



Universidad
Zaragoza



MANUAL DE USO DE
**PAUSAS
ACTIVAS**
EN EL AULA

DINAMIZACIÓN Y GAMIFICACIÓN EN EL AULA

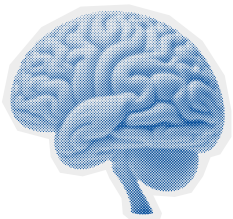
INTRODUCCIÓN

Las pausas activas son una estrategia metodológica que consiste en introducir breves interrupciones dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje con el objetivo de reactivar la atención, mejorar la disposición del alumnado y favorecer un aprendizaje más efectivo.

En contextos de gamificación y dinamización, las pausas activas no solo cumplen una función reguladora, sino que se convierten en herramientas clave para mantener el engagement, reforzar dinámicas de juego y mejorar el clima del aula.

FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Las pausas activas se apoyan en principios de:

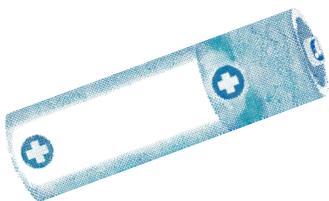


NEUROEDUCACIÓN

El cerebro necesita cambios de actividad para mantener la atención sostenida.

APRENDIZAJE ACTIVO

El alumnado aprende mejor cuando participa físicamente y emocionalmente.

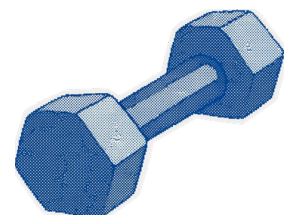


AUTORREGULACIÓN

Ayudan a gestionar energía, emociones y concentración.

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Introducen novedad, sorpresa y disfrute.



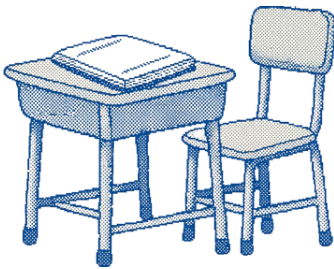
OBJETIVOS DE LAS PAUSAS ACTIVAS



- **Recuperar la atención y concentración.**



- **Reducir la fatiga cognitiva.**



- **Mejorar el clima de aula.**



- **Favorecer la participación.**



- **Integrar el movimiento como parte del aprendizaje.**



- **Reforzar contenidos de manera lúdica (si están bien diseñadas).**

TIPOS DE PAUSAS ACTIVAS

PAUSAS FÍSICAS

Implican movimiento corporal.



Ejemplos:

- Estiramientos guiados (cuello, brazos, espalda).
- Mini coreografías (30-60 segundos).
- Juegos de coordinación (tocar rodilla derecha con mano izquierda, etc.).

PAUSAS COGNITIVAS

Activan el pensamiento sin carga académica intensa.



Ejemplos:

- Adivinanzas rápidas.
- Retos tipo “encuentra el error”.
- Juegos de memoria visual.

PAUSAS EMOCIONALES

Orientadas a la regulación emocional.



Ejemplos:

- Respiración guiada (4-4-4).
- “¿Cómo me siento hoy?” con gestos o colores.
- Micro ejercicios de mindfulness.

PAUSAS SOCIALES

Fomentan la interacción.



Ejemplos:

- “Choca esos cinco con alguien que...”
- Mini debates en parejas (30 segundos).
- Juegos cooperativos rápidos.

TIPOS DE PAUSAS ACTIVAS

PAUSAS GAMIFICADAS

Integradas dentro de una narrativa o sistema de juego.



Ejemplos:

- “Reto del héroe” (superar una prueba física).
- Ruleta de desafíos.
- Cartas sorpresa con acciones.

