



Artículo original / Original article

Pausas activas como estrategia educativa en el aprendizaje de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica: un estudio en secundaria

Active breaks as an educational strategy for learning Personal Development, Citizenship, and Civics: a study in secondary education

Ulises García-Puyo ^{1*}; Clay Petter Cabrera-Tuanama ^{1*}; Angel Cardenas-Garcia ¹

¹Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, Perú

Recibido: 26/02/2026

Aceptado: 12/05/2026

Publicado: 25/07/2026

*Autor de correspondencia: cpcabrerat@unsm.edu.pe

Resumen: La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre las pausas activas y el aprendizaje del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en estudiantes de secundaria de Tarapoto. Se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel relacional y diseño no experimental transversal. La población estuvo conformada por 500 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra no probabilística de 60 participantes. La información se recopiló mediante encuestas con cuestionarios tipo Likert, validados por expertos y evaluados mediante el alfa de Cronbach. El análisis estadístico incluyó la prueba de Kolmogorov-Smirnov y el coeficiente rho de Spearman. Los resultados evidenciaron correlaciones positivas entre las pausas activas y la comprensión conceptual ($\rho = 0,596$), participación ciudadana ($\rho = 0,754$) y autorregulación socioemocional ($\rho = 0,800$). Se concluyó que existe una relación positiva, muy fuerte y estadísticamente significativa entre las pausas activas y el aprendizaje del área ($\rho = 0,818$; $p < 0,05$).

Palabras clave: actividad física; autorregulación socioemocional; educación ciudadana; educación secundaria; estrategias pedagógicas

Abstract: The study aimed to determine the relationship between active breaks and learning in the area of Personal Development, Citizenship, and Civics among secondary school students in Tarapoto. A quantitative, basic, relational-level study with a non-experimental, cross-sectional design was conducted. The population consisted of 500 students, from which a non-probabilistic sample of 60 participants was selected. Data were collected using surveys with Likert-type questionnaires, which were validated by experts and assessed using Cronbach's alpha. Statistical analysis included the Kolmogorov-Smirnov test and Spearman's rho coefficient. The results showed positive correlations between active breaks and conceptual understanding ($\rho = 0.596$), civic participation ($\rho = 0.754$), and socio-emotional self-regulation ($\rho = 0.800$). It was concluded that there is a positive, very strong, and statistically significant relationship between active breaks and learning in the subject area ($\rho = 0.818$; $p < 0.05$).

Keywords: physical activity; socio-emotional self-regulation; citizenship education; secondary education; pedagogical strategies

1. Introducción

La actividad física constituye un componente fundamental del desarrollo integral de los adolescentes, debido a su contribución al bienestar físico, psicológico y cognitivo. Sin embargo, el sedentarismo representa una problemática creciente en los entornos educativos, donde las jornadas escolares prolongadas favorecen la permanencia de los estudiantes en posiciones sedentarias. A nivel mundial, más del 80 % de los adolescentes de 11 a 17 años no alcanza los niveles recomendados de actividad física diaria, situación que plantea importantes desafíos para la salud y el bienestar de esta población (World Health Organization, 2020). Frente a esta problemática, las pausas activas han adquirido relevancia como una estrategia pedagógica que incorpora breves periodos de movimiento durante las actividades académicas, en concordancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con la salud, el bienestar y la calidad educativa (UNESCO, 2021).

En el ámbito escolar, la incorporación de actividades físicas breves durante las clases constituye una alternativa para reducir el tiempo sedentario y favorecer las condiciones necesarias para el aprendizaje. Diversos organismos internacionales han destacado la importancia de promover entornos educativos saludables que integren el movimiento corporal con el desarrollo de capacidades cognitivas y socioemocionales. En este sentido, la actividad física escolar se vincula con aspectos como la atención, la motivación académica y el bienestar emocional, considerados elementos relevantes para el desempeño estudiantil y la participación en las actividades educativas (OECD, 2019; UNICEF, 2020).

