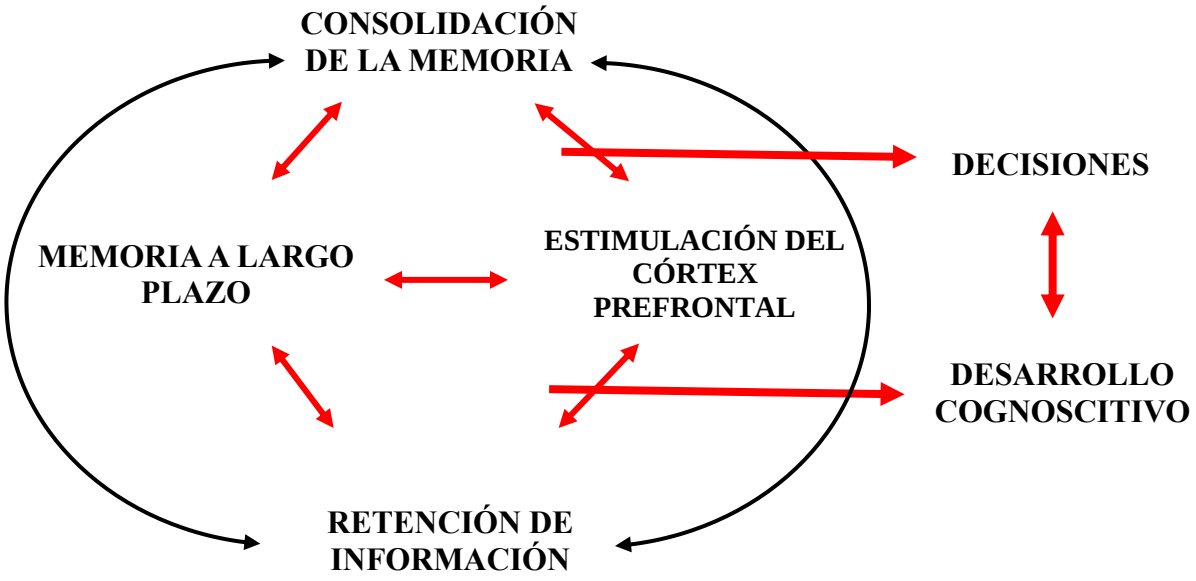
La memoria de trabajo permite retener y manipular información de forma temporal, actúa como un puente entre la memoria a corto plazo y la atención ejecutiva, de forma concreta Cotton & Ricker (2022) y Hiroyuki (2024) mencionan que, al ser la capacidad de almacenamiento limitada, el control atencional resulta fundamental para seleccionar y mantener solo la información relevante, lo que facilita su consolidación en la memoria a largo plazo.

Desde esta perspectiva, Beukers et al. (2021) y Bartsch et al. (2024) afirman que, la atención ejecutiva controlada permite mantener y manipular las representaciones en la memoria de trabajo y regular el flujo de información desde la memoria a largo plazo, así se facilita la activación de los contenidos relevantes y se asegura que no se pierdan ante distracciones; el estudio de Gomez-Lavin (2025) asegura que las pausas activan reducen la fatiga mental y mejoran el control atencional, debido a que permite que el cerebro se recupere del esfuerzo sostenido.

Sin embargo, los beneficios que aportan las pausas activas a la memoria de trabajo dependen en gran medida de cómo y cuándo sean implementadas, en expresiones de Wieland et al., (2022), G. Hernández et al., (2024) y Awh & Vogel (2025), al integrar movimientos físicos en el aula se favorece la activación de áreas cerebrales relacionadas con la memoria y la atención, así los estudiantes recargan su energía y se mantienen concentrados en las actividades académicas, esto resulta esencial en contextos educativos donde la capacidad de mantener el enfoque es fundamental para el aprendizaje y la retención de información.

Figura 7

Sistema de configuración pausas activas y su impacto en la memoria de trabajo



Nota: Pausas activas y su impacto en la memoria de trabajo es producto de la relación dialéctica que se expresa entre memoria a largo plazo y estimulación del córtex prefrontal que, se sintetiza en consolidación de la memoria y retención de información y que contribuye a decisiones y desarrollo cognoscitivo.

Moruzzi & Magoun (1949), Spitzer & Hollmann (2013), Donnelly et al. (2016), Contreras, León, et al. (2020), Lovón (2021), Müller et al. (2021) J. F. Jiménez et al. (2022), Sanmartín & Cartuche (2023), Chávez & Rodríguez (2024), Hernández et al. (2024) y otro teóricos sostienen que los ***beneficios neurocientíficos de las pausas activas*** son la mejora de la atención, concentración y rendimiento académico, e incluso se observa una reducción de comportamientos agresivos sin que las lecciones se vean afectadas por la implementación de actividades físicas en estudiantes.

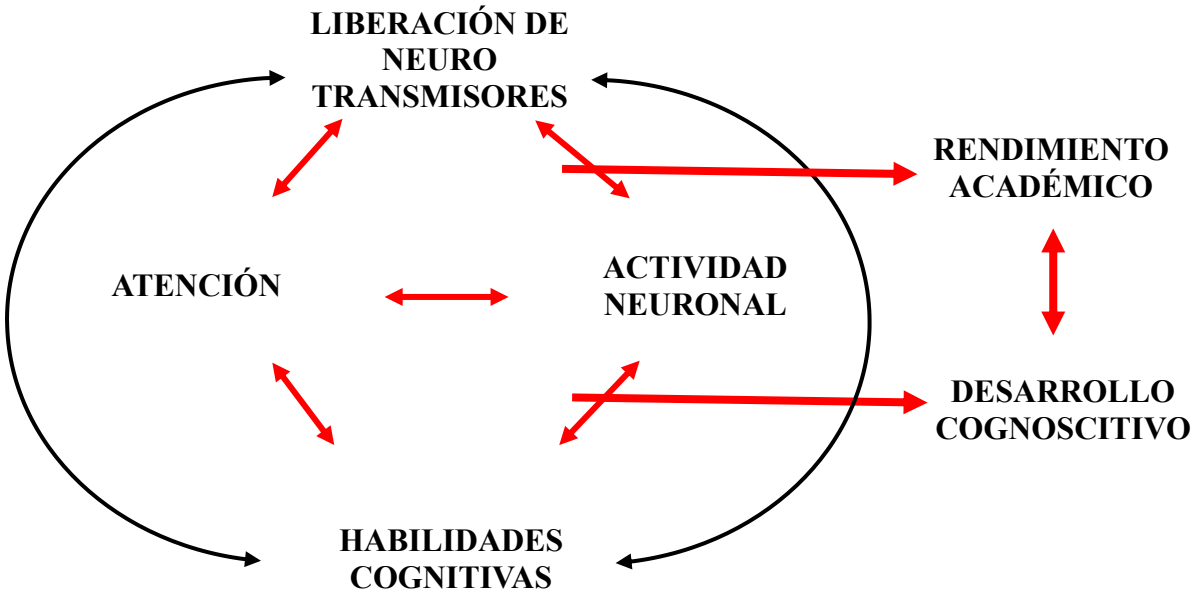
Estas acciones tienen el objetivo de estimular la alerta, la concentración y las funciones ejecutivas de los estudiantes, investigadores como McLellan et al. (2022) y Dallolio et al. (2023) defienden el hecho de que las pausas activas reactivan la actividad neuronal, mejoran la oxigenación cerebral y estimulan la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, sustancias que están relacionadas con la motivación, la atención y el estado de alerta.

Los beneficios que tienen las pausas activas son la mejora en la atención, neuro plasticidad, habilidades cognitivas y rendimiento académico, según Howie et al., (2014) y Carpio, (2020) también ofrecen otros beneficios como la reducción de la fatiga física y mental, lo que permite a los individuos recuperar energía y mantener la concentración en sus tareas, estudios de Reyes-Amigo et al. (2025) recalcan que, al realizar ejercicios ligeros y estiramientos, mejoran la circulación sanguínea, aumentan la flexibilidad y reducen el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

No obstante, estos teóricos indican que su efectividad depende y se articula con los objetivos pedagógicos, mismos que deben ser definidos de forma clara y de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, investigadores como Arribas & Maiztegi, (2021), Larose et al. (2024) y Cárcamo (2022) resaltan que las pausas también incrementan la productividad al disminuir el estrés y mejorar la eficiencia en las tareas, de esta manera se crea un ambiente más saludable, productivo y con emociones equilibradas.

Figura 8

Sistema de configuración beneficios neurocientíficos de las pausas activas



Nota: Beneficios neurocientíficos de las pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre atención y actividad neuronal que, se sintetiza en liberación de neurotransmisores y habilidades cognitivas y que contribuyen a rendimiento académico y desarrollo cognoscitivo.

Kubesch et al. (2009), Y. K. Chang et al. (2012), Y.-K. Chang et al. (2013), Janssen et al. (2014), M. I. Posner & Rothbart (2018), Arribas & Maiztegi (2021b), Suárez et al. (2022), Chávez & Rodríguez (2024), G. Hernández et al. (2024), Melguizo-Ibáñez et al. (2024) y otros teóricos estudiaron las ***técnicas de pausas activas en el contexto educativo***, coinciden en que el periodo para realizar pausas activas es fundamental, debido a que su impacto es mayor cuando se implementan durante 30 minutos a lo largo de un periodo mínimo de 5 semanas.

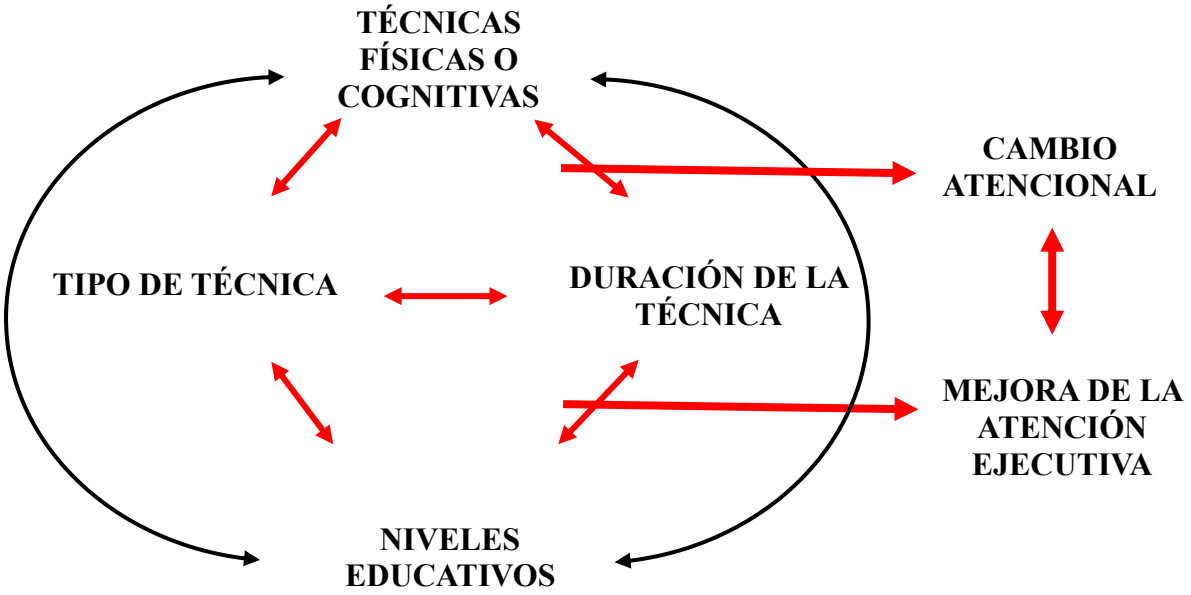
A partir de estas afirmaciones, Müller et al. (2021) y Anzo & Escobar (2025) señalan que se debe considerar factores como la etapa educativa del estudiante y el tipo de intervención aplicada sea física o cognitiva, M. Schmidt et al. (2020), precisa que las técnicas de pausas activas sean físicas como actividades lúdicas y juegos o cognitivas como ejercicios de concentración, representan una estrategia importante para optimizar los procesos de aprendizaje y fomentar el bienestar estudiantil.

Budde et al. (2008) afirma que practicar ejercicios físicos orientados a la coordinación mejora la atención en los estudiantes de 6 y 7,5 años y este efecto se explica por la activación de áreas cerebrales involucradas en los procesos atencionales, el estudio de L. Fan & Wang (2023b) evidencia que programas basados en juegos de equipo con alta demanda cognitiva pueden potenciar el cambio atencional en niños de 10 a 12 años.

Sin embargo, aún persiste una falta de consenso sobre cómo adaptar estos tiempos a distintos niveles educativos, investigaciones de M. Schmidt et al. (2015), Daly-Smith et al. (2018) y Vergara et al. (2024) sugieren que el rango óptimo de duración de pausas activas en el contexto educativo se encuentra entre 10 y 45 minutos, asimismo, se ha identificado que períodos de entre 10 y 20 minutos generan mejores efectos en la atención infantil, mientras que pausas de solo 5 minutos resultan insuficientes para mejorar la atención ejecutiva,

Figura 9

Sistema de configuración técnicas de pausas activas en el contexto educativo



Nota: Técnicas de pausas activas en el contexto educativo es producto de la relación dialéctica que se expresa entre tipo de técnica y duración de la técnica que, se sintetiza en técnicas físicas o cognitivas y niveles educativos y que contribuyen al cambio atencional y mejora de la atención ejecutiva.

Boksem et al. (2005), Holtzer et al. (2010), Kanfer (2011), Yung et al. (2017), Alfaro (2018), Lovón (2021), K. Mena (2022), Suárez et al. (2022), O. A. Castillo et al. (2024), L. Rivera et al. (2024) y otros teóricos que estudiaron ***la fatiga cognitiva y el impacto de las pausas activas*** coinciden en que la fatiga cognitiva representa una disminución progresiva en la capacidad mental para ejecutar tareas de forma eficiente y sostenida, al integrar las pausas activas y ejercicios aeróbicos se mitiga estos efectos negativos.

La fatiga cognitiva se produce tras periodos prolongados de esfuerzo intelectual, planificación, toma de decisiones y concentración intensiva, estudios de Boksem et al. (2006) y Boksem & Tops (2008) señalan que a medida que se acumula la fatiga cognitiva, la persona experimenta agotamiento mental, lo que reduce su rendimiento y su capacidad de concentración, esto genera consecuencias adversas en el aprendizaje y la productividad.

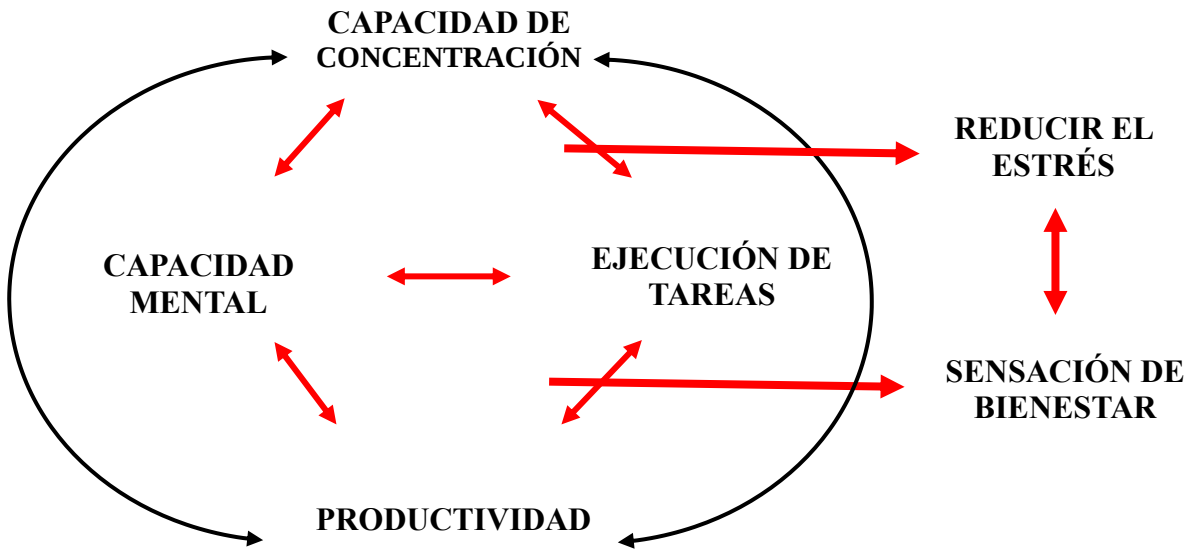
Enoka (1995) y A. González (1996) han profundizado en la relación entre la fatiga mental y el rendimiento físico y cognitivo, señalan que incluso cuando se conserva la capacidad física, la mente fatigada puede limitar el desempeño, según Quizhpi (2023) las pausas activas emergen

como una herramienta práctica y accesible dentro del entorno educativo y laboral al incorporar breves momentos de actividad física a lo largo del día.

Sin embargo, su eficacia puede verse limitada si no se aplican con regularidad, investigadores como Pageaux & Lepers (2018), Quizhpi (2023) y Karim et al. (2024) resaltan que, las pausas activas reducen los niveles de estrés, revitalizan la energía mental, mejora la circulación y favorece una mayor sensación de bienestar, de esta manera, se evita la saturación cognitiva y se promueve un ambiente más propicio para el aprendizaje.

Figura 10

Sistema de configuración fatiga cognitiva y el impacto de las pausas activas



Nota: Fatiga cognitiva y el impacto de las pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre capacidad mental y ejecución de tareas que, se sintetiza en capacidad de concentración y productividad y que contribuyen a reducir el estrés y sensación de bienestar.

Alfaro (2018), Contreras, León, et al. (2020), Arribas & Maiztegi (2021b), Lovón (2021), Suárez et al. (2022), Wieland et al. (2022), Wieland et al. (2022), Sanmartín & Cartuche (2023), L. Rivera et al. (2024), O. A. Castillo et al. (2024) y otros teóricos han estudiado la ***relación entre pausas activas y motivación académica*** revelan que, existe mejora las funciones cognitivas y motivación dentro del aula, esto permite que los estudiantes eleven su rendimiento cognitivo.

Debido a su sencilla implementación y los diversos beneficios físicos y cognitivos que proporciona las pausas activas, cada vez más investigadores y educadores como Galve (2009) y O. A. Castillo et al. (2024) hacen énfasis en incorporarlas como una estrategia eficaz en la

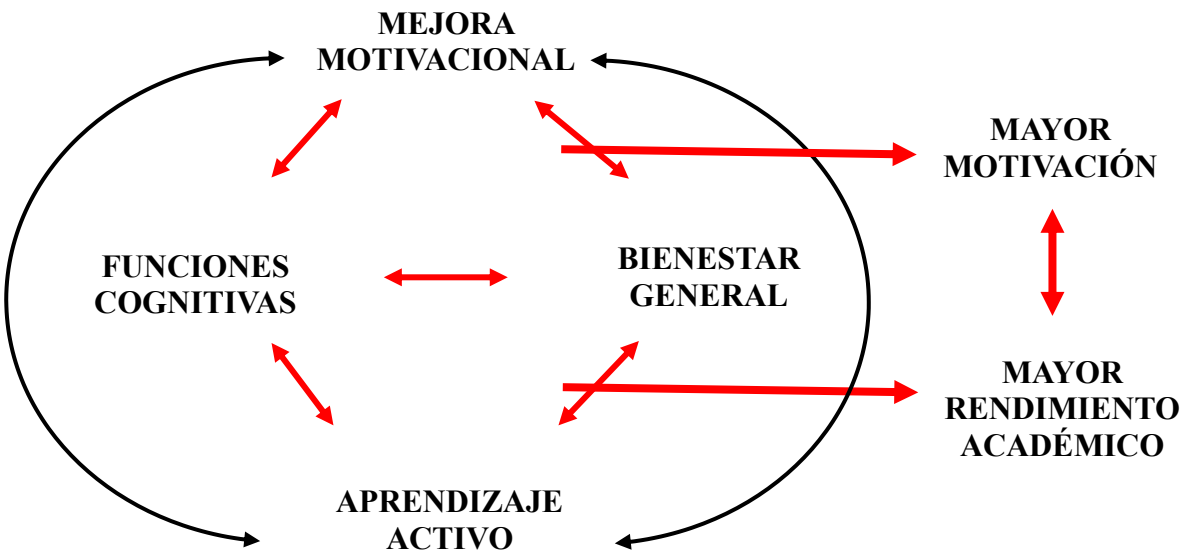
educación primaria, según J. C. A. González et al. (2023) y Zhunio et al. (2025), involucrar a los estudiantes en su propio proceso de aprendizaje incrementa su motivación y reduce el estrés, debido a que manifiestan un mayor disfrute en el aula cuando se incorporan pausas activas, esto a su vez ofrece un respiro del aprendizaje continuo y una oportunidad para moverse y divertirse.

Carrillo & Rosero (2009), G. A. Fuentes & Lagos (2019) y Reyna (2024) indican que aquellos estudiantes que practican actividades físicas de manera regular desarrollan una mayor motivación intrínseca, tanto para los deportes, como para sus estudios, dicha motivación puede surgir de una mejor regulación emocional y una mayor sensación de bienestar general.

Cuando los estudiantes se sienten a nivel físico bien, están más dispuestos a enfrentar desafíos académicos y a persistir frente a las dificultades, sin embargo, para K. Mena (2022), Urrutia et al. (2024) y Chávez & Rodríguez (2024) aún persiste la limitada valoración institucional de este tipo de estrategias, por esto es importante trabajar en estrategias que permitan integrar las pausas activas para mejorar la motivación en el aula.

Figura 11

Sistema de configuración relación entre pausas activas y motivación académica



Nota: Relación entre pausas activas y motivación académica es producto de la relación dialéctica que se expresa entre funciones cognitivas y bienestar general que, se sintetiza en mejora motivacional y aprendizaje activo y que contribuyen a mayor motivación y mayor rendimiento académico.

Budde et al. (2008), Y.-K. Chang et al. (2013), Wright et al. (2016), Luque (2016), Yung et al. (2017), Watson et al. (2017), Solis et al. (2019), Carpio (2020), Suárez et al. (2022), D. Pastor

et al. (2022) y otros teóricos sostienen que los ***efectos de la actividad física en la función cognitiva*** son la mejora en la plasticidad sináptica, lo contribuye a un desempeño superior en habilidades como la percepción visoespacia, resolución de problemas, velocidad de procesamiento, rendimiento académico, atención sostenida y función ejecutiva.

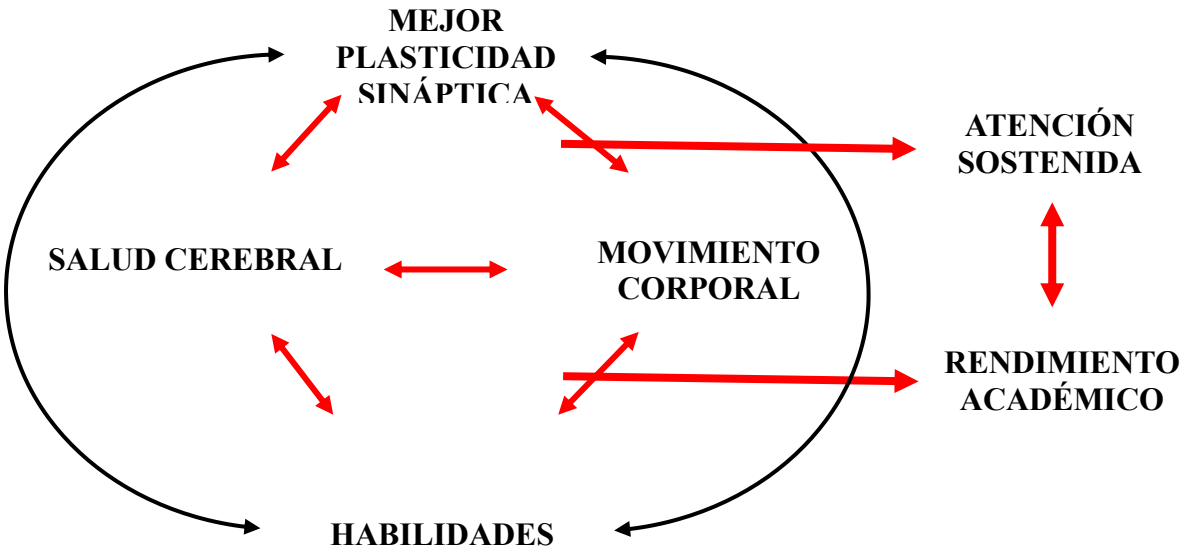
Una óptima condición física tiene un impacto propicio en las funciones cognitivas, según estudios de Lovón (2021) y O. A. Castillo et al. (2024), se entiende como actividad física a cualquier movimiento corporal voluntario que involucra la musculatura esquelética y genera un gasto energético, estas acciones permite a la persona la interacción con el entorno, las ideas de Reloba et al. (2016) afirman que existe correlación entre la práctica sistemática de actividad física y la salud cerebral, lo que repercute de forma positiva en el rendimiento escolar de los estudiantes.

Investigaciones de A. González (1996) y Quizhpi (2023) respaldan que la aptitud física general como las sesiones puntuales de actividad física benefician el funcionamiento cognitivo de los niños, estos efectos incluyen mejoras en la memoria, la autorregulación emocional y la atención, estos aspectos son esenciales para el éxito académico y el desarrollo integral.

Sin embargo, a pesar de la creciente evidencia, aún persisten limitaciones en cuanto a la comprensión del impacto específico de la actividad física sobre el aprendizaje, en expresiones de Donnelly et al. (2016), Cárcamo (2022) y L. Rivera et al. (2024) la actividad física activa regiones cerebrales vinculadas con el procesamiento de funciones cognitivas complejas durante la realización de tareas.

Figura **12**

Sistema de configuración efectos de la actividad física en la función cognitiva



Nota: Efectos de la actividad física en la función cognitiva es producto de la relación dialéctica que se expresa entre salud cerebral y movimiento corporal que, se sintetiza en mejor plasticidad sináptica y habilidades y que contribuye a la atención sostenida y rendimiento académico.

Lovón (2021), Layne et al. (2021), Cárcamo (2022), McKown et al. (2022), C. Jaramillo & Ávila (2022), Quizhpi (2023), Sanmartín & Cartuche (2023), Dallolio et al. (2023), L. Rivera et al. (2024), Chávez & Rodríguez (2024) y otros teóricos coinciden que la ***implementación de pausas activas en la planificación educativa*** se centra en la formación integral de los estudiantes, planificar implica seleccionar la alternativa más adecuada para cada contexto, lo cual exige un análisis racional, así como el uso de la creatividad para integrar las actividades físicas y el pensamiento crítico, con el fin de garantizar la eficacia y calidad de las acciones pedagógicas.

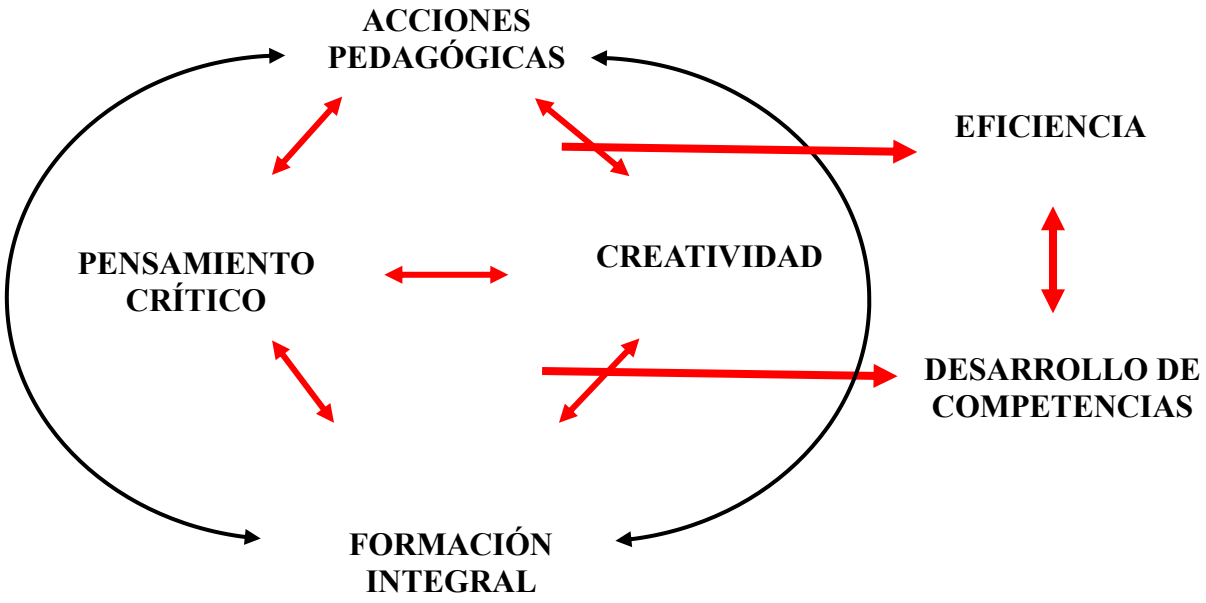
Zurita et al. (2025) señala que la planificación educativa abarca diversas dimensiones de la práctica pedagógica, en las cuales intervienen de forma activa los actores del proceso de enseñanza-aprendizaje como el docente y estudiante, diversos autores como Carriazo et al. (2020) y Páez et al. (2024) reconocen que, cuando las pausas activas se integran de manera adecuada a través de estrategias lúdicas, ejercicios o metodologías dinámicas, contribuyen a transformar de manera positiva la rutina escolar.

Este enfoque de integrar pausas activas en la planificación según lo expresa Zhunio et al. (2025) favorece la salud física de los estudiantes, fortalece su capacidad de atención y concentración, para Vega et al. (2021) esto impacta de forma positiva en su desempeño académico, asimismo, en el ámbito educativo, es fundamental que los docentes promuevan entornos que faciliten la concentración, se incorpora actividades dinámicas, el uso adecuado de la tecnología y actividades que mantengan el interés y la motivación del alumnado.

No obstante, estos teóricos coinciden en que la rutina educativa actual no contempla de forma sistemática la implementación regular de programas de pausas activas dentro de la jornada escolar, investigadores como Devis & Peiró (1992), Moreno & Soto (2019) y Cárcamo (2022) recalcan que, al integrar estos espacios se optimiza el tiempo en clase y se fomenta el desarrollo de competencias físicas y cognitivas en los estudiantes, se consolidan dichas pausas activas como herramientas pedagógicas eficaces para contrarrestar la inercia, el sedentarismo y la desmotivación en el aula.

Figura 13

Sistema de configuración implementación de pausas activas en la planificación educativa



Nota: Implementación de pausas activas en la planificación educativa es producto de la relación dialéctica que se expresa entre pensamiento crítico y creatividad que, se sintetiza en acciones pedagógicas y formación integral y que contribuye a eficiencia y desarrollo de competencias.

F. Alarcón et al. (2010), López et al. (2013), Galindo et al. (2016), López & Villanueva (2019), Carriazo et al. (2020), Baena et al. (2021), Cárcamo (2022), Aragundi & Meza (2023), Melguizo-Ibáñez et al. (2024), D. Rivera et al. (2025) y otros teóricos han investigado la ***atención selectiva y su relación con el aprendizaje*** consolidándola como un proceso cognitivo esencial que permite dirigir los recursos mentales hacia un estímulo específico, se ignora aquellos que resultan irrelevantes, gracias a ello, se facilita la planificación y la organización del pensamiento, aspectos fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La atención se activa cuando una persona empieza a concentrarse de forma consciente en lo que ve o escucha, deja de percibir de manera superficial, de forma concreta Fuenmayor y Villasmil (2008) y E. Zamora et al. (2019) explican que la atención selectiva ocurre cuando el individuo filtra y prioriza la información más relevante del entorno, ya que prestar atención a todos los estímulos por igual sería abrumador.

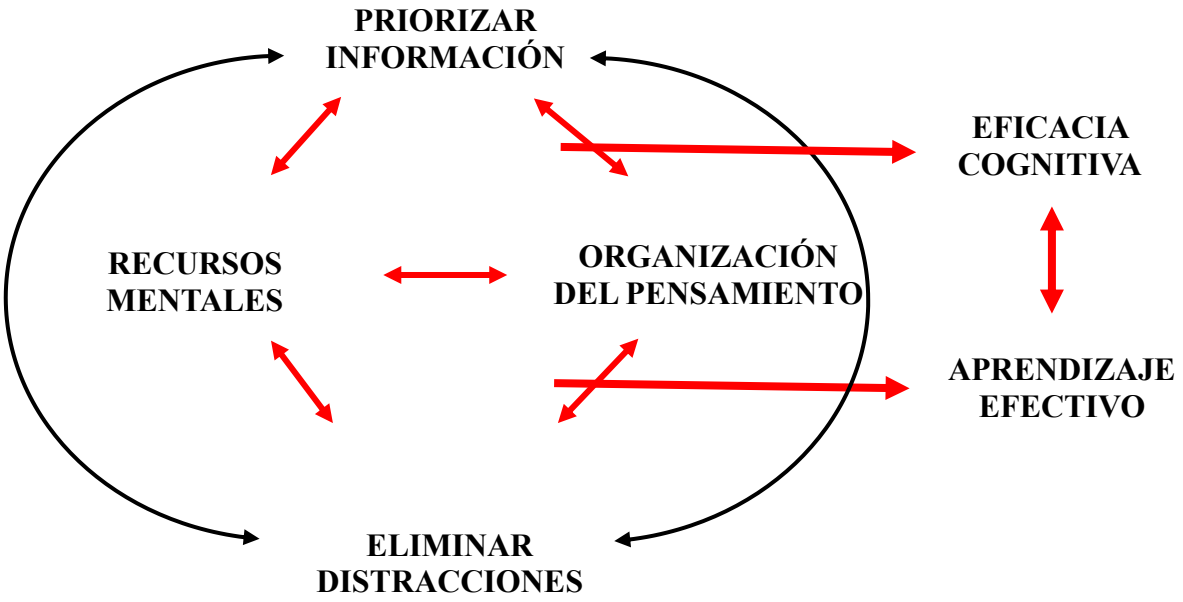
El procesamiento selectivo permite al individuo centrar sus recursos mentales en la información más significativa, esto facilita el análisis y respuestas más pertinentes dentro del

contexto académico, investigaciones de Introzzi et al. (2019) y Cid et al. (2020) manifiestan que la atención selectiva se convierte en un componente fundamental para la eficacia cognitiva, esta capacidad es importante en entornos escolares, donde los estudiantes están de forma constante expuestos a distracciones; por tanto, Emmer et al. (2024) y Bustillos et al. (2024) afirman que fortalecer la atención selectiva contribuye de forma directa al rendimiento académico y a una mejor gestión del aprendizaje.

La atención selectiva permite llevar a cabo tareas académicas como la lectura comprensiva, la toma de apuntes y la resolución de problemas, sin embargo, investigaciones de Tomkinson et al. (2019), Pontifex et al. (2011) y Arboix et al. (2020) evidenciaron que altos niveles de estrés pueden deteriorar esta capacidad, esto afecta de manera directa el proceso de aprendizaje y disminuye el rendimiento académico, por esta razón, estudios de Hassevoort et al. (2016) implementan estrategias que promuevan el bienestar emocional, como las pausas activas, mediante esta actividad es posible mitigar el impacto negativo del estrés y favorecer un entorno más propicio para la concentración y el aprendizaje efectivo.

Figura 14

Sistema de configuración atención selectiva y su relación con el aprendizaje



Nota: Atención selectiva y su relación con el aprendizaje es producto de la relación dialéctica que se expresa entre recursos mentales y organización del pensamiento que, se sintetiza en priorizar información y eliminar distracciones y que contribuye a eficacia cognitiva y aprendizaje efectivo.

Hassevoort et al. (2016), Cabanach et al. (2018), Lovón (2021), Cárcamo (2022), Sanmartín & Cartuche (2023), Dallolio et al. (2023), Durán et al. (2023), Chávez & Rodríguez (2024), Balón & Pino (2024), Anzo & Escobar (2025) y otros teóricos sostienen que la ***regulación emocional y pausas activas*** guardan una estrecha relación, debido a que estas últimas ofrecen un espacio breve en el que la persona puede reconectarse consigo misma y fortalecer sus vínculos sociales, esta interacción favorece el desarrollo de la autoconciencia y contribuye a generar emociones positivas, como la satisfacción personal y el bienestar emocional.

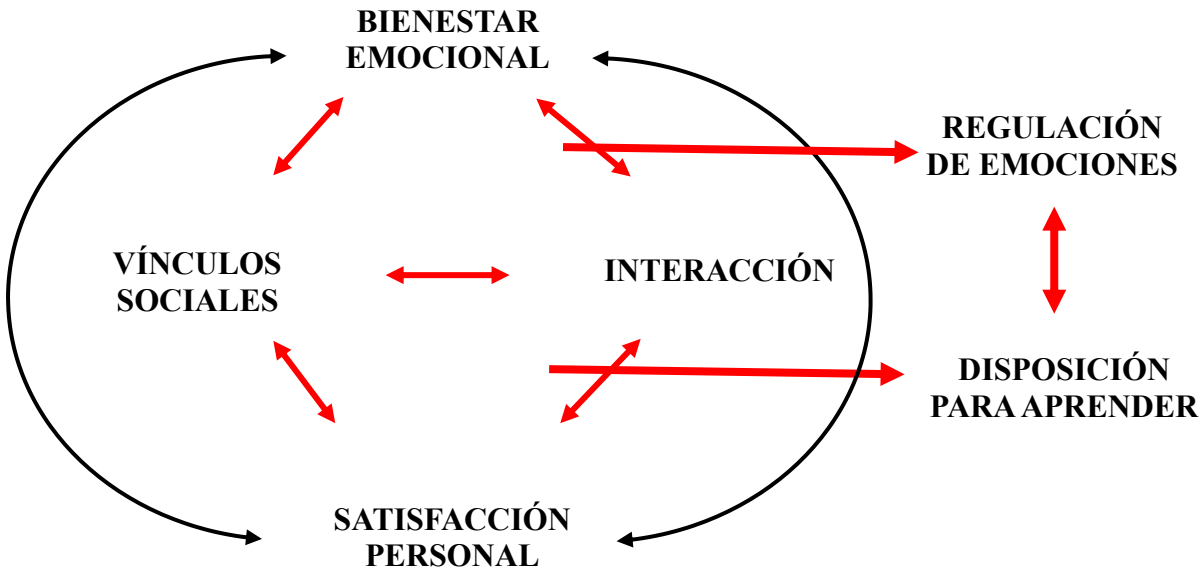
Estudios de Zamani et al. (2022) y Zhunio et al. (2025) evidencian que la incorporación de pausas activas en el entorno escolar impacta de forma positiva tanto en el rendimiento académico como en la salud emocional del estudiantado, estas pausas, según L. Alarcón & Albán (2024) deben estar orientadas a la movilización corporal y la relajación para que se promueva un aumento en la energía y la capacidad de concentración, esto repercute de manera favoable en el desempeño de las actividades escolares y regulación de emociones de forma efectiva.

Ballerter et al. (2023) y V. Barceló et al. (2024) constataron que la incorporación regular de pausas activas en el aula favorece a la atención, rendimiento académico de los estudiantes, disminuye los niveles de estrés y ansiedad, asimismo, los alumnos sienten mayor motivación y satisfacción hacia el proceso de aprendizaje, esto evidencia una mejora integral tanto en su bienestar emocional como en su disposición para aprender.

Sin embargo, para D. Hernández et al. (2018) la ausencia de una integración regular de las pausas activas en la rutina escolar representa un desafío que puede impactar de forma negativa tanto en el rendimiento académico como en la salud emocional, investigadores como Quizhpi (2023) y Rodríguez (2020) mencionan que esto se debe a que el exceso de tiempo en actividades sedentarias reduce la capacidad de concentración, aumenta el estrés y limita las oportunidades de interacción social saludable, por tanto, incorporar pausas activas debe verse como una estrategia pedagógica esencial y no como un complemento opcional.

Figura 15

Sistema de configuración regulación emocional y pausas activas



Nota: Regulación emocional y pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre vínculos sociales e interacción que, se sintetiza en bienestar emocional y satisfacción personal y que contribuyen a regulación de emociones y disposición para aprender.

Valle et al. (2006), Chica (2009), Trías & Huertas (2009), Cueli et al. (2013), Fernández et al. (2013), A. Zamora (2014), Gaeta (2014), González. C et al. (2017), C. García et al. (2018), Soler et al. (2021) y otros teóricos han investigado las ***estrategias de autorregulación en el aula*** refiriéndose a estas como un conjunto de enfoques didácticos y modelos pedagógicos que promueven la autorregulación a partir del conocimiento que el estudiante tiene de sí mismo, estas estrategias incluyen técnicas, habilidades y hábitos que los estudiantes emplean para gestionar de forma autónoma su aprendizaje, emociones, comportamiento y nivel de atención.

El aprendizaje autorregulado combina elementos motivacionales y cognitivos, lo que incide en el compromiso y el rendimiento académico de los estudiantes (Conteras & Aguilar, 2019), según Pérez et al. (2018) y E. Jaramillo et al. (2023) , este tipo de aprendizaje requiere que los estudiantes gestionen de forma autónoma y consciente sus pensamientos, emociones, acciones y motivación.

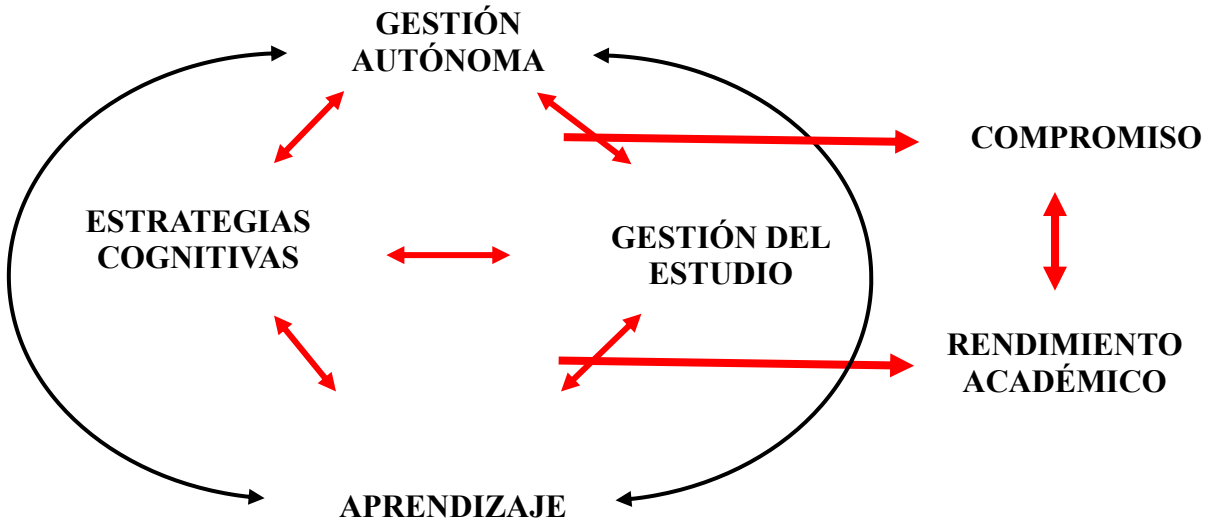
Las estrategias de autorregulación del aprendizaje incluyen tanto estrategias cognitivas como estrategias de gestión del estudio, las estrategias cognitivas para A. Mena et al. (2021) comprenden procesos como la selección, organización, elaboración y memorización de la

información, fundamentales para construir el conocimiento de manera activa y significativa, mientras que, Ronqui et al. (2021) señala que las estrategias de autorregulación del estudio abarcan aspectos como la planificación, supervisión y revisión, que permiten al estudiante establecer metas, monitorear su progreso y regular sus acciones para alcanzar un aprendizaje efectivo.

No obstante, la relación entre el compromiso con el aprendizaje y la autorregulación resulta más compleja y, en ocasiones, ambigua, investigaciones de Alexander (2018), Burin et al. (2020) y Guajardo et al. (2021) coinciden en que incluso las metas orientadas a una necesidad de proteger la autoimagen o de mejorar la autoestima pueden vincularse con el uso de estrategias cognitivas y de autorregulación del estudio.

Figura 16

Sistema de configuración estrategias de autorregulación en el aula



Nota: Estrategias de autorregulación en el aula es producto de la relación dialéctica que, se expresa entre estrategias cognitivas y gestión del estudio que, se sintetiza en gestión autónoma y aprendizaje y que contribuyen al compromiso y rendimiento académico.

A. García & Delgado (2008), Sáez et al. (2008), Mendívil (2009), (Howie et al., 2014), Espalda et al. (2014), Donnelly et al. (2016), Daly et al. (2018), Flores et al. (2020), Páez et al. (2024), Zhunio et al. (2025) y otros teóricos que han investigado el ***rol del docente en la aplicación de pausas activas*** concuerdan en que, el maestro es quien planifica, dirige y adapta estas actividades de acuerdo con las necesidades del grupo, el docente actúa como facilitador, promotor y modelo dentro de una cultura educativa.

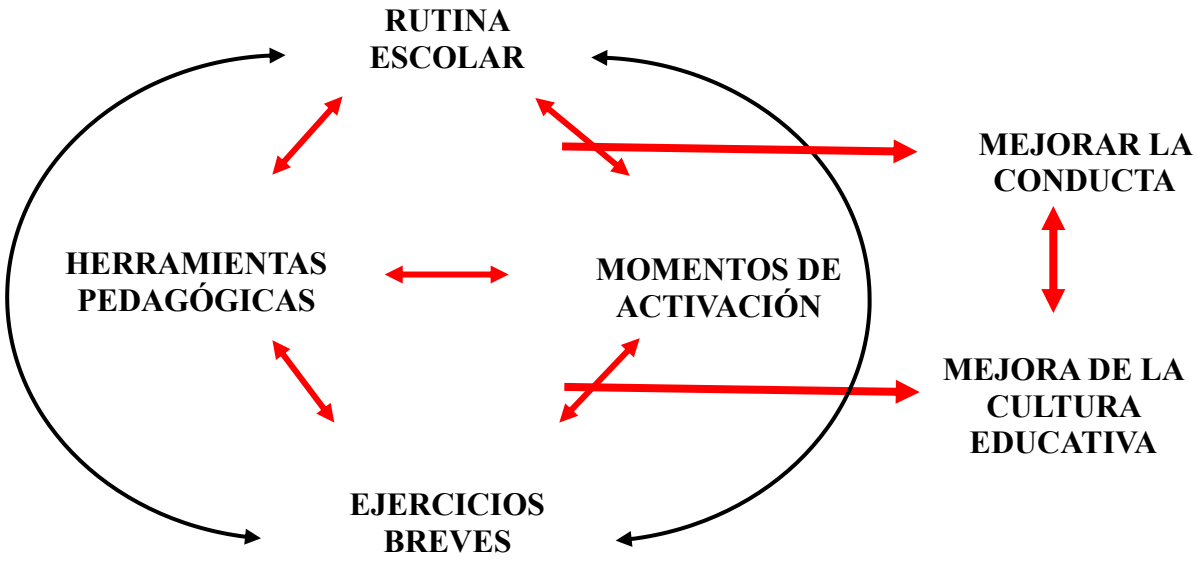
Las pausas activas no deben considerarse simples interrupciones, estudios de M. González & Campos (2010) y J. Hernández et al. (2010) señalan que las pausas activas y cualquier actividad física dentro del aula son herramientas pedagógicas orientadas a mejorar la calidad de vida escolar, propician así momentos de activación cerebral, bienestar emocional y reencuentro con la motivación.

Méndez & Pasallá (2022) y F. González (2020) resaltan que el éxito de las pausas activas depende de forma directa de su integración sistemática en la rutina escolar, esto depende según lo explica F. Jiménez (2015) de que el educador sea capaz de utilizar los momentos estratégicos de la jornada escolar para introducir ejercicios breves que reduzcan la fatiga, potencien la atención y preparen a los estudiantes para continuar con sus actividades académicas con mayor concentración y disposición.

El rol del docente está en diseñar experiencias formativas donde se cuide el cuerpo, la mente y las emociones de los estudiantes, investigaciones de Guerrero & Villafuerte (2021), Javier et al. (2024) y Suckel et al. (2019) destacan que las pausas activas aplicadas con intencionalidad pedagógica se convierten en herramientas que favorecen la mejora de la conducta y el rendimiento académico, el docente es un agente de cambio, capaz de integrar la educación física y emocional al proceso formativo.

Figura 17

Sistema de configuración rol del docente en la aplicación de pausas activas



Nota: Rol del docente en la aplicación de pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre herramientas pedagógicas y momentos de activación que, se sintetiza en la rutina escolar y ejercicios breves y que contribuyen a mejorar la conducta y mejora de la cultura educativa.

