

Estrategias de pausas activas para mejorar la motivación y el desempeño académico en Educación Superior

Active break strategies to improve motivation and academic performance in Higher Education

Cintia Alexandra Ketil Pabón

ORCID: 0000-0001-6956-9498

Instituto Superior Tecnológico 17 de Julio
cketil@ist17dejulio.edu.ec

Jannyne Pamela Herrera Manrique

ORCID: 0009-0008-0177-3079

Instituto Superior Tecnológico 17 de Julio
jherrera@ist17dejulio.edu.ec

Luis Alfonso García Campos

ORCID: 0009-0004-7265-0640

Instituto Superior Tecnológico 17 de Julio
lagarcia@ist17dejulio.edu.ec

Resumen

El estudio se realizó con el objetivo de analizar el efecto de las pausas activas en la motivación y el desempeño académico de los estudiantes de formación técnica y tecnológica. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño cuasiexperimental, que incluyó una evaluación inicial y una evaluación final sin utilizar grupo control. La muestra estuvo compuesta por 156 alumnos del Instituto Superior Tecnológico 17 de Julio, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Se aplicaron cuestionarios tipo Likert antes y después de la intervención para recolectar la información y analizar variables como motivación, concentración, fatiga, compromiso, estrés y rendimiento académico. Los hallazgos indican que antes de la intervención los estudiantes presentaban un nivel medio de motivación y dificultad para concentrarse a causa del cansancio mental. Tras la intervención, se evidenció una mejora significativa en todas las variables evaluadas. El 80 % se pudo evidenciar una mayor motivación y concentración, mientras que el 77 % informó un mayor compromiso y el 75 % un mejor rendimiento académico. Las pausas activas se han identificado como una estrategia educativa muy beneficiosa que apoya el aprendizaje, mejora el estado de ánimo y mejora el rendimiento académico en la universidad.

Palabras clave: Rendimiento académico; pausas activas; motivación; estrategias; educación superior.

Abstract

This study was conducted to analyze the effect of active breaks on the motivation and academic performance of students in technical and technological training programs. A quantitative approach was used, with quasi-experimental design that included a pre-test and a post-test without a control group. The sample consisted of 156 students from the Superior Tecnológico 17 de Julio Institute, selected using non-probability sampling. Likert-type questionnaires were administered before and after the intervention to collect data and analyze variables such as motivation, concentration, fatigue, engagement, stress, and academic performance. The findings indicate that before the intervention, students exhibited a moderate level of motivation and difficulty concentrating due to mental fatigue. After the intervention, a significant improvement was observed in all variables assessed. Eighty percent showed increased motivation and concentration, while 77% reported greater engagement and 75% improved academic performance. Active breaks have been identified as a highly beneficial educational strategy that supports learning, improves mood, and enhances academic performance at university.

Keywords: Academic Performance; Active Breaks; Motivation; Strategies; Higher Education.

Introducción

Actualmente, en el ámbito de la educación superior, uno de los problemas más relevantes es la disminución de la motivación para estudiar y la dificultad de los estudiantes para mantener el nivel adecuado de atención cuando estudian en clase. Este problema es más frecuente en contextos donde dominan los métodos tradicionales basados en la exposición constante al contenido, lo que limita la participación activa de los estudiantes y promueve el aprendizaje pasivo. A partir de ahí aparece la tendencia a la falta de concentración, el desinterés y la ineficacia, factores que inciden directamente en la calidad del proceso educativo. (Valle et al., 2020).

En este contexto, diversos estudios han demostrado que largos periodos de inactividad en el aula contribuyen a la fatiga cognitiva, entendida como una disminución de la capacidad de la mente para mantener la atención y procesar la información de forma eficaz. Esta condición se agrava cuando las sesiones de estudio se desarrollan sin interrupción, provocando una disminución gradual de la concentración y la retención de contenidos. Además, la falta de ejercicio durante la jornada afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes (Tremblay, et al., 2020).

