

Estrategias de movimiento corporal para mejorar la concentración en el aula en básica superior

Body movement strategies to improve concentration in the upper elementary classroom

Etna Marianela Escobar Vargas¹

¹Unidad Educativa Sagrada Familia, Ecuador.

¹Autor de correspondencia: etnaescobar68@gmail.com

Datos del artículo:

Recibido: julio 16, 2025

Aceptado: agosto 10, 2025

Publicación: septiembre 15, 2025

Palabras clave:

aprendizaje, atención, concentración, enseñanza, pausas activas.

Keywords:

learning, attention, concentration, teaching, active breaks.

DOI:

<https://doi.org/10.53877/njk7n589>

Este artículo está bajo la licencia



Resumen

En la actualidad, los cambios en la educación han generado un aumento en la carga académica, lo que ha provocado que muchos estudiantes de básica superior enfrenten dificultades para mantener la concentración durante las clases continuas. Esta situación ha impulsado a los docentes a buscar estrategias que dinamicen el aprendizaje, como las pausas activas. Por ello, este estudio tiene como finalidad evaluar cómo influye la implementación de breves ejercicios físicos en el proceso de enseñanza-aprendizaje en clases presenciales, tomando como caso la Unidad Educativa Sagrada Familia. La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo), de tipo cuasiexperimental, con trabajo de campo y apoyo bibliográfico. Participaron 127 estudiantes: 64 del décimo año (paralelos B-C) como grupo experimental, y 63 del noveno año como grupo control. Se aplicaron encuestas tipo Likert (pretest y posttest), y los datos fueron analizados con el software SPSS, utilizando pruebas estadísticas como Kolmogorov-Smirnov, U de Mann-Whitney y Wilcoxon. Los resultados evidencian que las pausas activas favorecen el aprendizaje al mejorar la atención y disposición de los estudiantes. Se concluye que su aplicación contribuye significativamente al proceso educativo, y se espera que este trabajo motive a más instituciones a integrar estas prácticas como parte de una enseñanza más efectiva y saludable.

Abstract

Currently, changes in education have generated an increase in academic loads, causing many upper elementary students to struggle to maintain concentration during continuous classes. This situation has prompted teachers to seek strategies that streamline learning, such as active breaks. Therefore, this study aims to evaluate how the implementation of brief physical exercises influences the teaching-learning process in in-person classes, using the Sagrada Familia Educational Unit as a case study. The research was conducted using a mixed (qualitative and quantitative), quasi-experimental approach, with fieldwork and bibliographic support. One hundred twenty-seven students participated: 64 from tenth grade (parallels B-C) as the experimental group, and 63 from ninth grade as the control group. Likert-type surveys were administered (pretest and posttest), and the data were analyzed with SPSS software, using statistical tests such as the Kolmogorov-Smirnov, Mann-Whitney U, and Wilcoxon tests. The results show that active breaks promote learning by improving students' attention and disposition. It is concluded that their implementation contributes significantly to the educational process, and it is hoped that this work will motivate more institutions to integrate these practices as part of more effective and healthy teaching.

Forma sugerida de citar (APA):

Escobar-Vargas, E. M. (2025). Estrategias de movimiento corporal para mejorar la concentración en el aula en básica superior. *RICEd: Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*. 1(2). Ed. Esp. 52-64. <https://doi.org/10.53877/njk7n589>

INTRODUCCIÓN

La educación es una herramienta esencial para que las personas puedan mejorar su calidad de vida y adaptarse a nuevas realidades. En este proceso, es fundamental despertar en los estudiantes el deseo de aprender, transformar ese conocimiento y aplicarlo de forma creativa y crítica, además de fomentar el intercambio de saberes entre compañeros en el aula. No obstante, uno de los desafíos que enfrenta la educación actual son las limitaciones impuestas por las políticas públicas, que obligan a los docentes a seguir esquemas rígidos de planificación y cronogramas que muchas veces no responden a las verdaderas necesidades del proceso formativo.

Según Lorente (2019), en su análisis sobre la situación educativa en América Latina en el siglo XXI, aún persisten grandes retos relacionados con el acceso, la permanencia y la culminación de los estudios. Para superarlos, se requiere una mejora urgente en la calidad educativa, lo cual implica capacitar constantemente a los docentes y revisar a fondo los currículos escolares, que guían el proceso de enseñanza. Además, la educación sigue estando condicionada por los recursos económicos de cada institución, por lo que el papel de la sociedad es clave para reforzar el aprendizaje y mantener la participación de los estudiantes a través de diversas actividades.

La crisis sanitaria causada por el COVID-19 expuso de forma contundente las deficiencias del sistema educativo. Las instituciones no estaban preparadas para migrar a un modelo de enseñanza digital, lo cual obligó a estudiantes y docentes a adaptarse rápidamente, muchas veces sin los recursos necesarios. La tecnología, que antes se veía más como entretenimiento, tuvo que convertirse en herramienta educativa, aunque las estrategias implementadas no siempre fueron suficientes para responder a las nuevas necesidades de niños y jóvenes, quienes enfrentaron serias dificultades para continuar sus estudios desde casa.

