

Tipo de artículo: de investigación científica

<https://doi.org/10.47460/noesis.v3i7.70>

Cinco minutos para pensar: efecto de una pausa reflexiva antes de responder preguntas académicas

Five Minutes to Think: Effect of a Reflective Pause Before Answering Academic Questions

Yaneth Alemán Vilca¹, yaleman@unsa.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-9820-6036>

¹Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

¹Arequipa, Perú.

Autor de correspondencia: yaleman@unsa.edu.pe

Recibido: (12/06/2026), Aceptado: (08/07/2026)

Resumen. Se analizó el efecto de una pausa reflexiva de cinco minutos sobre la calidad de las respuestas académicas en 44 estudiantes universitarios. Se desarrolló un estudio cuantitativo, cuasiexperimental y de medidas repetidas, comparando el desempeño bajo condiciones de respuesta inmediata y pausa reflexiva. La puntuación global aumentó de 6,72 a 7,58 puntos, con diferencias significativas ($p < 0,001$) y un tamaño del efecto moderado ($d = 0,63$). La mayor mejora se observó en la argumentación, acompañada de una reducción de respuestas incompletas y errores conceptuales. Se concluye que una breve pausa antes de responder puede favorecer la organización y elaboración de las respuestas académicas.

Palabras clave: pausa reflexiva, argumentación, desempeño académico, educación superior.

Abstract. This study analyzed the effect of a five-minute reflective pause on the quality of academic responses among 44 university students. A quantitative, quasi-experimental, repeated-measures design was used to compare performance under immediate-response and reflective-pause conditions. The overall score increased from 6.72 to 7.58 points, with a statistically significant difference ($p < 0.001$) and a moderate effect size ($d = 0.63$). The greatest improvement was observed in argumentation, accompanied by reductions in incomplete responses and conceptual errors. The findings suggest that a brief reflective pause before responding may enhance the organization and elaboration of academic responses.

Keywords: reflective pause, argumentation, academic performance, higher education.

I. INTRODUCCIÓN

La respuesta inmediata a preguntas académicas constituye una práctica frecuente en los procesos de enseñanza y evaluación, especialmente durante actividades de aula, cuestionarios y ejercicios de comprobación de conocimientos [1]. Sin embargo, responder con rapidez no implica necesariamente una mejor comprensión, ya que la elaboración de una respuesta requiere recuperar información, organizar ideas, establecer relaciones entre conceptos y seleccionar argumentos pertinentes [2], [3]. En este sentido, disponer de un breve período de reflexión antes de responder podría favorecer una elaboración más estructurada del conocimiento y reducir respuestas impulsivas, incompletas o poco fundamentadas [3], [4], [5].

La incorporación de pausas reflexivas representa una estrategia sencilla que no requiere recursos tecnológicos ni modificaciones sustanciales en la planificación docente. A pesar de su simplicidad, resulta pertinente examinar si unos minutos destinados exclusivamente a pensar y organizar la respuesta pueden producir diferencias observables en el desempeño académico. Por ello, el presente estudio tiene como objetivo analizar el efecto de una pausa reflexiva de cinco minutos antes de responder preguntas académicas, comparando la calidad, precisión y nivel de argumentación de las respuestas elaboradas con y sin este período previo de reflexión.

II. METODOLOGÍA

Se realizó un estudio cuantitativo, cuasiexperimental y de medidas repetidas con 44 estudiantes de primer año matriculados en la asignatura Introducción a las Ciencias Sociales. Todos participaron en dos actividades individuales desarrolladas durante sesiones regulares de clase, separadas por una semana. Se emplearon dos conjuntos de cuatro preguntas abiertas de dificultad y estructura equivalentes, relacionadas con contenidos previamente abordados. Las preguntas exigían explicar, relacionar o justificar conceptos, evitando aquellas cuya respuesta dependiera exclusivamente de la memorización. En la primera condición, los estudiantes respondieron las cuatro preguntas inmediatamente después de recibirlas, disponiendo de 20 minutos para completar la actividad. En la segunda, recibieron previamente las preguntas y permanecieron cinco minutos sin escribir la respuesta, período durante el cual podían leer, pensar y organizar mentalmente sus ideas; posteriormente dispusieron de los mismos 20 minutos para responder.

