



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
VILLA MARÍA

Biblioteca Central "Vicerrector Ricardo A. Podestá"
Repositorio Institucional

La pausa saludable en el aula

su incorporación en una cultura de pensamiento

Año
2018

Autores

Falco, Margarita Mariana; Cerrato, Ma. Gimena; Buffa, Fiorella;
Ancarani, Marta; Gómez, Rocio; Cagnolo, Gustavo Gabriel;
Roberto, Evangelina; Pérez, Patricia; Sobarzo, Gonzalo; Saine,
Daniela; Zuin, Cintia y Oliva Cúneo, Ana Rita

Este documento está disponible para su consulta y descarga en el portal on line de la Biblioteca Central "Vicerrector Ricardo Alberto Podestá", en el Repositorio Institucional de la **Universidad Nacional de Villa María**.

CITA SUGERIDA

Falco, M. M., [et al.] (2020). *La pausa saludable en el aula: su incorporación en una cultura de pensamiento*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

La pausa saludable en el aula

Su incorporación en una cultura de pensamiento



Universidad
Nacional
Villa María

Instituto Académico
Pedagógico de Ciencias
Humanas

La pausa saludable en el aula

Su incorporación en una cultura de
pensamiento

Falco, Margarita Mariana
Cerrato, Ma. Gimena
Buffa, Fiorella
Ancarani, Marta
Gómez, Rocio
Cagnolo, Gustavo Gabriel
Roberto, Evangelina
Pérez, Patricia
Sobarzo, Gonzalo
Saine, Daniela
Zuin, Cintia
Oliva Cúneo, Ana Rita



**Universidad
Nacional
Villa María**

Instituto Académico
Pedagógico de Ciencias
Humanas

La pausa saludable en el aula

Su incorporación en una cultura de pensamiento

Falco, Margarita Mariana. Mgter en Enseñanza del Inglés como Lengua Extranjera.

E-mail: marianafalcoar@yahoo.com.ar

Cerrato, Ma. Gimena. Mgter en Culturas y Literaturas Comparadas, Especialista en Formación de Profesores de Inglés como Lengua Extranjera.

E-mail: gimenacerrato@gmail.com

Buffa, Fiorella. Mgter en Enseñanza del Inglés como Lengua Extranjera.

E-mail: fiobuffa@yahoo.com.ar

Ancarani, Marta. Doctora en Lenguas Modernas.

E-mail: ancaranimarta@gmail.com

Gómez, Rocio. Prof. en Lengua Inglesa.

E-mail: gomezrociob@gmail.com

Cagnolo, Gustavo Gabriel. Profesor en Lengua Inglesa.

E-mail: gabrielcagnolo@gmail.com

Roberto, Evangelina. Lic. en Educación Física.

E-mail: evangeroberto@gmail.com

Pérez, Patricia. Lic. en Enfermería.

E-mail: patriciamonicaperez@hotmail.com

Sobarzo, Gonzalo. Informático.

E-mail: gjsobarzo@gmail.com

Saine, Daniela. Prof. en Lengua Inglesa.

E-mail: sainedaniela@gmail.com

Zuin, Cintia. Prof. en Lengua Inglesa.

E-mail: zuincintia@gmail.com

Oliva Cúneo, Ana Rita. Lic. en Psicología.

E-mail: arolivacuneo@gmail.com



Colaboradores

Pablo Guillermón y Florencia Sosa (modelos), estudiantes avanzados del Profesorado en Lengua Inglesa de la UNVM.

Joaquín Demaría (fotografía), estudiante avanzado de la Licenciatura en Diseño y Producción Audiovisual de la UNVM.

Autoridades UNVM

Rector

Abog. Luis Alberto Negretti

Vicerrectora

Mgtr. Elizabeth Theiler

Instituto de Investigación

Dr. Pablo Fiorito

Instituto Académico Pedagógico de Ciencias Humanas

Lic. María Daniela Dubois

Instituto de Investigación IAPCH

Dr. Jorge Anunziata

La pausa saludable en el aula : su incorporación en una cultura de pensamiento / Margarita M. Falco ... [et al.]. - 1a ed. - Villa María : Universidad Nacional de Villa María, 2020.