El confinamiento también intensificó el sedentarismo, disminuyendo la actividad física y aumentando el estrés dentro de los hogares, factores que influyeron negativamente en el desarrollo de habilidades en los estudiantes. Por ello, surgió la necesidad de plantear estrategias más flexibles que reduzcan el impacto de estos cambios en el ámbito educativo.

En este contexto, los docentes han notado cambios importantes en el comportamiento y rendimiento de sus estudiantes, lo que los ha llevado a buscar métodos para mejorar su participación y concentración en clases. Uno de los principales retos ha sido lograr que los alumnos mantengan la atención en un entorno lleno de distracciones, especialmente en la educación virtual, donde factores como la falta de estabilidad emocional, una alimentación inadecuada o problemas familiares han interferido significativamente.

Ante esta realidad, el rol del docente se vuelve aún más exigente, ya que debe aplicar estrategias que capten el interés de los estudiantes, organizar bien su tiempo, controlar al grupo y ser creativo para enseñar. Una de las alternativas más efectivas en este escenario son las pausas activas, pequeños momentos de actividad física que se integran en la jornada escolar para revitalizar a los alumnos. Estas breves interrupciones ayudan a renovar la energía, mejorar el enfoque y hacer del aprendizaje un proceso más dinámico y entretenido, facilitando así el cumplimiento de los objetivos educativos.

De acuerdo al artículo desarrollado por Martín et al. (2020) manifiesta que es un hecho irrevocable que la actividad física tiene impactos positivos en la población, en este sentido en Latinoamérica son varios los países que han optado por aumentar el número de horas de educación física. En el Ecuador, el proceso de construcción del nuevo currículo de educación física bajo este antecedente inició en el 2014 con la aplicación de las 5 horas asignadas a educación física mediante el acuerdo ministerial 0041- 14.

Cuando hablamos de actividades físicas precisamente de movimientos del cuerpo nos encontramos con algo interesante que es la salud de las personas, esta salud no debe ser entendida como la usencia de las enfermedades sino más bien como un proceso donde las personas utilizan sus capacidades para el desarrollo de actividades en toda su plenitud, reconociendo así a la salud como un aliado estratégico en el proceso de la enseñanza aprendizaje además es una responsabilidad de los formadores de promover hábitos, costumbres saludables que vayan en beneficio de la sociedad mejorando así la calidad de vida de sus habitantes (Usán Supervía et al., 2020).

De este modo, las pausas activas escolares facilitan los procesos académicos de los estudiantes, generando una gran oportunidad en la calidad de vida y educación, es por esto que se propone desde una perspectiva lúdica y centrada en las estrategias, la aplicación de actividades físicas moderadas para cambiar la rutina de la adquisición del conocimiento frente a los temas y procesos que se adquieren diariamente en el aula.

Según Méndez (2020) los efectos de las clases académicas activas y descanso activo benefician al rendimiento académico de los educandos, estos permiten reducir el sedentarismo entre niños y adolescentes, además de integrar movimientos en el aula para alcanzar los objetivos de la asignatura; en su estudio realizado, los estudiantes incrementan su actividad física ligera en un 51 %, actividad física moderada un 16 % y en el comportamiento al desarrollar las tareas un 11 %, la aplicación de las pausas activas tienen un impacto positivo en el proceso de educación.

En relación con lo anterior Lovón (2021) relata en su estudio, a las pausas activas como estrategia pedagógica que propicia espacios y bienestar emocional para regular los estados de ánimo, evitar la ansiedad, la angustia, el estrés, la frustración o la tristeza; además hace énfasis en la capacitación constante del docente con el uso de herramientas digitales educativa para buscar estrategias acertadas que favorezcan al bienestar emocional del estudiantes en las clases virtuales, en la investigación el 90 % de los participantes presentan sobrecarga académica durante la crisis del COVID-19 provocando limitaciones en su desarrollo creativo y haciendo que el mismo pierda el interés en continuar sus estudios académicos, por lo que, manifiesta que la aplicación de las pausas activas permiten afrontar una experiencia pedagógica positiva.

En la actualidad los centros educativos se encuentran en un proceso de reinserción educativa que es el retorno de los estudiantes a las aulas, esto ha provocado que el docente continúe con sus clases tradicionales y no pueda mantener la atención del estudiante durante las horas de clase, adicional a esto, los distractores en gran porcentaje son de carácter emocional de acuerdo a la edad que atraviesan los educandos sumado el desconocimiento por parte de los docentes y las autoridades para la elaboración de un horario de clase dentro de las instituciones educativas donde exista variedad de asignaturas tanto de carácter práctico como teórico profundiza aún más la problemática que consiste en mantener la atención de los estudiantes y mejorar su rendimiento académico.

