



**INFLUENCIA DE LAS PAUSAS ACTIVAS ESTRUCTURADAS EN
EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE NIVEL
PRIMARIO**

**INFLUENCE OF STRUCTURED ACTIVE BREAKS ON THE
ACADEMIC PERFORMANCE OF PRIMARY LEVEL STUDENTS**

**Trabajo de Investigación para optar al Grado Académico de Bachiller
en Educación**

Autores

Bernabé Condori Quispe
<https://orcid.org/0009-0006-2704-5104>

James Mejia Quispe
<https://orcid.org/0009-0001-1703-005X>

Asesor

Fredy Scoott Chumbile Bejar
<https://orcid.org/0000-0002-7909-9386>

Lima, septiembre, 2025



CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

Condori y Mejia - Entrega Final

19%
Textos sospechosos



< 1% Similitudes
0% similitudes entre comillas
< 1% entre las fuentes mencionadas
4% Idiomas no reconocidos
15% Textos potencialmente generados por la IA

Nombre del documento: Condori y Mejia - Entrega Final.docx
ID del documento: 924a8d416ad2fcb898314650a53ab9ecce4075f8
Tamaño del documento original: 77,94 kB

Depositante: FREDY CHUMBILE BEJAR
Fecha de depósito: 10/9/2025
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 10/9/2025

Número de palabras: 10.898
Número de caracteres: 74.397

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.ucv.edu.pe https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/150179/Fiestas_MCE-5D.pdf?sr=rl 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (102 palabras)
2	dominiodelasciencias.com https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3327 7 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (76 palabras)
3	Documento de otro usuario #1d1a64 Viene de de otro grupo 12 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (53 palabras)
4	www.scielo.cl https://www.scielo.cl/pdf/rcaf/v23n2/0719-4013-rcaf-23-02-10.pdf	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (44 palabras)

DEDICATORIA

A Dios, por darme las fuerzas necesarias para afrontar este camino. A mi madre Nicolasa, por su apoyo incondicional al darme fuerzas para luchar y seguir superándome cada día. A mis hijas Nadine y Michel, por ser el motivo de mi superación y deseo de perfeccionamiento.

Bernabé Condori Quispe

A Dios, por ser mi guía constante, por darme la fortaleza en los momentos más difíciles y por iluminar cada paso de este camino académico.

A mis padres y a mi pareja, por su amor incondicional, sacrificios y apoyo constante.

A mis maestros y maestras, quienes con paciencia y dedicación sembraron en mí el compromiso con la educación y el deseo de formar con vocación y entrega a las futuras generaciones.

James Mejia Quispe

RESUMEN

La presente monografía profundiza en cómo las pausas activas programadas influyen en el desempeño escolar de niños de primaria. Estas pausas, pequeños respiros de actividad física incorporadas al horario escolar, han cobrado relevancia en la educación por su potencial para optimizar el aprendizaje. Revisando tesis de maestría, artículos e investigaciones, se ha hecho evidente cómo estas acciones benefician a los estudiantes a nivel cognitivo, emocional y de comportamiento. Los resultados sugieren que las pausas activas organizadas mejoran la concentración, disminuyen el cansancio mental, aumentan la motivación y crean un ambiente escolar más alegre y participativo. Además, se han recopilado datos cualitativos y cuantitativos de entrevistas a profesores y estudiantes, procedentes de varias fuentes citadas en este estudio, lo que enriquece la comprensión del tema. La investigación concluye que integrar pausas activas en el día a día escolar no solo mejora la salud física y emocional de los alumnos, sino que también es una estrategia educativa útil para potenciar el rendimiento académico. Por ello, se sugiere considerar su implementación en las políticas educativas y programas de estudio, impulsando una visión completa del aprendizaje que valore el bienestar físico como algo fundamental para el desarrollo cognitivo y escolar.

Palabras clave: pausas activas estructuradas; desempeño académico; nivel primario; concentración; motivación.

ABSTRACT

This monograph delves into how scheduled active breaks influence the academic performance of elementary school children. These breaks, short bursts of physical activity incorporated into the school schedule, have gained relevance in education due to their potential to optimize learning. A review of master's theses, articles, and research studies has revealed how these actions benefit students cognitively, emotionally, and behaviorally. The results suggest that organized active breaks improve concentration, reduce mental fatigue, increase motivation, and create a more joyful and participatory school environment. Furthermore, qualitative and quantitative data were collected from interviews with teachers and students, drawn from various sources cited in this study, which enriches our understanding of the topic. The research concludes that integrating active breaks into the school day not only improves students' physical and emotional health but is also a useful educational strategy for enhancing academic performance. Therefore, it is suggested that its implementation be considered in educational policies and curricula, promoting a comprehensive vision of learning that values physical well-being as fundamental to cognitive and academic development.

Keywords: structured active breaks; academic performance; primary level; concentration; motivation.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT.....	v
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I: LAS PAUSAS ACTIVAS ESTRUCTURADAS	10
1.1. Definición de pausas activas estructuradas	10
1.2. Características de las pausas activas estructuradas en el aula.....	12
1.3. Tipos de pausas activas	12
1.4. Beneficios de las pausas activas	14
1.5. Riesgos del sedentarismo y ausencia de pausas activas.....	16
1.6. Pausas activas como herramienta didáctica	17
1.7. Relación entre actividad física y pausas activas	18
CAPÍTULO II: DESEMPEÑO ACADÉMICO.....	21
2.1. Definición de desempeño académico.....	21
2.2. Factores que inciden en el desempeño académico.....	22
2.3. Evaluación del desempeño académico en el nivel primario	23
2.4. Influencia de las pausas activas en la motivación.....	25
2.5. Influencia de pausas activas en el desempeño académico	25
2.6. Influencia de pausas activas en el nivel de estrés	28
2.7. Influencia de pausas activas en la atención y concentración	28
CONCLUSIONES	31
REFERENCIAS.....	32

INTRODUCCIÓN

La educación en el nivel primario es crucial para el crecimiento completo de los estudiantes, ya que se forman los cimientos para su aprendizaje posterior. No obstante, uno de los retos que encuentran las escuelas es mantener el interés de los estudiantes en un ambiente educativo que a menudo puede volverse repetitivo y cansador. En este marco, las pausas activas estructuradas han surgido como una táctica eficaz para potenciar el desempeño académico y la salud general de los alumnos.

Aprender sobre los descansos dinámicos ayuda a maximizar el rendimiento académico gracias al conocimiento adquirido. Estos motivan el movimiento corporal, mejoran la atención, reducen la fatiga y enriquecen el ambiente de aprendizaje. Diversos estudios han demostrado que incluir estos recreos puede contribuir al éxito académico, facilitar la asimilación de información y promover la participación activa en clase. Un factor que incide en el retraso educativo es que los alumnos presentan breves lapsos de atención y concentración, lo que exige un doble trabajo por parte de profesores y alumnos. (Páez Cornejo et al., 2024).

En el estudio de Ortiz Zarate (2020), aplicado en el colegio primaria Mártires de Rio Blanco, específicamente, en el quinto grado “B”, se utilizó la técnica de la observación, lo que permitió identificar cómo los estudiantes, al estar en la misma rutina sin realizar movimientos corporales en un tiempo prolongado, presentaban molestias, incomodidades y dolores en el cuerpo, lo que les ocasionaba estrés y fatiga mental. Todo ello no permitía que el alumno tenga ganas de aprender y se muestre activo en el salón de clases. Por el contrario, el autor observó que, cuando se aplicaban las pausas activas, esto no sucedía, debido a que el cerebro, al realizar actividad física, se oxigena, lo que contribuye a una mayor concentración y permite la capacidad de adquirir nuevos conocimientos. A partir de su investigación, se confirmó que la implementación de pausas activas mejora el aspecto cognitivo, físico y emocional.

En su tesis de doctorado, Riese (2023) investigó cómo los descansos planificados por el docente, de duraciones de cuatro y ocho minutos, influyen en los estudiantes del tercer grado en Minnesota; para ello, se usó el diseño experimental ABC. El estudio

concluyó, de acuerdo con la percepción del docente y los estudiantes, que la concentración y la conducta de los alumnos que mantuvieron durante la tarea mejoraron de forma considerable con cualquiera de las dos pausas. En comparación, al no realizar ninguna pausa activa, se evidenció un aumento y una mejora en la capacidad de concentración de los estudiantes, mayor a los ocho minutos, frente a la pausa de cuatro minutos y sin realizar ninguna pausa. De esta manera, la investigación recomendó la implementación de estas pausas activas, debido a su importancia como estrategia para mejorar el desempeño académico y despertar el interés en el tema estudiado.

