

Transdigital[®]

divulgación



Volumen 1, Número 1: Enero-junio 2026

ISSN: (en trámite)

Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S. C.

La revista *Divulgación Transdigital* es una publicación semestral bajo el modelo de publicación continua editada por la Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S.C. Dirección oficial: Circuito Altos Juriquilla 1132. C.P. 76230. Querétaro, México. Tel. +52 (442) 301-3238. Página web oficial: www.divulgacion.transdigital.mx. Correo electrónico: divulgacion@transdigital.mx. Editor en jefe: Alejandro Escudero-Nahón (ORCID: 0000-0001-8245-0838). Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No (en trámite). International Standard Serial Number (ISSN): (en trámite); ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (México). Responsable de la última actualización: Editor en jefe: Alejandro Escudero-Nahón. Todos los artículos en la revista *Divulgación Transdigital* están licenciados bajo Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0). Usted es libre de: Compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Adaptar - remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. La persona licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia. Lo anterior, bajo los siguientes términos: Atribución - Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante. No hay restricciones adicionales - No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

Transdigital[®]
divulgación



Micro-pausas activas y productividad cognitiva

Miguel Castro Hernández
ORCID: 0009-0004-5135-552X

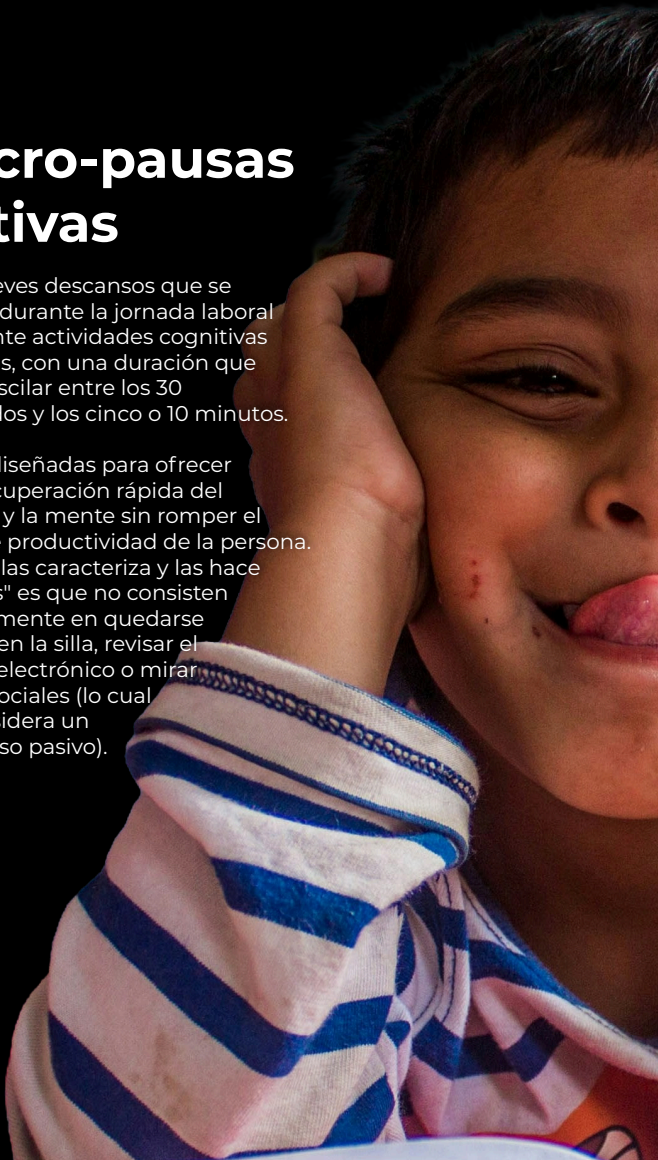
Es importante integrar descansos estratégicos durante la jornada laboral para preservar la salud física y mental. Los textos detallan diversos métodos para combatir la fatiga visual y el sedentarismo, tales como la regla 20-20-20, el yoga ocular y ejercicios de estiramiento asistidos por una silla.