El bajo rendimiento en los centros educativos antes, durante y después de la emergencia sanitaria en estudiantes de todos los niveles preocupa a los docentes que son los responsables de preparar nuevos profesionales con conocimientos capaces de contribuir el desarrollo tanto personal como social de cada estudiante. Es necesario entonces buscar nuevas estrategias de

superar y resolver los problemas de rendimiento y atención por parte del alumno durante el proceso de enseñanza aprendizaje en las aulas, la tradicional práctica de la labor docente profundiza la problemática de la atención y concentración de los estudiantes.

MÉTODOS Y MATERIALES

Este estudio cuasi experimental se llevó a cabo con estudiantes de educación básica superior en la Unidad Educativa Sagrada Familia, en el cantón Ambato, provincia de Tungurahua. Se trabajó con dos grupos: un grupo experimental de 64 estudiantes de décimo año (paralelos B-C) y un grupo de control de 63 estudiantes de noveno año (paralelos A-B). El objetivo fue analizar el efecto de las pausas activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La modalidad fue de campo, ya que la recolección de datos se hizo directamente en el entorno educativo real, utilizando técnicas como encuestas.

La investigación adoptó un enfoque mixto, combinando elementos cualitativos y cuantitativos para obtener una visión más completa de los resultados. Se aplicaron pretest y postest mediante encuestas tipo Likert, validadas por expertos en educación y cultura física. Además, se utilizó un diseño longitudinal de panel con corte transversal para evaluar los cambios en los estudiantes a lo largo del tiempo. La muestra fue no probabilística, y los grupos se asignaron en función de los resultados del pretest: el grupo con menor puntaje fue el experimental, mientras que el grupo con mejor rendimiento inicial actuó como control, manteniendo clases tradicionales.

También se incorporó un estudio documental que apoyó el análisis teórico de las variables: pausas activas (independiente) y enseñanza-aprendizaje (dependiente). Los datos recogidos fueron procesados con el software SPSS, utilizando pruebas estadísticas como Kolmogorov-Smirnov para verificar la normalidad de los datos, y Wilcoxon para analizar las diferencias entre pretest y postest. Los resultados permitieron identificar mejoras en la atención y el rendimiento académico del grupo que practicó pausas activas, confirmando su utilidad en el ámbito educativo.

Las pausas activas en el ámbito educativo se utilizan como una estrategia para mantener a los estudiantes motivados y participativos durante su jornada escolar. Estas breves actividades físicas, que duran entre 3 a 5 minutos por cada hora de clase, ayudan a disminuir el estrés y prevenir problemas de salud que pueden afectar el rendimiento cognitivo. Además, permiten romper con la rutina tradicional del aula, haciendo que los alumnos se involucren de forma más dinámica en el proceso de aprendizaje.

La muestra total estuvo compuesta por 127 estudiantes del periodo lectivo septiembre-julio 2023-2024. Se conformaron dos grupos: el grupo de control integrado por 63 estudiantes de noveno año (paralelos A y B), y el grupo experimental con 64 estudiantes de décimo año (paralelos B y C), sobre quienes se aplicaron las estrategias de pausas activas.

Para la recolección de datos se utilizó una secuencia metodológica que incluyó la aplicación de un pretest para diagnosticar el estado inicial, seguido de la intervención con pausas activas en el grupo experimental, y finalmente un postest para evaluar los resultados. Según Hernández Sampieri (2014), este grupo experimental representa una muestra, es decir, un subgrupo de la población total sobre el cual se obtiene información con el fin de generalizar los hallazgos al conjunto de estudiantes, siempre que cumpla con criterios de representatividad y delimitación clara.

El grupo experimental está conformado por 64 jóvenes 23 mujeres y 41 hombres con edades intervalos entre 13-14 -15 y 16 años; mientras que el grupo de control está conformado por 31 mujeres y 32 hombres con edades entre 13-14 años.

Bajo estas condiciones se procede a la presentación del modelo matemático para poblaciones finitas como es el presente caso:

$$n = \frac{z^2 * p * q * N}{z^2 * p * q + N e^2}$$

De donde:

z= nivel de confianza (95%) 1,96

p= Probabilidad de éxito (0,5)

q=Probabilidad de fracaso (0,5)

N=Tamaño de la población

n=Tamaño de la muestra

e=Porcentaje de error de muestreo

Seguidamente se aplicó una encuesta de 28 preguntas, dividida en dos secciones:

- La primera sección de datos Informativos se realiza 15 preguntas: 13 de información, 2 demográficas como edad y sexo, estas respuestas, nos permitieron tener un mejor análisis de estudio.
- La segunda sección del Uso de las pausas activas en el proceso enseñanza-aprendizaje se formulan 13 preguntas con el fin de explicar la incidencia del uso de pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior en las clases presenciales de la Unidad Educativa mencionada.