Así también, según la revisión sistemática en alumnos de nivel primario realizada por Donnelly et al. (2016), se concluyó que existe asociación entre actividad física, cognición y rendimiento académico; mientras más intensa es la actividad física, se tiene un mayor impacto positivo en el rendimiento académico. Esta actividad física debe ser incluida en el dictado de clases, mas no se debe aumentar la actividad física en el horario de educación física, puesto que estos últimos no interrumpen el dictado de clases y no benefician el rendimiento académico. En la educación primaria es fundamental adquirir destrezas como la comprensión lectora, la recepción oral y escrita, y el razonamiento crítico; en ese sentido, efectuar pausas activas es una fuente innovadora para potenciar paralelamente la salud física y mental de los estudiantes, pues influye favorablemente en el rendimiento académico.

Ante este desafío, las pausas activas organizadas se presentan como una táctica novedosa que integran cortos espacios de ejercicio físico programado en la jornada lectiva, ya que se busca optimizar la atención, disminuir la fatiga y potenciar el desempeño mental (Sember et al., 2020). No obstante, en numerosos entornos educativos, sobre todo en colegios de educación básica, todavía falta información concreta que determine con precisión el vínculo entre el desarrollo habitual de estas pausas activas, la optimización en los niveles de concentración de los alumnos y su desempeño escolar, principalmente, en materias fundamentales como Comunicación (Contreras Jordán et al., 2020).

El presente trabajo monográfico, a partir de una revisión amplia de bibliografía, pretende dar a conocer el impacto que tiene la inclusión de pausas activas programadas sobre la capacidad de concentración del alumnado. A través de una exhaustiva revisión de la literatura existente, se analizan tanto los beneficios potenciales como las limitaciones;

así también, se abordan las repercusiones sobre el estado de ánimo de los estudiantes. Se aspira, de este modo, a fortalecer el debate sobre la conveniencia de integrar estrategias pedagógicas innovadoras que propicien una mejora simultánea en la concentración y en la calidad del aprendizaje.

Es crucial entender que, para alcanzar un buen desempeño académico en los niños de nivel primario, se debe implementar prácticas de pausas activas estructuradas. Si no aplicamos ello, no se desarrollará un buen clima en el salón de clases. En ese sentido, se la presente monografía se sostiene en la siguiente premisa: las pausas activas estructuradas influyen de manera positiva en el desempeño académico de los estudiantes de nivel primario. En esa línea, la problemática es: ¿Cómo influyen las pausas activas estructuradas en el desempeño académico de los estudiantes de nivel primario?

El estudio tiene por objetivo general: analizar la incidencia de las pausas activas en el desempeño académico de los alumnos del nivel primaria. Mientras que los objetivos específicos son: analizar impactos de pausas activas en la atención y concentración de los alumnos de nivel primario; establecer si los estudiantes que emplean pausas activas exhiben menores evidencias de fatiga cognitiva y, paralelamente, si estas pausas favorecen una mayor capacidad de atención en comparación con los que no las utilizan; y evaluar la repercusión de la inclusión de pausas activas programadas en la motivación de los alumnos y el grado del estrés que perciben en el transcurso de las clases.

Esta investigación se desarrolla en dos capítulos. El primero contiene aspectos conceptuales sobre pausas activas estructuradas y tipos de pausas activas, mientras que el segundo aborda aspectos conceptuales del desempeño académico y la influencia de las pausas activas estructuradas en el desempeño académico y sus teorías relacionadas.

CAPÍTULO I: LAS PAUSAS ACTIVAS ESTRUCTURADAS

1.1. Definición de pausas activas estructuradas

Un descanso activo es un lapso breve dedicado a la actividad física, incorporado durante periodos de inactividad, como el tiempo en que los alumnos están en el aula. Estos momentos, aunque breves, buscan romper con el estar sentado, pues dan un respiro a la concentración mental y revitalizan cuerpo y mente, lo que optimiza el desempeño físico y cognitivo, y mantiene su interés.

De acuerdo con Jiménez Castelblanco y Monroy Tovar (2015), los descansos activos, especialmente, si están programados e implican movimientos sincronizados, podrían mejorar las funciones ejecutivas, tales como la memoria, la atención y la inhibición. Menos exigentes que las clases tradicionales de *fitness*, los descansos activos son una estrategia didáctica fundamental para ayudar a reducir la inactividad en las escuelas y promover un entorno de aprendizaje más positivo.

Las jornadas laborales son extensas, tienen una duración de varias horas; por tal motivo, es crucial entender que estar dentro de clases sentados, sin realizar ninguna actividad física más que escuchar y querer recepcionar o comprender lo que el docente imparte en clases, no nos ayuda en el rendimiento académico. Esto se debe a que la capacidad de concentración por el sedentarismo tiende a decrecer; en consecuencia, el estudiante no está activo ni posee la misma energía que al inicio de clases.

Asimismo, Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, Food and Nutrition Board e Institute of Medicine (2013) han descrito a las pausas activas como momentos cortos de ejercicio o relajación que se incorporan de forma deliberada al día escolar, sobre todo, durante el tiempo de clase. El objetivo principal de estas prácticas es dar energía a los alumnos, perfeccionar su concentración y, al final, facilitar un aprendizaje más efectivo y constante.

Cárcamo Saldías y Huamán Castro (2022) evaluaron la influencia de un programa de pausas activas en el dictado de clases en escuelas adscritas al programa “Habilidades

para la vida” en la región de Los Lagos, Chile, en 2021, donde realizaron la prueba de hipótesis t de Student donde se determinó que las pausas activas favorecen significativamente en la planificación educativa, lo que demuestra la efectividad de estas pausas activas al fortalecer principios fundamentales como la flexibilidad, el compromiso, la continuidad y la simplificación. Igualmente, mencionaron que, al propiciar la recuperación física y mental, estas actividades o interrupciones son capaces de elevar de manera considerable la concentración y la atención de los estudiantes. Muy aparte de que también contribuye a minimizar el estrés y la ansiedad, y propicia un ambiente académico más productivo y sano, donde se puede observar a los alumnos más motivados para el cumplimiento de sus responsabilidades académicas.

En este contexto, según la Secretaría de Educación Pública (2023), en su libro *Guía de pausas activas*, las pausas pueden ser descritas como momentos cortos de ejercicio físico, de unos cinco a diez minutos, diseñados para romper con la rutina del estudio y ayudar a los alumnos a recuperar la concentración y las ganas de aprender. En muchos lugares, estas pausas se han utilizado en el trabajo y en las escuelas para fortalecer las relaciones entre las personas y mejorar el desempeño escolar. Por lo tanto, podemos decir que las pausas activas son pequeños descansos o ejercicios que el profesor incluye de forma planeada en su clase para fomentar el movimiento, la relajación y la atención de los estudiantes. Estas pausas no son algo que se decide en el momento, sino que se preparan con anticipación, teniendo en cuenta lo que se va a enseñar y cómo funciona la clase; es decir, forman parte de una planificación educativa lógica y pensada.

Por todo lo antes mencionado, implementar pausas activas durante la jornada laboral es un medio sumamente eficaz, porque favorece el bienestar físico, cognitivo y emocional de los estudiantes, debido a que reactivan la inactividad, favorecen la ejecución de actividades físicas y la relajación, y aumentan la concentración a través de la oxigenación del cerebro. Todo ello ayuda a los estudiantes a sentirse más motivados, concentrados y con mucho entusiasmo de aprender nuevos conocimientos; en consecuencia, mejoran su rendimiento académico a través del fortalecimiento de la acción positiva de pausas dirigidas y activas durante la actividad física en el aula.

1.2. Características de las pausas activas estructuradas en el aula

Una cualidad primordial de las pausas activas bien hechas es que se planean con tiempo; algo vital para que funcionen bien en la enseñanza. Aquí, el profesor debe medir estas pausas en su plan de estudios, poniéndolas con cuidado según el tema y los mejores momentos de la clase. Por ejemplo, se pueden usar después de mucho trabajo mental o si los alumnos muestran cansancio o se distraen. Otro punto importante es que son cortas, duran entre tres y cinco minutos, lo que ayuda a que los estudiantes se reactiven sin cortar mucho la clase. Aunque duren poco, estas pausas sirven para que recuperen la atención y la energía, y para que sigan interesados y participen. Por tal motivo, es bueno usar actividades diferentes: estiramientos, paseos cortos, ejercicios de respiración, juegos de coordinación o actividades para relajarse, siempre pensando en la edad, el nivel y las características del grupo (Ministerio de Educación [Minedu], 2023).

