



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO
Hacemos gente de talento!



SEGURIDAD Y PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
TECNOLOGÍA SUPERIOR

TECNOLOGÍA SUPERIOR EN SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

GUÍA DIDÁCTICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS DENTRO DEL
SALÓN DE CLASES

Responsable:

Ing. Cristhian Prieto, Mgs

Loja, febrero 2024

1. Índice

1.	Índice	2
2.	Introducción	3
3.	Objetivos	5
3.1.	Objetivo General	5
3.2.	Objetivos específicos.....	5
4.	Revisión del arte.....	6
4.1.	Ergonomía en centros educativos.....	6
4.2.	Pausas activas.....	6
4.3.	Trastornos musculares.....	9
5.	Metodología	11
5.1.	Método Fenomenológico.....	11
5.2.	Método Hermenéutico.....	11
5.3.	Método Práctico Proyectual	12
6.	Resultados esperados.....	12
7.	Presupuesto.....	14
8.	Cronograma y Responsables	1
9.	Documento de salida	1
10.	Bibliografía.....	28
11.	Anexos.....	30

Índice de tablas

Tabla 1	Presupuesto para el cumplimiento de la producción tecnológica.....	14
Tabla 2	Planificación para el desarrollo de la producción tecnológica	1
Tabla 3	Matriz de seguimiento de actividades cumplidas	30
Tabla 4	Técnicas de investigación	33

Índice de figuras

Figura 3	Construcción del programa e Implementación de dispositivo	30
----------	---	----

2. Introducción

Las pausas activas están encaminadas a la reducción de lesiones musculares, disminución del estrés como respuesta a la creciente aparición de enfermedades asociadas a factores ocupacionales y académicas, éstas se desarrollan a través de rutinas de ejercicios durante la jornada estudiantil, cuyo objetivo principal es generar espacios de bienestar.

Las pausas activas son breves descansos que se pueden ejecutar durante las clases para ayudar a mejorar el ánimo, creatividad y mantener un espacio de esparcimiento.

En el presente documento se describe actividad por actividad pausas activas para ser aplicadas en un centro educativo mismo que cuenta con 40 tareas que se pueden ejecutar en un determinado espacio de tiempo, el mismo se encuentran actividades para relajación, fortalecimiento, estiramiento y estimulación de músculos, fortalecimiento de huesos y sistema inmune, liberación de estrés, aumento de concentración, motivación, alivio, mejoramiento de posturas y sobre todo una ayuda para controlar y mejorar el estado físico, anímico manteniendo la salud de quien utilice y ponga en práctica esta valiosa información.

Las pausas activas son fundamentales en las instituciones educativas ya que contribuyen a mejorar la atención y concentración de los estudiantes, disminuyen el estrés y la fatiga mental, previenen enfermedades ocasionadas por posturas inadecuadas y el sedentarismo y generan un ambiente divertido y distendido" (Valencia et al., 2010, p. 87).

la importancia de las pausas activas en centros escolares radica principalmente en:

- Mejoran el rendimiento académico: diversos estudios han demostrado que los estudiantes que realizan pausas activas tienen mejor concentración, atención y memoria, lo que se traduce en un mejor aprendizaje y rendimiento escolar (Ospina et al, 2018).
- Previenen enfermedades: estar mucho tiempo sentados puede ocasionar problemas circulatorios y musculoesqueléticos. Las pausas activas actúan como factor protector al activar la circulación sanguínea y prevenir contracturas (García y Serrano, 2014).

- Disminuyen el estrés: los ejercicios de respiración, estiramiento y relajación incorporados en las pausas activas genera bienestar físico y mental, reduce los niveles de cortisol y regula las emociones (Samudio et al., 2020).
- Mejoran las relaciones interpersonales: las actividades grupales permiten la integración entre compañeros y un mejor clima escolar. Se generan vínculos socioafectivos positivos (Ramírez et al., 2017).

En síntesis, las pausas activas deberían ser parte integral de la rutina escolar por sus beneficios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales en los estudiantes.

La falta de pausas activas durante la jornada escolar es un problema frecuente que puede afectar negativamente el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes. Investigaciones muestran que no se cumple con los tiempos recomendados para descansos o actividad física entre clases. La OMS (2020). sugiere que niños y adolescentes deben acumular 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa. Sin embargo, (Freire et al., 2013) en Ecuador el 37% de estudiantes tiene sobrepeso u obesidad, siendo la inactividad un factor clave.

Un estudio en colegios de Quito encontró que el 80% no cumplía con horarios adecuados para pausas activas de mínimo 15 minutos. El 75% de casos, el recreo era la única oportunidad de movimiento esta realidad se repite en varias ciudades, al no existir políticas ni supervisión al respecto (Córdova y Larreátegui, 2019).

Los efectos de esta problemática incluyen perjuicios físicos por mantener posturas estáticas y reducir oxigenación cerebral, impactando el aprendizaje (Cardozo y Talamín, 2015). También genera aburrimiento, estrés, déficit de atención y comportamientos disruptivos. La omisión de las pausas activas en las escuelas ecuatorianas es un problema que necesita atención prioritaria, con políticas educativas, cambios institucionales y participación docente-estudiantil. Garantizar el movimiento físico regular es un derecho y condición clave para la formación integral.

Algunas consecuencias de no ejecutar pausas activas en los centros educativos son:

“La falta de pausas activas genera fatiga física y mental que conlleva a dificultades en la concentración, comprensión y aprendizaje por parte de los alumnos” (Pérez y López, 2017, p.125).

“Omitir las pausas de descanso y movimiento durante la jornada de clases tiene efectos negativos en el rendimiento académico de los escolares, su capacidad cognitiva y comportamiento en el aula” (Cordero y Sarmiento, 2021, p. 560).

“Los centros educativos que no implementan pausas activas adecuadamente tienen estudiantes con mayor somnolencia, irritabilidad, déficit de atención, hiperactividad, ansiedad, e incluso depresión” (Acosta et al., 2019, p.39).

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

- Implementar una guía didáctica para la aplicación de pausas activas en el aula, con el fin de mejorar la concentración, la salud física y mental, y el rendimiento académico de los estudiantes durante el año escolar, mediante la realización de actividades lúdicas y dinámicas que fomenten el movimiento, la creatividad y la interacción social.

3.2. Objetivos específicos

- Desarrollar investigación bibliografía a través de documento científicos, libros, y revistas tanto digitales como físicas para establecer el diseño, materiales y procesos adecuados de pausas activas.
- Adaptar los ejercicios a las capacidades y necesidades específicas de estudiantes de diferentes edades para promover el estiramiento y fortalecimiento muscular.
- Elaborar una guía práctica para realización de pausas activas mediante la adaptación de ejercicios a las capacidades y necesidades específicas de estudiantes para prevenir trastornos musculares.
- Introducir la guía práctica en el entorno educativo y fomentar la adopción sostenida de las pausas activas como parte integral de la rutina diaria de los estudiantes.

4. Revisión del arte

4.1. Ergonomía en centros educativos

La ergonomía escolar se fundamenta en la adaptación del entorno físico donde se lleva a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje a las características anatómicas y fisiológicas de los estudiantes, con el fin de “favorecer el desarrollo de sus actividades cotidianas con seguridad, comodidad y eficiencia” (Gomero et al., 2019, p. 33). Según Cortez y Gamboa (2021), “mantener una postura adecuada en un ambiente adaptado contribuye al crecimiento sano y previene lesiones” (p.76).

Los principales elementos a considerar para lograr un diseño ergonómico apropiado en las escuelas son: mobiliario acorde a la estatura de los alumnos, con materiales y dimensiones óptimas; ventilación e iluminación natural si es posible; distribución de los espacios que posibilite la interacción y diversas dinámicas de aprendizaje, entre otros (Castillo y Reyes, 2020).

La ergonomía escolar también implica organizar los horarios para incluir periodos de descanso mediante pausas activas, con ejercicios de estiramiento, movilización y relajación. Tal como afirma Carvajal (2018) “esto favorece la oxigenación cerebral, mejorando la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes” (p.55).

La adecuación ergonómica de las instituciones educativas es indispensable pues mejora la salud física y el bienestar, logrando reducir los problemas de salud relacionados con la ergonomía, como dolores musculares, fatiga visual y problemas de concentración. Además, mejora el rendimiento académico facilitando la concentración, el aprendizaje y la memoria. Reduce el absentismo a la escuela por motivos de salud y crea un ambiente escolar más positivo propiciando la motivación, la participación y el bienestar general en la escuela.

4.2.Pausas activas

Las pausas activas consisten en “períodos de descanso programados dentro de la jornada escolar, en los que se realizan ejercicios de estiramiento, movilidad articular, activación circulatoria y relajación” (López y García, 2020, p. 85). Se fundamentan en la

necesidad de contrarrestar los efectos del sedentarismo y la monotonía que puede generar estar varias horas en un aula de clases.

Estudios como el de Ríos (2019) evidencian que las pausas activas “incrementan los niveles de concentración y atención, disminuyendo la somnolencia y fatiga mental de los estudiantes, lo que optimiza la predisposición para el aprendizaje” (p. 428). Además, tal como afirma Torres (2021) “el movimiento físico mediante ejercicios breves permite la oxigenación del cerebro, beneficiando funciones cognitivas como la memoria y el razonamiento” (p.33).

La implementación periódica de las pausas activas en las instituciones educativas resulta indispensable por sus efectos positivos sobre el bienestar físico y mental de estudiantes y profesores, así como en el proceso de enseñanza, concentración y rendimiento académico.

Beneficios para la salud física:

- **Previenen el sedentarismo:** El sedentarismo prolongado durante la jornada escolar puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares. Las pausas activas permiten a los estudiantes moverse y activar su cuerpo, lo que ayuda a reducir el tiempo que pasan sentados.
- **Disminuyen la fatiga muscular:** La fatiga muscular puede causar dolor e incomodidad, lo que puede dificultar la concentración y el aprendizaje. Las pausas activas ayudan a prevenir la fatiga muscular al promover el movimiento y la flexibilidad.
- **Mejoran la postura:** La mala postura puede causar dolor de espalda y otros problemas musculoesqueléticos. Las pausas activas ayudan a mejorar la postura al fortalecer los músculos y aumentar la flexibilidad.
- **Reducen el estrés:** El estrés puede afectar negativamente el aprendizaje y la salud en general. Las pausas activas ayudan a reducir el estrés al proporcionar un momento para la relajación y el movimiento.