Las investigaciones desarrolladas en el contexto europeo han aportado evidencia sobre los beneficios potenciales de las pausas activas en los procesos educativos. En España, Pastor-Vicedo et al. (2021) identificaron resultados favorables relacionados con la atención, la memoria y el desempeño cognitivo mediante la incorporación de descansos activos organizados durante la jornada escolar. Asimismo, Melguizo-Ibáñez et al. (2024) señalaron que estas estrategias pueden contribuir a disminuir la fatiga mental y favorecer la concentración durante actividades académicas prolongadas. En Italia, Masini et al. (2023), mediante el estudio I-MOVE, examinaron la implementación de pausas activas en el entorno escolar e identificaron mejoras en indicadores relacionados con la activación cognitiva y la disposición hacia el aprendizaje. De manera complementaria, Melo et al. (2025) analizaron en Brasil los efectos de los descansos activos mediante un estudio experimental, aportando evidencia sobre sus posibles beneficios para la salud y el funcionamiento cognitivo de los escolares.

En el contexto peruano, la insuficiente actividad física durante la adolescencia constituye un desafío para las instituciones educativas y los organismos responsables de promover hábitos saludables. El Ministerio de Salud (2022) advirtió sobre los elevados niveles de inactividad física en adolescentes, mientras que el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2023) reportó situaciones relacionadas con la permanencia prolongada en actividades sedentarias y el uso de dispositivos electrónicos. Desde el ámbito educativo, el Ministerio de Educación (2021) ha destacado la importancia de promover experiencias pedagógicas que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes. Asimismo, Valladares-Garrido et al. (2025), en una investigación realizada con 1266 estudiantes de secundaria de Lambayeque, identificaron que el 33,8 % practicaba actividad física regularmente, además de reconocer factores asociados con su realización. Estos hallazgos, junto con los aportes de Vargas Herrera et al. (2024), evidencian la necesidad de continuar investigando alternativas que favorezcan la actividad física en la población adolescente.

Desde una perspectiva pedagógica, el aprendizaje en el área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica comprende procesos que requieren no solamente la adquisición de conocimientos, sino también la participación, la reflexión crítica y el desarrollo de habilidades socioemocionales. En este contexto, las pausas activas podrían relacionarse con condiciones favorables para la comprensión conceptual, la participación ciudadana y la autorregulación socioemocional, al

incorporar momentos de movimiento y recuperación de la atención durante las actividades escolares. En instituciones educativas de Tarapoto, donde las jornadas académicas demandan periodos prolongados de concentración, resulta pertinente examinar esta relación, particularmente en un área curricular que integra dimensiones cognitivas, sociales y emocionales del aprendizaje.

Pese a los avances científicos sobre las pausas activas en entornos escolares, gran parte de las investigaciones citadas se ha concentrado en indicadores de actividad física, atención, memoria y rendimiento cognitivo general (Masini et al., 2023; Melguizo-Ibáñez et al., 2024; Melo et al., 2025; Pastor-Vicedo et al., 2021). En consecuencia, permanece menos explorada su relación específica con el aprendizaje del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica, particularmente desde dimensiones como la comprensión conceptual, la participación ciudadana y la autorregulación socioemocional en estudiantes de secundaria. Esta necesidad de investigación adquiere especial interés en contextos educativos locales como Tarapoto, donde resulta relevante generar evidencia que permita comprender la asociación entre las prácticas de activación física y los procesos de aprendizaje vinculados con la formación personal y ciudadana.

En este contexto, el presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre las pausas activas y el aprendizaje del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en estudiantes de educación secundaria de Tarapoto, durante 2026, considerando las dimensiones de comprensión conceptual, participación ciudadana y autorregulación socioemocional. Los resultados buscan contribuir al conocimiento sobre las pausas activas en la educación secundaria y proporcionar evidencia empírica que permita orientar futuras investigaciones y estrategias pedagógicas dirigidas al bienestar y al desarrollo integral de los estudiantes.

2. Materiales y métodos

2.1. Enfoque y diseño de la investigación

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que tuvo como propósito analizar la relación entre las pausas activas y el aprendizaje del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en estudiantes de educación secundaria de Tarapoto. Este enfoque permitió obtener información cuantificable mediante instrumentos estructurados y aplicar procedimientos estadísticos para determinar la magnitud y significancia de las asociaciones entre las variables estudiadas.

Se adoptó una investigación de tipo básica, nivel relacional y diseño no experimental de corte transversal. El nivel relacional permitió examinar la asociación entre las pausas activas y las dimensiones del aprendizaje, mientras que el diseño no experimental posibilitó observar las variables en su contexto educativo natural, sin manipulación deliberada. Asimismo, el carácter transversal respondió a la recopilación de información en un único momento, permitiendo identificar relaciones estadísticas sin establecer vínculos causales directos.