Cada pregunta tiene 5 opciones de respuesta donde la más baja se valora 1y la más alta 5, la sumatoria arroja un puntaje final de 65 puntos de acuerdo con la escala de Likert. Así también, Hernández Sampieri (2014) menciona que, la escala de Likert consiste en un conjunto de afirmaciones para medir la satisfacción de los participantes, consta de cinco categorías a las que se les asigna un valor numérico, al final, se calcula aritméticamente los resultados finales para determinar el grado de aceptación del objeto de investigación.

Las calificaciones obtenidas del pretest y el postest en el cálculo matemático son procesados por medio del software SPSS versión 23 para su análisis estadístico, denominado por Pacheco, Argüello y Suárez (2020) al SPSS como un software que es utilizado para realizar la captura y análisis de datos, para crear tablas y gráficas con data compleja, además de realizar análisis descriptivos como medias, medianas, frecuencias, etc. La validez del contenido según Hernández Sampieri (2014) tiene una gran importancia por medio del instrumento se miden las variables que conforman la hipótesis; también, menciona otro tipo de validación denominada validación por expertos, donde el grado en el que el instrumento mide la variable de investigación, se basa esencialmente en la evaluación del contenido.

RESULTADOS

Una vez obtenido los grupos de trabajo, experimental y de control se procede a subir la información al Software estadístico SPSS, donde se obtuvo como prueba de normalidad a kolmogorov-smirnov, definida por Hernández Sampieri (2014) como un procedimiento que permite medir el grado de concordancia existente entre la distribución de datos mayores a 50 y una distribución teórica. por otro lado, se pudo constatar que el nivel de significancia del grupo experimental fué del 0.006 por lo que no sigue una distribución, mientras que el nivel de significancia del grupo de control fue del 0.176 si sigue una distribución normal. En otras palabras, se aplicó la U de Mann-Whitey para análisis de pruebas independientes.

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - \Sigma R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \Sigma R_2$$

De donde:

U1 y U2 =valores estadísticos de U de Mann-Whitney.

n1= tamaño de la muestra del grupo 1.

n2=tamaño de la muestra del grupo 2.

R1=sumatoria de los rangos del grupo 1.

R2=sumatoria de los rangos del grupo 2.

También se realizó una prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas, con el fin de conocer si hay una diferencia significativa con la aplicación del pretest y postest.

Para conocer los niveles de conocimientos previos en los estudiantes de educación básica superior se aplica el Pretest (diagnóstico) el mismo que lanza los siguientes resultados:

Tabla 1.

Puntajes obtenidos en el pretest

RESULTADOS			
N. de estudiantes	PRE-TEST GRUPO EXPERIMENTAL	N. de estudiantes	PRE-TEST GRUPO DE CONTROL
1	5,4	1	6,5
2	5,5	2	5,7
3	7,4	3	5,5
4	5,2	4	5,4
5	4,8	5	5,5
6	6,5	6	5,1
7	4,8	7	5,2
8	4,5	8	6,3
9	5,8	9	6,2
10	5,1	10	6,3
11	4,9	11	6,3
12	3,8	12	6,3
13	4,9	13	6,2
14	5,2	14	6,2
15	4,9	15	6,6
16	5,2	16	6,6
17	3,7	17	6,6
18	4,9	18	6,3
19	4,9	19	5,2
20	5,5	20	5,2
21	6,0	21	5,4
22	4,8	22	5,4
23	5,8	23	5,4

24	5,7	24	5,4
25	5,4	25	5,4
26	5,2	26	5,5
27	4,6	27	5,5
28	6,3	28	5,5
29	2,0	29	5,4
30	4,6	30	5,4
31	4,0	31	5,4
32	6,2	32	5,5
33	4,8	33	5,4
34	5,7	34	5,2
35	4,0	35	5,2
36	6,9	36	5,2
37	5,5	37	5,2
38	5,8	38	5,2
39	5,5	39	5,2
40	5,4	40	5,2
.....	5,5		5,2
64		63	
Suma Total:	119,5		330,3
Promedio:	1,9		5,2