CUÁNDO Y CÓMO APLICARLAS

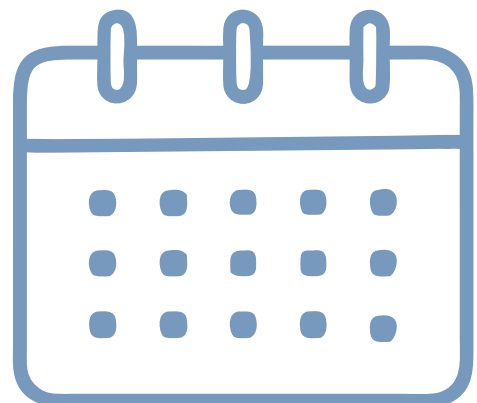


FRECUENCIA RECOMENDADA

- Cada 20-30 minutos en primaria.
- Cada 30-45 minutos en secundaria/adultos.

MOMENTOS CLAVE

- Tras una explicación larga.
- Antes de una actividad compleja.
- Cuando baja la atención.
- Como transición entre tareas.



DISEÑO DE UNA PAUSA ACTIVA EFICAZ

Para que funcionen bien:

1. **Brevedad**: entre 3 y 10 minutos.
2. **Claridad**: instrucciones simples.
3. **Participación**: implicar a todo el grupo.
4. **Variedad**: alternar tipos de pausas.
5. **Intencionalidad**: saber para qué se usa.

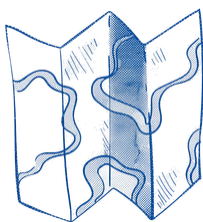
INTEGRACIÓN EN GAMIFICACIÓN

Las pausas activas pueden formar parte del sistema de juego:



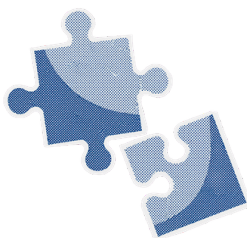
COMO RECOMPENSA

- “Si alcanzáis X puntos → pausa activa especial”



DENTRO DE UNA NARRATIVA

- “Entrenamiento del equipo antes de la misión”
- “Prueba para desbloquear el siguiente nivel”



COMO MECÁNICA

- Superar retos físicos = ganar puntos
- Fallar = repetir con penalización divertida



EJEMPLO DE INTEGRACIÓN EN UNA SESIÓN

Clase de 60 minutos:

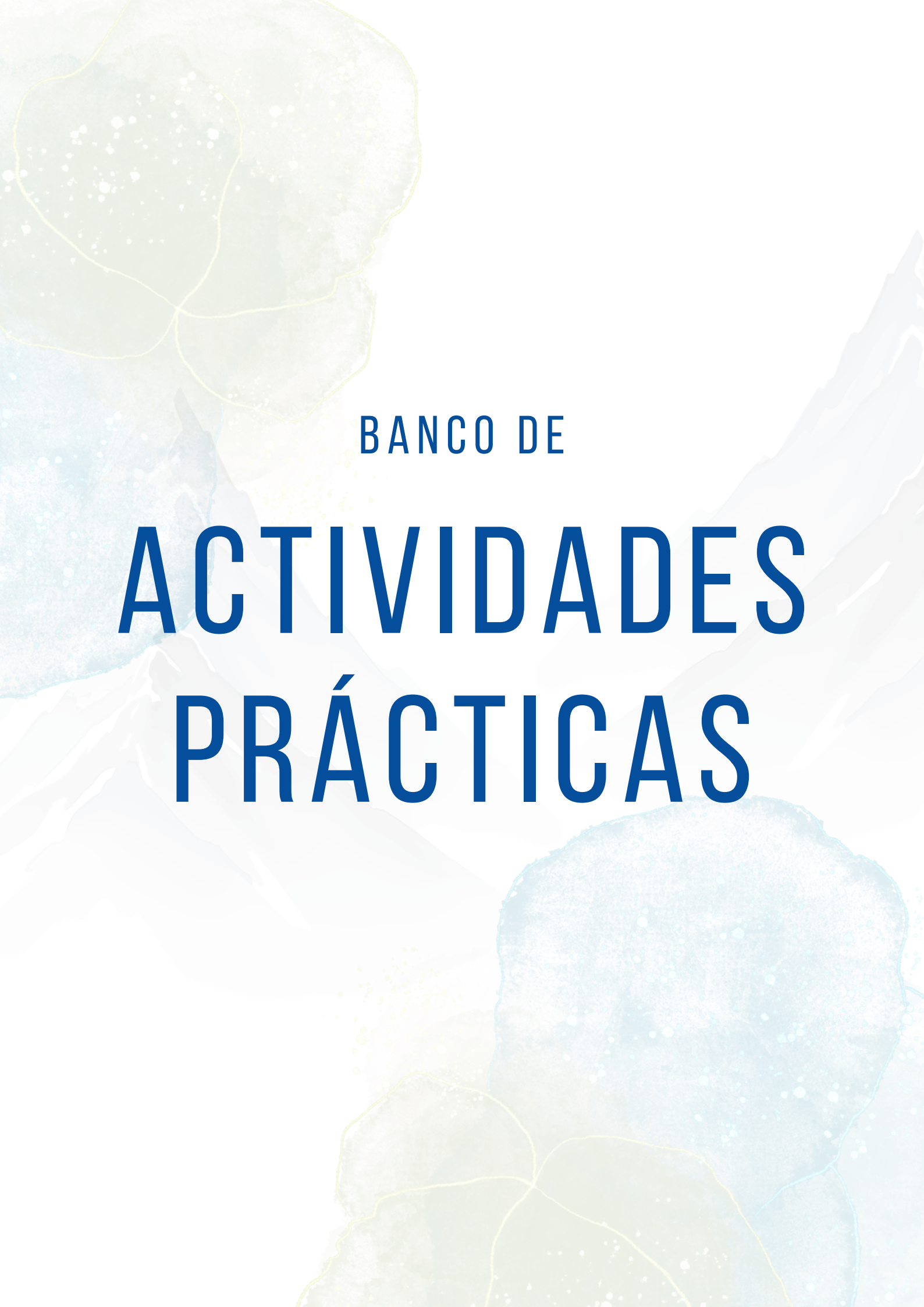
1. **Introducción (10 min)**
2. **Explicación (15 min)**
3. **Pausa activa (5 min):** baile guiado
4. **Actividad práctica (20 min)**
5. **Pausa activa (5 min):** reto cooperativo
6. **Cierre (10 min)**

RECOMENDACIONES PARA EL PROFESORADO

- Tener un repertorio preparado.
- Observar el estado del grupo.
- Adaptar intensidad (no siempre alta activación).
- Evitar alargarlas en exceso.
- Usarlas con coherencia pedagógica.
- Permitir que el alumnado proponga pausas.

EVALUACIÓN DEL IMPACTO

- Puedes valorar su efectividad observando:
 - Nivel de atención tras la pausa.
 - Participación del alumnado.
 - Clima de aula.
 - Reducción de conductas disruptivas.
- También puedes recoger feedback:
 - "¿Os ha ayudado esta pausa?"
 - "¿Cuál os gusta más?"



BANCO DE

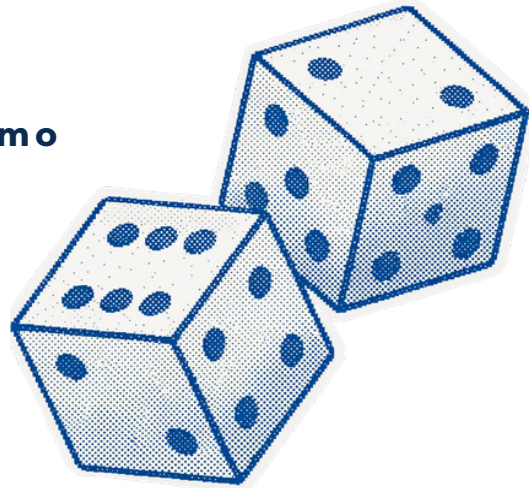
ACTIVIDADES PRÁCTICAS

ACTIVIDAD 1: EL DADO ACTIVO

Material: dado (real o digital).