Beneficios para el aprendizaje:

- Mejoran la concentración: Las pausas activas ayudan a mejorar la concentración al aumentar el flujo sanguíneo al cerebro y oxigenarlo.
- Aumentan la motivación: Los estudiantes que participan en pausas activas se sienten más motivados y con mayor energía para continuar con sus actividades académicas.
- Favorecen la creatividad: El movimiento y la actividad física pueden estimular la creatividad y la generación de nuevas ideas.
- Mejoran el rendimiento académico: Diversos estudios han demostrado que las pausas activas pueden mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Beneficios para el bienestar social:

- Promueven la interacción social: Las pausas activas son una oportunidad para que los estudiantes interactúen entre sí y socialicen.
- Fomentan el trabajo en equipo: Algunas pausas activas pueden realizarse en equipo, lo que ayuda a fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.
- Crean un ambiente escolar más positivo: Las pausas activas contribuyen a crear un ambiente escolar más positivo y dinámico.

Recomendaciones para implementar las pausas activas en las escuelas:

- Establecer una rutina: Es importante establecer una rutina para las pausas activas y que se realicen a la misma hora todos los días.
- Elegir actividades adecuadas: Las actividades elegidas para las pausas activas deben ser divertidas, atractivas y adecuadas a la edad y condición física de los estudiantes.
- Involucrar a los estudiantes: Es importante que los estudiantes participen en la selección de las actividades para las pausas activas.

- Capacitar a los docentes: Los docentes deben ser capacitados sobre la importancia de las pausas activas y cómo implementarlas de manera efectiva.

4.3.Trastornos musculares

Los trastornos musculoesqueléticos son definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) como “lesiones de músculos, tendones, nervios y articulaciones causados principalmente por malas posturas y movimientos repetitivos” (p.12). Existe evidencia de su presencia en instituciones educativas dado que, según Gamero (2017) “muchos estudiantes adoptan posturas inadecuadas por varias horas en mobiliario no ergonómico, lo cual tiene consecuencias físicas negativas” (p.64).

Entre los principales trastornos asociados al ámbito escolar se encuentran la cervicalgia por tensiones en el cuello y los hombros, la dorsalgia por la curvatura anómala de la espalda, y problemas circulatorios por la falta de movimiento según apuntan González y Martínez (2020). A largo plazo, la falta de atención a esta problemática puede desencadenar escoliosis, lordosis o cifosis en la columna vertebral de los estudiantes, advierten Santos y García (2021).

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son lesiones o enfermedades que afectan los músculos, huesos, articulaciones y tendones. Son muy comunes en las escuelas, tanto en estudiantes como en personal docente y administrativo.

Los TME más frecuentes en las escuelas son:

- Dolor de espalda: Es el TME más común en las escuelas. Puede ser causado por una mala postura, mochilas pesadas, mobiliario inadecuado o movimientos repetitivos.
- Fatiga muscular: La fatiga muscular puede causar dolor e incomodidad, lo que puede dificultar la concentración y el aprendizaje. Se produce por la falta de movimiento y por el uso excesivo de los músculos.
- Tendinitis: La tendinitis es la inflamación de un tendón. Puede ser causada por movimientos repetitivos o por un esfuerzo excesivo.

- Síndrome del túnel carpiano: Es una condición que afecta el nervio mediano en la muñeca. Puede ser causada por el uso excesivo de las manos, como escribir o usar el computador.
- Dolor de cuello: El dolor de cuello puede ser causado por una mala postura, estrés o por el uso excesivo de dispositivos electrónicos.

Factores de riesgo:

- Mobiliario inadecuado: Pupitres y sillas que no se ajustan a la altura y talla de los estudiantes, provocando malas posturas y dolores musculares.
- Mochilas pesadas: Las mochilas pesadas pueden causar dolor de espalda y hombros.
- Falta de actividad física: La falta de actividad física puede debilitar los músculos y aumentar el riesgo de TME.
- Estrés: El estrés puede aumentar la tensión muscular y el riesgo de TME.

Prevención:

- Adecuar el mobiliario: Ajustar la altura y la inclinación de las sillas y pupitres a la talla de los estudiantes.
- Utilizar mochilas con ruedas: Las mochilas con ruedas son una buena opción para evitar el sobrepeso en la espalda.
- Realizar pausas activas: Las pausas activas ayudan a prevenir la fatiga muscular y el dolor de espalda.
- Practicar actividad física: La actividad física regular ayuda a fortalecer los músculos y prevenir TME.

Por lo tanto, se requieren medidas preventivas, protocolos para la detección temprana y tratamiento especializado cuando se presenten trastornos musculares asociados al entorno escolar.

5. Metodología

Se expone el conjunto de procedimientos y técnicas que se aplican de manera ordenada y sistemática en la realización del presente proyecto siendo una de las etapas donde se decide el conjunto de técnicas y métodos para llevar a cabo las tareas vinculadas a la investigación.

5.1. Método Fenomenológico

La fenomenología y su método contribuyen, de modo privilegiado, al conocimiento de las realidades escolares, especialmente, a las vivencias de los actores en el proceso formativo. Para tal fin, se presentan algunos modelos utilizados en el marco de las ciencias sociales; posteriormente, se propone que la fenomenología, en su vertiente disciplinaria y metodológica, puede aportar grandemente a la exploración de las realidades escolares, a veces desconocidas por nuestros docentes en el aula escolar. (Osorio, 2018)

Para realizar la primera parte del proyecto nos guiamos en el método fenomenológico que inicia con la aproximación a identificar los trastornos musculares más propensos en los centros educativos, continúa con la descripción en todas las áreas y actividades que se realizan mobiliario acorde a la estatura de los alumnos, con materiales y dimensiones óptimas; ventilación e iluminación natural si es posible; distribución de los espacios que posibilite la interacción y diversas dinámicas de aprendizaje, entre otros y termina con la descripción y registro de la información.

5.2. Método Hermenéutico

Este método surge por la necesidad de explicar los fenómenos, los primeros filósofos empezaron a definir si era un método o una filosofía ya que a arte de ser una secuencia de pasos es un paradigma que observa y explica la ciencia para saber exactamente lo que es y así encontrar la verdad de los fenómenos, se determinó que los fenómenos son una subjetividad del pensamiento; de esta manera, al intentar darle un sentido indiscutible encontraron que existen dos razonamientos: uno precientífico y otro científico (Maldonado, 2016)

Parte con la comprensión de experiencias en estudios realizados, continúa con la relación de la información encontrada en diferentes fuentes investigadas y finaliza con la redacción de fundamentos importantes para determinar qué actividades o pausas activas son más útiles para las partes corporales o mejoramiento del aprendizaje.

5.3.Método Práctico Proyectual

Serie de operaciones que se necesitan para tener un orden lógico que es dictado por la experiencia es decir que se busca conseguir un máximo resultado con el mínimo esfuerzo, este método no es absoluto ni definitivo se puede cambiar el orden de algún trabajo y si se encuentran valores objetivos que mejoren el proceso y nos permite definir límites en los que deberá moverse el investigador. (Minari, 2017)

La tercera parte se desarrolla utilizando el método práctico proyectual que inicia con la fase de armado de las guías y la grabación de videos demostrativos para que los docentes y estudiantes puedan seguir las propuestas de pausas activas por sus beneficios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales en los estudiantes.

6. Resultados esperados

Obtener una guía didáctica práctica para fomentar el mejoramiento físico, psicológico, cognitivo y social de los estudiantes a través de 40 pausas activas que contiene: el objetivo de cada pausa activa, tipos de acción, tiempo que les tomará desarrollarla, beneficios y la descripción de cómo desarrollar cada una de ellas.

Los logros que pretendemos alcanzar en los centros educativos son:

Beneficios para los estudiantes:

- **Mejora en la concentración y el rendimiento académico:** Al reducir la fatiga física y mental, los estudiantes estarán más receptivos y podrán concentrarse mejor en sus tareas, lo que se traducirá en un mejor rendimiento académico.

- **Disminución del estrés y la ansiedad:** Las pausas activas son una excelente manera de liberar el estrés y la ansiedad acumulados, lo que puede contribuir a mejorar el estado de ánimo y la salud mental de los estudiantes.
- **Prevención de problemas de salud:** La actividad física regular ayuda a prevenir problemas de salud como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Las pausas activas son una forma sencilla de incorporar actividad física a la rutina diaria de los estudiantes.
- **Mayor motivación e interés por el aprendizaje:** Los estudiantes que se sienten bien física y mentalmente estarán más motivados e interesados en aprender. Las pausas activas pueden ayudar a crear un ambiente de aprendizaje más positivo y dinámico.
- **Mejora de la coordinación y las habilidades motrices:** Algunas pausas activas incluyen ejercicios que ayudan a mejorar la coordinación y las habilidades motrices de los estudiantes.

Beneficios para los centros educativos:

- **Mejora del clima escolar:** Las pausas activas pueden contribuir a crear un clima escolar más positivo y saludable, donde los estudiantes se sientan más felices y motivados.
- **Disminución del absentismo escolar:** Los estudiantes que se sienten bien física y mentalmente son menos propensos a faltar a clase.
- **Mejora de la imagen del centro educativo:** Los centros educativos que implementan programas de pausas activas pueden mejorar su imagen pública y atraer a más estudiantes.

Beneficios para la sociedad:

- **Promoción de un estilo de vida saludable:** Las pausas activas pueden ayudar a promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes, lo que puede tener un impacto positivo en la sociedad en general.

- **Reducción de los costes en salud:** La prevención de problemas de salud a través de la actividad física regular puede ayudar a reducir los costes en salud a largo plazo.

Una vez concluida la guía didáctica para la implementación de Pausas activas dentro del salón de clases, con la colaboración de la carrera de Diseño gráfico se grabó cada una de las pausas activas propuestas, hasta poderlas anclar al canal de YouTube de Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales un total de 40 videos, que se pueden observar en https://www.youtube.com/@Seguridad_y_Preencion/videos.

7. Presupuesto

Tabla 1

Presupuesto para el cumplimiento de la producción tecnológica

ACTIVIDAD	MATERIALES	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Investigación y redacción	Recopilación de información, elaboración de contenido y redacción de la guía.	2	50	100
Diseño y diagramación	Diseño atractivo y profesional de la guía, incluyendo tipografía, imágenes, gráficos y diagramación.	2	60	120
Revisión y edición	Corrección de errores gramaticales, ortográficos y de contenido	2	12	24
Recursos adicionales	Costo de imágenes, videos, audios	5	25	125
Impresión y distribución	Costo de impresión	3	15	45
Plataforma YouTube	Costo de alojamiento y gestión de la guía en una plataforma online.	1	0	0
			Suma=	\$ 414,00

Nota. Los gastos mencionados serán gestionados por los estudiantes de las carreras de Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales lo que concierne a la investigación y propuesta de la guía didáctica, mientras que la diagramación y trabajo en la plataforma YouTube será gestionado por los estudiantes de Diseño Gráfico.