Soriano & Miranda (1999), Gine & Fernández (1989), (Mendívil, 2009), Ramírez & Henao (2011), Abad et al. (2013), Benítez (2016), Ferriz & González (2020), Ruiz-Ariza et al. (2020), Peláez-Flor & Prieto-Ayuso (2021), Manrrique (2022) y otros teóricos explican que existe varios ***modelos de intervención pedagógica con pausas activas*** para mejorar el aprendizaje y el bienestar en los estudiantes, entre estos se destaca las pausas activas con actividades lúdicas, intervención en entornos virtuales, integración entre cuerpo, mente y emociones y modelo de estimulación cognitiva.

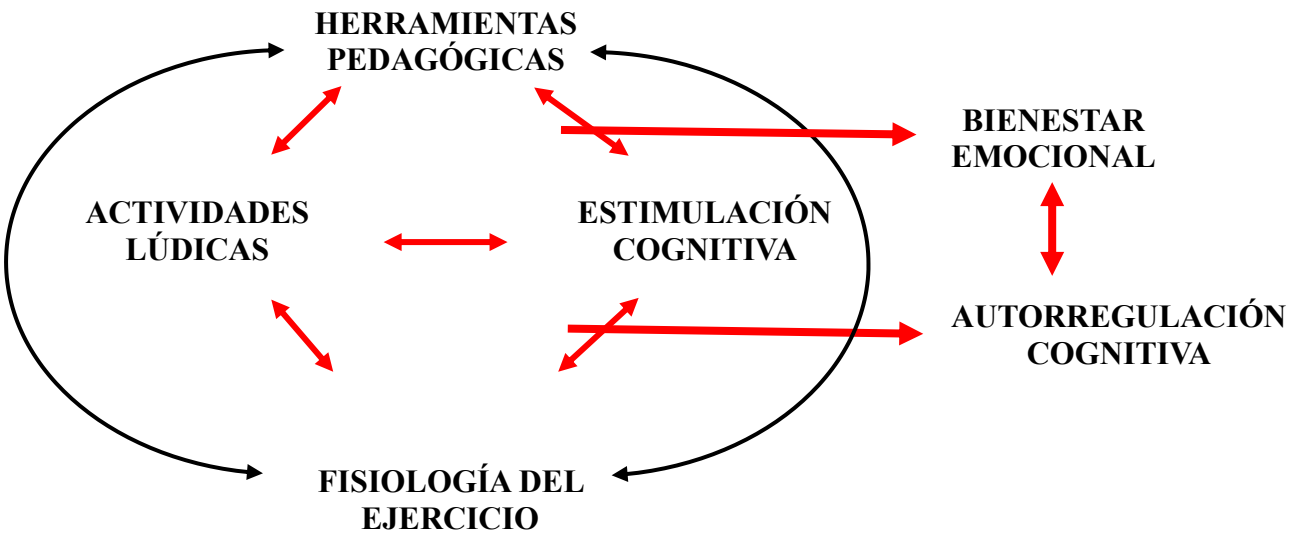
Estos modelos evidencian que las pausas activas, cuando se integran de manera planificada, pueden ser herramientas pedagógicas efectivas para mejorar el rendimiento académico (Renteria-Vera et al., 2023), la objetividad de estos modelos según Alfaro (2018) y Mezcua et al. (2020) es integrar el movimiento y la actividad física dentro del contexto educativo, fundamentado en la neuroeducación, la psicología del aprendizaje y la fisiología del ejercicio.

J. Pastor et al. (2019) y Touriñán (2023) destacan que la implementación sistemática de los modelos de intervención pedagógica contribuye tanto al bienestar emocional como a la autorregulación cognitiva, como lo expresa Alemán et al. (2020) al incorporar pausas activas y juegos lúdicos se mejora la atención, reduce el estrés y se optimiza el rendimiento académico.

Sin embargo, ciertos docentes priorizan contenidos académicos tradicionales, investigaciones de Dallolio et al. (2023), Delgado (2022) y L. Alarcón & Albán (2024) hacen énfasis que la educación que no considera el movimiento como parte esencial del proceso de aprendizaje, limita el desarrollo integral del estudiante, de este modo, la aplicación de estos modelos de intervención permite su replicabilidad en distintos contextos educativos y garantiza una ejecución coherente y efectiva.

Figura 18

Sistema de configuración modelos de intervención pedagógica con pausas activas



Nota: Modelos de intervención pedagógica con pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre actividades lúdicas y estimulación cognitiva que, se sintetiza en herramientas pedagógicas y fisiología del ejercicio y que contribuyen a bienestar emocional y autorregulación cognitiva.

F. Jiménez (2015), Alfaro (2018), Lucero & Rodríguez (2021), Delgado (2022), Cárcamo (2022), Quizhpi (2023), Dallolio et al. (2023), L. Alarcón & Albán (2024), Chávez & Rodríguez (2024), L. Hernández (2024) y otros tóricos manifiestan que las ***barreras para la implementación de pausas activas*** se centran en la falta de tiempo dentro del cronograma escolar debido a que los docentes perciben que dedicar minutos a pausas activas interfiere con el cumplimiento de los objetivos curriculares, en especial cuando están centrados en resultados académicos medibles y evaluaciones tradicionales.

A pesar de la creciente evidencia científica que respalda los beneficios de las pausas activas en el ámbito escolar como lo mencionan Valdez (2022), O. A. Castillo et al. (2024) y Anzo & Escobar (2025), su implementación aún enfrenta diversas barreras pedagógicas y culturales, estas limitaciones para Lovón (2021), dificultan la incorporación sistemática de estrategias de pausas activas dentro de la rutina educativa diaria, comprometen de este modo los potenciales resultados positivos en la formación integral del estudiantado.

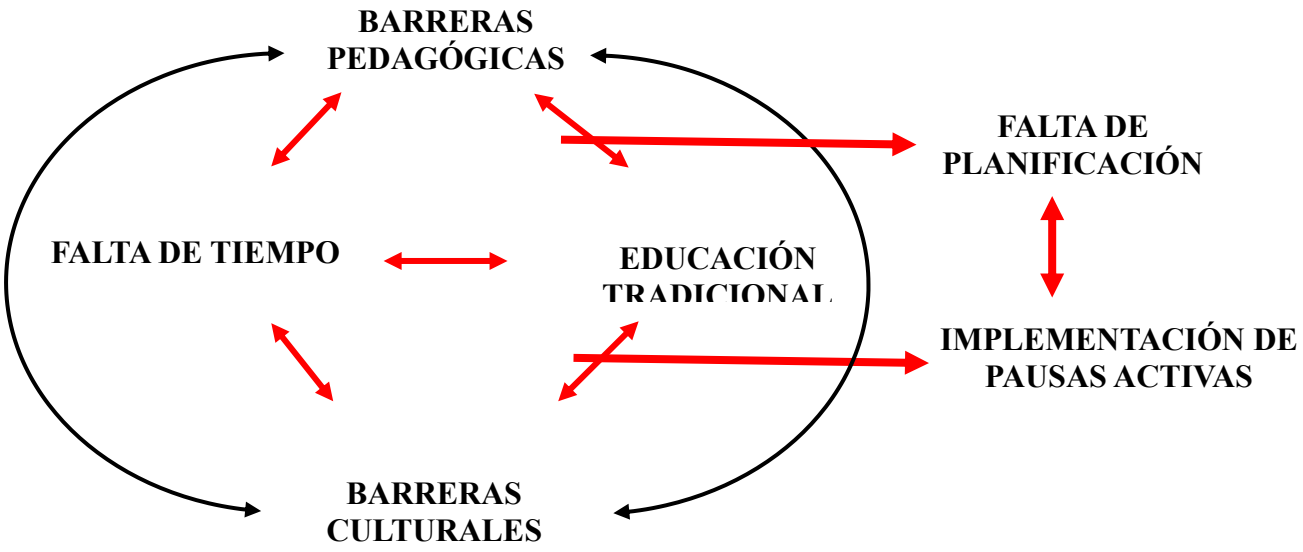
Esta percepción errónea de falta de tiempo según Dallolio et al. (2023) responde a una visión tradicional del aprendizaje que privilegia el trabajo sedentario y la transmisión de

contenidos, deja de lado enfoques pedagógicos que integran el cuerpo y el movimiento como parte del proceso educativo, asimismo, L. Alarcón & Albán (2024) aseguran que la ausencia de lineamientos institucionales claros y recursos didácticos accesibles limita la capacidad del profesorado para planificar e implementar estas actividades de forma sistemática y coherente con los objetivos del aula.

Superar estas barreras requiere de un compromiso institucional que promueva una visión educativa más holística, por ello Reyna (2024) y Páez et al. (2024) mencionan que vencer estos obstáculos implica transformaciones en las creencias y prácticas docentes tradicionales, la inclusión de pausas activas no debe entenderse como una distracción del aprendizaje, más bien como una estrategia intencionada para potenciarlo.

Figura 19

Sistema de configuración barreras para la implementación de pausas activas



Nota: Barreras para la implementación de pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre falta de tiempo y educación tradicional que, se sintetizan en barreras pedagógicas y barreras culturales y que contribuyen a falta de planificación e implementación de pausas activas.

Katch et al. (1978), Norrish et al. (2012), Watson et al. (2015), Watson et al. (2019), Infantes et al. (2021), Waongenngarm et al. (2021), Mavilidi et al. (2021), Naylor & Keogh (2009), Yuvaraj (2020), Hülsdünker et al. (2025) y otros teóricos exponen sus ***experiencias internacionales en pausas activas*** dentro del ámbito escolar, se identifica avances significativos

tanto en el diseño como en la evaluación de intervenciones destinadas a interrumpir los periodos prolongados de sedentarismo en el aula.

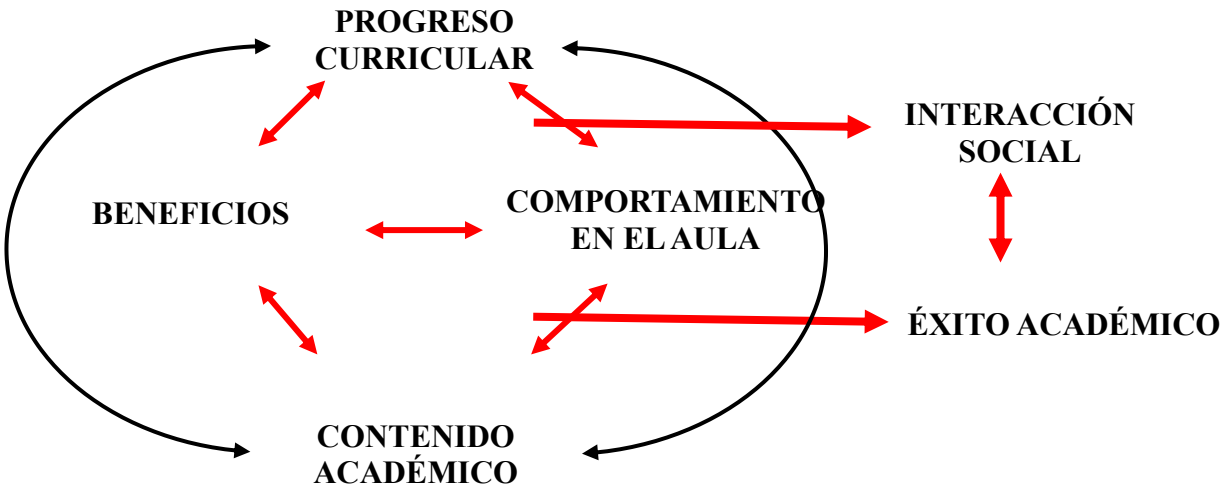
Diversos estudios en contextos educativos de Europa, América Latina, Oceanía y Asia como el de López-Belmonte et al. (2023), Hyndman et al. (2012), Mazzoli et al. (2021), Masini et al. (2020) y Reyes-Amigo et al. (2024) han documentado beneficios sobre la actividad física, la atención, el comportamiento en clase y el rendimiento académico de los estudiantes.

Carrasco-Uribarren et al. (2023) destaca que las intervenciones escolares activas que interrumpen el tiempo de estar sentado logran mejorar los niveles de actividad física durante la jornada escolar sin afectar el progreso curricular, de forma similar, Daly-Smith et al. (2018) identifican que las pausas activas mejor diseñadas son aquellas que integran elementos cognitivos y se adaptan al contenido académico, estas son más efectivas para mejorar el rendimiento ejecutivo y el comportamiento de los estudiantes.

Los estudios comprueban efectos positivos en la postura y salud musculoesquelética de los estudiantes, al mismo tiempo que se fortalece la interacción social en el aula, sin embargo, aunque el consenso científico respalda la eficacia de estas estrategias, persisten desafíos en su implementación, McLellan et al. (2022) y Larose et al. (2024) advierten que la carga curricular, la falta de recursos y la visión tradicional del aula como espacio cognitivo dificultan la implementación de pausas activas, las experiencias internacionales recalcan que el éxito de las pausas activas depende del tipo de actividad, de su integración pedagógica, su carácter participativo y su continuidad en el tiempo.

Figura 20

Sistema de configuración experiencias internacionales en pausas activas



Nota: Experiencias internacionales en pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre beneficios y comportamiento en el aula que, se sintetiza en progreso curricular y contenido académico y que contribuyen a interacción social y éxito académico.

J. Fuentes et al. (2003), Rebollo (2006), Abad et al. (2011), López et al. (2013), A. Ríos et al. (2016), M. I. Posner & Rothbart (2018), Engle (2018), Riaño et al. (2020), Urtaran (2021), Jensen et al. (2021) y otros teóricos han realizado estudios de la ***evaluación de la atención ejecutiva en niños*** coinciden que valorar estas habilidades desde edades tempranas resulta fundamental para identificar patrones atípicos en el desarrollo y generar intervenciones efectivas, en especial en poblaciones con trastornos del neurodesarrollo como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

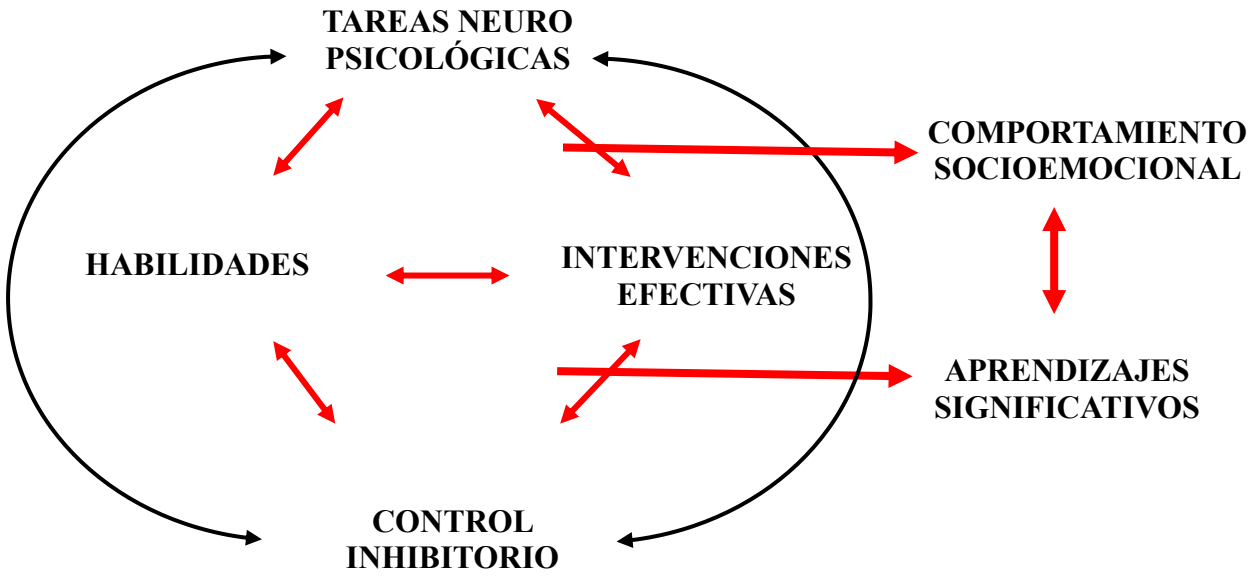
Diversos estudios como Ashby & Maddox (2005) y J. Fan et al. (2002) han demostrado que la atención ejecutiva puede ser medida mediante tareas neuropsicológicas, como el test de Stroop, la Torre de Londres, y tareas de cambio de reglas, que evalúan el control inhibitorio, la planificación y la flexibilidad cognitiva, Abundis (2014) señala que estas pruebas permiten identificar dificultades específicas en la capacidad de los niños para sostener, dirigir y controlar su atención de forma voluntaria, lo cual incide de forma directa en su rendimiento académico y comportamiento socioemocional.

Holmboe & Johnson (2005) y M. I. Posner et al. (2014) mencionan que la evaluación de la atención ejecutiva en niños permite detectar dificultades cognitivas y abre una vía para diseñar intervenciones educativas más inclusivas, fundamentadas en el desarrollo neuropsicológico, es así que M. Posner et al. (2016) recalca que comprender la atención como una función compleja y entrenable es esencial para favorecer aprendizajes significativos, prevenir el fracaso escolar y promover el bienestar integral de la infancia.

Estudio de intervenciones cognitivas de Diamond (2013) y Rueda et al. (2016) orientadas al fortalecimiento de la atención ejecutiva han mostrado resultados positivos en la mejora del control atencional y de la conducta, sin embargo, es necesario realizar más investigaciones sobre el tema; el trabajo de Papazian et al. (2009) señala que su integración en los sistemas educativos permite diagnosticar dificultades y fomentar una pedagogía basada en la autorregulación, la autonomía y la equidad, avanzar en este campo implica un compromiso interdisciplinario entre la neurociencia, la psicología y la educación.

Figura 21

Sistema de configuración evaluación de la atención ejecutiva en niños



Nota: Evaluación de la atención ejecutiva en niños es producto de la relación dialéctica que se expresa entre habilidades e intervenciones efectivas que, se sintetiza tareas neuropsicológicas y control inhibitorio y que contribuyen al comportamiento socioemocional y aprendizajes significativos.

Carpio (2020), M. Delgado et al. (2024), Sandí & Cruz (2016), Vázquez et al. (2014), Xiaona & Wanxue (2024), J. S. Castillo et al. (2016), Herrman (2011), Ness (2015), Irvin (1996), Seifert (2012) y otros teóricos han estudiado los ***métodos de enseñanza innovadores para mejorar la atención***, entre los que se destacan la incorporación de juegos, dramatizaciones, actividades musicales y el uso de recursos tecnológicos, como pizarras digitales interactivas y plataformas de aprendizaje virtual.

Se ha demostrado que estos métodos son efectivos para estimular la atención sostenida y selectiva, en particular en educación inicial y básica, estos métodos según lo explica Albán et al. (2024) y Pherez et al. (2018) permite diversificar los canales de acceso al conocimiento y estimular diferentes estilos cognitivos, además, posibilitan la integración de mecanismos de atención visual y auditiva, así se favorece los procesos de neuroaprendizaje.

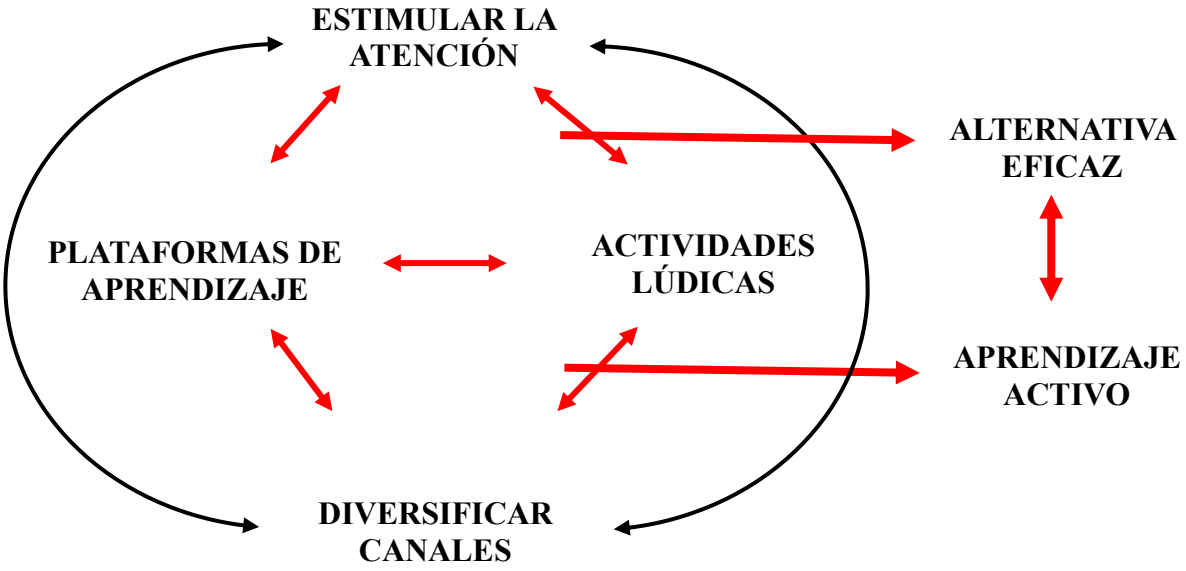
Estudios de Cortés & Velázquez (2024) y Mármol (2019) han evidenciado que el diseño de estrategias pedagógicas basadas en el funcionamiento cerebral mejora la atención y la retención de contenidos, la aplicación de metodologías neuroeducativas favorece un aprendizaje más

efectivo al alinear las prácticas docentes con los procesos neurobiológicos implicados en la atención, la memoria y la motivación.

Los métodos de enseñanza innovadores representan una alternativa eficaz para mejorar la atención en el aula, sin embargo, es importante aplicarlos de forma regular para mejores resultados, investigaciones de Peña et al. (2024), Angamarca et al. (2023) y Barreiro (2022) argumentan que estos métodos responden a los desafíos actuales del sistema educativo y promueven un aprendizaje activo, inclusivo y sostenido en el tiempo.

Figura 22

Sistema de configuración métodos de enseñanza innovadores para mejorar la atención



Nota: Métodos de enseñanza innovadores para mejorar la atención es producto de la relación dialéctica que se expresa entre plataformas de aprendizaje y actividades lúdicas que, se sintetiza en estimular la atención y diversificar canales y que contribuye a alternativa eficaz y aprendizaje activo.

Holmboe & Johnson (2005), M. K. Rothbart et al. (2007), Halperin et al. (2013), Solbakk & Løvstad (2014), Engle (2018), de Greeff et al. (2018), Müller et al. (2021), Samson et al. (2021), Gago et al. (2022), Brandes et al. (2022) y otros teóricos que han estudiado la influencia de los ***juegos y dinámicas para la atención ejecutiva,*** coinciden en que, desde una perspectiva neuroeducativa, la incorporación de juegos en contextos pedagógicos facilita la activación de redes prefrontales asociadas al control atencional, la memoria de trabajo y la autorregulación.

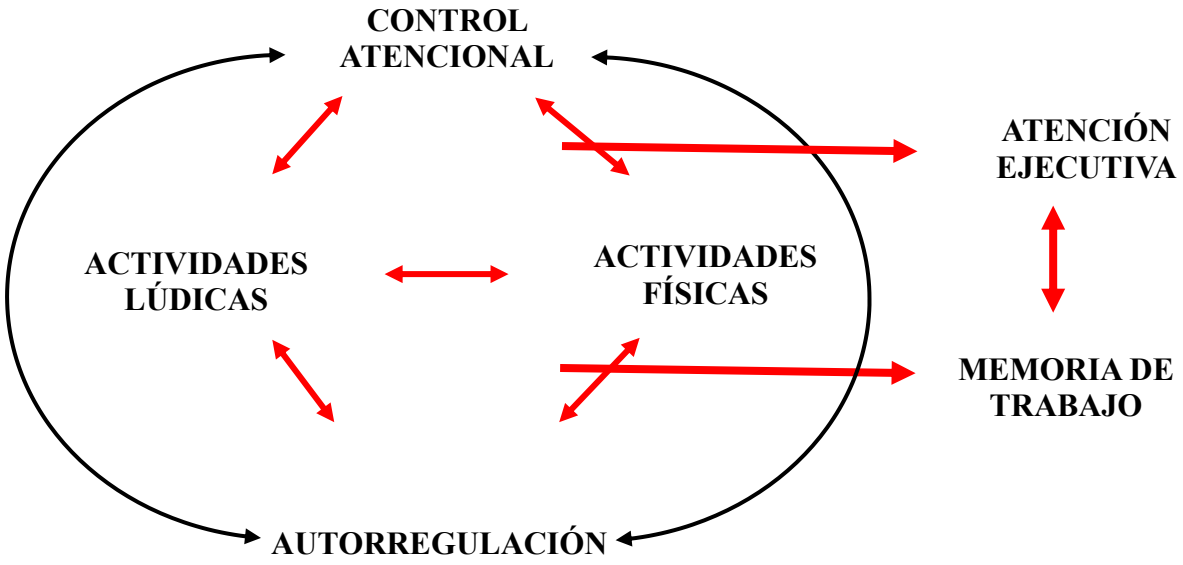
Mondéjar et al. (2016) señalan que el desarrollo de la atención ejecutiva durante la infancia se ve influencia por múltiples factores biológicos, ambientales y sociales, el juego una herramienta importante para su estimulación, investigaciones de Soler et al. (2021) han evidenciado que actividades lúdicas, tanto físicas como digitales, pueden potenciar las funciones ejecutivas en niños y niñas.

Rebollo (2006) y Ormazábal et al. (2023) demostraron que el entrenamiento en habilidades motoras y de atención a través del juego mejora el rendimiento atencional, del mismo modo Flynn & Colon (2016) encontraron que los videojuegos activos, cuando se usan de forma individual, incrementan la atención ejecutiva en niños con necesidades educativas especiales, en comparación con el juego colaborativo.

Se reportaron asociaciones positivas entre la exposición a juegos y una mayor atención selectiva en infancias, no obstante iniciativas pedagógicas que integran el juego como eje metodológico no sueles aplicarse de forma constante; investigaciones de Galobart-Tor (2023), Mendívil (2009) y M. Rothbart & Posner (2015) documentan que el juego potencia la autorregulación del aprendizaje en matemáticas, de esta forma se fortalece las funciones ejecutivas; la integración de juegos y dinámicas lúdicas en entornos educativos estimula el desarrollo de la atención ejecutiva y promueve una pedagogía más inclusiva y centrada en el estudiante.

Figura 23

Sistema de configuración juegos y dinámicas para la atención ejecutiva



Nota: Juegos y dinámicas para la atención ejecutiva es producto de la relación dialéctica que se expresa entre actividades lúdicas y actividades físicas que, se sintetiza control atencional y autorregulación y que contribuye a atención ejecutiva y memoria de trabajo.

Romero et al. (2006), Galve (2009), A. Ríos et al. (2016), Álvarez et al. (2017), De la Cruz et al. (2020), Bedard et al. (2021), Vaca et al. (2022), Adhvaryu et al. (2022), Jackson & Glanz (2023), O. A. Castillo et al. (2024), y otros teóricos han estudiado ***el impacto de las pausas activas en niños con TDAH*** evidencian que la actividad física, en especial cuando está diseñada para comprometer la cognición del estudiante, tiene efectos positivos sobre funciones ejecutivas como la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva y la inhibición.

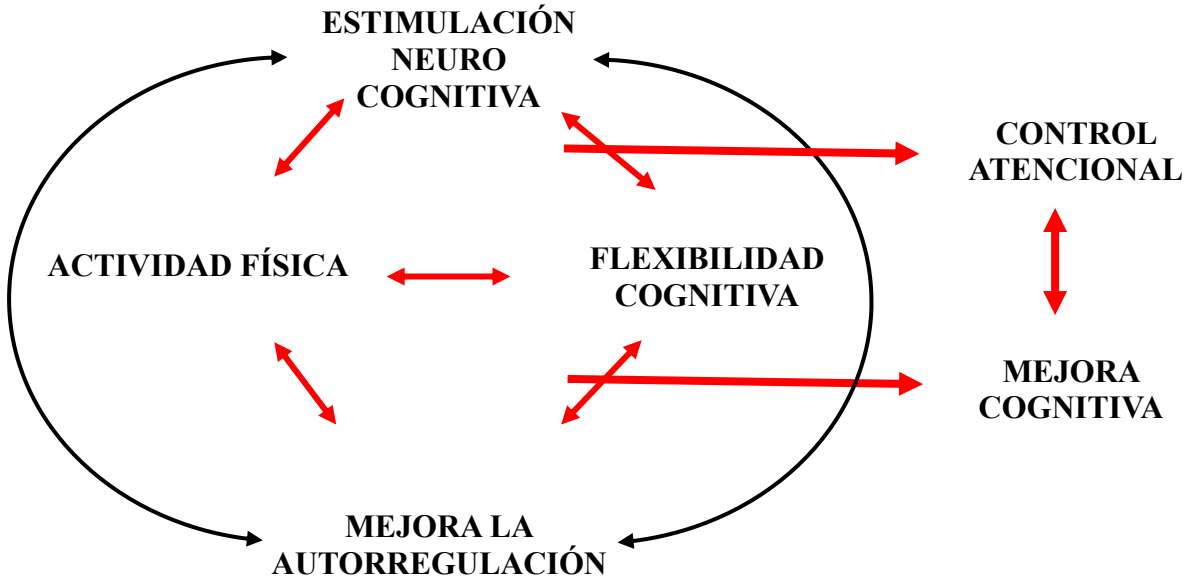
Estas funciones se encuentran comprometidas en niños con TDAH, tal como lo explican Ramos & Ruiz (2022) y Morales & Meneses (2022) quienes describen una marcada disfunción ejecutiva en esta población, las pausas activas según Arenas et al. (2024) permiten una estimulación neurocognitiva que contribuye a mejorar la autorregulación y el control atencional del estudiante con TDAH.

Los beneficios de las pausas activas también se evidencian en el ámbito conductual, así lo explica Papazian et al. (2009) y L. Fan & Wang (2023b) quienes observaron que programas integrales que incluyen actividad física regular, como Brain Balance, mejora la atención y el comportamiento en el aula, estos efectos positivos se explican en parte por el papel que juega la activación motora en la regulación emocional.

A pesar de las evidencias positivas, aún se requieren investigaciones que exploren con mayor profundidad variables como la frecuencia, duración y tipo de pausas activas en este grupo de estudiantes, no obstante, los hallazgos disponibles de Abad et al. (2013), Abad et al. (2011) y Gago et al. (2022) recalcan que incorporar este tipo de estrategias dentro de las adaptaciones curriculares dirigidas a estudiantes con TDAH es fundamental para su desarrollo, el impacto de las pausas activas se manifiesta en mejoras atencionales, cognitivas y conductuales.

Figura 24

Sistema de configuración impacto de las pausas activas en niños con TDAH



Nota: Impacto de las pausas activas en niños con TDAH es producto de la relación dialéctica que se expresa entre actividad física y flexibilidad cognitiva que, se sintetiza estimulación neurocognitiva y mejora la autorregulación y que contribuye a control atencional y mejora cognitiva.

Mahar (2011), Donnelly et al. (2016), Watson et al. (2017), Watson et al. (2019), Bedard et al. (2021), Rosly (2022), Carrasco-Uribarren et al. (2023), Sun et al. (2024), Sánchez-López et al. (2015), Breda et al. (2018) y otros teóricos han realizado intervenciones basadas en ***diseños de programas de pausas activas*** durante la jornada escolar, los autores coinciden que existe efectos positivos sobre la salud física, el rendimiento académico y el desarrollo cognitivo de los estudiantes, para el diseño de estos programas existe principios que son la duración, frecuencia, contenido, adaptabilidad y participación activa.

Amor-Barbosa et al. (2022) y Urbano-Mairena et al. (2025) evidencian mejoras significativas en variables como la atención, la conducta en el aula, la motivación escolar y la condición física tras la implementación de programas de pausas activas, estos programas según lo indica Jiménez-Parra & Valero-Valenzuela (2023) deben combinar actividad física moderada con elementos lúdicos y de coordinación, así se favorece el desarrollo motor y el interés de los estudiantes.

Los programas de pausas activas efectivas suelen tener una duración de 5 a 10 minutos, aplicadas de 1 a 3 veces por jornada escolar, los teóricos S. Schmidt et al. (2020) y Brittin et al. (2017) expresan que esta frecuencia permite interrumpir el comportamiento sedentario sin interferir con el desarrollo curricular, investigaciones de Sánchez-López et al. (2019) han demostrado que programas como MOVI-da10 mejora la competencia motora y, Kuritz et al. (2020) indica que la formación docente y el acompañamiento técnico resultan esenciales para asegurar la calidad y coherencia del programa.

En América Latina, sin embargo, se requiere mayor inversión institucional y capacitación profesional para superar las barreras estructurales que limitan la implementación de programas de pausas activas, investigaciones de Arufe et al. (2024), Emonson et al. (2022) y Marzi et al. (2022) señalan que el diseño de programas debe sustentarse en evidencia científica, principios pedagógicos inclusivos y una planificación institucional comprometida con la salud integral del estudiantado, su implementación promueve el bienestar físico, cognitivo y socioemocional.

Figura 25

Sistema de configuración diseño de programas de pausas activas



Nota: Diseño de programas de pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre principios de implementación y elementos del programa que, se sintetiza en motivación escolar y coherencia del programa y que contribuye a calidad educativa y bienestar integral.

M. González (2019), Ortíz et al. (2022), Castelo et al. (2024), Alfaro (2018), Sanmartín & Cartuche (2023),Anzo & Escobar (2025), (Valdez, 2022), Alemán et al. (2020), Kovalskys et al.

(2017), Sancho et al. (2015) y otros teóricos realizaron estudios sobre la ***aplicación de tecnología en pausas activas*** demuestran ser una estrategia pedagógica efectiva para mejorar la dinámica de aula, el uso de videos interactivos y aplicaciones móviles con rutinas cortas de ejercicio ha evidenciado fomentar mayor participación estudiantil y una apropiación más autónoma conocimientos y de los hábitos saludables.

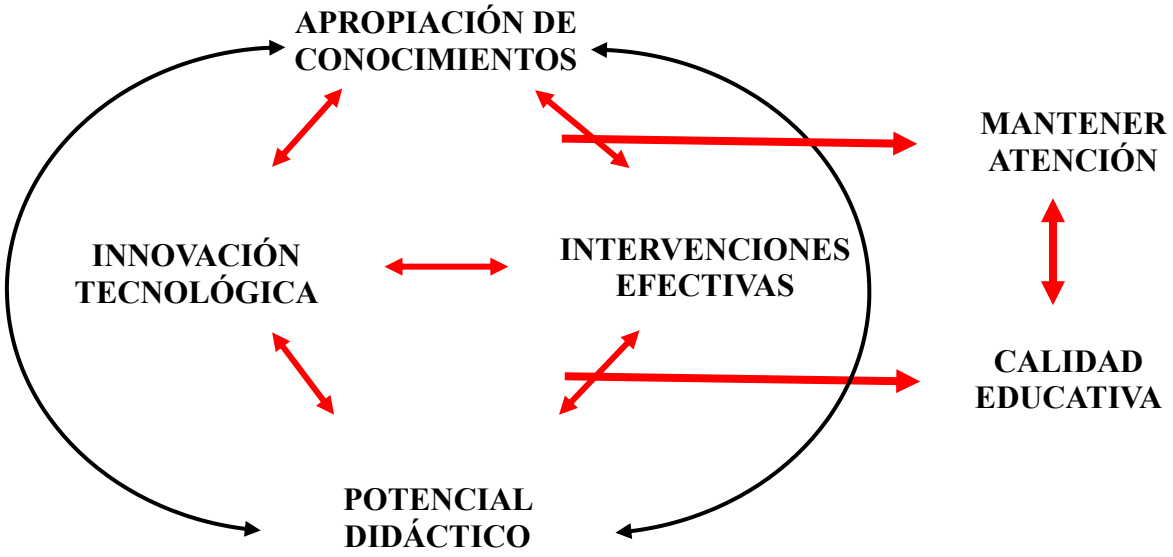
(Luján & Salas, 2009) y (Torres & Cobo, 2017) señalan que estas intervenciones, cuando se acompañan del uso de tecnologías educativas, adquieren un nuevo potencial didáctico, así se promueve experiencias lúdicas, motivadoras y adaptadas a las necesidades del alumnado contemporáneo, así lo menciona Bolaño (2017), intervenciones apoyadas en recursos audiovisuales permiten incorporar elementos visuales y auditivos que enriquecen la experiencia de movimiento consciente, facilita así la inclusión de estudiantes con diferentes estilos de aprendizaje.

Las herramientas multimedia interactivas son útiles en la educación preescolar y primaria, donde el componente lúdico es importante para captar y mantener la atención, Valdés (2023) y (Zhunio et al., 2025) expresan que las pausas activas digitales cumplen la función compensatoria frente al sedentarismo escolar y los convierten en verdaderos momentos de retroalimentación y refuerzo de contenidos curriculares.

La efectividad de estos programas depende en gran medida del rol docente y su formación en tecnología educativa, tal como lo afirman J. F. Jiménez et al. (2022), Arribas & Maiztegi (2021a) y Zapata et al. (2021), la capacitación del profesorado debe ser crítico, creativo y pertinente de herramientas digitales para evitar que la tecnología se convierta en un simple accesorio didáctico, la aplicación de tecnología en pausas activas representa una innovación pedagógica pertinente y efectiva en la educación básica.

Figura 26

Sistema de configuración aplicación de tecnología en pausas activas



Nota: Aplicación de tecnología en pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre innovación pedagógica e intervenciones efectivas que, se sintetiza apropiación de conocimientos y potencial didáctico y que contribuye a mantener atención y calidad educativa.

J. Fuentes et al. (2003), Rebollo (2006), Kubesch et al. (2009), Halperin et al. (2013), Ureña et al. (2024), Tang et al. (2015), Shader (2017), Zeidan et al. (2010), Basso et al. (2019), Gallant (2016) y otros teóricos han estudiado los ***beneficios de la meditación y mindfulness en la atención ejecutiva*** concuerdan en que estas prácticas inducen cambios funcionales en regiones cerebrales asociadas con la atención ejecutiva, como la corteza prefrontal dorsolateral y el cíngulo anterior, a nivel conductual, estas modificaciones se traducen en una mayor flexibilidad cognitiva.

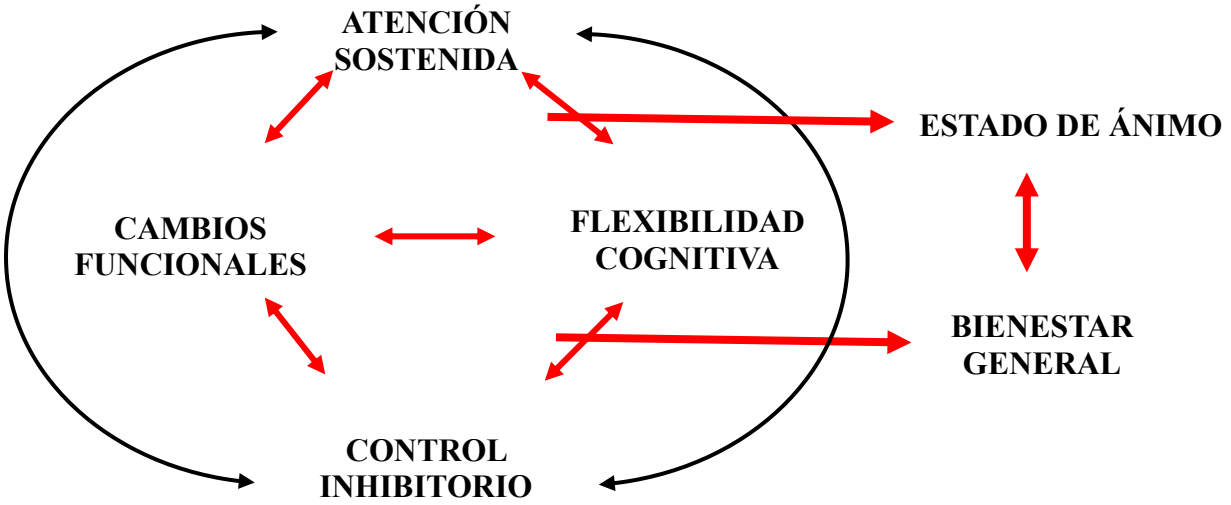
Las prácticas de mindfulness caracterizadas por la atención plena y consciente al momento presente, han demostrado mejorar los niveles de atención sostenida, la memoria de trabajo y el control inhibitorio, así lo asegura Müller et al. (2021), la investigación de Baena et al. (2021) documenta que un programa de intervención basado en mindfulness produjo mejoras sustanciales en la atención y una reducción del estrés en estudiantes, se destaca la aplicabilidad del enfoque en ambientes escolares.

Abundis (2014) y Vieth & von Stockhausen (2023) encontraron que sesiones diarias breves de meditación en individuos sin experiencia previa contribuyeron a mejorar la atención, la regulación emocional y el estado de ánimo, asimismo, se evidencia mejoras inmediatas en el estado de ánimo, la atención y las funciones ejecutivas en las personas que practican estas actividades.

La literatura revisada sugiere que la meditación y el mindfulness, cuando se implementan de forma adecuada, se convierten en herramientas esenciales para potenciar la atención ejecutiva, sin embargo, los beneficios observados dependen de variables individuales como la experiencia previa, la edad o el nivel de estrés basal; investigadores como Millett et al. (2021), Chiesa et al. (2013) y R. Davidson & Kaszniak (2015) indican que esta práctica tiene implicaciones para la mejora del rendimiento académico, salud mental y bienestar integral.

Figura 27

Sistema de configuración beneficios de la meditación y mindfulness en la atención ejecutiva



Nota: Beneficios de la meditación y mindfulness en la atención ejecutiva es producto de la relación dialéctica que se expresa entre cambios funcionales y flexibilidad cognitiva que, se sintetiza en atención sostenida y control inhibitorio y que contribuye a estado de ánimo y bienestar general.

F. Jiménez (2015), Chávez & Rodríguez (2024), Cárcamo (2022), Valero-Valenzuela et al. (2020), Manzano-Sánchez & Valero-Valenzuela (2019), Jiménez-Parra et al. (2022), Cho et al. (2023), Ma et al. (2024), Lovón (2021), Alemán et al. (2020) y otros teóricos han estudiado la ***relación entre pausas activas y clima de aula*** coinciden que el clima es un factor importante para el rendimiento académico y las pausas activas emergen como una estrategia lúdico-pedagógica que permite mejorar la dinámica escolar mediante la incorporación de movimiento físico de forma planificada.

Daly-Smith et al. (2018), (Masini et al., 2020) y Zapata-Lamana et al. (2024) evidencian que las pausas activas incrementan la atención y concentración y propician un ambiente de aula

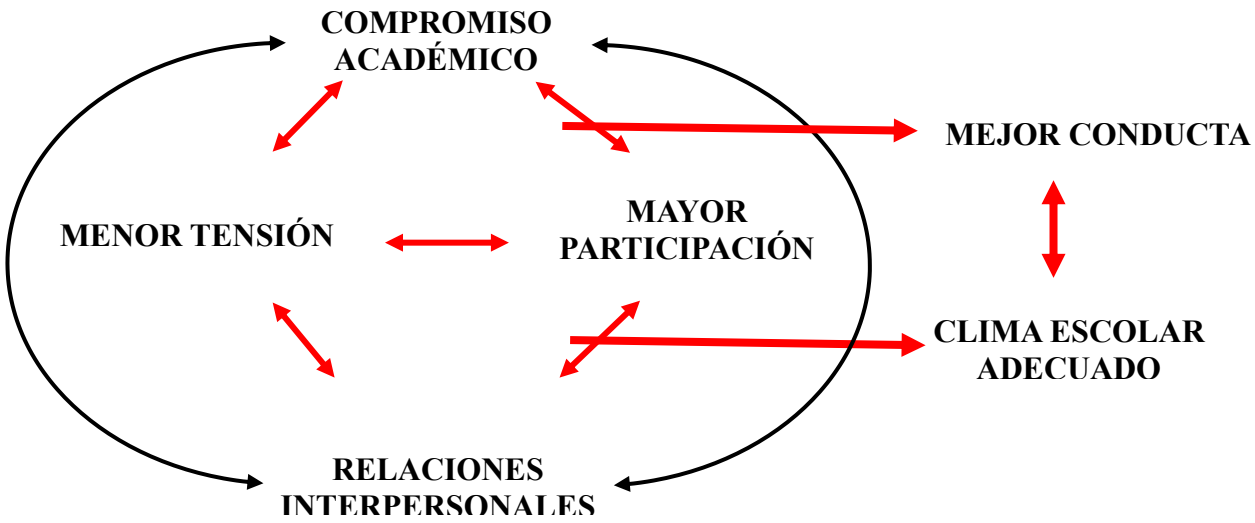
más participativo y menos tenso, el estudio de Contreras, Infantes, et al. (2020) afirma que la incorporación sistemática de estas pausas ha mostrado reducir la fatiga cognitiva, al aumentar el compromiso académico y mejorar las relaciones interpersonales.

La creación de espacios flexibles de aprendizaje, combinados con pausas activas, incrementa la participación estudiantil, reduce el comportamiento disruptivo y promueve un ambiente propicio para el aprendizaje colaborativo, investigaciones de Páez et al. (2024) y Larose et al. (2024) y González-Pérez et al. (2024) mostraron que los niños que realizaban pausas activas mejoraban su estado de ánimo y mostraban mayor disposición a participar, de este modo se crea un ambiente de aprendizaje más ameno.

Al permitir que el alumnado libere energía física y mental, se reduce la inquietud, lo que se traduce en una mejor conducta dentro del aula, según lo afirma Sanmartín & Cartuche (2023), Domínguez & González (2024) y Zhunio et al. (2025) un mejor clima de aula está vinculado de forma directa con niveles más altos de motivación y participación, al mismo tiempo, las dinámicas mejoraban la responsabilidad social y el respeto mutuo, esenciales del clima de aula.

Figura 28

Sistema de configuración relación entre pausas activas y clima de aula



Nota: Relación entre pausas activas y clima de aula es producto de la relación dialéctica que se expresa entre menor tensión y mayor participación que, se sintetiza compromiso académico y relaciones interpersonales y que contribuye a mejor conducta y clima escolar adecuado.

Cueli et al. (2013), E. Barceló et al. (2006), Arribas & Maiztegi (2021b), Lucero & Rodríguez (2021), Quizhpi (2023), K. Mena (2022), Hassevoort et al. (2016), Ruiz-Hermosa et al. (2019), Cid et al. (2020), Daly-Smith et al. (2018) y otros teóricos han determinado el ***impacto de***

las pausas activas en el rendimiento académico, coinciden en que influye de forma positiva en las funciones cognitivas lo que conlleva a mejoría en la concentración, retención de información y velocidad de pensamiento, por lo tanto, beneficia al rendimiento académico.

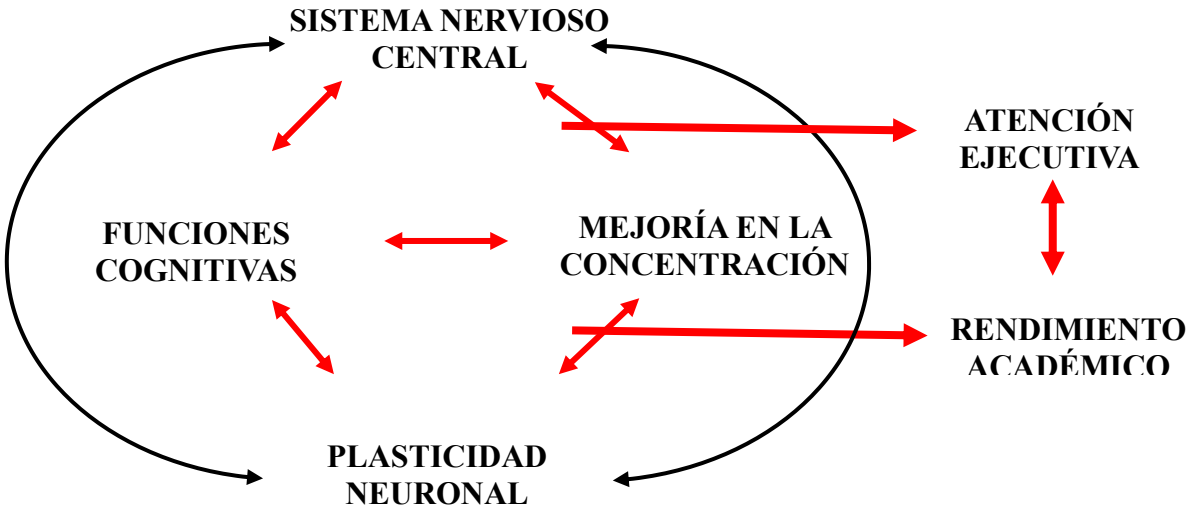
Estos efectos según lo afirman Spitzer & Hollmann (2013) y de Greeff et al. (2018) se vinculan con la estimulación del sistema nervioso central y el incremento del flujo sanguíneo al cerebro durante la actividad física, lo que favorece la plasticidad neuronal, estudios de Yuvaraj (2020) y Morris et al. (2019) han evidenciado la correlación positiva entre la práctica sistemática de pausas activas y el aumento en el rendimiento académico, en particular en áreas como matemáticas y lenguaje.