Además, se ha investigado bastante la conexión entre el ejercicio físico y las funciones mentales, mostrando que el movimiento del cuerpo es muy importante para el buen funcionamiento del cerebro. La práctica de hacer ejercicio ayuda a mejorar la concentración, la memoria y el desempeño en el estudio, además de tener un efecto bueno en el estado de ánimo al disminuir el estrés y la preocupación. (García et al., 2021).

En este contexto, las pausas activas se presentan como una forma nueva de integrar pequeños momentos de movimiento durante el día académico, lo cual ayuda a recuperar la concentración y a disminuir el cansancio. Su implementación ayuda a crear un entorno más activo y en el que los estudiantes se sienten implicados, fomentando su participación y conexión con las tareas académicas. (Sanmartín y Cartuche, 2023).

Aunque se han reportado beneficios en estudios previos, en el sistema universitario ecuatoriano aún se aplica poco este tipo de estrategias, lo que muestra que es necesario investigar más sobre cómo afectan aspectos como la motivación y el desempeño académico. En este caso, el propósito de la investigación es analizar cómo afectan las pausas activas a los estudiantes de educación superior.

Materiales y Métodos

Este estudio se realizó con un método estructurado, con el fin de asegurar que los resultados sobre la aplicación de pausas activas en el entorno educativo sean precisos y confiables.

Diseño

El estudio se realizó de forma cuantitativa, siguiendo un diseño cuasiexperimental y pretest-posttest sin grupo control (Otero-Potosi, 2026). Este diseño nos permitió analizar los cambios de los estudiantes antes y después de la intervención en un aula real. Asimismo, este tipo de investigación es adecuado para evaluar el impacto de estrategias pedagógicas en contextos educativos donde no es posible la asignación aleatoria de participantes. (Hernandez-Sampieri, 2020).

Población

La población incluye estudiantes de educación superior pertenecientes al Instituto Superior Tecnológico 17 de Julio, de diferentes carreras durante un período de estudio determinado. Esta población presenta características heterogéneas en cuanto a la preparación académica, lo que permite una comprensión amplia del fenómeno en estudio.

Muestra

La muestra estuvo compuesta por 156 estudiantes seleccionados mediante un método de muestreo no probabilístico basado en la disponibilidad y disposición de los participantes para participar en el estudio. Este tipo de muestreo es común en la investigación educativa aplicada donde la participación voluntaria es una prioridad. (Otzen y Manterola, 2017).

Los estudiantes pertenecían a diversas carreras, entre ellas Entrenamiento Deportivo, Desarrollo de Software, Redes y Telecomunicaciones, Biotecnología, Electrónica y Química, lo que permitió analizar el impacto de la intervención en un contexto académico diverso.

Entorno

El estudio se llevó a cabo en condiciones educativas a tiempo completo, concretamente en las aulas del Instituto Superior Tecnológico 17 de Julio. La intervención se llevó a cabo durante el periodo normal de estudio, lo que permitió evaluar el impacto de las pausas activas en las condiciones reales de educación y formación.

Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos de tipo cuantitativo, específicamente encuestas estructuradas con escala tipo Likert, diseñadas para evaluar variables como motivación, concentración, fatiga, participación, estrés y percepción del rendimiento académico.

Se aplicaron dos instrumentos:

✓ **Pretest:**

Permitió identificar el estado inicial de los estudiantes antes de la intervención.

- ✓ **Postest:**
Permitió evaluar los cambios generados tras la implementación de las pausas activas.

Las encuestas estuvieron conformadas por preguntas cerradas, lo que facilitó su análisis estadístico mediante frecuencias y porcentajes.

