

# Pausas activas para aprender mejor

Quizá sea momento de hacer una pausa



Estás a la mitad de tu clase, llevas más de una hora explicando un tema complejo y notas en las caras de tus estudiantes... ¿cansancio, frustración o incluso hartazgo?

## ¿Por qué hacer una pausa?

Los estudiantes pasan entre **8 y 10 horas sentados al día**, y enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad.

Estudios demuestran que la atención sostenida en clase se pierde después de **20 minutos** sin pausas o estímulos nuevos.

La falta de pausas afecta el rendimiento de los estudiantes, especialmente en aspectos como:

- Atención
- Memoria
- Creatividad

## Tal vez piensas:

“Me quita tiempo de clase”

“¿Y si no quieren participar?”

“¿Y si se distraen más?”



## ¿Qué son las pausas activas?

Son momentos breves en los que interrumpes la actividad académica para mover el cuerpo, activar músculos y articulaciones, o interactuar con otras personas y el entorno.

## Integra pausas a tus clases

**1 o 2 veces a la semana**  
**Agenda de 5 a 10 minutos**  
y obtendrás grandes beneficios



La experiencia del Programa de **Pausas Activas** — con más de 300 estudiantes participantes en los últimos dos años — ha demostrado que estas breves interrupciones:

- ✓ Mejoran la atención
- ✓ Reducen el estrés
- ✓ Favorecen la integración del grupo
- ✓ Aumentan la participación

**95%** de estudiantes y profesores están satisfechos con la experiencia

## ¿Cómo hacer una pausa activa?



## ¿Quieres que un activador dirija las pausas en tu salón?

Inscríbete aquí:

[/ite.so/gn0km](https://ite.so/gn0km)

Cierre de inscripciones:

**27 de agosto**

Las pausas se llevarán a cabo del **1 de septiembre al 17 de noviembre**

### Fuentes

· Centro de Educación Física y Salud Integral del ITESO. Programa de Pausas Activas.  
· De Ávila, U. & De França Campos, F. (2019). 15 minutes of attention in class: Variability of heart rate, personality, emotion and chronotype.