De igual forma, los descansos breves impulsan la independencia y el compromiso de los chicos. Cuando se incluyen momentos de pausa organizada, los alumnos empiezan a valorar el significado de atender su salud física y mental, lo que les facilita el desarrollo de capacidades para manejar por sí mismos su atención y vigor.

En resumen, las pausas activas estructuradas se caracterizan por su planificación anticipada, su brevedad, para no perder la secuencia del tema, su flexibilidad y su impacto en el rendimiento académico. Incluirlas en el currículo nacional será de mucho beneficio para los estudiantes, porque favorece su autocontrol, independencia y cumplimiento de obligaciones y tareas dentro de la escuela.

1.3. Tipos de pausas activas

Según la Fundación Reimagina (2020), existen varios tipos de pausas activas: relajación, activación y gimnasia cerebral. La pausa activa de relajación se utiliza cuando se nota que los alumnos están distraídos o muy inquietos, con el objetivo de lograr un estado de calma y bienestar. Una forma de llevarla a cabo es utilizando los múltiples videos que hay en YouTube, los cuales proporcionan ejercicios de relajación que duran entre 2 y 3 minutos. Estos videos pueden proyectarse para que los estudiantes las vean o, en su lugar, el docente puede indicarles que realicen las actividades simultáneamente. Por otro lado, si se observa que el grupo está disperso, cansado o distraído, es fundamental tomar una pausa para relajarse. Una solución es tomar un descanso activo que incluya actividad física; se puede

asignar un color a cada tipo de acción e indicar a los alumnos que realicen el movimiento apropiado para cada color. Por ejemplo, el color rojo indica la acción de aplaudir, el azul significa levantarse, el verde sugiere levantar los brazos y el amarillo invita a darse un abrazo.

Una actividad que se puede realizar consiste en que, durante unos minutos, el docente mencione o muestre diferentes colores para que los estudiantes realicen los movimientos asociados a cada uno. Para hacer esto, se pueden utilizar presentaciones con los colores, señalar prendas de vestir u objetos dentro del aula, nombrar un color en voz alta, relacionar el color con algún objeto pertinente, o incluso pedir a los alumnos que elijan un color al azar.

Hay muchas otras maneras creativas de realizar esta tarea. Por ejemplo, la gimnasia cerebral puede utilizarse también para favorecer la concentración y la motivación en el presente. En este contexto, se pueden hacer diferentes ejercicios que ayuden a los niños a reconectarse y relajarse brevemente antes de proseguir con las clases. Una opción para estos ejercicios es llevar a cabo actividades que involucren coordinar diversas partes del cuerpo de forma entretenida.

Dentro del contexto reciente de investigación sobre pausas activas en el aula, Zhunio Suin et al. (2024) propusieron implementar pausas activas que incluye actividad física que, al requerir un tiempo breve, favorecen simultáneamente la movilidad, la concentración y el bienestar general de la población estudiantil. En la práctica, se sugirió comenzar con ejercicios que incluyen estiramientos, movimiento de brazos juntos, calentamiento, rotaciones circulares del cuello, trotes y otros. Para liberar tensión, se recomiendan movilizaciones de cuello y hombros a través de rotaciones suaves y progresiones de calentamiento. Adicionalmente, la inclusión de ejercicios de equilibrio, como la ergonomía de carga en una pierna o el recorrido lineal, contribuye a la optimización de la coordinación motora. Por su parte, la práctica de respiración abdominal y profunda propone una regulación del sistema cardiovascular, mientras que la técnica de relajación sobre silla y breves ejercicios de meditación facilitan el fortalecimiento del sistema nervioso. Finalmente, para la preservación de la elasticidad articular, se indicó la movilización de rodillas en flexión y desplazamientos circulares, que, en conjunto, fortalecen la predisposición de aprendizaje.

Cada una de estas actividades puede adaptarse a las características individuales de cada estudiante, convirtiéndose en recursos didácticos de gran utilidad para potenciar su disposición hacia el aprendizaje.

1.4. Beneficios de las pausas activas

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024), la ausencia de actividad física trae consigo un riesgo sanitario de gran envergadura, dado que aumenta la posibilidad de mortalidad, ya que produce enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, entre otras. Según esta entidad, la inactividad física compromete entre un 20 % y 30 % de riesgo de morir, en comparación con las personas que sí realizan actividad física.

Respecto a las ventajas de realizar estas pausas activas, la OMS destacó que, en jóvenes, mejora la forma física, la salud en general, las habilidades mentales y el estado de ánimo; al mismo tiempo, reduce la grasa corporal. Las ventajas de las pausas activas para la mente y el cuerpo son bien conocidas. Por un lado, mejoran la circulación, lo que beneficia el funcionamiento del cerebro; además, aumenta la cantidad de oxígeno y ayuda a reducir el estrés. También propicia la creación de costumbres sanas y mejora la coordinación de los movimientos. En ese sentido, incluir estas pausas en la clase es fundamental, porque se pueden usar en cualquier momento y materia para generar momentos que no solo animan a moverse; sino también, a pensar y a interactuar entre los alumnos. Esto impulsa el trabajo en equipo y un entorno de estudio más activo y cooperativo.

De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (2023), es fundamental integrar pausas activas en las aulas de aprendizaje, ya que esto fomenta la atención y contribuye al progreso del aprendizaje. Los alumnos participan en ejercicios que involucran movimiento, desplazamiento, coordinación y enfoque durante un tiempo breve para estimular su mente. Por ende, regresan a las tareas del aula con mayor soltura, sintiéndose más alertas, serenos y llenos de energía.

La implementación de pausas activas en el aula, tal como señaló la Secretaría de Educación Pública (2023), se evidencia como una estrategia pedagógica fundamental, pues estimula la concentración y contribuye al desarrollo integral del aprendizaje. A través de breves actividades donde los alumnos llevan a cabo ejercicios de movilidad, coordinación

y atención, el cerebro se activa durante unos minutos. Consecuentemente, al retornar a la actividad académica, los estudiantes lo hacen con una mayor rapidez, energía, lucidez y concentración.

Las pausas activas programadas ofrecen ventajas para el cuerpo y promueven la secreción de químicos cerebrales: dopamina, serotonina y endorfinas. Estas sustancias influyen positivamente en el ánimo, la atención y el bienestar afectivo, disminuyen el estrés y potencian la concentración. Igualmente, con pequeños espacios de movimiento físico, el cerebro impulsa la creación y el aumento de creación de mitocondrias, componentes encargados de brindar más energía a las células musculares y a las neuronas. Esto colabora para disminuir la fatiga mental (Doherty y Fóres, 2020).

Por otra parte, Hillman et al. (2009) sostuvieron que, dado que afecta favorablemente al riego sanguíneo del cerebro, a la producción de compuestos químicos esenciales y a la activación de las redes neuronales, la actividad física es crucial para maximizar nuestras habilidades mentales. Aunque el cerebro constituye solo una pequeña porción de nuestro peso corporal, consume mucha energía: aproximadamente el 20 % del gasto total del cuerpo. Hacer ejercicio estimula el flujo sanguíneo hacia el cerebro, por lo que se entrega más oxígeno y nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento; con ello, se potencia su actividad. Incluso pequeñas acciones en clase, como pedir a los alumnos que se pongan de pie y que realicen estiramientos rápidos, pueden aumentar el aporte de oxígeno al cerebro en un 7 %. Por lo tanto, incorporar momentos estructurados de movimiento o descansos activos durante las clases no solo favorece la salud física, sino que también estimula directamente el cerebro, favoreciendo así la atención, la concentración y otros procesos cognitivos vitales para el aprendizaje.

De manera similar, Basso y Suzuki (2016) señalaron que el movimiento físico impulsa la segregación de varios neurotransmisores que influyen directamente en cómo aprendemos y recordamos, tales como la dopamina, ligada al entusiasmo, la concentración y el proceso de aprender; la serotonina, que influye en nuestro humor; y la norepinefrina, que mejora nuestra capacidad de atención, la percepción y las ganas de aprender. Estos cambios químicos en el cerebro demuestran que existe una fuerte conexión entre cómo nos sentimos y cómo rendimos mentalmente. Cuando estamos estresados o experimentamos emociones fuertes como el temor o la furia, la amígdala, parte esencial del sistema límbico,

puede activarse en exceso, lo que se conoce como “secuestro de la amígdala”, causado por los altos niveles de dopamina y norepinefrina. Esto impide que el hipocampo procese información nueva, lo que perjudica la formación de recuerdos y, por lo tanto, el aprendizaje. Además, la corteza prefrontal que maneja las funciones ejecutivas se ve especialmente afectada cuando estamos expuestos al estrés durante mucho tiempo, debido al aumento de cortisol y norepinefrina, lo que dificulta su funcionamiento y complica los procesos mentales más avanzados.