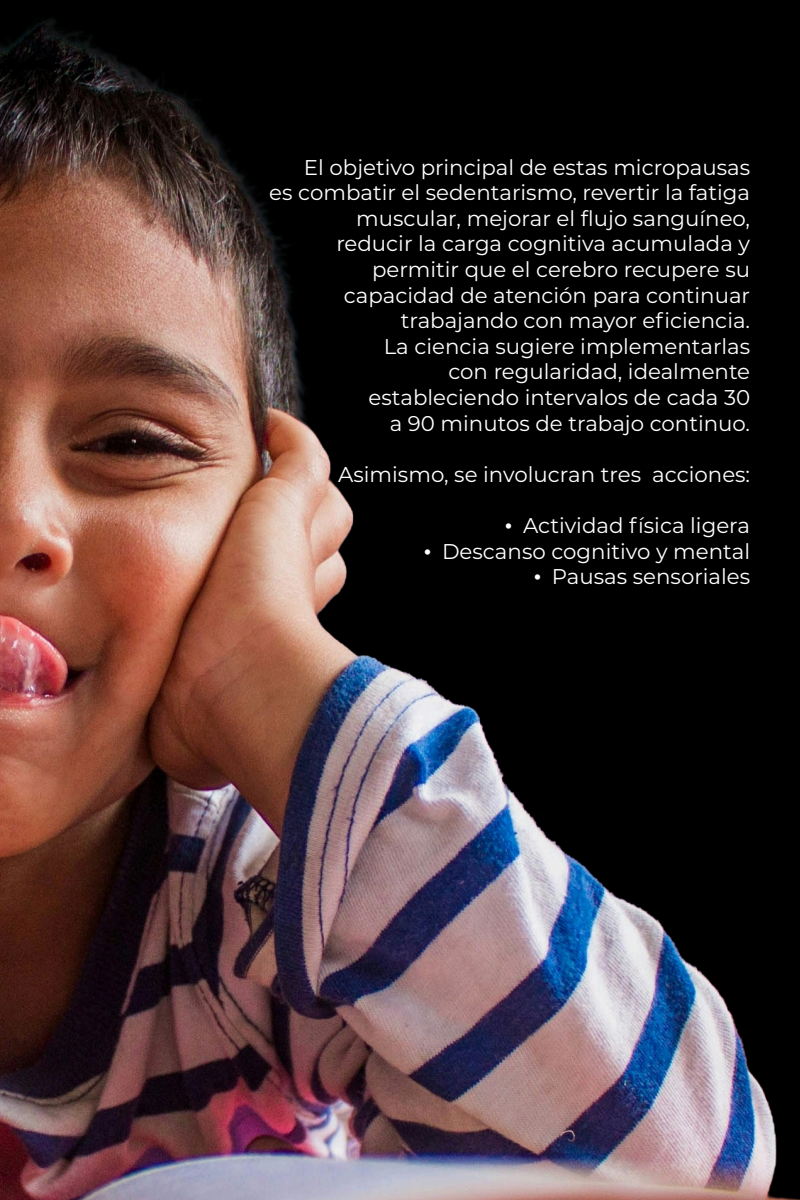
En este sentido, las siestas cortas de máximo veinte minutos y la desconexión digital efectiva potencian significativamente la productividad y la concentración. Por lo tanto, las pausas activas no son una falta de compromiso, sino una necesidad biológica fundamental para prevenir el deterioro cognitivo y enfermedades crónicas.

Micro-pausas activas

Son breves descansos que se toman durante la jornada laboral o durante actividades cognitivas intensas, con una duración que suele oscilar entre los 30 segundos y los cinco o 10 minutos.

Están diseñadas para ofrecer una recuperación rápida del cuerpo y la mente sin romper el flujo de productividad de la persona. Lo que las caracteriza y las hace "activas" es que no consisten simplemente en quedarse quieto en la silla, revisar el correo electrónico o mirar redes sociales (lo cual se considera un descanso pasivo).





El objetivo principal de estas micropausas es combatir el sedentarismo, revertir la fatiga muscular, mejorar el flujo sanguíneo, reducir la carga cognitiva acumulada y permitir que el cerebro recupere su capacidad de atención para continuar trabajando con mayor eficiencia. La ciencia sugiere implementarlas con regularidad, idealmente estableciendo intervalos de cada 30 a 90 minutos de trabajo continuo.

Asimismo, se involucran tres acciones:

- Actividad física ligera
- Descanso cognitivo y mental
- Pausas sensoriales

Beneficios de las micro-pausas activas

Beneficios físicos y de salud:

Prevención de lesiones y dolores: Reducen significativamente la tensión y la fatiga muscular.