J. Delgado (2022) y Páez et al. (2024) demostraron una mejora sostenida en la atención y la concentración tras una intervención basada en descansos activos, en esta línea, Reyna (2024) encontró que los estudiantes que participaron en pausas activas mostraron mayores niveles de participación, motivación y actividad física, se reduce así el ausentismo y la apatía escolar.

No obstante, el impacto de las pausas activas depende, en gran medida, de su frecuencia, duración e integración curricular, por esta razón, Zhunio et al. (2025), Anzo & Escobar (2025) y L. Hernández (2024) destacan la importancia de la formación docente para garantizar una implementación efectiva, su ejecución promueve la atención, regula las emociones y estimula funciones ejecutivas, además, aporta a un entorno escolar más dinámico y saludable.

Figura 29

Sistema de configuración impacto de las pausas activas en el rendimiento académico



Nota: Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico es producto de la relación dialéctica que se expresa entre funciones cognitivas y mejoría en la concentración que, se sintetiza

sistema nervioso central y plasticidad neuronal y que contribuyen a atención ejecutiva y rendimiento académico.

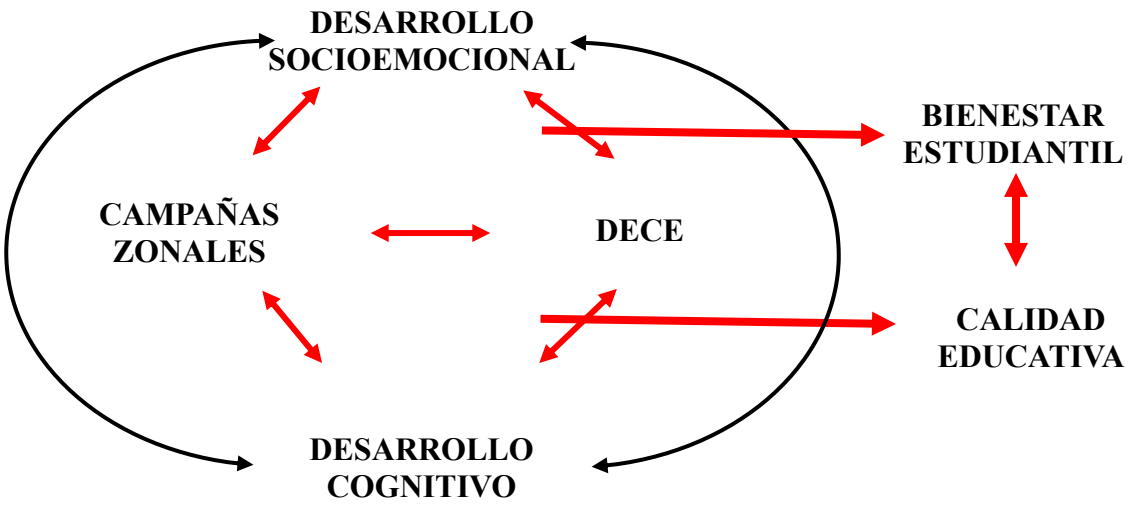
Ponce (2000), Núñez & Soto (2021), Cantos & Reyes (2018), Cabrera et al. (2022), Alfaro (2018), Sanmartín & Cartuche (2023), Rodríguez (2020), Páez et al. (2024), Zapata-Lamana et al. (2024), Ministerio de Educación (2020b) y otros teóricos identificaron las ***políticas educativas sobre pausas activas*** destacan que el Ministerio de Educación del Ecuador ha promovido iniciativas vinculadas a las pausas activas a través de campañas zonales y del Modelo de Gestión del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), el cual contempla estrategias para fortalecer el desarrollo socioemocional y físico del estudiantado.

Se reconoce la importancia del bienestar integral como eje transversal, lo cual abre la posibilidad de institucionalizar prácticas como las pausas activas en los centros educativos, el Ministerio de Educación (2020a) alude al enfoque de bienestar estudiantil como un pilar de la calidad educativa.

Aunque se muestra una intención creciente por parte del Ministerio de Educación (2024), Ministerio de Educación (2023) de formalizar las pausas activas dentro del sistema educativo, estas todavía dependen de la iniciativa de cada plantel institucional para su implementación efectiva, además, las investigaciones de Palma-Menéndez et al. (2024) y Reyes-Amigo et al. (2025) indican que las limitaciones se encuentran en el tiempo escolar y formación del docente, el bienestar escolar no puede ser un componente marginal, debe considerarse como un eje estructurante de toda política educativa moderna.

Figura 30

Sistema de configuración políticas educativas sobre pausas activas



Nota: Políticas educativas sobre pausas activas es producto de la relación dialéctica que se expresa entre campañas zonales y DECE que, se sintetiza en desarrollo socioemocional y desarrollo cognitivo y que contribuye a bienestar estudiantil y calidad educativa.

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

La publicación internacional revisada por Singh et al. (2012) se fundamenta en la neurociencia cognitiva y en cómo las pausas activas influyen de forma directa en las funciones ejecutivas, en particular en el ámbito educativo, a través de la estimulación física breve e intencionada durante la jornada escolar, los autores explican que se mejora el flujo sanguíneo cerebral, esto permite una mayor concentración, control de impulsos y memoria de trabajo en los estudiantes, este estudio parte del reconocimiento de que la atención es indispensable para el aprendizaje y que su deterioro se relaciona con jornadas extensas sin descanso o movimiento.

La investigación de tipo cuantitativo y con enfoque comparativo, evaluó la calidad metodológica de los estudios incluidos, y destacó que los programas que incorporan actividad física estructurada mejoran aspectos como la memoria de trabajo, la concentración, el comportamiento en clase y el procesamiento cognitivo, estos hallazgos respaldan el uso de pausas activas como estrategia pedagógica eficaz para estimular el funcionamiento ejecutivo del cerebro en el aula, los autores sostienen que crear oportunidades regulares de movimiento dentro del entorno escolar favorece la salud física de los estudiantes y contribuye a generar un clima de aprendizaje más equilibrado, enfocado y productivo.

L. Alarcón & Albán (2024) sostienen que las pausas activas contribuyen de forma significativa a crear ambientes de aprendizaje saludables y positivos en la educación básica, su estudio resalta que estas intervenciones breves de movimiento físico mejoran el bienestar físico, emocional de los estudiantes y potencian su disposición para aprender, aumentando la concentración y reduciendo la fatiga mental, en el contexto del aula, esto implica que las pausas activas son una herramienta eficaz para favorecer la atención ejecutiva en los estudiantes.

Cárcamo (2022) analiza la incorporación de pausas activas en la planificación pedagógica de escuelas adscritas al programa "Habilidades para la Vida" en Chile, se destaca cómo estas actividades permiten una mejor regulación emocional y un aumento en el foco atencional de los alumnos, se evidencia que la planificación de pausas activas dentro del horario escolar permite dinamizar la jornada académica, beneficiando el desempeño cognitivo y la interacción positiva con el entorno educativo.

Quizhpi (2023) analiza el impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y en el bienestar de los estudiantes de educación básica, su estudio evidencia que estas actividades tienen un efecto positivo sobre el estado de ánimo y la motivación de los estudiantes e inciden de

manera directa en su capacidad de concentración, en especial en tareas que requieren esfuerzo mental sostenido, esto reafirma la importancia de su uso como estrategia para mejorar la atención ejecutiva.

Contreras, Infantes, et al. (2020) presentan evidencia empírica sobre los efectos positivos de las pausas activas en la atención y concentración de estudiantes de primaria, los autores demuestran que incorporar breves momentos de actividad física en la rutina escolar mejora las funciones ejecutivas, en especial aquellas relacionadas con la atención sostenida y selectiva, esto respalda la idea de que las pausas activas son estrategias pedagógicas que favorecen un mejor rendimiento cognitivo

F. Jiménez (2015) plantea que las pausas activas escolares, cuando se aplican como una estrategia pedagógica deliberada, influyen de forma positiva la atención de los estudiantes, su investigación en estudiantes de primaria muestra cómo breves sesiones de actividad física contribuyen a disminuir el letargo, aumentar la energía y facilitar la disposición mental para enfrentar tareas cognitivas, lo cual es relevante para planificar intervenciones que mejoren la atención ejecutiva en los niveles educativos básicos.

7. MARCO METODOLÓGICO

7.1 Paradigma de investigación

Esta investigación con título "Influencia de las pausas activas en el mejoramiento de la atención ejecutiva, durante el proceso de intervención áulico, con los alumnos de cuarto año de educación general básica de la unidad educativa Roberto Arregui, de la ciudad de Guaranda, provincia de bolívar, estudio realizado entre enero y junio de 2025", se enmarca dentro del paradigma interpretativo, que busca comprender las experiencias, percepciones y significados que los estudiantes atribuyen al uso de pausas activas durante el proceso educativo, a través de este paradigma, se analizó el modo en que las pausas activas influyen en la construcción de la atención ejecutiva desde la vivencia subjetiva de los participantes, considerando su contexto escolar, emocional y cognitivo, asimismo, se reconoció la importancia del entorno, del vínculo docente-estudiante y de las dinámicas interpersonales en el desarrollo de la atención ejecutiva en el contexto educativo.

7.2 Investigación cualitativa

Este estudio adoptó un enfoque de investigación cualitativo, orientado a comprender en profundidad la experiencia de los estudiantes respecto a la implementación de pausas activas durante el proceso de intervención áulica, a través de la observación y del análisis de los relatos y percepciones expresadas por los participantes, fue posible interpretar cómo vivieron estos momentos de activación física y mental, así como los cambios percibidos en su nivel de atención durante las actividades académicas, este enfoque permitió rescatar aspectos subjetivos como sensaciones, niveles de concentración, disposición hacia el aprendizaje y el valor que los estudiantes otorgaron a las pausas dentro de la dinámica escolar, la recopilación y análisis de estas experiencias hizo posible comprender el impacto de las pausas activas como una estrategia pedagógica y como un recurso que incide en el bienestar y la capacidad de mantener la atención ejecutiva dentro del aula.

7.3 Investigación aplicada

La presente investigación fue aplicada, cuyo propósito fue ofrecer soluciones prácticas a un problema específico en relación al mejoramiento de la atención ejecutiva durante el proceso de intervención áulico mediante la implementación de pausas activas, este tipo de investigación se caracteriza por aprovechar conocimientos teóricos existentes para generar propuestas concretas y efectivas que puedan ser aplicadas en contextos reales, en este caso, el estudio se centró en analizar

el uso de pausas activas y su influencia en el desarrollo de la atención ejecutiva en el aula, se comprendió el fenómeno desde una perspectiva pedagógica y se diseñó estrategias didácticas que pudieran ser incorporadas en la práctica educativa diaria para fortalecer los procesos atencionales de los estudiantes, a diferencia de la investigación básica, cuyo fin es ampliar el conocimiento teórico sin necesidad de una aplicación inmediata, la investigación aplicada se orienta hacia la intervención directa en contextos concretos, como es el entorno escolar en este estudio.

7.4 Enfoque de la investigación

El desarrollo de esta investigación se sustenta en un enfoque mixto, esto implica la utilización complementaria de los métodos cualitativo y cuantitativo para la recolección de datos, dicha combinación metodológica permite alcanzar una mejor comprensión del fenómeno estudiado, la investigación mixta ofrece una perspectiva integral del problema porque articula datos numéricos y descripciones detalladas, esto posibilita un análisis más amplio y enriquecido, además, se caracteriza por su flexibilidad, y facilita el abordaje de preguntas complejas desde diferentes ángulos metodológicos, al integrar ambas perspectivas, se logra capturar una mayor variedad de datos y puntos de vista, lo que fortalece la validez y el rigor del estudio académico.

7.5 Método bibliográfico

La construcción del marco teórico se apoyó en el método bibliográfico, este se basó en procesos de análisis y síntesis para estructurar un sistema de configuración, en una primera etapa, se llevó a cabo una revisión detallada de teorías, enfoques y conceptos relevantes al objeto de estudio, después, se procedió a la organización y síntesis de la información recopilada con el fin de construir una visión integral y fundamentada del tema, para finalizar, se identificaron y sistematizaron los hallazgos más relevantes, esto contribuyó al sustento teórico de la investigación.

7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se empleó la observación dirigida a los estudiantes, diseñada con ítems de respuesta, esto permitió obtener información clara y confiable, de forma adicional, se aplicaron entrevistas semiestructuradas tanto a la docente del cuarto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Roberto Arregui como a los padres de familia, con el propósito de recoger múltiples perspectivas sobre el fenómeno investigado, esta combinación de técnicas facilitó la obtención de información amplia y enriquecida, considerando las visiones de los distintos actores involucrados en el proceso educativo.

7.7 Universo y muestra

Tabla 1

Universo

Descripción	Universo
Estudiantes de General Básica	27

Tabla 2

Muestra

Estudiantes	Cantidad
Cuarto de General Básica	27
Docente de la institución	1
Padres de familia	5
Total	**33**

Nota: Se encuestó y entrevisto a una muestra total de 33 participantes, entre docentes, padres de familia y estudiantes con el fin de hallar información para la presente investigación.

7.8 Procesamiento de datos

La investigación se desarrolló a partir del análisis de datos cualitativos, con el objetivo de lograr una comprensión más integral del fenómeno estudiado, se aplicó estadística descriptiva, esto permitió analizar la observación dirigida a estudiantes, se identificó patrones relacionados con las pausas activas y la atención ejecutiva, además, se elaboró una matriz de entrevistas estructurada en torno a categorías, tales como desafíos, afectaciones a los estudiantes, dificultades de atención, efectos en el aprendizaje y clima en el aula, esto facilitó la interpretación de las narrativas obtenidas del docente, la integración de ambos enfoques permitió establecer relaciones significativas entre la implementación de pausas activas y el mejoramiento de la atención ejecutiva, fortaleciendo así la validez y profundidad del estudio.

8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Observación a los estudiantes

Tabla 3

Dificultad de concentración durante las actividades en clase

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alta dificultad	0–5 minutos	Totalmente de acuerdo	5	18,5%
Alta dificultad	6–10 minutos	De acuerdo	5	18,5%
Moderada dificultad	11–15 minutos	Neutral	2	7,4%
Baja dificultad	16–20 minutos	Totalmente en desacuerdo	4	14,8%
Muy baja dificultad	Más de 20 minutos	En desacuerdo	11	40,7%
Total			27	100%

Nota: Los datos reflejan que la mayoría no identifica una dificultad de concentración en clase, esto puede deberse a diferencias individuales en los estilos de aprendizaje, sin embargo, la presencia de respuestas divididas indica la necesidad de estrategias pedagógicas inclusivas que consideren a todo el grupo de clase.

Figura 31

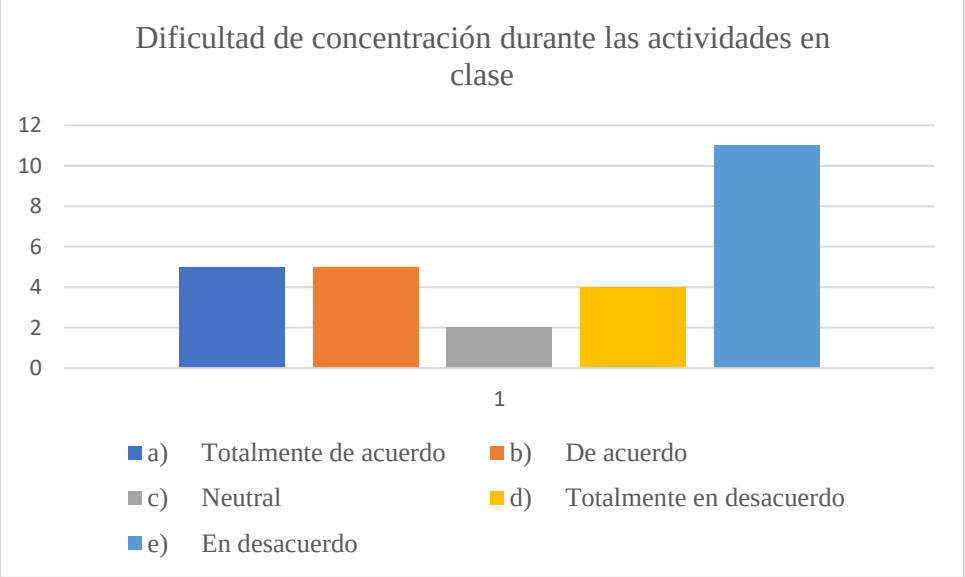


Tabla 4

Distracción fácil con ruidos o movimientos

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alta distracción	Menos de 3 minutos	Totalmente de acuerdo	4	14,8%
Alta distracción	3–6 minutos	De acuerdo	10	37,0%
Moderada distracción	7–10 minutos	Neutral	3	11,1%
Baja distracción	11–15 minutos	Totalmente en desacuerdo	3	11,1%
Muy baja distracción	Más de 15 minutos	En desacuerdo	7	25,9%
Total			27	100%

Nota: Los datos reflejan que una parte del grupo reconoce la sensibilidad a estímulos externos, esto influye de forma negativa en la atención durante las clases, no obstante, la variedad en las respuestas evidencia que no todos los estudiantes reaccionan igual ante el entorno, por eso se vuelve necesario implementar estrategias que favorezcan un ambiente controlado y propicio para el aprendizaje.

Figura 32

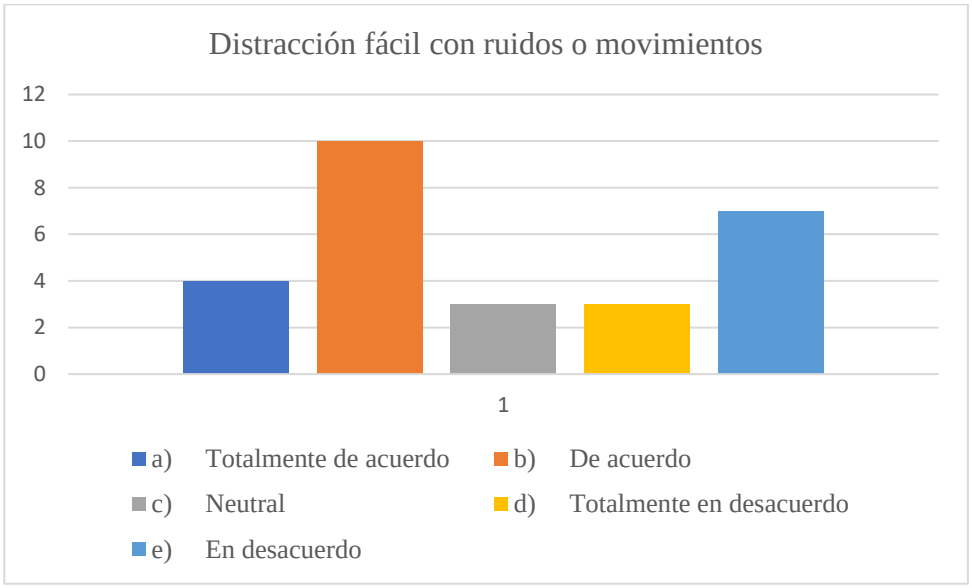


Tabla 5

Dificultad para volver a concentrarse después de distraerse

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alta dificultad	Más de 10 minutos	Totalmente de acuerdo	2	7,4%
Alta dificultad	7–10 minutos	De acuerdo	6	22,2%
Moderada dificultad	4–6 minutos	Neutral	1	3,7%
Baja dificultad	2–3 minutos	Totalmente en desacuerdo	8	29,6%
Muy baja dificultad	Menos de 2 minutos	En desacuerdo	10	37,0%
Total			27	100%

Nota: Los datos reflejan que la mayoría considera que los estudiantes logran retomar la atención con relativa facilidad, esto puede deberse a la presencia de habilidades de autorregulación o a estrategias docentes que facilitan la reconexión con la actividad, sin embargo, las respuestas que indican dificultad sugieren que algunos estudiantes podrían necesitar apoyos para mantener su atención durante toda la clase.

Figura 33

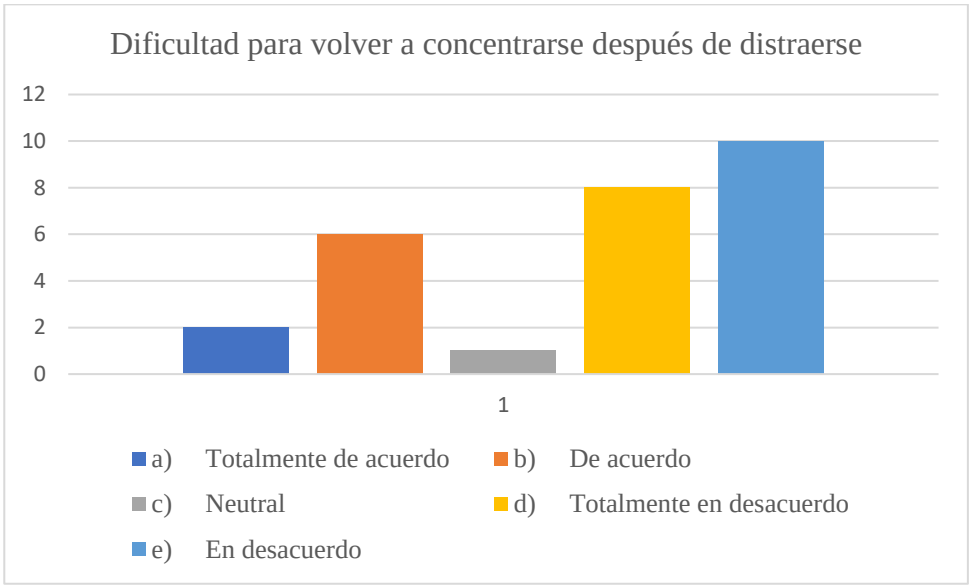


Tabla 6

Dificultad para seguir instrucciones del docente

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alta dificultad	Más de 5 minutos	Totalmente de acuerdo	3	11,1%
Alta dificultad	4–5 minutos	De acuerdo	2	7,4%
Moderada dificultad	3–4 minutos	Neutral	1	3,7%
Baja dificultad	1–2 minutos	Totalmente en desacuerdo	21	77,8%
Total			27	100%

Nota: Los datos reflejan que la mayoría de los estudiantes comprenden y siguen de forma adecuada las indicaciones del docente, esto está relacionado con una comunicación adecuada y estrategias efectivas de enseñanza, no obstante, la presencia de un pequeño grupo que manifiesta dificultad sugiere que se debe seguir realizando actividades de acompañamiento individual para fortalecer la comprensión en el aula.

Figura 34

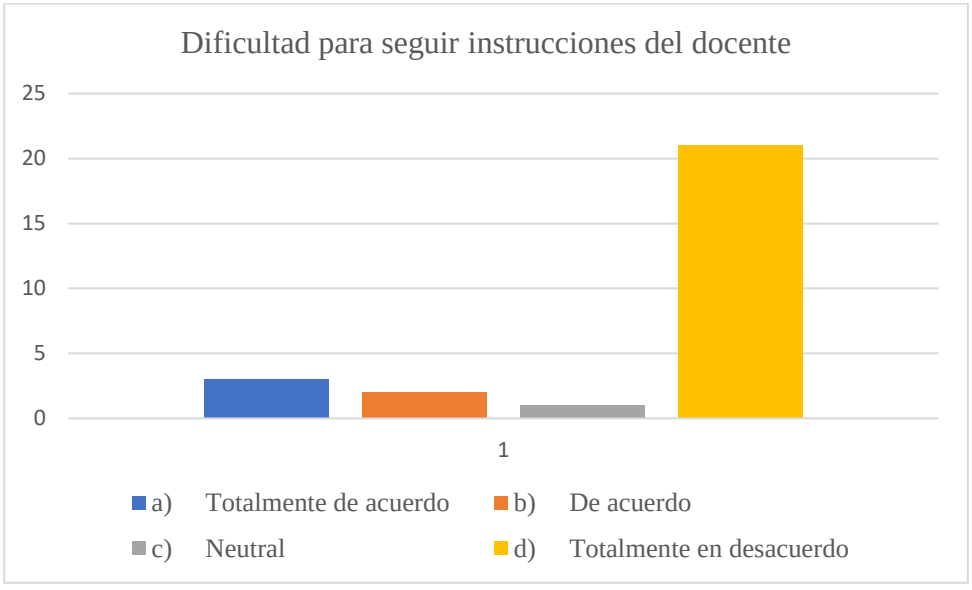


Tabla 7

Dificultad para organizar las ideas en clase

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alta dificultad	7–10 minutos	Totalmente de acuerdo	1	3,7%
Alta dificultad	4–6 minutos	De acuerdo	4	14,8%
Moderada dificultad	2–3 minutos	Neutral	1	3,7%
Baja dificultad	Menos de 2 minutos	Totalmente en desacuerdo	12	44,4%
Muy baja dificultad	7–10 minutos	En desacuerdo	9	33,3%
Total			27	100%

Nota: Los datos reflejan que la mayoría de los estudiantes no experimentan dificultades notorias para organizar sus ideas, que puede estar relacionado con un enfoque pedagógico que favorece la claridad y la estructuración del contenido.

Figura 35

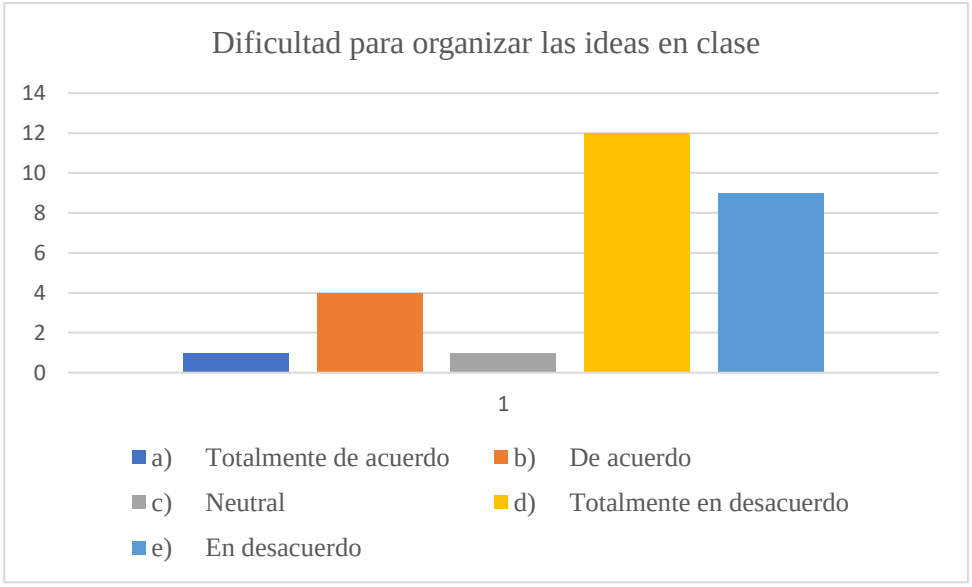


Tabla 8

Se olvida que hacer cuando empieza una actividad

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alta dificultad	Más de 5 minutos	Totalmente de acuerdo	2	7,4%
Alta dificultad	3–5 minutos	De acuerdo	4	14,8%
Moderada dificultad	2–3 minutos	Neutral	2	7,4%
Baja dificultad	1–2 minutos	Totalmente en desacuerdo	8	29,6%
Muy baja dificultad	Menos de 1 minuto	En desacuerdo	11	40,7%
Total			27	100%

Nota: Los datos reflejan que la mayoría de los estudiantes no enfrenta problemas para recordar lo que deben hacer al iniciar una actividad, que podría estar relacionado con una buena estructuración de las tareas por parte del docente o con habilidades de autorregulación de los estudiantes.

Figura 36

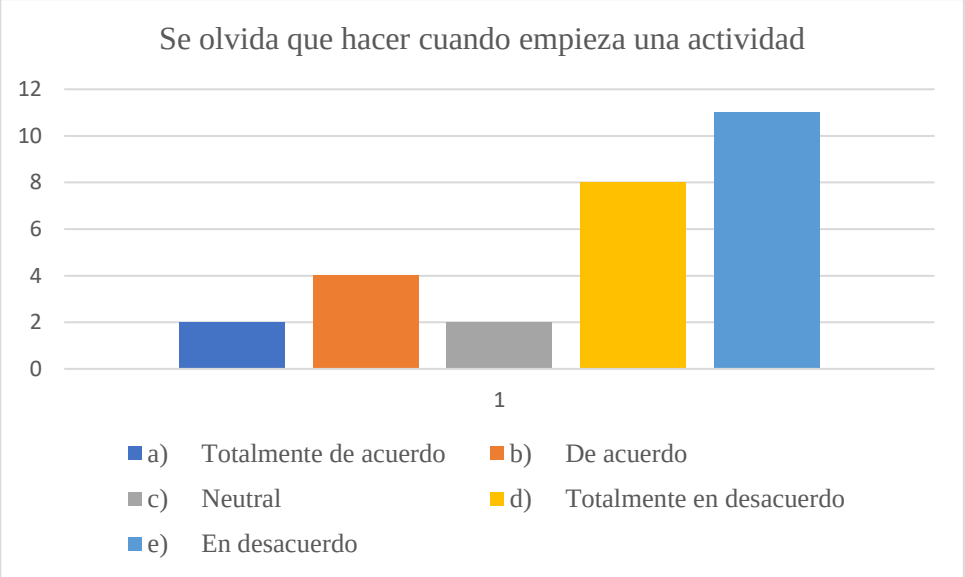


Tabla 9

Tareas sin terminar por pérdida de interés

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alta pérdida de interés	Menos de 5 minutos	Totalmente de acuerdo	9	33,3%
Alta pérdida de interés	5–10 minutos	De acuerdo	7	25,9%
Moderada pérdida de interés	10–15 minutos	Neutral	3	11,1%
Baja pérdida de interés	16–20 minutos	Totalmente en desacuerdo	5	18,5%
Muy baja pérdida de interés	Más de 20 minutos	En desacuerdo	3	11,1%
Total			27	100%

Nota: Los datos sugieren que una parte importante de los estudiantes podría estar enfrentando dificultades para mantener su motivación y compromiso con las actividades escolares, que puede deberse a la falta de relevancia percibida de las tareas, la monotonía en el enfoque pedagógico o la falta de desafíos de acuerdo a sus necesidades educativas.

Figura 37

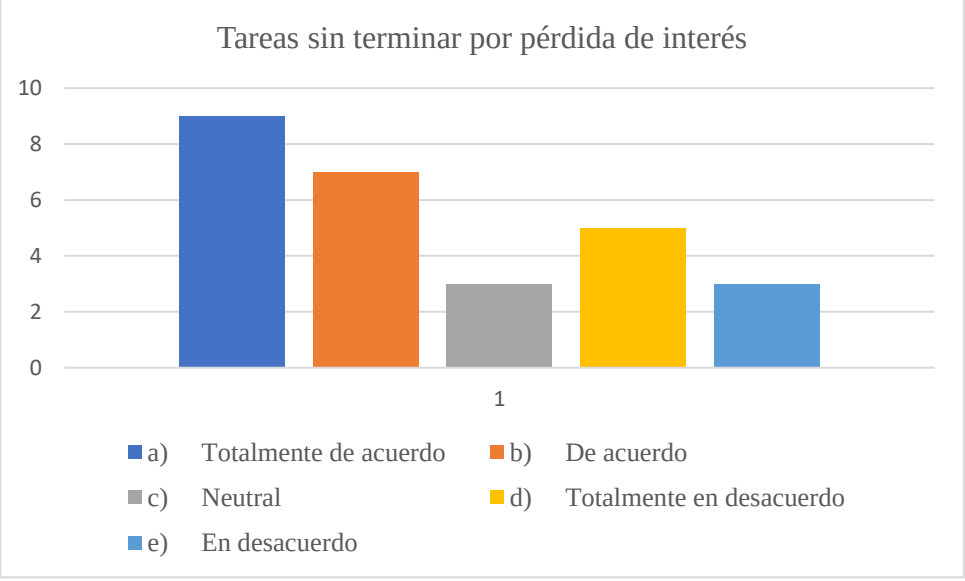


Tabla 10

Aburrimiento con actividades largas

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alto nivel de aburrimiento	Menos de 10 minutos	Totalmente de acuerdo	18	66,7%
Alto nivel de aburrimiento	10–15 minutos	De acuerdo	4	14,8%
Moderado aburrimiento	16–20 minutos	Neutral	1	3,7%
Bajo aburrimiento	21–25 minutos	Totalmente en desacuerdo	2	7,4%
Muy bajo aburrimiento	Más de 25 minutos	En desacuerdo	2	7,4%
Total			27	100%

Nota: Los datos reflejan que la duración de las actividades influye de manera notable en el interés y la participación del alumnado, el alto nivel de acuerdo podría estar relacionado con la necesidad de metodologías más dinámicas, variadas y adaptadas a los ritmos de atención infantil.

Figura 38

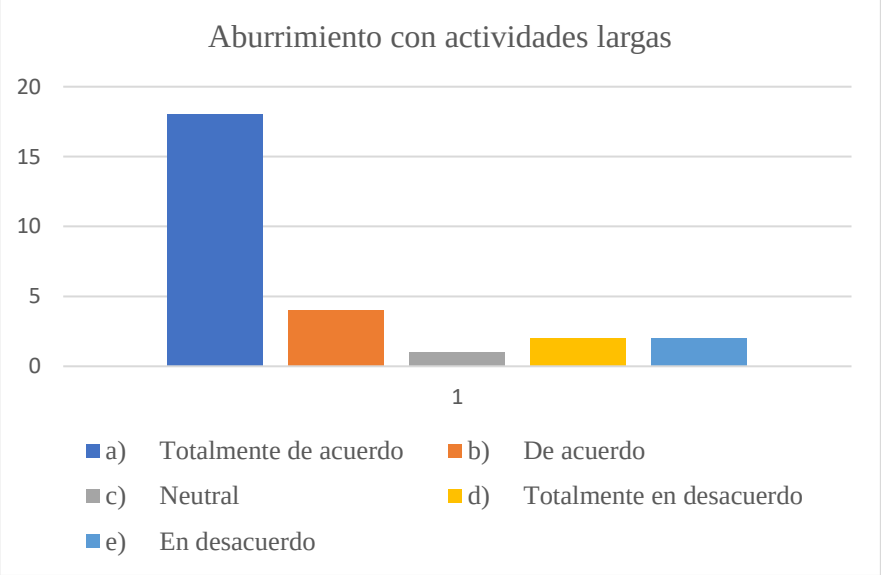


Tabla 11

Aburrimiento ante clases poco participativas

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alto nivel de aburrimiento	Menos de 10 minutos	Totalmente de acuerdo	1	3,7%
Alto nivel de aburrimiento	10–15 minutos	De acuerdo	1	3,7%
Bajo aburrimiento	20-25 minutos	Totalmente en desacuerdo	24	88,9%
Muy bajo aburrimiento	Más de 25 minutos	En desacuerdo	1	3,7%
Total			27	100%

Nota: Los datos reflejan que las estrategias docentes podrían estar siendo participativas y dinámicas para mantener el interés del estudiantado, además, la baja proporción de respuestas que asocian aburrimiento con clases poco participativas sugiere que, en general, se fomenta la interacción en el aula.

Figura 39

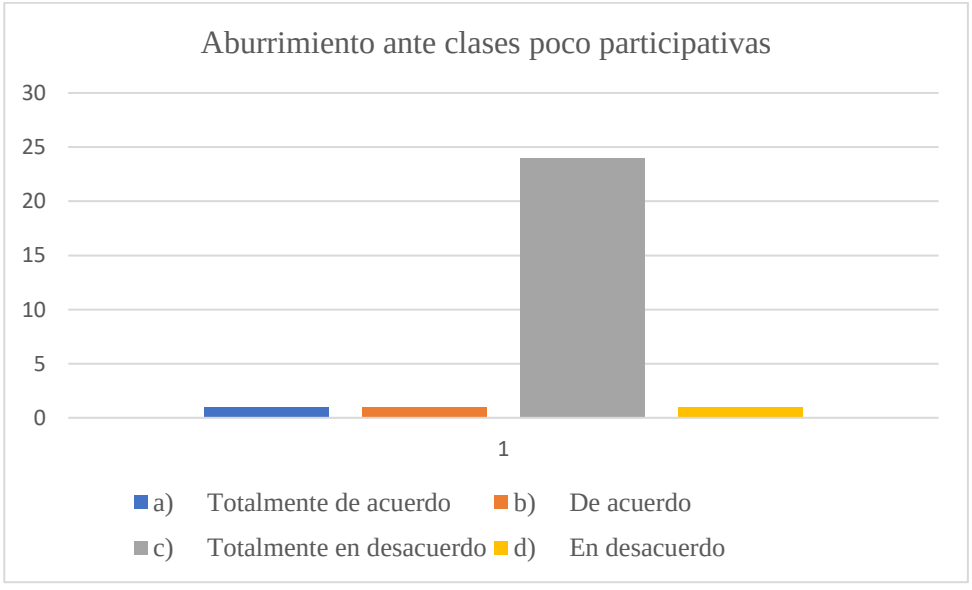


Tabla 12

Desatención por falta de compresión

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alta desatención	Menos de 5 minutos	Totalmente de acuerdo	9	33,3%
Alta desatención	5–10 minutos	De acuerdo	12	44,4%
Baja desatención	15–20 minutos	Totalmente en desacuerdo	2	7,4%
Muy baja desatención	Más de 20 minutos	En desacuerdo	4	14,8%
Total			27	100%

Nota: Los datos sugieren que muchos estudiantes dejan de prestar atención cuando no comprenden el contenido, esto puede deberse a factores como el ritmo de enseñanza, el uso de lenguaje poco claro o la falta de adaptaciones metodológicas, por lo tanto, se debe realizar retroalimentación constante y recursos visuales, para asegurar que todos los estudiantes comprendan los contenidos y mantengan su atención durante las clases.

Figura 40

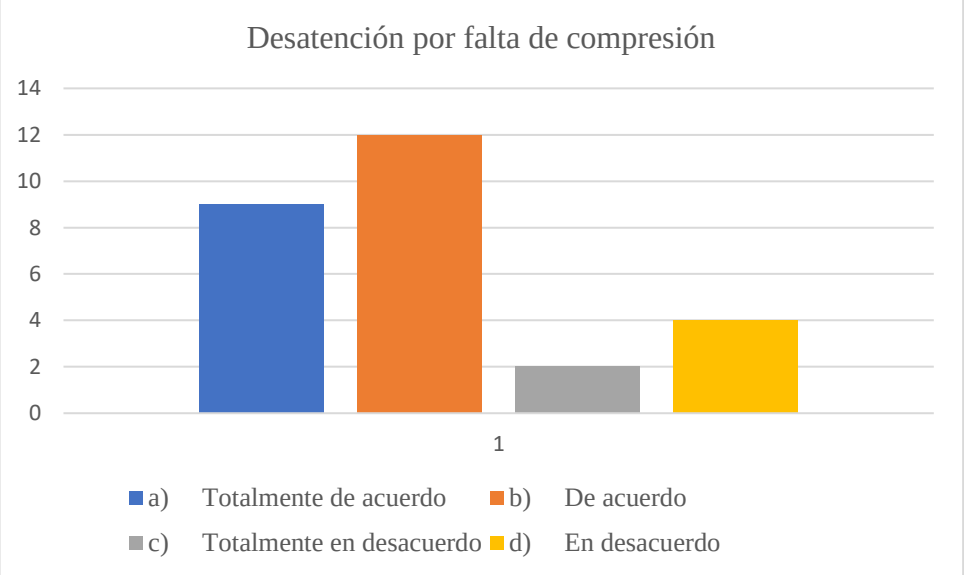


Tabla 13

Explicación de actividades de forma clara por parte del docente

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alta claridad	Menos de 2 minutos	Totalmente de acuerdo	15	55,6%
Alta claridad	2–4 minutos	De acuerdo	6	22,2%
Baja claridad	5–7 minutos	Totalmente en desacuerdo	3	11,1%
Muy baja claridad	Más de 7 minutos	En desacuerdo	3	11,1%
Total			27	100%

Nota: Los datos reflejan una percepción de forma mayoritaria positiva sobre la capacidad del docente para comunicar las actividades, lo que favorece la comprensión y el desarrollo adecuado del trabajo en clase.

Figura 41

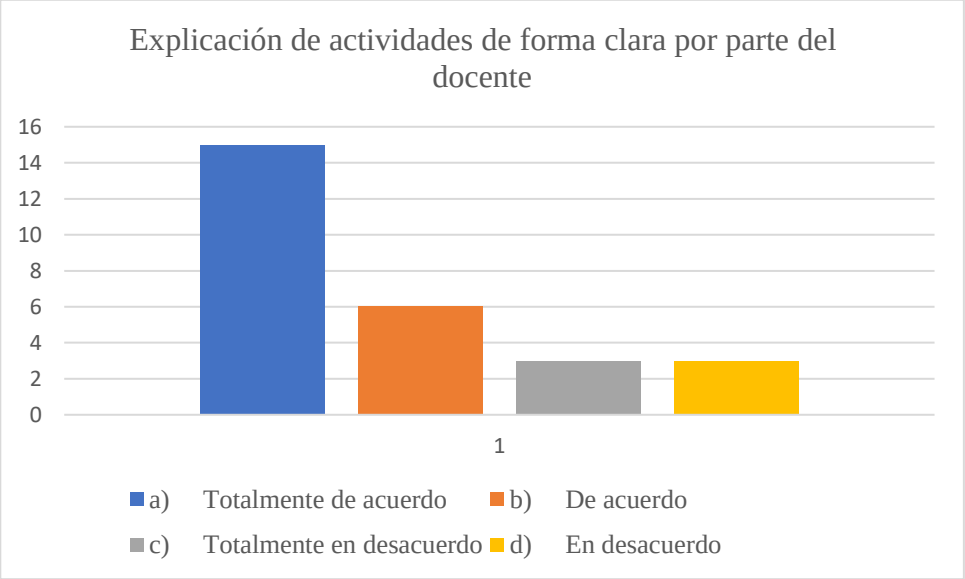


Tabla 14

Cambio de actividad por parte del docente ante pérdida de atención

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alta capacidad de respuesta	Menos de 5 minutos	Totalmente de acuerdo	24	88,9%
Alta capacidad de respuesta	5–10 minutos	De acuerdo	2	7,4%
Baja capacidad de respuesta	Más de 10 minutos	En desacuerdo	1	3,7%
Total			27	100%

Nota: Los resultados sugieren que el docente demuestra una alta capacidad de respuesta, que incluye observación y adaptación metodológica, asimismo logra responder de manera flexible a las señales de distracción del grupo, este tipo de prácticas es fundamental para sostener el interés y la participación de los estudiantes, en especial en contextos donde la atención puede fluctuar con facilidad.

Figura 42

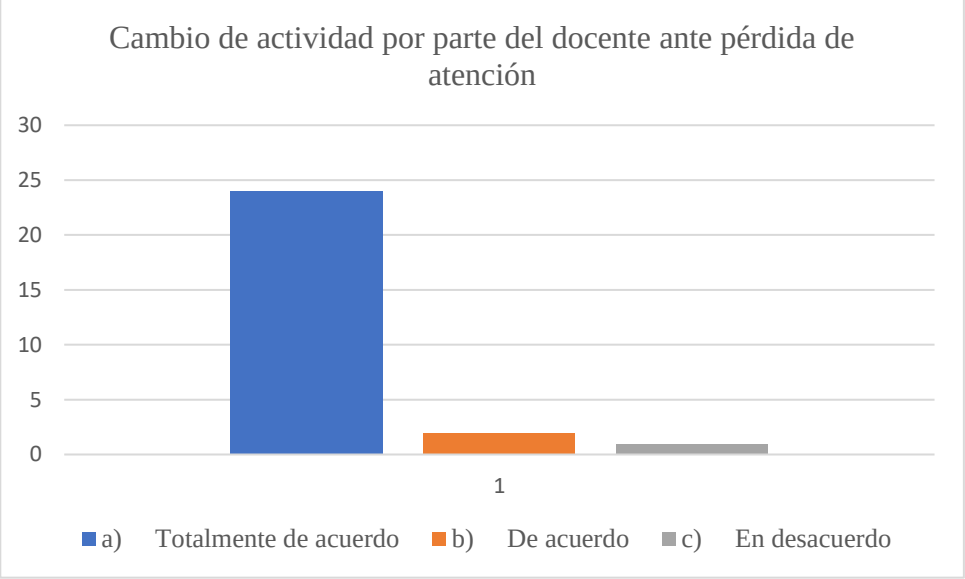


Tabla 15

Apoyo por parte del docente ante falta de concentración

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alto apoyo	Menos de 5 minutos	Totalmente de acuerdo	19	70,4%
Alto apoyo	5–10 minutos	De acuerdo	7	25,9%
Bajo apoyo	Más de 10 minutos	En desacuerdo	1	3,7%
Total			27	100%

Nota: Los datos reflejan que la labor del docente se centra en la transmisión de contenidos y en el acompañamiento individualizado que favorece la permanencia de los estudiantes en la tarea, este tipo de apoyo incluye estrategias como la orientación, el refuerzo positivo o la adaptación de las actividades según las necesidades del alumnado.

Figura 43

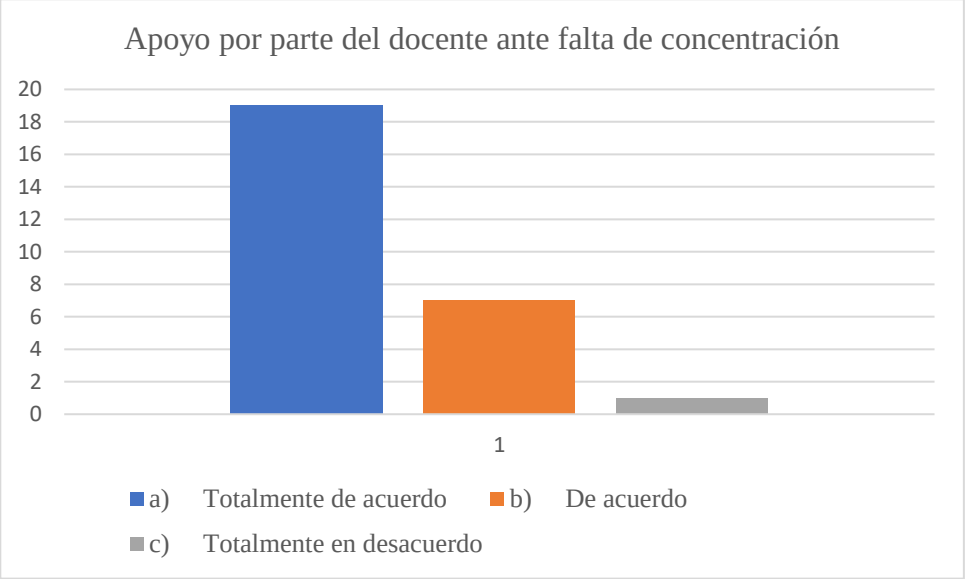


Tabla 16

Interés por las actividades de la clase

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alto interés	Más de 20 minutos	Totalmente de acuerdo	23	85,2%
Alto interés	15-20 minutos	De acuerdo	4	14,8%
Total			27	100%

Nota: Los datos reflejan que las actividades desarrolladas en el aula logran captar la atención y el entusiasmo de los estudiantes, esto sugiere que existe el uso de dinámicas o actividades que promueven la participación, además, esta valoración generalizada del interés estudiantil también puede estar vinculada a una adecuada planificación docente y a la relevancia de los contenidos curriculares.