1.5. Riesgos del sedentarismo y ausencia de pausas activas

La OMS (2024) calificó el sedentarismo como las acciones de poca demanda energética que se llevan a cabo en posición sentada o reclinados. Dadas las tendencias contemporáneas de uso permanente de automóvil y la prolongada exposición frente a pantallas de televisor, se evidencia la prevalencia del comportamiento sedentario, lo que incide negativamente en la salud.

En niños y adolescentes, el estilo de vida sedentario se está volviendo cada vez más común, lo que representa un problema grave para su salud. Diversos estudios han demostrado que pasar mucho tiempo haciendo actividades con poco movimiento, como ver televisión o usar pantallas de otros dispositivos, está relacionado con el aumento de peso, problemas en el corazón, menor capacidad física y dificultades para relacionarse con otros. Dormir mal o poco también es común en jóvenes que pasan muchas horas sentados, además de los juegos en internet, lo que empeora aún más su bienestar general. Este tipo de vida aumenta el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2 en edades tempranas, lo cual muestra la gravedad del problema. Por eso, es muy importante fomentar la actividad física diaria en niños y adolescentes, como una forma clave de mejorar su salud, prevenir enfermedades a largo plazo y apoyar en el buen desempeño académico.

Jimenez-Parra et al. (2022) realizaron una investigación cuyo objetivo fue evaluar los resultados al incluir pausas activas por parte de los educadores en alumnos de sexto grado. La muestra fue de 26 alumnos de edades entre 11 a 13 años y tuvo una duración de 12 semanas. Se concluyó que, durante estas sesiones, los estudiantes mostraron mejoras en la participación, la interacción y la mejora cognitiva. En ese sentido, se evidenció que el movimiento ayuda a que el estudiante esté más concentrado y motivado; por el contrario, cuando no se tienen estas pausas, manifiesta cansancio, estrés y fatiga mental, lo que

repercute en el rendimiento académico. Por tal motivo, si se requiere una mejora, se debe tomar con seriedad la inclusión de pausas activas y evitar las clases tradicionales donde el alumnado permanece sentado largas horas; de esta manera, se cuidará su bienestar emocional.

Para finalizar, es vital que los niños de primaria hagan pausas activas en la escuela, ya que esto mejora su salud física y mental. Si no se incluyen estos descansos, podrían tener problemas para concentrarse, sentirse muy cansados y bajar sus notas. Estas pausas contribuyen a que presten más atención, participen más y aprendan mejor, por lo que deberían ser una parte importante de lo que se realiza en clase cada día. Además, es importante seguir buscando nuevas formas de ayudar a los niños para que les vaya bien en la escuela y se sientan bien en general.

1.6. Pausas activas como herramienta didáctica

En la actualidad, la educación tradicional suele fomentar una vida poco activa (Pate, 2014); esto se debe a que los alumnos pasan mucho tiempo sentados en las aulas. No obstante, hay varios proyectos y estudios que intentan cambiar esto, impulsando la integración de momentos de actividad física durante las clases, los cuales son pequeñas actividades físicas planeadas que se realizan veces durante la jornada escolar dentro del mismo salón.

Dentro de este panorama, otros estudios han mencionado caminos alternativos para promover el movimiento corporal en las escuelas. Por ejemplo, Tannehill et al. (2013) resaltaron que existen varias formas de impulsar la actividad física, incluyendo programas que introducen descansos activos en las lecciones y que unen el ejercicio con el aprendizaje.

Además, Mahar (2011) concluyó que la concentración en las tareas es una inquietud común para los profesores en clase. Los estudios realizados han demostrado que hacer ejercicio durante el horario escolar tiene un impacto positivo en la concentración de los alumnos de primaria. Debido a las ventajas que el ejercicio ofrece para la atención, se aconseja que los maestros de primaria evalúen la opción de añadir momentos de ejercicio a lo largo del día escolar, ya sea en forma de recreo o en actividades físicas en el aula.

Mejía Rodríguez (2017) afirmó que el crecimiento cognitivo engloba las transformaciones en las habilidades mentales de una persona; incluyó funciones cruciales

para el aprendizaje y la adaptación al medio, tales como la concentración, el recuerdo, la percepción y el pensamiento lógico. Enfoques como los de Piaget y Vygotsky han enfatizado que la evolución cognitiva está ligada a la interacción con el ambiente físico y social, lo que facilita la adquisición de nuevas destrezas e ideas. El progreso cognitivo en la niñez es particularmente relevante, puesto que es en esta fase cuando los niños crean los cimientos para futuras aptitudes académicas y sociales. Además, se ha constatado que el ejercicio físico puede potenciar distintos aspectos de la cognición infantil.

Por lo antes mencionado, se reconoce que las pausas activas que se plantean como una herramienta didáctica son estrategias eficaces para integrar la actividad física en el horario escolar. Estas pausas ayudan a reducir el sedentarismo y tienen efectos positivos en otros aspectos del rendimiento académico, como la atención a la tarea. Esto es respaldado por los estudios de Mahar (2011), quien demostró que las actividades físicas breves durante el día pueden mejorar la capacidad de los estudiantes para concentrarse y realizar tareas en el aula, particularmente, en la educación primaria.

En contraposición, Tannehill et al. (2013) argumentaron que combinar el ejercicio con el aprendizaje académico fomenta un modo de vida más sano y puede hacer que el proceso educativo sea más activo y atractivo. Este enfoque permite a los estudiantes moverse mientras asimilan la información, lo que mejora su entendimiento y memoria sobre el asunto.

1.7. Relación entre actividad física y pausas activas

La OMS (2024) ha definido la actividad física como cualquier movimiento del cuerpo, incluso los que realizamos al trasladarnos de un lugar a otro o mientras hacemos deporte, ejercicios o las labores en casa, que causa un consumo energético. Mientras más efectuamos este tipo de actividades, mejor es nuestra salud; por el contrario, cuando no practicamos nada, tenemos el riesgo de padecer enfermedades.

Asimismo, el Minedu (2022) ha indicado que realizar actividad física de manera continua es de suma importancia para nuestra salud física, mental y cognitiva. Los beneficios para el cerebro que trae consigo ejecutar actividad física son: aumento de la capacidad de concentración, mejora del aprendizaje y mayor capacidad de retención de la

información. Estas ventajas son cruciales para alcanzar un buen desarrollo integral de los niños, pues propicia un estilo de vida saludable desde temprana edad.

Según la Fundación Reimagina (2020), la pausa activa es una pausa de interrupción breve de cinco a diez minutos ocasionada por el docente durante las sesiones de clases. Su objetivo es revitalizar a los estudiantes, elevar la motivación del grupo, volver a mantener la concentración y aumentar la participación activa del alumnado al término de las pausas activas.

Así también, el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo [MTPE] (2020) amplió esta idea al señalar que las pausas activas no se limitan al movimiento físico, pues también deben incluirse ejercicios mentales o cognitivos. Estos descansos ayudan a los estudiantes a maximizar sus capacidades cognitivas, porque reactivan rápidamente sus pensamientos.

Igualmente, Viciano Garófano et al. (2017) han mencionado que la habilidad motriz es cardinal para el aprendizaje, pues la actividad física ayuda a entender y asimilar mejor las materias. Por ello, las metodologías de enseñanza que unen movimiento y estudio en el aula son cada vez más importantes, ya que apoyan el aprendizaje y mejoran el bienestar de los alumnos. Estos métodos no solo son un ejercicio a la rutina, sino que ofrecen actividades pensadas para activar el desarrollo motor mediante acciones técnicas educativas que impulsan habilidades cognitivas vitales como la atención, la memoria operativa y la solución de problemas. Las actividades motoras bien organizadas, que se adaptan a los objetivos educativos y a los temas del plan de estudios, pueden influir en la mejora de la función ejecutiva y, en consecuencia, para el buen rendimiento escolar. Así, al combinar lo físico con lo mental, se logra un aprendizaje más eficaz y una mejor preparación para los retos diarios y los académicos.