Salud cardiovascular y metabólica: El movimiento, aunque sea ligero, estimula la circulación sanguínea.

Alivio visual: Las pausas enfocadas en descansar los ojos previenen la fatiga visual y disminuyen la frecuencia de los dolores de cabeza.

Beneficios cognitivos y mentales:

Aumento de la concentración: Dan espacio para que el cerebro se desconecte brevemente, recargando la atención y las funciones ejecutivas.

Impulso a la creatividad: El *tiempo muerto* y el cambio de estado mental facilitan la consolidación de la memoria.

Reducción de errores laborales: Al disminuir la impulsividad y la fatiga cognitiva, el cerebro trabaja con más precisión.

Beneficios psicológicos y emocionales

Combate el estrés y el agotamiento: Alivian la carga mental acumulada, previniendo de forma efectiva el agotamiento emocional o burnout.

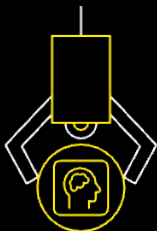
Mejora del estado de ánimo: Las pausas, especialmente si involucran estiramientos, contacto breve con la naturaleza o interacción social, aumentan la vitalidad y promueven emociones positivas.



Impacto en la productividad

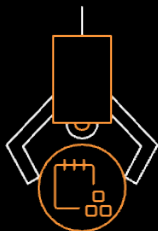
Lejos de representar tiempo perdido, los microdescansos aumentan los niveles de energía en un 36% y pueden elevar la productividad global hasta un 34%. Las pausas evitan que operes *con la batería baja*, asegurando un desempeño óptimo y sostenible a lo largo de toda tu jornada.

Estructuras de pausas activas



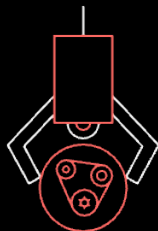
Ciclos biológicos

El cerebro humano opera en ciclos de alta concentración que duran entre 90 y 120 minutos.



Bloques de trabajo

Organiza tu día en bloques de 90 minutos de trabajo continuo seguidos de pausas de 10 a 20 minutos.



Ciclos completos

Completar tres de estos ciclos a lo largo del día suele traducirse en una mayor productividad y mejor calidad en las tareas.

Ciclos de trabajo según el tipo de tarea

Trabajo creativo

45 minutos de concentración intensa seguidos de 5 minutos de pausa.

Trabajo operativo




Bloques de 25 minutos de trabajo seguidos de 2 a 5 minutos de pausa.

Atención al cliente

20 minutos de interacción seguidos de 3 minutos de reseteo mental.

La clave del éxito con cualquiera de estos métodos es utilizar un temporizador para no pensar en el reloj y evitar que una pausa de cinco minutos se termine convirtiendo en una distracción de 25 minutos.

Protocolos para el cuerpo y la vista

Característica	Protocolo "20-8-2"	Regla 20-20-20	Frecuencia recomendada en oficina
 Duración	20 min sentado, 8 min de pie, 2 min caminando	20 segundos mirando a 20 pies cada 20 minutos	2-3 min cada 30 min de trabajo sedentario
 Beneficio	Reduce el dolor musculoesquelético y la fatiga física	Evita la fatiga visual o "sobrecarga sensorial"	Mantiene una proporción de tiempo de 5:1 (50 min trabajo / 10 min descanso)
 Enfoque	Movimiento y cambio de postura	Descanso visual	Pausas de intensidad ligera

Referencias

Daniela, A. M. Y., Vanessa, R. P., & Lucía, V. Z. A. (2020). Las Pausas Activas como una estrategia lúdico-pedagógica para el mejoramiento de la dinámica de aula en la escuela primaria. *Realidad e Innovación Educativa*, 1(1), 18.

Galvez Llosa, P. R. (2023). Las pausas activas promueven el aprendizaje significativo en los niños del nivel de educación inicial.

Lucero Hurtado, K. M., & Rodríguez Andrade, E. F. (2021). Efectos de las pausas activas sobre la atención, el rendimiento académico y el nivel de actividad física en niños y adolescentes escolarizados.

Reyes, E. C. (2026). 6 CAPÍTULO PAUSAS ACTIVAS Y SALUD EN LOS TRABAJADORES. REVISIÓN SISTEMÁTICA 2023-2025. *Innovación pedagógica y neuroeducación en Educación Física y Deporte*, 98.