Figura 44

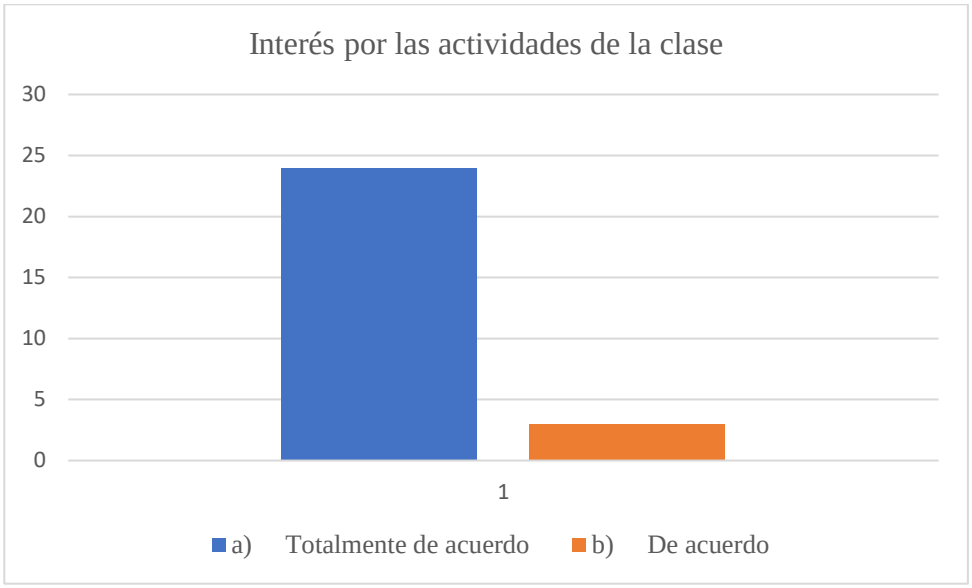


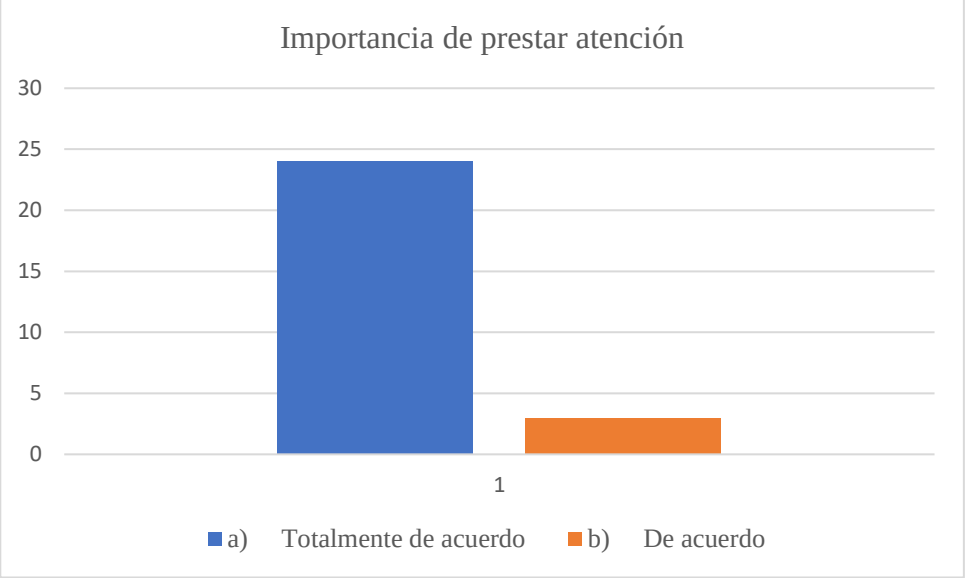
Tabla 17

Importancia de prestar atención

Rango	***Tiempo***	***Opciones***	***fn***	***fr***
Muy alta importancia	Más de 20 minutos	Totalmente de acuerdo	24	88,9%
Alto importancia	15-20 minutos	De acuerdo	3	11,1%
Total			27	100%

Nota: Los datos reflejan una conciencia colectiva sobre la atención como una habilidad fundamental para comprender, retener información y participar de forma activa en las actividades escolares, esto debido a que la mayoría considera de muy alta importancia prestar atención en el aula de clase.

Figura 45



Entrevista al docente

Licda. Ligia Abril – Docente de Séptimo EGB "A"

Tabla 18

Matriz de análisis de la entrevista al docente

Objeto de conocimiento	Campo de estudio	Pregunta de la entrevista	Respuesta objetiva	Respuesta subjetiva	Resultados observables
Atención ejecutiva	Desafíos que enfrentan los estudiantes	¿Cuáles son los desafíos que enfrentan los estudiantes para mantener la atención en el aula de clase?	Ninguna	Los niños no son alimentados correctamente, tienen problemas familiares y vienen de hogares desorganizados	Se observa que los estudiantes presentan distracción y bajo nivel de concentración en clase, debido a factores como mala alimentación, conflictos familiares y hogares desestructurados, esto se refleja en dificultades para seguir el ritmo de las actividades académicas
	Afectación a los estudiantes	¿Cómo afecta a los estudiantes la falta de atención ejecutiva en el cumplimiento de las actividades escolares en el aula?	Ninguna	Poca concentración en algunos estudiantes	Se observa que algunos estudiantes pierden de forma fácil el hilo de las explicaciones, requieren repetición constante de instrucciones y

				presentan bajo rendimiento en tareas que exigen atención.
Dificultades de atención	¿Cómo identifica que los estudiantes tienen dificultades de atención como la dificultad de organización, planificación de tareas?	Ninguna	No cumplen con las tareas, no traen el material solicitado	Se observa una baja participación en clase, incumplen de manera frecuente con las tareas escolares y no llevan los materiales necesarios, esto afecta el desarrollo adecuado de las actividades pedagógicas.
Momento del día	¿Qué momentos del día suelen ser más difíciles en cuanto a pérdida de atención o fatiga en el aula?	Ninguna	Después del recreo	Se observa que, tras el recreo, los estudiantes presentan mayor pérdida de atención, fatiga y retraso en el reinicio de las actividades, esto interfiere en la continuidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.
Signos y comportamientos	¿Qué signos o comportamientos evidencian en sus	Ninguna	Cuadernos mal organizados y falta	Se observa que los estudiantes con baja atención ejecutiva

		estudiantes una baja atención ejecutiva?		de control de sus padres	tienen cuadernos desorganizados, materiales incompletos y poca autonomía en sus responsabilidades escolares, esto se agrava por la escasa supervisión de sus padres.
	Efectos en el aprendizaje	¿Qué efectos ha notado en el aprendizaje de los estudiantes que presentan baja atención?	Ninguna	Tristeza, no cumplen a cabalidad con todas las actividades propuestas en clase	Se observa que los estudiantes presentan expresiones de tristeza, desmotivación y bajo nivel de cumplimiento en las actividades académicas, esto repercute de forma negativa en su rendimiento y participación en clase
	Clima del aula y ambiente escolar	¿Considera que el clima del aula y ambiente escolar influye negativamente en la atención ejecutiva de los estudiantes?	Ninguna	Si influye según el ámbito en el que se encuentre	Se observa que en ambientes escolares con relaciones interpersonales conflictivas o escasas, los estudiantes

				presentan mayor distracción, dificultades para seguir instrucciones y menor capacidad para organizar sus tareas
Manifestación de dificultades	¿Cómo se manifiestan las dificultades en sus estudiantes relacionadas con la atención ejecutiva?	Ninguna	Bajo rendimiento académico	Se observa que los estudiantes con baja atención ejecutiva obtienen calificaciones bajas, presentan trabajos incompletos o fuera de tiempo y muestran dificultades para planificar, iniciar y finalizar actividades escolares de forma autónoma.
Diferencias en la atención ejecutiva	¿Qué diferencias observa generalmente en la atención ejecutiva entre los estudiantes al inicio y al final de la jornada escolar?	Ninguna	En la mañana con suficiente energía y ya después del recreo disminuye su energía	Se observa que la atención ejecutiva de los estudiantes tiende a ser más efectiva al inicio de la jornada escolar, mientras que disminuye hacia el final, se evidencia la importancia de la gestión del tiempo y

				las pausas para optimizar el rendimiento académico.
Dificultades para mantener la atención	¿Cómo identifica usted si un estudiante tiene dificultades para mantener la atención durante una tarea prolongada?	Ninguna	Distraído y molesta a los compañeros	Se observa que el estudiante tiene dificultades para mantener la atención cuando interrumpe a sus compañeros y está distraído, esto indica problemas para mantener la atención durante actividades prolongadas, como consecuencia afecta al rendimiento e interacción social.
Factores internos o externos	¿Qué factores internos o externos cree usted que provocan o agravan la falta de atención en sus estudiantes?	Ninguno	Externo: falta de interés por parte de sus padres. Interno: bullying, falta de atención de algunos maestros	Se observa que la falta de interés por parte de los padres se refleja en una menor participación en las actividades escolares y un escaso seguimiento de las tareas, por otro lado, el bullying y la falta de atención por parte de algunos maestros afectan la

					motivación de los estudiantes, manifestándose en una disminución en su rendimiento académico y falta de participación en clase
	Desafíos como docente	¿Qué desafíos representa para usted como docente mantener la atención del grupo de estudiantes durante todo el proceso de clase?	Ninguna	Procurar que la clase siempre sea dinámica, participativa, etc.	Se observa que el desafío para el docente es mantener la atención del grupo de estudiantes durante toda la clase, esto requiere que la clase sea dinámica y participativa, la implementación de actividades que fomenten la interacción y el interés de los estudiantes es esencial para evitar distracciones y asegurar que todos se mantengan comprometidos y enfocados en el aprendizaje.
	Tipo de apoyo	¿Qué tipo de apoyo institucional,	Ninguna	Que haya internet en la institución	Se observa que la disponibilidad de

		pedagógico o metodológico cree que podría facilitar una mejor atención en el aula?			internet en la institución podría facilitar una mejor atención en el aula, esto permitiría acceder a recursos educativos en línea, herramientas interactivas y materiales didácticos para proveer una enseñanza más dinámica y participativa
	Importancia de la atención ejecutiva	¿Cuán importante considera usted la atención ejecutiva en el aprendizaje de los estudiantes?	Ninguna	Es muy importante porque ayuda a que los estudiantes se sientan en un ambiente cómodo	Se observa que la atención ejecutiva juega un papel importante en el aprendizaje de los estudiantes, contribuye a crear un ambiente cómodo y favorable para su desarrollo y esto se traduce en una mayor capacidad para organizar tareas, esto a su vez mejora la participación y el rendimiento académico

Proceso de intervención áulico	Cumplimiento de tareas o instrucciones	¿Cómo influye la falta de atención en el cumplimiento de tareas o instrucciones durante la intervención áulica?	Ninguno	No cumple con lo planificado	La falta de atención lleva al estudiante a no seguir de forma adecuada las instrucciones y no cumplir con la planificación de clase, el resultado es tareas incompletas o mal ejecutadas, esto afecta su rendimiento y progreso académico.

Entrevista a los padres de familia

Tabla 19

Matriz de análisis de la entrevista a los padres de familia, entrevista 1

Objeto de conocimiento	Campo de estudio	Pregunta de la entrevista	Respuesta objetiva	Respuesta subjetiva	Resultados observables
Atención ejecutiva	Nivel de atención y concentración	¿Cómo describe el nivel de atención y concentración que su hijo o hija mantiene cuando realiza tareas escolares en casa?	Ninguna	Cuando entendió la explicación del docente realiza de una manera ágil y fácil, de lo contrario es nula	Se observa que el nivel de atención y concentración en casa depende de la comprensión de las explicaciones; cuando entienden, son más ágiles en sus tareas, pero cuando no, su atención disminuye, esto afecta la realización de las actividades
	Tipos de comportamientos	¿Qué comportamientos como distracciones frecuentes, cambio de actividad constante u olvidos, ha notado en su hijo que puedan indicar dificultades para mantener la atención?	Ninguna	Distracción por parte de los compañeros y no poner atención a la explicación del docente	Se observa que la distracción por parte de los compañeros y la falta de atención a la explicación del docente afectan la concentración y el enfoque en las tareas.

	Aburrimiento en clase	¿Su hijo comenta que se aburre en clase o que no puede concentrarse y en qué momentos sucede con mayor frecuencia?	Ninguna	El nivel de baja concentración es en las últimas horas de clase	Se observa que el nivel de concentración de su hijo disminuye en las últimas horas de clase, la fatiga o la falta de variedad en las actividades afectan su capacidad de atención
	Apoyo del docente	¿Considera que su hijo necesita más apoyo del docente para mantener la atención y motivación durante las clases?	Ninguna	Claro, el mayor apoyo que se les pueda dar por ejemplo dinámicas para que interactúen más	Se observa que el estudiante puede beneficiarse de un mayor apoyo del docente, en especial con dinámicas que mantengan su motivación y fomenten la participación activa durante las clases
	Apoyo de la institución	¿Considera que la Unidad Educativa brinda suficiente información y apoyo sobre cómo ayudar a su hijo con la atención y concentración en el aula?	Ninguna	Escasa, el docente debería tomar más énfasis en los estudiantes ya que solo se preocupan en dictar materia	Se observa que el apoyo brindado por la institución es limitado, el docente parece centrarse más en la entrega de contenido que en estrategias para mejorar la atención

Tabla 2

Matriz de análisis de la entrevista a los padres de familia, entrevista 2

Objeto de conocimiento	Campo de estudio	Pregunta de la entrevista	Respuesta objetiva	Respuesta subjetiva	Resultados observables
Atención ejecutiva	Nivel de atención y concentración	¿Cómo describe el nivel de atención y concentración que su hijo o hija mantiene cuando realiza tareas escolares en casa?	Ninguna	Realiza las tareas con entusiasmo, pero dependiendo de la materia y profesor	Se observa que el estudiante realiza las tareas escolares con entusiasmo, aunque su nivel de atención y concentración varía dependiendo de la materia y del profesor, los factores externos influyen en su motivación
	Tipos de comportamientos	¿Qué comportamientos como distracciones frecuentes, cambio de actividad constante u olvidos, ha notado en su hijo que puedan indicar dificultades para mantener la atención?	Ninguna	No he notado distracciones, siempre hace tareas	No se han observado distracciones frecuentes ni cambios de actividad constantes en su hijo, el estudiante completa sus tareas sin interrupciones, indica una buena capacidad de atención
	Aburrimiento en clase	¿Su hijo comenta que se aburre en clase o que no puede concentrarse y en qué momentos	Ninguna	Rara vez me ha dicho que se aburre, pero de lo demás si cumple con todo	Se observa que rara vez menciona aburrirse en clase y, en general, cumple con todas las tareas y

		sucede con mayor frecuencia?			actividades, mantiene un buen nivel de concentración en la mayoría de las situaciones
	Apoyo del docente	¿Considera que su hijo necesita más apoyo del docente para mantener la atención y motivación durante las clases?	Ninguna	Considero que el apoyo de los docentes ha sido adecuado, lo que si me gustaría es que haga dinámicas	Se observa que el apoyo de los docentes ha sido adecuado, pero se sugiere que incluir dinámicas podría mejorar la atención y motivación de su hijo durante las clases
	Apoyo de la institución	¿Considera que la Unidad Educativa brinda suficiente información y apoyo sobre cómo ayudar a su hijo con la atención y concentración en el aula?	Ninguna	Si, mi experiencia de la institución ha sido abierta a diálogos y orientar cuando hemos necesitado	Se observa que la institución brinda información y apoyo, destacándose por su disposición a mantener un diálogo ofrecer orientación cuando se ha necesitado

Tabla 20

Matriz de análisis de la entrevista a los padres de familia, entrevista 3

Objeto de conocimiento	Campo de estudio	Pregunta de la entrevista	Respuesta objetiva	Respuesta subjetiva	Resultados observables
Atención ejecutiva	Nivel de atención y concentración	¿Cómo describe el nivel de atención y concentración que su hijo o hija mantiene cuando realiza tareas escolares en casa?	Ninguna	Mi hija tiene a veces dificultades para mantenerse concentrada, a menudo necesita recordatorios para terminar sus tareas	Se observa que la estudiante presenta dificultades para mantenerse concentrada al realizar tareas escolares en casa y a menudo necesita recordatorios para finalizar las actividades, su capacidad de atención puede fluctuar durante este tiempo
	Tipos de comportamientos	¿Qué comportamientos como distracciones frecuentes, cambio de actividad constante u olvidos, ha notado en su hijo que puedan indicar dificultades para mantener la atención?	Ninguna	Se distrae con facilidad, especialmente con los dispositivos electrónicos	Se observa que se distrae con facilidad, en especial con los dispositivos electrónicos, los factores externos interfieren con su concentración y el enfoque en las tareas escolares

	Aburrimiento en clase	¿Su hijo comenta que se aburre en clase o que no puede concentrarse y en qué momentos sucede con mayor frecuencia?	Ninguna	Si me ha dicho que se aburre cuando la clase es solo teoría, también después del recreo	Su hija menciona que se aburre en clase, en particular cuando las actividades son solo teóricas o después del recreo, la falta de variedad o de estímulos afecta la capacidad de atención
	Apoyo del docente	¿Considera que su hijo necesita más apoyo del docente para mantener la atención y motivación durante las clases?	Ninguna	Si sería bueno y beneficioso que el profesor utilice actividades participativas	Sería beneficioso que el docente utilice actividades participativas para mantener la atención y motivación del estudiante durante las clases, la interactividad mejora la concentración
	Apoyo de la institución	¿Considera que la Unidad Educativa brinda suficiente información y apoyo sobre cómo ayudar a su hijo con la atención y concentración en el aula?	Ninguna	Hasta ahora no he recibido orientación del tema, pero si sería bueno que hubiera charlas	Hasta el momento, no ha recibido orientación sobre cómo mejorar la atención y concentración de su hija, pero se considera que sería útil contar con charlas informativas

Tabla 21

Matriz de análisis de la entrevista a los padres de familia, entrevista 4

Objeto de conocimiento	Campo de estudio	Pregunta de la entrevista	Respuesta objetiva	Respuesta subjetiva	Resultados observables
Atención ejecutiva	Nivel de atención y concentración	¿Cómo describe el nivel de atención y concentración que su hijo o hija mantiene cuando realiza tareas escolares en casa?	Ninguna	Mi hijo mantiene atención al principio, pero después de unas horas se distrae su la tarea es larga	Se observa que el estudiante mantiene la atención al principio de las tareas escolares en casa, pero después de algunas horas se distrae si la tarea es extensa, la duración de las actividades puede afectar su concentración.
	Tipos de comportamientos	¿Qué comportamientos como distracciones frecuentes, cambio de actividad constante u olvidos, ha notado en su hijo que puedan indicar dificultades para mantener la atención?	Ninguna	He notado que a veces se distrae con facilidad si hay ruidos o cosas que le llamen la atención	Se observa que el estudiante se distrae de forma fácil si hay ruidos o elementos que captan su atención, factores externos intervienen de forma negativa con su capacidad para concentrarse
	Aburrimiento en clase	¿Su hijo comenta que se aburre en clase o que no puede concentrarse y en	Ninguna	Si, a veces menciona que se aburre cuando las clases son largas	Su hijo menciona que se aburre cuando las clases son largas, la duración y el ritmo

		qué momentos sucede con mayor frecuencia?			de las actividades pueden afectar su capacidad de mantener la concentración en clase
	Apoyo del docente	¿Considera que su hijo necesita más apoyo del docente para mantener la atención y motivación durante las clases	Ninguna	Si, creo que el docente debería hacer también dinámicas para que los niños no se aburran	Se observa que sería beneficioso que el docente utilice dinámicas para evitar el aburrimiento de los niños y mejorar su atención y motivación durante las clases
	Apoyo de la institución	¿Considera que la Unidad Educativa brinda suficiente información y apoyo sobre cómo ayudar a su hijo con la atención y concentración en el aula?	Ninguna	Yo creo que sería útil contar con más orientación	Se observa que sería útil contar con más orientación por parte de la Unidad Educativa sobre cómo mejorar la atención y concentración en el aula, esto refleja una necesidad de apoyo en este aspecto

Tabla 22

Matriz de análisis de la entrevista a los padres de familia, entrevista 5

Objeto de conocimiento	Campo de estudio	Pregunta de la entrevista	Respuesta objetiva	Respuesta subjetiva	Resultados observables
Atención ejecutiva	Nivel de atención y concentración	¿Cómo describe el nivel de atención y concentración que su hijo o hija mantiene cuando realiza tareas escolares en casa?	Ninguna	La verdad es que no siempre puedo observarlo	No siempre se puede observar el nivel de atención y concentración de su hijo durante las tareas escolares en casa, la supervisión de estas actividades puede no ser constante
	Tipos de comportamientos	¿Qué comportamientos como distracciones frecuentes, cambio de actividad constante u olvidos, ha notado en su hijo que puedan indicar dificultades para mantener la atención?	Ninguna	He notado que a veces se olvida de llevar los trabajos	Se observa que el estudiante a veces se olvida de llevar los trabajos, indica dificultades para organizarse o para mantener la atención en los detalles
	Aburrimiento en clase	¿Su hijo comenta que se aburre en clase o que no puede concentrarse y en qué momentos	Ninguna	A veces me ha dicho que no entiende algunas clases	Su hijo menciona que a veces no entiende algunas clases, se refleja dificultades de comprensión que

		sucede con mayor frecuencia?			afectan su concentración y participación en clase
	Apoyo del docente	¿Considera que su hijo necesita más apoyo del docente para mantener la atención y motivación durante las clases	Ninguna	Si creo que necesita un poco más de seguimiento por parte del profesor	Se observa que el estudiante necesita un poco más de seguimiento por parte del docente para mejorar su atención y motivación durante las clases, esto indica que el apoyo podría ser beneficioso
	Apoyo de la institución	¿Considera que la Unidad Educativa brinda suficiente información y apoyo sobre cómo ayudar a su hijo con la atención y concentración en el aula?	Ninguna	No mucho como padre que trabaja todo el día, pero si me gustaría recibir información	Se observa que no recibe suficiente información y apoyo sobre cómo mejorar la atención y concentración de su hijo en el aula, y expresa el deseo de recibir más orientación al respecto

9. CONCLUSIONES

Se elaboró un marco teórico que sustenta la relación entre las pausas activas y la atención ejecutiva, se identificó conceptos clave como la autorregulación, el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva, además, se integraron estudios previos que demuestran cómo la actividad física breve e intencionada puede mejorar de forma significativa los procesos atencionales en contextos escolares, sentando las bases científicas para la intervención pedagógica propuesta.

Se aplicó instrumentos de recolección de datos, como la observación a estudiantes y entrevistas a docentes y padres de familia, esto permitió evidenciar el impacto positivo de las pausas activas en el proceso de atención ejecutiva, los resultados permitieron comprender mejor las percepciones y experiencias individuales, esto aportó una visión integral sobre la efectividad de la pausas activas en el aula de clase, demostrando ser una herramienta pedagógica eficaz para reducir la fatiga cognitiva y revitalizar los procesos atencionales en los estudiantes.

La propuesta educativa basada en pausas activas integradas en la jornada escolar favorece las habilidades cognitivas y aspectos socioemocionales asociados al clima de aula, a través de ejercicios lúdicos guiados, los estudiantes aprenden a reconocer sus propios estados de activación, regular sus emociones y mejorar la convivencia, estas evidencias sustentan que el uso planificado de pausas activas puede constituirse en una estrategia preventiva y formativa dentro del diseño curricular, orientada a mejorar la calidad del aprendizaje desde una perspectiva integral..

10. PROPUESTA

DESARROLLAR UNA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN AVANZADA QUE INCLUYA METODOLOGÍAS INNOVADORAS Y ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS, CON EL PROPÓSITO DE CONTRIBUIR AL MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN EJECUTIVA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN CONTEXTOS EDUCATIVOS.

1. Definición del Objetivo

Proporcionar orientaciones prácticas a los docentes para la implementación de pausas activas en el entorno escolar, con el fin de mejorar la atención ejecutiva y el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Roberto Arregui

2. Investigación Preliminar

- **Revisar estudios sobre atención ejecutiva y pausas activas**

Diversas investigaciones analizan la implementación de pausas activas durante la jornada académica como una estrategia para mejorar la atención ejecutiva, rendimiento académico, motivación y bienestar emocional de los estudiantes, el estudio de L. Hernández (2024) desarrollado bajo un enfoque de Investigación-Acción, evidenció que las pausas activas constituyen una herramienta eficaz para fortalecer los procesos atencionales y motivacionales, esto incide de forma positiva en el rendimiento académico y en el equilibrio emocional del alumnado.

El estudio de Alemán et al. (2020), evaluó la implementación e impacto de las pausas activas como estrategia lúdico-pedagógica en el aula de educación primaria, su propósito fue mejorar la atención y fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje en niños y niñas que asisten a instituciones educativas, los resultados muestran que estas actividades contribuyen al bienestar integral del estudiantado al fortalecer aspectos académicos, sociales, psicológicos y fisiológicos.

Las investigaciones señalan que las pausas activas permiten ejercitar cuerpo y mente mediante ciclos breves de actividad, ya sea durante la jornada escolar o al inicio y cierre de las clases, estas prácticas interrumpen de manera efectiva la rutina académica y estimulan funciones cognitivas como la atención ejecutiva, la memoria de trabajo y la autorregulación emocional, al integrar el movimiento corporal se promueve un entorno de aprendizaje más receptivo y participativo.

- **Identificar beneficios y técnicas efectivas**

Las pausas activas son breves intervalos de movimiento físico o dinámicas lúdicas integradas en la jornada escolar, diseñadas para revitalizar el cuerpo y la mente, esta acción favorece la atención ejecutiva, la autorregulación y el rendimiento académico, existen diversos tipos de pausas activas que combinan juegos, dinámicas y actividades recreativas que permiten a los estudiantes relajarse, revitalizarse y recargar su energía física y mental (Donnelly et al., 2016).

Las pausas activas son importantes porque a través del movimiento y la diversión, se genera un entorno propicio para el aprendizaje, esto favorece el incremento de la motivación, la concentración y, en consecuencia, el rendimiento académico, estas intervenciones breves pero estructuradas se han consolidado como estrategias efectivas para contrarrestar la fatiga cognitiva derivada de largas jornadas escolares (Ochoa et al., 2020).

3. Estructura de la Guía

INTRODUCCIÓN

La atención ejecutiva desempeña un papel importante en el aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes, se refiere a un conjunto de habilidades cognitivas que permiten planificar, organizar, iniciar y evaluar comportamientos y pensamientos, en un entorno educativo, estas habilidades son esenciales para que los estudiantes puedan concentrarse, resolver problemas y adaptarse a nuevas situaciones, sin embargo, la atención ejecutiva puede verse afectada por factores como el estrés, la fatiga y la falta de actividad física, que puede llevar a un rendimiento académico deficiente.

Con el fin de abordar estas limitaciones, esta propuesta de investigación se centra en la implementación de pausas activas como una estrategia innovadora para mejorar la atención ejecutiva de los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Roberto Arregui; las pausas activas consisten en breves intervalos de actividad física que se intercalan durante las sesiones de clase, estas actividades revitalizan a los estudiantes y fomentan una mayor concentración y productividad, al incorporar movimientos físicos, se espera que los estudiantes experimenten un aumento en su capacidad para mantener la atención.

La actividad física ha sido vinculada a mejoras en la memoria, la creatividad y la resolución de problemas, al promover la actividad física a través de pausas activas, se pretende aumentar el bienestar físico de los estudiantes y optimizar su rendimiento en diversas áreas académicas, esta

propuesta pretende llenar el vacío que existe en la institución de estudio sobre el impacto de las pausas activas en la atención ejecutiva y el rendimiento escolar.

La implementación de metodologías innovadoras en el aula, como las pausas activas, requiere la colaboración y formación de docentes, así como el apoyo de la comunidad educativa, esta propuesta se enfoca en los estudiantes e involucra a educadores y padres, creando un enfoque integral que fomente un ambiente de aprendizaje positivo y dinámico, con esta investigación, se espera contribuir a la creación de entornos educativos más saludables y efectivos que beneficien a todos los involucrados.

Objetivos Específicos

- **OB1:** Mejorar la atención ejecutiva y el rendimiento académico de los estudiantes a través de una guía de pausas activas para la jornada escolar**.**
- **OB2:** Diseñar un plan operativo de intervención educativa basado en pausas activas, orientado al fortalecimiento de la atención ejecutiva y el rendimiento académico de los estudiantes.

4. Contenido de la Guía

Actividades de Pausas Activas

La presente guía de pausas activas incluye una variedad de ejercicios físicos, mentales y de relajación, organizados en actividades breves que promueven el desarrollo integral de los estudiantes, entre los principales enfoques se encuentran: la activación física motora, la atención y memoria de trabajo, el cambio cognitivo, la respiración consciente y la relajación, los juegos cooperativos con movimiento, la atención selectiva y auditiva, la estimulación visual y memoria, así como el lenguaje y la planificación, las actividades son las siguientes:

Juego de la Estatua: Los estudiantes se levantan de sus puestos y comienzan a bailar libremente al ritmo de una canción alegre, cuando el docente apaga la música, deben quedarse completamente quietos como estatuas, si alguien se mueve, vuelve a empezar.

Duración: 5 minutos

Secuencia de movimientos: El docente realiza una secuencia de 4 a 6 movimientos corporales que el grupo debe observar, recordar y repetir en orden, se puede incrementar la dificultad de forma progresiva.

Duración: 7 minutos

Simón dice: El docente da instrucciones utilizando la frase “Simón dice...” y los estudiantes deben seguir solo las indicaciones que comienzan con esa frase, si no se dice "Simón dice", y alguien sigue la instrucción, queda eliminado.

Duración: 6 minutos

Respiración del globo: Los estudiantes imaginan que su abdomen es un globo que deben inflar lentamente al inhalar por la nariz y desinflar al exhalar por la boca, se guía el ritmo con una narración tranquila.

Duración: 4 minutos

Carrera de relevos con desafíos mentales: Los estudiantes se dividen en equipos y deben resolver retos sencillos en cada estación antes de pasar el turno al siguiente compañero, los desafíos incluyen nombrar frutas, caminar como robot, o caminar imitando emociones.

Duración: 8 minutos

Eco corporal: El docente crea una secuencia rítmica de movimientos (ejemplo: aplaudir, palmada en las piernas, salto) que los estudiantes deben observar y reproducir con precisión, se puede incrementar la dificultad con pausas y variantes vocales para trabajar la atención auditiva.

Duración: 5 minutos

Memoria en movimiento: Se colocan tarjetas con imágenes, palabras o símbolos distribuidas en el aula, un estudiante observa una tarjeta durante 5 segundos, regresa a su lugar y trata de replicarla en su cuaderno, luego, se muestra nuevamente la tarjeta para comparar.

Duración: 6 minutos

Cadena de palabras con movimiento: Los estudiantes dicen palabras de una categoría semántica (ejemplo: frutas), mientras realizan un salto o palmada, el siguiente estudiante repite la secuencia y añade una nueva palabra, la secuencia continúa hasta que alguien se equivoca o se reinicia con una nueva categoría.

Duración: 5 minutos

Rueda de palabras: En círculo cada estudiante expresa cómo se sintió antes y después de la pausa activa, se pueden usar diferentes acciones para describir el estado de ánimo, cómo el semáforo emocional, termómetro de energía o lluvia de emociones.

Duración: 5 minutos

Duración y Frecuencia

Cada pausa activa tiene una duración estimada de entre 4 y 8 minutos, esto la hace compatible con la jornada escolar, considerando que una clase regular tiene una duración de 45 minutos, este tiempo es suficiente para generar beneficios sin interrumpir el flujo de las actividades académicas, convirtiéndose así en una herramienta pedagógica eficaz y viable para mejorar la atención ejecutiva, el bienestar y rendimiento de los estudiantes.

Las pausas activas se implementarán en distintos momentos de la jornada escolar, variando según el día de la semana con el fin de mantener el dinamismo y adaptarse al ritmo del estudiantado. La distribución sugerida es la siguiente: los lunes y miércoles se realizarán después del recreo; los martes, antes del cierre de la clase; los jueves, a media jornada; y los viernes, durante la última clase del día.

5. Metodología

En el contexto educativo actual, incorporar estrategias pedagógicas innovadoras que favorezcan el desarrollo integral del estudiantado es esencial para fortalecer las habilidades de atención ejecutiva en la etapa escolar, los niños y niñas de cuarto año de Educación General Básica (EGB) presentan dificultades para mantener la atención durante largos periodos, esto afecta su rendimiento académico y bienestar emocional, se presenta la metodología de implementación de pausas activas en los estudiantes de cuarto año de EGB de la Unidad Educativa Roberto Arregui, que incluye actividades lúdicas y funcionales, el tiempo de duración, los resultados pedagógicos esperados y su respaldo teórico.

Para implementar de forma eficaz las pausas activas en el aula, se propone integrarlas de manera planificada dentro del horario académico, se considera las necesidades cognitivas y emocionales de los estudiantes, cada día de la semana contiene un momento fijo para la aplicación de pausas activas, de acuerdo con la dinámica de la jornada escolar, se detalla a continuación:

- Lunes: Después del recreo
- Martes: Antes del cierre de clase
- Miércoles: Después del recreo
- Jueves: Media jornada
- Viernes: Última clase de la jornada

La metodología utilizada para implementar las pausas activas en el aula se basa en un enfoque lúdico, participativo y multisensorial, que busca promover el movimiento, la concentración y la interacción social, entre las estrategias empleadas se encuentra:

- Juego dirigido: Permite canalizar la energía del estudiantado a través de actividades estructuradas basadas en los objetivos pedagógicos.
- Repetición guiada y la estimulación multisensorial: Favorece la consolidación de habilidades motoras y cognitivas mediante el uso de estímulos visuales, auditivos y kinestésicos.
- Trabajo en equipo y la resolución de problemas: Tiene el fin de fortalecer habilidades socioemocionales como la cooperación, el liderazgo y la toma de decisiones.
- Técnica de mindfulness: Ayuda a mejorar la autorregulación emocional, la atención plena y el manejo del estrés mediante ejercicios de respiración y conciencia corporal.

6. Evaluación

Previo a iniciar con las 4 semanas programadas para la realización de pausas activas en la jornada escolar, se realiza una evaluación inicial con el objetivo de determinar el impacto de la aplicación de pausas activas en el desarrollo de la atención ejecutiva y el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto año de Educación General Básica, esto se realizará mediante el análisis comparativo de resultados obtenidos en encuestas aplicadas antes y después de la implementación.

La evaluación está desarrollada con opciones de respuesta tipo escala de Likert donde el estudiante deberá marcar la respuesta correcta, la evaluación inicial y final es la misma para un análisis más objetivo de las respuestas.

Tabla 23

Evaluación inicial y final

Enunciado	Siempre	Casi siempre	Neutral	A veces	Nunca
¿Me concentro bien durante toda la clase?					
¿Recuerdo lo que me dice el docente’					
¿Puedo seguir varias instrucciones?					

Si me distraigo, vuelvo a concentrarme	
¿Entiende mejor los temas después de hacer pausas activas?	
¿Se siente con energía para aprender?	
¿Le va bien en tareas o pruebas?	
¿Siente que aprende más en clase?	
¿Se siente relajado durante las clases?	
¿Se siente motivado a participar activamente en clase?	

Nota: La tabla indica la evaluación inicial y final, estas evaluaciones son las mismas porque permite cuantificar el progreso de los estudiantes al utilizar los mismos ítems, esto asegura una comparación objetiva de los cambios en la atención ejecutiva y el rendimiento académico antes y después de la intervención.

Después de recolectar las respuestas en las encuestas iniciales y finales, se procederá con un análisis comparativo de las respuestas de cada estudiante, este análisis permitirá identificar cambios en el nivel de atención ejecutiva, bienestar socioemocional y rendimiento académico del grupo de clase.

7. Recursos Adicionales

En la Tabla 24 se proporciona los recursos necesarios para llevar a cabo las pausas activas en la jornada escolar.

Tabla 24

Recursos para aplicación de pausas activas

Actividad	Ejercicio o dinámica a realizarse	Tiempo de duración	Resultados pedagógicos esperados	Autores
Activación física motora	**Juego de la estatua**  Fuente:https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/14227228-icono-de-estatua-de-excursion-estilo-de-dibujos-animados Los estudiantes se levantan de sus puestos y comienzan a bailar libremente al ritmo de una canción alegre. Cuando el docente apaga la música, deben quedarse completamente quietos como estatuas, si alguien se mueve, vuelve a empezar. Esta dinámica combina ritmo, movimiento y control corporal.	5 minutos	Estimulación de la autorregulación, la coordinación motora y el control inhibitorio.	(Diamond, 2013)

	Link de música para bailar: “El baile del sapito” https://www.youtube.com/watch?v=3XZs7fR_eI8			
Atención y memoria de trabajo	**Secuencia de movimientos**  Fuente: https://es.123rf.com/photo_122323428_ilustraci%C3%B3n-vectorial-de-ni%C3%B1os-de-dibujos-animados.html El docente realiza una secuencia de 4 a 6 movimientos corporales: - Aplaudir - Girar - Tocar la cabeza - Saltar - Saltar en un pie - Agacharse y saltar El grupo debe observar, recordar y repetir en orden, después, se puede incrementar la dificultad de forma progresiva.	7 minutos	Fortalecimiento de la memoria de trabajo, la atención visual y auditiva, y la retención de patrones.	(Baddeley, 2012) (Baddeley & Hitch, 1974)

Cambio cognitivo	**Simón dice**  Fuente:https://www.shutterstock.com/es/image-vector/cartoon-illustration-kids-playing-simon-says-2372683083 Se elige a Simón, que en este caso es el docente, quién da instrucciones usando la frase "Simón dice…" por ejemplo: - Simón dice que te toques los pies - Simón dice que levantes los brazos - Simón dice que toque su nariz - Simón dice que salte Los estudiantes deben estar atentos a las indicaciones del docente, esta actividad exige concentración y flexibilidad mental. Instrucciones: Los demás jugadores deben seguir las instrucciones si y solo si comienzan con "Simón dice", si "Simón" no dice "Simón dice" y alguien sigue la instrucción, queda eliminado	6 minutos	Desarrolla la flexibilidad cognitiva, la inhibición de impulsos y el razonamiento adaptativo.	(Diamond, 2013) (M. C. Davidson et al., 2006)

Respiración consciente y relajación	**Respiración del globo**  Fuente:https://ar.pinterest.com/pin/6-ejercicios-de-respiracin-para-nios-que-ayudarn-a-activar-su-cerebro-y-mejorar-su-concentracin--664492120038507803/ Sentados cómodamente, los estudiantes imaginan que su abdomen es un globo que deben inflar de forma lenta al inhalar por la nariz, y desinflar al exhalar por la boca. Se guía el ritmo con una narración tranquila, esta dinámica es ideal para después del recreo o al final de una clase activa. Instrucciones: - Cuenta hasta 4: inhalar contando 1–2–3–4, sostener, exhalar en 1–2–3–4. - Ola de mar: visualizar que la respiración es como una ola que sube y baja suavemente. - Respira con colores: imaginar que se inhala un color que relaja, por ejemplo, azul y se exhala uno que representa tensión, por ejemplo, rojo.	4 minutos	Disminución del estrés, mejora en la regulación emocional y atención sostenida. (Zeidan et al., 2010)

Juegos cooperativos con movimiento	**Carrera de relevos con desafíos mentales**  Fuente: https://es.pngtree.com/freepng/original-hand-drawn-primary-school-students-relay-track-handover-stick_7128650.html Se divide al grupo de clase en equipos, en cada estación deben resolver un reto lógico sencillo antes de pasar el turno al siguiente compañero. Instrucciones: - Ir de un punto a otro con retos como nombrar 5 frutas, caminar como robot. - Camina diciendo una palabra por cada paso, por ejemplo: animales vertebrados, animales invertebrados, colores primarios, colores secundarios, verbos terminados en ar, verbos terminados en er, verbos terminados en ir. - Camina imitando emociones, por ejemplo, felicidad, enojo, sorpresa, tristeza.	8 minutos	Promueve la toma de decisiones rápidas y la atención selectiva. (Z. Chang et al., 2021)

Atención selectiva y auditiva	**Eco corporal**  Fuente: https://es.pinterest.com/pin/419327415324466009/ El docente crea una secuencia rítmica de movimientos, por ejemplo: aplaudir una vez, palmada en las piernas, salto, los estudiantes deben observar y reproducir la secuencia con precisión. Se puede incrementar la dificultad añadiendo más movimientos o introduciendo pausas (silencios) que no deben imitarse, de esta forma se promueve la inhibición de la respuesta automática. Se puede incluir variantes, es decir, patrones con sonidos vocales, por ejemplo: pa!, ¡tum!, etc. para trabajar la atención auditiva.	5 minutos	Mejora la atención auditiva y visual, la imitación motora precisa, el control inhibitorio y la memoria de corto plazo	(Diamond, 2013)
Estimulación visual y memoria	**Memoria en movimiento**	6 minutos	Fomenta la atención sostenida	(L. Alarcón & Albán, 2024)



Fuente: https://www.teatimeteachables.com/es/cinco-de-los-mejores-juegos-con-tarjetas-didacticas-para-ensenar-ingles-a-ninos-pequenos/#google_vignette

Se colocan distribuidas por el aula tarjetas con dibujos, palabras o símbolos, por ejemplo:

- Formas geométricas
- Colores
- Objetos de la clase
- Animales domésticos
- Animales salvajes

Un estudiante se desplaza hasta una tarjeta, la observa por 5 segundos, regresa a su lugar e intenta replicar en su cuaderno lo que vio, ya se mediante el dibujo o escritura, luego se le muestra nuevamente la tarjeta para comparar.

Lenguaje y planificación	**Cadena de palabras con movimiento**	5 minutos	Estimula la memoria y fluidez verbal	(Daly-Smith et al., 2018)



Fuente:https://www.freepik.es/vector-premium/ninos-sentados-circulo-jugando_57149725.htm

Se trabaja por turnos en ronda, donde el primer estudiante dice una palabra de una categoría semántica, por ejemplo:

- Frutas: manzana, mientras realiza un salto o palmada.

El siguiente estudiante repite la palabra anterior y añade una nueva, por ejemplo: manzana, sandía, y así sucesivamente.

La secuencia continúa hasta que alguien se equivoca o se reinicia con una nueva categoría, por ejemplo:

- Animales
- Colores
- Instrumentos musicales

Se refuerza con gestos o movimientos rítmicos que acompañan el habla para hacer más divertida la dinámica

Cierre reflexivo	**Rueda de palabras**	5 minutos	Favorece el pensamiento crítico y conciencia emocional.	(Daly et al., 2018)



Fuente: https://es.123rf.com/photo_111655226_alumnos-y-profesora-de-primaria-educaci%C3%B3n-y-crianza-de-los-ni%C3%B1os-en-el-jard%C3%ADn-de-infancia-dibujos-an.html

En círculo cada estudiante expresa con una palabra o acción cómo se sintió antes y después de la pausa activa.

Se usa diferentes acciones para describir el estado de ánimo, como, por ejemplo:

- Semáforo emocional: verde, si el estudiante se siento bien, amarillo, si se siente regular y rojo, si se siente cansado o inquieto.
- Termómetro de energía: se puede subir o bajar la mano según el nivel de energía después de la pausa.
- Lluvia de emociones: decir cómo se sienten usando metáforas del clima, por ejemplo: soleado, nublado, con rayos, con arcoíris.

Nota: La metodología innovadora para la implementación de pausas activas genera resultados esperados adecuados en cuanto a mejoras en la atención, autorregulación emocional y el clima de aula, los estudiantes pueden mostrar mayor concentración y disposición al aprendizaje tras cada dinámica, las pausas activas favorecen la metacognición y el reconocimiento emocional.

CONCLUSIONES

- Las pausas activas representan una estrategia pedagógica efectiva y accesible que contribuye al mejoramiento de la atención ejecutiva y rendimiento académico de los estudiantes, esto se realiza al introducir breves momentos de movimiento y recreación durante la jornada escolar, se logra así una recuperación cognitiva que favorece la concentración, la disposición al aprendizaje y el equilibrio emocional, factores esenciales para un buen desempeño académico.
- La implementación de pausas activas mediante metodologías lúdicas, multisensoriales y de atención como el juego dirigido, la repetición guiada, el trabajo en equipo y el mindfulness, enriquece las dinámicas del aula al combinar movimiento físico con estimulación cognitiva y emocional, estas estrategias revitalizan al alumnado, fomentan habilidades sociales, fortalecen la autorregulación y favorecen la convivencia armónica, aspectos fundamentales en el desarrollo integral.
- Incorporar las pausas activas de manera planificada dentro del horario escolar permite estructurar mejor el tiempo pedagógico, se promueve momentos de descanso activo que previenen la fatiga mental y reducen el estrés, esta planificación contribuye a crear un clima de aula más positivo, inclusivo y participativo, en el cual los estudiantes se sienten motivados, valorados y emocionalmente seguros para aprender.

9. Referencias

Abad, L., Ruiz, R., Moreno, F., & Herrero, R. (2013). Intervención psicopedagógica en el trastorno por déficit de atención/hiperactividad. *Rev Neuro*, *57*(1), 193–202. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41960951/Intervencion-psicopedagogica-en-TDAH-libre.pdf?1454519225=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DIntervencion_psicopedagogica_en_TDAH.pdf&Expires=1745519512&Signature=d4CZvXb4RAypgCFCO9-DN6jcm3O~XKiYBGVXQgh6NJ7XwS0YoJoiCr8HhOIxFa6ASf7Le1bXu9ZmOso0PeTt9vWrXdrt9sYB89cmaylJBa~3nhwlt-~CsiNZgFr9W5BUFRyXwStt5Eu6EllfdGF2YFE-5HheHVcQemp1vl95xxykmKS6-ecsNViVhMgJ-xx2fBAIocFKXFMSjaJ--HbOust5YmSbzP1Cyq6lm6FbmHn-u3SuwNcpxYYL-YKouBCyEZl6Kl6LGsOHdXTniiWgCAHiSG0zMcCL-d1~EJMdT3PLUYpEViEA4xHyW1nm-wrJffAH20XZ-xrmVo2rddSNSQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Abad, L., Ruíz, R., Moreno, F., Sirera, A., Cornesse, M., Delgado, I., & Etchepareborda, M. (2011). Entrenamiento de funciones ejecutivas en el trastorno por déficit de atención/hiperactividad. *Rev Neuro*, *52*(1), 77–83. https://www.researchgate.net/profile/Maximo-Etchepareborda/publication/331121672_Entrenamiento_de_funciones_ejecutivas_en_el_trastorno_por_deficit_de_atencionhiperactividad/links/5f0f0fce92851c1eff11ef03/Entrenamiento-de-funciones-ejecutivas-en-el-trastorno-por-deficit-de-atencion-hiperactividad.pdf

Abundis, A. (2014). *Atención y función ejecutiva desarrollo e impacto de factores socio-ambientales* [Universidad de Granada]. https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=57971

Adhvaryu, K., Karthikbabu, S., & Rao, P. T. (2022). Motor performance of children with attention deficit hyperactivity disorder: focus on the Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency. *Clinical and Experimental Pediatrics*, *65*(11), 512–520. https://doi.org/10.3345/cep.2021.00962

Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M. T., Ureña, N., & Piñar, M. I. (2010). La mejora de la capacidad de atención selectiva del jugador de baloncesto a través de la enseñanza orientada al aprendizaje táctico. (Enhancing the selective perception of basketball players through

tactical learning). *Cultura_Ciencia_Deporte*, *5*(14), 101–108. https://doi.org/10.12800/ccd.v5i14.100

Alarcón, L., & Albán, A. (2024). *Promoviendo ambientes de aprendizaje saludables: "El papel de las pausas activas en la educación básica"* [Universidad San Gregorio de Portoviejo]. http://repositorio.sangregorio.edu.ec:8080/handle/123456789/3760#:~:text=Se%20concluye%20que%20las%20pausas,un%20ambiente%20de%20aprendizaje%20positivo.

