



Práctica educativa efectiva:

# Pausas activas para mantener la energía y concentración en las clases online

Ruta: Educar con Tecnologías

## INSTITUCIÓN



## PAÍS

México

## QUÉ HACEMOS

Nos especializamos en la creación, ejecución y operación de proyectos educativos, buscando rediseñar la manera en que aprendemos y enseñamos.

## Público:

Estudiantes

## Edad:

6 - 18 años

## Asignaturas:

Transversal

## EL DESAFÍO

¿Te preocupa el cansancio y poca energía de tus estudiantes durante las clases online? ¿Necesitas nuevas estrategias para ayudarlos a estar más concentrados, motivados y activos?



## Aportes:

- Aprendizaje activo
- Atención
- Autorregulación
- Metacognición
- Motivación hacia el aprendizaje
- Resiliencia

## Para saber más:

 **SITIO WEB**  
[Radix Education](#)

 **FACEBOOK**  
[EducationRadix](#)

 **INSTAGRAM**  
[@radixeducation](#)

 **RECURSO**  
[Remedios digitales](#)

 **RADIX EDUCATION EN**  
[Aprendo en Casa](#)

## LA PRÁCTICA

Las pausas activas son breves descansos que se pueden implementar durante las clases para ayudar a mejorar el ánimo, activar la atención, liberar el estrés, y mantener a los estudiantes más concentrados y presentes en el aquí y el ahora.

Pueden usarse cuando se nota que los estudiantes están más cansados, o incluso también antes de llegar a esos momentos, por ejemplo, al empezar la clase y/o durante el transcurso de la misma.

Si bien es una estrategia pertinente para cualquier tipo de clases, pueden ser especialmente útiles en el caso de que tengas que realizar clases online, en las que se vuelve especialmente desafiante mantener la atención, concentración y la energía de tus estudiantes.

Hay 3 tipos de pausas activas:

### 1 | DE RELAJACIÓN

En aquellas situaciones en que notes que tus estudiantes están desconcentrados y/o muy acelerados, puedes ayudarlos a volver a un estado de mayor calma y bienestar.

Para ello puedes aprovechar los muchos videos que existen en Youtube, con diferentes ejercicios de relajación, varios de los cuáles tienen una duración de entre 2 a 3 minutos. Puedes mostrarle estos videos a tus estudiantes o repetir con ellos el ejercicio del video.

Te dejamos algunas alternativas....¡dentro de muchas!

- [Pequeñas relajaciones: meditación](#)
- [Pequeñas relajaciones: musculares](#)
- [Pequeñas relajaciones: respiración](#)
- [Pequeñas relajaciones: estiramientos](#)

## EL IMPACTO

Algunos beneficios que nuestros docentes reconocen cuando realizan pausas activas tienen que ver con cómo mejora el estado emocional, disminuyen las tensiones en el aula, enganchan y motivan a los estudiantes, generan confianza y además reducen el sedentarismo. ”

**GUADALUPE CARREÓN**

**MIRANDA**

Coordinadora  
**Proyecto Nuevo  
Maestro**

## 2 | DE ACTIVACIÓN

Cuando notes que tu grupo de estudiantes está muy disperso, cansado o distraído, es importante volver a enfocar esa energía. Para ello puedes usar esta pausa, la cual tiene que ver con el movimiento del cuerpo.

Elige algunos colores, y un tipo de acción para cada color. Por ejemplo:

- **Rojo:** significa aplaudir.
- **Azul:** me levanto de mi lugar.
- **Verde:** levanto los brazos.
- **Amarillo:** me doy un abrazo.

Durante unos minutos ve nombrando o mostrando los diferentes colores, para que tus estudiantes vayan realizando los movimientos asociados. Para esto, puedes tener diapositivas con los distintos colores, mostrar partes de tu ropa u objetos del lugar donde te encuentres, mencionar en voz alta el color y/o un objeto de ese color, pedirle a algunos de tus estudiantes al azar que nombren un color, entre muchas otras opciones.

## 3 | GIMNASIA CEREBRAL

Nuestro cuerpo es una maravillosa herramienta para ayudarnos a estar presentes en el aquí y el ahora. Por esto, puedes usar diferentes ejercicios de gimnasia cerebral para ayudar a niños y niñas a re-conectarse y relajarse un poco, para luego retomar la actividad de clases.

Una idea para estos ejercicios tiene que ver con jugar a coordinar diferentes partes del cuerpo. Aquí te dejamos una idea: [Ejercicio de coordinación y gimnasia cerebral](#).

Otra opción es encontrar diferencias entre 2 imágenes, lo cual activa la atención y concentración, mientras se está jugando. Puedes aprovechar diferentes plataformas gratuitas que ofrecen este tipo de imágenes, ya sea para realizar el ejercicio de forma grupal (proyectas la imagen y entre todos van encontrando las diferencias), y/o de forma individual (envías las imágenes a cada estudiante para que cada uno encuentre tantas diferencias como pueda). Te compartimos una alternativa de [imágenes para encontrar las diferencias](#).

---

\*Esta ficha es parte de la serie Núcleo Pedagógico en acción, la cual busca identificar y difundir prácticas educativas efectivas enfocadas en el “núcleo pedagógico”. Este concepto, desarrollado por Richard Elmore, Profesor de la Universidad de Harvard y mentor de Aprendo en Casa, refiere a la interacción entre el estudiante, el docente y el contenido, tríada fundamental para potenciar aprendizajes profundos y efectivos.

Organizan:



HARVARD UNIVERSITY  
DAVID ROCKEFELLER CENTER  
FOR LATIN AMERICAN STUDIES  
CHILE REGIONAL OFFICE

Colabora:

**BHP** | **Foundation**