En ese sentido, es vital comprender que la conexión entre el movimiento y los descansos activos beneficia enormemente a los alumnos en su crecimiento general. El ejercicio no solo es bueno para el cuerpo; también ayuda a estar mejor mental y emocionalmente, pues agudiza la atención, el entendimiento y la retentiva (Minedu, 2022; OMS, 2024). Por otro lado, los descansos activos brindan un respiro durante el día escolar para revitalizar el cuerpo y la mente, lo cual ayuda a enfocarse y reducir el estrés; de esta forma, se mejoran la participación y las notas de los alumnos (Fundación Reimagina,

2020). Asimismo, agregar descansos que estimulan la mente, a través de la combinación de movimiento con actividades mentales, fortalece la estimulación cerebral y mejora procesos mentales importantes, tales como la memoria y el razonamiento (MTPE, 2020). Finalmente, al incorporar el ejercicio en la clase y al organizar descansos activos de forma correcta, se consigue no solo un mejor desarrollo físico; sino también, un aprendizaje más eficaz y ameno (Viciana Garófano et al., 2017). En resumen, estos contribuyen a un ambiente educativo más sano y favorecen el bienestar y el éxito escolar de los alumnos.

CAPÍTULO II: DESEMPEÑO ACADÉMICO

2.1. Definición de desempeño académico

Según Martínez Martínez y Heredia Escorza (2010), el desempeño académico se puede medir a través de la calificación obtenida en las evaluaciones efectuadas por el profesor; sin embargo, siempre debe estar relacionado con un contexto para ser entendido. Partiendo de este principio, el contexto que explica al desempeño académico en este trabajo investigativo es el grado de intervención del alumnado.

Gil Rendón y Monroy Corone (2019) definieron el rendimiento académico como la medición cuantitativa y cualitativa lograda por los alumnos en una determinada área. Explicaron cómo el resultado de la adquisición de conocimientos impartidos por el docente depende de muchos factores: lugar de procedencia, sexo, edad, aspectos socio familiares y situación laboral de los padres. Además, según estos autores, existen variables que determinan el rendimiento académico: contar con diversas fuentes como libros, el tiempo que pasan los estudiantes en la calle, la cantidad de actividades que realizan fuera de la institución y la forma en que los padres los asisten o motivan.

El desempeño académico depende de la capacidad de los alumnos en la asimilación y retención de conocimientos, y de la manera en cómo los relacionan en su vivencia diaria; en otros términos, es la valoración de los conocimientos: la posibilidad de actuar y ser en la sociedad. Para asegurar el éxito en el desempeño académico, debemos crear habilidades básicas que ayuden al estudiante a desenvolverse de mejor forma en el aspecto social y laboral, para que aporte con su aprendizaje a su entorno. Así también, el desempeño académico depende de la eficacia de las estrategias del docente para desarrollar el curso, el uso de materiales didácticos y la infraestructura de la institución educativa, lo cual se exterioriza en las calificaciones obtenidas (Quintero Quintero y Orozco Vallejo, 2013).

Según Obregón Cuesta (2022), el desempeño escolar refleja el nivel de saberes de los estudiantes, porque se cuantifica mediante exámenes. Aparte de la capacidad mental, el saber, las destrezas y las aptitudes logradas son elementos que inciden en el ámbito individual, en la motivación y en el entorno social.

2.2. Factores que inciden en el desempeño académico

Quintero Quintero y Orozco Vallejo (2013) han señalado que el involucramiento de la familia es clave para el éxito académico de los alumnos, pues tiene un impacto directo en su progreso en la escuela. Cuando los padres se interesan por lo que estudian sus hijos, sus deberes y éxitos, aumentan sus ganas de aprender, impulsan un mayor objetivo y acrecientan deseo de mejorar. Igualmente, un hogar con estabilidad emocional, buena comunicación, cariño y respaldo contribuye a que el estudiante se concentre, maneje sus emociones y, en consecuencia, mejore sus notas. Además, las familias que se involucran promueven buenos hábitos de estudio y disciplina con horarios fijos, porque supervisan las tareas y ofrecen lugares apropiados para estudiar, lo que refuerza la independencia y la perseverancia. A su vez, la participación activa de los padres ayuda a detectar pronto los problemas de aprendizaje, emocionales o de conducta, lo que les permite actuar a tiempo junto con el apoyo de los profesores. Para terminar, una buena relación entre la familia y el colegio crea un ambiente donde ambos se hacen responsables, mejora la atención del estudiante, fortalece el ambiente escolar y beneficia su formación general.

El rendimiento académico de los estudiantes depende mucho del área de dictado y de la eficacia del método de enseñanza. Los docentes que se sienten realizados tienen conocimientos profundos y emplean métodos dinámicos, originales y adecuados para satisfacer las necesidades de cada alumno, generando así un aprendizaje profundo que estimula la comprensión, la colaboración y el desarrollo de destrezas o aptitudes.

Hattie (2008), en su libro *Aprendizaje Visible*, afirmó que el progreso de los estudiantes se ve muy influenciado por la manera en cómo el docente imparte sus clases y por la retroalimentación. Asimismo, Zarzosa Celmi (2025) sostuvo que la eficacia en la enseñanza del profesorado es el factor determinante del logro académico, inclusive más que los materiales didácticos de clase o la cantidad de alumnos por salón. En Latinoamérica, un estudio en escuelas públicas de Perú determinó una correlación significativa entre la calidad de la enseñanza y el buen comportamiento del profesor, especialmente, en áreas como la organización, la formación continua, la aplicación de herramientas pedagógicas y la gestión de resultados. Por lo tanto, para conseguir un buen rendimiento del alumnado y una educación de mejor calidad, es totalmente vital mejorar las capacitaciones del docente y su formación, e impulsar una metodología didáctica de enseñanza más atractiva.

Dado que promueven un ambiente donde predomina el respeto, la integración, la participación democrática y el sentido de pertenencia, la cultura institucional y el ambiente escolar son absolutamente esenciales para impulsar el aprendizaje. En este sentido, varios estudios han explicado que la percepción de los miembros del sector educativo sobre las relaciones personales que se desarrollan entre ellos define el ambiente escolar. En el contexto latinoamericano, se han develado las variables más influyentes en el aprendizaje de los alumnos en América Latina (López et al., 2018).

El análisis complementario de Thapa et al. (2013) enfatizó que el aprendizaje cooperativo, junto con el respeto equitativo y la confianza establecida entre educadores y aprendices, constituye un factor decisivo del clima escolar que, a su vez, explica incrementos significativos en los logros académicos. Los resultados internacionales han expresado que un contexto institucional conveniente, caracterizado por la formulación de normas claras, conexiones emocionales, sensación de seguridad y liderazgo transformacional, se asocia con un desempeño superior, un elevado índice de asistencia y una reducción en la frecuencia de comportamientos problemáticos. En síntesis, la calidad del ambiente escolar no se limita a favorecer el bienestar emocional y a fortalecer la comunicación, sino que actúa, de modo decisivo, como catalizador del rendimiento académico.

Varios factores determinan el rendimiento escolar de los estudiantes. En primer lugar, el acompañamiento de la familia cumple la función de catalizador, pues alimenta la motivación intrínseca, refuerza la autodisciplina y otorga una estabilidad emocional que propicia el aprendizaje. En segundo lugar, la competencia profesional del docente fortalece la elección de estrategias didácticas, proporciona las condiciones para que las experiencias educativas adquieran carácter significativo y, a la vez, individualizado, de modo que se ajusten a los perfiles y ritmos del alumnado. Por último, la consolidación de un entorno que favorezca el desarrollo integral, el rendimiento y el bienestar de los estudiantes.

2.3. Evaluación del desempeño académico en el nivel primario

La evaluación es el procedimiento mediante el cual se determina el progreso de los alumnos. Según Bedolla Cornejo y Andrade Sánchez (2012), es tanto un proceso como el resultado de valorar. Este verbo, derivado del francés *évaluer*, implica determinar, apreciar, fijar o estimar la importancia que tiene algo, ya sea un objeto o un tema en particular.

Además, nos permite verificar si lo implementado en el proceso de aprendizaje es lo más adecuado o útil para determinar las áreas de mejora.

El análisis valorativo representa un instrumento útil que nos ayuda a reconocer tanto los éxitos como los errores; permite verificar si las estrategias utilizadas para alcanzar las metas propuestas son las correctas y si los resultados obtenidos se ajustan o no a lo que se esperaba inicialmente. Esto nos incentiva a idear alternativas de mejora que incluyan a cada uno de los actores del ámbito educativo, para impulsar así un avance más rápido (Ministerio de Educación Nacional, 2003).