Albán, J. B., Pérez, L. J., & Vera, N. E. (2024). Estrategias didácticas innovadoras para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de educación física. *Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE*, *6*(12), 78–102. https://doi.org/10.56124/sapientiae.v6i12.0005

Alemán, Y., Rodríguez, V., & Villalobos, A. (2020). Las Pausas Activas como una estrategia lúdico pedagógica para el mejoramiento de la dinámica de aula en la escuela primaria. *Realidad e Innovación Educativa*, *1*(1), 18–35. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/63913559/Revista_Educacion_UCR__Realidad_e_innovacion_2020-libre.pdf?1594704478=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRealidad_e_Innovacion_Educativa_Revista.pdf&Expires=1743553345&Signature=Qr~50CdAHsXM56QwPj5~coIYsPH~FUzr1ONIYoWKL0Hm6rengSLdfUqDQc~tLFAO-RjbK37hsIgZJDejI9Grp9Qda8HIjkJpOllUdjyVmc0I8RJMIH9bVx-lQg7MKI67a0duacDzST88M4XOOU3nY2~nnvvV5LcafJ6TXBu5pGSUsxfjAywxs9aKyCGE8DFWVm8L7G8dzTSGhtNC4nrb-SGhWy1i6GonFZN9vN3vLOocJyWQTjp6zrC7HtzWzRUIx4zYukbX0P-NbI~UQ-uAZdnPWqYpxdiqHZLxY~RJqjFKJ4h0~2s86scnsau3qpPeOrsaaIxbzBkuop0oG~x0GA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=19

Alexander, P. (2018). Looking down the road: Future directions for research on depth and regulation of strategic processing. *British Journal of Educational Psychology*, *88*(1), 152–166. https://doi.org/10.1111/bjep.12204

Alfaro, S. (2018). Pausas Activas. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, *2*(2), 1–11. https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v2i2.42

Álvarez, C., Pesce, C., Cavero, I., Sánchez, M., Martínez, J. A., & Martínez, V. (2017). The Effect of Physical Activity Interventions on Children's Cognition and Metacognition: A Systematic

Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *56*(9), 729–738. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.06.012

Amor-Barbosa, M., Ortega-Martínez, A., Carrasco-Uribarren, A., & Bagur-Calafat, M. C. (2022). Active School-Based Interventions to Interrupt Prolonged Sitting Improve Daily Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(22), 15409. https://doi.org/10.3390/ijerph192215409

Andersen, P. (2002). Assessment and Development of Executive Function (EF) During Childhood. *Child Neuropsychology*, *8*(2), 71–82. https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724

Angamarca, E., Flores, C., & Pinos, L. (2023). Metodología STEAM como herramienta para mejorar el pensamiento lógico y matemático en estudiantes del séptimo año EGB de la UECIB "Suscal." *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, *7*(49), 46–61. https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/670

Anzo, S. M., & Escobar, E. (2025). Estrategias lúdicas de retroalimentación mediante pausas activas para fortalecer las multiplicaciones en estudiantes de educación básica. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, *2*(2), 138–143. https://doi.org/10.70625/rlce/166

Arabi, S., Kouhbanani, S., Haghighi, V., & Ghaleni, M. (2023). Relationship between the executive function of children and the duration of physical activity with the mediating role of alpha, beta and theta brainwaves. *Current Psychology*, *42*(25), 21239–21248. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04313-w

Arabi, S. M., Kouhbanani, S. S., Haghighi, V. V., & Ghaleni, M. A. (2023). Relationship between the executive function of children and the duration of physical activity with the mediating role of alpha, beta and theta brainwaves. *Current Psychology*, *42*(25), 21239–21248. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04313-w

Aragundi, D., & Meza, H. (2023). Estrategia didáctica para favorecer la atención selectiva en el proceso de aprendizaje de los niños de preparatoria. *MQRInvestigar*, *7*(4), 949–964. https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.949-964

Arboix, J., Sagristà, F., Marcaida, S., & Aguilera, J. (2020). Relación entre la condición física y el hábito de actividad física con la capacidad de atención selectiva en alumnos de enseñanza secundaria. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *22*(1), 1–13. https://revistas.um.es/cpd/article/view/419641/319151

Arcos, V. A. (2021). Funciones ejecutivas: una revisión de su fundamentación teórica. *Poiésis*, *6*(40), 39–51. https://doi.org/10.21501/16920945.4051

Arenas, D., Bodi, M., Oliver, A., Cantallops, J., Ponseti, F. J., Palou-Sampol, P., Collado, J. A., Flórez, I., Galvez-Pol, A., Terrasa, J. L., Sitges, C., Sánchez-Azanza, V., López-Penadés, R., Adrover-Roig, D., & Muntaner-Mas, A. (2024). Effects of active breaks on educational achievement in children with and without ADHD: study protocol and rationale of the Break4Brain project. *Frontiers in Psychology*, *15*(2). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1451731

Arnett, J. (2012). *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural* (5th ed.). Pearson. https://plataforma.institutodelmilagro.com/descargas/evolutiva2/Bibliografia%202018/Arnett,%20Adolescencia%20y%20adultez%20emergente.pdf

Arribas, S., & Maiztegi, J. (2021a). Evolución de la atención, concentración y rendimiento académico tras una intervención basada en descansos activos. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, *24*(3), 1–10. https://doi.org/10.6018/reifop.467731

Arribas, S., & Maiztegi, J. (2021b). Evolución de la atención, concentración y rendimiento académico tras una intervención basada en descansos activos. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, *24*(3), 1–10. https://doi.org/10.6018/reifop.467731

Arufe, V., Pereira, J., Groba, M., Nieto, L., & Casona, N. (2024). Estrategias y oportunidades multicontextuales para aumentar los niveles de actividad física en niños y jóvenes: una revisión de la literatura. *Niños (Basilea)*, *11*(12), 1475–1485. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39767904/

Ashby, G., & Maddox, T. (2005). Human Category Learning. *Annual Review of Psychology*, *56*(1), 149–178. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070217

Awh, E., & Vogel, E. K. (2025). Working memory needs pointers. *Trends in Cognitive Sciences*, *29*(3), 230–241. https://doi.org/10.1016/j.tics.2024.12.006

Baars, B. (2002). The conscious access hypothesis: origins and recent evidence. *Trends in Cognitive Sciences*, *6*(1), 47–52. https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01819-2

Baddeley, A. (2012). Working Memory: Theories, Models, and Controversies. *Annual Review of Psychology*, *63*(1), 1–29. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422

Baddeley, A., & Hitch, G. (1974). *Working Memory* (Vol. 8, pp. 47–89). https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60452-1

Baena, A., Ortiz, M. del M., Sánchez, M., & Graneros, A. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness. *Revista de Psicodidáctica*, *26*(2), 132–142. https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.002

Ballerter, O., Baños, R., & Navarro, F. (2023). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *22*(2), 33–40. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006

Balón, K., & Pino, R. (2024). Estrategias psicopedagógicas para la Regulación Emocional en una Niña Con Ansiedad en la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *5*(4). https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2304

Barceló, E., Lewis, S., & Moreno, M. (2006). Funciones ejecutivas en estudiantes universitarios que presentan bajo y alto rendimiento académico. *Psicología Desde El Caribe*, *8*(18), 109–138. https://www.redalyc.org/pdf/213/21301806.pdf

Barceló, V., Canté, X., Kent, M., & Vásquez, M. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, *14*(28), 1–10. https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1759

Barón, E., Fiallo, E., & Martínez, E. (2019). *Me concentro en clase: Una estrategia lúdico – pedagógica para capturar concentración del estudiante en el aula*. Fundación Universitaria Los Libertadores. https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/5723ead6-f300-47f4-8025-2e7eb87249fb/content

Barreiro, A. (2022). Actuaciones y prácticas innovadoras como herramientas para el fomento de la Educación Inclusiva. *EN-CLAVES Del Pensamiento*, *8*(31), e503. https://doi.org/10.46530/ecdp.v0i31.503

Bartsch, L., Fukuda, K., Loaiza, V., & Mizrak, E. (2024). The information exchange between working memory and long-term memory. *Memory & Cognition*, *52*(8), 1717–1725. https://doi.org/10.3758/s13421-024-01640-6

Basso, J. C., McHale, A., Ende, V., Oberlin, D. J., & Suzuki, W. A. (2019). Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behavioural Brain Research*, *356*, 208–220. https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.08.023

Bedard, C., Bremer, E., Graham, J. D., Chirico, D., & Cairney, J. (2021). Examining the Effects of Acute Cognitively Engaging Physical Activity on Cognition in Children. *Frontiers in Psychology*, *12*(5). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.653133

Benítez, L. (2016). Evaluación e intervención pedagógica en la formación de docentes. Una acción reflexiva en el aula de clases. *IE Revista de Investigación Educativa de La REDIECH*, *7*(2), 1–11. https://www.redalyc.org/journal/5216/521653208007/521653208007.pdf

Berlyne, D. (1960). *Conflict, arousal and curiosity*. McGraw Hill. https://psycnet.apa.org/record/2006-09643-000

Beukers, A., Buschman, T., Cohen, J., & Norman, K. (2021). Is Activity Silent Working Memory Simply Episodic Memory? *Trends in Cognitive Sciences*, *25*(4), 284–293. https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.003

Boksem, M., Meijman, T. F., & Lorist, M. M. (2005). Effects of mental fatigue on attention: An ERP study. *Cognitive Brain Research*, *25*(1), 107–116. https://doi.org/10.1016/j.cogbrainres.2005.04.011

Boksem, M., Meijman, T., & Lorist, M. (2006). Mental fatigue, motivation and action monitoring. *Biological Psychology*, *72*(2), 123–132. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.08.007

Boksem, M., & Tops, M. (2008). Mental fatigue: Costs and benefits. *Brain Research Reviews*, *59*(1), 125–139. https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2008.07.001

Bolaño, M. (2017). Funciones de las herramientas multimedia interactivas para la enseñanza en educación preescolar. *Praxis*, *13*(1), 17. https://doi.org/10.21676/23897856.2063

Brandes, A., Braren, S., Vogel, S. C., Perry, R. E., Brito, N. H., & Blair, C. (2022). Within-person changes in basal cortisol and caregiving modulate executive attention across infancy. *Development and Psychopathology*, *34*(4), 1386–1399. https://doi.org/10.1017/S0954579421000262

Breda, J., Jakovljevic, J., Rathmes, G., Mendes, R., Fontaine, O., Hollmann, S., Rütten, A., Gelius, P., Kahlmeier, S., & Galea, G. (2018). Promoting health-enhancing physical activity in Europe: Current state of surveillance, policy development and implementation. *Health Policy*, *122*(5), 519–527. https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2018.01.015

Brittin, J., Frerichs, L., Sirard, J. R., Wells, N. M., Myers, B. M., Garcia, J., Sorensen, D., Trowbridge, M. J., & Huang, T. (2017). Impacts of active school design on school-time sedentary behavior and physical activity: A pilot natural experiment. *PloS One*, *12*(12), e0189236. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189236

Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraßyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P., & Tidow, G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters*, *441*(2), 219–223. https://doi.org/10.1016/j.neulet.2008.06.024

Burin, D., Gonzalez, F., Barreyro, J., & Injoque, I. (2020). Metacognitive regulation contributes to digital text comprehension in E-learning. *Metacognition and Learning*, *15*(3), 391–410. https://doi.org/10.1007/s11409-020-09226-8

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." *593 Digital Publisher CEIT*, *9*(1), 20–36. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9314974

Cabanach, R., Souto, A., González, L., & Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, *17*(2), 1–13. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-2.aree

Cabrera, R., Hinojosa, R., Moncayo, J., & Gil, A. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. *Dominio de Las Ciencias*, *8*(3), 1–10. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8635258

Cantos, M., & Reyes, J. (2018). El nuevo modelo de gestión educativa y su impacto en las escuelas de educación básica del cantón Cañar, Ecuador. *Revista Killkana Sociales*, *2*(4), 1–8. https://doi.org/killkana_social.v2i4.100

Cárcamo, A. (2022). *Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida región de los Lagos, Chile, 2021* [Universidad Privada de Tacna]. https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2419/Carcamo-Saldias-Angelo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carpio, B. (2020). Desarrollo de la atención selectiva a través del juego en estudiantes de educación superior. *Comunicación: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, *11*(2), 131–141. https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.425

Carrasco-Uribarren, A., Ortega-Martínez, A., Amor-Barbosa, M., Cadellans-Arróniz, A., Cabanillas-Barea, S., & Bagur-Calafat, M. C. (2023). Improvement of In-School Physical Activity with Active School-Based Interventions to Interrupt Prolonged Sitting: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(2), 1636. https://doi.org/10.3390/ijerph20021636

Carriazo, C., Pérez, M., & Gaviria, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, *25*(3), 87–95. https://www.redalyc.org/journal/279/27963600007/html/

Carrillo, M., & Rosero, J. (2009). La motivación y el aprendizaje. *ALTERIDAD. Revista de Educación*, *4*(2), 20–32. https://www.redalyc.org/pdf/4677/467746249004.pdf

Castelo, L., Aguilar, J., & Guale, Y. (2024). La tecnología educativa y su influencia en la experiencia de aprendizaje y rendimiento escolar. *Revista Aula Virtual. Edición Continua*, *5*(12).

Castillo, J. S., Palta, N. I., & Sigüenza, J. P. (2016). Uso de pizarras digitales interactivas como recurso de enseñanza para los docentes. *Magister*, *28*(2), 71–85. https://doi.org/10.1016/j.magis.2016.11.001

Castillo, O. A., Cheza, A. A., Figueroa, F. F., Revelo, V. E., & Rosas, N. A. (2024). Influencia de las pausas activas en la concentración y rendimiento matemático de estudiantes de bachillerato con TDAH. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *5*(5), 1–23. https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2922

Cedeño, J., & Loor, E. (2020). Procesos de atención y funciones ejecutivas en estudiantes de educación superior. *Espirales Revista Multidisciplinaria de Invesitgación Científica*, *3*(29), 1–14. https://www.redalyc.org/journal/5732/573263328003/573263328003.pdf

Chang, Y. K., Labban, J. D., Gapin, J. I., & Etnier, J. L. (2012). The effects of acute exercise on cognitive performance: A meta-analysis. *Brain Research*, *1453*(2), 87–101. https://doi.org/10.1016/j.brainres.2012.02.068

Chang, Y.-K., Tsai, Y.-J., Chen, T.-T., & Hung, T.-M. (2013). The impacts of coordinative exercise on executive function in kindergarten children: an ERP study. *Experimental Brain Research*, *225*(2), 187–196. https://doi.org/10.1007/s00221-012-3360-9

Chang, Z., Schwartz, M., Hinesley, V., & Dubinsky, J. (2021). Neuroscience Concepts Changed Teachers' Views of Pedagogy and Students. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685856

Chávez, I., & Rodríguez, G. (2024). Implementación De Pausas Activas Para El Aumento De La Atención Sostenida: Diagnóstico, Propuesta Y Evaluación Del Impacto De Intervención En Estudiantes De Primer Año De Fisioterapia. In *Enseñanza y Aprendizaje: Innovación, Capacitación y Herramientas Docentes* (1st ed.). Ediciones Colegio de Ciencias y Artes de Tabasco A.C.

Chica, F. (2009). La dialéctica de la pregunta y la respuesta como estrategia de autorregulación en la construcción de un aula virtual inteligente. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía*, *2*(1), 73–83. https://www.redalyc.org/pdf/5610/561058713005.pdf

Chiesa, A., Serretti, A., & Jakobsen, J. C. (2013). Mindfulness: Top–down or bottom–up emotion regulation strategy? *Clinical Psychology Review*, *33*(1), 82–96. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.006

Cho, S., Lee, M., & Lee, S. M. (2023). Burned-Out Classroom Climate, Intrinsic Motivation, and Academic Engagement: Exploring Unresolved Issues in the Job Demand-Resource Model. *Psychological Reports*, *126*(4), 1954–1976. https://doi.org/10.1177/00332941211054776

Cid, S., Pascual, E., & Martínez, J. (2020). Influence of self-esteem and attention on the academic performance of ESO and FPB students. *Revista de Psicodidáctica*, *25*(1), 59–67. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselp&AN=S2530380519300243&lang=es&site=eds-live&scope=site

Código de La Niñez y La Adolescencia , Pub. L. No. Ley 100 Registro Oficial 737 (2014). https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/11/codigo_ninezyadolescencia.pdf

Constitución de La República Del Ecuador, Pub. L. No. Decreto Legislativo 0 Registro Oficial 449 (2008). https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf

Conteras, E., & Aguilar, G. (2019). *Estrategias de autorregulación en el aula para la adquisición de los aprendizajes esperados en ciencias naturales para grupos del quinto grado de primaria* [Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí]. https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/619/1/IPLP371-3Ag283e2019.pdf

Contreras, O., Infantes, A., & Prieto, A. (2020). Efectos de las pausas activas en la atención y concentración de estudiantes de primaria. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, *34*(1), 145–160. https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85102045843&origin=inward&txGid=ba0624ae8bb42c7883466f1f9c709aff

Contreras, O., León, M., Paniagua, A., & Prieto, A. (2020). Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria. *RIFOP : Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado: Continuación de La Antigua Revista de Escuelas Normales*, *34*(95), 145–160. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7410803

Coq, J., & Gerardin, P. (2020). Desarrollo psicológico del niño. *EMC - Pediatría*, *55*(2), 1–9. https://doi.org/10.1016/S1245-1789(20)43834-X

Cortés, C. A., & Velázquez, R. I. (2024). Herramienta Lúdico Pedagógica para mejorar la atención en preescolares: Un enfoque innovador. *Revista de Investigación Multidisiplinaria, Iberoamericana*, *4*(4), 1–10. https://doi.org/10.69850/rimi.vi4.110

Cotton, K., & Ricker, T. J. (2022). Examining the relationship between working memory consolidation and long-term consolidation. *Psychonomic Bulletin & Review*, *29*(5), 1625–1648. https://doi.org/10.3758/s13423-022-02084-2

Cowan, N., Elliott, E. M., Scott Saults, J., Morey, C. C., Mattox, S., Hismjatullina, A., & Conway, A. R. A. (2005). On the capacity of attention: Its estimation and its role in working memory and cognitive aptitudes. *Cognitive Psychology*, *51*(1), 42–100. https://doi.org/10.1016/j.cogpsych.2004.12.001

Cueli, M., García, T., & González, P. (2013). Autorregulación y rendimiento académico en Matemáticas. *Aula Abierta*, *13*(1), 39–48. https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/17631/?sequence=1

Dallolio, L., Galle, F., Massini, U., Valeriani, F., Ceciliani, A., di Cango, A., & Galeone, D. (2023). Pausas activas: una estrategia para contrarrestar el sedentarismo en las Escuelas Promotoras de Salud. Un debate sobre su implementación en Italia. *Ana Ig*, *35*(2), 202–212. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35788249/

Daly, A., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P. D., Defeyter, M. A., & Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour:

understanding critical design features. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, *4*(1), e000341. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000341

Daly-Smith, A. J., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P. D., Defeyter, M. A., & Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, *4*(1), e000341. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000341

Davidson, M. C., Amso, D., Anderson, L. C., & Diamond, A. (2006). Development of cognitive control and executive functions from 4 to 13 years: Evidence from manipulations of memory, inhibition, and task switching. *Neuropsychologia*, *44*(11), 2037–2078. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2006.02.006

Davidson, R., & Kaszniak, A. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, *70*(7), 581–592. https://doi.org/10.1037/a0039512

de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(5), 501–507. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.595

De la Cruz, G., Ullauri, M., & Freire, J. (2020). Estrategias didácticas para la enseñanza de inglés como lengua extranjera (EFL) dirigidas a estudiantes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Colombian Applied Linguistics Journal*, *22*(2), 169–182. https://doi.org/10.14483/22487085.16118

Delgado, J. (2022). *Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años* [Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha]. https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/813/1/JOHANA%20DELGADO%20TESIS%20%20%281%29.pdf

Delgado, M., Villavicencio, A., & Salcedo, J. (2024). Métodos pedagógicos innovadores para el mejoramiento de la calidad en la educación básica. *CIENCIAMATRIA*, *10*(1), 409–425. https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1231

Devis, J., & Peiró, C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, *6*(33), 263–268. https://doi.org/10.1016/S0213-9111(92)71125-X

Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, *64*(1), 135–168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

Domínguez, K., & González, K. (2024). *Pausas activas y atención selectiva en estudiantes de 6to grado* [Universidad Estatal de la Península de Santa Elena]. https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/12756/1/UPSE-TEB-2025-0005.pdf

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *48*(6), 1197–1222. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901

Dosher, B. A., & Lu, Z.-L. (2000). Noise Exclusion in Spatial Attention. *Psychological Science*, *11*(2), 139–146. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00229

Durán, L., Urrego, M., & Vera, L. (2023). *Propuesta didáctica dirigida a docentes para el fortalecimiento de funciones ejecutivas de regulación emocional y regulación comportamental en estudiantes de 9 a 12 años* [Universidad El Bosque]. https://www.proquest.com/openview/ec36f7114cb5c56d3f9575c00241832f/1?cbl=2026366&diss=y&pq-origsite=gscholar

Emmer, C., Dorn, J., & Mata, J. (2024). The immediate effect of discrimination on mental health: A meta-analytic review of the causal evidence. *Psychological Bulletin*, *150*(3), 215–252. https://doi.org/10.1037/bul0000419

Emonson, C., Papadopoulos, N., Rinehart, N., Mantilla, A., Fuelscher, I., Boddy, L. M., Pesce, C., & McGillivray, J. (2022). The feasibility and acceptability of a classroom-based physical activity program for children attending specialist schools: a mixed-methods pilot study. *BMC Public Health*, *22*(1), 40. https://doi.org/10.1186/s12889-021-11990-4

Engle, R. (2018). Working Memory and Executive Attention: A Revisit. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(2), 190–193. https://doi.org/10.1177/1745691617720478

Enoka, R. (1995). Mechanisms of muscle fatigue: Central factors and task dependency. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, *5*(3), 141–149. https://doi.org/10.1016/1050-6411(95)00010-W

Espalda, M., Gallardo, J., Santacruz, J., & Clemente, A. (2014). La intervención docente en las actividades físico-deportivas extraescolares según la formación inicial. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, *14*(55), 409–425. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54231902002

Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. I. (2002). Testing the Efficiency and Independence of Attentional Networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *14*(3), 340–347. https://doi.org/10.1162/089892902317361886

Fan, L., & Wang, Y. (2023a). The relationship between executive functioning and attention deficit hyperactivity disorder in young children: A cross-lagged study. *Current Psychology*, *42*(25), 21375–21383. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03233-5

Fan, L., & Wang, Y. (2023b). The relationship between executive functioning and attention deficit hyperactivity disorder in young children: A cross-lagged study. *Current Psychology*, *42*(25), 21375–21383. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03233-5

Fernández, E., Bernardo, A., Suárez, N., Cerezo, R., Núñez, J. C., & Rosário, P. (2013). Predicción del uso de estrategias de autorregulación en la educación superior: Un análisis a nivel individual y de contexto. *Anales de Psicología*, *29*(3), 865–875. https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.139341

Ferriz, R., & González, D. (2020). Promoción de la actividad física a través del modelo trans-contextual de la motivación. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, *427*. https://doi.org/10.55166/reefd.vi427.872

Flores, I., Aldama, D., Paredes, S., & Torres, Z. (2020). Aconteceres en pausas y silencios. Investigación-creación en la escena universitaria. *(Pensamiento), (Palabra)... Y Obra*, *5*(25). https://doi.org/10.17227/ppo.num25-13058

Flynn, R., & Colon, N. (2016). Solitary Active Videogame Play Improves Executive Functioning More Than Collaborative Play for Children with Special Needs. *Games for Health Journal*, *5*(6), 398–404. https://doi.org/10.1089/g4h.2016.0053

Fuentes, G. A., & Lagos, R. I. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, *20*(2), 1–13. https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3

Fuentes, J., González, C., Ángeles, F., & Carranza, J. (2003). Sensibilidad de algunas pruebas estandarizadas para evaluar el funcionamiento de la atención ejecutiva en niños de siete años.

Electronic Journal of Research in Educational Psychology, *1*(2), 23–36. https://www.redalyc.org/pdf/2931/293152877002.pdf

Fuster, J. (1999). *La memoria en la corteza cerebral Un enfoque empírico de las redes neuronales en primates humanos y no humanos* (Bradford Books). The MIT Press. https://mitpress.mit.edu/9780262561242/memory-in-the-cerebral-cortex/

Gaeta, M. (2014). La autorregulación del aprendizaje y su promoción en el contexto del aula. *Cuestiones En Psicología Educacional* , *1*(1), 33–57. http://www.cuadernosartesanos.org/2014/cde01.pdf#page=33

Gago, L., Miller, S., De Grandis, M., & Elgier, Á. (2022). Latin American early childhood education and social vulnerability links to toddlers' executive function and early communication (*La educación temprana en Latinoamérica y las relaciones de la vulnerabilidad social con las funciones ejecutivas y la comunicación temprana en la primera infancia*). *Journal for the Study of Education and Development: Infancia y Aprendizaje*, *45*(2), 413–445. https://doi.org/10.1080/02103702.2021.2009293

Galindo, G., Solovieva, Y., Machinskaya, R., & Quintanar, L. (2016). Atención selectiva visual en el procesamiento de letras: un estudio comparativo. *Ocnos*, *15*(1), 69–80. https://www.revistaocnos.com/index.php/ocnos/article/view/ocnos_2016.15.1.945

Gallant, S. (2016). Mindfulness meditation practice and executive functioning: Breaking down the benefit. *Consciousness and Cognition*, *40*, 116–130. https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.01.005

Galobart-Tor, B. (2023). *Enseñanza de las fracciones a través de la manipulación y el juego en 5º de Primaria* [Universidad Internacional de la Rioja]. https://reunir.unir.net/handle/123456789/14534

Galve, J. (2009). Intervención Psicoeducativa en el Aula con TDAH. *Psicología Educativa. Revista de Los Psicólogos de La Educación*, *15*(2), 87–106. https://www.redalyc.org/pdf/6137/613765490002.pdf

García, A., & Delgado, M. (2008). Un estudio preliminar del análisis de las conductas docentes y las teorías implícitas del deporte en centros educativos de Granada. Revisión a los instrumentos de recogida de datos. *Nuevas Tendencias y Perspectivas de Futuro, V Congreso Nacional y III Iberoamericano de Deporte En Edad Escolar, Volumen I*, 21–58.

García, C., Castañeda, E., & Mansilla, J. (2018). Experiencia de innovación en el aula desde la autorregulación y los estilos de aprendizaje. *Tendencias Pedagógicas*, *31*(1), 137–148. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6383452

Gil, J. A. (2020). ¿Es posible un currículo basado en las Funciones Ejecutivas? De la función a la competencia: propuesta de integración de la "competencia ejecutiva" en el aula. *Journal of Neuroeducation*, *1*(1), 114–129. https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31363

Gine, M., & Fernández, M. (1989). La intervención psicopedagógica: Elementos conceptuales y funciones. *Siglo Cero*, *125*(1), 46–53.

Gioia, G. A., Isquith, P. K., Guy, S. C., & Kenworthy, L. (2000). TEST REVIEW Behavior Rating Inventory of Executive Function. *Child Neuropsychology*, *6*(3), 235–238. https://doi.org/10.1076/chin.6.3.235.3152

Gomez-Lavin, J. (2025). Working Memory Is as Working Memory Does: A Pluralist Take on the Center of the Mind. *WIREs Cognitive Science*, *16*(1), e1696. https://doi.org/10.1002/wcs.1696

González, A. (1996). Procesamiento cognitivo en la actividad deportiva de resistencia. *Revista Psicológica Del Deporte*, *7*(1), 1–7. https://archives.rpd-online.com/article/download/49/49-49-1-PB.PDF

González. C, Veas, A., Fernández, F., Jover, I., & Navarro, I. (2017). Los procesos cognitivos de autorregulación clave para la mejora de la calidad en los diferentes aprendizajes en el ámbito universitario La atención ejecutiva. Una experiencia en el aula. *Memorias Del Programa de Redes-I3CE de Calidad, Innovación e Investigación En Docencia Universitaria*, *18*(1), 847–864. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6929382

González, F. (2020). Subjetividades desde la formación docente en Educación Inicial: El niño vivido. *Revista Andina de Educación*, *3*(1), 46–52. https://doi.org/10.32719/26312816.2020.3.1.6

González, J. C. A., Corrales, G. L., & Morquecho, R. (2023). La motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *7*(1), 3922–3938. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4708

González, M. (2019). Educational Leadership in Costa Rica: A Case Study of Elementary School Principals and the National Program of Science and Technology Fairs. *Department of*

Educational Administration and Foundations, *48*(3), 173–194. http://eric.ed.gov/?q=tecnolog%C3%ADa&id=EJ1231554

González, M., & Campos, A. (2010). La intervención didáctica del docente del deporte escolar, según su formación inicial. *Revista de Psicodidáctica*, *15*(1), 101–120.

González-Pérez, M., Sánchez-Oliva, D., Grao-Cruces, A., Cano-Cañada, E., Martín-Acosta, F., Muñoz-González, R., Bandera-Campos, F. J., Ruiz-Hermosa, A., Vaquero-Solís, M., Padilla-Moledo, C., Conde-Caveda, J., Segura-Jiménez, V., González-Ponce, I., García-Calvo, T., Castro-Piñero, J., & Camiletti-Moirón, D. (2024). Effects of the inclusion of physical activity in secondary education academic classes on educational indicators and health markers: rationale and methods of the ACTIVE CLASS study. *Frontiers in Public Health*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1329245

Graham, J., Bremer, E., Fenesi, B., & Cairney, J. (2021). Examining the Acute Effects of Classroom-Based Physical Activity Breaks on Executive Functioning in 11- to 14-Year-Old Children: Single and Additive Moderation Effects of Physical Fitness. *Frontiers in Pediatrics*, *9*(1), 688251–688265. https://doi.org/10.3389/fped.2021.688251

Guajardo, C., Moraga, M., Ocaña, C., Sandoval, B., & Gárate, F. (2021). Ambiente y estrategias de autorregulación emocional aplicadas por educadoras de párvulos a niños y niñas de 5 a 6 años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *5*(1), 1236–1249. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.324

Guerrero, M., & Villafuerte, B. (2021). *Efecto de pausas activas virtuales durante la cuarentena para mejorar el aprendizaje de estudiantes universitarios (trabajo de grado)* [Universidad Nacional de Chimborazo]. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7655

Gutiérrez, J., & Guzmán, G. (2017). Definición y prevalencia del deterioro cognitivo leve. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, *52*(1), 3–6. https://doi.org/10.1016/S0211-139X(18)30072-6

Halperin, J., Marks, D., Bedard, A., Chacko, A., Curchack, J., Yoon, C., & Healey, D. (2013). Training Executive, Attention, and Motor Skills. *Journal of Attention Disorders*, *17*(8), 711–721. https://doi.org/10.1177/1087054711435681

Hassevoort, K., Khan, N., Hillman, C., & Cohen, N. (2016). Childhood Markers of Health Behavior Relate to Hippocampal Health, Memory, and Academic Performance. *Mind, Brain, and Education*, *10*(3), 162–170. https://doi.org/10.1111/mbe.12108

Hebb, D. (1949). *Organization of behavior*. John Wiley & Sons. https://pure.mpg.de/rest/items/item_2346268_3/component/file_2346267/content

Hernández, D., Morán, M., & Bucheli, B. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Conrado*, *14*(63). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000300159

Hernández, G., Chan, G., Domínguez, R., & Rodríguez, J. (2024). *Enseñanza y Aprendizaje: Innovación, Capacitación y Herramientas Docentes* (1st ed.). Ediciones Colegio de Ciencias y Artes de Tabasco A.C. https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Dominguez-Castillo/publication/389652771_Ensenanza_y_Aprendizaje_Innovacion_Capacitacion_y_Herramientas_de_Ensenanza/links/67cb43d07c5b5569dcb83450/Ensenanza-y-Aprendizaje-Innovacion-Capacitacion-y-Herramientas-de-Ensenanza.pdf#page=77

Hernández, J., Velásquez, R., Martínez, M., & Díaz, M. (2010). Creencias y perspectivas docentes sobre objetivos curriculares y factores determinantes de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, *10*(38), 336–355. Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista38/artcrencias160b.htm

Hernández, L. (2024). *Pausas Activas para Mejorar Habilidades Cognitivas (Atención y Motivación) en Estudiantes de Grados 10º y 11º Institución Educativa Rural Barranquillita, Chigorodó – Antioquia* [Fundación Universitaria Los Libertadores]. https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/de7c0180-d031-4247-97dc-4180d8ccaa08/content

Herrera, E. (2014). Funciones ejecutivas: nociones del desarrollo desde una perspectiva neuropsicológica. *Acción Psicológica*, *11*(1), 20–29. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2014000100003

Herrman, J. (2011). Keeping Their Attention: Innovative Strategies for Nursing Education. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, *42*(10), 449–456. https://doi.org/10.3928/00220124-20110516-05

Hillis, L. D., Smith, P. K., Anderson, J. L., Bittl, J. A., Bridges, C. R., Byrne, J. G., Cigarroa, J. E., DiSesa, V. J., Hiratzka, L. F., Hutter, A. M., Jessen, M. E., Keeley, E. C., Lahey, S. J., Lange, R. A., London, M. J., Mack, M. J., Patel, M. R., Puskas, J. D., Sabik, J. F., … Yancy, C. W. (2012). Neuropsicología de la atención. Conceptos, alteraciones y evaluación. *The*

Journal of Thoracic and Cardiovascular Surgery, *143*(1), 4–34. https://doi.org/10.1016/j.jtcvs.2011.10.015

Hiroyuki, T. (2024). Memoria de trabajo y atención controlada. *Nervio Cerebral*, *76*(6), 727–731. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38853501/

Holmboe, K., & Johnson, M. H. (2005). Educating executive attention. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *102*(41), 14479–14480. https://doi.org/10.1073/pnas.0507522102

Holtzer, R., Shuman, M., Mahoney, J. R., Lipton, R., & Verghese, J. (2010). Cognitive Fatigue Defined in the Context of Attention Networks. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, *18*(1), 108–128. https://doi.org/10.1080/13825585.2010.517826

Howie, E. K., Beets, M. W., & Pate, R. R. (2014). Acute classroom exercise breaks improve on-task behavior in 4th and 5th grade students: A dose–response. *Mental Health and Physical Activity*, *7*(2), 65–71. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.05.002

Hülsdünker, T., Koster, J., & Mierau, A. (2025). Active motor-cognitive recovery supports reactive agility performance in trained athletes. *European Journal of Sport Science*, *25*(1). https://doi.org/10.1002/ejsc.12231

Hyndman, B., Telford, A., Finch, C., & Benson, A. (2012). Moving Physical Activity Beyond the School Classroom: A Social-ecological Insight for Teachers of the facilitators and barriers to students' noncurricular physical activity. *Australian Journal of Teacher Education*, *37*(2), 1–25. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ969514.pdf

Infantes, Á., Silva, A., Ramirez-Campillo, Sarmento, H., González, F. T., González, S., & Clemente, F. M. (2021). Active School Breaks and Students' Attention: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Brain Sciences*, *11*(6), 675. https://doi.org/10.3390/brainsci11060675

Introzzi, I., Aydmune, Y., V. Zamora, E., Vernucci, S., & Ledesma, R. (2019). Mecanismos de desarrollo de la atención selectiva en población infantil. *CES Psicología*, *12*(3), 105–118. https://doi.org/10.21615/cesp.12.3.8

Irvin, S. M. (1996). Creative Teaching Strategies. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, *27*(3), 108–114. https://doi.org/10.3928/0022-0124-19960501-06

Jackson, R., & Glanz, R. M. (2023). The Brain Balance® programme improves attention and classroom behaviour in students with attentional and developmental challenges in a school setting (*El programa Brain Balance® mejora la atención y el comportamiento en el aula de*

estudiantes con dificultades de atención y de desarrollo en un entorno escolar). *Journal for the Study of Education and Development: Infancia y Aprendizaje*, *46*(4), 914–949. https://doi.org/10.1080/02103702.2023.2235802

Janssen, M., Chinapaw, M. J. M., Rauh, S. P., Toussaint, H. M., van Mechelen, W., & Verhagen, E. A. L. M. (2014). A short physical activity break from cognitive tasks increases selective attention in primary school children aged 10–11. *Mental Health and Physical Activity*, *7*(3), 129–134. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.07.001

Jaramillo, C., & Ávila, C. (2022). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa. *Dominio De Las Ciencias*, *8*(3), 2422–2440. https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3009

Jaramillo, E., Vera, T., Alarcón, N., Quiñónez, D., & Arteaga, J. (2023). Estrategias efectivas para fomentar el Pensamiento Crítico en el Aula. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *7*(2), 6147–6162. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5780

Javier, L., Barceló, V., Canté, X., Kent, M., & Vásquez, M. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, *14*(28). https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1759

Jensen, M., Hüttenrauch, E., Müller, J., Stuck, B. A., & Weise, C. (2021). On the impairment of executive control of attention in chronic tinnitus. *Behavioural Brain Research*, *414*, 113493. https://doi.org/10.1016/j.bbr.2021.113493

Jiménez, F. (2015). *Las Pausas Activas Escolares Como Estrategia Pedagógica Para Influenciar La Atención En Los Estudiantes Del Grado Primero, De La Jornada Tarde Del Ied Francisco Jose De Caldas Sede "C."* UNACH.

Jiménez, J. F., Manzano-Sánchez, D., Castañer, M., & Valero, A. (2022). Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio Mixed Methods. *Apunts Educación Física y Deportes*, *147*, 84–94. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.09

Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Prat, Q., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Effects of a Hybrid Program of Active Breaks and Responsibility on the Behaviour of Primary Students: A Mixed Methods Study. *Behavioral Sciences*, *12*(5), 153. https://doi.org/10.3390/bs12050153

Jiménez-Parra, J. F., & Valero-Valenzuela, A. (2023). Impact of an Interdisciplinary Educational Programme on Students' Physical Activity and Fitness. *Healthcare*, *11*(9), 1256. https://doi.org/10.3390/healthcare11091256

Kanfer, R. (2011). Determinants and consequences of subjective cognitive fatigue. In *Cognitive fatigue: Multidisciplinary perspectives on current research and future applications.* (1st ed., Vol. 1, pp. 189–207). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/12343-009

Karim, E., Pavel, H. R., Nikanfar, S., Hebri, A., Roy, A., Nambiappan, H. R., Jaiswal, A., Wylie, G. R., & Makedon, F. (2024). Examining the Landscape of Cognitive Fatigue Detection: A Comprehensive Survey. *Technologies*, *12*(3), 38–48. https://doi.org/10.3390/technologies12030038

Katch, V., Gilliam, T., & Weltman, A. (1978). Active Vs. Passive Recovery from Short-Term Supramaximal Exercise. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, *49*(2), 153–161. https://doi.org/10.1080/10671315.1978.10615520

Kovalskys, I., Rausch Herscovici, C., Indart Rougier, P., De Gregorio, M. J., Zonis, L., & Orellana, L. (2017). Study Protocol of MINI SALTEN: a technology-based multi-component intervention in the school environment targeting healthy habits of first grade children and their parents. *BMC Public Health*, *17*(1), 401. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4327-3

Kubesch, S., Walk, L., Spitzer, M., Kammer, T., Lainburg, A., Heim, R., & Hille, K. (2009). A 30-Minute Physical Education Program Improves Students' Executive Attention. *Mind, Brain, and Education*, *3*(4), 235–242. https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2009.01076.x

Kuritz, A., Mall, C., Schnitzius, M., & Mess, F. (2020). Physical Activity and Sedentary Behavior of Children in Afterschool Programs: An Accelerometer-Based Analysis in Full-Day and Half-Day Elementary Schools in Germany. *Frontiers in Public Health*, *8*, 463. https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00463

Larose, D., Massie, C.-L., St-Aubin, A., Boulay-Pelletier, V., Boulanger, E., Lavoie, M. D., Yessis, J., Tremblay, A., & Drapeau, V. (2024). Effects of flexible learning spaces, active breaks, and active lessons on sedentary behaviors, physical activity, learning, and musculoskeletal health in school-aged children: a scoping review. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, *3*(1), 30–40. https://doi.org/10.1186/s44167-024-00068-2

Layne, T., Yli-Piipari, S., & Knox, T. (2021). Physical activity break program to improve elementary students' executive function and mathematics performance. *Education 3-13*, *49*(5), 583–591. https://doi.org/10.1080/03004279.2020.1746820

Ley Orgánica de Educación Intercultural (2017). https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Ley-Organica-Educacion-Intercultural-Codificado.pdf

Lezak, M. (1995). *Evaluación neuropsicológica* (3rd ed.). Oxford University Press. https://psycnet.apa.org/record/1995-97708-000

López-Belmonte, J., Marín-Marín, J., Segura-Robles, A., & Moreno-Guerrero, A. (2023). Flipped Learning for Promoting Self-regulation, Social Competence, and Decision-making in Pandemic Conditions. *Sage Open*, *13*(4), 1–10. https://doi.org/10.1177/21582440231208772

López, L., Ávila, M., & Camargo, G. (2013). Atención selectiva y funciones ejecutivas como predictores del conocimiento matemático informal. *Actas Del VII CIBEM*, *16*(20), 2723–2730. https://core.ac.uk/download/pdf/328835988.pdf

López, L., & Villanueva, O. (2019). La atención selectiva del docente en los procesos de planeación curricular, aprendizaje y evaluación. *Diálogos Sobre Educación*, *10*(19), 1–10. https://doi.org/10.32870/dse.v0i19.489

Lovón, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. *Líneas Generales*, *6*(1), 21–33. https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/enlineasgenerales/article/view/5588/5393

Lucero, K., & Rodríguez, E. (2021). *Efectos de las pausas activas sobre la atención, el rendimiento académico y el nivel de actividad física en niños y adolescentes escolarizados* [Universidad de Cuenca]. https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/33628850-e733-492c-a9e5-655bc5ec60ec/content

Luck, S. J., Hillyard, S. A., Mouloua, M., & Hawkins, H. L. (1996). Mechanisms of visual–spatial attention: Resource allocation or uncertainty reduction? *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, *22*(3), 725–737. https://doi.org/10.1037/0096-1523.22.3.725

Luján, M., & Salas, F. (2009). Enfoques teóricos y definiciones de la tecnología educativa en el siglo XX. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas En Educación,"* *9*(2), 1–29. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44713058004

Luque, A. (2016). *Relación entre el ejercicio físico y función cognitiva: una aproximación comportamental y electrofisiológica* [Universidad de Granada]. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/43829/26123800.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Mahar, M. T. (2011). Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Preventive Medicine*, *52*, S60–S64. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.026

Mangun, G. R., & Hillyard, S. A. (1991). Modulations of sensory-evoked brain potentials indicate changes in perceptual processing during visual-spatial priming. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, *17*(4), 1057–1074. https://doi.org/10.1037/0096-1523.17.4.1057

Manrrique, J. (2022). *Actividad física y cooperación: influencia de un programa de descansos activos en estudiantes de 5º de Educación Primaria* [Universidad de Valladolid]. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/54422

Manzano-Sánchez, D., & Valero-Valenzuela, A. (2019). Implementation of a Model-Based Programme to Promote Personal and Social Responsibility and Its Effects on Motivation, Prosocial Behaviours, Violence and Classroom Climate in Primary and Secondary Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(21), 4259. https://doi.org/10.3390/ijerph16214259

Mármol, A. (2019). Teatro de títeres como estrategia para potenciar la atención de niños de 5 años de la Escuela de Educación Básica Isabel Herrera de Velázquez. *Conrado*, *15*(70), 1–10. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000500370&script=sci_arttext&tlng=pt

Marzi, I., Tcymbal, A., Gelius, P., Abu-Omar, K., Reimers, A. K., Whiting, S., & Wickramasinghe, K. (2022). Monitoring of physical activity promotion in children and adolescents in the EU: current status and future perspectives. *European Journal of Public Health*, *32*(1), 95–104. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab193

Masini, A., Lanari, M., Marini, S., Tessari, A., Toselli, S., Stagni, R., Bisi, M. C., Bragonzoni, L., Gori, D., Sansavini, A., Ceciliani, A., & Dallolio, L. (2020). A Multiple Targeted Research Protocol for a Quasi-Experimental Trial in Primary School Children Based on an Active Break Intervention: The Imola Active Breaks (I-MOVE) Study. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, *17*(17), 6123. https://doi.org/10.3390/ijerph17176123

Mavilidi, M., Mason, C., Leahy, A., Kennedy, S., Eather, N., Hillman, C. H., Morgan, P. J., Lonsdale, C., Wade, L., Riley, N., Heemskerk, C., & Lubans, D. R. (2021). Effect of a Time-Efficient Physical Activity Intervention on Senior School Students' On-Task Behaviour and Subjective Vitality: the 'Burn 2 Learn' Cluster Randomised Controlled Trial. *Educational Psychology Review*, *33*(1), 299–323. https://doi.org/10.1007/s10648-020-09537-x

Ma, W., Yang, W., & Bu, Q. (2024). Interconnected factors in EFL engagement: classroom climate, growth mindset, and achievement goals. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353360

Mazzoli, E., Salmon, J., Teo, W.-P., Pesce, C., He, J., Ben-Soussan, T. D., & Barnett, L. M. (2021). Breaking up classroom sitting time with cognitively engaging physical activity: Behavioural and brain responses. *PLOS ONE*, *16*(7), e0253733. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253733

McKown, H. B., Centeio, E. E., Barcelona, J. M., Pedder, C., Whitney G Moore, E., & Erwin, H. E. (2022). Exploring classroom teachers' efficacy towards implementing physical activity breaks in the classroom. *Health Education Journal*, *81*(5), 585–596. https://doi.org/10.1177/00178969221102861

McLellan, G., Arthur, R., Donnelly, S., Bakshi, A., Fairclough, S. J., Taylor, S. L., & Buchan, D. S. (2022). Feasibility and Acceptability of a Classroom-Based Active Breaks Intervention for 8–12-Year-Old Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *93*(4), 813–824. https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1923627

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*, *29*(2), 147–157. https://doi.org/10.1016/j.psicod.2024.01.002

Mena, A., Zapata, L., Castro, A., & Conejo, F. (2021). Estrategias de autorregulación para la habilidad de escritura en inglés Un proyecto de aula en primaria. *Boletín Redipe*, *10*(1), 125–134. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7925576

Mena, K. (2022). Study of the relationship between motivation and academic performance of university students. *Revista Cuatrimestral"Conecta Libertad* , *6*(2), 49–68. https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/283/472

Méndez, A., & Pasallá, M. (2022). Efecto de los descansos activos sobre procesos atencionales y la regulación motivacional en escolares. *Educación Física*, *20*(2), 5–11. https://www.redalyc.org/journal/5516/551674776005/

Mendívil, L. (2009). Razones para jugar: hacia la comprensión del rol del juego en el proceso de formación de docentes de educación inicial. *Educación*, *18*(35), 7–21. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=717876774001

Mezcua, A., Ruiz, A., & De la torre, M. (2020). *Efecto de los descansos activos entre clases en la memoria, atención-concentración, cálculo matemático, razonamiento lingüístico y creatividad de los adolescentes* [Universidad de Jaén]. https://ruja.ujaen.es/server/api/core/bitstreams/c9063a69-7108-4b9e-893d-9d5ca098c039/content#page=145

Millett, G., D'Amico, D., Amestoy, M. E., Gryspeerdt, C., & Fiocco, A. J. (2021). Do group-based mindfulness meditation programs enhance executive functioning? A systematic review and meta-analysis of the evidence. *Consciousness and Cognition*, *95*, 103195. https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103195

Ministerio de Educación. (2020a). *"Activa-Mente": Dan a conocer iniciativa de Gobierno para promover las pausas saludables durante las jornadas escolares*. https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/

Ministerio de Educación. (2020b). *Coordinación Zonal 3 promueve la práctica de la "pausa activa" durante la jornada educativa*. https://educacion.gob.ec/coordinacion-zonal-3-promueve-la-practica-de-la-pausa-activa-durante-la-jornada-educativa/

Ministerio de Educación. (2023). *Modelo de gestión del Departamento de Consejería Estudiantil* (1st ed.). https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/06/modelo-DECE.pdf

Ministerio de Educación. (2024). *Forjamos el futuro de Ecuador a través del Plan Nacional por la Educación, que desarrollamos en 15 meses para 15 años*. https://educacion.gob.ec/forjamos-el-futuro-de-ecuador-a-traves-del-plan-nacional-por-la-educacion-que-desarrollamos-en-15-meses-para-15-anos/

Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex "Frontal Lobe" Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*, *41*(1), 49–100. https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734

Mondéjar, T., Hervás, R., Johnson, E., Gutierrez, C., & Latorre, J. M. (2016). Correlation between videogame mechanics and executive functions through EEG analysis. *Journal of Biomedical Informatics*, *63*, 131–140. https://doi.org/10.1016/j.jbi.2016.08.006

Moraine, P. (2014). *Las Funciones Ejecutivas del Estudiante*. Narcea S.A Ediciones. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jFhuBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Estrategias+para+mejorar+la+atenci%C3%B3n+ejecutiva&ots=_8nC0p7_fr&sig=jAoAqIEOXEWoZf772JckbjtFfR8#v=onepage&q&f=false

Morales, G., & Meneses, S. (2022). Evaluación de procesos atencionales y funciones ejecutivas en niños con trastorno de la atención con hiperactividad. *Revista Neuro*, *5*(2), 137–158. http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/article/view/358/299

Moreno, M., & Soto, J. (2019). Planeación de estrategias de enseñanza y sus procesos cognitivos subyacentes en un grupo de docentes de básica primaria. *Revista Educación*, *43*(1), 521–533. https://doi.org/10.15517/revedu.v43i1.29798

Morris, J. L., Daly-Smith, A., Archbold, V. SJ., Wilkins, E. L., & McKenna, J. (2019). The Daily Mile™ initiative: Exploring physical activity and the acute effects on executive function and academic performance in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, *45*(1), 101583. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101583

Moruzzi, G., & Magoun, H. (1949). Brain stem reticular formation and activation of the EEG. *Electroencephalography and Clinical Neurophysysiology*, *1*(1), 455–473. https://doi.org/10.1016/0013-4694(49)90219-9

Müller, C., Dubiel, D., Kremeti, E., Lieb, M., Streicher, E., Siakir Oglou, N., Mickel, C., & Karbach, J. (2021). Effects of a Single Physical or Mindfulness Intervention on Mood, Attention, and Executive Functions: Results from two Randomized Controlled Studies in University Classes. *Mindfulness*, *12*(5), 1282–1293. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01601-z

Naylor, S., & Keogh, B. (2009). Active Assessment. *Mathematics Teaching*, *215*(2), 35–37. https://eric.ed.gov/?q=active+rest&ff1=locUnited+Kingdom&id=EJ859747

Ness, R. (2015). Promoting Innovative Thinking. *American Journal of Public Health*, *105*(S1), S114–S118. https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302365

Norrish, H., Farringdon, F., Bulsara, M., & Hands, B. (2012). The effect of school uniform on incidental physical activity among 10-year-old children. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, *3*(1), 51–63. https://doi.org/10.1080/18377122.2012.666198

Núñez, A., & Soto, H. (2021). Análisis de la política de inclusión educativa en la educación media en el Ecuador. *Revista Científica Retos de La Ciencia*, *5*(2), 103–111.