2.2. Área de estudio

La investigación se realizó entre enero y mayo de 2026 en una institución educativa de nivel secundario ubicada en la ciudad de Tarapoto, provincia y departamento de San Martín, Perú. Esta localidad, situada en la Amazonía peruana, presenta características urbanas y socioculturales diversas que configuran un entorno educativo heterogéneo.

El estudio se centró en estudiantes del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica, espacio curricular orientado al desarrollo de competencias relacionadas con la convivencia democrática, la participación ciudadana y la autorregulación socioemocional. En este contexto, se examinó la relación entre las pausas activas incorporadas en las actividades escolares y el aprendizaje percibido por los estudiantes, considerando las características propias de la dinámica educativa de la institución.

2.3. Participantes

La población estuvo conformada por 500 estudiantes de educación secundaria matriculados durante el año académico 2026 en una institución educativa de Tarapoto. La selección de participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando criterios de accesibilidad, disponibilidad y cumplimiento de los requisitos establecidos para participar en la investigación.

La muestra estuvo integrada por 60 estudiantes, quienes constituyeron las unidades individuales de análisis. Se incluyeron estudiantes matriculados regularmente, con asistencia durante el periodo de recolección de datos y que contaron con el consentimiento informado de sus padres o tutores y su propio asentimiento. Se excluyeron aquellos que presentaron ausencias durante la aplicación de los instrumentos, respuestas incompletas o inconsistentes, o que no contaron con las autorizaciones correspondientes.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La información se recopiló mediante la técnica de encuesta, utilizando dos cuestionarios estructurados con escala tipo Likert de cinco alternativas de respuesta. Estos instrumentos permitieron obtener datos sobre las percepciones de los estudiantes respecto a las pausas activas y su aprendizaje en el área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica.

El primer cuestionario evaluó la variable pausas activas mediante tres dimensiones: organización, ejecución y pertinencia pedagógica. El segundo instrumento midió el aprendizaje percibido en el área curricular a partir de tres dimensiones: comprensión conceptual, participación ciudadana y autorregulación socioemocional. La estructura de ambos cuestionarios permitió organizar las respuestas y obtener puntuaciones para el posterior análisis estadístico.

La validez de contenido de los instrumentos fue evaluada mediante juicio de tres expertos, quienes examinaron la suficiencia, claridad, coherencia y relevancia de los ítems en relación con las variables estudiadas, siguiendo los criterios de evaluación propuestos por Escobar y Martínez (2008). Asimismo, la confiabilidad se examinó mediante una prueba piloto aplicada a estudiantes con características similares a las de la población objetivo, utilizando el coeficiente alfa de Cronbach para determinar la consistencia interna de los cuestionarios (Cronbach, 1951).

2.5. Procedimiento

El proceso de investigación se desarrolló en cuatro etapas. Inicialmente, se realizó la planificación del estudio y la elaboración de los instrumentos de recolección de datos, considerando las dimensiones e indicadores correspondientes a las pausas activas y al aprendizaje en el área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica. Posteriormente, los cuestionarios fueron sometidos a juicio de expertos y a una prueba piloto para evaluar sus propiedades de validez de contenido y confiabilidad.

En la segunda etapa, se gestionaron las autorizaciones institucionales y se coordinó la participación de los estudiantes, considerando los criterios de inclusión y exclusión establecidos. Durante la tercera etapa, se aplicaron los cuestionarios a los 60 participantes, recopilando información sobre la organización, ejecución y pertinencia pedagógica de las pausas activas, así como sobre la comprensión conceptual, participación ciudadana y autorregulación socioemocional.

Finalmente, en la cuarta etapa, las respuestas obtenidas fueron organizadas, codificadas y procesadas estadísticamente. Este procedimiento permitió examinar la relación entre las pausas activas y cada una de las dimensiones del aprendizaje, además de determinar la asociación global entre ambas variables, de acuerdo con los objetivos planteados.

2.6. Análisis de los datos

El procesamiento de la información se realizó mediante procedimientos de estadística descriptiva e inferencial. Inicialmente, las respuestas de los cuestionarios fueron codificadas y organizadas

en una base de datos, a partir de la cual se efectuó el análisis de frecuencias y la descripción de los niveles correspondientes a las variables y dimensiones de estudio.