8. Cronograma y Responsables

Tabla 2

Planificación para el desarrollo de la producción tecnológica

ACTIVIDADES	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Responsables
Semanas	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	
Investigación y redacción	■																				Docentes Cristhian Prieto y estudiantes Miguel Sarmiento & Katuska Soto
Diseño y diagramación					■																Docentes Pablo Duke
Revisión y edición							■		■												Docentes Cristhian Prieto y estudiantes Miguel Sarmiento & Katuska Soto
Recursos adicionales									■												Docentes y estudiantes
Impresión y distribución													■								Docentes y estudiantes
Plataforma YouTube																				■	Docentes Pablo Duke

9. Documento de salida

La presente producción sobre una guía didáctica para la implementación de pausas activas dentro del salón de clases es dar a conocer la guía didáctica a un público amplio y lograr su implementación en el mayor número posible de centros educativos. Para ello se plantea algunas estrategias como:

1. Publicación en línea:

- **Redes sociales:** Crear perfiles en redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram para compartir información sobre la guía didáctica y sus beneficios.

2. Difusión en centros educativos:

- **Contacto con las autoridades educativas:** Presentar la guía didáctica a las autoridades educativas locales y zonales para que la consideren para su implementación en los centros educativos.
- **Participación en eventos educativos:** Presentar la guía didáctica en congresos, ferias y otros eventos educativos.

3. Materiales de promoción:

- **Diseño de materiales de promoción:** Crear folletos, posters y vídeos informativos sobre la guía didáctica.
- **Distribución de materiales:** Distribuir los materiales de promoción en centros educativos, bibliotecas y otros lugares públicos.

4. Investigación:

- **Realización de investigaciones:** Colaborar con investigadores para realizar estudios sobre el impacto de la guía didáctica en el aprendizaje de los estudiantes; así como los trastornos musculares más predominantes en los centros educativos.

10. Bibliografía

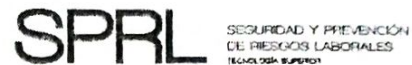
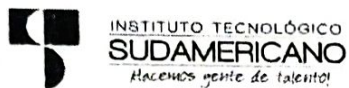
- Acosta, R., Guevara, A. y Hernández, C. (2019). Salud mental y pausas activas en escolares. *Psicología Educativa*, 5(1), 37-45.
- Cardozo, U. & Talamín, L. (2015). Sedentarismo y rendimiento cognitivo en ambientes escolares. *Revista de Ciencias de la Salud*, 15(1), 23-29.
- Carvajal, S. (2018). Pausas activas: incidencia de la ergonomía en el rendimiento escolar. *Educación y Ciencia*, 6(2), 52-57.
- Castillo, F. & Reyes, L. (2020). Manual de ergonomía para mejorar el rendimiento académico. Editorial Universitaria UTPL.
- Cordero, E. y Sarmiento, J. (2021). Consecuencias de evitar las pausas activas: un estudio en escuelas públicas. *Educación y Sociedad*, 8(2), 554-561.
- Córdova, A. & Larreátegui, E. (2019). Pausas activas y su incidencia en el rendimiento académico. *Retos de la Ciencia*, 3(5), 151-170.
- Cortez, P. & Gamboa, E. (2021). Ergonomía en el diseño de escuelas secundarias de Ecuador. *Retos de la Ingeniería*, 13(1), 75-85.
- Freire, W., Ramírez, M., Belmont, P., Mendieta, M., Silva, K., Romero, N., Sáenz, K., Piñeros, P., Gómez, L. & Monge, R. (2013). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. ENSANUT-ECU 2012. <https://www.unicef.org/ecuador/media/1231/file/Encuesta%20Nacional%20de%20Salud%20y%20Nutrici%C3%B3n%20ENSANUT-ECU%202012.pdf>
- Gamero, B. (2017). Problemas ergonómicos y lesiones músculo-esqueléticas en escuelas. *Revista Médica*, 15(2), 60-71.
- García, F. & Serrano, M. (2014). Pausas activas para prevenir trastornos musculoesqueléticos en escolares. *Revista Cubana de Salud Pública*, 22(1), 30-39.
- Gomero, N., Flores, J. & Padilla, M. (2019). La ergonomía en las instituciones educativas peruanas. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 12(3), 32-54.
- González, A. y Martínez, C. (2020). Factores de riesgo ergonómico en instituciones educativas. *Revista Cubana de Salud Pública*, 18(3), 35-50.
- López, G. y García, F. (2020). Hábitos saludables: pausas activas. *Revista Educación Integral*, 12(2), 79-90.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Ospina, J., Hinojosa, W. & Matos, L. (2018). Influencia de un programa de pausas activas sobre el rendimiento académico. *Revista Educación*, 27(3), 587-601.
- Pérez, A. y López, P. (2017). Pausas activas: su influencia en el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Científica de Educación*, 12(3), 120-128.
- Ramírez, W., Cruz, J. & Alcañiz, M. (2017). Las pausas activas como estrategia para mejorar el clima escolar. *Psicogente*, 10(18), 292-301.
- Ríos, M. (2019). Efectos de pausas activas en la concentración de escolares. *Publicación Académica Pedagógica*, 8 (3), 420-436.

- Samudio, M., Milán, F. & Garzón, D. (2020). Efecto de un programa de pausas activas sobre los niveles de cortisol en estudiantes. *Nutrición Clínica*, 18(2), 98-105.
- Santos, E. y García, N. (2021). Trastornos de columna vertebral por mala postura en escolares. *Perspectivas de Salud Pública*, 11(2), 81-96.
- Torres, J. (2021). *Influencia del ejercicio físico en el aprendizaje: una guía para docentes*. Editorial Académica Española.
- Valencia, P., López, J., y Yanque, L. (2010). Importancia de las pausas activas en centros escolares. *Revista de Educación y Cultura*, 23(82), 84-90.

11. Anexos

Tabla 3

Matriz de seguimiento de actividades cumplidas

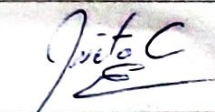
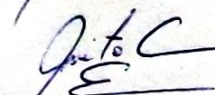


MATRIZ DE SEGUIMIENTO DE ACTIVIDADES CUMPLIDAS DEL DESARROLLO DE PRODUCCIÓN TECNOLÓGICA

TEMA DEL PROYECTO: Guía didáctica para la implementación de pausas activas dentro del salón de clases

PERÍODO ACADÉMICO: Octubre 2023 - febrero 2024

DOCENTES RESPONSABLES: Ing. Cristhian Prieto, Mgs

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA	AVANCE %	RESPONSABLE	FECHA	FIRMA
Planificación del proyecto	Docentes de la TS. en S.P.R.L.	4/10/2023	100%	Ing. Cristhian Prieto	4/10/2023	
Desarrollo de la propuesta de Acción	Docentes de la TS. en S.P.R.L.	11/10/2023	100%	Ing. Cristhian Prieto	11/10/2023	

Fase de Planeación

Reunión general de docentes para establecer las organización de proyecto a desarrollar Docentes de la TS. en S.P.R.L. 18/10/2023 100% Ing. Crithian Prieto 18/10/2023

Reunión de docentes y estudiantes para establecer el cronograma de trabajo Docentes de la TS. en S.P.R.L. 25/10/2023 100% Ing. Crithian Prieto 25/10/2023

Fase Diseño

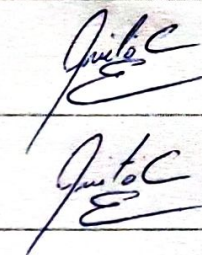
Investigación y redacción Docentes de la TS. en S.P.R.L. 1/11/2023 100% Ing. Crithian Prieto 1/11/2023

Diseño y diagramación Docentes de la TS. en S.P.R.L & Diseño gráfico 15/11/2023 100% Ing. Crithian Prieto 15/11/2023


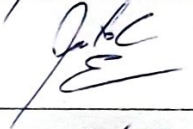

Revisión y edición Docentes de la TS. en S.P.R.L & Diseño gráfico 22/11/2023 100% Ing. Crithian Prieto 22/11/2023

Recursos adicionales Docentes de la TS. en S.P.R.L & Diseño gráfico 6/12/2023 100% Ing. Crithian Prieto 6/12/2023

Plataforma YouTube Docentes de la TS. en S.P.R.L & Diseño gráfico 13/12/2023 100% Ing. Crithian Prieto 13/12/2023




Fase de implementación

Terminado final de la guía	Docentes de la TS. en S.P.R.L.	2/1/2024	100%	Ing. Cristhian Prieto	2/1/2024	
Impresión y distribución	Docentes de la TS. en S.P.R.L.	16/1/2024	100%	Ing. Cristhian Prieto	16/1/2024	
Informe de desarrollo	Docentes de la TS. en S.P.R.L.	23/1/2024	100%	Ing. Cristhian Prieto	23/1/2024	


 Ing. Cristhian Prieto Merino, Mgs.
DOCENTE INVESTIGADOR

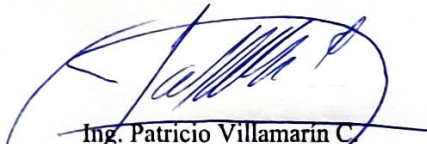
REALIZADO




 Ing. Jackson Quevedo, Mgs.
COOR. DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN

REVISADO




 Ing. Patricio Villamarín C.
**VICERRECTOR DESARROLLO
 E INNOVACIÓN TECNOLÓGICA**

APROBADO



Formato de técnicas de investigación aplicada

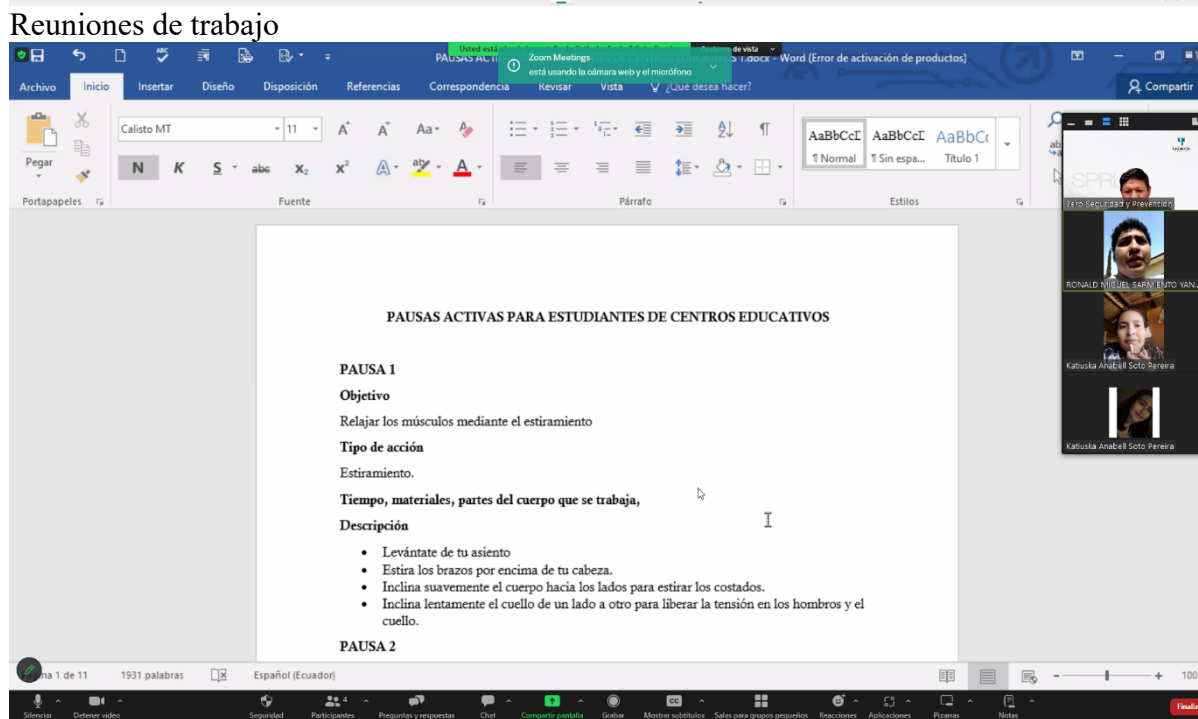
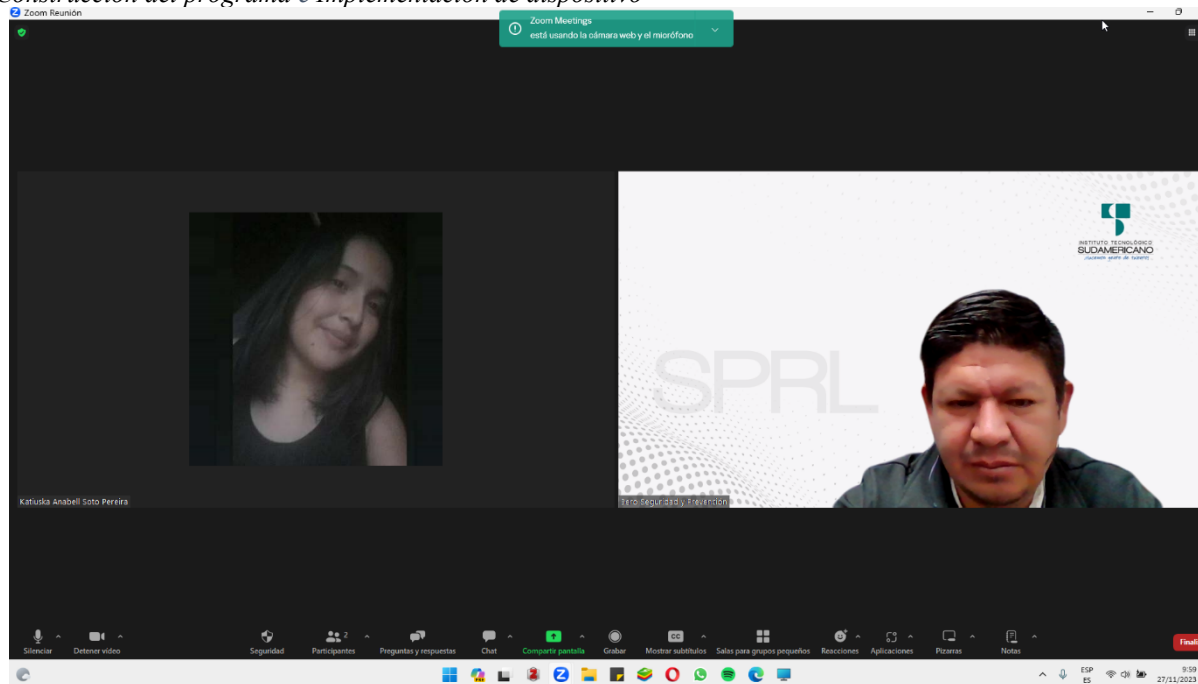
Tabla 4

Técnicas de investigación

TÉCNICA	CONCEPTO	APLIACIÓN
Análisis documental	Se trata de una técnica de investigación cualitativa, en la cual permite compilar, agrupar y seleccionar la información más relevante de diferentes fuentes como son libros, revistas, tesis, ensayos, artículos científicos, videos, entre otros	Por medio de esta técnica se obtuvo información de gran relevancia de distintos repositorios, la misma que se aplicó en el transcurso de la elaboración de la guía didáctica de pausas activas. Además, nos brindó alternativas para la correcta elección de herramientas y materiales, que facilite el desarrollo del producto tecnológico.
Observación	Se entiende como la técnica de investigación que permite la recogida de información del entorno, sea este natural o artificial, se puede realizar con la mediación de instrumentos técnicos o empleando únicamente los sentidos.	Se utilizó en investigación de campo, mediante la observación directa e identificación de la necesidad de una guía de pausas activas, esta información nos permitirá en el futuro investigar sobre las causas y problemas a la salud de los estudiantes por la falta de ejercicios y movilidad dentro de las aulas de clase.
Entrevistas	Es la técnica más natural, que se aplica para obtener información y opiniones de expertos en educación, docentes y estudiantes sobre el tema de la guía didáctica, su diseño y su potencial aplicación.	Esta técnica aplicada nos permite obtener información precisa y actualizada, además nos permite a comprender las necesidades y expectativas de los estudiantes que nos ayude a la elaboración de una guía didáctica contextualizada y efectiva.

Imágenes de ejecución del proyecto

Figura 1
Construcción del programa e Implementación de dispositivo



Revisión de avances y propuestas



Grabaciones



Guía didáctica para la
implementación de Pausas
Activas dentro del
salón de clases.

AUTORES

Sarmiento Yanza Ronald Miguel
Soto Pereira Katuska Anabell
Prieto Merino Cristhian Fabián

Producto terminado



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO

SPRL

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
TECNOLOGÍA SUPERIOR

Guía didáctica para la implementación de Pausas Activas dentro del salón de clases.

AUTORES

Sarmiento Yanza Ronald Miguel
Soto Pereira Katuska Anabell
Prieto Merino Cristhian Fabián


Diseño y diagramación

Samantha Nathaly Tello Jiménez

©Todos los derechos reservados del Instituto Tecnológico Sudamericano.

Queda prohibido la copia total o parcial del documento.

ÍNDICE DE CONTENIDOS



5	GLOSARIO DE TÉRMINOS
6	INTRODUCCIÓN
7	OBJETIVOS
	<i>Objetivo General</i>
	<i>Objetivos Específicos</i>
7	INSTRUCCIONES O PROCEDIMIENTOS
8	POLITICAS Y NORMATIVAS
9	PROPUESTA DE ACCIÓN
51	CONCLUSIÓN

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **Agilidad:** asocia al dominio del cuerpo, la velocidad y la ligereza de los movimientos.
- **Bienestar:** condición de funcionalidad del cuerpo, es decir, la salud física y mental.
- **Equilibrio energético:** energía que nos proporcionan los alimentos, y bebidas que ingerimos.
- **Estimulación Cognitiva:** conjunto de ejercicios y técnicas enfocadas a mejorar el rendimiento.
- **Estiramiento:** tienen como objetivo mejorar la flexibilidad y la relajación del músculo.
- **Flexibilidad:** capacidad que posee una persona de doblarse sin que exista el riesgo de accidente.
- **Meditación:** ejercicio mental y reflexión que los individuos hacen sobre algo en particular.
- **Reflexología:** técnica de masajes terapéuticos aplicados en determinados puntos del cuerpo humano como es en los dedos de los pies o de las manos.
- **Resiliencia Mental:** aptitud que adoptan algunas personas que se caracterizan por su postura ante mucho estrés.
- **Tensión Muscular:** la sobrecarga y la fatiga provocada por actividades o situaciones de esfuerzo son factores que influyen en este síntoma.

INTRODUCCIÓN

Las pausas activas están encaminadas a la reducción de lesiones musculares, disminución del estrés como respuesta a la creciente aparición de enfermedades asociadas a factores ocupacionales y académicas, éstas se desarrollan a través de rutinas de ejercicios durante la jornada estudiantil, cuyo objetivo principal es generar espacios de bienestar.

Las pausas activas son breves descansos que se pueden ejecutar durante las clases para ayudar a mejorar el ánimo, creatividad y mantener un espacio de esparcimiento.

En el presente documento se describe actividad por actividad pausas activas para ser aplicadas en un centro educativo mismo que cuenta con 40 tareas que se pueden ejecutar en un determinado espacio de tiempo, el mismo se encuentran actividades para relajación, fortalecimiento, estiramiento y estimulación de músculos, fortalecimiento de huesos y sistema inmune, liberación de estrés, aumento de concentración, motivación, alivio, mejoramiento de posturas y sobre todo una ayuda para controlar y mejorar el estado físico, anímico manteniendo la salud de quien utilice y ponga en práctica esta valiosa información.

OBJETIVOS

Objetivo General

Realizar una guía de pausas activas utilizando información bibliográfica primaria para disminuir el estrés en la población estudiantil y docente.