Como se puede observar, la evaluación facilita la presentación de una serie de aspectos variados donde se consigue determinar los aciertos y desaciertos que ocurren en los procesos de instrucción y aprendizaje. La evaluación es uno de los elementos imprescindibles para establecer el progreso de los estudiantes en relación con un saber particular. En este contexto, la evaluación se lleva a cabo en el ámbito educativo y se complementan, es decir, se expresan aspectos vinculados con la consecución de los objetivos propuestos, sobre todo, en la planeación de los procesos; de esta forma, se demuestra un proceso que se construye en la medida de su desarrollo.

El rendimiento estudiantil es muy extenso, pues se presentan varias circunstancias en las que se enfatiza la forma en que los estudiantes adoptan su proceso de formación, es decir, cómo reaccionan ante los conocimientos que están inmersos en los currículos formativos.

En el sistema educativo, la evaluación es primordial, ya que nos lleva a identificar los avances, las deficiencias y las virtudes en el desarrollo del alumnado. A través de este medio, se evalúa el éxito de las estrategias didácticas y la relación entre los temas, vinculando el logro de los objetivos con la organización del currículo. Además, al prestar interés al desempeño estudiantil, la evaluación muestra cómo cada uno aborda su aprendizaje, lo que demuestra su grado de comprensión y su enfoque hacia el conocimiento. Por lo tanto, valorar es un proceso formativo que guía, adapta y potencia la importancia de la enseñanza que va más allá de los resultados.

2.4. Influencia de las pausas activas en la motivación

De acuerdo con los resultados del artículo “Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: una revisión sistemática” de Andrades-Suárez et al. (2022), las pausas activas (PA) son una estrategia efectiva para mejorar el rendimiento cognitivo. Es importante señalar que se identificaron diferencias según la duración, tipo e intensidad de las actividades, siendo más beneficiosas las pausas de 5 a 10 minutos en comparación con las de 20 minutos, así como aquellas realizadas a una intensidad vigorosa en lugar de moderada, y aquellas que requieren mayor carga cognitiva que mecánica. En este sentido, se puede deducir que, debido a las mejoras en el rendimiento cognitivo que generan las pausas activas, los estudiantes podrían experimentar un aumento en su atención, concentración y motivación en el aula, lo cual podría traducirse en un mejor rendimiento académico. Además, en contextos específicos como el deportivo, estas mejoras cognitivas son clave para alcanzar el éxito en las tareas que se deben resolver durante la actividad física.

La tesis *Pausas activas para alcanzar un desempeño adecuado en alumnos de primaria de una escuela en San José, 2024* de Fiestas Martínez (2024) afirmó que la implementación de pausas activas en el entorno escolar constituye un planteamiento educativo innovador capaz de renovar efectivamente el desarrollo de la formación en niños de primaria. Estos breves descansos, atentamente insertados y planificados en el tiempo que duran las sesiones de clases, ayudan a los estudiantes a revitalizar sus energías física y cognitivamente, lo que produce una mayor atención y motivación, y una actitud más activa para escuchar y entender al docente. Asimismo, se mencionó que los estudiantes logran relacionar nuevos y previos conocimientos, pero tienen obstáculos para usar esos conocimientos en diferentes contextos. Esto apoya la teoría de transmisión de conocimientos, la cual plantea que la capacidad de poner en práctica lo aprendido en nuevas situaciones es fundamental para un aprendizaje efectivo.

2.5. Influencia de pausas activas en el desempeño académico

Estudios recientes han demostrado que la actividad física influye positivamente en el rendimiento escolar, por lo que se establece una relación directa entre el ejercicio físico regular y el éxito académico de los niños. En particular, el uso de pausas activas de intensidad moderada y frecuentes, tanto diarias como semanales, se asocia con mejoras en

el crecimiento integral del estudiante, así como en su rendimiento académico. La incorporación de estas actividades en el entorno escolar, sobre todo en el aula, contribuye a promover estilos de vida saludables y mejorar el desarrollo cognitivo, ya que tiene una influencia positiva en las esferas emocional, física y social. El componente de diversión y placer, que distingue a los descansos activos y que sirven como estimulación física y mental y como herramientas reguladoras en un entorno educativo, ayuda a explicar, en parte, este efecto positivo (Rodríguez-Torres et al., 2022).

De acuerdo con las conclusiones del artículo “Impacto de las pausas activas en la atención y concentración de estudiantes de primaria” de Contreras Jordán et al. (2020), las pausas activas representan una táctica eficaz para optimizar la atención selectiva y la concentración en estudiantes de primaria. Debido a la mejora de estas funciones cognitivas mediante las pausas activas, los niños podrían experimentar un mayor rendimiento en clase, un aumento en la motivación y un mejor desempeño cognitivo y académico. Dada la facilidad con la que se pueden implementar y los considerables beneficios que aportan, tanto a nivel físico como cognitivo, cada vez más investigadores y educadores están adoptando estas pausas para aplicarlas con los niños.

De igual manera, según los resultados de la investigación de Pastor-Vicedo et al. (2021), “Descansos activos y rendimiento cognitivo en estudiantes: una revisión sistemática”, los descansos activos son un excelente método para lograr un mayor rendimiento cognitivo. Cabe destacar que se observaron variaciones en cuanto a duración, tipo e intensidad; por lo tanto, un descanso activo de 5 a 10 minutos es más apropiado que uno de 20 minutos, con una intensidad alta o moderada; así también, el tipo de actividad tiene mayor peso cognitivo que físico. Por lo tanto, podemos inferir que, debido a las ventajas que los descansos activos parecen tener para el rendimiento cognitivo, los estudiantes podrían estar más concentrados y atentos en clase, tendrían mayor éxito académico e incluso estarían más motivados.

También, Mahar (2011) concluyó que la evaluación directa de la atención a la tarea es un proceso que requiere mucho tiempo y esfuerzo por parte de los observadores. La investigación previa sobre la atención a la tarea tras pausas de actividad física es limitada. La evidencia disponible indica que puede haber una mejora pequeña a moderada en la atención a la tarea después de estas pausas, con tamaños de efecto que varían generalmente

entre 0,13 y 0,60. Los docentes pueden recibir capacitación en un periodo relativamente corto para dirigir de manera efectiva actividades físicas en el aula. Aquellos estudiantes que participaron en actividades físicas en el salón de clases que integraban conceptos académicos mostraron mejoras significativamente mayores (+8,3 %) en la atención a la tarea, en comparación con los del grupo de control, el cual experimentó una disminución (-3,1 %).

De igual forma, para Pacheco Hurtado y Casquete López (2023), las pausas activas ofrecen beneficios en los ámbitos físico, mental y de concentración. Estas actividades se consideran una estrategia pedagógica efectiva para lograr resultados positivos en el aprendizaje y en el desarrollo de las competencias emocionales. Como resultado, ayudan a regular los estados de ánimo y a reducir la ansiedad, el estrés, la angustia, la frustración y la tristeza, promoviendo un estilo de vida activo y saludable. En la actualidad, se ha verificado la importancia de incluir pausas activas en las aulas de aprendizaje para brindar a los estudiantes una formación integral y de calidad, es decir, una educación que fomente el desarrollo de todas sus habilidades y capacidades, y que les permita adaptarse con éxito a la sociedad. Por esta razón, es esencial diseñar programas o manuales que incluyan estas actividades físicas y lúdicas, y que faciliten un cambio en las rutinas del aula. Por lo tanto, se puede deducir que este escenario indica que la metodología de enseñanza actual, al no incluir pausas activas, podría estar limitando la promoción de un aprendizaje significativo en todos los estudiantes (Fiestas Martínez, 2024).

En una investigación previa, realizada por Ávila Mediavilla et al. (2018), se mencionó que el entorno de la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios están relacionados. Se obtuvo un resultado bastante prominente respecto a implementar horas pedagógicas de Educación Física o clubes deportivos en el pénsum de las facultades: un 64 % consideró que siempre, puesto que esto puede incidir en su rendimiento académico. En línea con los resultados de esta investigación, un 54,4 % de estudiantes de 12 años consideraron importante la actividad física en su proceso de aprendizaje, lo que claramente indica la incidencia de la actividad física en aspectos esenciales de la formación personal. Ámbitos como el académico, el social, el psicológico y la salud no pueden estar alejados de la actividad física regular, pues influyen en la formación integral del sujeto como parte de la sociedad.