Para reducir posibles efectos asociados al contenido, ambos conjuntos de preguntas fueron revisados previamente según número de conceptos requeridos, operación cognitiva solicitada y extensión esperada. Las respuestas fueron evaluadas mediante una rúbrica analítica de 10 puntos, integrada por tres dimensiones: precisión conceptual (0–4 puntos), argumentación y establecimiento de relaciones (0–4 puntos) y organización y coherencia de la respuesta (0–2 puntos). Además de la puntuación total, se registraron respuestas incompletas y errores conceptuales. Las producciones fueron codificadas sin identificación del estudiante antes de su evaluación. Se calcularon medias, desviaciones estándar, frecuencias y porcentajes para ambas condiciones. Las puntuaciones obtenidas con respuesta inmediata y pausa reflexiva fueron comparadas mediante la prueba *t* de Student para muestras relacionadas, previa comprobación de los supuestos correspondientes; en caso de incumplimiento, se empleó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon. Se estableció un nivel de significancia de $p < 0,05$ y se calculó el tamaño del efecto mediante Cohen (*d*). Las producciones fueron anonimizadas y analizadas de forma agregada, sin que la participación en el estudio modificara las calificaciones académicas de los estudiantes.

III. RESULTADOS

Los 44 estudiantes completaron las actividades en ambas condiciones (Tabla 1). La puntuación global aumentó de $6,72 \pm 1,31$ puntos en la respuesta inmediata a $7,58 \pm 1,18$ después de la pausa reflexiva. La diferencia media fue de 0,86 puntos y resultó estadísticamente significativa ($t(43) = 4,21$; $p < 0,001$), con un tamaño del efecto moderado ($d = 0,63$).

Tabla 1. Desempeño académico según condición de respuesta

Indicador	Respuesta inmediata	Pausa reflexiva	Diferencia
Puntuación global (0–10)	$6,72 \pm 1,31$	$7,58 \pm 1,18$	+0,86
Precisión conceptual (0–4)	$2,91 \pm 0,67$	$3,18 \pm 0,61$	+0,27
Argumentación (0–4)	$2,42 \pm 0,72$	$2,83 \pm 0,68$	+0,41
Organización y coherencia (0–2)	$1,39 \pm 0,36$	$1,57 \pm 0,31$	+0,18

La mejora se observó en las tres dimensiones evaluadas (Tabla 2), aunque fue mayor en argumentación, cuya puntuación aumentó 0,41 puntos. Este comportamiento sugiere que el período previo de reflexión estuvo acompañado principalmente por una mejor elaboración y articulación de las respuestas, más que por un incremento exclusivo de la precisión conceptual.

Tabla 2. Respuestas incompletas y errores conceptuales

Indicador	Respuesta inmediata	Pausa reflexiva	Variación
Respuestas analizadas	176	176	—
Respuestas incompletas	31 (17,6 %)	17 (9,7 %)	–7,9 pp
Respuestas con errores conceptuales	27 (15,3 %)	19 (10,8 %)	–4,5 pp

Las respuestas incompletas disminuyeron del 17,6 % al 9,7 %, mientras que aquellas con errores conceptuales pasaron del 15,3 % al 10,8 %. En conjunto, los resultados muestran un mejor desempeño en la condición con pausa reflexiva, caracterizado por puntuaciones superiores y una menor frecuencia de respuestas incompletas y errores conceptuales. Dado el diseño cuasiexperimental empleado, estos hallazgos deben interpretarse como evidencia de una asociación favorable con la pausa reflexiva y no como demostración definitiva de causalidad.

La Figura 1 muestra las puntuaciones medias obtenidas en las dimensiones evaluadas según la condición de respuesta. Se observa un desempeño superior después de la pausa reflexiva en precisión conceptual, argumentación y organización y coherencia. La mayor diferencia se registró en la capacidad de argumentación, lo que sugiere que el tiempo previo de reflexión favoreció principalmente la elaboración y articulación de las ideas antes de formular la respuesta.