Gráfico 1.
Resultados Pre-test grupo Experimental

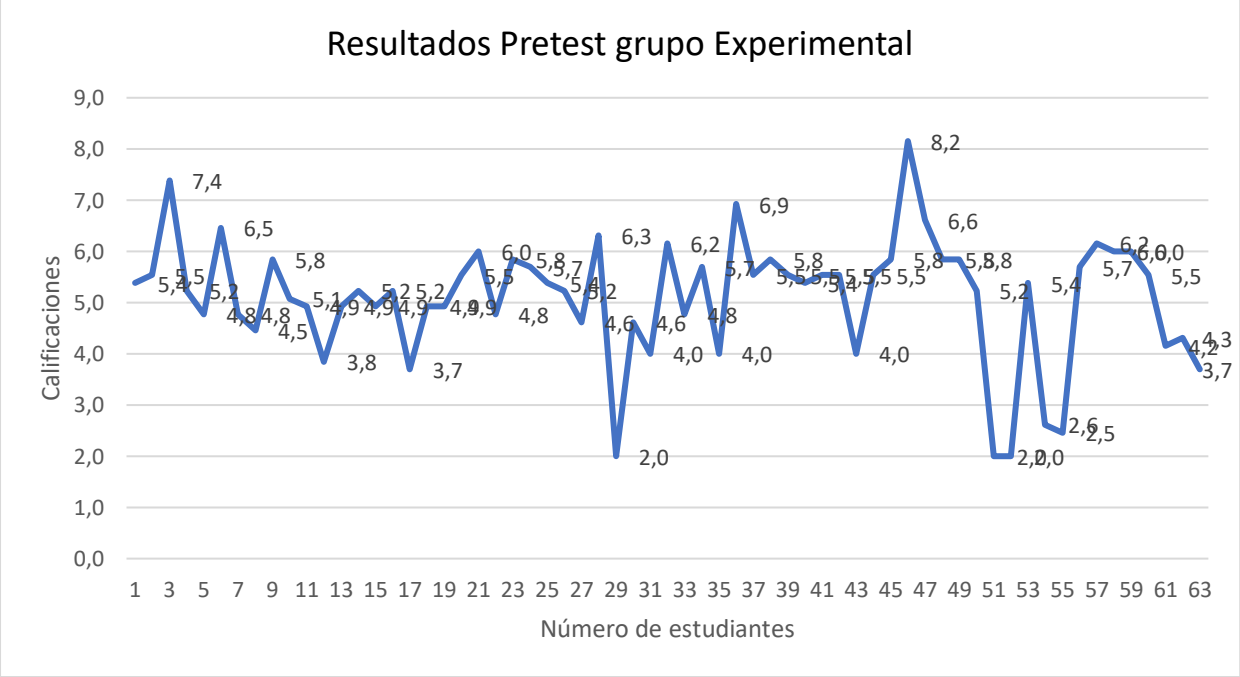


Gráfico 2.

Resultados Pretest grupo de Control



Para el análisis de los resultados del pretest en el grupo experimental, se visualiza el gráfico 4 donde se obtuvo como calificación máxima 8,2 puntos sobre 1 y como calificación mínima 2,0 sobre 10 puntos; el 56,8% de los estudiantes obtuvieron calificaciones intervalos entre 4,0-6,9, lo que significa que, los estudiantes no conocen las pausas activas por lo que su desenvolvimiento escolar se mantiene de forma tradicional y cohibe el desarrollo académico.

Una vez aplicado el pretest se considera a décimo año como el grupo experimental quien obtuvo un promedio general de 1,9 puntos sobre 10, mientras que el grupo de control se denominó a noveno año quien obtuvo de promedio general 5,2 puntos sobre 10; con estos resultados se procede aplicar el siguiente proyecto de investigación “PAUSAS ACTIVAS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR”.

Una vez obtenidos los resultados del pretest, se identificaron los grupos experimental y de control, y se inició con la planificación para la implementación de la propuesta según el cronograma establecido.

Fase de planificación

Una vez determinada las pausas activas como estrategia para mantener la atención y concentración en los estudiantes durante la jornada de clases, se definió a las siguientes: respiración, relajación, estiramiento y dinámicas; que encajan perfectamente durante las horas de clase en las asignaturas de, Lengua y Literatura, Matemáticas, Inglés, Ciencias Naturales y Estudios Sociales con una duración de 3-5 minutos por clase, con el fin de motivar al estudiante, cambiando las rutinas del aula a las que están acostumbrados y desarrollar mayor atención aumentando la velocidad de procesamiento, liberar tensiones y a la vez, fomentar la creatividad.

Tabla 2.*Estructura de la propuesta de investigación*

Pausas activas	Beneficiarios	Tiempos	Asignatura
Respiración	Estudiantes	3-5 minutos	Lengua y Literatura,
Relajación	Estudiantes	3-5 minutos	Matemáticas, inglés,
Estiramiento	Estudiantes	3-5 minutos	Ciencias Naturales y
Dinámicas	Estudiantes	3-5 minutos	Estudios Sociales

La estructura de la propuesta de investigación se determinó de acuerdo a las necesidades del estudiante considerando además las realidades sociales y culturales de cada persona, es necesario también la predisposición del personal docente, quien previamente es socializado sobre los aportes de cambiar o actualizar las estrategias de enseñanza aprendizaje en beneficio de los estudiantes a quien nos debemos en nuestra labor diaria.