Ochoa, C., Machado, M., & Guamán, K. (2020). Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes. *Revista Conrado*, *16*(1), 285-290. https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1553/1537

Ormazábal, V., Hernández, L., & Zúñiga, F. (2023). El juego como herramienta de aprendizaje en educación superior. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, *25*(4), 1–11. https://doi.org/10.24320/redie.2023.25.e28.4952

Orozco, R. (2007). *Desarrollo de un programa académico de intervención en el campo de la salud laboral* (Vol. 40). Editorial Universidad del Rosario. https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/550af28d-7d91-4c7d-948a-88d7f355d7f2/content

Ortíz, E., Cuevas, C., & Orozco, J. (2022). Promoting Proportional Reasoning with the Support of Digital Technology = Promoviendo el razonamiento proporcional con apoyo de la tecnología digita. *North American Chapter of the International Group for the Psychology of Mathematics Education*, *17*(44). https://eric.ed.gov/?q=tecnolog%c3%ada&id=ED630390

Páez, D., Pérez, V., & Verdugo, A. (2024). Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes. *Cumbres*, *10*(1), 46–55. https://revistas.utmachala.edu.ec/revistas/index.php/Cumbres/article/view/778

Pageaux, B., & Lepers, R. (2018). *The effects of mental fatigue on sport-related performance* (pp. 291–315). https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.004

Palma-Menéndez, S., Ferrín-Vera, P., Rizzo-Andrade, M., & Chalén-Acosta, M. (2024). Políticas educativas para fortalecer la educación básica en el Ecuador. *CIENCIAMATRIA*, *10*(1), 573–588. https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1248

Papazian, O., Luzondo, N., & Araguez, N. (2009). Entrenamiento de la función ejecutiva en preescolares con trastorno por déficit de atención/hiperactividad combinado: estudio

prospectivo, controlado y aleatorizado. *REV NEUROL*, *48*(2), 119–122. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62435458/Entrenamiento_de_la_funcion_ejecutiva_en_preescolares_con_TDAH20200321-67397-1ifdw0i-libre.pdf?1584905658=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEntrenamiento_de_la_funcion_ejecutiva_en.pdf&Expires=1745560264&Signature=KGbjHPhEuvKD~9SyDOPX6DMFkMvS~H0Xz~JbBvDvu4g98FU0w2kc4-lyAKOvGeFm9yZqdazTbbBzSeNoY7sC1DjgBQXpxdML9ZeQdwEGCIZr3~xUbek3KBa1kd9SqU6Hcr6VKHWQqRHDCpF--ZbyiHMQCrfR-kJ0UW1TwuRYUf9OF~eTZWPOjP6gIZW9x4gsouJxwDjTncMoutKmnBk9CEhX37I595KWEuBz45Qpl9g6JhZDucFNucnRqEJffUqrWtyP0sVCemtv1BlpT1GR0ioxcU4cxo-Zf4scpexmfrutNjYzovrH53kqbX2k2UCxDUfKF5vgNbec5Xio4fDKag__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Pastor, D., Ballester, J., Carbonell, L., Baladzhaeva, S., & Cervello, E. (2022). Physical Exercise and Cognitive Function. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(15), 9564. https://doi.org/10.3390/ijerph19159564

Pastor, J. C., Prieto, A., López, S., & Martínez, J. (2021). Descansos activos y rendimiento cognitivo en el alumnado: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, *146*, 11–23. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/4).146.02

Pastor, J., Martínez, J., Jaén, Y., & Prieto, A. (2019). Los descansos activos y la mejora de los aprendizajes en educación infantil: una propuesta de intervención. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, *8*(2), 67–72. https://doi.org/10.6018/sportk.401131

Peláez-Flor, V., & Prieto-Ayuso, A. (2021). Aprendo Moviéndome: programa de descansos activos para educación primaria. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, *10*(2), 107–135. https://doi.org/10.6018/sportk.440761

Peña, L., González, D. C., Romero, D., Pesántez, E. G., & Bermeo, M. P. (2024). La Música como Estrategia Innovadora para Tratar los Problemas de Aprendizaje por Déficit de Atención e Hiperactividad en Niños de Educación Inicial. *Revista Científica Hallazgos21*, *9*(3), 260–274. https://doi.org/10.69890/hallazgos21.v9i3.669

Pérez, A., Hortiguela, D., & Torrego, L. (2018). *La autorregulación en el aula de educación primaria: estudio y aplicación de un modelo integral de transición activa hacia la autonomía*

[Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Socia]. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/33456

Perry, N. B., Calkins, S. D., Dollar, J. M., Keane, S. P., & Shanahan, L. (2018). Self-regulation as a predictor of patterns of change in externalizing behaviors from infancy to adolescence. *Development and Psychopathology*, *30*(2), 497–510. https://doi.org/10.1017/S0954579417000992

Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2012). The Attention System of the Human Brain: 20 Years After. *Annual Review of Neuroscience*, *35*(1), 73–89. https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111-150525

Pherez, G., Vargas, S., & Jerez, J. (2018). Neuroaprendizaje, una propuesta educativa: herramientas para mejorar la praxis del docente. *Civilizar*, *18*(34), 149–166. https://doi.org/10.22518/usergioa/jour/ccsh/2018.1/a10

Ponce, J. (2000). La educacion básica en el Ecuador: problemas y propuestas de solución. *Documentos de Trabajo SIISE*, *3*(1). https://n9.cl/hguwp

Pontifex, M., Raine, L., Johnson, C., Chaddock, L., Voss, M. W., Cohen, N. J., Kramer, A. F., & Hillman, C. H. (2011). Cardiorespiratory Fitness and the Flexible Modulation of Cognitive Control in Preadolescent Children. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *23*(6), 1332–1345. https://doi.org/10.1162/jocn.2010.21528

Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2018). Temperament and brain networks of attention. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *373*(1744), 20170254. https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0254

Posner, M. I., Rothbart, M. K., Sheese, B. E., & Voelker, P. (2014). Developing Attention: Behavioral and Brain Mechanisms. *Advances in Neuroscience*, *14*, 1–9. https://doi.org/10.1155/2014/405094

Posner, M., Rothbart, M., & Voelker, P. (2016). Developing brain networks of attention. *Current Opinion in Pediatrics*, *28*(6), 720–724. https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000413

Postle, B. (2006). Working memory as an emergent property of the mind and brain. *Neuroscience*, *139*(1), 23–38. https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2005.06.005

Quizhpi, C. (2023). Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica. *Revista Reincide*, *1*(2), 31–48.

Ramírez, L., & Henao, G. (2011). Modelo de intervención psicopedagógica encaminado al desarrollo de aspectos emocionales, cognitivos y conativos. *International Journal of Psychological Research*, *4*(1), 29–39. https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819005.pdf

Ramos, O., & Ruiz, A. (2022). *Estrategias metodológicas en el área de lengua y literatura para estudiantes con TDAH de 4to año de básica de la Unidad Educativa Adolfo María Astudillo cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos 2022*. Universidad Técnica de Babahoyo.

Rebollo, M. (2006). Atención y funciones ejecutivas. *REV NEUROL*, *42*(2), 3–7. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42718785/atencionyfuncionesejecutivas-libre.pdf?1455639190=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAtencionyfuncionesejecutivas.pdf&Expires=1745560239&Signature=PZU4~0kSmmSJHNIuAPQAy9f8Mv-thp0vw6jRUE3hu8O0s1kG~-z4wqMo8sW-MfCKrKRoYfOLKxKN57Mi-ArAskFWz~yrluZDCsvEC3nwfHHrKiN8NGSilYEsu1OKzTjS8-xsbju4o8oxru2cBRz2N61~aXm8n7gT8wQwfY89w~QlB2yq~PRxeQbDmg5U4yeoaK49d55mCbEs833iHrN3sDFvDzqaV-wV-9s4BeNR7QJHsM0PTXB~YJZ~LbaXA0G1r1DdJDormAjxfTwJ8CzUBI3Oy~Aw~Cnu6VCAWWl92k4nwTDijG477OBbwFRhQVMNiv-dAAsyOkssZH5DUu-uXw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Reloba, S., Chirosa, L. J., & Reigal, R. E. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, *9*(4), 166–172. https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.008

Renteria-Vera, J. A., Vélez-Castañeda, C. K., Rodríguez-Caro, Y. J., & Peresin, M. S. (2023). Diseño curricular para el desarrollo sostenible y la ciudadanía global: intervención pedagógica en educación superior. *Entramado*, *20*(1). https://doi.org/10.18041/1900-3803/entramado.1.10106

Resett, S. (2021). Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. *Revista Costarricense de Psicología*, *40*(1), 3–22. https://doi.org/10.22544/rcps.v40i01.01

Reyes-Amigo, T., Ibarra-Mora, J., Aguilar-Farías, N., Gómez-Álvarez, N., Carrasco-Beltrán, H., Zapata-Lamana, R., Hurtado-Almonácid, J., Páez-Herrera, J., Yañez-Sepulveda, 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*, *11*(5), 56–69. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1243592

Reyes-Amigo, T., Salinas-Gallardo, G., Mendoza, E., Ovalle-Fernández, C., Ibarra-Mora, J., Gómez-Álvarez, N., Carrasco-Beltrán, H., Páez-Herrera, J., Hurtado-Almonácid, J., Yañez-Sepúlveda, R., Zapata-Lamana, R., Sepúlveda-Figueroa, F., Olivares-Arancibia, J., & Mota, J. (2025). Effectiveness of school-based active breaks on classroom behavior, executive functions and physical fitness in children and adolescent: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, *13*(5). https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1469998

Reyna, G. (2024). Pausas activas para un mejor rendimiento cognitivo en la formación de estudiantes de posgrados universitarios. *Revista CIEG*, *1*(3), 1–12. https://revista.grupocieg.org/wp-content/uploads/2024/12/Ed.711-12-ReynaLaraGriselda.pdf

Reynolds, J. H., Pasternak, T., & Desimone, R. (2000). Attention Increases Sensitivity of V4 Neurons. *Neuron*, *26*(3), 703–714. https://doi.org/10.1016/S0896-6273(00)81206-4

Riaño, M., Díaz, E., Uribe, J. I., Pacheco, K. M., Cárdenas, M. X., Jiménez, S., & Aguilar, O. (2020). Atención y funciones ejecutivas en niños habitantes de la frontera colombo-venezolana: diferencias entre educación urbana y rural. *Ciencia e Innovación En Salud*, *101*(1), 1–10. https://doi.org/10.17081/innosa.101

Ríos, A., González, A., Toledo, D., Bermeo, M., Bonilla, J., & Vallejo, L. (2016). Efectividad de una intervención cognitiva en funciones ejecutivas para mejorar la flexibilidad mental en niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad. *Revista Facultad de Salud*, *8*(1), 16–22. https://journalusco.edu.co/index.php/rfs/article/view/1328/2442

Ríos, M., Muñoz, J., & Lapedriza, M. (2007). Alteraciones de la atención tras daño cerebral traumático: evaluación y rehabilitación. *Rev Neurol*, *44*(5), 291–297. https://www.researchgate.net/profile/Marcos-Rios-Lago/publication/6463495_Attentional_impairment_after_traumatic_brain_injury_Assessment_and_rehabilitation/links/604a76ab45851543166f1cf1/Attentional-impairment-after-traumatic-brain-injury-Assessment-and-rehabilitation.pdf

Rivera, D., Caizaluisa, C., & Guerrero, A. (2025). Impacto del estrés académico en la atención selectiva de los estudiantes universitarios. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, *22*(43), 62–78. https://doi.org/10.29197/cpu.v22i43.645

Rivera, L., Barceló, V., Canté, X., & Kent, M. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE. Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, *14*(28), 11–22. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672024000100595&script=sci_arttext

Robles, D. J., & Ortiz, D. N. (2024). Funciones ejecutivas en el aprendizaje de estudiantes universitarios. *Sophía*, *4*(36), 143–168. https://doi.org/10.17163/soph.n36.2024.04

Rodríguez, A. (2020). Pausas activas y su efecto en el bienestar emocional de los estudian. *Revista de Psicología Educativa*, *36*(3), 201–215.

Romero, D., Maestú, F., González, C., & Romo, J. (2006). Disfunción ejecutiva en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad en la infancia. *REV NEURO*, *42*(5), 265–271. https://www.researchgate.net/profile/Dulce-Romero-Ayuso/publication/331124566_Disfuncion_ejecutiva_en_el_trastorno_por_deficit_de_atencion_con_hiperactividad_en_la_infancia/links/5d70172c4585151ee49e443b/Disfuncion-ejecutiva-en-el-trastorno-por-deficit-de-atencion-con-hiperactividad-en-la-infancia.pdf

Ronqui, V., Sánchez, M., & Trías, D. (2021). La enseñanza de la autorregulación en aulas de educación primaria. *Cuadernos de Investigación Educativa*, *12*(2), 1–10. https://doi.org/10.18861/cied.2021.12.2.3055

Rosly, M. (2022). Physical Activity and Exercise Participation among Malaysian Children (Able-Bodied vs. Physical Disability): A Cross-Sectional Study. *Children*, *9*(5), 704–714. https://doi.org/10.3390/children9050704

Rothbart, M. K., Sheese, B. E., & Posner, M. I. (2007). Executive Attention and Effortful Control: Linking Temperament, Brain Networks, and Genes. *Child Development Perspectives*, *1*(1), 2–7. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00002.x

Rothbart, M., & Posner, M. (2015). The developing brain in a multitasking world. *Developmental Review*, *35*, 42–63. https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.006

Rueda, R., Conejero, Á., & Guerra, S. (2016). Educar la atención desde la neurociencia. *Pensamiento Educativo: Revista de Investigación Educacional Latinoamericana*, *53*(1), 1–16. https://doi.org/10.7764/PEL.53.1.2016.3

Ruiz-Ariza, A., López-Serrano, S., Mezcua-Hidalgo, A., Martínez-López, E. J., & Abu-Helaiel, K. (2020). Efecto agudo de descansos físicamente activos en variables cognitivas y creatividad en Educación Secundaria (Acute effect of physically active rests on cognitive

variables and creativity in Secondary Education). *Retos*, *39*, 635–642. https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78591

Ruiz-Hermosa, A., Álvarez-Bueno, C., Cavero-Redondo, I., Martínez-Vizcaíno, V., Redondo-Tébar, A., & Sánchez-López, M. (2019). Active Commuting to and from School, Cognitive Performance, and Academic Achievement in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(10), 1839. https://doi.org/10.3390/ijerph16101839

Sáez, G., Monroy, A., & Cordente, C. (2008). Problemas de espalda en la escuela y aportes de la educación física en la prevención. *Área de Actividad Física y Salud*, *5*(3), 83–85. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028253004

Samson, A., Rohr, C., Park, S., Arora, A., Ip, A., Tansey, R., Comessotti, T., Madigan, S., Dewey, D., & Bray, S. (2021). Videogame exposure positively associates with selective attention in a cross-sectional sample of young children. *PLOS ONE*, *16*(9), e0257877. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257877

Sánchez-López, M., Pardo-Guijarro, M. J., del Campo, D. G.-D., Silva, P., Martínez-Andrés, M., Gulías-González, R., Díez-Fernández, A., Franquelo-Morales, P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2015). Physical activity intervention (Movi-Kids) on improving academic achievement and adiposity in preschoolers with or without attention deficit hyperactivity disorder: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, *16*(1), 456. https://doi.org/10.1186/s13063-015-0992-7

Sánchez-López, M., Ruiz-Hermosa, A., Redondo-Tébar, A., Visier-Alfonso, M. E., Jimenez-López, E., Martínez-Andres, M., Solera-Martínez, M., Soriano-Cano, A., & Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Rationale and methods of the MOVI-da10! Study –a cluster-randomized controlled trial of the impact of classroom-based physical activity programs on children's adiposity, cognition and motor competence. *BMC Public Health*, *19*(1), 417. https://doi.org/10.1186/s12889-019-6742-0

Sancho, J., Bosco, A., Alonso, C., & Sánchez, J. A. (2015). Formación del profesorado en Tecnología Educativa: de cómo las realidades generan los mitos / The formation of teachers in Educational Technology: how realities generate myths. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa - RELATEC*, *14*(1), 17–30. https://doi.org/10.17398/1695-288X.14.1.17

Sandí, J., & Cruz, M. (2016). PROPUESTA METODOLÓGICA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE PARA INNOVAR LA EDUCACIÓN SUPERIOR. *InterSedes*, *17*(36). https://doi.org/10.15517/isucr.v17i36.27100

Sanmartín, C., & Cartuche, M. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. *Invecom*, *3*(2), 1–9. https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/624

Santos, J., & Bausela, E. (2005). Rehabilitación neuropsicológica. *Papeles Del Psicólogo*, *90*(1), 15–21. https://www.redalyc.org/pdf/778/77809003.pdf

Schmidt, M., Jäger, K., Egger, F., Roebers, C. M., & Conzelmann, A. (2015). Cognitively Engaging Chronic Physical Activity, But Not Aerobic Exercise, Affects Executive Functions in Primary School Children: A Group-Randomized Controlled Trial. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *37*(6), 575–591. https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0069

Schmidt, M., Mavilidi, M. F., Singh, A., & Englert, C. (2020). Combining physical and cognitive training to improve kindergarten children's executive functions: A cluster randomized controlled trial. *Contemporary Educational Psychology*, *63*(2), 101908. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101908

Schmidt, S., Reinboth, M., Resaland, G., & Bratland, S. (2020). Changes in Physical Activity, Physical Fitness and Well-Being Following a School-Based Health Promotion Program in a Norwegian Region with a Poor Public Health Profile: A Non-Randomized Controlled Study in Early Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(3), 896. https://doi.org/10.3390/ijerph17030896

Seifert, P. C. (2012). Innovative Educators. *AORN Journal*, *95*(4), 428–429. https://doi.org/10.1016/j.aorn.2012.01.012

Shader, R. (2017). Meditation and Mindfulness. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, *37*(1), 1–1. https://doi.org/10.1097/JCP.0000000000000643

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J., & Mechelen, W. (2012). Physical Activity and Performance at School. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *166*(1), 49–60. https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716

Slotnick, S. D., Schwarzbach, J., & Yantis, S. (2003). Attentional inhibition of visual processing in human striate and extrastriate cortex. *NeuroImage*, *19*(4), 1602–1611. https://doi.org/10.1016/S1053-8119(03)00187-3

Solbakk, A., & Løvstad, M. (2014). Effects of focal prefrontal cortex lesions on electrophysiological indices of executive attention and action control. *Scandinavian Journal of Psychology*, *55*(3), 233–243. https://doi.org/10.1111/sjop.12106

Soler, D., Viancha, E., Mahecha, J., & Conejo, F. (2021). El El juego como estrategia pedagógica para la autorregulación del aprendizaje en matemáticas. *Revista Electrónica En Educación y Pedagogía*, *5*(9), 68–82. https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog21.11050906

Solis, P., Olivares, J., Suarez, E., Sanchez, J., Rodríguez, F., Ortega, F. B., Esteban, I., Cadenas, C., Castro-Piñero, J., Veloz, A., Chabert, S., Sadarangani, K. P., Zavala-Crichton, J. P., Migueles, J. H., Mora, J., Quiroz, M., Almonte, D., Urzúa, A., Dragicevic, C. D., … Cristi-Montero, C. (2019). Study protocol and rationale of the "Cogni-action project" a cross-sectional and randomized controlled trial about physical activity, brain health, cognition, and educational achievement in schoolchildren. *BMC Pediatrics*, *19*(1), 260. https://doi.org/10.1186/s12887-019-1639-8

Soprano, A. (2003). Evaluación de las funciones ejecutivas en el niño. *Revista de Neurología*, *37*(1), 44–50. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=647247

Soriano, M., & Miranda, I. (1999). Intervención psicopedagógica en las dificultades del aprendizaje escolar. *REV NEUROL , 28*(2), 94–102.

Spencer, M., Coleman, L., Anderson, P., Williams, J., Greenham, M., Leventer, R. J., Jacobs, R., & Anderson, V. (2010). Children's executive functions: Are they poorer after very early brain insult. *Neuropsychologia*, *48*(7), 2041–2050. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2010.03.025

Spitzer, U., & Hollmann, W. (2013). Experimental observations of the effects of physical exercise on attention, academic and prosocial performance in school settings. *Trends in Neuroscience and Education*, *2*(1), 1–6. https://doi.org/10.1016/j.tine.2013.03.002

Squire, L. (1992). Memory and the hippocampus: A synthesis from findings with rats, monkeys, and humans. *Psychological Review*, *99*(2), 195–231. https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.2.195

Stocko, L. (1999). *Prevention* (1st ed., Vol. 8). CTD News.

Suárez, O., Suárez-Riveros, L., & Lizarazo-Osorio, J. (2022). Factores intrínsecos a la sobrecarga laboral en el estrés del profesorado. *Praxis & Saber*, *13*(35), 14–25. https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n35.2022.14152

Suckel, M., Rodríguez, G., Sáez, G., & Campos, D. (2019). El rol de la Formación Inicial Docente en el proceso de construcción del saber pedagógico. *Actualidades Investigativas En Educación*, *20*(1), 23. https://doi.org/10.15517/aie.v20i1.40121

Sun, F., Williams, C. A., Sun, Q., Hu, F., & Zhang, T. (2024). Effect of eight-week high-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training programme on body composition, cardiometabolic risk factors in sedentary adolescents. *Frontiers in Physiology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1450341

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*(4), 213–225. https://doi.org/10.1038/nrn3916

Tomkinson, G., Lang, J. J., & Tremblay, M. S. (2019). Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *British Journal of Sports Medicine*, *53*(8), 478–486. https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097982

Torres, P., & Cobo, J. (2017). Tecnología educativa y su papel en el logro de los fines de la educación. *Educere*, *21*(68), 31–40. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/356/35652744004.pdf

Touriñán, J. (2023). *Componentes estructurales de la intervención pedagógica vinculados a la acción.* (1st ed.). Libros de la Colección Internacional de Pedagogía Mesoaxiológica.

Trías, D., & Huertas, J. (2009). Autorregulación del aprendizaje y comprensión de textos: estudio de intervención. *Ciencias Psicológicas*, *3*(1). http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212009000100002&script=sci_arttext

Unsworth, N., & Engle, R. (2007). The nature of individual differences in working memory capacity: Active maintenance in primary memory and controlled search from secondary memory. *Psychological Review*, *114*(1), 104–132. https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.1.104

Urbano-Mairena, J., Muñoz-Bermejo, L., Carlos-Vivas, J., Pastor-Cisneros, R., Montenegro-Espinosa, J. A., & Mendoza-Muñoz, M. (2025). Effects of a 7-week active breaks intervention program on physical literacy and body mass index. *Frontiers in Psychology*, *16*(8). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1535729

Ureña, N., Madinabeitia, I., & Alarcón, F. (2024). Effect of the ActivaMotricidad Program on Improvements in Executive Functions and Interpersonal Relationships in Early Childhood Education. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, *9*(4), 231. https://doi.org/10.3390/jfmk9040231

Urrutia, J. I., Vera Angélica, Rodas, V., Pavez, G., Palou, P., & Poblete, F. (2024). Autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, *25*(1), 1–18. https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.3

Urtaran, P. (2021). *La influencia del temperamento y la atención ejecutiva en el desarrollo de psicopatología exteriorizada* [Universidad Nacional Autónoma de México]. https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000814808/3/0814808.pdf

Vaca, L., Stefos, E., & Mena, S. (2022). Aplicación de cuentos interactivos para mejorar la comprensión lectora de niños con TDAH. *ConcienciaDigital*, *5*(4), 127–144. https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v5i4.2356

Valdés, K. (2023). Pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora en educación básica primaria. *REDHECS*, *30*(21), 25–40.

Valdez, K. (2022). Pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora en educación básica primaria. *REDHECS: Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Socia*, *30*(21), 24–39. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9301395

Valero-Valenzuela, A., Camerino, O., Manzano-Sánchez, D., Prat, Q., & Castañer, M. (2020). Enhancing Learner Motivation and Classroom Social Climate: A Mixed Methods Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(15), 5272. https://doi.org/10.3390/ijerph17155272

Valle, A., Cabanach, R., Rodríguez, S., & Núñez, J. (2006). Metas académicas, estrategias cognitivas y estrategias de autorregulación del estudio. *Psicothema*, *18*(2), 165–170. https://www.redalyc.org/pdf/727/72718201.pdf

Vázquez, Á., Aponte, A., Manassero, M.-A., & Montesano, M. (2014). Una secuencia de enseñanza-aprendizaje sobre un tema socio-científico: análisis y evaluación de su aplicación en el aula. *Educación Química*, *25*, 190–202. https://doi.org/10.1016/S0187-893X(14)70558-0

Vega, F., Gràcia, M., & Riba, C. (2021). Programa de asesoramiento colaborativo a docentes en el área de la comunicación y el lenguaje. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*, *41*(2), 51–61. https://doi.org/10.1016/j.rlfa.2019.11.001

Vergara, T., Peñuela, D., & Mena, P. (2024). Técnicas activas de enseñanza para el desarrollo de las competencias comunicativas en educación básica. *Revista Científica Arbitrada de Investigación En Comunicación, Marketing y Empresa REICOMUNICAR*, *7*(13), 139–160. https://www.reicomunicar.org/index.php/reicomunicar/article/view/240/401

Vernucci, S., Canet Juric, L., Introzzi, I., & Richard's, M. M. (2020). Working Memory Training in Children: A Review of Basic Methodological Criteria. *Psychological Reports*, *123*(3), 605–632. https://doi.org/10.1177/0033294119832978

Vieth, E., & von Stockhausen, L. (2023). Effects of short mindful breathing meditations on executive functioning in two randomized controlled double-blinded experiments. *Acta Psychologica*, *239*, 104006. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104006

Waongenngarm, P., Van der Beek, A., Akkarakittichoke, N., & Janwantanakul, P. (2021). Effects of an active break and postural shift intervention on preventing neck and low-back pain among high-risk office workers: a 3-arm cluster-randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, *47*(4), 306–317. https://doi.org/10.5271/sjweh.3949

Watson, A., Eliott, J., & Mehta, K. (2015). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity during the school lunch break for girls aged 12–13 years. *European Physical Education Review*, *21*(2), 257–271. https://doi.org/10.1177/1356336X14567545

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*(1), 114. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., & Hesketh, K. D. (2019). A pilot primary school active break program (ACTI-BREAK): Effects on academic and physical activity outcomes for students in Years 3 and 4. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *22*(4), 438–443. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.09.232

Wenner, J., Turner, L., & Calvert, H. G. (2019). An Exploration of Supports for Increasing Classroom Physical Activity within Elementary Schools. *Lnternational Electronic Journal of Elementary Education*, *12*(1), 1–9. https://doi.org/10.26822/iejee.2019155331

Wieland, B., Fleddermann, M., & Zentgraf, K. (2022). Acute effects of real and imagined endurance exercise on sustained attention performance. *Frontiers in Psychology*, *13*(1), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.905772

Wright, C., Duquesnay, P., Anzman, S., Chomitz, V., Chui, K., Economos, C., Langevin, E., Nelson, M., & Sacheck, J. (2016). Study protocol: the Fueling Learning through Exercise (FLEX) study – a randomized controlled trial of the impact of school-based physical activity programs on children's physical activity, cognitive function, and academic achievement. *BMC Public Health*, *16*(1), 1078. https://doi.org/10.1186/s12889-016-3719-0

Xiaona, X., & Wanxue, Q. (2024). Explorar la sinergia entre las redes neuronales de convolución mejoradas y los mecanismos de atención recomendados por posibles conceptos de conocimiento STEM en MOOCs. *Revista de Psicodidáctica*, *29*(2), 185–203. https://doi.org/10.1016/j.psicod.2024.04.003

Yung, M., Manji, R., & Wells, R. P. (2017). Exploring the Relationship of Task Performance and Physical and Cognitive Fatigue During a Daylong Light Precision Task. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, *59*(7), 1029–1047. https://doi.org/10.1177/0018720817717026

Yuvaraj, M. (2020). Effect of Simplifed Kundalini Yoga and Pranayama Practices on Selected Psychological Variables and Academic Performance of Secondary School Boys. *Shanlax International Journal of Education*, *8*(3), 108–113. https://doi.org/10.34293/education.v8i3.2311

Zamani, N., Mohamad, K., Shamala, P., Abdl, N., Othman, D., & Whanchit, W. (2022). Exploring Learning Environment in Online Learning. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *12*(10), 1–16. https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v12-i10/14772

Zamora, A. (2014). *Web of Science: 10 cites, Scopus: 11 cites, Google Scholar: cites ¿En qué medida utilizan los estudiantes de Física de Bachillerato sus propios errores para aprender? Una experiencia de autorregulación en el aula de secundaria* [Universidad Nacional de Educación a Distancia]. https://ddd.uab.cat/record/118531

Zamora, E., Vernucci, A., Ledesma, R., Aydmune, Y., & Introzzi, I. (2019). Mecanismos de desarrollo de la atención selectiva en población infantil. . *CES Psicología*, *12*(3), 105–118. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423561568008

Zapata, K., Coronel, C., Lara, H., & Castillo, R. (2021). Uso de tecnologías educativas en la didáctica con estudiantes de educación básica. *Polo Del Conocimiento*, *6*(5), 342–359. 10.23857/pc.v6i5.2663

Zapata-Lamana, R., Robles-Campos, A., Reyes-Molina, D., Rojas-Bravo, J., Salcedo Lagos, P., Chávez-Castillo, Y., Gajardo-Aguayo, J., Villalobos, J. V., Arias, A. M., Sanhueza-Campos, C., Ibarra Mora, J., Reyes-Amigo, T., Cristi-Montero, C., Sánchez-Oliva, D., Ruiz-Hermosa, A., Sánchez-López, M., Poblete-Valderrama, F., Celis-Morales, C., Martorell, M., … Cigarroa, I. (2024). Effects of video-guided active breaks with curricular content on mental health and classroom climate in chilean schoolchildren aged 6 to 10: study protocol for a multicentre randomized controlled trial. *Frontiers in Physiology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1438555

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, *19*(2), 597–605. https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014

Zhunio, L., Párraga, J., Coronel, M., Broncano, I., & Arellano, T. (2025). El rol de las pausas activas en el aprendizaje y su influencia en la concentración del estudiante. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *8*(6), 10273–10290. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15685

Zurita, F., González, G., Ubago, J. L., & Melguizo, E. (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*, *12*(1), 500163. https://doi.org/10.1016/j.psicod.2024.500163

10. Revisión y Ajustes

Con el objetivo de asegurar la pertinencia pedagógica y la efectividad de la guía de pausas activas, se realizará una revisión colaborativa junto a colegas y expertos en educación, este proceso permitirá identificar aspectos que requieran mejoras, ya sea en la claridad de las instrucciones, la adecuación metodológica o la viabilidad de las actividades propuestas, a partir del feedback

recibido, se procederá a realizar los ajustes necesarios, garantizando que la guía sea funcional, inclusiva y adaptada a las necesidades reales del contexto educativo.

11. Plan operativo

Se presenta el plan operativo semanal para la implementación de la propuesta con el fin de potenciar la atención ejecutiva de los estudiantes mediante pausas activas adaptadas a los momentos de mayor fatiga o desatención, se detalla a continuación, la planificación para incorporar las pausas activas en las actividades escolares, se toma en consideración el hecho de que después del recreo es cuando los estudiantes se encuentran más fatigados y presentan menor concentración.

El plan operativo semanal se realiza en base a lo detallado en la Tabla 24 Recursos para aplicación de pausas activas, donde se expone la manera de realizar cada ejercicio o dinámica dentro del aula de forma detallada.

Tabla 25

Plan para la implementación de pausas activas

Estrategia metodológica	Objetivo	Actividades	Fechas	Responsables	Beneficiarios
Juego dirigido	Reactivar energía y disposición atencional	**Primera fase:** Solicitar permisos a la institución y preparar los materiales y recursos, coordinar horario después del recreo. **Segunda fase:** Realizar las pausas activas: - Juego de la estatua - Simón dice	Lunes 19/05/2025 Después del recreo	Investigadores: Carmen Limache, Alexis Cuzcota	Comunidad educativa
Repetición guiada y esimulación multisensorial	Reforzar concentración y retención de información	**Primera fase:** Preparar los materiales y recursos, coordinar horario antes del cierre de clase. **Segunda fase:** Realizar las pausas activas: - Secuencia de movimientos - Eco corporal	Martes 20/05/2025 Antes del cierre de clase	Investigadores: Carmen Limache, Alexis Cuzcota	Comunidad educativa
Juego dirigido	Estimular la flexibilidad mental	**Primera fase:** Preparar los materiales y recursos, coordinar horario antes del recreo. **Segunda fase:** Realizar las pausas activas:	Miércoles 21/05/2025 Antes del recreo	Investigadores: Carmen Limache, Alexis Cuzcota	Comunidad educativa

		- Memoria y movimiento - Carrera de relevos con desafíos mentales			
Trabajo en equipo y resolución de problemas	Mejorar atención dividida y trabajo en equipo	**Primera fase:** Preparar los materiales y recursos, coordinar horario en la media jornada. **Segunda fase:** Realizar las pausas activas: - Rueda de palabras - Cadena de palabras con movimiento	Jueves 22/05/2025 Media jornada	Investigadores: Carmen Limache, Alexis Cuzcota	Comunidad educativa
Técnica de mindfulness	Favorecer autorregulación emocional y cierre positivo de la semana	**Primera fase:** Preparar los materiales y recursos, coordinar horario en la última clase. **Segunda fase:** Realizar las pausas activas: - Respiración del globo - Eco corporal	Viernes 23/05/2025 Última clase de la jornada	Investigadores: Carmen Limache, Alexis Cuzcota	Comunidad educativa

Nota: El plan operativo planificado para una semana se enfoca en diversas actividades durante varios momentos de la jornada escolar, se fortalece la atención ejecutiva, la memoria y la regulación emocional mediante dinámicas breves y lúdicas.

BIBLIOGRAFÍA

Abad, L., Ruiz, R., Moreno, F., & Herrero, R. (2013). Intervención psicopedagógica en el trastorno por déficit de atención/hiperactividad. *Rev Neuro*, *57*(1), 193–202. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41960951/Intervencion-psicopedagogica-en-TDAH-libre.pdf?1454519225=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DIntervencion_psicopedagogica_en_TDAH.pdf&Expires=1745519512&Signature=d4CZvXb4RAypgCFCO9-DN6jcm3O~XKiYBGVXQgh6NJ7XwS0YoJoiCr8HhOIxFa6ASf7Le1bXu9ZmOso0PeTt9vWrXdrt9sYB89cmaylJBa~3nhwlt-~CsiNZgFr9W5BUFRyXwStt5Eu6EllfdGF2YFE-5HheHVcQemp1vl95xxykmKS6-ecsNViVhMgJ-xx2fBAIocFKXFMSjaJ--HbOust5YmSbzP1Cyq6lm6FbmHn-u3SuwNcpxYYL-YKouBCyEZl6Kl6LGsOHdXTniiWgCAHiSG0zMcCL-d1~EJMdT3PLUYpEViEA4xHyW1nm-wrJffAH20XZ-xrmVo2rddSNSQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Abad, L., Ruíz, R., Moreno, F., Sirera, A., Cornesse, M., Delgado, I., & Etchepareborda, M. (2011). Entrenamiento de funciones ejecutivas en el trastorno por déficit de atención/hiperactividad. *Rev Neuro*, *52*(1), 77–83. https://www.researchgate.net/profile/Maximo-Etchepareborda/publication/331121672_Entrenamiento_de_funciones_ejecutivas_en_el_trastorno_por_deficit_de_atencionhiperactividad/links/5f0f0fce92851c1eff11ef03/Entrenamiento-de-funciones-ejecutivas-en-el-trastorno-por-deficit-de-atencion-hiperactividad.pdf

Abundis, A. (2014). *Atención y función ejecutiva desarrollo e impacto de factores socio-ambientales* [Universidad de Granada]. https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=57971

Adhvaryu, K., Karthikbabu, S., & Rao, P. T. (2022). Motor performance of children with attention deficit hyperactivity disorder: focus on the Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency. *Clinical and Experimental Pediatrics*, *65*(11), 512–520. https://doi.org/10.3345/cep.2021.00962

Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M. T., Ureña, N., & Piñar, M. I. (2010). La mejora de la capacidad de atención selectiva del jugador de baloncesto a través de la enseñanza orientada al aprendizaje táctico. (Enhancing the selective perception of basketball players through

tactical learning). *Cultura_Ciencia_Deporte*, *5*(14), 101–108. https://doi.org/10.12800/ccd.v5i14.100

Alarcón, L., & Albán, A. (2024). *Promoviendo ambientes de aprendizaje saludables: "El papel de las pausas activas en la educación básica"* [Universidad San Gregorio de Portoviejo]. http://repositorio.sangregorio.edu.ec:8080/handle/123456789/3760#:~:text=Se%20concluye%20que%20las%20pausas,un%20ambiente%20de%20aprendizaje%20positivo.

Albán, J. B., Pérez, L. J., & Vera, N. E. (2024). Estrategias didácticas innovadoras para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de educación física. *Revista Científica Multidisciplinaria SAPIENTIAE*, *6*(12), 78–102. https://doi.org/10.56124/sapientiae.v6i12.0005

Alemán, Y., Rodríguez, V., & Villalobos, A. (2020). Las Pausas Activas como una estrategia lúdico pedagógica para el mejoramiento de la dinámica de aula en la escuela primaria. *Realidad e Innovación Educativa*, *1*(1), 18–35. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/63913559/Revista_Educacion_UCR__Realidad_e_innovacion_2020-libre.pdf?1594704478=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRealidad_e_Innovacion_Educativa_Revista.pdf&Expires=1743553345&Signature=Qr~50CdAHsXM56QwPj5~coIYsPH~FUzr1ONIYoWKL0Hm6rengSLdfUqDQc~tLFAO-RjbK37hsIgZJDejI9Grp9Qda8HIjkJpOllUdjyVmc0I8RJMIH9bVx-lQg7MKI67a0duacDzST88M4XOOU3nY2~nnvvV5LcafJ6TXBu5pGSUsxfjAywxs9aKyCGE8DFWVm8L7G8dzTSGhtNC4nrb-SGhWy1i6GonFZN9vN3vLOocJyWQTjp6zrC7HtzWzRUIx4zYukbX0P-NbI~UQ-uAZdnPWqYpxdiqHZLxY~RJqjFKJ4h0~2s86scnsau3qpPeOrsaaIxbzBkuop0oG~x0GA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=19

Alexander, P. (2018). Looking down the road: Future directions for research on depth and regulation of strategic processing. *British Journal of Educational Psychology*, *88*(1), 152–166. https://doi.org/10.1111/bjep.12204

Alfaro, S. (2018). Pausas Activas. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, *2*(2), 1–11. https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v2i2.42

Álvarez, C., Pesce, C., Cavero, I., Sánchez, M., Martínez, J. A., & Martínez, V. (2017). The Effect of Physical Activity Interventions on Children's Cognition and Metacognition: A Systematic

Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *56*(9), 729–738. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.06.012

Amor-Barbosa, M., Ortega-Martínez, A., Carrasco-Uribarren, A., & Bagur-Calafat, M. C. (2022). Active School-Based Interventions to Interrupt Prolonged Sitting Improve Daily Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(22), 15409. https://doi.org/10.3390/ijerph192215409

Andersen, P. (2002). Assessment and Development of Executive Function (EF) During Childhood. *Child Neuropsychology*, *8*(2), 71–82. https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724

Angamarca, E., Flores, C., & Pinos, L. (2023). Metodología STEAM como herramienta para mejorar el pensamiento lógico y matemático en estudiantes del séptimo año EGB de la UECIB "Suscal." *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, *7*(49), 46–61. https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/670

Anzo, S. M., & Escobar, E. (2025). Estrategias lúdicas de retroalimentación mediante pausas activas para fortalecer las multiplicaciones en estudiantes de educación básica. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, *2*(2), 138–143. https://doi.org/10.70625/rlce/166

Arabi, S., Kouhbanani, S., Haghighi, V., & Ghaleni, M. (2023). Relationship between the executive function of children and the duration of physical activity with the mediating role of alpha, beta and theta brainwaves. *Current Psychology*, *42*(25), 21239–21248. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04313-w

Arabi, S. M., Kouhbanani, S. S., Haghighi, V. V., & Ghaleni, M. A. (2023). Relationship between the executive function of children and the duration of physical activity with the mediating role of alpha, beta and theta brainwaves. *Current Psychology*, *42*(25), 21239–21248. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04313-w

Aragundi, D., & Meza, H. (2023). Estrategia didáctica para favorecer la atención selectiva en el proceso de aprendizaje de los niños de preparatoria. *MQRInvestigar*, *7*(4), 949–964. https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.949-964

Arboix, J., Sagristà, F., Marcaida, S., & Aguilera, J. (2020). Relación entre la condición física y el hábito de actividad física con la capacidad de atención selectiva en alumnos de enseñanza secundaria. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *22*(1), 1–13. https://revistas.um.es/cpd/article/view/419641/319151

Arcos, V. A. (2021). Funciones ejecutivas: una revisión de su fundamentación teórica. *Poiésis*, *6*(40), 39–51. https://doi.org/10.21501/16920945.4051

Arenas, D., Bodi, M., Oliver, A., Cantallops, J., Ponseti, F. J., Palou-Sampol, P., Collado, J. A., Flórez, I., Galvez-Pol, A., Terrasa, J. L., Sitges, C., Sánchez-Azanza, V., López-Penadés, R., Adrover-Roig, D., & Muntaner-Mas, A. (2024). Effects of active breaks on educational achievement in children with and without ADHD: study protocol and rationale of the Break4Brain project. *Frontiers in Psychology*, *15*(2). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1451731

Arnett, J. (2012). *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural* (5th ed.). Pearson. https://plataforma.institutodelmilagro.com/descargas/evolutiva2/Bibliografia%202018/Arnett,%20Adolescencia%20y%20adultez%20emergente.pdf

Arribas, S., & Maiztegi, J. (2021a). Evolución de la atención, concentración y rendimiento académico tras una intervención basada en descansos activos. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, *24*(3), 1–10. https://doi.org/10.6018/reifop.467731

Arribas, S., & Maiztegi, J. (2021b). Evolución de la atención, concentración y rendimiento académico tras una intervención basada en descansos activos. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, *24*(3), 1–10. https://doi.org/10.6018/reifop.467731

Arufe, V., Pereira, J., Groba, M., Nieto, L., & Casona, N. (2024). Estrategias y oportunidades multicontextuales para aumentar los niveles de actividad física en niños y jóvenes: una revisión de la literatura. *Niños (Basilea)*, *11*(12), 1475–1485. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39767904/

Ashby, G., & Maddox, T. (2005). Human Category Learning. *Annual Review of Psychology*, *56*(1), 149–178. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070217

Awh, E., & Vogel, E. K. (2025). Working memory needs pointers. *Trends in Cognitive Sciences*, *29*(3), 230–241. https://doi.org/10.1016/j.tics.2024.12.006

Baars, B. (2002). The conscious access hypothesis: origins and recent evidence. *Trends in Cognitive Sciences*, *6*(1), 47–52. https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01819-2

Baddeley, A. (2012). Working Memory: Theories, Models, and Controversies. *Annual Review of Psychology*, *63*(1), 1–29. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422

Baddeley, A., & Hitch, G. (1974). *Working Memory* (Vol. 8, pp. 47–89). https://doi.org/10.1016/S0079-7421(08)60452-1

Baena, A., Ortiz, M. del M., Sánchez, M., & Graneros, A. (2021). Mejora de los niveles de atención y estrés en los estudiantes a través de un programa de intervención Mindfulness. *Revista de Psicodidáctica*, *26*(2), 132–142. https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.12.002

Ballerter, O., Baños, R., & Navarro, F. (2023). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, *22*(2), 33–40. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200006

Balón, K., & Pino, R. (2024). Estrategias psicopedagógicas para la Regulación Emocional en una Niña Con Ansiedad en la Escuela de Educación Básica Abraham Lincoln. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *5*(4). https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2304

Barceló, E., Lewis, S., & Moreno, M. (2006). Funciones ejecutivas en estudiantes universitarios que presentan bajo y alto rendimiento académico. *Psicología Desde El Caribe*, *8*(18), 109–138. https://www.redalyc.org/pdf/213/21301806.pdf

Barceló, V., Canté, X., Kent, M., & Vásquez, M. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, *14*(28), 1–10. https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1759

Barón, E., Fiallo, E., & Martínez, E. (2019). *Me concentro en clase: Una estrategia lúdico – pedagógica para capturar concentración del estudiante en el aula*. Fundación Universitaria Los Libertadores. https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/5723ead6-f300-47f4-8025-2e7eb87249fb/content

Barreiro, A. (2022). Actuaciones y prácticas innovadoras como herramientas para el fomento de la Educación Inclusiva. *EN-CLAVES Del Pensamiento*, *8*(31), e503. https://doi.org/10.46530/ecdp.v0i31.503

Bartsch, L., Fukuda, K., Loaiza, V., & Mizrak, E. (2024). The information exchange between working memory and long-term memory. *Memory & Cognition*, *52*(8), 1717–1725. https://doi.org/10.3758/s13421-024-01640-6

Basso, J. C., McHale, A., Ende, V., Oberlin, D. J., & Suzuki, W. A. (2019). Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behavioural Brain Research*, *356*, 208–220. https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.08.023

Bedard, C., Bremer, E., Graham, J. D., Chirico, D., & Cairney, J. (2021). Examining the Effects of Acute Cognitively Engaging Physical Activity on Cognition in Children. *Frontiers in Psychology*, *12*(5). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.653133

Benítez, L. (2016). Evaluación e intervención pedagógica en la formación de docentes. Una acción reflexiva en el aula de clases. *IE Revista de Investigación Educativa de La REDIECH*, *7*(2), 1–11. https://www.redalyc.org/journal/5216/521653208007/521653208007.pdf

Berlyne, D. (1960). *Conflict, arousal and curiosity*. McGraw Hill. https://psycnet.apa.org/record/2006-09643-000

Beukers, A., Buschman, T., Cohen, J., & Norman, K. (2021). Is Activity Silent Working Memory Simply Episodic Memory? *Trends in Cognitive Sciences*, *25*(4), 284–293. https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.003

Boksem, M., Meijman, T. F., & Lorist, M. M. (2005). Effects of mental fatigue on attention: An ERP study. *Cognitive Brain Research*, *25*(1), 107–116. https://doi.org/10.1016/j.cogbrainres.2005.04.011

Boksem, M., Meijman, T., & Lorist, M. (2006). Mental fatigue, motivation and action monitoring. *Biological Psychology*, *72*(2), 123–132. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.08.007

Boksem, M., & Tops, M. (2008). Mental fatigue: Costs and benefits. *Brain Research Reviews*, *59*(1), 125–139. https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2008.07.001

Bolaño, M. (2017). Funciones de las herramientas multimedia interactivas para la enseñanza en educación preescolar. *Praxis*, *13*(1), 17. https://doi.org/10.21676/23897856.2063

Brandes, A., Braren, S., Vogel, S. C., Perry, R. E., Brito, N. H., & Blair, C. (2022). Within-person changes in basal cortisol and caregiving modulate executive attention across infancy. *Development and Psychopathology*, *34*(4), 1386–1399. https://doi.org/10.1017/S0954579421000262

Breda, J., Jakovljevic, J., Rathmes, G., Mendes, R., Fontaine, O., Hollmann, S., Rütten, A., Gelius, P., Kahlmeier, S., & Galea, G. (2018). Promoting health-enhancing physical activity in Europe: Current state of surveillance, policy development and implementation. *Health Policy*, *122*(5), 519–527. https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2018.01.015

Brittin, J., Frerichs, L., Sirard, J. R., Wells, N. M., Myers, B. M., Garcia, J., Sorensen, D., Trowbridge, M. J., & Huang, T. (2017). Impacts of active school design on school-time sedentary behavior and physical activity: A pilot natural experiment. *PloS One*, *12*(12), e0189236. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189236

Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraßyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P., & Tidow, G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters*, *441*(2), 219–223. https://doi.org/10.1016/j.neulet.2008.06.024

Burin, D., Gonzalez, F., Barreyro, J., & Injoque, I. (2020). Metacognitive regulation contributes to digital text comprehension in E-learning. *Metacognition and Learning*, *15*(3), 391–410. https://doi.org/10.1007/s11409-020-09226-8

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." *593 Digital Publisher CEIT*, *9*(1), 20–36. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9314974

Cabanach, R., Souto, A., González, L., & Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, *17*(2), 1–13. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-2.aree

Cabrera, R., Hinojosa, R., Moncayo, J., & Gil, A. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. *Dominio de Las Ciencias*, *8*(3), 1–10. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8635258

Cantos, M., & Reyes, J. (2018). El nuevo modelo de gestión educativa y su impacto en las escuelas de educación básica del cantón Cañar, Ecuador. *Revista Killkana Sociales*, *2*(4), 1–8. https://doi.org/killkana_social.v2i4.100

Cárcamo, A. (2022). *Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas adscritas al programa de habilidades para la vida región de los Lagos, Chile, 2021* [Universidad Privada de Tacna]. https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2419/Carcamo-Saldias-Angelo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Carpio, B. (2020). Desarrollo de la atención selectiva a través del juego en estudiantes de educación superior. *Comunicación: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, *11*(2), 131–141. https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.2.425

Carrasco-Uribarren, A., Ortega-Martínez, A., Amor-Barbosa, M., Cadellans-Arróniz, A., Cabanillas-Barea, S., & Bagur-Calafat, M. C. (2023). Improvement of In-School Physical Activity with Active School-Based Interventions to Interrupt Prolonged Sitting: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(2), 1636. https://doi.org/10.3390/ijerph20021636

Carriazo, C., Pérez, M., & Gaviria, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, *25*(3), 87–95. https://www.redalyc.org/journal/279/27963600007/html/

Carrillo, M., & Rosero, J. (2009). La motivación y el aprendizaje. *ALTERIDAD. Revista de Educación*, *4*(2), 20–32. https://www.redalyc.org/pdf/4677/467746249004.pdf

Castelo, L., Aguilar, J., & Guale, Y. (2024). La tecnología educativa y su influencia en la experiencia de aprendizaje y rendimiento escolar. *Revista Aula Virtual. Edición Continua*, *5*(12).