Para el análisis inferencial, se empleó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov con el propósito de examinar la distribución de los datos. Posteriormente, se aplicó el coeficiente de correlación rho de Spearman para determinar la magnitud y dirección de la asociación entre las pausas activas y el aprendizaje del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica, así como con sus dimensiones de comprensión conceptual, participación ciudadana y autorregulación socioemocional.

El contraste de las hipótesis se efectuó considerando un nivel de significancia estadística de 0,05. Los coeficientes obtenidos permitieron identificar la fuerza y dirección de las relaciones entre las variables, mientras que los valores de significancia proporcionaron evidencia estadística para evaluar las hipótesis formuladas. Debido al diseño no experimental y transversal, los resultados se interpretaron en términos de asociación, sin atribuir efectos causales a las pausas activas.

2.7. Consideraciones éticas

La investigación se desarrolló respetando los principios éticos aplicables a los estudios con participantes menores de edad, particularmente la autonomía, beneficencia, no maleficencia, justicia y confidencialidad. Previamente a la recolección de información, se gestionó la autorización de la dirección de la institución educativa y se solicitó el consentimiento informado de los padres o tutores legales, así como el asentimiento de los estudiantes.

La participación fue voluntaria y se garantizó el derecho de los estudiantes a retirarse del estudio en cualquier momento, sin consecuencias académicas ni personales. Asimismo, se protegió la confidencialidad de la información mediante la codificación de los datos y su utilización exclusiva para fines académicos y científicos. Los resultados se presentaron de manera agregada, evitando cualquier identificación individual de los participantes y preservando su integridad física, emocional y social.

3. Resultados

El análisis de la información obtenida mediante los cuestionarios aplicados a 60 estudiantes de educación secundaria de Tarapoto permitió examinar la relación entre las pausas activas y el aprendizaje del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica. Los resultados se organizaron en cuatro componentes: (1) comprensión conceptual; (2) participación ciudadana; (3) autorregulación socioemocional; y (4) aprendizaje global del área. Inicialmente, se evaluó la distribución de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov y, posteriormente, se empleó el coeficiente rho de Spearman para determinar la magnitud, dirección y significancia estadística de las asociaciones identificadas.

3.1. Análisis de normalidad de los datos

La prueba de Kolmogorov-Smirnov permitió evaluar la distribución de las puntuaciones correspondientes a las variables y dimensiones del estudio. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas respecto a la distribución normal para las pausas activas y la comprensión conceptual, mientras que las dimensiones participación ciudadana y autorregulación socioemocional, así como el aprendizaje global, no presentaron diferencias significativas.

Tabla 1. Prueba de normalidad de las variables y dimensiones del estudio

Variables y dimensiones	Estadístico K-S	gl	p
Pausas activas	0,174	60	.000
Comprensión conceptual	,118	60	,037

Nota. K-S: prueba de Kolmogorov-Smirnov; gl: grados de libertad; p: significancia estadística.

Considerando la distribución no normal de las puntuaciones de pausas activas ($p < 0,001$) y la naturaleza ordinal de los instrumentos empleados, se utilizó el coeficiente de correlación rho de Spearman para contrastar las hipótesis de investigación.

3.2. Pausas activas y comprensión conceptual

El análisis de correlación entre las pausas activas y la comprensión conceptual evidenció una asociación positiva de magnitud moderada ($\rho = 0,596$; $p < 0,001$). Este resultado indicó que las mayores puntuaciones relacionadas con las pausas activas estuvieron asociadas con niveles superiores de comprensión conceptual percibida en los estudiantes.

Tabla 2. Correlación entre pausas activas y comprensión conceptual

Rho de Spearman	Pausas activas	Comprensión conceptual	Significancia bilateral
Pausas activas	1,000	0,596**	.000
Comprensión conceptual	0,596**	1,000	.000

Nota. ** Correlación significativa al nivel de 0,01 (bilateral).

Los hallazgos muestran que las pausas activas guardaron una relación estadísticamente significativa con la comprensión de contenidos vinculados con normas, valores, derechos y deberes ciudadanos. La magnitud del coeficiente refleja una asociación moderada entre ambas variables, lo que permitió rechazar la hipótesis nula de ausencia de correlación.