El diseño se conformó por estrategias que inciden favorablemente en el proceso de enseñanza aprendizaje como son las pausas activas, dentro de las cuales se consideran la respiración, la relajación, los estiramientos y las dinámicas en las áreas donde los estudiantes permanecen mayor cantidad de tiempo en las aulas de clase, es por esta razón que es necesario la implementación de estrategias donde los estudiantes interactúan con sus compañeros y docentes, transformando una clase pasiva en dinámica, participativa, práctica que capta la concentración y atención de los estudiantes.

Para contrarrestar con lo antes mencionado, la intervención desarrollada con los estudiantes de décimo año- grupo experimental fue en vigilancia y seguimientos de los docentes encargados de las asignaturas de Lengua y Literatura, Matemáticas, inglés, Ciencias Naturales y Estudios sociales, quienes realizaron las actividades juntamente con el docente encargado de desarrollar la propuesta y los estudiantes.

En la primera fase se aplicó el pretest tanto a los novenos años como a los décimos donde se definió el grupo de control y el grupo experimental, seguidamente se procedió a socializar la planificación y los beneficios que estas estrategias proveen durante el desarrollo de la clase tanto al estudiante como a los docentes quienes serán los encargados de a partir de esta intervención continuar y apropiarse de estas estrategias siempre que sean requeridas.

Se dió a conocer además las estrategias que serán utilizadas por los docentes, la respiración y los beneficios de realizarla correctamente, la posición del cuerpo es un factor importante ya que permite llevar la cantidad de oxígeno requerida por nuestro cuerpo, también se realiza ejercicios de respiración utilizando diferentes recursos e inhalación del oxígeno aplicando de forma correcta, esto se desarrolla de 3-5 minutos de acuerdo a la necesidad de los docentes en las horas de clases.

Durante la semana dos y tres se aplicó la estrategia de pausas activas de relajación enseñándoles a sentarse correctamente con la espalda erguida y pies asentados al piso, a realizar movimientos del cuello mientras se realizaba pequeños masajes en las cervicales, al mismo tiempo, a cerrar los ojos y respirar profundamente en varias repeticiones y para finalizar se realizó musicoterapia o escuchar sonidos que permite al estudiante a liberar tensiones. Para la semana cuatro se aplicó la estrategia de estiramiento, donde se realizó actividades como levantarse de su silla y estirar los brazos en todas las direcciones, realizar giros con la cabeza derecha, izquierda y también adelante atrás y acondicionar una nueva forma de la ubicación de los estudiantes dentro del aula.

Y para finalizar, en la semana cinco y seis se aplicó la estrategia de dinámicas, donde la participación del docente fue más activa, en las actividades realizadas el docente presentaba varios recursos como pelotas de tenis, preguntas enumeradas, pinzas todo dependiendo de la planificación previa del docente de cada asignatura considerando además el tema de clase a

desarrollar, es por eso que una de las dinámicas realizadas en la hora de clase es la de preguntas secretas escritas en una hoja, inician a pasarse las hojas solo agarradas o sostenidas con las pinzas, y cuando el estudiante deja caer la hoja es quien responde la pregunta; esta dinámica permite al estudiante estar atento y concentrado a los temas de la clase.

Otra dinámica que le permite al docente recuperar la atención de los estudiantes es cuando repentinamente el docente interrumpe la clase y pide que los estudiantes observen por las ventanas, lo primero que ellos identifican lo relacionan con el contenido del tema tratado, la última actividad desarrollada por el docente es que el estudiante escribe un tema de la clase en una lámina de cuaderno y pide que los compañeros descubran lo escrito, quien no acierta una penitencia.

En la semana siete se aplicó el postest y una encuesta de satisfacción con el fin de conocer si la intervención realizada tuvo un impacto positivo en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior en las clases presenciales de la Unidad Educativa Aníbal Salgado Ruiz. Además, con la finalidad de organizar el desarrollo de cada una de las clases y cumplir con lineamientos, se elabora una descripción de la intervención que se realizó con los estudiantes, está enfocada a evitar el sedentarismo, desarrollar una mayor atención y aumentar la velocidad de procesamiento de la información impartidas en el salón de clases, liberando tensiones que limitan la creatividad y el trabajo académico.

Con base en la intervención detalladamente planificada y ejecutada, se evidencia que la aplicación de pausas activas estructuradas respiración, relajación, estiramiento y dinámicas contribuye de manera significativa al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que permite transformar las clases tradicionales en espacios más dinámicos, participativos y efectivos. La intervención no solo promovió la concentración y el interés de los estudiantes, sino que también demostró que es posible reducir el sedentarismo y las tensiones que afectan su desempeño académico. Asimismo, se logró involucrar activamente al cuerpo docente, generando conciencia sobre la importancia de incorporar estrategias innovadoras que atiendan a las realidades sociales y culturales de los alumnos. En definitiva, esta propuesta demostró ser una herramienta pedagógica eficaz para optimizar el ambiente escolar, fomentar el bienestar estudiantil y facilitar una educación más integral y adaptada a las necesidades actuales.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la investigación demuestran que la aplicación de pausas activas en clases presenciales mejora la concentración, participación y disposición de los estudiantes hacia el aprendizaje. Esta conclusión es coherente con el estudio de Infantes Paniagua et al. (2021), quienes señalan que las pausas activas tienen un impacto positivo especialmente en la atención selectiva, favoreciendo el clima del aula y reduciendo el cansancio mental durante las jornadas escolares. Aunque algunos efectos no alcanzan niveles estadísticos fuertes, su implementación no muestra efectos negativos y puede beneficiar el proceso educativo de manera integral.

