

Implementación de Pausas Activas como Estrategia Pedagógica para Mejorar el Bienestar y la Motivación Escolar en la Institución Educativa Técnico Upar – Jornada Tarde

Implementation of Active Breaks as a Pedagogical Strategy to Improve Well-Being and School Motivation at Técnico Upar Educational Institution – Afternoon Shift

Yireth David Ahumada Armenta., Edilberto José Córdoba Martínez, Jefferson Barrera Ortiz

RESUMEN

El proyecto tuvo como propósito implementar pausas activas dentro del aula como estrategia pedagógica para disminuir la fatiga física y mental, mejorar la permanencia durante las clases y aumentar la motivación escolar en los estudiantes de la Institución Educativa Técnico Upar – Jornada Tarde. Se aplicó un diseño no experimental de tipo descriptivo con enfoque mixto. La población estuvo conformada por estudiantes de educación básica secundaria, y la recolección de información se realizó mediante observación directa y encuestas diagnósticas y de satisfacción. Posteriormente, se diseñó un tarjetero con actividades breves de estiramiento, movilidad, respiración y juegos lúdicos, el cual se implementó diariamente durante cinco semanas. Los resultados mostraron un incremento en la energía, atención y participación académica, así como una disminución del cansancio y la necesidad de abandonar el aula. Además, se fortaleció la convivencia escolar mediante actividades cooperativas y dinámicas. Se concluye que las pausas activas constituyen una estrategia económica, sencilla y efectiva para promover el bienestar integral y optimizar el ambiente de aprendizaje.

Palabras clave: Pausas activas, bienestar escolar, motivación, clima de aula, educación secundaria.

ABSTRACT

The purpose of this project was to implement active breaks in the classroom as a pedagogical strategy to reduce physical and mental fatigue, improve class permanence, and increase school motivation among students from Técnico Upar Educational Institution – Afternoon Shift. A non-experimental descriptive design with a mixed-methods approach was applied. The population consisted of secondary students, and data collection included direct observation and diagnostic and satisfaction surveys. A card set with short activities such as stretching, mobility exercises, breathing techniques and playful challenges was created and implemented daily for five weeks. Results showed an improvement in students' energy levels, attention, and academic participation, as well as a decrease in tiredness and the urge to leave the classroom. Moreover, school coexistence was strengthened through cooperative and dynamic activities. The study concludes that active breaks are a simple, low-cost and effective strategy to promote students' well-being and enhance the learning environment.

Keywords: active breaks, school well-being, motivation, classroom climate, secondary education.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La jornada escolar en la Institución Educativa Técnico Upar – Jornada Tarde presenta una problemática creciente relacionada con la fatiga física, mental y emocional de los estudiantes. Durante las clases, se observan manifestaciones constantes de somnolencia, distracción, apatía y disminución progresiva del interés hacia las actividades académicas. Estas conductas afectan la dinámica de enseñanza y aprendizaje, limitan el rendimiento escolar y generan un ambiente poco favorable para el desarrollo integral. Adicionalmente, se ha evidenciado que muchos estudiantes solicitan salir del aula de manera reiterada, lo que revela la necesidad de interrumpir la rutina debido al cansancio acumulado y la baja motivación.

Este fenómeno se encuentra estrechamente vinculado a las características propias de la adolescencia, etapa en la cual los estudiantes experimentan cambios físicos, cognitivos y emocionales que incrementan la necesidad de movimiento, interacción social y expresión corporal. Sin embargo, la estructura escolar tradicional continúa basándose en la permanencia prolongada en el puesto de estudio, con escasa movilidad y un ritmo académico altamente demandante. Esta situación genera tensiones que se traducen en agotamiento, pérdida de concentración y dificultades para sostener la atención a lo largo de la jornada.

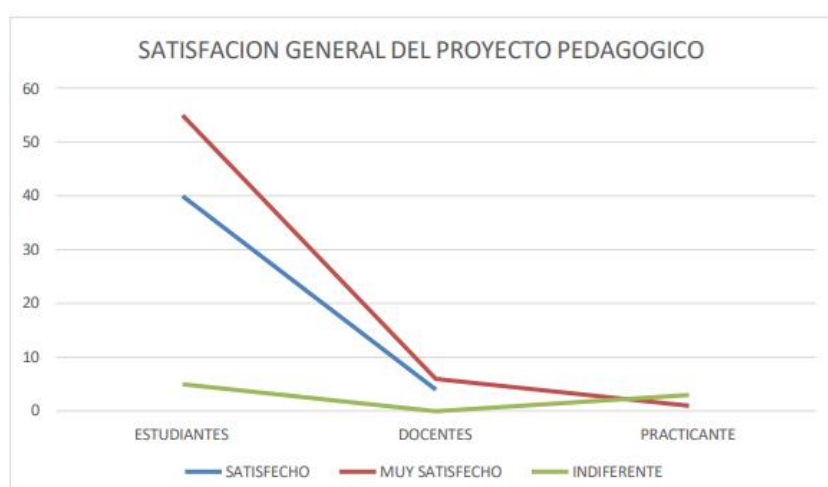
En este contexto, el aula deja de percibirse como un espacio dinámico de aprendizaje y pasa a convertirse en un entorno monótono, rígido y poco estimulante. Esta transformación afecta no solo el bienestar individual, sino también la convivencia escolar, puesto que los docentes deben invertir tiempo adicional en manejar conductas disruptivas y recuperar la atención del grupo. A largo plazo, esta dinámica puede desencadenar un círculo vicioso: menor motivación, menor participación, bajo rendimiento y mayor presión para los docentes, lo que finalmente repercute en los indicadores institucionales de calidad educativa.