Objetivos Específicos

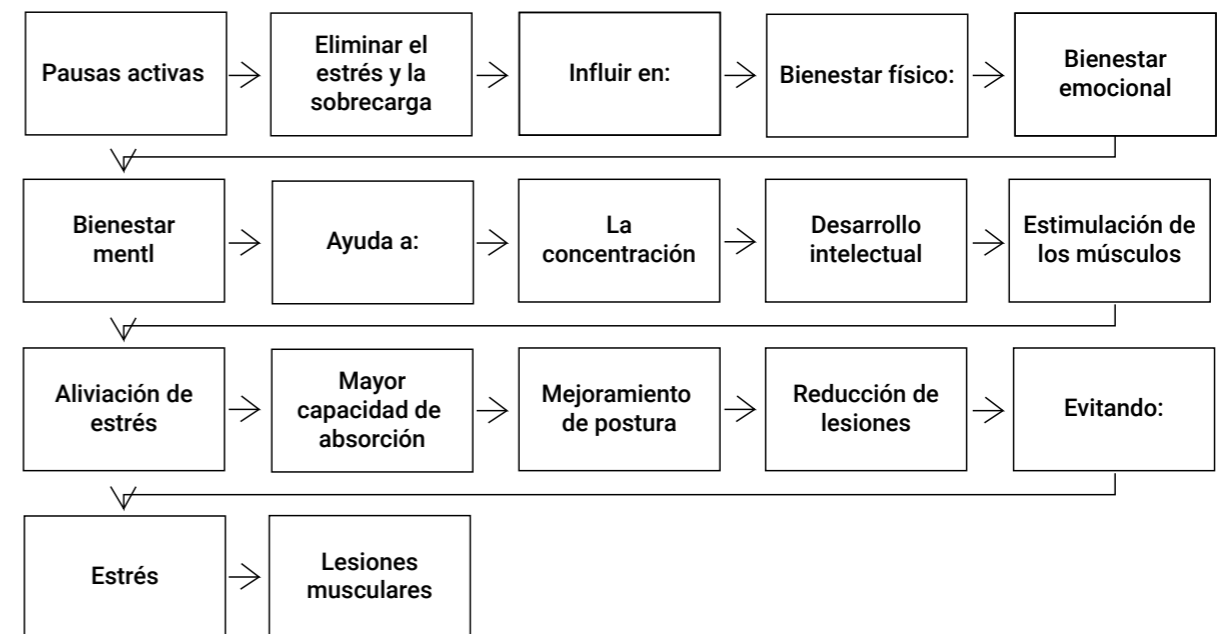
- Demostrar que los estudiantes de la tecnología de Seguridad y Prevención de Riesgos Laborales están en capacidad de impartir conocimientos mediante actividades de pausas activas para reducir el riesgo de estrés en los estudiantes.
- Socializar la guía de pausas activas utilizando técnicas de demostración in situ para desarrollar hábitos saludables en los estudiantes.

INSTRUCCIONES O PROCEDIMIENTOS

En la siguiente figura se explica en pasos secuenciales el beneficio del desarrollo de las pausas activas dentro de las aulas de clase.

Figura 1

Secuencia de los beneficios que trae consigo las pausas activas.



Nota. El gráfico muestra la secuencia de los beneficios que trae consigo las pausas activas.

POLITICAS Y NORMATIVAS

La normativa hace referencia a un conjunto de normas aplicables a una determinada materia o actividad, en este caso toma relevancia al derecho de aplicar pausas activas como beneficio para la salud mental.

LA CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR en el ART. 23 NUMERAL 20, manifiesta. - El derecho a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, saneamiento ambiental; educación, trabajo, empleo, recreación, vivienda, vestido y otros servicios sociales necesarios.

Art. 82.- El Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades.

Art. 48.-Derecho a la recreación y al descanso. - Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva.

Art. 92.- Trabajo formativo. - Los niños, niñas y adolescentes podrán realizar actividades de formación que incorporen al trabajo como un elemento importante en su formación integral. Estas actividades deberán realizarse en condiciones adecuadas para su edad, capacidad, estado físico y desarrollo intelectual, respetando sus valores.

PROPUESTA DE ACCIÓN

Se ha preparado 40 pausas activas las cuales se pueden aplicar en el aula de clase, a continuación, se explica de manera detallada cada una de ellas:

PAUSA 1



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Relajar los músculos mediante el estiramiento.

Tipo de acción

Estiramiento.

- **Tiempo:** 8 min.

Partes del cuerpo que se trabaja:

- Cabeza, cuello, hombros, brazo.

Beneficios:

- Mejora la postura: Los desequilibrios musculares son muy comunes y pueden conducir a tener una mala postura. Una combinación de ejercicios de estiramiento muscular puede fomentar a que tengamos una mejor postura.
- Mejora el rendimiento en tus actividades físicas: Las investigaciones han demostrado que realizar ejercicios de estiramientos antes de realizar una actividad física puede ayudar a mejorar el rendimiento ante este ejercicio.
- Aumenta tu flexibilidad: El estiramiento regular ayuda a aumentar nuestra flexibilidad, lo que acaba siendo crucial para nuestra salud en general

Descripción de la actividad.

- Levántate de tu asiento.
- Estira los brazos por encima de tu cabeza (50seg).
- Inclina suavemente el cuerpo hacia los lados para estirar los costados (50seg).
- Inclina lentamente el cuello de un lado a otro para liberar la tensión en los hombros y el cuello (45seg).

PAUSA 2



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Respirar profundamente para aumentar la concentración.

Tipo de acción

Respiración.

- **Tiempo:** 7 min.

Partes del cuerpo que se trabaja:

- Ojos, boca.

Beneficios:

- Aumenta el oxígeno en la sangre.
- Aumenta tu vitalidad.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora tu postura.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Mejorar la concentración.
- Mejorar la digestión.

Descripción de la actividad

- Siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos (45seg). Inhala profundamente por la nariz, mantén el aire durante unos segundos y exhala lentamente por la boca (50seg).
- Repite este proceso varias veces, concentrándote en tu respiración para calmar la mente y aumentar la claridad mental (45seg).

PAUSA 3



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar una caminata corta para aumentar la circulación.

Tipo de acción

Movimiento.

- **Tiempo:** 10 min.

Partes del cuerpo que se trabaja:

- Brazos, hombros.

Beneficios:

- Fortalece y tonifica músculos de las piernas, glúteos y abdominales.
- Mejora la circulación.
- Fortalece huesos y articulaciones.
- Disminuye el riesgo de padecer demencia.
- Fortalece el sistema inmune.
- Mejora los niveles de vitamina D (esencial en muchos procesos de nuestro organismo) si caminas en exteriores.

Descripción de la actividad

- Levántate de tu asiento y da una caminata corta por la habitación o los pasillos.
- Intenta mover los brazos y los hombros mientras caminas para aumentar la circulación sanguínea y despejar la mente.

PAUSA 4



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar un ejercicio rápido para aumentar la energía.

Tipo de acción

Ejercicio.

- **Tiempo:** 6 min.

Beneficios:

- Los ejercicios específicos de fortalecimiento muscular postural, como abdominales o dorsales, ayudan a mantener una buena postura corporal.
- Reduce el riesgo de lesiones: Los músculos más fuertes mejoran el equilibrio y la estabilidad corporal, reduciendo así el riesgo de caídas y lesiones durante las actividades diarias o el deporte.
- Mejora la salud mental: El ejercicio físico activa la producción de endorfinas, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés.

Descripción de la actividad

- Realiza una serie de saltos o saltos de tijera durante (1 o 2 min).
- Estos movimientos activarán tu sistema cardiovascular y liberarán endorfinas, lo que te ayudará a sentirte más despierto y concentrado.

PAUSA 5



Objetivo

Realizar un juego de memoria para estimular la mente.

Tipo de acción

Juego mental.

- **Tiempo:** 9min.

Beneficios:

- Mejora de la atención y la concentración: Los juegos de memoria también pueden ayudar a mejorar la atención y la concentración.
- Prevención del deterioro cognitivo: La actividad cerebral estimulante proporcionada por los juegos de memoria puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y la demencia.
- Las personas que participan regularmente en juegos de memoria tienen menos probabilidades de experimentar problemas de memoria relacionados con la edad
- Mejora del estado de ánimo: Los juegos de memoria también pueden tener un impacto positivo en nuestro estado de ánimo.

Descripción de la actividad

- Juega a un juego de memoria como "Simón dice" o "Veinte preguntas".
- Estos juegos te desafiarán a recordar secuencias o responder preguntas, lo que estimulará tu mente y mejorará tus habilidades cognitivas (2min).

PAUSA 6



Objetivo

Bailar para liberar el estrés.

Tipo de acción

Movimiento rítmico.

- **Tiempo:** 10min.

Partes del cuerpo que se trabaja:

- Brazos, piernas.

Beneficios:

- Crea nuevas rutas de pensamiento y calma los pensamientos que nos alteran.
- Provoca que el cerebro segregue serotonina y endorfinas, hormonas que están relacionadas con el estado de ánimo y el sentimiento de satisfacción.
- Ayuda a generar lazos emocionales y permite la vinculación con el medio y con la gente.
- Libera hormonas que te hacen sentir bien, enfoca tu mente, alivia el estrés, te permite alcanzar metas, es una salida creativa, puede ser social y puede ser una forma de meditación.

Descripción de la actividad

- Pon música animada y disfruta de un breve baile (4min).
- Sigue el ritmo de la música, mueve los brazos y las piernas, y diviértete.
- El baile es una excelente manera de liberar el estrés acumulado y aumentar la energía.

PAUSA 7



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO

Objetivo

Realizar un masaje de manos para aliviar la tensión.

Tipo de acción

Masaje.

- **Tiempo:** 9min.

Beneficios:

- Uno de los principales beneficios de la reflexología en manos es su capacidad para relajar el cuerpo y la mente. Durante la sesión de masaje en las manos, se aplican técnicas de presión y manipulación en puntos específicos que corresponden a diferentes partes del cuerpo. Esta estimulación ayuda a liberar la tensión acumulada en los músculos y los tejidos blandos de las manos, lo que a su vez promueve una sensación de relajación profunda.
- Además de relajar el cuerpo, la reflexología en manos también puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad. Al estimular los puntos de reflexología en las manos, se activan las vías nerviosas y se liberan endorfinas, que son conocidas como las «hormonas de la felicidad». Estas endorfinas ayudan a reducir los niveles de estrés y ansiedad, promoviendo así una sensación de calma y bienestar.

Descripción de la actividad

- Frota tus manos y dedos suavemente para relajar los músculos y aliviar la tensión acumulada debido al uso constante del teclado o la escritura (1min).
- Puedes aplicar un poco de presión en los puntos de tensión para mayor alivio (45seg).

PAUSA 8



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO

Objetivo

Realizar meditación guiada para relajación y enfoque.