ISBN 978-987-4993-30-4

1. Ambiente Educacional. I. Falco, Margarita M.
CDD 371.1024



Agradecimientos

Agradecemos al Lic. Rafael Rocchia, kinesiólogo del Hospital Privado de Córdoba, quien nos asesoró desde su área de conocimiento y nos brindó una jornada enriquecedora en el marco de la Semana Nacional de la Ciencia y la Tecnología 2019 en la UNVM. A los miembros de la Secretaría Académica de la UNVM a cargo del Programa Nexos, a través del cual tuvimos la oportunidad de llegar a la comunidad, docentes y estudiantes de diferentes colegios de la ciudad de Villa María. Asimismo, a los colegios que nos invitaron para interiorizarse sobre nuestro proyecto: ISBR, CENMA MAO, IPEM 147 MAO, IPEM 275 CNVM, Instituto del Rosario e IPETyM 99 Rosario Vera Peñaloza. Al Lic. R. Caturegli, coordinador de la Lic. en Diseño y Producción Audiovisual de la UNVM, quien cedió el espacio físico para las fotografías de las posturas. Finalmente, a todos los estudiantes y docentes que participaron y que nos brindaron sus espacios curriculares para que se llevaran a cabo las pausas saludables.



Índice

Introducción	1
Fundamentos teóricos: Enseñanza para la Comprensión – Cultura de Pensamiento	1
Fundamentos teóricos: Conexión entre cerebro y cuerpo: No todo el aprendizaje depende del cerebro	2
Fundamentos teóricos: Nuestro cuerpo al aprender	3
Fundamentos teóricos: Ventajas de una pausa saludable	5
Fundamentos teóricos: Algunos antecedentes de utilización de pausas	6
Trayectoria del equipo en investigaciones relacionadas al presente proyecto	7
Breve reseña de la ejecución del proyecto 2018-2019	8
Beneficios de la pausa saludable a nivel físico	9
Beneficios de la pausa saludable a nivel psicológico	9
Beneficios de la pausa saludable a nivel académico	9
La pausa como estrategia para fomentar disposiciones de pensamiento	9
Series de ejercicios diseñadas y sus beneficios académicos	10
Serie N° 1	12
Serie N° 2	18
Serie N° 3	23
Serie N° 4	28
Serie N° 5	33
Serie N° 6	38
Series N° 1 (English)	43
Series N° 2 (English)	49
Series N° 3 (English)	53

Series N° 4 (English)	57
Series N° 5 (English)	62
Series N° 6 (English)	67
Cuestionario para aplicar antes de las pausas	73
Cuestionario para aplicar después de las pausas	74
Consideraciones finales	75
Referencias	76

Introducción

El presente libro es producto del proyecto de investigación-acción “Enseñanza para la Comprensión: La incorporación de la pausa saludable en la cultura de pensamiento”, que introdujo la pausa saludable en una cultura de pensamiento áulica a fin de fomentar hábitos saludables para combatir el sedentarismo en cuatro cursos de carreras de grado de la Universidad Nacional de Villa María (UNVM). Entre los objetivos a lograr se propone ayudar a los participantes a desarrollar y/o profundizar disposiciones de pensamiento (la de ser aventurado y la de ser metacognitivo, principalmente); sensibilizarlos sobre las pausas saludables, y hacerlos partícipes de estas experiencias para propiciar en ellos el desarrollo de factores bio-psico-sociales.

El equipo de investigación entiende que una pausa saludable es una breve interrupción de la clase para realizar una serie de movimientos físicos con el objetivo de relajar músculos (muchas veces fatigados por la postura que se mantiene al estar sentado), recuperar energía, y retomar las actividades áulicas con la mente y el cuerpo nuevamente activos y preparados para actuar de manera eficiente. Esta pausa puede ser introducida cuando el docente lo considere pertinente con la seguridad de que provee beneficios a nivel físico, a nivel psicológico y a nivel académico a quienes la practican.

Fundamentos teóricos

Enseñanza para la Comprensión – Cultura de pensamiento

La educación no puede ser pensada como algo ajeno, externo e independiente a la sociedad en la cual vivimos. Las instituciones educativas tanto formales como no formales, las metodologías utilizadas, los roles de los actores tienen que pensarse según las necesidades que tiene una sociedad. En este sentido, a lo largo de los años se han desarrollado diferentes teorías y metodologías de enseñanza y de aprendizaje; se han redefinido conceptos tales como el de inteligencia, y reconfigurado los roles de los docentes y los de los estudiantes; asimismo, se ha abordado la influencia del entorno en el aprendizaje escolar.