Procedimiento

El desarrollo de la investigación se llevó a cabo en cuatro fases:

1. **Fase inicial:**
Se aplicó el pretest con el fin de conocer el nivel inicial de los estudiantes.
2. **Fase de diseño:**
Se realizó la planificación de las pausas activas, determinando duración, tipo de actividad y momento adecuado para realizarlas.
3. **Fase de intervención:**
Las pausas activas se implementaron durante las clases, con una duración aproximada de 5 a 10 minutos, generalmente a mitad de cada sesión.
4. **Fase final:**
Se aplicó el postest para evaluar los cambios producidos en las variables objeto de estudio.

Análisis estadístico

Los datos obtenidos se organizan en una base de datos para su análisis, para interpretar los resultados se utilizó estadística descriptiva utilizando frecuencias y porcentajes. Los datos se presentan en forma de tabla, lo que ayuda a identificar tendencias y comparar los resultados obtenidos en las pruebas previas y posteriores.

Consideraciones éticas

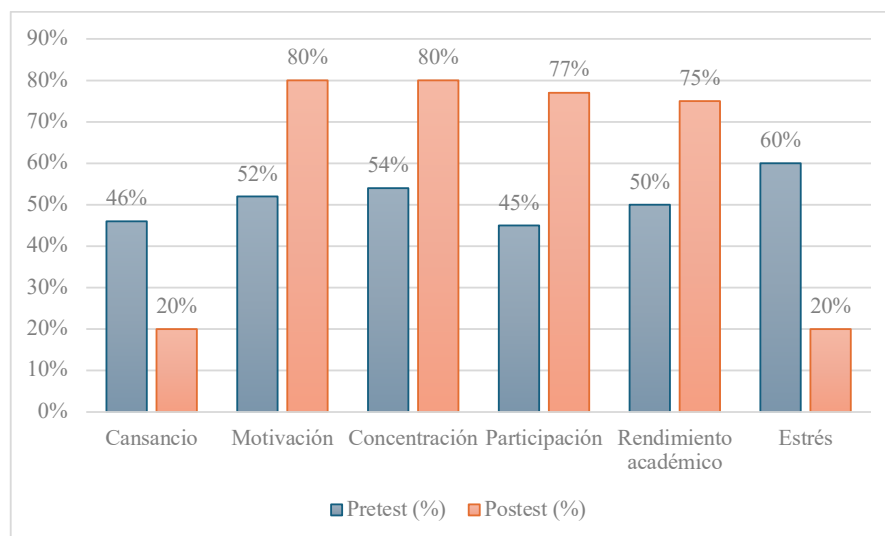
La participación de los estudiantes fue voluntaria y se garantiza la confidencialidad de la información recopilada. Los participantes fueron informados previamente sobre el propósito del estudio y aceptaron participar en el estudio mediante consentimiento informado.

Resultados

Los resultados obtenidos se presentan en la Figura 1, donde se observa una mejora significativa en todas las variables analizadas tras la implementación de pausas activas.

Figura 1.

Comparación de resultados pretest y postest



Fuente: *Elaboración propia.*

Los resultados expuestos en la Figura 1 indican cambios importantes en las variables estudiadas después de aplicar las pausas activas. antes de la intervención, se detectó que el 46% de los alumnos manifestaban altos niveles de cansancio o fatiga, mientras que la motivación se encontraba mayoritariamente en niveles moderados (52%). así mismo, se encontraron niveles bajos o moderados de concentración y participación, con una percepción normal del rendimiento académico y una elevada incidencia de estrés.

En el postest los resultados mostraron una mejora adecuada en todas las variables, en el 80% de los estudiantes la motivación era alta, la concentración mejoró al mismo ritmo y la actividad aumentó en el 77%. Además, los resultados del aprendizaje mejoraron en el 75% de los casos. No obstante, el nivel de fatiga y estrés mostró una reducción significativa, lo que evidencia el efecto positivo de la intervención.

Discusión

Los resultados registrados señalan que las pausas activas ayudan a mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje en el ámbito institucional. Estas actividades promueven la recuperación integral del estudiante, lo que se evidencia en la disminución del cansancio y del estrés, aspecto fundamental para mantener una buena concentración en las clases.