3.3. Pausas activas y participación ciudadana

El análisis de la relación entre las pausas activas y la participación ciudadana mostró una correlación positiva fuerte ($\rho = 0,754$; $p < 0,001$). Esta asociación evidenció que los estudiantes con mayores puntuaciones en la aplicación percibida de pausas activas también presentaron niveles superiores de participación ciudadana en el entorno escolar.

Tabla 3. Correlación entre pausas activas y participación ciudadana

Rho de Spearman	Pausas activas	Participación ciudadana	Significancia bilateral
Pausas activas	1,000	0,754**	.000
Participación ciudadana	0,754**	1,000	.000

Nota. ** Correlación significativa al nivel de 0,01 (bilateral).

Los resultados indican una asociación significativa entre las pausas activas y los indicadores relacionados con la colaboración grupal, la expresión respetuosa de opiniones y la disposición para participar en actividades de convivencia democrática. La magnitud del coeficiente permitió identificar una relación fuerte entre ambas variables y rechazar la hipótesis nula de ausencia de correlación.

3.4. Pausas activas y autorregulación socioemocional

La relación entre las pausas activas y la autorregulación socioemocional presentó una correlación positiva muy fuerte ($\rho = 0,800$; $p < 0,001$). Esta dimensión registró el coeficiente de asociación más elevado entre los tres componentes específicos del aprendizaje evaluados.

Tabla 4. Correlación entre pausas activas y autorregulación socioemocional

Rho de Spearman	Pausas activas	Autorregulación socioemocional	Significancia bilateral
Pausas activas	1,000	0,800**	.000
Autorregulación socioemocional	0,800**	1,000	.000

Nota. ** Correlación significativa al nivel de 0,01 (bilateral).

Estos hallazgos evidencian que mayores puntuaciones relacionadas con las pausas activas se asociaron con niveles superiores de autorregulación socioemocional percibida, especialmente en indicadores vinculados con el autocontrol, la gestión de emociones y la disposición frente a

situaciones de convivencia escolar. La significancia estadística permitió rechazar la hipótesis nula de ausencia de correlación entre ambas variables.

3.5. Pausas activas y aprendizaje global del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

El análisis de la relación global entre las pausas activas y el aprendizaje del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica mostró una correlación positiva muy fuerte y estadísticamente significativa ($\rho = 0,818$; $p < 0,001$). Este resultado representó la mayor asociación identificada en el estudio, considerando la medición integral del aprendizaje a partir de sus tres dimensiones.

Tabla 5. Correlación entre pausas activas y aprendizaje global del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

Rho de Spearman	Pausas activas	Aprendizaje global	Significancia bilateral
Pausas activas	1,000	0,818**	.000
Aprendizaje global	0,818**	1,000	.000

Nota. ** Correlación significativa al nivel de 0,01 (bilateral).

Los resultados evidenciaron que los estudiantes que registraron mayores puntuaciones en las pausas activas también presentaron niveles superiores de aprendizaje percibido en el área curricular. Asimismo, el análisis de las dimensiones específicas mostró que la autorregulación socioemocional presentó la asociación más elevada ($\rho = 0,800$), seguida de la participación ciudadana ($\rho = 0,754$) y la comprensión conceptual ($\rho = 0,596$). En conjunto, estos hallazgos permitieron rechazar la hipótesis nula de ausencia de correlación y establecer la existencia de una relación positiva y estadísticamente significativa entre las pausas activas y el aprendizaje del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica.

3.6. Discusión

Los resultados evidenciaron una correlación positiva muy fuerte y estadísticamente significativa entre las pausas activas y el aprendizaje del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en estudiantes de secundaria de Tarapoto ($\rho = 0,818$; $p < 0,001$). Este hallazgo concuerda con Sulca Quispilema (2023), quien identificó mejoras en el aprendizaje mediante la incorporación de pausas activas, y con Paulus et al. (2021), quienes reportaron beneficios relacionados con la concentración, motivación y bienestar estudiantil. Asimismo, Albulescu et al. (2022) señalaron que las interrupciones breves durante actividades prolongadas pueden favorecer el bienestar y el desempeño, lo que proporciona un sustento teórico para comprender la asociación identificada.

En cuanto a la comprensión conceptual, se encontró una correlación positiva moderada ($\rho = 0,596$; $p < 0,001$), resultado que guarda relación con Jiménez-Parra et al. (2022), quienes destacaron los beneficios de las pausas activas sobre la atención y la reducción de conductas disruptivas. Asimismo, Apandí y Rahmelia (2022) resaltaron la importancia de las estrategias dinámicas para favorecer el aprendizaje ciudadano. La menor intensidad de esta asociación, respecto de las otras dimensiones, podría explicarse porque la comprensión de conceptos también depende de procesos cognitivos y recursos pedagógicos específicos.