En la sociedad en la que vivimos, caracterizada por cambios constantes que se dan a un ritmo acelerado, vertiginoso y que impactan directamente en distintos entornos (Bauman, 2016), resulta necesario que las personas aprendan a aprender, que consideren y entiendan al aprendizaje como un proceso continuo y permanente. Estos cambios también han llevado a replantearse el concepto de inteligencia que, antes de lo planteado por el psicólogo estadounidense Howard Gardner, se entendía como única, medible y cuantificable a través de pruebas psicométricas que revelaban el nivel de inteligencia en un coeficiente intelectual (CI). Gardner sostuvo que hay distintos modos de conocer el mundo, y los resultados de sus investigaciones lo llevaron a desarrollar la teoría de las Inteligencias Múltiples (IM). Según ésta, todas las personas poseen distintas inteligencias, relativamente autónomas.

El psicólogo concluyó que todas las personas tienen ocho inteligencias—naturalista, interpersonal, intrapersonal, lingüística, matemática, musical, espacial y kinestésica—y que algunas pueden ser más prominentes que otras. En algunas personas, algunas inteligencias predominan sobre otras, pero todas resultan valiosas por igual para enfrentarnos a la vida. Gardner (2011) sostuvo:

Los seres humanos poseemos una gama de capacidades y potenciales—inteligencias múltiples—que se pueden emplear de muchas maneras productivas, tanto juntas como por separado. Y el conocimiento de nuestras múltiples inteligencias nos ofrece la posibilidad de poderlas desplegar con la máxima flexibilidad y eficacia en el desempeño de las distintas funciones definidas por cada sociedad. (Gardner, 2011, Capítulo 1: Inteligencia e individualidad, párr. 7)

Esta reconceptualización del concepto de inteligencia es un ejemplo de los cambios que se han dado en el plano educativo.

El equipo de investigación del proyecto “Enseñanza para la Comprensión: La incorporación de la pausa saludable en la cultura de pensamiento” trabaja desde 2012 en base a esta concepción de las inteligencias múltiples, y en el marco de la Enseñanza para la Comprensión (EpC) y de la Cultura de Pensamiento.

Se puede definir a la Enseñanza para la Comprensión (EpC), postulada por David Perkins, investigador del Proyecto Cero de la Escuela de Graduados de Harvard, como aquella que busca generar un proceso de enseñanza y aprendizaje en el que el foco esté en el alumno como participante activo y no en el docente como fuente principal del conocimiento (Pogré y Lombardi, 2004). Este último adopta un rol de facilitador y acompañante, cuyo objetivo principal es guiar al estudiante hacia su propio aprendizaje dado “que debe construir la comprensión a partir de la propia experiencia y trabajo intelectual” (Stone Wiske, 1999, p. 123). Al mismo tiempo, busca una verdadera comprensión de los conceptos estudiados y no una mera repetición de contenidos. La característica principal de la EpC es formar estudiantes que puedan realizar transferencias de lo aprendido a diversas situaciones de la vida.

En esta misma línea conceptual, Perkins y su equipo de investigadores de la Universidad de Harvard propusieron transformar la cultura del aula en una cultura de pensamiento que propicie la formación de buenos pensadores (Tishman, Perkins y Jay, 1997). En esta cultura, distintos desempeños de comprensión ayudan a que el pensamiento se torne visible y tangible mediante, por ejemplo, la aplicación de las rutinas de pensamiento, que propician que los estudiantes ejerciten procesos cognitivos tales como comparar, sintetizar, generalizar.

Conexión entre cerebro y cuerpo: No todo el aprendizaje depende del cerebro

A lo largo del tiempo, desde distintas disciplinas se ha dado cuenta de la importancia de la actividad física para la salud. Un modo de vida saludable no sólo depende de la ingesta de proteínas, vitaminas, alimentos bajos en calorías y grasas saturadas, sino que también depende de un estilo de vida activo.

Así lo entiende la Organización Mundial de la Salud, tal como lo manifiesta en las Recomendaciones Mundiales sobre la Actividad Física para la Salud (2010), cuyo objetivo es proporcionar a los formuladores de políticas, orientación sobre la relación dosis-respuesta entre frecuencia, duración, intensidad, entre otros, de actividad física para prevenir enfermedades no transmisibles. En la mencionada publicación, se destaca la necesidad de realizar actividad física entre dos y tres veces por semana. Sin embargo, en ocasiones varias, el ritmo de vida moderna deja poco tiempo para dedicarle al cuerpo. Actividades que antes eran realizadas por las personas tanto en el entorno cotidiano como en el laboral, como por ejemplo, la apertura de un portón de garaje, el empaquetado de productos en una fábrica, en el presente, son realizadas por controles remotos y máquinas, respectivamente, dado que la tecnología ha introducido cambios en diversos ámbitos. En consecuencia, se reducen los movimientos corporales cada vez más y se fomenta un estilo de vida sedentario.