Cada número representa una acción:

1. **Saltar 10 veces**
2. **Girar sobre sí mismo**
3. **Aplaudir siguiendo ritmo**
4. **Estiramiento**
5. **Mini baile**
6. **Postura de equilibrio**



ACTIVIDAD 2: CONGELADOS MUSICALES

- Suena música.
- Se mueven libremente.
- Cuando para → deben quedarse quietos.
- Variante: hacer una pose relacionada con el contenido.

ACTIVIDAD 3: RETO DE 1 MINUTO

- “Decid 10 animales”
- “Haced 5 movimientos distintos”
- “Encontrad 3 objetos azules”



ACTIVIDAD 4: SIMÓN DICE ACTIVO

- Solo se ejecuta la acción si va precedida de "Simón dice".
- Introducir movimientos físicos o gestos.

ACTIVIDAD 5: EL ESPEJO

- En parejas.
- Uno hace movimientos y el otro imita.
- Cambian roles.



ACTIVIDAD 6: RULETA DE ENERGÍA

- Crear categorías:
 - Movimiento
 - Risa
 - Concentración
- Girar y ejecutar.

ACTIVIDAD 7: MISIÓN SECRETA

- Tarjetas con retos:
 - "Haz reír a 3 compañeros"
 - "Mantén equilibrio 10 segundos"
- Se gana recompensa si se completa.



ACTIVIDAD 8: RESET POSTURAL CONSCIENTE

Duración: 3-5 min

- Estiramientos guiados (cuello, hombros, espalda).
- Añade respiración profunda.

Ideal para sesiones largas o formación online.

ACTIVIDAD 9: CADENA DE MOVIMIENTO

Duración: 5 min

- Una persona hace un movimiento simple.
- Cada participante añade uno nuevo.
- Se crea una secuencia acumulativa.

Funciona bien porque no expone demasiado a nadie.

ACTIVIDAD 10: RETO SILENCIOSO

Duración: 3-5 min

- Mantener equilibrio sobre un pie.
- Aguantar en postura concreta.
- Competencia amistosa sin ruido.

Muy útil en contextos formales.

ACTIVIDAD 11: 3 USOS INESPERADOS

Duración: 5 min

- Objeto cotidiano (ej: clip, botella).
- En grupos pequeños: pensar usos alternativos.

Estimula creatividad y rompe la inercia mental.



ACTIVIDAD 12: PALABRA PROHIBIDA

Duración: 5-7 min

- Tema concreto.
- No se puede usar una palabra clave.

Genera atención y flexibilidad mental.

ACTIVIDAD 13: HISTORIA EN CADENA

Duración: 5 min

- Cada persona añade una frase.
- Puede incluir restricción (máx. 5 palabras, tono formal, etc.).

Muy útil para cohesión grupal.

ACTIVIDAD 14: ESCANEO RÁPIDO

Duración: 3 min

- Cerrar ojos (opcional).
- Revisar cuerpo y respiración.
- Identificar nivel de energía (alto/medio/bajo).