En un enfoque similar, Chorlton et al. (2022) evidencian que los descansos breves incorporados dentro de la jornada escolar no solo promueven el movimiento, sino también mejoran el comportamiento en el aula y la motivación de los estudiantes. En su investigación con escuelas primarias, los docentes y alumnos percibieron estas estrategias como útiles para mantener el interés durante las clases, lo cual coincide con las observaciones realizadas en este estudio al comparar el grupo experimental con el grupo de control.

Mazzoli et al. (2021), por su parte, encontraron que las pausas activas son eficaces en la reducción del sedentarismo y en la mejora de algunas funciones cognitivas como la memoria

de trabajo, sobre todo en estudiantes con necesidades educativas especiales. Sin embargo, advierten que los efectos pueden variar dependiendo de factores como el tipo de actividad, la duración y el contexto en el que se aplica, lo cual podría explicar por qué en ciertos casos no se observan cambios significativos en todas las habilidades cognitivas evaluadas.

Otros estudios, como el de Deakin University (2023), sugieren que los beneficios de estas estrategias no siempre se manifiestan de forma directa en el rendimiento académico, sino que actúan como mediadores a través del estado físico y emocional del estudiante. Es decir, mejorar el bienestar durante la clase puede facilitar el aprendizaje, pero no necesariamente garantiza un aumento inmediato en las calificaciones, lo que invita a considerar estas intervenciones como parte de un enfoque más amplio del desarrollo integral del estudiante.

En síntesis, si bien los hallazgos de este proyecto son positivos y coinciden en gran medida con la literatura reciente, también confirman que el impacto de las pausas activas depende de múltiples factores: la planificación docente, la actitud de los estudiantes, los recursos disponibles y el contexto institucional. Por tanto, aunque los efectos directos sobre el rendimiento pueden ser moderados, las pausas activas resultan ser una herramienta pedagógica efectiva para mejorar la experiencia de aprendizaje y promover el bienestar en el aula.

La implementación de estrategias de movimiento corporal, como las pausas activas, tiene un impacto significativo en la mejora de la concentración y el proceso enseñanza-aprendizaje en estudiantes de básica superior. Estas breves actividades físicas, integradas de forma planificada en la jornada escolar, no solo ayudan a reducir el sedentarismo y liberar tensiones, sino que también fomentan un ambiente más dinámico y participativo en el aula. Los resultados del estudio, respaldados por métodos estadísticos rigurosos, evidencian mejoras en la atención y disposición de los estudiantes que participaron en la intervención, en comparación con aquellos que continuaron bajo un modelo tradicional. Además, la propuesta destaca la importancia de considerar el bienestar físico y emocional del alumno como parte fundamental del aprendizaje, promoviendo así una educación más saludable, inclusiva y efectiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad Jirón, M. A. (2020). Trabajo Colaborativo para Potenciar el Rendimiento Académico en Matemáticas.
- Alba, Y., & Sotelo, Y. (2021). Dificultad de atención y concentración en contexto educativo rural en Colombia [Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://acortar.link/VfME1I>
- Albán Obando, J., & Calero Mielles, J. L. (2017). Academic Performance: Approach Needed To a Current. *Revista Conrado*, 13(59), 213-220.
- Anijovich, R., & Mora, S. (2021). estrategias de enseñanza. <https://acortar.link/7Y1i4V>
- Arcos, L. (2019). Estrategias lúdicas para mejorar la atención dispersa en niños de básica elemental. <https://acortar.link/zFBNtR>
- Ávila Ampuero, F. E. (2020). Efectividad docente y actitud hacia el aprendizaje en estudiantes de educación secundaria. *Revista Conciencia Epg*, 3(1), 47-55. <https://acortar.link/KJraae>
- Azanza, D. (2018). Eficacia del programa digital "Sígueme" para mejorar la atención y concentración en pacientes con déficit de atención, aplicado en pacientes de la Fundación Calidad de Vida Independiente para personas con discapacidad (Fucavid) en el periodo de noviembre. <https://acortar.link/VpANB4>