Estos cambios no sólo implican posibles complicaciones físicas, sino que también afectan a la mente y los procesos psicológicos: “La actividad física aumenta el rendimiento intelectual y le proporciona estabilidad a la mente para enfrentar situaciones estresantes” (Moijáber, 1998, p. 5). Es importante destacar que todo el cuerpo humano está diseñado para moverse: los intestinos, el corazón, las piernas, los brazos y aún pliegues pequeños como los párpados.

Todas las funciones orgánicas son reguladas por el cerebro, por lo que la conexión entre los órganos, las extremidades y el cerebro es constante. Podemos imaginar al cerebro como un ordenador central que controla todas las funciones del organismo, y que lo hace a través del sistema nervioso, que vendría a ser una red que envía mensajes en ambos sentidos entre el cerebro y las distintas partes del cuerpo. El sistema nervioso está compuesto por el sistema nervioso central, conformado por el cerebro y la médula espinal, y el sistema nervioso periférico está conformado por los nervios que se extienden por todo el cuerpo. En el sistema nervioso central, la médula espinal posee dos funciones básicas: aferente y eferente. La función aferente remite a las sensaciones sensitivas del tronco, del cuello y de las cuatro extremidades que se transmiten al cerebro; la eferente alude a mandatos del cerebro a órganos y a las extremidades, tronco y cuello. El sistema nervioso periférico tiene la función de conectar el sistema nervioso central con los órganos y miembros del cuerpo. Se puede observar, entonces, que la conexión entre los órganos, las extremidades y el cerebro es constante (Asociación Educar, 2017), y que la información que ingresa a nuestro cerebro mediante alguno de los cinco sentidos atraviesa una serie de procesos que la transforman en aprendizaje (Golombek en Podestá, Rattazzi, De Fox y Peiré, 2013).

Nuestro cuerpo al aprender

Toda pedagogía lleva implícita una concepción de cuerpo. Según la Real Academia Española, RAE, (2019) cuerpo es “aquello que tiene extensión limitada, perceptible por los sentidos; conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo” (párr. 1). Desde esta visión, el cuerpo es concebido sólo desde su dimensión biológica.

Sin embargo, pensar el cuerpo y su relación con la pedagogía implica mucho más. Scharagrodsky (2007) sostuvo que:

El cuerpo no existe en “estado natural”; siempre está inserto en una trama de sentido y significación. Vale decir, es materia simbólica, objeto de representación y producto de imaginarios sociales. Siempre se manifiesta como un terreno de disputa en el que se aloja un conjunto de sistemas simbólicos entre los que se destacan cuestiones vinculadas al género, a la orientación sexual, a la clase, a la etnia o a la religión. (p. 2)

Negar el cuerpo, aquietarlo, silenciarlo es lo que tradicionalmente se ha hecho desde la pedagogía con la intención de cultivar la mente, a la que, en cierta forma, se la consideraba como un recipiente a ser llenado. Scharagrodsky (2007) también consideró:

Que el cuerpo en la escuela sea, en parte, “olvidado” no significa que haya carencia de órdenes corporales. Nunca hay vacío en las escuelas. Esto es así porque cualquier proceso que niega y reprime siempre tiene una instancia afirmativa y productiva. Y los cuerpos no son la excepción. Más bien el cuerpo es el primer efecto del poder. (p. 4)

En este sentido, el dispositivo escolar apuntó al control del cuerpo, al tiempo que establecía prohibiciones y producía un determinado tipo de sujeto pedagógico. Tomamos el término dispositivo en el sentido foucaultiano en tanto que los dispositivos siempre implican un proceso de subjetivación, es decir, producen un sujeto. Como señaló Agamben (2011):

Llamo dispositivo a todo aquello que tiene, de una manera u otra, la capacidad de capturar, orientar, determinar, interceptar, modelar, controlar y asegurar los gestos, las conductas, las opiniones y los discursos de los seres vivos. No solamente las prisiones, sino además los asilos, el panoptikon, las escuelas, la confesión, las fábricas, las disciplinas y las medidas jurídicas, en las cuales la articulación con el poder tiene un sentido evidente; pero también el bolígrafo, la escritura, la literatura, la filosofía, la agricultura, el cigarro, la navegación, las computadoras, los teléfonos portátiles y, por qué no, el lenguaje mismo, que muy bien pudiera ser el dispositivo más antiguo. (p. 257)