Tipo de acción

Meditación.

- **Tiempo:** 12min.

Beneficios:

- Relaja tu cuerpo y mente
- Aprende a escucharte a ti mismo
- Lograr una mayor autoconciencia
- Te ayuda a concentrarte en el momento presente
- Genera confianza en uno mismo
- Desarrolla la paciencia consigo mismo y con las situaciones externas.
- Reduce los niveles de la hormona del estrés.
- Disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca
- Mejora del sueño
- Alivio de dolores de cabeza y tensiones
- Disminuye los niveles de ansiedad

Descripción de la actividad

- Encuentra un lugar tranquilo, siéntate con la espalda recta y cierra los ojos (1 min).
- Busca una meditación guiada en línea y sigue las instrucciones (5min).
- La meditación te ayudará a relajarte, reducir el estrés y mejorar tu enfoque y concentración.

PAUSA 9



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar yoga de relajación y flexibilidad.

Tipo de acción

Ejercicio de estiramiento y equilibrio.

- **Tiempo:** 10min.

Beneficios:

- Activa los músculos: el yoga hace trabajar los músculos que de otra manera nunca serían solicitados por nuestras actividades diarias.
- Relaja la columna vertebral.
- El yoga mejora tu concentración.
- Desarrolla la perseverancia y la resistencia (a través del trabajo regular de las posturas).
- Elimina toxinas y bacterias del cuerpo.
- Activa los músculos: el yoga hace trabajar los músculos que de otra manera nunca serían solicitados por nuestras actividades diarias.
- Relaja la columna vertebral.
- Fortalece el sistema inmunológico y brindar una mejor protección contra resfriados y otras enfermedades crónicas.
- Alivio a las mujeres que sufren de síndrome premenstrual.

Descripción de la actividad

- Realiza una breve sesión de yoga con posturas simples como el perro boca abajo, la postura del árbol y el estiramiento del gato (1min).
- Esto te ayudará a relajar tu mente y cuerpo, y mejorar tu flexibilidad.

PAUSA 10



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Estimular la creatividad por medio de un juego de palabras.

Tipo de acción

Juego mental.

- **Tiempo:** 12min.

Beneficios:

- Mejora la concentración
- Ayuda a aliviar el estrés
- Los juegos de palabras involucran a las personas y les permiten divertirse mientras juegan. Varias investigaciones muestran que los juegos de palabras en línea pueden ofrecer relajación y alivio del estrés. Jugar cualquier juego libera dopamina en el cerebro que te hace sentir bien
- Sentirse bien es un signo de bajo estrés y relajación. Algunos juegos de palabras te ofrecen desafíos difíciles y te recompensan cuando superas los desafíos que conducen al alivio del estrés. Resolver juegos de palabras difíciles aumenta tu confianza y te sientes bien con tu capacidad de pensamiento y tus habilidades.
- Los juegos de palabras afectan las áreas del cerebro responsables de organizar la información, la memoria y las habilidades motoras finas.

Descripción de la actividad

- Resuelve un crucigrama, un juego de palabras cruzadas o encuentra palabras con letras dadas (2 min).
- Estos juegos estimulan tu mente y te ayudan a mejorar tus habilidades de vocabulario y pensamiento lateral.

PAUSA 11



Objetivo

Realizar ejercicios de relajación muscular progresiva.

Tipo de acción

Relajación muscular.

- **Tiempo:** 5min.

Beneficios:

- Ayuda a descansar y favorece el sueño.
- Promueve la recuperación tras la fatiga.
- Previene el estrés y reduce la tensión arterial y emocional.
- Genera sensación de bienestar e incluso ayuda a mejorar la autoestima.
- Favorece la concentración y aumenta la capacidad de retención de información y su recuperación.

Descripción de la actividad

- Tensa y relaja diferentes grupos musculares de tu cuerpo de forma secuencial, empezando por los pies y avanzando hacia arriba (1min).
- Esto te ayudará a liberar la tensión y promover la relajación general (45seg).

PAUSA 12



Objetivo

Realizar una pintura o un dibujo para estimular la creatividad.

Tipo de acción

Actividad artística.

- **Tiempo:** 10 a 15 min.

Beneficios:

- Aumenta el entusiasmo y el interés en niños y jóvenes.
- Incrementa la percepción del entorno y genera una flexibilidad de pensamiento.
- Genera en los estudiantes seguridad y autonomía.
- Estimula las habilidades cognitivas y permiten la comunicación.
- Ayuda a liberar tensiones internas.

Descripción de la actividad

- Dedicar unos minutos a pintar o dibujar algo simple y creativo. Utiliza colores vivos y deja volar tu imaginación (5 o 8 min).
- Esta actividad te permitirá desconectar y fomentar tu lado creativo.

PAUSA 13



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar lectura recreativa para descansar la mente.

Tipo de acción

Lectura.

- **Tiempo:** 9 min.

Beneficios:

- Tiende a aumentar el sentido de logro.
- La confianza.
- La autoestima.
- La autoconciencia.
- Ayuda a promover la inclusión.
- La empatía.
- La lectura con fines recreativos previene el aburrimiento.
- Promueve la relajación.
- Estimula el cerebro.

Descripción de la actividad

- Toma un libro o un artículo interesante que no esté relacionado con tus estudios y dedícate a leerlo (7 min).
- Esto te ayudará a descansar la mente y disfrutar de una lectura placentera.

PAUSA 14



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar visualización guiada para relajación y enfoque.

Tipo de acción

Meditación guiada.

- **Tiempo:** 9 min.

Beneficios:

- La atenuación del dolor y las consecuencias que este produce como el insomnio y la ansiedad.
- Un mejor resultado en los tratamientos de las enfermedades cuando se utiliza como terapia complementaria.
- Superar estados de ánimo negativos, ansiedad, estrés, depresión, etc.
- Mejorar la concentración y el rendimiento.
- Inducir estados de relajación y bienestar.

Descripción de la actividad

- Encuentra un lugar tranquilo, siéntate cómodamente y cierra los ojos (50seg).
- Busca una grabación de visualización guiada en línea y déjate guiar por las imágenes mentales que te presenten, permitiéndote relajar y enfocar tu mente.

PAUSA 15



Objetivo

Realizar juegos de adivinanzas para estimular el pensamiento lógico.

Tipo de acción

Juego mental.

- **Tiempo:** 10 min.

Beneficios:

- Trabajan la memoria
- Mejoran la capacidad de observación
- Fomentan la atención
- Potencian el aprendizaje
- Incrementan la perseverancia

Descripción de la actividad

- Resuelve adivinanzas o acertijos lógicos. Estos juegos pondrán a prueba tu capacidad de razonamiento y te desafiarán a encontrar soluciones creativas (3min).

PAUSA 16



Objetivo

Escuchar música relajante para reducir el estrés.

Tipo de acción

Escuchar música.

- **Tiempo:** 7 min.

Beneficios:

- Reduce el estrés, la ansiedad, el dolor y la presión arterial.
- Favorece la inmunidad y la recuperación después de un accidente cerebrovascular.
- Estimula el cerebro, la memoria, el aprendizaje, la concentración, la atención y la creatividad.

Descripción de la actividad

- Pon música relajante, como sonidos de la naturaleza o música clásica suave, y tómate unos minutos para escucharla (5min).
- Cierra los ojos y deja que la música te transporte a un estado de calma y tranquilidad (1min)

PAUSA 17



Objetivo

Realizar un juego de coordinación mano-ojo para mejorar la concentración.

Tipo de acción

Juego de destreza.

- **Tiempo:** 5 min.

Beneficios:

- Permiten al niño descubrir el valor de la colaboración y estrechar lazos de amistad.
- Plantean retos e impulsan al pequeño a esforzarse venciendo dificultades.
- Potencian algunas habilidades y destrezas útiles en distintas áreas.
- Ayudan al niño a socializar y ganar confianza.
- Mejoran la autoestima y el afán de superación.

Descripción de la actividad

- Juega juegos que requieran coordinación mano-ojo, como el tetris, el juego de apilar bloques o un juego de bolos de escritorio (2min).
- Estos juegos mejorarán tu enfoque y concentración.

PAUSA 18



Objetivo

Tomar agua para hidratarte.

Tipo de acción

Hidratación.

- **Tiempo:** 7 min.

Beneficios:

- Mejora la nutrición. Las vitaminas y los minerales “viajan” hasta las células gracias al agua.
- Depura. Un cuerpo bien hidratado elimina fácilmente las toxinas.
- Regula. Evita el estreñimiento al facilitar la expulsión de las heces.
- Embellece. La piel se ve más tersa y radiante si se consume suficiente líquido.

Descripción de la actividad

- Bebe un vaso de agua fresca para mantener tu cuerpo hidratado (50seg).
- La hidratación adecuada es esencial para el rendimiento cognitivo y la concentración.

PAUSA 19



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar ejercicios de respiración para relajación y reducción del estrés.

Tipo de acción

Respiración consciente.

- **Tiempo:** 8 min.

Beneficios:

- Relajación de los músculos
- Estimulación e incremento de la capacidad pulmonar
- Aumento de la concentración
- Incrementa la oxigenación de todo el cuerpo
- Favorece la eliminación de toxinas

Descripción de la actividad

- Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración (1 min).
- Realiza respiraciones profundas y lentas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca (50seg).
- Esto te ayudará a relajarte y a reducir el estrés.

PAUSA 20



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar un juego de memoria visual para potenciar la concentración.

Tipo de acción

Memoria visual.

- **Tiempo:** 7 min.

Beneficios:

- Permite mantener una imagen mental de una secuencia de letras, números o palabras, lo que puede hacer más llevadera la lectura.
- Ayuda en el proceso de la lectura, permitiendo la asociación de lo visual con lo verbal.
- Facilita el reconocimiento de letras o números, la lectura y comprensión lectora, el deletreo o recordar palabras reconocibles a primera vista, el uso de una calculadora, copiar notas rápidamente desde un tablero y formar una imagen mental de una palabra.
- Permite registrar aquellas cosas que han sido captadas por medio del sentido de la vista, como el rostro de las personas o lo que se lee

Descripción de la actividad

- Observa una imagen detalladamente durante unos minutos y luego cierra los ojos e intenta recordar todos los detalles posibles (2min).
- Esto ayudará a entrenar tu memoria visual y mejorar tu concentración.

PAUSA 21



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Realizar estiramientos de piernas para mejorar la circulación.

Tipo de acción

Estiramientos.