La práctica de actividad física (AF) contribuye a la mejora del rendimiento académico (RA), los procesos cognitivos, la autoestima y la adquisición de hábitos saludables en la adolescencia, los cuales pueden mantenerse a lo largo de la vida. Sin embargo, es común que la práctica de AF disminuya con el tiempo, lo que hace necesario promover la implementación de programas y proyectos de AF en las instituciones educativas y otros entornos. En este sentido, la clase de Educación Física se presenta como el espacio ideal para favorecer el desarrollo de las funciones cognitivas de los adolescentes a través de la actividad física. La mayoría de los estudios han demostrado que, más allá de los efectos de la actividad física (AF) en el rendimiento académico (RA) y los procesos cognitivos, se observan mejoras en aspectos relacionados con la salud, el autoconcepto y la condición física, particularmente, en lo que respecta a cambios en la composición corporal y la función cardiorrespiratoria. En general, los resultados de los estudios fueron bastante consistentes, ya que muchos autores identificaron una relación directa entre el nivel de AF y el RA, y destacaron los beneficios de esta práctica para mejorar las funciones cognitivas y la atención de los estudiantes, promover hábitos de vida saludables y reducir significativamente los riesgos que afectan su salud (Rodríguez-Torres et al., 2022).

2.6. Influencia de pausas activas en el nivel de estrés

Las pausas activas durante las sesiones de clase permiten a los docentes recuperar energía, reducir el estrés, aliviar la fatiga y prevenir trastornos músculo esqueléticos, al seleccionar actividades recreativas, divertidas y dinámicas de corta o moderada duración en las que todos los estudiantes participen simultáneamente. Estas pausas representan una herramienta valiosa para mejorar la calidad educativa, impulsar el desarrollo íntegro de los estudiantes y fortalecer sus habilidades cognitivas, emocionales y sociales (MTPE, 2020).

2.7. Influencia de pausas activas en la atención y concentración

La investigación de Jimenez-Parra et al. (2022) concluyó que las pausas activas predisponen a los estudiantes a una mayor atención y conducen a una resolución cognitiva que promueve la participación e interacción grupal completa. En cuanto al grado de fidelidad a las estrategias de pausa activa, se observó un avance favorable por parte del docente con el transcurso del tiempo, gracias a factores como la formación inicial, el proceso de formación continua y la experiencia adquirida en el uso de la metodología docente.

Asimismo, Páez Cornejo et al. (2024), en su artículo “Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes”, ratificaron en una de sus conclusiones lo siguiente:

Gracias al uso de pausas activas, los estudiantes pudieron mejorar su capacidad para concentrarse y mantener la atención en clase, ya que estas pausas ofrecían oportunidades de relajación y rejuvenecimiento. La participación en actividades físicas durante los descansos también estimuló el cuerpo y la mente, lo que permitió mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. (p. 54)

Según la investigación de Andrades-Suárez et al. (2022), la actividad física (AF) actúa de manera ventajosa en el rendimiento académico (RA) y las funciones ejecutivas (FE). En cuanto al RA, las fuentes bibliográficas revisadas y mencionadas en el presente trabajo evidencian primordialmente una mejora en matemáticas y lectura. Respecto a las FE, los artículos coincidieron en que la AF ayuda a potenciar la memoria y la atención en los estudiantes. Sobre el tipo de AF más favorable, la mayoría señaló al ejercicio que requiere de saltos y movimientos más complejos.

Igualmente, para Pastor-Vicedo et al. (2021), las pausas activas favorecen una mayor atención y comprensión en los estudiantes, facilitando una resolución cognitiva que impulsa la participación e interacción plena de todo el alumnado. Por último, en cuanto al grado de adherencia a las estrategias asociadas a los descansos activos, se observó una evolución favorable por parte del docente a lo largo del tiempo, gracias a factores como la formación inicial, el proceso de capacitación continua y la experiencia adquirida en la aplicación de la metodología de enseñanza.

Cabe destacar el estudio realizado por Contreras Jordán et al. (2020), quienes examinaron cómo las pausas activas afectan a los niños entre 9 y 11 años. Para ello, se desarrolló un programa de intervención de dos semanas con diez sesiones de 15 minutos de actividad física con un elemento cognitivo ejecutado a una intensidad moderada. Después de utilizar estos descansos activos, los resultados revelaron un aumento notable en la atención y concentración.

Investigaciones previas han reportado beneficios similares en la atención de los alumnos de educación primaria luego de intervenciones breves de actividad física

moderada entre 10 y 15 minutos. Además, se ha señalado que la intensidad y el tiempo a realizar de estos descansos activos podría ser un factor determinante en los resultados. Si bien algunos estudios indicaron que la actividad física moderada es la más ventajosa para la función cognitiva, también se han observado incrementos en la atención selectiva con descansos activos de alta intensidad y corta duración (aproximadamente 4 minutos).

Finalmente, las investigaciones revisadas muestran claramente cómo las pausas activas en la educación mejoran el rendimiento académico y la capacidad cognitiva. En particular, en matemáticas y lectura, se observó que las pausas activas ayudan a los alumnos a lograr una mayor concentración, atención y comprensión, lo que contribuye a un mejor rendimiento académico. Además, estas pausas fomentan una mayor interacción grupal y una participación más activa, fortaleciendo así el proceso de aprendizaje. En general, los descansos activos favorecen el crecimiento general de los estudiantes, optimizan su rendimiento académico, incentivan comportamientos saludables y mejoran su bienestar mental y físico. Por lo tanto, su inclusión en las aulas y su fomento mediante programas organizados pueden ser cruciales para el avance y la consecución de una educación de alta calidad, así como para el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

CONCLUSIONES

1. Tras la revisión y el estudio efectuado en esta monografía, se deduce que las pausas activas estructuradas ejercen un impacto positivo en el rendimiento académico de los alumnos de la educación primaria. Varios estudios concuerdan en que la actividad física, en particular la aeróbica, promueve el desarrollo de funciones cognitivas esenciales como la memoria, la atención y la concentración; capacidades esenciales para el proceso de aprendizaje. Además, se demuestra que la efectiva aplicación de estas pausas se basa en gran parte en la capacitación constante del equipo docente.
2. Los resultados hallados en esta monografía contribuyen de manera continua a la exposición de que las pausas activas estructuradas cumplen un rol favorable y relevante en la atención y concentración de los alumnos del nivel primario. Los análisis efectuados, como los proporcionados por la investigación de Cárcamo Saldías y Huamán Castro (2022), corroboran la hipótesis de que la puesta en marcha sistemática de programas de pausas activas influye directamente en la planificación educativa y, en consecuencia, mejora los ambientes de enseñanza y aprendizaje, tal como se evidenció en el marco del programa “Habilidades para la vida” en la región Los Lagos, Chile. La revisión de varias fuentes científicas realizada por Andrades-Suárez et al. (2022) también refuerza esta afirmación, pues demuestra que las pausas en clases, en especial la de tipo aeróbico y los movimientos complejos de las extremidades, ayudan en las funciones ejecutivas, como la memoria y la atención.
3. De acuerdo con la revisión de las fuentes bibliográficas referenciadas en el presente trabajo, se afirma que los estudiantes que llevan a cabo las pausas activas planificadas dentro de su horario escolar tienen menos cansancio y estrés, adquieren capacidades mayores de concentración y, por ende, obtienen un buen rendimiento académico en comparación con los estudiantes que no participan de estas pausas activas. De esta forma, se concluye que la inclusión de pausas activas en las sesiones de clases nos trae beneficios favorables en la concentración y contribuye a un buen desempeño; por ello, se recomienda su implementación dentro del currículo nacional.

REFERENCIAS

- Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieres, Castillo-Retamal, F. y Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 23(2), 1-17. <https://www.scielo.cl/pdf/rcaf/v23n2/0719-4013-rcaf-23-02-10.pdf>
- Ávila Mediavilla, C. M., Aldas Arcos, H. G. y Jarrín Navas, S. A. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Killkana Sociales*, 2(4), 97-102. https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i4.214
- Basso, J. C. y Suzuki, W. A. (2016). The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127-152. <https://doi.org/10.3233/BPL-160040>
- Bedolla Cornejo, L. y Andrade Sánchez, M. A. (2012). La evaluación del aprendizaje: una constante reflexión. *Revista Panamericana de Pedagogía*, (19), 121-133. <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/download/1751/1491/4212>
- Calvo, I. (28 de abril de 2023). *Relación entre el estrés y el rendimiento: explorando la ley de Yerkes-Dodson*. *Mentes Abiertas*. Psicología. <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/relacion-entre-estres-y-rendimiento-explorando-la-ley-de-yerkes-dodson>
- Cárcamo Saldías, Á. R. y Huamán Castro, M. C. (2022). Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas del Programa de Habilidades para la Vida en la región de Los Lagos. *REVISTA VERITAS ET SCIENTIA – UPT*, 11(2), 205-219. <https://doi.org/10.47796/ves.v11i2.678>
- Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment, Food and Nutrition Board e Institute of Medicine. (2013). *Educating the Student Body Taking Physical Activity and Physical Education to School*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18314>
- Contreras Jordán, O. R., Leon, M. P., Infantes Paniagua, Á. y Prieto-Ayuso, A. (2020). Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria. *RIFOP*, 34(95), 145-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7410803>
- Doherty, A. y Fóres, A. (2020). Actividad física y cognición: inseparables en el aula. *Journal of Neuroeducation*, 1(1). <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31665>
- Donnelly, J. E., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Lee, S. y Tomporowski, P. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in