Así, el control del cuerpo y de los movimientos resultaba clave en el proceso educativo de modo tal que se generaron diversos dispositivos específicos de disciplinamiento. Como destacó Pineau (2001):

La escuela fue muy efectiva en la construcción de dispositivos de producción de los “cuerpos dóciles” en los sujetos que se le encomendaban. La invención del pupitre, el ordenamiento en filas, la individualización, la asistencia diaria obligada y controlada, la existencia de espacios diferenciados según funciones y sujetos, tarimas, campanas, aparatos psicométricos, tests y evaluaciones, alumnos celadores, centenares de tablas de clasificación en miles de aspectos de alumnos y docentes, etcétera, pueden ser considerados ejemplos de este proceso. (p. 36)

Sin duda, la infancia fue escolarizada y la escuela produjo un nuevo cuerpo infantil. Esta idea ha sido tan potente en nuestro sistema educativo que ha permanecido a lo largo de la historia y ha atravesado los diferentes niveles casi sin cuestionamiento. Como señaló Gómez (1997), “los lineamientos definidos en las políticas educativas respecto al cuerpo constituyen una normatividad que lejos está de asumir el sentido del cuerpo; esto es, la corporeidad, como un elemento sustantivo en la formación integral de los individuos” (p. 83). Ahora bien, si concebimos al aprendizaje como un proceso en el cual el sujeto es activo, protagonista, y cuestiona, debemos repensarlo también en su relación con el cuerpo y el movimiento.

Diversas experiencias han dado cuenta de que el movimiento es necesario en el proceso de aprendizaje. Guillén (2017) demostró que cuando los niños de nivel primario manipulaban juguetes simulando la acción de lo que estaban leyendo mejoraban la comprensión del texto e incrementaban su vocabulario. Jensen (1998) estableció que “el ejercicio físico sólo parece generar una rápida respuesta adrenalina-no adrenalina y la rápida recuperación. En otras palabras, mediante el entrenamiento del cuerpo, se prepara a la mente para que ésta responda rápidamente” (p. 86). En este sentido, como explica Hannaford (2013), “el aprendizaje, el pensamiento, la creatividad y la inteligencia no son procesos que pertenezcan únicamente al cerebro, sino a todo el cuerpo” (p. 17). Por su parte Kuczala (citado en Van, 2012) sostiene que el cuerpo es una extensión del cerebro y, por lo tanto, usar el movimiento corporal es una forma viable y eficiente para aprender y recordar contenido (p. 18). Esto aporta razones para incorporar el movimiento en las aulas.

Además de los beneficios antes mencionados, incorporar el movimiento en el aula genera un contexto innovador y estimulante tanto para docentes como para estudiantes. El movimiento contribuye en el proceso de aprendizaje. Lengel y Kuczala (2010) resaltan la importancia del movimiento al decir que al utilizarlo, “los objetivos académicos pueden ser alcanzados, los resultados de las evaluaciones pueden mejorar, y una importante habilidad social se pueden desarrollar” (p. 2). Asimismo, si bien no se puede determinar de manera exacta y precisa cuándo es necesario realizar una pausa y moverse, dado que muchos factores como el período de atención y la motivación intrínseca cambian en cada individuo, sí se puede asegurar que “el movimiento permite a los estudiantes re-enfocarse y fortalecer su capacidad de atención” (Lengel y Kuczala, 2010, p. 3).

Ventajas de una pausa saludable

Las pausas saludables, también llamadas pausas activas, hacen referencia a breves descansos durante la jornada de trabajo o estudio para que las personas recuperen energía con el fin de mejorar su desempeño. Dichas pausas establecen periodos de recuperación que siguen a los periodos de tensión, fatiga o malestar causado por tareas o actividades prolongadas. Generalmente, los movimientos de las pausas saludables buscan acondicionar, compensar y relajar la musculatura. Estos ejercicios son programados, planeados y de corta duración, por lo que no generan desgaste físico importante. Su duración no supera los 5 (cinco) minutos, y pueden realizarse de manera individual o grupal.

La implementación de estas pausas presenta beneficios en tres niveles: físicos, psicológicos y académicos.