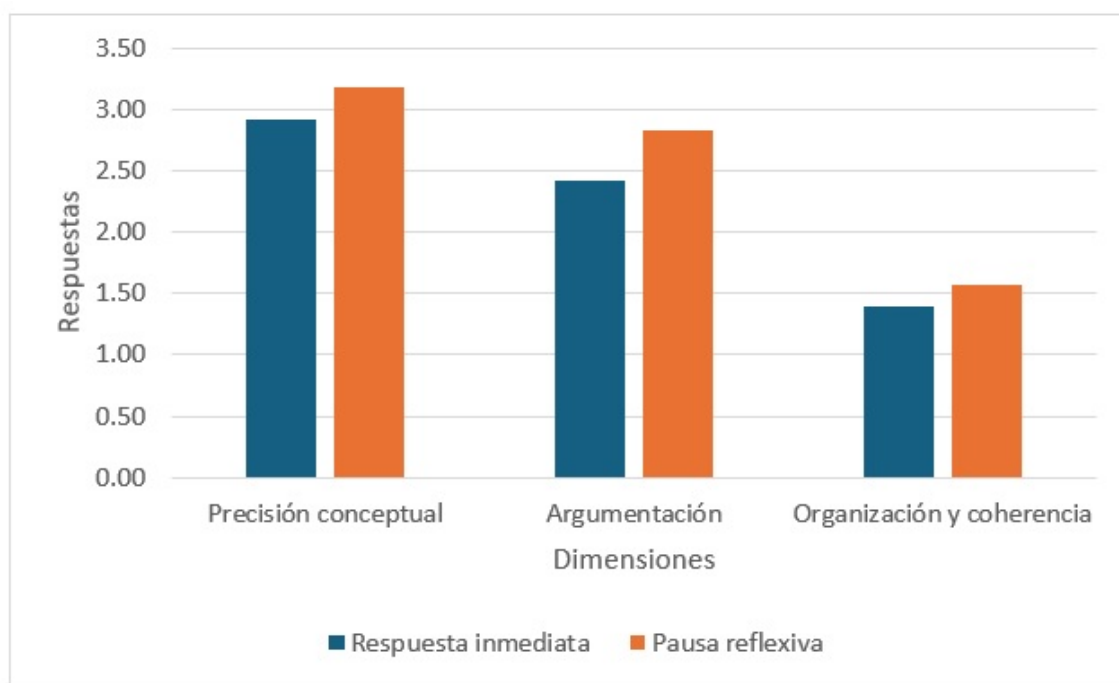


Fig. 1. Desempeño según la condición de respuesta

A. Discusión de resultados

Los resultados evidenciaron un mejor desempeño académico después de incorporar la pausa reflexiva de cinco minutos, con un incremento de la puntuación global de 6,72 a 7,58 puntos y una reducción de las respuestas incompletas. Este comportamiento coincide con los planteamientos clásicos de Rowe [1] y Tobin [2], [3], quienes señalaron que ampliar el tiempo disponible para procesar una pregunta puede favorecer respuestas más elaboradas y una participación cognitiva de mayor nivel. Aunque los tiempos empleados en dichos estudios no son directamente equivalentes a los cinco minutos considerados en esta investigación, los resultados obtenidos respaldan el principio de que evitar la exigencia de una respuesta inmediata puede proporcionar mejores condiciones para recuperar, organizar y expresar el conocimiento.

La mayor mejora se observó en la dimensión de argumentación, mientras que el incremento en precisión conceptual fue comparativamente menor. Este hallazgo sugiere que la pausa reflexiva no necesariamente modifica lo que el estudiante conoce, sino la manera en que organiza y utiliza ese conocimiento al construir su respuesta. Esta interpretación es consistente con la noción de *think-time* desarrollada por Stahl [4], que destaca la importancia de proporcionar períodos de procesamiento durante las interacciones educativas, y puede relacionarse con los planteamientos de Sweller [5] sobre las limitaciones de la memoria de trabajo durante tareas cognitivamente demandantes. En consecuencia, la incorporación de breves períodos de reflexión podría constituir una estrategia viable para favorecer respuestas académicas más estructuradas y argumentadas, aunque su efecto debería examinarse en diferentes asignaturas y niveles de complejidad.

CONCLUSIONES

Los resultados sugieren que una pausa reflexiva de cinco minutos antes de responder preguntas académicas puede favorecer el desempeño de los estudiantes, particularmente en la argumentación y organización de las respuestas. La reducción de respuestas incompletas y errores conceptuales indica que este breve intervalo podría facilitar una utilización más efectiva de los conocimientos disponibles, más que representar un incremento inmediato del conocimiento.

En este sentido, incorporar pausas de reflexión constituye una estrategia sencilla y de bajo costo que puede contribuir a mejorar la calidad de las respuestas académicas. Se recomienda ampliar el estudio a otras asignaturas y niveles formativos para determinar la consistencia de estos efectos.

REFERENCIAS

- [1] M. B. Rowe, "Wait time: Slowing down may be a way of speeding up!" *Journal of Teacher Education*, vol. 37, no. 1, pp. 43–50, 1986.
- [2] K. Tobin, "Effects of teacher wait time on discourse characteristics in mathematics and language arts classes," *American Educational Research Journal*, vol. 23, no. 2, pp. 191–200, 1986.
- [3] —, "The role of wait time in higher cognitive level learning," *Review of Educational Research*, vol. 57, no. 1, pp. 69–95, 1987.
- [4] R. J. Stahl, *Using "Think-Time" and "Wait-Time" Skillfully in the Classroom*. Bloomington, IN, USA: ERIC Clearinghouse for Social Studies/Social Science Education, 1994, eRIC ED370885.
- [5] J. Sweller, "Cognitive load during problem solving: Effects on learning," *Cognitive Science*, vol. 12, no. 2, pp. 257–285, 1988.