- **Tiempo:** 8min

Beneficios:

- Mejorar tu rendimiento en las actividades físicas
- Disminuir el riesgo de lesiones
- Permitir que las articulaciones se muevan con toda su amplitud de movimiento
- Aumentar el flujo sanguíneo en los músculos.
- Permitir que los músculos trabajen de la manera más eficaz.
- Mejorar la capacidad para hacer las actividades diarias

Descripción de la actividad

- Levántate de tu asiento y estira una pierna hacia adelante, manteniendo el pie en el suelo (1 min).
- Flexiona el torso ligeramente hacia adelante y siente el estiramiento en la parte posterior de la pierna.
- Cambia de pierna y repite. Esto ayudará a mejorar la circulación y a aliviar la tensión muscular (45seg).

PAUSA 22



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Armar rompecabezas para ejercitar el pensamiento lógico.

Tipo de acción

Juego mental.

- **Tiempo:** 10 min.

Beneficios:

- Desarrollan la creatividad.
- Reducen la ansiedad.
- Estruja tus neuronas para algo útil. Olvida tu ansiedad jugando.
- Eliminan el estrés.
- Supera retos y demuéstrate de lo que eres capaz. Porque tú lo vales.
- Aportan bienestar.

Descripción de la actividad

- Resuelve un rompecabezas, como el cubo de Rubik o un rompecabezas de deslizamiento. (5min)
- Estos juegos estimulan el pensamiento lógico, la resolución de problemas y la paciencia.

PAUSA 23



Objetivo

Revitalizar energía a través de un baño de sol.

Tipo de acción

Exposición a la luz natural.

- **Tiempo:** 5 min.

Beneficios:

- Mejora la salud visual
- Reduciendo la fatiga ocular
- Aporta una sensación de bienestar y confort
- Ayuda a combatir el estrés
- El cansancio.
- Nos proporciona vitalidad y alegría combatiendo la depresión y la apatía.

Descripción de la actividad

- Sal al aire libre y busca un lugar soleado.
- Permanece bajo el sol durante unos minutos, sintiendo su calor en tu piel (1 o 2 min).
- La luz solar ayuda a regular los ritmos circadianos y aumentar los niveles de vitamina D, lo que puede mejorar tu estado de ánimo y energía.

PAUSA 24



Objetivo

Aliviar la fatiga visual mediante ejercicios de relajación de los ojos.

Tipo de acción

Descanso ocular.

- **Tiempo:** 10 min

Beneficios:

- Aliviar los dolores de cabeza por tensión y el dolor de cuello y hombros.
- Disminuir la fatiga.
- Mejorar la circulación sanguínea en los ojos.
- Estimular los músculos oculares si se pasa mucho tiempo con dispositivos digitales.

Descripción de la actividad

- Siéntate derecho y cierra los ojos (45seg).
- Luego, mueve los ojos en diferentes direcciones: hacia arriba y abajo, de izquierda a derecha, en círculos (1 min).
- Esto ayuda a relajar los músculos oculares y aliviar la fatiga visual causada por largas horas frente a la pantalla.

PAUSA 25



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Escuchar música motivadora para aumentar la productividad.

Tipo de acción

Estimulación auditiva.

- **Tiempo:** 10 min

Beneficios:

- **Fomenta la Motivación Intrínseca:** La música motivadora puede impulsar la motivación interna, haciendo que las tareas parezcan más gratificantes y estimulantes.
- **Incremento de la Energía:** El ritmo vigoroso de la música motivadora puede proporcionar un impulso de energía, contrarrestando la fatiga y manteniendo altos niveles de vitalidad.
- **Facilita la Coordinación:** En entornos que requieren coordinación, como equipos de trabajo, la música puede actuar como un elemento unificador, mejorando la sincronización y la colaboración.

Descripción de la actividad

- Elige una lista de reproducción con música animada o motivadora que te guste y escúchala mientras trabajas.
- La música puede aumentar tu motivación y ayudarte a mantenerte concentrado en tus tareas.

PAUSA 26



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Mejorar la destreza motora mediante un juego de coordinación.

Tipo de acción

Juego de habilidad.

- **Tiempo:** 15min

Beneficios:

- **Desarrollo de la Concentración:** Los juegos que requieren coordinación demandan atención y enfoque, contribuyendo a fortalecer la capacidad de concentración.
- **Estimulación Cognitiva:** Al coordinar movimientos, se activan diversas áreas del cerebro, fomentando la estimulación cognitiva y el desarrollo de habilidades mentales.
- **Refuerzo de la Memoria Espacial:** Muchos juegos de coordinación implican recordar la ubicación de objetos o patrones, lo que puede mejorar la memoria espacial.
- **Reducción del Estrés:** Participar en actividades coordinadas puede actuar como un liberador de estrés al desviar la atención de las preocupaciones cotidianas y proporcionar una forma divertida de relajarse.
- **Mejora de la Flexibilidad:** Muchos juegos de coordinación implican movimientos variados que contribuyen a la mejora de la flexibilidad y agilidad física.

Descripción de la actividad

- Juega a un juego de coordinación, como lanzar una pelota y atraparla, o jugar al jenga (35 seg).
- Estos juegos ayudan a mejorar la coordinación mano-ojo y la destreza motora.

PAUSA 27



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Masajear la cabeza y el cuello para aliviar la tensión.

Tipo de acción

Auto-masaje.

- **Tiempo:** 10min.

Beneficios:

- Alivio del Estrés: Un auto masaje en cabeza y cuello puede reducir la tensión acumulada, proporcionando un alivio inmediato del estrés.
- Mejora de la Circulación Sanguínea: Estimular áreas clave durante el masaje puede aumentar el flujo sanguíneo, lo que favorece una mejor oxigenación de los tejidos y una eliminación más eficiente de toxinas.
- Disminución de la Tensión Muscular: El masaje puede aflojar los músculos tensos, reduciendo la sensación de rigidez y ayudando a prevenir molestias asociadas con la tensión muscular crónica.
- Alivio de Dolores de Cabeza: Un auto masaje en la cabeza y el cuello puede ser efectivo para reducir la intensidad y la frecuencia de dolores de cabeza tensionales.
- Alivio de la Fatiga Visual: Al masajear la cabeza y el cuello, se pueden aliviar tensiones asociadas con el trabajo prolongado frente a pantallas, reduciendo la fatiga visual.

Descripción de la actividad

- Utiliza las puntas de los dedos para masajear suavemente tu cuero cabelludo, cuello y hombros (1 o 2 min).
- Aplica un poco de presión en los puntos de tensión para liberar la rigidez y relajar los músculos (45 seg)

PAUSA 28



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Aumentar la consciencia del momento presente por medio de la meditación de atención plena.

Tipo de acción

Meditación.

- **Tiempo:** 10min.

Beneficios:

- Reducción del Estrés: La meditación de atención plena ha demostrado ser eficaz en la reducción del estrés, al permitir que las personas se centren en el momento presente.
- Mejora de la Concentración: Al practicar la atención plena, se fortalece la capacidad de concentrarse en el momento presente.
- Alivio de la Ansiedad: La atención plena puede ayudar a reducir la ansiedad al permitir que las personas observen sus pensamientos y emociones sin juzgar, desarrollando una relación más equilibrada con ellos.
- Reducción de la Fatiga Mental: Al proporcionar momentos de descanso consciente, la meditación de atención plena puede ayudar a reducir la fatiga mental y mejorar la capacidad para afrontar tareas cotidianas.

Descripción de la actividad

- Encuentra un lugar tranquilo, siéntate cómodamente y enfócate en el momento presente. Observa tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin juzgarlos (1min).
- Esto te ayudará a reducir el estrés y a aumentar tu atención y claridad mental.

PAUSA 29



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Aliviar la tensión mediante la relajación muscular.

Tipo de acción

Estiramientos suaves.

- **Tiempo:** 10 min

Beneficios:

- Reducción del Estrés: La relajación muscular profunda está vinculada a la reducción del estrés, ya que libera la tensión física y mental, favoreciendo un estado de calma y equilibrio.
- Reducción de la fatiga: La relajación muscular puede combatir la fatiga al restaurar la energía y mejorar la eficiencia del cuerpo en el uso de recursos.
- Mejora del Sueño: La relajación muscular antes de acostarse puede facilitar un sueño más reparador, ya que el cuerpo está en un estado de calma y relajación.
- Aumento de la Conciencia Corporal: Al practicar la relajación muscular, se desarrolla una mayor conciencia de las sensaciones corporales, lo que puede ayudar a identificar y abordar áreas de tensión.

Descripción de la actividad

- Realiza estiramientos suaves de todo el cuerpo, centrándote en los hombros, cuello, espalda y piernas (50seg).
- Estos estiramientos ayudarán a aliviar la tensión muscular acumulada durante el día.

PAUSA 30



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Energizar el cuerpo y aumentar la circulación.

Tipo de acción

Ejercicios cardiovasculares.

- **Tiempo:** 5min.

Beneficios:

- Aumento del Nivel de Oxígeno: El ejercicio incrementa la respiración y la frecuencia cardíaca, lo que lleva a una mayor absorción de oxígeno y una mejor oxigenación de los tejidos.
- Reducción del Estrés: La actividad física actúa como un liberador de estrés al reducir los niveles de cortisol y promover la liberación de endorfinas, que tienen propiedades relajantes.
- Control del Peso: La actividad física regular contribuye al control del peso al quemar calorías y mantener un equilibrio energético saludable.
- Mejora del Sueño: La energización del cuerpo a través del ejercicio puede mejorar la calidad del sueño al regular los ciclos circadianos y reducir la probabilidad de insomnio.
- Fortalecimiento del Sistema Inmunológico: La actividad física moderada fortalece el sistema inmunológico, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades y mejorar la capacidad del cuerpo para combatir infecciones.

Descripción de la actividad

- Realiza ejercicios cardiovasculares de intensidad moderada, como saltar la cuerda, trotar en el lugar o hacer saltos (2 o 3 min).
- Esto aumentará la circulación sanguínea y te dará un impulso de energía.

PAUSA 31



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Mejorar la concentración y la claridad mental.

Tipo de acción

Meditación guiada.

- **Tiempo:** 10min.

Beneficios:

- Enfoque Mental Mejorado:
- Calma Emocional: La práctica regular de meditación guiada puede cultivar un estado de calma emocional.
- Promoción de la Atención Plena: La meditación guiada a menudo incorpora principios de atención plena.