Vicens-Espinosa, M., Arnau-Mollá, A. F., & Romero-Naranjo, F. J. (2025.)De la teoría al movimiento: un estudio bibliométrico sobre pausas activas en el ámbito educativo. *Neuromotricidad y Neuroeducación*.



Transdigital®

editorial

La Editorial *Transdigital* publica libros de carácter científico y académico. Se pueden publicar tesis de posgrado, una vez sometidas al sistema de evaluación de pares de doble ciego. Servicios:

- Gestión del International Standard Book Number (ISBN), del Digital Object Identifier (DOI) y del código de barras.
- Diseño gráfico
- Servicio de corrección de estilo y redacción.
- Dictaminación de la revisión por pares en doble ciego hecha por miembros del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNII) de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) de México.
- Alojamiento permanente del libro en la editorial *Transdigital* (www.editorial.transdigital.mx)
- Distribución gratuita en *Dialnet*, *Google Books*, *Google Play* y *SCRIBD*.
- Distribución a precio mínimo en *Amazon Kindle* (cuota que pagan los lectores de *Kindle*).

La editorial *Transdigital* está en el Registro en el Padrón Nacional de Editores como agente editor Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales, S. C., con el Dígito Identificador 978-607-99594. Además, está afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana (CANIEM) con el número 4069, de conformidad con el artículo 17 de la Ley de Cámaras Empresariales y sus Confederaciones en vigor. Y está en el Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas (RENIECYT) de la SECIHTI de México con el folio: RENIECYT 2400068.

Transdigital®

congreso virtual

El Congreso Virtual *Transdigital* se realiza anualmente de manera totalmente virtual (www.congreso.transdigital.mx). Este evento tiene el objetivo de reunir resultados parciales o finales de investigaciones empíricas, documentales o ensayos científicos sobre temas y desafíos que involucran a la tecnología y la transformación digital en sociedad.

Está dirigido a investigadores(as), docentes de todas las modalidades y niveles del sistema educativo, estudiantes de posgrado y posgrado, gestores(as) educativos(as), directivos(as) y demás profesionales interesados(as) en la investigación empírica y documental sobre el uso de la tecnología y la transformación digital en diversos ámbitos sociales, por ejemplo, la salud, el ocio, el turismo, las finanzas, la educación, el desarrollo comunitario, la industria, etcétera.

La inscripción por texto, con un máximo de tres autores(as) da el derecho de publicar la ponencia como capítulo de libro académico en la editorial *Transdigital*, una vez que ha sido admitida por el Comité Científico; además se otorgan certificados de ponencia y asistencia. Ese libro cuenta con International Standard Book Number (ISBN), Digital Object Identifier (DOI) y código de barras.

El Congreso Virtual *Transdigital* es una iniciativa que está inscrita en el Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas (RENIECYT) de la SECIHTI de México con el folio: RENIECYT 2400068.

Transdigital®

revista científica

La revista científica *Transdigital* es una publicación semestral bajo el modelo de publicación continua, de manera que se reciben textos durante todo el año. Es editada por la Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S.C. Evalúa los textos con el sistema de pares de doble ciego. Se admiten Artículos de investigación y Ensayos científicos originales.

El proceso de publicación es expedito y, en promedio, los textos se publican tres meses después de que han sido recibidos. El Consejo científico y el Comité editorial se compone por distinguidas y distinguidos académicos de talla nacional e internacional. Cuenta con la Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-020912091600-102, International Standard Serial Number (ISSN) 2683-328X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor.

Hasta ahora, está indizada en Latindex, Dialnet, ERIHPLUS, REDIB, EuroPub, LivRe, AURA, Academic Resource Index (ResearchBib), MIAR, OpenAire-Explore, Refseek, Sherpa Romeo, Elektronische Zeitschriftenbibliothek, ZDB Zeitschriften Datenbank, WorldCat, Dimensions, The University of Liverpool, Discovery, Erasmus University Rotterdam, Mir@bel, REBIUN, DARD0, UOCI, LatinRev, ROAD, Google Scholar, Crossref, Scite, Lens, Internet Archive, BASE, etc.

El costo de publicación puede ser consultado en: www.revista.transdigital.mx