- Children A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1222. https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2016/06000/physical_activity,_fitness,_cognitive_function,.27.aspx
- Fiestas Martinez, C. E. (2024). *Pausas activas para un aprendizaje significativo en niños de primaria de una Institución Educativa de San José, 2024* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/150179/Fiestas_MCE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fundación Reimagina. (2020). *Pausas activas para mantener la energía y concentración en las clases online*. Aprendo en casa. <https://aprendoencasa.org/wp-content/uploads/2022/03/Pausas-activas-para-mantener-energia-.pdf>
- Gil Rendón, M. E. y Monroy Coronel, M. O. (2019). Tecnología y motivación para el desempeño académico de alumnos en educación básica. En A. Cotán Fernández (Coord.), *Nuevos paradigmas en los procesos de enseñanza-aprendizaje* (pp. 66-74). Eindhoven. <https://www.adayapress.com/wp-content/uploads/2019/05/Parad8.pdf>
- Hattie, J. A. (2008). *Visible learning. A synthesis of over 800 Meta-Analyses relating to achievement*. Routledge. https://inspirasifoundation.org/wp-content/uploads/2020/05/John-Hattie-Visible-Learning_-A-synthesis-of-over-800-meta-analyses-relating-to-achievement-2008.pdf
- Hillman, C. H., Pontífice, M., Raine, L., Castelli, D., Hall, E. y Kramer, A. F. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Cognitive Neuroscience*, 159(3), 1044-1054. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2009.01.057>
- Jiménez Castelblanco, F. M. y Monroy Tovar, J. D. (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"* [Proyecto de grado, Universidad Libre de Colombia]. <https://hdl.handle.net/10901/8337>
- Jimenez-Parra, J. F., Manzano-Sanchez, D., Camerino, O., Castañer, M. y Valero-Valenzuela, A. (2022). Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio mixed methods. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (147). <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2022/01/84-94-147-CAST-1.pdf>
- López, M., Efsthatios, S., Herrera, M. y Apolo, D. (2018). Clima escolar y desempeño docente: un caso de éxito. Aproximaciones a escuelas públicas de la provincia de Carchi-Ecuador. *Revista Espacios*, 39(35). https://revistaespacios.com/a18v39n35/18393505.html?utm_source=chatgpt.com
- Mahar, M. (2011). Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Preventive Medicine*, 52(1), s60-s64. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.026>

- Martínez Martínez, R. y Heredia Escorza, Y. (2010). Tecnología educativa en el salón de clase. Estudio retrospectivo de su impacto en el desempeño académico de estudiantes universitarios del área de Informática. *Revista mexicana de investigación educativa*, 15(45), 371-390. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3689229>
- Mejía Rodríguez, G. L. (2017). *Funciones ejecutivas en niños y niñas de primaria la importancia de las inteligencias múltiples como metodología de enseñanza-aprendizaje* [Tesis de doctorado, Universitat Autònoma de Barcelona]. <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=N2%2FSdDWLl%2Bs%3D>
- Ministerio de Educación Nacional. (2003). *Manual de la Evaluación de Desempeño*. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-81030_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación. (2022). *Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física - PARDEF*. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/8586>
- Ministerio de Educación. (2023). *Orientaciones para la implementación de pausa activa en el aula. Generando condiciones para el aprendizaje*. <https://hdl.handle.net/20.500.12799/11310>
- Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. (2020). *Guía de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo remoto durante el confinamiento por la COVID-19*. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1555048/Guia_de_buenas_practicas_ergonomicas%20.pdf?v=1611077895
- Montagud Rubio, N. (27 de octubre de 2020). *La teoría de la carga cognitiva de John Sweller*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-carga-cognitiva-john-sweller>
- Obregón Cuesta, A. I. (2022). *Rendimiento academico en alumnos de educación primaria y secundaria: Efecto de los estilos de atribución, emociones y bullying* [Tesis de doctorado, Universidad de Burgos]. <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=AbGbSFe gVJk%3D>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de junio de 2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz Zarate, D. (2020). *Implementación de pausa activa como estrategia para la comprensión del lenguaje lógico matemático de los números fraccionarios en un grupo de quinto en Educación Primaria* [Tesis de licenciatura, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí]. <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/handle/20.500.12584/465>
- Pacheco Hurtado, L. del R. y Casquete López, A. M. (2023). La pausa activa en el aula: Una estrategia facilitadora del proceso de enseñanza aprendizaje en estudiantes del

- subnivel de básica elemental. *Dominio de las Ciencias*, 9(2), 1021-1036. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3327>
- Páez Cornejo, D., Pérez Guevara, V. y Verdugo Arcos, A. A. (2024). Las pausas activas como estrategia pedagógica para mejorar el desempeño académico de los estudiantes. *Revista Cumbres*, 10(1), 46-55. <https://revistas.utmachala.edu.ec/revistas/index.php/Cumbres/article/view/778/270>
- Pastor-Vicedo, J. C., Priet-Ayuso, A., López Pérez, S. y Martínez-Martínez, J. (2021). Descansos activos y rendimiento cognitivo en el alumnado: una revisión sistemática. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (146), 11-23. <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2021/10/11-23-146-CAST.pdf>
- Pate, R., (2014). *Implementing Physical Activity Strategies*. (1ª ed.). Human Kinetics. <https://www.amazon.com/Implementing-Physical-Activity-Strategies-National/dp/1450424996>
- Quintero Quintero, M. T. y Orozco Vallejo, G. M. (2013). El desempeño académico: una opción para la cualificación de las instituciones educativas. *Plumilla Educativa*, 12(2), 93-115. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4756664>
- Ratey, J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Quercus Publishing.
- Riese, A. (2023). *Teacher Led Active Classroom Breaks to Improve Student On Task Behavior: A Dose-Response Study* [Tesis de doctorado, Minnesota State University]. <https://cornerstone.lib.mnsu.edu/etds/1306/>
- Rodríguez-Torres, A. F., Bohórquez Germán, N. E., Aimara Paucar, J. C., Cusme-Torres, A. C. y García-Gaibor, J. A. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Dominio de las Ciencias*, 8(2), 642-661. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8638019>
- Secretaría de Educación Pública. (2023). *Guía de Pausas Activas*. (1ª ed.). Gobierno de México.
- Sember, V., Jurak, G., Kovac, M., Morrison, S. y Starc, G. (2020). Children's Physical Activity, Academic Performance, and Cognitive Functioning: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2020.00307/full>
- Tannehill, D., Van Der Mars, H. y MacPhail, A. (2013). *Building Effective Physical Education Programs*. Jones & Bartlett Learning.
- Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S. e Higgins-D'Alessandro, A. (2013). Una revisión de la investigación sobre el clima escolar. *Revisión de la Investigación Educativa*, 83(3), 357-385. <https://doi.org/10.3102/00346543134839>

- Velez, E., Schiefelbein, E. y Valenzuela, J. (1994). Factores que Afectan el Rendimiento Académico en la Educación Primaria. *Revista latinoamericana de Innovaciones Educativas*, (17).
<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/4317/Factores%20que%20afectan%20el%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20la%20educaci%C3%B3n%20primaria%20revisi%C3%B3n%20de%20la%20Literatura%20de%20Am%C3%A9rica%20Latina%20y%20El%20Caribe.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Viciano Garófano, V., Cano Guirado, L., Chacón Cuberos, R., Padial Ruz, R. y Martínez Martínez, A. (2009). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. *Revista Digital de Educación Física*, 8(47), 89-105.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6038088.pdf>
- Zarzosa Celmi, L. G. (2025). Desempeño docente y la calidad educativa en instituciones educativas públicas peruanas. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, Horizontes*, 9(38), 1618-1628.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i38.1004>
- Zhunio Suin, L. R., Párraga Moreira, J. L., Coronel Macías, M. N., Broncano Abarca, I. F. y Arellano Arellano, T. E. (2024). El Rol de las Pausas Activas en el Aprendizaje y su Influencia en la Concentración del Estudiante. *Ciencias de la Educación*, 8(6), 10798-10816. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15808