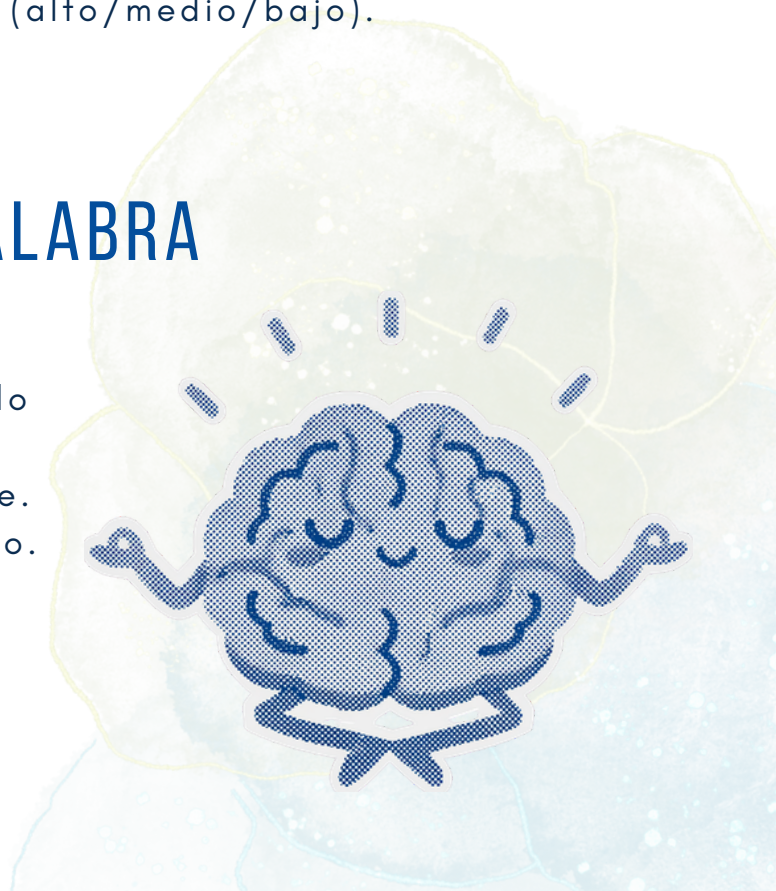
Muy bien para reducir estrés.

ACTIVIDAD 15: UNA PALABRA

Duración: 3-5 min

- Cada persona define su estado en una palabra.
- Opcional: explicar brevemente.

Refuerza conexión sin ser invasivo.



ACTIVIDAD 16: CAMBIO DE PERSPECTIVA

Duración: 5 min

- Pregunta breve:
 - "¿Qué te está funcionando bien hoy?"
 - "¿Qué harías diferente mañana?"

Orientado a reflexión productiva.

ACTIVIDAD 17: ENCUENTRA A ALGUIEN QUE...

Duración: 5-10 min

- Ejemplos:
 - "Haya viajado a otro continente"
 - "Trabaje en algo diferente a ti"

Movimiento + interacción sin incomodidad.

ACTIVIDAD 18: MINI NETWORKING EXPRÉS

Duración: 5-8 min

- Parejas rotativas.
- 1 minuto por persona:
 - Qué haces
 - Qué necesitas
 - Qué puedes aportar

Muy útil en formación profesional.

ACTIVIDAD 19: COINCIDENCIAS IMPROBABLES

Duración: 5 min

- En parejas: encontrar 3 cosas en común (no obvias).

Genera conexión rápida.

ACTIVIDAD 20: RETO DEL MINUTO

Duración: 5 min

- Pruebas rápidas:
 - Apilar objetos
 - Resolver mini acertijo
 - Hacer lista temática

Puedes dar puntos o rankings.

ACTIVIDAD 21: DECISIÓN IMPOSIBLE

Duración: 5 min

- Ejemplo:
 - "¿Prefieres perder internet o café durante un mes?"
- Argumentar elección.

Humor + pensamiento crítico.

ACTIVIDAD 22: ESCAPE MENTAL EXPRÉS

Duración: 5-10 min

- Mini reto tipo escape room:
 - Código
 - Enigma lógico
 - Secuencia

Muy potente en formación gamificada.

ACTIVIDAD 23: DESCARGA MENTAL

Duración: 3 min

- Escribir todo lo que tienen en mente.
- Sin filtro.

Reduce saturación cognitiva.

