

Guía de Pausas Activas



*Un espacio hecho para vos,
donde sentirse mejor empieza con un click*

Break de bienestar

Mini momentos para respirar en clase

Sabemos que el ritmo escolar puede ser agotador. Estas actividades están pensadas para ofrecer pausas breves (15–20 minutos), sin necesidad de materiales complicados, que ayudan a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y crear un mejor ambiente en el aula.

Estas pausas son más que un descanso: son una oportunidad para crear un aula más tranquila, enfocada y feliz.

Actividades de respiración y relajación

Respira y Cuenta

Duración: 5 minutos



Instrucciones:

- Todos se sientan en silencio y cierran los ojos.
- Inhalan lentamente mientras cuentan mentalmente hasta 4.
- Retienen el aire 2 segundos.
- Exhalan contando hasta 6.
- Repetir 5 veces.

Esta técnica ayuda a calmar el ritmo cardíaco y controlar la ansiedad.

*Cada pequeño paso cuenta,
incluso cuando parece que no avanzas*

Respiración cuadrada (Box Breathing)

Duración: 7 minutos

Instrucciones:

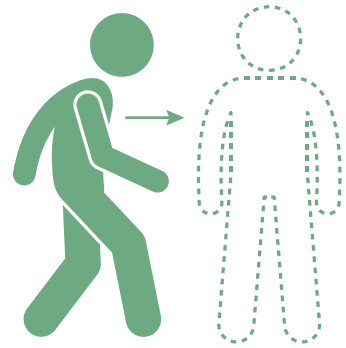


- Inhalar durante 4 segundos.
- Retener el aire durante 4 segundos.
- Exhalar durante 4 segundos.
- Retener sin aire 4 segundos.
- Repetir de 4 a 6 veces.
- Ideal para volver al enfoque antes de una prueba o exposición.

Video guía: [Click aquí!](#)

Escaneo corporal

Duración: 10 minutos



Instrucciones:

- Sentarse cómodamente, con los ojos cerrados.
- Guiar al grupo a llevar su atención desde los pies hasta la cabeza, relajando cada parte.
- Realizar movimientos relajantes en diferentes partes del cuerpo (nariz, brazos, orejas).

Sirve para reconectar con el cuerpo y liberar tensiones físicas.

Video guía: [Click aquí!](#)

Respiración con movimiento

Duración: 7 minutos



Instrucciones:

- De pie, al inhalar levantar los brazos por los lados hasta arriba.
- Al exhalar, bajar los brazos lentamente.
- Repetir 10 veces.

Combina respiración y movimiento para mejorar la oxigenación.

Relajación con sonidos naturales

Duración: 15 minutos



Instrucciones:

- Apagar las luces.
- Poner sonidos de la naturaleza o que fomenten la paz mental
- Invitar a los estudiantes a imaginar un lugar seguro y tranquilo.

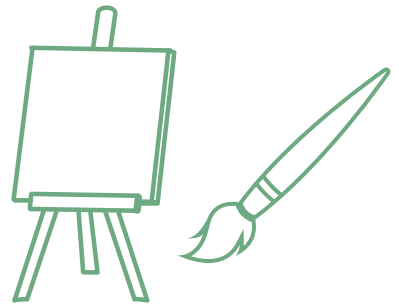
Reduce el estrés mental mediante estimulación sensorial suave.

Sonidos recomendados: [Click aquí!](#)

Actividades para expresar emociones

Dibujo libre de emociones

Duración: 15 minutos



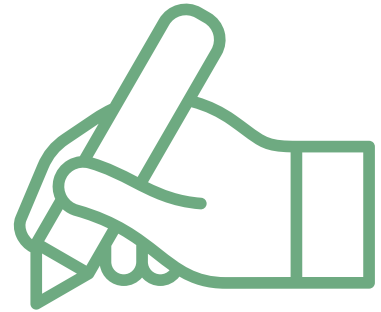
Instrucciones:

- *Entregar hojas y lápices o colores.*
- *Pedir que dibujen cómo se sienten (con formas, colores o símbolos).*
- *Compartir es opcional.*

Permite exteriorizar lo que no siempre se puede expresar con palabras.

Escribe lo que sientes

Duración: 15 minutos



Instrucciones:

- *Darles papel o usar el cuaderno.*
- *Escribir tres frases:*
 - ¿Cómo te sientes hoy?*
 - ¿Por qué te sientes así?*
 - ¿Qué podrías hacer para mejorar tu día?*

Facilita la autoobservación emocional.

Semáforo emocional

Duración: 15 minutos



Instrucciones:

- Dibujar un semáforo con tres círculos.
- Rellenar con colores según su estado actual:
 - Rojo = tenso
 - Amarillo = dudoso/confundido
 - Verde = relajado

Herramienta visual para hacer check-in emocional en grupo.

Carta a mí mismo



Duración: 20 minutos

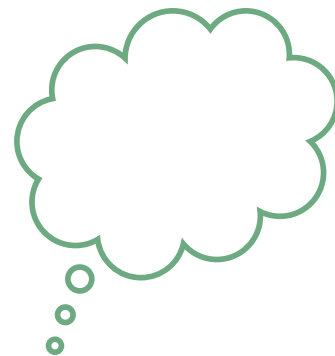
Instrucciones:

- Escribir una carta para su “yo del futuro” (una semana, un mes, etc.).
- Incluir cómo se sienten, algo que esperan lograr o consejos personales.
- Guardarla y abrirla luego.