Descripción de la actividad

- Busca una meditación guiada en línea o utiliza una aplicación de meditación.
- Sigue las instrucciones para relajar la mente, enfocarte en la respiración y aumentar la claridad mental.

PAUSA 32



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Estimular la creatividad y la inspiración.

Tipo de acción

Actividad artística.

- **Tiempo:** 15 min.

Beneficios:

- Desarrollo de la Originalidad: Estimular la creatividad ayuda a desarrollar la capacidad de pensar de manera original, generando ideas únicas y distintivas.
- Superación de Bloqueos Creativos: Participar en actividades que estimulan la creatividad puede ayudar a superar bloqueos mentales.
- Mejora de la Resolución de Problemas

Descripción de la actividad

- Toma unos minutos para dibujar, pintar o hacer cualquier actividad artística que te guste (10 min).
- Esto estimulará tu lado creativo y te ayudará a encontrar nuevas ideas e inspiración.

PAUSA 33



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Mejorar la postura y aliviar la tensión en la espalda.

Tipo de acción

Estiramientos de espalda.

- **Tiempo:** 8min.

Beneficios:

- **Corrección de la Postura:** Adoptar prácticas para mejorar la postura contribuye a alinear adecuadamente la columna vertebral, reduciendo la posibilidad de desarrollar problemas posturales crónicos.
- **Prevención de Problemas Musculo esqueléticos:** Mantener una postura adecuada es fundamental para prevenir problemas musculoesqueléticos a largo plazo, como dolores crónicos en la espalda y cuello.
- **Mejora de la Circulación:** La postura adecuada facilita una mejor circulación sanguínea, asegurando que los tejidos musculares reciban un suministro adecuado de oxígeno y nutrientes.
- **Promoción de la Salud General:** Mantener una buena postura contribuye a la salud general del cuerpo.

Descripción de la actividad

- Realiza estiramientos de la espalda, como el estiramiento del gato-camel o el estiramiento de torsión espinal (1min).
- Estos estiramientos ayudarán a aliviar la tensión en la espalda y mejorar tu postura.

PAUSA 34



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Desconectar y relajar la mente.

Tipo de acción

Respiración profunda.

- **Tiempo:** 12min.

Beneficios:

- **Reducción del Estrés:** La respiración profunda activa la respuesta de relajación del cuerpo, reduciendo los niveles de cortisol y disminuyendo el estrés.
- **Calma Emocional:** Practicar la respiración profunda ayuda a calmar las emociones al activar el sistema nervioso parasimpático, promoviendo un estado de tranquilidad.
- **Alivio de la Ansiedad:** La técnica de respiración profunda es efectiva para aliviar la ansiedad al reducir la activación del sistema nervioso simpático, responsable de la respuesta de "lucha o huida".
- **Mejora del Sueño:** Integrar la respiración profunda como parte de una rutina antes de acostarse puede mejorar la calidad del sueño al inducir un estado de relajación.

Descripción de la actividad

- Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y realiza respiraciones profundas y lentas (50seg).
- Inhala profundamente por la nariz y exhala lentamente por la boca (45 seg).
- Concéntrate en tu respiración para relajar la mente.

PAUSA 35



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Estimular la coordinación y la agilidad.

Tipo de acción

Juegos de coordinación.

- **Tiempo:** 15min.

Beneficios:

- **Aumento de la Conciencia Espacial:** Jugar juegos que requieren coordinación espacial mejora la percepción del cuerpo en relación con el entorno, fomentando una mayor conciencia espacial.
- **Mejora del Equilibrio:** Los juegos que desafían la coordinación también trabajan en el equilibrio, fortaleciendo los músculos y mejorando la estabilidad.
- **Desarrollo Cognitivo:** La coordinación en juegos implica la coordinación entre la mente y el cuerpo, promoviendo el desarrollo cognitivo y la conexión entre diferentes áreas del cerebro.
- **Promoción del Trabajo en Equipo:** Muchos juegos de coordinación son diseñados para ser jugados en equipo, fomentando la cooperación y la comunicación entre los participantes.
- **Reducción del Estrés:** La inmersión en juegos de coordinación puede actuar como una forma divertida de liberar el estrés, proporcionando distracción y entretenimiento.

Descripción de la actividad

- Juega a un juego de coordinación, como lanzar una pelota y atraparla alternando las manos, o hacer malabarismos con objetos ligeros (4 min).
- Estos juegos ayudarán a mejorar tu coordinación y agilidad.

PAUSA 36



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Aumentar la energía y reducir el estrés.

Tipo de acción

Baile o movimiento libre.

- **Tiempo:** 15min.

Beneficios:

- **Estimulación de Endorfinas:** Bailar o moverse libremente activa la liberación de endorfinas, neurotransmisores asociados con la sensación de felicidad y bienestar, aumentando la energía y reduciendo el estrés.
- **Aumento de la Circulación Sanguínea:** El movimiento activo mejora la circulación, facilitando la entrega de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- **Reducción de la Tensión Muscular:** Bailar de manera libre ayuda a liberar la tensión acumulada en los músculos, aliviando la sensación de rigidez y reduciendo el estrés físico.
- **Mejora de la Respiración:** La actividad física, como el baile, promueve una respiración más profunda y eficiente.
- **Estimulación del Sistema Nervioso:** La actividad física, especialmente el movimiento libre y expresivo, estimula el sistema nervioso, aumentando la alerta y la energía.

Descripción de la actividad

- Pon música animada y baila libremente durante unos minutos.
- Deja que tu cuerpo se mueva al ritmo de la música y disfruta de la liberación de endorfinas y la reducción del estrés (5 o 10 min).

PAUSA 37



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Mejorar la concentración y la atención.

Tipo de acción

Ejercicios de mindfulness.

- **Tiempo:** 10min.

Beneficios:

- Desarrollo de la Conciencia Sensorial: Al prestar atención a las sensaciones presentes, como la respiración o los sonidos, se agudiza la conciencia sensorial, mejorando la atención en general.
- Aumento de la Resiliencia Mental: La práctica de mindfulness puede fortalecer la resiliencia mental, permitiendo afrontar desafíos y distracciones con una mente más equilibrada.
- Reducción del Estrés

Descripción de la actividad

- Realiza ejercicios de atención plena, como prestar atención a los sonidos ambientales, saborear lentamente un bocado de comida o hacer una breve caminata consciente (1min).
- Estos ejercicios ayudarán a mejorar tu concentración y atención.

PAUSA 38



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Estimular la creatividad y el pensamiento lateral.

Tipo de acción

Rompecabezas o acertijos.

- **Tiempo:** 15min.

Beneficios:

- Desarrollo del Pensamiento Lateral: Resolver rompecabezas y acertijos implica abordar problemas desde ángulos no convencionales, fomentando el pensamiento lateral y la creatividad.
- Mejora de la Flexibilidad Mental: La variedad de enfoques necesarios para resolver acertijos contribuye a la flexibilidad mental, permitiendo cambiar de perspectiva rápidamente.
- Promoción de la Curiosidad: Los rompecabezas y acertijos fomentan la curiosidad al presentar situaciones intrigantes que invitan a explorar soluciones inusuales.
- Aumento de la Paciencia: Resolver acertijos a menudo requiere paciencia y perseverancia, lo que puede fortalecer la habilidad de enfrentar desafíos con determinación.

Descripción de la actividad

- Resuelve un rompecabezas o acertijo que desafíe tu pensamiento lateral, como un sudoku, crucigrama o juego de palabras (8min).
- Esto estimulará tu creatividad y te ayudará a ejercitar tu mente.

PAUSA 39



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Fortalecer los músculos y mejorar la resistencia.

Tipo de acción

Ejercicios de fuerza.

- **Tiempo:** 6min.

Beneficios:

- Aumento de la Fuerza Muscular: Los ejercicios de fuerza fortalecen los músculos, mejorando su capacidad para generar fuerza y resistencia.
- Mejora de la Resistencia Muscular.
- Aumento de la Densidad Ósea.
- Mejora del Rendimiento Deportivo: Fortalecer músculos específicos mejora el rendimiento en diversas actividades deportivas al aumentar la potencia y la eficiencia del movimiento.

Descripción de la actividad

- Realiza ejercicios de fuerzas con tu propio peso corporal, como flexiones de brazos, sentadillas o planchas (3 min).
- Esto fortalecerá tus músculos y mejorar tu resistencia física.

PAUSA 40



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL VIDEO EXPLICATIVO.

Objetivo

Movilizar a los alumnos realizando movimientos básicos.

Tipo de acción

Caminar, correr y saltar.

- **Tiempo:** 5min.

Beneficios:

- Estimulación del Sistema Respiratorio: movimientos básicos ayuda a mejorar la salud.
- Control del Peso: Caminar, correr y saltar son actividades que queman calorías.

Descripción de la actividad

- Sentados o parados a lado de su mesa de trabajo:
- Simular una conducción de diferentes vehículos, el alumnado realizará pedaleo (simulando hacerlo en una bicicleta) (30 seg.).
- Realizar pedaleo moviendo ahora los brazos (simulando manejarla) (30 seg.).
- Al conducirla lo hará de manera lenta (simulando estar subiendo una pendiente) (30 seg.).
- Al conducirla lo hará de manera rápida (simulando estar en terreno plano) (30 seg.).
- Sentado, ahora cambiará de vehículo (auto)

- Realizar movimiento de piernas de manera alternada para pisar pedales (30 seg.).
- Pisar los pedales manejando con los brazos el volante (30 seg.).
- En posición de parado cambiara de vehículo (patineta) (30 seg.).
- Realizar impuso con una pierna para avanzar con la patineta (30 seg.).
- Realizar el impulso con la otra pierna (30 seg.).
- Realizar saltos con la patineta (de diferentes maneras) (30 seg.).

CONCLUSIÓN

Las pausas activas son beneficiosas para la salud física y mental de los estudiantes, así como también ayudan a promover la integración social dentro del salón de clases.

La guía didáctica para la implementación de pausas activas dentro del salón de clases es una herramienta aplicable que ayuda al mejoramiento de las actividades académicas y coadyuva a un estilo vida saludable, puesto que las pausas activas ayudan a la reducción del estrés, ansiedad, lesiones musculares, dolencias musculo esqueléticas, estimulan los músculos y fomentan una postura correcta mejorando el desempeño académico dentro de los centros educativos.

Recuerda

La actividad física produce un efecto positivo en el rendimiento de estudiantes antes y durante de iniciar la actividad académica.



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO

SPRL

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES
TECNOLOGÍA SUPERIOR