.La problemática descrita no es exclusiva de esta institución, sino que responde a un fenómeno ampliamente documentado en contextos escolares donde predominan prácticas sedentarias. Investigaciones en el ámbito educativo y de las ciencias del movimiento han demostrado que la inactividad prolongada produce fatiga cognitiva, disminuye la oxigenación cerebral y afecta el procesamiento de información, elementos esenciales para un aprendizaje efectivo. Cuando el cuerpo se mantiene inactivo por largos períodos, la mente reduce su capacidad de enfoque, y los estudiantes encuentran más difícil participar de manera significativa en las actividades académicas.

Ante esta situación, surge la necesidad de implementar estrategias pedagógicas que integren el movimiento como recurso formativo. Las pausas activas se presentan como una alternativa eficaz y adaptable, pues permiten interrumpir brevemente la rutina del aula mediante actividades cortas de movilidad, estiramiento, respiración, coordinación y juego. Su aplicación regular contribuye al restablecimiento del nivel de energía, la activación neuromotora y la mejora del estado de ánimo. Asimismo, constituyen una oportunidad para fortalecer la convivencia a través de dinámicas cooperativas y lúdicas que promueven la participación y el sentido de pertenencia.

En la Institución Educativa Técnico Upar – Jornada Tarde, la ausencia de una estrategia sistemática para contrarrestar la fatiga escolar evidencia una oportunidad de intervención. Aunque algunos docentes incorporan actividades breves de manera espontánea, estas acciones no están organizadas ni integradas a un proyecto institucional. Por ello, se requiere una propuesta estructurada, sencilla y sostenible que responda a las necesidades del estudiantado y promueva un ambiente de aprendizaje saludable y motivador.

Implementar un sistema de pausas activas mediante un tarjetero organizado permite incorporar el movimiento de forma pedagógica, aleatoria y llamativa, evitando la monotonía y generando expectativas positivas en el aula.



CONCLUSIÓN

La implementación de pausas activas en la Institución Educativa Técnico Upar – Jornada Tarde demostró ser una estrategia pedagógica efectiva para mejorar el **bienestar físico, emocional y social de los estudiantes**, al reducir la fatiga, aumentar la energía y favorecer la permanencia en el aula. Las pausas activas contribuyeron significativamente a la **mejora de la concentración y el rendimiento académico**, al interrumpir la monotonía de la jornada escolar y estimular la atención sostenida, lo que permitió a los estudiantes participar más activamente en tareas individuales y grupales.

La aplicación sistemática de actividades lúdicas y cooperativas fortaleció la **convivencia escolar**, promoviendo la integración, el respeto mutuo y la comunicación entre los estudiantes, generando un clima de aula más positivo y motivador. Se evidenció la **adopción de hábitos saludables**, ya que los estudiantes reconocieron la importancia de la movilidad, la activación física y el autocuidado como parte de su bienestar integral, lo que indica la posibilidad de generar cambios sostenibles en su estilo de vida y desempeño académico.

En síntesis, las pausas activas constituyen una **herramienta pedagógica sencilla, económica y de alto impacto**, que permite equilibrar las demandas cognitivas con las necesidades físicas y emocionales de los estudiantes, consolidando el aula como un espacio dinámico, participativo y centrado en el desarrollo integral. Se recomienda continuar con futuras investigaciones que exploren la implementación de pausas activas en **otros grados, jornadas y contextos educativos**, así como su efecto en variables complementarias como la motivación intrínseca, la resiliencia y el aprendizaje socioemocional.

BIBLIOGRAFÍA

Gardner, H. (1993). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de Cultura Económica.

Piaget, J. (1972). *Psicología y pedagogía*. Editorial Ariel.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia (MEN). (2013). *Guía para la promoción de la actividad física en entornos escolares*. Bogotá, Colombia.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: OMS.