Castillo, J. S., Palta, N. I., & Sigüenza, J. P. (2016). Uso de pizarras digitales interactivas como recurso de enseñanza para los docentes. *Magister*, *28*(2), 71–85. https://doi.org/10.1016/j.magis.2016.11.001

Castillo, O. A., Cheza, A. A., Figueroa, F. F., Revelo, V. E., & Rosas, N. A. (2024). Influencia de las pausas activas en la concentración y rendimiento matemático de estudiantes de bachillerato con TDAH. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *5*(5), 1–23. https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2922

Cedeño, J., & Loor, E. (2020). Procesos de atención y funciones ejecutivas en estudiantes de educación superior. *Espirales Revista Multidisciplinaria de Invesitgación Científica*, *3*(29), 1–14. https://www.redalyc.org/journal/5732/573263328003/573263328003.pdf

Chang, Y. K., Labban, J. D., Gapin, J. I., & Etnier, J. L. (2012). The effects of acute exercise on cognitive performance: A meta-analysis. *Brain Research*, *1453*(2), 87–101. https://doi.org/10.1016/j.brainres.2012.02.068

Chang, Y.-K., Tsai, Y.-J., Chen, T.-T., & Hung, T.-M. (2013). The impacts of coordinative exercise on executive function in kindergarten children: an ERP study. *Experimental Brain Research*, *225*(2), 187–196. https://doi.org/10.1007/s00221-012-3360-9

Chang, Z., Schwartz, M., Hinesley, V., & Dubinsky, J. (2021). Neuroscience Concepts Changed Teachers' Views of Pedagogy and Students. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685856

Chávez, I., & Rodríguez, G. (2024). Implementación De Pausas Activas Para El Aumento De La Atención Sostenida: Diagnóstico, Propuesta Y Evaluación Del Impacto De Intervención En Estudiantes De Primer Año De Fisioterapia. In *Enseñanza y Aprendizaje: Innovación, Capacitación y Herramientas Docentes* (1st ed.). Ediciones Colegio de Ciencias y Artes de Tabasco A.C.

Chica, F. (2009). La dialéctica de la pregunta y la respuesta como estrategia de autorregulación en la construcción de un aula virtual inteligente. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía*, *2*(1), 73–83. https://www.redalyc.org/pdf/5610/561058713005.pdf

Chiesa, A., Serretti, A., & Jakobsen, J. C. (2013). Mindfulness: Top–down or bottom–up emotion regulation strategy? *Clinical Psychology Review*, *33*(1), 82–96. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.006

Cho, S., Lee, M., & Lee, S. M. (2023). Burned-Out Classroom Climate, Intrinsic Motivation, and Academic Engagement: Exploring Unresolved Issues in the Job Demand-Resource Model. *Psychological Reports*, *126*(4), 1954–1976. https://doi.org/10.1177/00332941211054776

Cid, S., Pascual, E., & Martínez, J. (2020). Influence of self-esteem and attention on the academic performance of ESO and FPB students. *Revista de Psicodidáctica*, *25*(1), 59–67. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edselp&AN=S2530380519300243&lang=es&site=eds-live&scope=site

Código de La Niñez y La Adolescencia , Pub. L. No. Ley 100 Registro Oficial 737 (2014). https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/11/codigo_ninezyadolescencia.pdf

Constitución de La República Del Ecuador, Pub. L. No. Decreto Legislativo 0 Registro Oficial 449 (2008). https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf

Conteras, E., & Aguilar, G. (2019). *Estrategias de autorregulación en el aula para la adquisición de los aprendizajes esperados en ciencias naturales para grupos del quinto grado de primaria* [Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí]. https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/619/1/IPLP371-3Ag283e2019.pdf

Contreras, O., Infantes, A., & Prieto, A. (2020). Efectos de las pausas activas en la atención y concentración de estudiantes de primaria. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, *34*(1), 145–160. https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85102045843&origin=inward&txGid=ba0624ae8bb42c7883466f1f9c709aff

Contreras, O., León, M., Paniagua, A., & Prieto, A. (2020). Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria. *RIFOP : Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado: Continuación de La Antigua Revista de Escuelas Normales*, *34*(95), 145–160. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7410803

Coq, J., & Gerardin, P. (2020). Desarrollo psicológico del niño. *EMC - Pediatría*, *55*(2), 1–9. https://doi.org/10.1016/S1245-1789(20)43834-X

Cortés, C. A., & Velázquez, R. I. (2024). Herramienta Lúdico Pedagógica para mejorar la atención en preescolares: Un enfoque innovador. *Revista de Investigación Multidisiplinaria, Iberoamericana*, *4*(4), 1–10. https://doi.org/10.69850/rimi.vi4.110

Cotton, K., & Ricker, T. J. (2022). Examining the relationship between working memory consolidation and long-term consolidation. *Psychonomic Bulletin & Review*, *29*(5), 1625–1648. https://doi.org/10.3758/s13423-022-02084-2

Cowan, N., Elliott, E. M., Scott Saults, J., Morey, C. C., Mattox, S., Hismjatullina, A., & Conway, A. R. A. (2005). On the capacity of attention: Its estimation and its role in working memory and cognitive aptitudes. *Cognitive Psychology*, *51*(1), 42–100. https://doi.org/10.1016/j.cogpsych.2004.12.001

Cueli, M., García, T., & González, P. (2013). Autorregulación y rendimiento académico en Matemáticas. *Aula Abierta*, *13*(1), 39–48. https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/17631/?sequence=1

Dallolio, L., Galle, F., Massini, U., Valeriani, F., Ceciliani, A., di Cango, A., & Galeone, D. (2023). Pausas activas: una estrategia para contrarrestar el sedentarismo en las Escuelas Promotoras de Salud. Un debate sobre su implementación en Italia. *Ana Ig*, *35*(2), 202–212. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35788249/

Daly, A., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P. D., Defeyter, M. A., & Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour:

understanding critical design features. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, *4*(1), e000341. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000341

Daly-Smith, A. J., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P. D., Defeyter, M. A., & Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, *4*(1), e000341. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000341

Davidson, M. C., Amso, D., Anderson, L. C., & Diamond, A. (2006). Development of cognitive control and executive functions from 4 to 13 years: Evidence from manipulations of memory, inhibition, and task switching. *Neuropsychologia*, *44*(11), 2037–2078. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2006.02.006

Davidson, R., & Kaszniak, A. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, *70*(7), 581–592. https://doi.org/10.1037/a0039512

de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(5), 501–507. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.595

De la Cruz, G., Ullauri, M., & Freire, J. (2020). Estrategias didácticas para la enseñanza de inglés como lengua extranjera (EFL) dirigidas a estudiantes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Colombian Applied Linguistics Journal*, *22*(2), 169–182. https://doi.org/10.14483/22487085.16118

Delgado, J. (2022). *Sistematización de experiencias prácticas de pausas activas para niños de 5 a 8 años* [Instituto Superior Tecnológico Honorable Consejo Provincial de Pichincha]. https://repositorio.tecnologicopichincha.edu.ec/bitstream/123456789/813/1/JOHANA%20DELGADO%20TESIS%20%20%281%29.pdf

Delgado, M., Villavicencio, A., & Salcedo, J. (2024). Métodos pedagógicos innovadores para el mejoramiento de la calidad en la educación básica. *CIENCIAMATRIA*, *10*(1), 409–425. https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1231

Devis, J., & Peiró, C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, *6*(33), 263–268. https://doi.org/10.1016/S0213-9111(92)71125-X

Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, *64*(1), 135–168. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750

Domínguez, K., & González, K. (2024). *Pausas activas y atención selectiva en estudiantes de 6to grado* [Universidad Estatal de la Península de Santa Elena]. https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/12756/1/UPSE-TEB-2025-0005.pdf

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *48*(6), 1197–1222. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901

Dosher, B. A., & Lu, Z.-L. (2000). Noise Exclusion in Spatial Attention. *Psychological Science*, *11*(2), 139–146. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00229

Durán, L., Urrego, M., & Vera, L. (2023). *Propuesta didáctica dirigida a docentes para el fortalecimiento de funciones ejecutivas de regulación emocional y regulación comportamental en estudiantes de 9 a 12 años* [Universidad El Bosque]. https://www.proquest.com/openview/ec36f7114cb5c56d3f9575c00241832f/1?cbl=2026366&diss=y&pq-origsite=gscholar

Emmer, C., Dorn, J., & Mata, J. (2024). The immediate effect of discrimination on mental health: A meta-analytic review of the causal evidence. *Psychological Bulletin*, *150*(3), 215–252. https://doi.org/10.1037/bul0000419

Emonson, C., Papadopoulos, N., Rinehart, N., Mantilla, A., Fuelscher, I., Boddy, L. M., Pesce, C., & McGillivray, J. (2022). The feasibility and acceptability of a classroom-based physical activity program for children attending specialist schools: a mixed-methods pilot study. *BMC Public Health*, *22*(1), 40. https://doi.org/10.1186/s12889-021-11990-4

Engle, R. (2018). Working Memory and Executive Attention: A Revisit. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(2), 190–193. https://doi.org/10.1177/1745691617720478

Enoka, R. (1995). Mechanisms of muscle fatigue: Central factors and task dependency. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, *5*(3), 141–149. https://doi.org/10.1016/1050-6411(95)00010-W

Espalda, M., Gallardo, J., Santacruz, J., & Clemente, A. (2014). La intervención docente en las actividades físico-deportivas extraescolares según la formación inicial. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, *14*(55), 409–425. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54231902002

Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. I. (2002). Testing the Efficiency and Independence of Attentional Networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *14*(3), 340–347. https://doi.org/10.1162/089892902317361886

Fan, L., & Wang, Y. (2023a). The relationship between executive functioning and attention deficit hyperactivity disorder in young children: A cross-lagged study. *Current Psychology*, *42*(25), 21375–21383. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03233-5

Fan, L., & Wang, Y. (2023b). The relationship between executive functioning and attention deficit hyperactivity disorder in young children: A cross-lagged study. *Current Psychology*, *42*(25), 21375–21383. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03233-5

Fernández, E., Bernardo, A., Suárez, N., Cerezo, R., Núñez, J. C., & Rosário, P. (2013). Predicción del uso de estrategias de autorregulación en la educación superior: Un análisis a nivel individual y de contexto. *Anales de Psicología*, *29*(3), 865–875. https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.139341

Ferriz, R., & González, D. (2020). Promoción de la actividad física a través del modelo trans-contextual de la motivación. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, *427*. https://doi.org/10.55166/reefd.vi427.872

Flores, I., Aldama, D., Paredes, S., & Torres, Z. (2020). Aconteceres en pausas y silencios. Investigación-creación en la escena universitaria. *(Pensamiento), (Palabra)... Y Obra*, *5*(25). https://doi.org/10.17227/ppo.num25-13058

Flynn, R., & Colon, N. (2016). Solitary Active Videogame Play Improves Executive Functioning More Than Collaborative Play for Children with Special Needs. *Games for Health Journal*, *5*(6), 398–404. https://doi.org/10.1089/g4h.2016.0053

Fuentes, G. A., & Lagos, R. I. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, *20*(2), 1–13. https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3

Fuentes, J., González, C., Ángeles, F., & Carranza, J. (2003). Sensibilidad de algunas pruebas estandarizadas para evaluar el funcionamiento de la atención ejecutiva en niños de siete años.

Electronic Journal of Research in Educational Psychology, *1*(2), 23–36. https://www.redalyc.org/pdf/2931/293152877002.pdf

Fuster, J. (1999). *La memoria en la corteza cerebral Un enfoque empírico de las redes neuronales en primates humanos y no humanos* (Bradford Books). The MIT Press. https://mitpress.mit.edu/9780262561242/memory-in-the-cerebral-cortex/

Gaeta, M. (2014). La autorregulación del aprendizaje y su promoción en el contexto del aula. *Cuestiones En Psicología Educacional* , *1*(1), 33–57. http://www.cuadernosartesanos.org/2014/cde01.pdf#page=33

Gago, L., Miller, S., De Grandis, M., & Elgier, Á. (2022). Latin American early childhood education and social vulnerability links to toddlers' executive function and early communication (*La educación temprana en Latinoamérica y las relaciones de la vulnerabilidad social con las funciones ejecutivas y la comunicación temprana en la primera infancia*). *Journal for the Study of Education and Development: Infancia y Aprendizaje*, *45*(2), 413–445. https://doi.org/10.1080/02103702.2021.2009293

Galindo, G., Solovieva, Y., Machinskaya, R., & Quintanar, L. (2016). Atención selectiva visual en el procesamiento de letras: un estudio comparativo. *Ocnos*, *15*(1), 69–80. https://www.revistaocnos.com/index.php/ocnos/article/view/ocnos_2016.15.1.945

Gallant, S. (2016). Mindfulness meditation practice and executive functioning: Breaking down the benefit. *Consciousness and Cognition*, *40*, 116–130. https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.01.005

Galobart-Tor, B. (2023). *Enseñanza de las fracciones a través de la manipulación y el juego en 5º de Primaria* [Universidad Internacional de la Rioja]. https://reunir.unir.net/handle/123456789/14534

Galve, J. (2009). Intervención Psicoeducativa en el Aula con TDAH. *Psicología Educativa. Revista de Los Psicólogos de La Educación*, *15*(2), 87–106. https://www.redalyc.org/pdf/6137/613765490002.pdf

García, A., & Delgado, M. (2008). Un estudio preliminar del análisis de las conductas docentes y las teorías implícitas del deporte en centros educativos de Granada. Revisión a los instrumentos de recogida de datos. *Nuevas Tendencias y Perspectivas de Futuro, V Congreso Nacional y III Iberoamericano de Deporte En Edad Escolar, Volumen I*, 21–58.

García, C., Castañeda, E., & Mansilla, J. (2018). Experiencia de innovación en el aula desde la autorregulación y los estilos de aprendizaje. *Tendencias Pedagógicas*, *31*(1), 137–148. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6383452

Gil, J. A. (2020). ¿Es posible un currículo basado en las Funciones Ejecutivas? De la función a la competencia: propuesta de integración de la "competencia ejecutiva" en el aula. *Journal of Neuroeducation*, *1*(1), 114–129. https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31363

Gine, M., & Fernández, M. (1989). La intervención psicopedagógica: Elementos conceptuales y funciones. *Siglo Cero*, *125*(1), 46–53.

Gioia, G. A., Isquith, P. K., Guy, S. C., & Kenworthy, L. (2000). TEST REVIEW Behavior Rating Inventory of Executive Function. *Child Neuropsychology*, *6*(3), 235–238. https://doi.org/10.1076/chin.6.3.235.3152

Gomez-Lavin, J. (2025). Working Memory Is as Working Memory Does: A Pluralist Take on the Center of the Mind. *WIREs Cognitive Science*, *16*(1), e1696. https://doi.org/10.1002/wcs.1696

González, A. (1996). Procesamiento cognitivo en la actividad deportiva de resistencia. *Revista Psicológica Del Deporte*, *7*(1), 1–7. https://archives.rpd-online.com/article/download/49/49-49-1-PB.PDF

González. C, Veas, A., Fernández, F., Jover, I., & Navarro, I. (2017). Los procesos cognitivos de autorregulación clave para la mejora de la calidad en los diferentes aprendizajes en el ámbito universitario La atención ejecutiva. Una experiencia en el aula. *Memorias Del Programa de Redes-I3CE de Calidad, Innovación e Investigación En Docencia Universitaria*, *18*(1), 847–864. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6929382

González, F. (2020). Subjetividades desde la formación docente en Educación Inicial: El niño vivido. *Revista Andina de Educación*, *3*(1), 46–52. https://doi.org/10.32719/26312816.2020.3.1.6

González, J. C. A., Corrales, G. L., & Morquecho, R. (2023). La motivación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *7*(1), 3922–3938. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4708

González, M. (2019). Educational Leadership in Costa Rica: A Case Study of Elementary School Principals and the National Program of Science and Technology Fairs. *Department of*

Educational Administration and Foundations, *48*(3), 173–194. http://eric.ed.gov/?q=tecnolog%C3%ADa&id=EJ1231554

González, M., & Campos, A. (2010). La intervención didáctica del docente del deporte escolar, según su formación inicial. *Revista de Psicodidáctica*, *15*(1), 101–120.

González-Pérez, M., Sánchez-Oliva, D., Grao-Cruces, A., Cano-Cañada, E., Martín-Acosta, F., Muñoz-González, R., Bandera-Campos, F. J., Ruiz-Hermosa, A., Vaquero-Solís, M., Padilla-Moledo, C., Conde-Caveda, J., Segura-Jiménez, V., González-Ponce, I., García-Calvo, T., Castro-Piñero, J., & Camiletti-Moirón, D. (2024). Effects of the inclusion of physical activity in secondary education academic classes on educational indicators and health markers: rationale and methods of the ACTIVE CLASS study. *Frontiers in Public Health*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1329245

Graham, J., Bremer, E., Fenesi, B., & Cairney, J. (2021). Examining the Acute Effects of Classroom-Based Physical Activity Breaks on Executive Functioning in 11- to 14-Year-Old Children: Single and Additive Moderation Effects of Physical Fitness. *Frontiers in Pediatrics*, *9*(1), 688251–688265. https://doi.org/10.3389/fped.2021.688251

Guajardo, C., Moraga, M., Ocaña, C., Sandoval, B., & Gárate, F. (2021). Ambiente y estrategias de autorregulación emocional aplicadas por educadoras de párvulos a niños y niñas de 5 a 6 años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *5*(1), 1236–1249. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.324

Guerrero, M., & Villafuerte, B. (2021). *Efecto de pausas activas virtuales durante la cuarentena para mejorar el aprendizaje de estudiantes universitarios (trabajo de grado)* [Universidad Nacional de Chimborazo]. http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7655

Gutiérrez, J., & Guzmán, G. (2017). Definición y prevalencia del deterioro cognitivo leve. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, *52*(1), 3–6. https://doi.org/10.1016/S0211-139X(18)30072-6

Halperin, J., Marks, D., Bedard, A., Chacko, A., Curchack, J., Yoon, C., & Healey, D. (2013). Training Executive, Attention, and Motor Skills. *Journal of Attention Disorders*, *17*(8), 711–721. https://doi.org/10.1177/1087054711435681

Hassevoort, K., Khan, N., Hillman, C., & Cohen, N. (2016). Childhood Markers of Health Behavior Relate to Hippocampal Health, Memory, and Academic Performance. *Mind, Brain, and Education*, *10*(3), 162–170. https://doi.org/10.1111/mbe.12108

Hebb, D. (1949). *Organization of behavior*. John Wiley & Sons. https://pure.mpg.de/rest/items/item_2346268_3/component/file_2346267/content

Hernández, D., Morán, M., & Bucheli, B. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Conrado*, *14*(63). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000300159

Hernández, G., Chan, G., Domínguez, R., & Rodríguez, J. (2024). *Enseñanza y Aprendizaje: Innovación, Capacitación y Herramientas Docentes* (1st ed.). Ediciones Colegio de Ciencias y Artes de Tabasco A.C. https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Dominguez-Castillo/publication/389652771_Ensenanza_y_Aprendizaje_Innovacion_Capacitacion_y_Herramientas_de_Ensenanza/links/67cb43d07c5b5569dcb83450/Ensenanza-y-Aprendizaje-Innovacion-Capacitacion-y-Herramientas-de-Ensenanza.pdf#page=77

Hernández, J., Velásquez, R., Martínez, M., & Díaz, M. (2010). Creencias y perspectivas docentes sobre objetivos curriculares y factores determinantes de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, *10*(38), 336–355. Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista38/artcrencias160b.htm

Hernández, L. (2024). *Pausas Activas para Mejorar Habilidades Cognitivas (Atención y Motivación) en Estudiantes de Grados 10º y 11º Institución Educativa Rural Barranquillita, Chigorodó – Antioquia* [Fundación Universitaria Los Libertadores]. https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/de7c0180-d031-4247-97dc-4180d8ccaa08/content

Herrera, E. (2014). Funciones ejecutivas: nociones del desarrollo desde una perspectiva neuropsicológica. *Acción Psicológica*, *11*(1), 20–29. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2014000100003

Herrman, J. (2011). Keeping Their Attention: Innovative Strategies for Nursing Education. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, *42*(10), 449–456. https://doi.org/10.3928/00220124-20110516-05

Hillis, L. D., Smith, P. K., Anderson, J. L., Bittl, J. A., Bridges, C. R., Byrne, J. G., Cigarroa, J. E., DiSesa, V. J., Hiratzka, L. F., Hutter, A. M., Jessen, M. E., Keeley, E. C., Lahey, S. J., Lange, R. A., London, M. J., Mack, M. J., Patel, M. R., Puskas, J. D., Sabik, J. F., … Yancy, C. W. (2012). Neuropsicología de la atención. Conceptos, alteraciones y evaluación. *The*

Journal of Thoracic and Cardiovascular Surgery, *143*(1), 4–34. https://doi.org/10.1016/j.jtcvs.2011.10.015

Hiroyuki, T. (2024). Memoria de trabajo y atención controlada. *Nervio Cerebral*, *76*(6), 727–731. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38853501/

Holmboe, K., & Johnson, M. H. (2005). Educating executive attention. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *102*(41), 14479–14480. https://doi.org/10.1073/pnas.0507522102

Holtzer, R., Shuman, M., Mahoney, J. R., Lipton, R., & Verghese, J. (2010). Cognitive Fatigue Defined in the Context of Attention Networks. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, *18*(1), 108–128. https://doi.org/10.1080/13825585.2010.517826

Howie, E. K., Beets, M. W., & Pate, R. R. (2014). Acute classroom exercise breaks improve on-task behavior in 4th and 5th grade students: A dose–response. *Mental Health and Physical Activity*, *7*(2), 65–71. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.05.002

Hülsdünker, T., Koster, J., & Mierau, A. (2025). Active motor-cognitive recovery supports reactive agility performance in trained athletes. *European Journal of Sport Science*, *25*(1). https://doi.org/10.1002/ejsc.12231

Hyndman, B., Telford, A., Finch, C., & Benson, A. (2012). Moving Physical Activity Beyond the School Classroom: A Social-ecological Insight for Teachers of the facilitators and barriers to students' noncurricular physical activity. *Australian Journal of Teacher Education*, *37*(2), 1–25. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ969514.pdf

Infantes, Á., Silva, A., Ramirez-Campillo, Sarmento, H., González, F. T., González, S., & Clemente, F. M. (2021). Active School Breaks and Students' Attention: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Brain Sciences*, *11*(6), 675. https://doi.org/10.3390/brainsci11060675

Introzzi, I., Aydmune, Y., V. Zamora, E., Vernucci, S., & Ledesma, R. (2019). Mecanismos de desarrollo de la atención selectiva en población infantil. *CES Psicología*, *12*(3), 105–118. https://doi.org/10.21615/cesp.12.3.8

Irvin, S. M. (1996). Creative Teaching Strategies. *The Journal of Continuing Education in Nursing*, *27*(3), 108–114. https://doi.org/10.3928/0022-0124-19960501-06

Jackson, R., & Glanz, R. M. (2023). The Brain Balance® programme improves attention and classroom behaviour in students with attentional and developmental challenges in a school setting (*El programa Brain Balance® mejora la atención y el comportamiento en el aula de*

estudiantes con dificultades de atención y de desarrollo en un entorno escolar). *Journal for the Study of Education and Development: Infancia y Aprendizaje*, *46*(4), 914–949. https://doi.org/10.1080/02103702.2023.2235802

Janssen, M., Chinapaw, M. J. M., Rauh, S. P., Toussaint, H. M., van Mechelen, W., & Verhagen, E. A. L. M. (2014). A short physical activity break from cognitive tasks increases selective attention in primary school children aged 10–11. *Mental Health and Physical Activity*, *7*(3), 129–134. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.07.001

Jaramillo, C., & Ávila, C. (2022). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años: Aplicación de una estrategia física recreativa. *Dominio De Las Ciencias*, *8*(3), 2422–2440. https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3009

Jaramillo, E., Vera, T., Alarcón, N., Quiñónez, D., & Arteaga, J. (2023). Estrategias efectivas para fomentar el Pensamiento Crítico en el Aula. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *7*(2), 6147–6162. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.5780

Javier, L., Barceló, V., Canté, X., Kent, M., & Vásquez, M. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, *14*(28). https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1759

Jensen, M., Hüttenrauch, E., Müller, J., Stuck, B. A., & Weise, C. (2021). On the impairment of executive control of attention in chronic tinnitus. *Behavioural Brain Research*, *414*, 113493. https://doi.org/10.1016/j.bbr.2021.113493

Jiménez, F. (2015). *Las Pausas Activas Escolares Como Estrategia Pedagógica Para Influenciar La Atención En Los Estudiantes Del Grado Primero, De La Jornada Tarde Del Ied Francisco Jose De Caldas Sede "C."* UNACH.

Jiménez, J. F., Manzano-Sánchez, D., Castañer, M., & Valero, A. (2022). Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio Mixed Methods. *Apunts Educación Física y Deportes*, *147*, 84–94. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.09

Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Prat, Q., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Effects of a Hybrid Program of Active Breaks and Responsibility on the Behaviour of Primary Students: A Mixed Methods Study. *Behavioral Sciences*, *12*(5), 153. https://doi.org/10.3390/bs12050153

Jiménez-Parra, J. F., & Valero-Valenzuela, A. (2023). Impact of an Interdisciplinary Educational Programme on Students' Physical Activity and Fitness. *Healthcare*, *11*(9), 1256. https://doi.org/10.3390/healthcare11091256

Kanfer, R. (2011). Determinants and consequences of subjective cognitive fatigue. In *Cognitive fatigue: Multidisciplinary perspectives on current research and future applications.* (1st ed., Vol. 1, pp. 189–207). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/12343-009

Karim, E., Pavel, H. R., Nikanfar, S., Hebri, A., Roy, A., Nambiappan, H. R., Jaiswal, A., Wylie, G. R., & Makedon, F. (2024). Examining the Landscape of Cognitive Fatigue Detection: A Comprehensive Survey. *Technologies*, *12*(3), 38–48. https://doi.org/10.3390/technologies12030038

Katch, V., Gilliam, T., & Weltman, A. (1978). Active Vs. Passive Recovery from Short-Term Supramaximal Exercise. *Research Quarterly. American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, *49*(2), 153–161. https://doi.org/10.1080/10671315.1978.10615520

Kovalskys, I., Rausch Herscovici, C., Indart Rougier, P., De Gregorio, M. J., Zonis, L., & Orellana, L. (2017). Study Protocol of MINI SALTEN: a technology-based multi-component intervention in the school environment targeting healthy habits of first grade children and their parents. *BMC Public Health*, *17*(1), 401. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4327-3

Kubesch, S., Walk, L., Spitzer, M., Kammer, T., Lainburg, A., Heim, R., & Hille, K. (2009). A 30-Minute Physical Education Program Improves Students' Executive Attention. *Mind, Brain, and Education*, *3*(4), 235–242. https://doi.org/10.1111/j.1751-228X.2009.01076.x

Kuritz, A., Mall, C., Schnitzius, M., & Mess, F. (2020). Physical Activity and Sedentary Behavior of Children in Afterschool Programs: An Accelerometer-Based Analysis in Full-Day and Half-Day Elementary Schools in Germany. *Frontiers in Public Health*, *8*, 463. https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00463

Larose, D., Massie, C.-L., St-Aubin, A., Boulay-Pelletier, V., Boulanger, E., Lavoie, M. D., Yessis, J., Tremblay, A., & Drapeau, V. (2024). Effects of flexible learning spaces, active breaks, and active lessons on sedentary behaviors, physical activity, learning, and musculoskeletal health in school-aged children: a scoping review. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, *3*(1), 30–40. https://doi.org/10.1186/s44167-024-00068-2

Layne, T., Yli-Piipari, S., & Knox, T. (2021). Physical activity break program to improve elementary students' executive function and mathematics performance. *Education 3-13*, *49*(5), 583–591. https://doi.org/10.1080/03004279.2020.1746820

Ley Orgánica de Educación Intercultural (2017). https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Ley-Organica-Educacion-Intercultural-Codificado.pdf

Lezak, M. (1995). *Evaluación neuropsicológica* (3rd ed.). Oxford University Press. https://psycnet.apa.org/record/1995-97708-000

López-Belmonte, J., Marín-Marín, J., Segura-Robles, A., & Moreno-Guerrero, A. (2023). Flipped Learning for Promoting Self-regulation, Social Competence, and Decision-making in Pandemic Conditions. *Sage Open*, *13*(4), 1–10. https://doi.org/10.1177/21582440231208772

López, L., Ávila, M., & Camargo, G. (2013). Atención selectiva y funciones ejecutivas como predictores del conocimiento matemático informal. *Actas Del VII CIBEM*, *16*(20), 2723–2730. https://core.ac.uk/download/pdf/328835988.pdf

López, L., & Villanueva, O. (2019). La atención selectiva del docente en los procesos de planeación curricular, aprendizaje y evaluación. *Diálogos Sobre Educación*, *10*(19), 1–10. https://doi.org/10.32870/dse.v0i19.489

Lovón, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia. *Líneas Generales*, *6*(1), 21–33. https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/enlineasgenerales/article/view/5588/5393

Lucero, K., & Rodríguez, E. (2021). *Efectos de las pausas activas sobre la atención, el rendimiento académico y el nivel de actividad física en niños y adolescentes escolarizados* [Universidad de Cuenca]. https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/33628850-e733-492c-a9e5-655bc5ec60ec/content

Luck, S. J., Hillyard, S. A., Mouloua, M., & Hawkins, H. L. (1996). Mechanisms of visual–spatial attention: Resource allocation or uncertainty reduction? *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, *22*(3), 725–737. https://doi.org/10.1037/0096-1523.22.3.725

Luján, M., & Salas, F. (2009). Enfoques teóricos y definiciones de la tecnología educativa en el siglo XX. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas En Educación,"* *9*(2), 1–29. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44713058004

Luque, A. (2016). *Relación entre el ejercicio físico y función cognitiva: una aproximación comportamental y electrofisiológica* [Universidad de Granada]. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/43829/26123800.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Mahar, M. T. (2011). Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Preventive Medicine*, *52*, S60–S64. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.026

Mangun, G. R., & Hillyard, S. A. (1991). Modulations of sensory-evoked brain potentials indicate changes in perceptual processing during visual-spatial priming. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, *17*(4), 1057–1074. https://doi.org/10.1037/0096-1523.17.4.1057

Manrrique, J. (2022). *Actividad física y cooperación: influencia de un programa de descansos activos en estudiantes de 5º de Educación Primaria* [Universidad de Valladolid]. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/54422

Manzano-Sánchez, D., & Valero-Valenzuela, A. (2019). Implementation of a Model-Based Programme to Promote Personal and Social Responsibility and Its Effects on Motivation, Prosocial Behaviours, Violence and Classroom Climate in Primary and Secondary Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(21), 4259. https://doi.org/10.3390/ijerph16214259

Mármol, A. (2019). Teatro de títeres como estrategia para potenciar la atención de niños de 5 años de la Escuela de Educación Básica Isabel Herrera de Velázquez. *Conrado*, *15*(70), 1–10. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000500370&script=sci_arttext&tlng=pt

Marzi, I., Tcymbal, A., Gelius, P., Abu-Omar, K., Reimers, A. K., Whiting, S., & Wickramasinghe, K. (2022). Monitoring of physical activity promotion in children and adolescents in the EU: current status and future perspectives. *European Journal of Public Health*, *32*(1), 95–104. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab193

Masini, A., Lanari, M., Marini, S., Tessari, A., Toselli, S., Stagni, R., Bisi, M. C., Bragonzoni, L., Gori, D., Sansavini, A., Ceciliani, A., & Dallolio, L. (2020). A Multiple Targeted Research Protocol for a Quasi-Experimental Trial in Primary School Children Based on an Active Break Intervention: The Imola Active Breaks (I-MOVE) Study. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, *17*(17), 6123. https://doi.org/10.3390/ijerph17176123

Mavilidi, M., Mason, C., Leahy, A., Kennedy, S., Eather, N., Hillman, C. H., Morgan, P. J., Lonsdale, C., Wade, L., Riley, N., Heemskerk, C., & Lubans, D. R. (2021). Effect of a Time-Efficient Physical Activity Intervention on Senior School Students' On-Task Behaviour and Subjective Vitality: the 'Burn 2 Learn' Cluster Randomised Controlled Trial. *Educational Psychology Review*, *33*(1), 299–323. https://doi.org/10.1007/s10648-020-09537-x

Ma, W., Yang, W., & Bu, Q. (2024). Interconnected factors in EFL engagement: classroom climate, growth mindset, and achievement goals. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353360

Mazzoli, E., Salmon, J., Teo, W.-P., Pesce, C., He, J., Ben-Soussan, T. D., & Barnett, L. M. (2021). Breaking up classroom sitting time with cognitively engaging physical activity: Behavioural and brain responses. *PLOS ONE*, *16*(7), e0253733. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253733

McKown, H. B., Centeio, E. E., Barcelona, J. M., Pedder, C., Whitney G Moore, E., & Erwin, H. E. (2022). Exploring classroom teachers' efficacy towards implementing physical activity breaks in the classroom. *Health Education Journal*, *81*(5), 585–596. https://doi.org/10.1177/00178969221102861

McLellan, G., Arthur, R., Donnelly, S., Bakshi, A., Fairclough, S. J., Taylor, S. L., & Buchan, D. S. (2022). Feasibility and Acceptability of a Classroom-Based Active Breaks Intervention for 8–12-Year-Old Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *93*(4), 813–824. https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1923627

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*, *29*(2), 147–157. https://doi.org/10.1016/j.psicod.2024.01.002

Mena, A., Zapata, L., Castro, A., & Conejo, F. (2021). Estrategias de autorregulación para la habilidad de escritura en inglés Un proyecto de aula en primaria. *Boletín Redipe*, *10*(1), 125–134. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7925576

Mena, K. (2022). Study of the relationship between motivation and academic performance of university students. *Revista Cuatrimestral"Conecta Libertad* , *6*(2), 49–68. https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/283/472

Méndez, A., & Pasallá, M. (2022). Efecto de los descansos activos sobre procesos atencionales y la regulación motivacional en escolares. *Educación Física*, *20*(2), 5–11. https://www.redalyc.org/journal/5516/551674776005/

Mendívil, L. (2009). Razones para jugar: hacia la comprensión del rol del juego en el proceso de formación de docentes de educación inicial. *Educación*, *18*(35), 7–21. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=717876774001

Mezcua, A., Ruiz, A., & De la torre, M. (2020). *Efecto de los descansos activos entre clases en la memoria, atención-concentración, cálculo matemático, razonamiento lingüístico y creatividad de los adolescentes* [Universidad de Jaén]. https://ruja.ujaen.es/server/api/core/bitstreams/c9063a69-7108-4b9e-893d-9d5ca098c039/content#page=145

Millett, G., D'Amico, D., Amestoy, M. E., Gryspeerdt, C., & Fiocco, A. J. (2021). Do group-based mindfulness meditation programs enhance executive functioning? A systematic review and meta-analysis of the evidence. *Consciousness and Cognition*, *95*, 103195. https://doi.org/10.1016/j.concog.2021.103195

Ministerio de Educación. (2020a). *"Activa-Mente": Dan a conocer iniciativa de Gobierno para promover las pausas saludables durante las jornadas escolares*. https://www.mineduc.cl/activa-mente-pausas-saludables-durante-las-jornadas-escolares/

Ministerio de Educación. (2020b). *Coordinación Zonal 3 promueve la práctica de la "pausa activa" durante la jornada educativa*. https://educacion.gob.ec/coordinacion-zonal-3-promueve-la-practica-de-la-pausa-activa-durante-la-jornada-educativa/

Ministerio de Educación. (2023). *Modelo de gestión del Departamento de Consejería Estudiantil* (1st ed.). https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/06/modelo-DECE.pdf

Ministerio de Educación. (2024). *Forjamos el futuro de Ecuador a través del Plan Nacional por la Educación, que desarrollamos en 15 meses para 15 años*. https://educacion.gob.ec/forjamos-el-futuro-de-ecuador-a-traves-del-plan-nacional-por-la-educacion-que-desarrollamos-en-15-meses-para-15-anos/

Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex "Frontal Lobe" Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*, *41*(1), 49–100. https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734

Mondéjar, T., Hervás, R., Johnson, E., Gutierrez, C., & Latorre, J. M. (2016). Correlation between videogame mechanics and executive functions through EEG analysis. *Journal of Biomedical Informatics*, *63*, 131–140. https://doi.org/10.1016/j.jbi.2016.08.006

Moraine, P. (2014). *Las Funciones Ejecutivas del Estudiante*. Narcea S.A Ediciones. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jFhuBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=Estrategias+para+mejorar+la+atenci%C3%B3n+ejecutiva&ots=_8nC0p7_fr&sig=jAoAqIEOXEWoZf772JckbjtFfR8#v=onepage&q&f=false

Morales, G., & Meneses, S. (2022). Evaluación de procesos atencionales y funciones ejecutivas en niños con trastorno de la atención con hiperactividad. *Revista Neuro*, *5*(2), 137–158. http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/article/view/358/299

Moreno, M., & Soto, J. (2019). Planeación de estrategias de enseñanza y sus procesos cognitivos subyacentes en un grupo de docentes de básica primaria. *Revista Educación*, *43*(1), 521–533. https://doi.org/10.15517/revedu.v43i1.29798

Morris, J. L., Daly-Smith, A., Archbold, V. SJ., Wilkins, E. L., & McKenna, J. (2019). The Daily Mile™ initiative: Exploring physical activity and the acute effects on executive function and academic performance in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, *45*(1), 101583. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101583

Moruzzi, G., & Magoun, H. (1949). Brain stem reticular formation and activation of the EEG. *Electroencephalography and Clinical Neurophysysiology*, *1*(1), 455–473. https://doi.org/10.1016/0013-4694(49)90219-9

Müller, C., Dubiel, D., Kremeti, E., Lieb, M., Streicher, E., Siakir Oglou, N., Mickel, C., & Karbach, J. (2021). Effects of a Single Physical or Mindfulness Intervention on Mood, Attention, and Executive Functions: Results from two Randomized Controlled Studies in University Classes. *Mindfulness*, *12*(5), 1282–1293. https://doi.org/10.1007/s12671-021-01601-z

Naylor, S., & Keogh, B. (2009). Active Assessment. *Mathematics Teaching*, *215*(2), 35–37. https://eric.ed.gov/?q=active+rest&ff1=locUnited+Kingdom&id=EJ859747

Ness, R. (2015). Promoting Innovative Thinking. *American Journal of Public Health*, *105*(S1), S114–S118. https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302365

Norrish, H., Farringdon, F., Bulsara, M., & Hands, B. (2012). The effect of school uniform on incidental physical activity among 10-year-old children. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, *3*(1), 51–63. https://doi.org/10.1080/18377122.2012.666198

Núñez, A., & Soto, H. (2021). Análisis de la política de inclusión educativa en la educación media en el Ecuador. *Revista Científica Retos de La Ciencia*, *5*(2), 103–111.

Ochoa, C., Machado, M., & Guamán, K. (2020). Estrategia de pausa activa para mejorar la atención de los alumnos a las actividades docentes. *Revista Conrado*, *16*(1), 285-290. https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1553/1537

Ormazábal, V., Hernández, L., & Zúñiga, F. (2023). El juego como herramienta de aprendizaje en educación superior. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, *25*(4), 1–11. https://doi.org/10.24320/redie.2023.25.e28.4952

Orozco, R. (2007). *Desarrollo de un programa académico de intervención en el campo de la salud laboral* (Vol. 40). Editorial Universidad del Rosario. https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/550af28d-7d91-4c7d-948a-88d7f355d7f2/content

Ortíz, E., Cuevas, C., & Orozco, J. (2022). Promoting Proportional Reasoning with the Support of Digital Technology = Promoviendo el razonamiento proporcional con apoyo de la tecnología digita. *North American Chapter of the International Group for the Psychology of Mathematics Education*, *17*(44). https://eric.ed.gov/?q=tecnolog%c3%ada&id=ED630390

Páez, D., Pérez, V., & Verdugo, A. (2024). Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes. *Cumbres*, *10*(1), 46–55. https://revistas.utmachala.edu.ec/revistas/index.php/Cumbres/article/view/778

Pageaux, B., & Lepers, R. (2018). *The effects of mental fatigue on sport-related performance* (pp. 291–315). https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.004

Palma-Menéndez, S., Ferrín-Vera, P., Rizzo-Andrade, M., & Chalén-Acosta, M. (2024). Políticas educativas para fortalecer la educación básica en el Ecuador. *CIENCIAMATRIA*, *10*(1), 573–588. https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1248

Papazian, O., Luzondo, N., & Araguez, N. (2009). Entrenamiento de la función ejecutiva en preescolares con trastorno por déficit de atención/hiperactividad combinado: estudio

prospectivo, controlado y aleatorizado. *REV NEUROL*, *48*(2), 119–122. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62435458/Entrenamiento_de_la_funcion_ejecutiva_en_preescolares_con_TDAH20200321-67397-1ifdw0i-libre.pdf?1584905658=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEntrenamiento_de_la_funcion_ejecutiva_en.pdf&Expires=1745560264&Signature=KGbjHPhEuvKD~9SyDOPX6DMFkMvS~H0Xz~JbBvDvu4g98FU0w2kc4-lyAKOvGeFm9yZqdazTbbBzSeNoY7sC1DjgBQXpxdML9ZeQdwEGCIZr3~xUbek3KBa1kd9SqU6Hcr6VKHWQqRHDCpF--ZbyiHMQCrfR-kJ0UW1TwuRYUf9OF~eTZWPOjP6gIZW9x4gsouJxwDjTncMoutKmnBk9CEhX37I595KWEuBz45Qpl9g6JhZDucFNucnRqEJffUqrWtyP0sVCemtv1BlpT1GR0ioxcU4cxo-Zf4scpexmfrutNjYzovrH53kqbX2k2UCxDUfKF5vgNbec5Xio4fDKag__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Pastor, D., Ballester, J., Carbonell, L., Baladzhaeva, S., & Cervello, E. (2022). Physical Exercise and Cognitive Function. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(15), 9564. https://doi.org/10.3390/ijerph19159564

Pastor, J. C., Prieto, A., López, S., & Martínez, J. (2021). Descansos activos y rendimiento cognitivo en el alumnado: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, *146*, 11–23. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/4).146.02

Pastor, J., Martínez, J., Jaén, Y., & Prieto, A. (2019). Los descansos activos y la mejora de los aprendizajes en educación infantil: una propuesta de intervención. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, *8*(2), 67–72. https://doi.org/10.6018/sportk.401131

Peláez-Flor, V., & Prieto-Ayuso, A. (2021). Aprendo Moviéndome: programa de descansos activos para educación primaria. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, *10*(2), 107–135. https://doi.org/10.6018/sportk.440761

Peña, L., González, D. C., Romero, D., Pesántez, E. G., & Bermeo, M. P. (2024). La Música como Estrategia Innovadora para Tratar los Problemas de Aprendizaje por Déficit de Atención e Hiperactividad en Niños de Educación Inicial. *Revista Científica Hallazgos21*, *9*(3), 260–274. https://doi.org/10.69890/hallazgos21.v9i3.669

Pérez, A., Hortiguela, D., & Torrego, L. (2018). *La autorregulación en el aula de educación primaria: estudio y aplicación de un modelo integral de transición activa hacia la autonomía*

[Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Socia]. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/33456

Perry, N. B., Calkins, S. D., Dollar, J. M., Keane, S. P., & Shanahan, L. (2018). Self-regulation as a predictor of patterns of change in externalizing behaviors from infancy to adolescence. *Development and Psychopathology*, *30*(2), 497–510. https://doi.org/10.1017/S0954579417000992

Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2012). The Attention System of the Human Brain: 20 Years After. *Annual Review of Neuroscience*, *35*(1), 73–89. https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111-150525

Pherez, G., Vargas, S., & Jerez, J. (2018). Neuroaprendizaje, una propuesta educativa: herramientas para mejorar la praxis del docente. *Civilizar*, *18*(34), 149–166. https://doi.org/10.22518/usergioa/jour/ccsh/2018.1/a10

Ponce, J. (2000). La educacion básica en el Ecuador: problemas y propuestas de solución. *Documentos de Trabajo SIISE*, *3*(1). https://n9.cl/hguwp

Pontifex, M., Raine, L., Johnson, C., Chaddock, L., Voss, M. W., Cohen, N. J., Kramer, A. F., & Hillman, C. H. (2011). Cardiorespiratory Fitness and the Flexible Modulation of Cognitive Control in Preadolescent Children. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *23*(6), 1332–1345. https://doi.org/10.1162/jocn.2010.21528

Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2018). Temperament and brain networks of attention. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, *373*(1744), 20170254. https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0254

Posner, M. I., Rothbart, M. K., Sheese, B. E., & Voelker, P. (2014). Developing Attention: Behavioral and Brain Mechanisms. *Advances in Neuroscience*, *14*, 1–9. https://doi.org/10.1155/2014/405094

Posner, M., Rothbart, M., & Voelker, P. (2016). Developing brain networks of attention. *Current Opinion in Pediatrics*, *28*(6), 720–724. https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000413

Postle, B. (2006). Working memory as an emergent property of the mind and brain. *Neuroscience*, *139*(1), 23–38. https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2005.06.005

Quizhpi, C. (2023). Impacto de las pausas activas en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes en la Educación Básica. *Revista Reincide*, *1*(2), 31–48.

Ramírez, L., & Henao, G. (2011). Modelo de intervención psicopedagógica encaminado al desarrollo de aspectos emocionales, cognitivos y conativos. *International Journal of Psychological Research*, *4*(1), 29–39. https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819005.pdf

Ramos, O., & Ruiz, A. (2022). *Estrategias metodológicas en el área de lengua y literatura para estudiantes con TDAH de 4to año de básica de la Unidad Educativa Adolfo María Astudillo cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos 2022*. Universidad Técnica de Babahoyo.