Refuerza la autocompasión y el seguimiento de emociones.

Nube de palabras emocionales

Duración: 10 minutos



Instrucciones:

- En una hoja, escribir todas las palabras que describan su día.
- Las palabras pueden repetirse, variar en tamaño o estilo.
- Pegar en la pared o compartir en parejas.

Ayuda a identificar múltiples emociones simultáneas.

Actividades con música

Escuchar y flotar

Duración: 10 minutos



Instrucciones:

- Escuchar la guía en silencio con ojos cerrados.
- Acostarse boca arriba
- Dejarse llevar por la respiración y sonidos.
- Relaja profundamente la mente en poco tiempo.

Video guía: [Click aquí!](#)

Dibujo con música instrumental

Duración: 15 minutos



Instrucciones:

- Entregar materiales de dibujo.
- Reproducir la música.
- Dibujar libremente lo que inspire la melodía.

Fomenta la expresión creativa sin juicios.

Video guía: [Click aquí!](#)

Adivina la emoción musical

Duración: 15 minutos

Instrucciones:



- Reproducir 3 fragmentos de música con distintos tonos (triste, alegre, tensa).
- Los estudiantes adivinan la emoción dominante.
- Discuten por qué lo sintieron así.

Desarrolla la inteligencia emocional y auditiva.

Video guía: [Click aquí!](#)

Mi canción del día

Duración: 10 minutos



Instrucciones:

- Pensar en una canción que represente su día o su ánimo actual.
- Compartir el título o un verso.

Conecta el mundo interno con lo musical.

Actividades físicas suaves

Yoga express en el aula

Duración: 10 minutos



Instrucciones:

- Seguir la guía brindada
- Realizar los ejercicios sentados y en silencio

Mejora la postura y la concentración.

Video guía: [Click aquí!](#)

Estiramientos con respiración



Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- De pie o sentados.
- Estirar cuello, hombros, brazos, espalda y piernas.
- Acompañar cada estiramiento con una inhalación o exhalación.

Ayuda a relajar músculos tensos.

Sonidos recomendados: [Click aquí!](#)

Relajación en silla

Duración: 10 minutos



Instrucciones:

- Sentarse derechos, pies planos en el suelo.
- Inhalar profundo, estirar brazos y cuello.
- Exhalar lentamente, cerrar ojos y quedarse en silencio.

Ideal para calmarse después de una presentación o una prueba.

Sonidos recomendados: [Click aquí!](#)

Actividades de juego y conexión

1 palabra, 1 emoción

Duración: 15 minutos

happy

Instrucciones:

- Cada estudiante dice una emoción y hace un gesto.
- El grupo repite la emoción con el mismo gesto.

Activa cuerpo y emociones al mismo tiempo

Historias en cadena



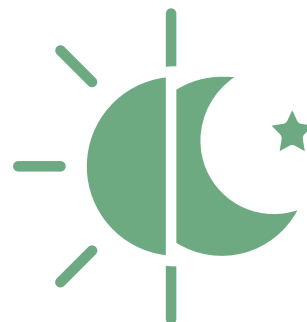
Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- Un estudiante comienza con una frase.
- El siguiente añade otra, y así sucesivamente.
- Al final, leerla toda.

Promueve colaboración y creatividad.

Algo bueno del día



Duración: 10 minutos

Instrucciones:

- Cada quien comparte algo bueno que le haya pasado hoy.
- Puede ser en voz alta o por escrito.

Refuerza la gratitud cotidiana.

Muro de gratitud



Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- Escribir en un papel una cosa por la que están agradecidos.
- Pegarla en un mural o cartelera.

Construye una atmósfera positiva duradera.

REFERENCIAS

Benson, H., & Proctor, W. (2010). *The relaxation revolution: Enhancing your health through the science and genetics of mind body healing*. Scribner.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para reducir el estrés: Una guía práctica*. Paidós.

Medita con Clara. (2021, febrero 1). *Escaneo corporal guiado para relajarse* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=I6Xij2LwW_Y

Ministerio de Educación Pública de Costa Rica. (2019). *Orientaciones para el desarrollo de habilidades socioemocionales en el aula*. MEP

Música para estudiar – Fondo instrumental. (2023). *Música suave para dibujar y relajarse* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cd6kzELk6fA>

MusicaRelajante. (2022, agosto 8). *Sonidos de naturaleza para calmar la mente – lluvia y bosque* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=STpJfAXrLfM>

Yoga con Marina Buedo. (2020, junio 2). *Yoga para niños en el aula – 10 minutos* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=3XWjPaURLPg>

Zona de Calma. (2022, marzo 18). *Técnica de respiración cuadrada (Box Breathing)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Tv97c8vDHDU>



Guide2 Wellness

*Cada pequeño esfuerzo que haces hoy,
construye el gran futuro que sueñas mañana.*