El incremento en el interés y la participación de los estudiantes demuestra que las pausas activas contribuyen a formar un entorno de aprendizaje más dinámico e interactivo. Este hallazgo coincide con estudios recientes que destacan la importancia de incorporar estrategias activas en el aula para mejorar el interés y la participación de los estudiantes.(Sanmartín y Cartuche, 2023).

También, el aumento de la concentración y del rendimiento académico, fortalece el vínculo que hay entre la actividad física y los procesos mentales. En este sentido, el movimiento del cuerpo no solo sirve para activar, sino también para ayudar a aprender, porque mejora las condiciones en las que se recibe y procesa la información.(Solórzano y Mendoza, 2025).

Sin embargo, los resultados muestran que las pausas activas no solo afectan a funciones mentales, sino también a emociones, como disminuir el estrés, lo que afecta directamente al rendimiento académico (Cárdenas, B, 2022). En este sentido, las pausas activas se consideran como una estrategia efectiva para optimizar el desempeño mental y las condiciones emocionales de los estudiantes.

En conjunto, los hallazgos del estudio permiten concluir que las pausas activas constituyen una estrategia efectiva para mejorar tanto el bienestar como el rendimiento académico de los estudiantes, lo que respalda su incorporación dentro de las prácticas pedagógicas en educación superior.

Conclusiones

La investigación mostró que introducir pausas activas en el aula es una estrategia útil para mejorar aspectos clave del proceso de enseñanza y aprendizaje en estudiantes universitarios. Los resultados muestran que esta intervención tuvo un efecto positivo importante en la motivación de los estudiantes, su capacidad para concentrarse, su participación en clase y su bienestar general.

También se encontró que las pausas activas ayudan a mejorar la concentración y a reducir la fatiga mental, lo que permite crear condiciones mejores para aprender. La disminución del cansancio y del estrés que se notó en la mayoría de los estudiantes muestra lo importante que es incluir el movimiento como parte que ayuda a regular el ambiente académico.

Finalmente, la buena acogida de la estrategia y el interés de la mayoría de los estudiantes por seguir usándola permiten concluir que las pausas activas son una medida que funciona, se puede mantener con el tiempo y es sencilla de implementar en los entornos educativos universitarios. En este sentido, su implementación es una alternativa nueva que se ajusta a las necesidades actuales de los centros educativos, lo que ayuda a formar procesos de aprendizaje más activos, interesantes y efectivos.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en la publicación del presente artículo.

Referencias bibliográficas

- Cárdenas, B. (2022). Actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(1), 82-90.
- García, Ramírez, & Saavedra,. (2021). Exercise, cognition, and academic performance: A systematic review. *Exercise, cognition, and academic performance: A systematic review*, 39(4), 1-10.
- Hernandez-Sampieri. (2020). *Metodología de la investigación*.
- Otero-Potosi, S. A. (2026). *Metodología de la investigación científica dirigida a estudiantes de Institutos Tecnológicos: Un enfoque basado en el formato IMRYD* (1st ed., Vol. 1). Atena Editora. <https://doi.org/10.22533/at.ed.475262002>
- Otzen, & Manterola. (2017). Técnicas de muestreo. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
- Sanmartín, & Cartuche. (2023). Pausas activas: alternativa didáctica para fortalecer la motivación en estudiantes. *Revista INVECom*, 3(2).
- Solórzano, & Mendoza. (2025). La actividad física en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Maestro y Sociedad*, 22(3), 2174–2185.
- Tremblay, , Aubert, Barnes, Saunders, Carson, Latimer, ... Chinapaw,. (2020). Sedentary behavior research network (SBRN) – Terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1-17. doi:<https://doi.org/10.1186/s12966-020-0912-4>
- Valle, Rodríguez, Núñez, & González. (2020). Motivación académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 123-134.