- Betancourt, J., Rodríguez, J., & Rocha, I. (2018). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la IED rural de Tasajera. 9(3), 877-884. <https://acortar.link/iUcr3y>
- Candel Artal, L. (2020). Las Técnicas de relajación y Meditación, su aplicación en el aula y sus beneficios en el alumnado de educación primaria. <https://acortar.link/YDCYnb>
- Castellano, J., Efstathios, S., & Fajardo, Á. (2019). Implementación de modelos pedagógicos en Ecuador: un estudio de caso. *Revista de Historia, Patrimonio, Arqueología y Antropología Americana*, 1(1), 104-116. <https://acortar.link/sS6Cbx>
- Camuñas, D., & Alcaide, M. (2021). La influencia de la práctica deportiva en el autoconcepto y rendimiento académico en alumnos de secundaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 431. <https://acortar.link/nAVGe8>
- Conde, M. A., & Tercedor, P. (2015). La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. *Archivos de Medicina Del Deporte*, 32(2), 2015. <https://acortar.link/EANkec>
- Chacón, R., Zurita, F., Ramírez, I., & Castro, M. (2020). Actividad física y rendimiento académico en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 139, 1-9. <https://acortar.link/fTtPLN>
- Chorlton, R. A., Williams, C. A., Denford, S., et al. (2022). Incorporating movement breaks into primary school classrooms: a mixed methods approach. *BMC Public Health*. <https://acortar.link/8tPjLd>
- Conde, M. A., & Tercedor, P. (2015). La actividad física, la educación y la condición físicas pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. *Archivos de Medicina Del Deporte*, 32(2), 2015. <https://acortar.link/EANkec>
- Contreras, O., León, M., Infantes, Á., & Prieto, A. (2020). Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria. *Revista Interuniversitaria de Formacion Del Profesorado*, 34(1), 145-160. <https://acortar.link/eSPcjz>
- Corredor-García, M. S., & Bailey-Moreno, J. (2020). Motivación y concepciones a las que alumnos de educación básica atribuyen su rendimiento académico en matemáticas. *Revista Fuentes*, 22(1), 127-141. <https://acortar.link/hiSva2>
- Deakin University. (2023). Breaking up classroom sitting time with cognitively engaging physical activity: Behavioural and brain responses. <https://acortar.link/R4hiR1>
- D. Godino, J. (2013). Indicadores de la idoneidad didáctica de procesos de enseñanza y aprendizaje de las matemáticas. *Cuadernos de Investigación y Formación En Educación Matemática*, 8(11), 111-132.
- Fierro-Suero, S., Almagro, B. J., & Buñuel, P. S. L. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física. *Revista Electronica Interuniversitaria de Formacion Del Profesorado*, 22(2), 167-186. <https://acortar.link/gfzgMs>
- Flores, M. (2019). Cuatro formas de entender la educación. *Educación y Humanismo*, 21(36), 137-159. <https://acortar.link/r7fRNC>
- Freile, J., Tejero, C., Esteban, I., & Veiga, Ó. (2019). Asociación entre disfrute, autoeficacia motriz, actividad física y rendimiento académico en educación física. *Retos*, 2041(36), 58-63. <https://acortar.link/C2lOYI>
- Francos, V. (2015). Técnicas de relajación en el aula. <https://acortar.link/IrLXQq>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Batista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed., Vol. 148).
- Hernández, J. G., & Ariño, A. P. (2016). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. *Retos*, 29. <https://acortar.link/7Scli5>

- Jaspe Carlos, López Fernando, M. S. (2018). la aplicación de pausas activas como estrategia preventiva de la fatiga y el mal desempeño laboral por condiciones disergonómicas en actividades administrativas. 7, 175–186. <https://acortar.link/hEibmk>
- Limaymanta-Álvarez, C. H. (2019). Tendencias de diseños metodológicos en las publicaciones indexadas sobre la satisfacción laboral del profesorado universitario. 23(3), 1–23.
- Linares, C. (2020). Importancia de las pausas activas para mejorar el desempeño laboral. <https://acortar.link/tz6Bqt>
- Lorente, M. (2019). Problemas y limitaciones de la educación en América Latina. Un estudio comparado. Foro de Educación, 26(june 2019), 1–24.
- Lovón Cueva, C. (2021). Uso de pausas activas en la modalidad de enseñanza virtual para promover el bienestar emocional en jóvenes universitarios durante el periodo de pandemia Use of active breaks in the virtual teaching modality to promote emotional well-being in young univers. Universidad de Lima, 21–33. <https://acortar.link/aMJjMf>
- Martín1, P. del V., Enric, M., Obrador, S., & Sánchez, D. (2020). Educación Física en Ecuador: análisis de la percepción de alumnos. 15, 180–183.
- Mazzoli, E., Salmon, J., Barnett, L. M., et al. (2021). Effects of classroom-based active breaks on cognition in children with intellectual disability. Journal of Intellectual Disability Research. <https://acortar.link/MXCN9C>
- Méndez Giménez, A. (2020). Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimiento en el aula: clases y descansos activos. Sport TK, 9(1), 63–74. <https://acortar.link/nVdeXN>