Rebollo, M. (2006). Atención y funciones ejecutivas. *REV NEUROL*, *42*(2), 3–7. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/42718785/atencionyfuncionesejecutivas-libre.pdf?1455639190=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAtencionyfuncionesejecutivas.pdf&Expires=1745560239&Signature=PZU4~0kSmmSJHNIuAPQAy9f8Mv-thp0vw6jRUE3hu8O0s1kG~-z4wqMo8sW-MfCKrKRoYfOLKxKN57Mi-ArAskFWz~yrluZDCsvEC3nwfHHrKiN8NGSilYEsu1OKzTjS8-xsbju4o8oxru2cBRz2N61~aXm8n7gT8wQwfY89w~QlB2yq~PRxeQbDmg5U4yeoaK49d55mCbEs833iHrN3sDFvDzqaV-wV-9s4BeNR7QJHsM0PTXB~YJZ~LbaXA0G1r1DdJDormAjxfTwJ8CzUBI3Oy~Aw~Cnu6VCAWWl92k4nwTDijG477OBbwFRhQVMNiv-dAAsyOkssZH5DUu-uXw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Reloba, S., Chirosa, L. J., & Reigal, R. E. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, *9*(4), 166–172. https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.008

Renteria-Vera, J. A., Vélez-Castañeda, C. K., Rodríguez-Caro, Y. J., & Peresin, M. S. (2023). Diseño curricular para el desarrollo sostenible y la ciudadanía global: intervención pedagógica en educación superior. *Entramado*, *20*(1). https://doi.org/10.18041/1900-3803/entramado.1.10106

Resett, S. (2021). Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. *Revista Costarricense de Psicología*, *40*(1), 3–22. https://doi.org/10.22544/rcps.v40i01.01

Reyes-Amigo, T., Ibarra-Mora, J., Aguilar-Farías, N., Gómez-Álvarez, N., Carrasco-Beltrán, H., Zapata-Lamana, R., Hurtado-Almonácid, J., Páez-Herrera, J., Yañez-Sepulveda, 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*, *11*(5), 56–69. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1243592

Reyes-Amigo, T., Salinas-Gallardo, G., Mendoza, E., Ovalle-Fernández, C., Ibarra-Mora, J., Gómez-Álvarez, N., Carrasco-Beltrán, H., Páez-Herrera, J., Hurtado-Almonácid, J., Yañez-Sepúlveda, R., Zapata-Lamana, R., Sepúlveda-Figueroa, F., Olivares-Arancibia, J., & Mota, J. (2025). Effectiveness of school-based active breaks on classroom behavior, executive functions and physical fitness in children and adolescent: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, *13*(5). https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1469998

Reyna, G. (2024). Pausas activas para un mejor rendimiento cognitivo en la formación de estudiantes de posgrados universitarios. *Revista CIEG*, *1*(3), 1–12. https://revista.grupocieg.org/wp-content/uploads/2024/12/Ed.711-12-ReynaLaraGriselda.pdf

Reynolds, J. H., Pasternak, T., & Desimone, R. (2000). Attention Increases Sensitivity of V4 Neurons. *Neuron*, *26*(3), 703–714. https://doi.org/10.1016/S0896-6273(00)81206-4

Riaño, M., Díaz, E., Uribe, J. I., Pacheco, K. M., Cárdenas, M. X., Jiménez, S., & Aguilar, O. (2020). Atención y funciones ejecutivas en niños habitantes de la frontera colombo-venezolana: diferencias entre educación urbana y rural. *Ciencia e Innovación En Salud*, *101*(1), 1–10. https://doi.org/10.17081/innosa.101

Ríos, A., González, A., Toledo, D., Bermeo, M., Bonilla, J., & Vallejo, L. (2016). Efectividad de una intervención cognitiva en funciones ejecutivas para mejorar la flexibilidad mental en niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad. *Revista Facultad de Salud*, *8*(1), 16–22. https://journalusco.edu.co/index.php/rfs/article/view/1328/2442

Ríos, M., Muñoz, J., & Lapedriza, M. (2007). Alteraciones de la atención tras daño cerebral traumático: evaluación y rehabilitación. *Rev Neurol*, *44*(5), 291–297. https://www.researchgate.net/profile/Marcos-Rios-Lago/publication/6463495_Attentional_impairment_after_traumatic_brain_injury_Assessment_and_rehabilitation/links/604a76ab45851543166f1cf1/Attentional-impairment-after-traumatic-brain-injury-Assessment-and-rehabilitation.pdf

Rivera, D., Caizaluisa, C., & Guerrero, A. (2025). Impacto del estrés académico en la atención selectiva de los estudiantes universitarios. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, *22*(43), 62–78. https://doi.org/10.29197/cpu.v22i43.645

Rivera, L., Barceló, V., Canté, X., & Kent, M. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE. Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, *14*(28), 11–22. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672024000100595&script=sci_arttext

Robles, D. J., & Ortiz, D. N. (2024). Funciones ejecutivas en el aprendizaje de estudiantes universitarios. *Sophía*, *4*(36), 143–168. https://doi.org/10.17163/soph.n36.2024.04

Rodríguez, A. (2020). Pausas activas y su efecto en el bienestar emocional de los estudian. *Revista de Psicología Educativa*, *36*(3), 201–215.

Romero, D., Maestú, F., González, C., & Romo, J. (2006). Disfunción ejecutiva en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad en la infancia. *REV NEURO*, *42*(5), 265–271. https://www.researchgate.net/profile/Dulce-Romero-Ayuso/publication/331124566_Disfuncion_ejecutiva_en_el_trastorno_por_deficit_de_atencion_con_hiperactividad_en_la_infancia/links/5d70172c4585151ee49e443b/Disfuncion-ejecutiva-en-el-trastorno-por-deficit-de-atencion-con-hiperactividad-en-la-infancia.pdf

Ronqui, V., Sánchez, M., & Trías, D. (2021). La enseñanza de la autorregulación en aulas de educación primaria. *Cuadernos de Investigación Educativa*, *12*(2), 1–10. https://doi.org/10.18861/cied.2021.12.2.3055

Rosly, M. (2022). Physical Activity and Exercise Participation among Malaysian Children (Able-Bodied vs. Physical Disability): A Cross-Sectional Study. *Children*, *9*(5), 704–714. https://doi.org/10.3390/children9050704

Rothbart, M. K., Sheese, B. E., & Posner, M. I. (2007). Executive Attention and Effortful Control: Linking Temperament, Brain Networks, and Genes. *Child Development Perspectives*, *1*(1), 2–7. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00002.x

Rothbart, M., & Posner, M. (2015). The developing brain in a multitasking world. *Developmental Review*, *35*, 42–63. https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.006

Rueda, R., Conejero, Á., & Guerra, S. (2016). Educar la atención desde la neurociencia. *Pensamiento Educativo: Revista de Investigación Educacional Latinoamericana*, *53*(1), 1–16. https://doi.org/10.7764/PEL.53.1.2016.3

Ruiz-Ariza, A., López-Serrano, S., Mezcua-Hidalgo, A., Martínez-López, E. J., & Abu-Helaiel, K. (2020). Efecto agudo de descansos físicamente activos en variables cognitivas y creatividad en Educación Secundaria (Acute effect of physically active rests on cognitive

variables and creativity in Secondary Education). *Retos*, *39*, 635–642. https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78591

Ruiz-Hermosa, A., Álvarez-Bueno, C., Cavero-Redondo, I., Martínez-Vizcaíno, V., Redondo-Tébar, A., & Sánchez-López, M. (2019). Active Commuting to and from School, Cognitive Performance, and Academic Achievement in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(10), 1839. https://doi.org/10.3390/ijerph16101839

Sáez, G., Monroy, A., & Cordente, C. (2008). Problemas de espalda en la escuela y aportes de la educación física en la prevención. *Área de Actividad Física y Salud*, *5*(3), 83–85. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028253004

Samson, A., Rohr, C., Park, S., Arora, A., Ip, A., Tansey, R., Comessotti, T., Madigan, S., Dewey, D., & Bray, S. (2021). Videogame exposure positively associates with selective attention in a cross-sectional sample of young children. *PLOS ONE*, *16*(9), e0257877. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257877

Sánchez-López, M., Pardo-Guijarro, M. J., del Campo, D. G.-D., Silva, P., Martínez-Andrés, M., Gulías-González, R., Díez-Fernández, A., Franquelo-Morales, P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2015). Physical activity intervention (Movi-Kids) on improving academic achievement and adiposity in preschoolers with or without attention deficit hyperactivity disorder: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, *16*(1), 456. https://doi.org/10.1186/s13063-015-0992-7

Sánchez-López, M., Ruiz-Hermosa, A., Redondo-Tébar, A., Visier-Alfonso, M. E., Jimenez-López, E., Martínez-Andres, M., Solera-Martínez, M., Soriano-Cano, A., & Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Rationale and methods of the MOVI-da10! Study –a cluster-randomized controlled trial of the impact of classroom-based physical activity programs on children's adiposity, cognition and motor competence. *BMC Public Health*, *19*(1), 417. https://doi.org/10.1186/s12889-019-6742-0

Sancho, J., Bosco, A., Alonso, C., & Sánchez, J. A. (2015). Formación del profesorado en Tecnología Educativa: de cómo las realidades generan los mitos / The formation of teachers in Educational Technology: how realities generate myths. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa - RELATEC*, *14*(1), 17–30. https://doi.org/10.17398/1695-288X.14.1.17

Sandí, J., & Cruz, M. (2016). PROPUESTA METODOLÓGICA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE PARA INNOVAR LA EDUCACIÓN SUPERIOR. *InterSedes*, *17*(36). https://doi.org/10.15517/isucr.v17i36.27100

Sanmartín, C., & Cartuche, M. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación. *Invecom*, *3*(2), 1–9. https://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/624

Santos, J., & Bausela, E. (2005). Rehabilitación neuropsicológica. *Papeles Del Psicólogo*, *90*(1), 15–21. https://www.redalyc.org/pdf/778/77809003.pdf

Schmidt, M., Jäger, K., Egger, F., Roebers, C. M., & Conzelmann, A. (2015). Cognitively Engaging Chronic Physical Activity, But Not Aerobic Exercise, Affects Executive Functions in Primary School Children: A Group-Randomized Controlled Trial. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *37*(6), 575–591. https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0069

Schmidt, M., Mavilidi, M. F., Singh, A., & Englert, C. (2020). Combining physical and cognitive training to improve kindergarten children's executive functions: A cluster randomized controlled trial. *Contemporary Educational Psychology*, *63*(2), 101908. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101908

Schmidt, S., Reinboth, M., Resaland, G., & Bratland, S. (2020). Changes in Physical Activity, Physical Fitness and Well-Being Following a School-Based Health Promotion Program in a Norwegian Region with a Poor Public Health Profile: A Non-Randomized Controlled Study in Early Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(3), 896. https://doi.org/10.3390/ijerph17030896

Seifert, P. C. (2012). Innovative Educators. *AORN Journal*, *95*(4), 428–429. https://doi.org/10.1016/j.aorn.2012.01.012

Shader, R. (2017). Meditation and Mindfulness. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, *37*(1), 1–1. https://doi.org/10.1097/JCP.0000000000000643

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J., & Mechelen, W. (2012). Physical Activity and Performance at School. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *166*(1), 49–60. https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716

Slotnick, S. D., Schwarzbach, J., & Yantis, S. (2003). Attentional inhibition of visual processing in human striate and extrastriate cortex. *NeuroImage*, *19*(4), 1602–1611. https://doi.org/10.1016/S1053-8119(03)00187-3

Solbakk, A., & Løvstad, M. (2014). Effects of focal prefrontal cortex lesions on electrophysiological indices of executive attention and action control. *Scandinavian Journal of Psychology*, *55*(3), 233–243. https://doi.org/10.1111/sjop.12106

Soler, D., Viancha, E., Mahecha, J., & Conejo, F. (2021). El El juego como estrategia pedagógica para la autorregulación del aprendizaje en matemáticas. *Revista Electrónica En Educación y Pedagogía*, *5*(9), 68–82. https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog21.11050906

Solis, P., Olivares, J., Suarez, E., Sanchez, J., Rodríguez, F., Ortega, F. B., Esteban, I., Cadenas, C., Castro-Piñero, J., Veloz, A., Chabert, S., Sadarangani, K. P., Zavala-Crichton, J. P., Migueles, J. H., Mora, J., Quiroz, M., Almonte, D., Urzúa, A., Dragicevic, C. D., … Cristi-Montero, C. (2019). Study protocol and rationale of the "Cogni-action project" a cross-sectional and randomized controlled trial about physical activity, brain health, cognition, and educational achievement in schoolchildren. *BMC Pediatrics*, *19*(1), 260. https://doi.org/10.1186/s12887-019-1639-8

Soprano, A. (2003). Evaluación de las funciones ejecutivas en el niño. *Revista de Neurología*, *37*(1), 44–50. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=647247

Soriano, M., & Miranda, I. (1999). Intervención psicopedagógica en las dificultades del aprendizaje escolar. *REV NEUROL , 28*(2), 94–102.

Spencer, M., Coleman, L., Anderson, P., Williams, J., Greenham, M., Leventer, R. J., Jacobs, R., & Anderson, V. (2010). Children's executive functions: Are they poorer after very early brain insult. *Neuropsychologia*, *48*(7), 2041–2050. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2010.03.025

Spitzer, U., & Hollmann, W. (2013). Experimental observations of the effects of physical exercise on attention, academic and prosocial performance in school settings. *Trends in Neuroscience and Education*, *2*(1), 1–6. https://doi.org/10.1016/j.tine.2013.03.002

Squire, L. (1992). Memory and the hippocampus: A synthesis from findings with rats, monkeys, and humans. *Psychological Review*, *99*(2), 195–231. https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.2.195

Stocko, L. (1999). *Prevention* (1st ed., Vol. 8). CTD News.

Suárez, O., Suárez-Riveros, L., & Lizarazo-Osorio, J. (2022). Factores intrínsecos a la sobrecarga laboral en el estrés del profesorado. *Praxis & Saber*, *13*(35), 14–25. https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n35.2022.14152

Suckel, M., Rodríguez, G., Sáez, G., & Campos, D. (2019). El rol de la Formación Inicial Docente en el proceso de construcción del saber pedagógico. *Actualidades Investigativas En Educación*, *20*(1), 23. https://doi.org/10.15517/aie.v20i1.40121

Sun, F., Williams, C. A., Sun, Q., Hu, F., & Zhang, T. (2024). Effect of eight-week high-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training programme on body composition, cardiometabolic risk factors in sedentary adolescents. *Frontiers in Physiology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1450341

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*(4), 213–225. https://doi.org/10.1038/nrn3916

Tomkinson, G., Lang, J. J., & Tremblay, M. S. (2019). Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *British Journal of Sports Medicine*, *53*(8), 478–486. https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097982

Torres, P., & Cobo, J. (2017). Tecnología educativa y su papel en el logro de los fines de la educación. *Educere*, *21*(68), 31–40. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/356/35652744004.pdf

Touriñán, J. (2023). *Componentes estructurales de la intervención pedagógica vinculados a la acción.* (1st ed.). Libros de la Colección Internacional de Pedagogía Mesoaxiológica.

Trías, D., & Huertas, J. (2009). Autorregulación del aprendizaje y comprensión de textos: estudio de intervención. *Ciencias Psicológicas*, *3*(1). http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212009000100002&script=sci_arttext

Unsworth, N., & Engle, R. (2007). The nature of individual differences in working memory capacity: Active maintenance in primary memory and controlled search from secondary memory. *Psychological Review*, *114*(1), 104–132. https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.1.104

Urbano-Mairena, J., Muñoz-Bermejo, L., Carlos-Vivas, J., Pastor-Cisneros, R., Montenegro-Espinosa, J. A., & Mendoza-Muñoz, M. (2025). Effects of a 7-week active breaks intervention program on physical literacy and body mass index. *Frontiers in Psychology*, *16*(8). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1535729

Ureña, N., Madinabeitia, I., & Alarcón, F. (2024). Effect of the ActivaMotricidad Program on Improvements in Executive Functions and Interpersonal Relationships in Early Childhood Education. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, *9*(4), 231. https://doi.org/10.3390/jfmk9040231

Urrutia, J. I., Vera Angélica, Rodas, V., Pavez, G., Palou, P., & Poblete, F. (2024). Autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, *25*(1), 1–18. https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.3

Urtaran, P. (2021). *La influencia del temperamento y la atención ejecutiva en el desarrollo de psicopatología exteriorizada* [Universidad Nacional Autónoma de México]. https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000814808/3/0814808.pdf

Vaca, L., Stefos, E., & Mena, S. (2022). Aplicación de cuentos interactivos para mejorar la comprensión lectora de niños con TDAH. *ConcienciaDigital*, *5*(4), 127–144. https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v5i4.2356

Valdés, K. (2023). Pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora en educación básica primaria. *REDHECS*, *30*(21), 25–40.

Valdez, K. (2022). Pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora en educación básica primaria. *REDHECS: Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Socia*, *30*(21), 24–39. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9301395

Valero-Valenzuela, A., Camerino, O., Manzano-Sánchez, D., Prat, Q., & Castañer, M. (2020). Enhancing Learner Motivation and Classroom Social Climate: A Mixed Methods Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(15), 5272. https://doi.org/10.3390/ijerph17155272

Valle, A., Cabanach, R., Rodríguez, S., & Núñez, J. (2006). Metas académicas, estrategias cognitivas y estrategias de autorregulación del estudio. *Psicothema*, *18*(2), 165–170. https://www.redalyc.org/pdf/727/72718201.pdf

Vázquez, Á., Aponte, A., Manassero, M.-A., & Montesano, M. (2014). Una secuencia de enseñanza-aprendizaje sobre un tema socio-científico: análisis y evaluación de su aplicación en el aula. *Educación Química*, *25*, 190–202. https://doi.org/10.1016/S0187-893X(14)70558-0

Vega, F., Gràcia, M., & Riba, C. (2021). Programa de asesoramiento colaborativo a docentes en el área de la comunicación y el lenguaje. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*, *41*(2), 51–61. https://doi.org/10.1016/j.rlfa.2019.11.001

Vergara, T., Peñuela, D., & Mena, P. (2024). Técnicas activas de enseñanza para el desarrollo de las competencias comunicativas en educación básica. *Revista Científica Arbitrada de Investigación En Comunicación, Marketing y Empresa REICOMUNICAR*, *7*(13), 139–160. https://www.reicomunicar.org/index.php/reicomunicar/article/view/240/401

Vernucci, S., Canet Juric, L., Introzzi, I., & Richard's, M. M. (2020). Working Memory Training in Children: A Review of Basic Methodological Criteria. *Psychological Reports*, *123*(3), 605–632. https://doi.org/10.1177/0033294119832978

Vieth, E., & von Stockhausen, L. (2023). Effects of short mindful breathing meditations on executive functioning in two randomized controlled double-blinded experiments. *Acta Psychologica*, *239*, 104006. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104006

Waongenngarm, P., Van der Beek, A., Akkarakittichoke, N., & Janwantanakul, P. (2021). Effects of an active break and postural shift intervention on preventing neck and low-back pain among high-risk office workers: a 3-arm cluster-randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, *47*(4), 306–317. https://doi.org/10.5271/sjweh.3949

Watson, A., Eliott, J., & Mehta, K. (2015). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity during the school lunch break for girls aged 12–13 years. *European Physical Education Review*, *21*(2), 257–271. https://doi.org/10.1177/1356336X14567545

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*(1), 114. https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., & Hesketh, K. D. (2019). A pilot primary school active break program (ACTI-BREAK): Effects on academic and physical activity outcomes for students in Years 3 and 4. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *22*(4), 438–443. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.09.232

Wenner, J., Turner, L., & Calvert, H. G. (2019). An Exploration of Supports for Increasing Classroom Physical Activity within Elementary Schools. *Lnternational Electronic Journal of Elementary Education*, *12*(1), 1–9. https://doi.org/10.26822/iejee.2019155331

Wieland, B., Fleddermann, M., & Zentgraf, K. (2022). Acute effects of real and imagined endurance exercise on sustained attention performance. *Frontiers in Psychology*, *13*(1), 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.905772

Wright, C., Duquesnay, P., Anzman, S., Chomitz, V., Chui, K., Economos, C., Langevin, E., Nelson, M., & Sacheck, J. (2016). Study protocol: the Fueling Learning through Exercise (FLEX) study – a randomized controlled trial of the impact of school-based physical activity programs on children's physical activity, cognitive function, and academic achievement. *BMC Public Health*, *16*(1), 1078. https://doi.org/10.1186/s12889-016-3719-0

Xiaona, X., & Wanxue, Q. (2024). Explorar la sinergia entre las redes neuronales de convolución mejoradas y los mecanismos de atención recomendados por posibles conceptos de conocimiento STEM en MOOCs. *Revista de Psicodidáctica*, *29*(2), 185–203. https://doi.org/10.1016/j.psicod.2024.04.003

Yung, M., Manji, R., & Wells, R. P. (2017). Exploring the Relationship of Task Performance and Physical and Cognitive Fatigue During a Daylong Light Precision Task. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, *59*(7), 1029–1047. https://doi.org/10.1177/0018720817717026

Yuvaraj, M. (2020). Effect of Simplifed Kundalini Yoga and Pranayama Practices on Selected Psychological Variables and Academic Performance of Secondary School Boys. *Shanlax International Journal of Education*, *8*(3), 108–113. https://doi.org/10.34293/education.v8i3.2311

Zamani, N., Mohamad, K., Shamala, P., Abdl, N., Othman, D., & Whanchit, W. (2022). Exploring Learning Environment in Online Learning. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *12*(10), 1–16. https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v12-i10/14772

Zamora, A. (2014). *Web of Science: 10 cites, Scopus: 11 cites, Google Scholar: cites ¿En qué medida utilizan los estudiantes de Física de Bachillerato sus propios errores para aprender? Una experiencia de autorregulación en el aula de secundaria* [Universidad Nacional de Educación a Distancia]. https://ddd.uab.cat/record/118531

Zamora, E., Vernucci, A., Ledesma, R., Aydmune, Y., & Introzzi, I. (2019). Mecanismos de desarrollo de la atención selectiva en población infantil. . *CES Psicología*, *12*(3), 105–118. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423561568008

Zapata, K., Coronel, C., Lara, H., & Castillo, R. (2021). Uso de tecnologías educativas en la didáctica con estudiantes de educación básica. *Polo Del Conocimiento*, *6*(5), 342–359. 10.23857/pc.v6i5.2663

Zapata-Lamana, R., Robles-Campos, A., Reyes-Molina, D., Rojas-Bravo, J., Salcedo Lagos, P., Chávez-Castillo, Y., Gajardo-Aguayo, J., Villalobos, J. V., Arias, A. M., Sanhueza-Campos, C., Ibarra Mora, J., Reyes-Amigo, T., Cristi-Montero, C., Sánchez-Oliva, D., Ruiz-Hermosa, A., Sánchez-López, M., Poblete-Valderrama, F., Celis-Morales, C., Martorell, M., … Cigarroa, I. (2024). Effects of video-guided active breaks with curricular content on mental health and classroom climate in chilean schoolchildren aged 6 to 10: study protocol for a multicentre randomized controlled trial. *Frontiers in Physiology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1438555

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, *19*(2), 597–605. https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014

Zhunio, L., Párraga, J., Coronel, M., Broncano, I., & Arellano, T. (2025). El rol de las pausas activas en el aprendizaje y su influencia en la concentración del estudiante. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *8*(6), 10273–10290. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15685

Zurita, F., González, G., Ubago, J. L., & Melguizo, E. (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*, *12*(1), 500163. https://doi.org/10.1016/j.psicod.2024.500163

ANEXOS

Anexos A

Documentos

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

UEB UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

DECANATO

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

CONSEJO DIRECTIVO

Guaranda, 19 de marzo de 2025
RCD-FCESFH-UEB-0135. 5– 2025

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 de sesión ordinaria (04), realizada el 18 de marzo de 2025.

EN RELACIÓN AL CUARTO PUNTO. - Análisis y resolución de los temas de trabajo de integración curricular (Proyecto de Investigación) validados por los docentes Tutores de la Carrera de Educación Básica, durante el proceso de titulación 01-2025, periodo académico (PAO I enero – mayo 2025).

EL CONSEJO DIRECTIVO
CONSIDERANDO:

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 establecidos en la Constitución de la República (…)

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 establecidos en la Constitución de la República (…)

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, en el Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar, en el art. 8.- Funciones. – expresa: 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.
c.- Da seguimiento al avance de los trabajos de integración curricular

QUE, en el Artículo 31.- Unidades de organización curricular del tercer nivel.- CAPÍTULO II DE LAS UNIDADES DE ORGANIZACIÓN CURRICULAR del Reglamento de Régimen Académico (2020), literal c) manifiesta que "Unidad de integración curricular.- Valida las competencias profesionales para el abordaje de situaciones, necesidades, problemas, dilemas o desafíos de la profesión y los contextos; desde un enfoque reflexivo, investigativo, experimental, innovador, entre otros, según el modelo educativo institucional.
El desarrollo de la unidad de integración curricular, se planificará conforme a la siguiente distribución:

		Horas para desarrollo de Unidad de Integración curricular			Créditos para desarrollo de Unidad de Integración curricular		
Tercer Nivel de Grado	Licenciatura y títulos profesionales	240		384	5		8

Las IES deberán garantizar a todos sus estudiantes la designación oportuna del director o tutor, de entre los miembros del personal académico de la propia IES o de una diferente, para el desarrollo y evaluación de la unidad de integración curricular.

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

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

DECANATO

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

CONSEJO DIRECTIVO

QUE, en el capítulo IV del trabajo de integración curricular del Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar, en los artículos manifiesta:

Art. 18.- Para la elaboración del trabajo de integración curricular se podrán conformar equipos de dos estudiantes de una misma o distintas carreras, asegurándose la evaluación y calificación individual, con independencia de los mecanismos de trabajo implementados.

Art.19.- Para el desarrollo del trabajo de integración curricular se garantiza la designación oportuna del director o tutor para el grupo de estudiante de entre los miembros del personal académico.

QUE, en Memorando UEB-FCESFH-CEB-CUIC-2025-008 de fecha 10 de marzo de 2025, la Magister Daniela Ribadeneira, MSc. Coordinadora de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, hace la entrega de los temas de trabajo de integración curricular (Proyecto de Investigación) validados por los docentes Tutores de la Carrera de Educación Básica, durante el proceso de titulación 01-2025, periodo académico PAO I enero – mayo 2025.

RESUELVE: "Aprobar el Tema de Trabajo de Integración, titulado: "INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN EJECUTIVA DURANTE LA INTERVENCIÓN ÁULICA, EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ROBERTO ARREGUI, DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA DE BOLÍVAR, AÑO LECTIVO 2024 - 2025", presentado por: CUASCOTA MALDONADO ALEXIS GONZALO Y LIMACHE PILCO CARMEN NATIVIDAD, estudiantes de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, proceso de titulación 01-2025, periodo académico PAO I enero – mayo 2025, revisado y validado por el tutor/a: DR. C. FRANCISCO SALCEDO LUCIO, PhD, Profesor/a – Investigador/a de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar".

Notifíquese.

Atentamente,

Firmado electrónicamente por: OLMEDO JAVIER MARMOL ESCOBAR

Lcdo. Javier Mármol Escobar, MSc.
DECANO

JME/Marcela N.

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

A2: Solicitud a la institución educativa.

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Guaranda, 6 de febrero del 2025

Msc.

Laura del Pozo

RECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ROBERTO ARREGUI"

De mi consideración

Reciba un cordial saludo y deseándole éxitos en sus funciones, me permito solicitar de la manera más comedida se digne autorizar el ingreso a los estudiantes: **LIMACHE PILCO CARMEN NATIVIDAD Y CUASCOTA MALDONADO ALEXIS GONZALO**, de la carrera de Educación Básica, en la unidad que usted dirige, para que puedan desarrollar las actividades pertinentes que enmarcan el trabajo de integración curricular (Proyecto de Investigación), previo a la obtención del título de licenciados en Educación Básica.

Cabe mencionar que las actividades a realizar serán especificadas directamente por los estudiantes a la autoridad de la escuela de Educación Básica.

Por la atención presente, le agradezco.

Recibido
2025-02-06
Autorizado
4to EGB

Atentamente:

UNIDAD EDUCATIVA "ROBERTO ALFREDO ARREGUI CH." RECTORADO GUARANDA – ECUADOR

Lic. María Lorena Nobo, MSc.

COORDINADORA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA, DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS.

Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Secaira
Guaranda-Ecuador
Teléfono: (593) 32206059
www.ueb.edu.ec

A3: Certificado de la Unidad Educativa.

República del Ecuador
UNIDAD EDUCATIVA
ROBERTO ALFREDO ARREGUI CHAUVIN
Guaranda-Ecuador

República del Ecuador
Ministerio de Educación

La suscrita Lic. LAURA DEL POZO VALVERDE MSc, Rectora de la Unidad Educativa "Roberto Alfredo Arregui Chauvín", a petición de parte interesada,

CERTIFICA:

Que: La Srta. **LIMACHE PILCO CARMEN NATIVIDAD** portadora de la C.I. 0202549382 y el Sr. **CUASCOTA MALDONADO ALEXIS GONZALO**, portador de la C.I.1751698349 estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Carrera de Educación Básica, llevaron a cabo el trabajo de investigación para la elaboración del proyecto de integración curricular titulado: **"INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN EJECUTIVA, DURANTE EL PROCESO DE INTERVENCIÓN ÁULICO, CON LOS ALUMNOS DE CUARTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ROBERTO ARREGUI, DE LA CIUDAD DE GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, ESTUDIO REALIZADO ENTRE ENERO Y JUNIO DEL 2025 "**

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a los peticionarios hacer uso de la presente certificación para los fines consiguientes.

Guaranda, 19 de mayo del 2025

UNIDAD EDUCATIVA ROBERTO ALFREDO ARREGUI CH. RECTORADO GUARANDA – ECUADOR

Lic. LAURA DEL POZO VALVERDE MSc
Rectora

A4: Oficio para la coordinación de la Unidad de Integración Curricular Educación Básica.

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Guaranda, 6 de febrero del 2025

Lic. María Lorena Noboa. Msc

COORDINADORA DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

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

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

Presente

Saludos Cordiales

Yo **LIMACHE PILCO CARMEN NATIVIDAD Y CUASCOTA MALDONADO ALEXIS GONZALO**, permito solicitarle de la manera más comedida se digne autorizar a quien corresponda el documento, para poder desarrollar las actividades pertinentes que enmarcan el trabajo de integración curricular (proyecto de investigación) previo a la obtención de títulos de licenciados de Educación Básica: **INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA ATENCIÓN AL INTERIOR DEL SALÓN DE CLASES CON LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ROBERTO ARREGUI", DE LA CIUDAD DE GUARANDA PROVINCIA BOLIVAR DURANTE EL PERIODO ACADEMICO 2024- 2025**

Esperando tener una respuesta pronto ante nuestro pedido, de antemano auguramos éxitos en sus funciones.

Por la atención al presente, me suscribo ante usted.

Atentamente:

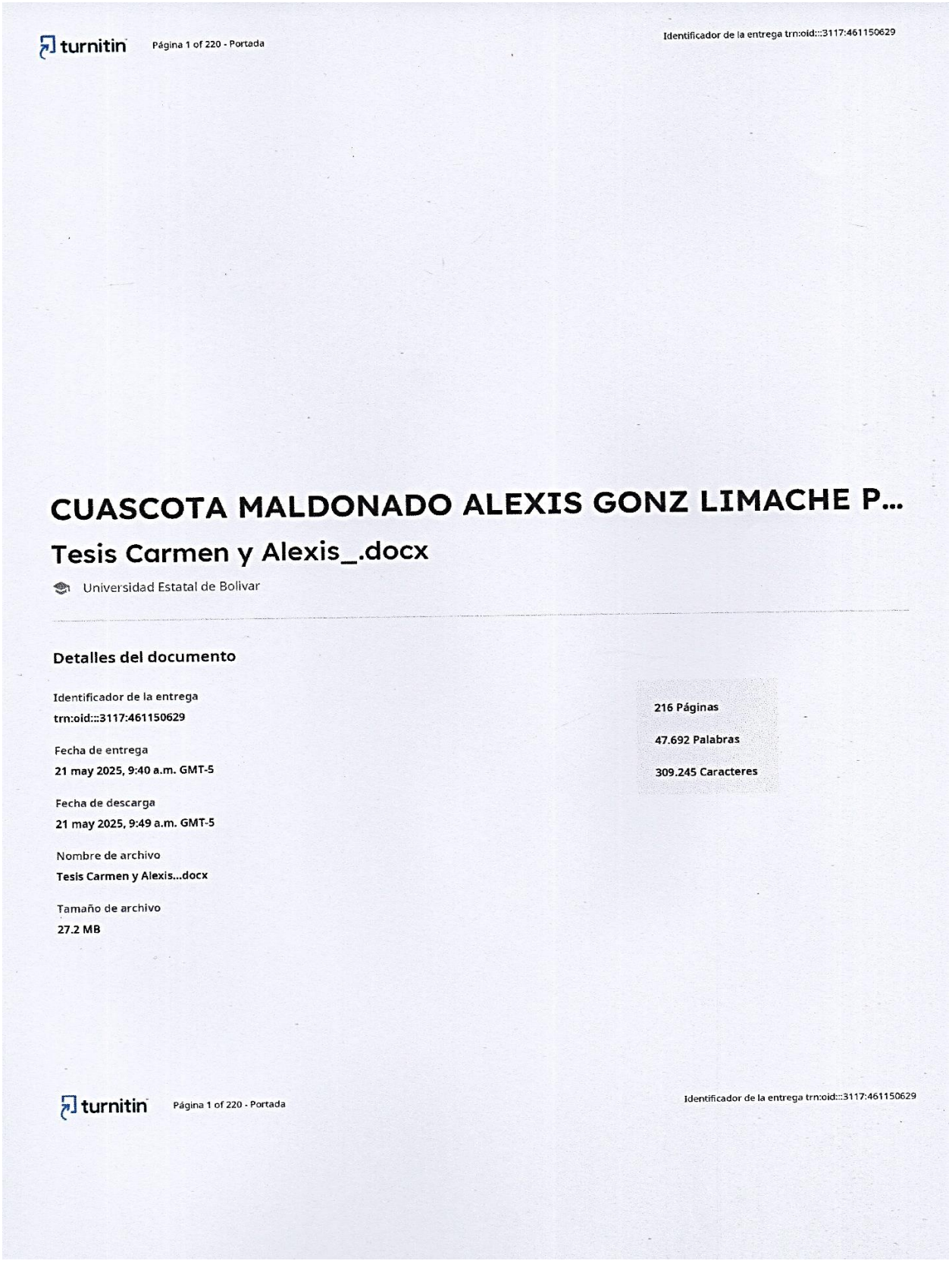
Limache Pilco Carmen Natividad
C.I: 020254938-2

Cuascota Maldonado Alexis Gonzalo
C.I: 175169834-9

Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Secaira
Guaranda-Ecuador
Teléfono: (593) 32206059
www.ueb.edu.ec

Recibido 2025/02/06 10:30

A5: Certificado de turnitin.



turnitin Página 2 of 220 - Integrity Overview

Identificador de la entrega trn:oid:::3117:461150629

8% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Submitted works
- Internet sources
- Crossref database

Top Sources

0% Internet sources
8% Publications
0% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

1 Integrity Flag for Review

Replaced Characters
38 suspect characters on 19 pages
Letters are swapped with similar characters from another alphabet.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

FRANCISCO DAVID SALCEDO LUCIO

turnitin Página 2 of 220 - Integrity Overview

Identificador de la entrega trn:oid:::3117:461150629

A6: Resolución del consejo directivo

UEB UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

DECANATO
CONSEJO DIRECTIVO

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

Guaranda, 25 de febrero de 2025
RCD-FCESFH-UEB-088– 2025

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 de sesión ordinaria (03), realizada el 24 de febrero de 2025.

EN RELACIÓN AL DÉCIMO PUNTO.- Análisis y resolución de asignación de tutores para los temas propuestos por los estudiantes a la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, proceso 01-2025, periodo académico enero-mayo 2025.

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, en 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 CAPÍTULO IV DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR, en el Art. 18.- Para la elaboración del trabajo de integración curricular se podrán conformar equipos de dos estudiantes de una misma o distintas carreras, asegurándose la evaluación y calificación individual, con independencia de los mecanismos de trabajo implementados. Art.19.- Para el desarrollo del trabajo de integración curricular se garantiza la designación oportuna del director o tutor para el grupo de estudiante de entre los miembros del personal académico.

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-2025-007 de fecha 12 de febrero de 2025, la Dra. María Lorena Noboa, Msc, Coordinadora de la Carrera, en el que solicita la asignación de tutores para los temas propuestos por los estudiantes a la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, proceso 01-2025, periodo académico enero-mayo 2025, para su respectiva revisión y aprobación.

RESUELVE: "Aprobar la asignación de tutores para los temas propuestos por los estudiantes a la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, proceso 01-2025, periodo académico enero-mayo 2025".

Notifiquese. –

Atentamente,

Lcdo. Javier Mármol Escobar, MSc.
DECANO

JME/Marcela N.

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR · Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas · UEB · DECANATO

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

Anexos B

Fotografías

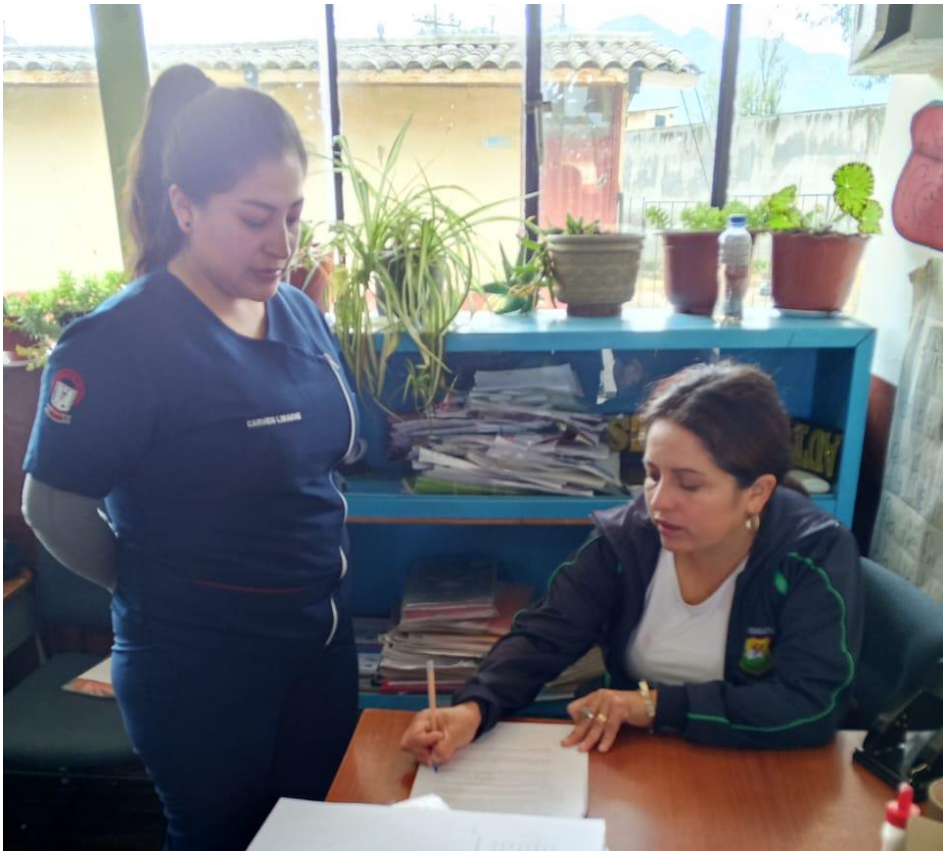
B1: Observación a estudiantes





B1: Entrevista a docente





Anexos C

Instrumentos de recolección de datos.

C1: Formato de la observación aplicada a los estudiantes

Encuesta para los alumnos

Título: Atención ejecutiva durante el proceso de intervención áulico.

Objetivo: Identificar la percepción y experiencia de los estudiantes de cuarto año de EGB sobre la atención ejecutiva durante el proceso de intervención áulico.

Introducción: La presente encuesta tiene como finalidad recoger información sobre su experiencia en relación a la atención ejecutiva dentro del proceso de intervención áulico, sus respuestas son confidenciales y se utilizarán con fines académicos.

Nota de aclaración: Marque con una X la respuesta correcta según su criterio.

1. **Le cuesta concentrarse durante las actividades en clase**
   Totalmente de acuerdo ___
   De acuerdo ___
   Neutral ___
   Totalmente en desacuerdo ___
   En desacuerdo ___
2. **Se distrae fácilmente con ruidos o movimientos a su alrededor**
   Totalmente de acuerdo ___
   De acuerdo ___
   Neutral ___
   Totalmente en desacuerdo ___
   En desacuerdo ___
3. **Le resulta difícil volver a concentrarme después de estar distraído**
   Totalmente de acuerdo ___
   De acuerdo ___
   Neutral ___
   Totalmente en desacuerdo ___
   En desacuerdo ___
4. **Le cuesta seguir las instrucciones del docente**
   Totalmente de acuerdo ___
   De acuerdo ___
   Neutral ___
   Totalmente en desacuerdo ___

C2: Modelo de encuesta aplicada al docente

Entrevista para los docentes

Título: Atención ejecutiva durante el proceso de intervención áulico.

Objetivo: Identificar las experiencias del docente de la Unidad Educativa Roberto Arregui en relación a la atención ejecutiva durante un proceso de intervención áulico, con el propósito de determinar los desafíos para el mejoramiento de la atención en los estudiantes.

Introducción: La siguiente entrevista forma parte de una investigación educativa cuyo propósito es comprender mejor cómo se desarrolla la atención ejecutiva en los estudiantes y de qué manera las prácticas docentes influyen en este proceso dentro del aula. Su experiencia profesional es fundamental para enriquecer este estudio. Le agradecemos su disposición y tiempo. La información recolectada será utilizada con fines académicos y se mantendrá en estricta confidencialidad.

Nota de aclaración: Responda las preguntas con sinceridad según su experiencia profesional y en relación al desarrollo de la atención ejecutiva de los estudiantes en el aula clase.

Preguntas:

1. **¿Cuáles son los desafíos que enfrentan los estudiantes para mantener la atención en el aula de clase?**

   .....

   .....

2. **¿Cómo afecta a los estudiantes la falta de atención ejecutiva en el cumplimiento de las actividades escolares en el aula?**

   .....

   .....

3. **¿Cómo identifica que los estudiantes tienen dificultades de atención como la dificultad de organización, planificación de tareas?**

   .....

   .....

4. **¿Qué momentos del día suelen ser más difíciles en cuanto a pérdida de atención o fatiga en el aula?**

   .....

   .....

C3: Modelo de encuesta aplicada a padres de familia

Entrevista para los padres de familia

Título: Atención ejecutiva durante el proceso de intervención áulico.

Objetivo: Recoger opiniones y percepciones de los padres de familia sobre los desafíos que enfrentan los estudiantes en relación a los procesos atencionales dentro del aula de clase.

Introducción: La presente entrevista tiene como finalidad conocer su punto de vista y vivencias respecto a cómo la escuela y usted, como madre o padre trabajan de manera conjunta para mejorar el proceso de aprendizaje y de atención de sus hijos.

Nota de aclaración: Comparta sus experiencias con sinceridad, las respuestas obtenidas serán utilizadas con fines educativos.

Preguntas

1. **¿Cómo describe el nivel de atención y concentración que su hijo o hija mantiene cuando realiza tareas escolares en casa?**

   .....

   .....

2. **¿Qué comportamientos como distracciones frecuentes, cambio de actividad constante u olvidos, ha notado en su hijo que puedan indicar dificultades para mantener la atención?**

   .....

   .....

3. **¿Su hijo comenta que se aburre en clase o que no puede concentrarse y en qué momentos sucede con mayor frecuencia?**

   .....

   .....

4. **¿Considera que su hijo necesita más apoyo del docente para mantener la atención y motivación durante las clases**

   .....

   .....

5. **¿Considera que la Unidad Educativa brinda suficiente información y apoyo sobre cómo ayudar a su hijo con la atención y concentración en el aula?**

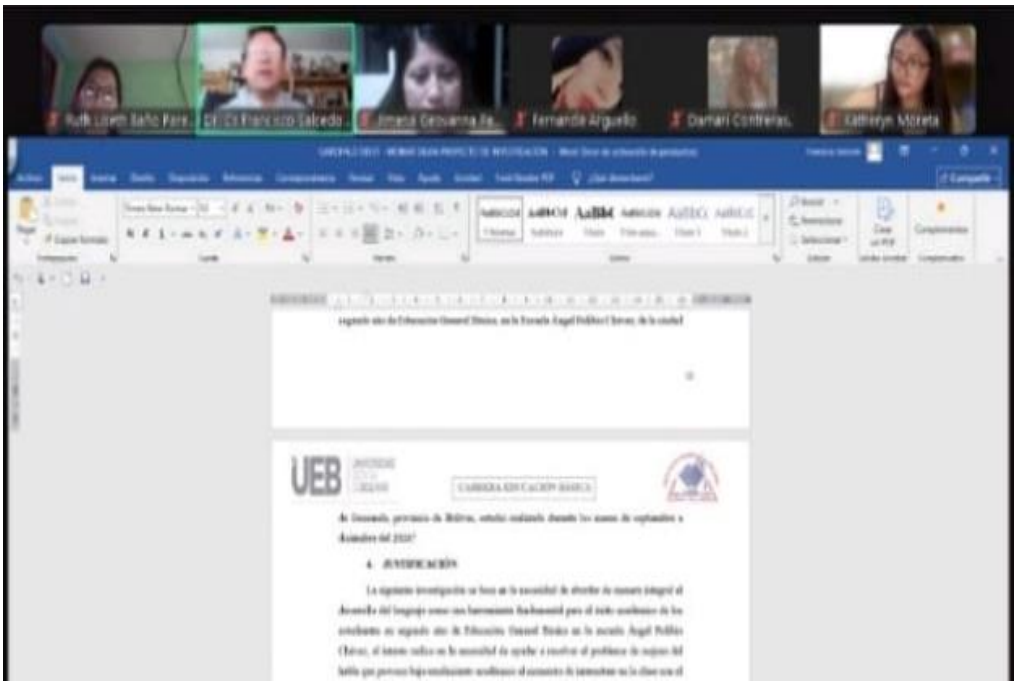
   .....

   .....

Anexos D

Imágenes

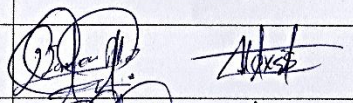
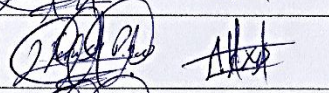
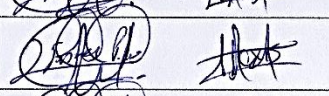
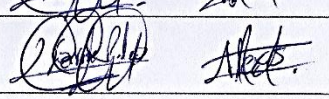
D1: Tutorías



ANEXO 3. FORMATO PARA EL INFORME DE TUTORÍAS DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

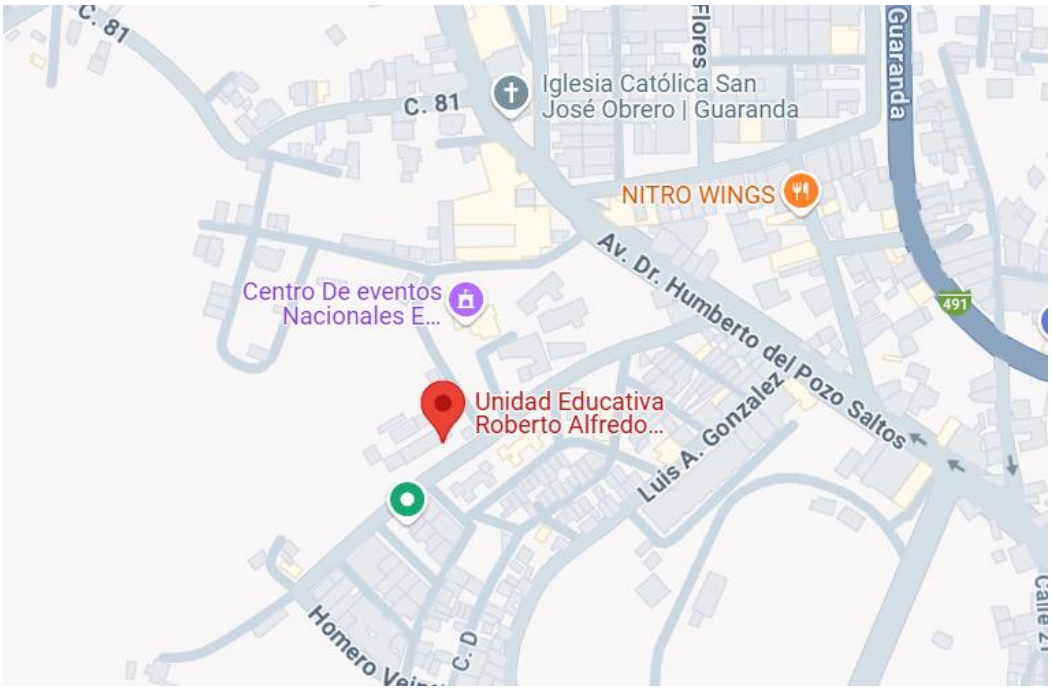
Facultad: Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas			
Carrera: Educación Básica			
Modalidad de Titulación: Proyecto de Investigación.	**Opción: Proyecto de Investigación.**		
Título del proyecto: Influencia de las pausas activas en el mejoramiento de la atención ejecutiva, durante el proceso de intervención áulico, con los alumnos de cuarto año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Roberto Arregui, de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, estudio realizado entre enero y junio de 2025.			
Estudiantes: - CUASCOTA MALDONADO ALEXIS GONZALO - LIMACHE PILCO CARMEN NATIVIDAD	**Cédula:** 1751698349 0202549382	**Teléfono:** 0993273615 0988852608	**E-mail:** alexis.cuascota@ueb.edu.ec climache@mailes.ueb.edu.ec
Docente Tutor: Dr. Cs. Francisco David Salcedo Lucio EDU Mg.Sc. PhD	**Cédula:** 1802006732	**Teléfono:** 0980816564	**E-mail:** fsalcedo@ueb.edu.ec

2. REGISTRO DE TUTORÍAS ACADÉMICAS EN LOS TRABAJOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR OPCIÓN TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

No	Fecha	Tema Tratado/ Actividad Académica Realizada	Horas de Tutoría	Firma del dirigido/a	Observaciones
1	5/03/2025	Redefinición del tema de investigación.	4		Ninguna
2	6/03/2025	Aprobación del tema	4		Ninguna
3	9/03/2025	Problematización de la investigación aplicada y el desarrollo	4		Ninguna
4	14/03/2025	Objetivos y justificación de la investigación.	4		Ninguna

Anexo E

E1: Croquis de la Unidad Educativa



E2: Mapa