RECURSOS ONLINE SOBRE PAUSAS ACTIVAS



ESTÍRATE CON LAS PAUSAS ACTIVAS

Universidad de Málaga



VÍDEOS DE PAUSAS ACTIVAS DE 5 MINUTOS

Colmena seguros



GIMNASIA CEREBRAL

Profe Omar



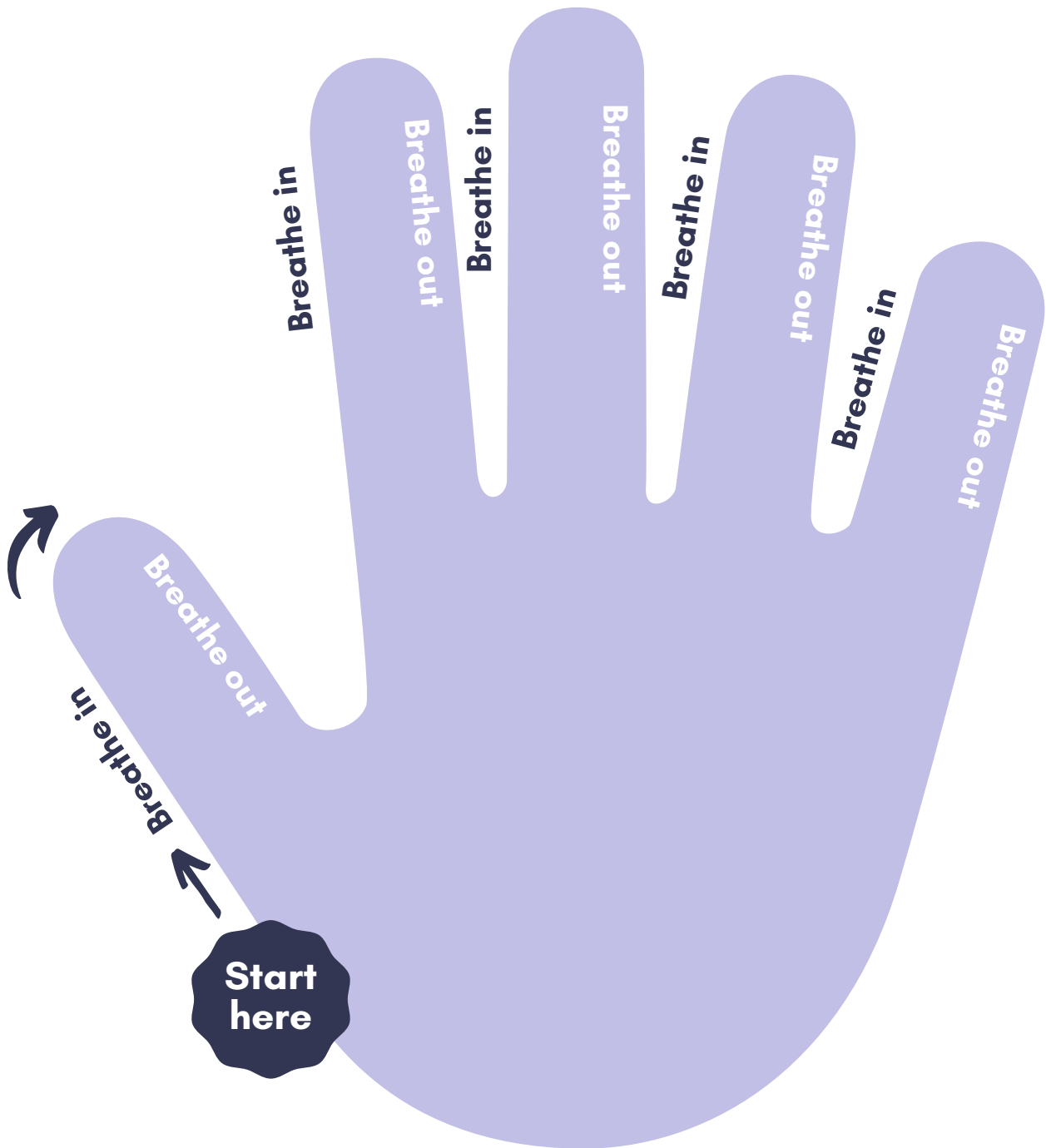
CALENTAMIENTO INMERSIVO

Refugio primitivo

CALM YOURSELF WITH A

5 FINGER BREATHING

BRAIN BREAK



Slowly trace the outside of the hand with the index finger, breathing in when you trace up a finger and breathing out when you trace down. You can also do this breathing exercise using your own hand.