Respecto a la participación ciudadana, se identificó una correlación positiva fuerte ($\rho = 0,754$; $p < 0,001$), evidenciando una asociación entre las pausas activas y la disposición de los estudiantes para colaborar e interactuar respetuosamente. Este resultado coincide con Jiménez et al. (2022), quienes destacaron mejoras en la interacción social mediante descansos activos, y con Paulus et al. (2021), quienes identificaron beneficios relacionados con la motivación estudiantil. Estos hallazgos sugieren que las pausas activas podrían vincularse con condiciones favorables para la participación y la convivencia democrática en el aula.

La autorregulación socioemocional presentó la correlación más elevada entre las dimensiones específicas evaluadas ($\rho = 0,800$; $p < 0,001$). Este hallazgo concuerda con Lovón Cueva (2021), quien destacó la contribución de las pausas activas a la regulación emocional, y con Reyes-Amigo et al. (2025), quienes identificaron resultados favorables en el comportamiento y control de impulsos. Desde la perspectiva de las funciones ejecutivas, esta asociación podría relacionarse

con procesos de atención y autocontrol necesarios para el aprendizaje. Sin embargo, el diseño del estudio no permite establecer efectos causales ni comprobar directamente dichos mecanismos.

Los resultados muestran que las pausas activas mantienen asociaciones significativas con las dimensiones cognitivas, participativas y socioemocionales del aprendizaje, destacando su relación con la autorregulación socioemocional. No obstante, el diseño transversal, la muestra no probabilística de 60 estudiantes y el uso de cuestionarios de autoinforme limitan la generalización de los hallazgos y la identificación de relaciones causales. Futuras investigaciones deberían incorporar diseños experimentales y mediciones objetivas del aprendizaje para evaluar los posibles efectos de esta estrategia pedagógica en la formación personal y ciudadana.

Conclusión

La investigación permitió establecer una relación positiva muy fuerte y estadísticamente significativa entre las pausas activas y el aprendizaje del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en estudiantes de secundaria de Tarapoto ($\rho = 0,818$; $p < 0,001$). Este hallazgo evidencia que mayores puntuaciones en las pausas activas se asociaron con niveles superiores de aprendizaje percibido, destacando su relevancia en el contexto educativo estudiado.

En cuanto a la comprensión conceptual, se identificó una correlación positiva moderada ($\rho = 0,596$; $p < 0,001$), relacionada con la comprensión percibida de normas, valores y derechos ciudadanos. Respecto a la participación ciudadana, se encontró una correlación positiva fuerte ($\rho = 0,754$; $p < 0,001$), vinculada con la colaboración grupal y la interacción respetuosa entre estudiantes.

La autorregulación socioemocional presentó la asociación más elevada entre las dimensiones específicas evaluadas ($\rho = 0,800$; $p < 0,001$), evidenciando una relación significativa con el autocontrol y la gestión emocional. Este resultado destaca la importancia de considerar los aspectos socioemocionales al estudiar las pausas activas y su vinculación con el aprendizaje escolar.

Los hallazgos aportan evidencia sobre la relación entre las pausas activas y las dimensiones cognitivas, sociales y emocionales del aprendizaje. Sin embargo, el diseño no experimental y la muestra no probabilística limitan las inferencias causales y la generalización de los resultados. Se recomienda desarrollar investigaciones experimentales con muestras más amplias para evaluar los posibles efectos de esta estrategia en la formación integral de los estudiantes.

Financiamiento

Ninguno.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Contribución de autores

Conceptualización y elaboración del manuscrito: García-Puyo, U. y Cabrera-Tuanama, C. P.; metodología y diseño de instrumentos: García-Puyo, U. y Cardenas-Garcia, A.; recolección, depuración y organización de datos: García-Puyo, U.; análisis estadístico e interpretación de resultados: Cabrera-Tuanama, C. P. y Cardenas-Garcia, A.; visualización y presentación de resultados: Cabrera-Tuanama, C. P.; discusión de resultados: García-Puyo, U. y Cardenas-Garcia, A.; revisión crítica y aprobación final: García-Puyo, U., Cabrera-Tuanama, C. P. y Cardenas-Garcia, A.

Referencias bibliográficas

- Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnaru, A., & Tulbure, B. T. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PLOS ONE*, 17(8), e0272460. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460>
- Apandie, C., & Rahmelia, S. (2022). *Lessons for Citizens Regarding Government Efforts to Promote Covid-19 Vaccines: Responses and Challenges to Post-Pandemic Citizenship Education*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220108.011>
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *Perú: Condiciones de vida de la población adolescente*.
- Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Prat, Q., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Effects of a Hybrid Program of Active Breaks and Responsibility on the Behaviour of Primary Students: A Mixed Methods Study. *Behavioral Sciences*, 12(5), 153. <https://doi.org/10.3390/bs12050153>
- 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. *En Líneas Generales*, 006, 21–33. <https://doi.org/10.26439/en.lineas.generales2021.n6.5588>
- Masini, A., Marini, S., Cecilian, A., Barone, G., Lanari, M., Gori, D., Bragonzoni, L., Toselli, S., Stagni, R., Bisi, M. C., Sansavini, A., Tessari, A., & Dallolio, L. (2023). The effects of an active breaks intervention on physical and cognitive performance: results from the I-MOVE study. *Journal of Public Health*, 45(4), 919–929. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad102>
- Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., Tadeu, P., Ubago-Jiménez, J. L., & Alonso-Vargas, J. M. (2024). Active break as a tool for improving attention in the educational context. A systematic review and meta-analysis. *Revista de Psicodidáctica (English Ed.)*, 29(2), 147–157. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2024.02.003>
- Melo, J. C. N., Tejada, J., Silva, E. C. M., Ywgne, J., Oliveira, D. N., Gandarela, L., & Silva, D. R. (2025). Effects of physically active lessons and active breaks on cognitive performance and health indicators in elementary school children: a cluster randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 96. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01789-6>
- Ministerio de Educación. (2021). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. <https://www.gob.pe/minedu/institucional/sectores/educacion-basica>
- Ministerio de Salud. (2022). *Plan nacional para la promoción de la actividad física y la reducción del sedentarismo*. <https://www.gob.pe/minsa>
- OECD. (2019). *OECD future of education and skills 2030: Conceptual learning framework*. <https://www.oecd.org/education/2030-project/>
- Pastor-Vicedo, J. C., Prieto-Ayuso, A., López Pérez, S., & Martínez-Martínez, J. (2021). Descansos activos y rendimiento cognitivo en el alumnado: una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 146, 11–23. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/4\).146.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/4).146.02)
- Paulus, M., Kunkel, J., Schmidt, S. C. E., Bachert, P., Wäsche, H., Neumann, R., & Woll, A. (2021). Standing Breaks in Lectures Improve University Students' Self-Perceived Physical, Mental, and Cognitive Condition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4204. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084204>
- Reyes-Amigo, T., Salinas-Gallardo, G., Mendoza, E., Ovalle-Fernández, C., Ibarra-Mora, J.,

- Gómez-Álvarez, N., Carrasco-Beltrán, H., Páez-Herrera, J., Hurtado-Almonacid, J., Yañez-Sepúlveda, R., Zapata-Lamana, R., Sepúlveda-Figueroa, F., Olivares-Arancibia, J., & Mota, J. (2025). Effectiveness of school-based active breaks on classroom behavior, executive functions and physical fitness in children and adolescent: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1469998>
- Sulca Quispilema, D. R. (2023). *Pausas activas en el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes de básica superior* [Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/9316>
- UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707>
- UNICEF. (2020). *Education and well-being of children*. <https://www.unicef.org/education>
- Valladares-Garrido, M. J., Hernández-Yépez, P. J., Arámbulo-Castillo, S., Aguilar-Manay, L. A., Santin Vásquez, J., León-Figueroa, D. A., Vera-Ponce, V. J., Valladares-Garrido, D., Aguirre-Milachay, E., Failoc-Rojas, V. E., & Pereira-Victorio, C. J. (2025). Prevalence and factors associated with physical activity in adolescents from five secondary schools in northern Peru. *BMC Public Health*, 25(1), 2528. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23596-1>
- Vargas Herrera, P. D. C., Rivas Diaz, L. H., & Carcelén Reluz, C. G. (2024). Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. *Rev Cubana Salud Pública*, 49(3). <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/3887>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>