- A nivel físico se observa una mejora en la composición ósea, una disminución de dolores causados por la postura (osteomioarticulares), un aumento de la flexibilidad, la coordinación motriz y la elasticidad muscular y una disminución de la frecuencia cardíaca, al tiempo que se evita la acumulación de grasa en las paredes de las arterias.
- A nivel psicológico se puede destacar el aumento de la sensación de bienestar general, de la sensación de autocontrol y de la confianza en uno mismo, al tiempo que se registra una disminución de los niveles de estrés, de la agresividad y de la ansiedad. Estas pausas estimulan la memoria y la concentración, y fomentan una mayor creatividad.
- A nivel académico se observa una mayor disposición al trabajo y al vínculo interpersonal, y una mejoría en los procesos cognitivos.

Algunos antecedentes de utilización de pausas

En el ámbito educativo, existen distintas experiencias de implementación de la pausa saludable. Según Coutts (2017):

En búsqueda de nuevas metodologías para lograr un mejor aprendizaje (y de paso hacerlo más entretenido), varios colegios del mundo están aplicando una técnica totalmente distinta que está dando muy buenos resultados. Los profesores interrumpen sus clases por un par de minutos para hacer actividades físicas simples y que sirven para que luego los niños estén más concentrados, y además ayudan a evitar el sedentarismo. (párr. 3-4)

En España, desde 2014, se está implementando el plan ¡Dame 10!, que consiste en hacer una pausa de entre 5 a 10 minutos dentro de la clase para realizar ejercicios físicos diferentes, según el espacio curricular. La National Association of Physical Literacy también implementa un programa de pausas saludables llamadas BrainErgizers. En este caso, el proyecto consiste en proyectar videos de corta duración (3 a 5 minutos) en escuelas y clubes de Estados Unidos, Canadá, México, Irlanda y Australia (Coutts, 2017).

Chile, por su parte, también lleva un tiempo ya aplicando pausas saludables. Algunos ejercicios se realizan antes de comenzar la clase y otros, fuera del aula. En Argentina, el Ministerio de Salud (2017) ofrece una aplicación que contiene una serie de videos con rutinas de ejercicio que todas las personas pueden observar e implementar en sus hogares o en su lugar de trabajo. Dichas rutinas consisten en dedicar 30 minutos diarios al ejercicio físico con el fin de contrarrestar molestias o dolores musculares producidos por las malas posturas, el sedentarismo y el estrés.

El objetivo principal de estas pausas, especialmente pensadas para ofrecer un descanso a los estudiantes dentro de los períodos de clase, es re-activar los dispositivos de aprendizaje de los estudiantes mediante la activación de la circulación, la oxigenación cerebral y la respiración.

Trayectoria del equipo en investigaciones relacionadas al presente proyecto

El equipo de investigación ha desarrollado los siguientes proyectos: 2014-2015 “Enseñanza para la Comprensión: Las fuerzas culturales en el aula de inglés”, en el que se trabajaron las ocho fuerzas culturales que garantizan que el trabajo áulico sea efectivo, incluyente y agradable para los estudiantes:

EXPECTATIVAS: Qué y cómo se espera realizar la actividad planteada, focalizando la tarea en el valor del pensamiento y el aprendizaje de los estudiantes. **MODELAJE:** Los docentes muestran cómo son como pensadores y aprendices, de modo que el proceso de su pensamiento sea advertido, discutido y compartido. **RUTINAS Y ESTRUCTURAS:** Patrones que guían la actividad en el aula y ayudan a hacer visible el pensamiento. **OPORTUNIDADES:** Actividades para pensar, ampliar, retroalimentar y hacer conexiones. **LENGUAJE:** Palabras que se emplean para describir con precisión el pensamiento en las conversaciones. **TIEMPO:** Momentos para pensar, para explorar los temas de manera más profunda y compleja, para formular respuestas y preguntas inteligentes. **ENTORNO FÍSICO:** Ambiente que facilite la interacción y la presencia de productos de pensamiento en el aula. **INTERACCIONES Y RELACIONES:** Vínculos respetuosos entre profesores y estudiantes que estimulen y valoren distintos puntos de vista.

El Proyecto 2016-2017 desarrolló “Enseñanza para la Comprensión: La documentación como medio para empoderar a los estudiantes de educación superior en el desarrollo y profundización de las disposiciones de pensamiento”. Las disposiciones de pensamiento (DdP) “representan características que animan, motivan y dirigen nuestras actividades hacia un pensamiento bueno y productivo” (Ritchhart, 2002, p. 21) y son: la disposición de ser abierto y aventurado, la disposición de ser metacognitivo, la disposición de sostener la curiosidad intelectual, la disposición de clarificar y buscar la comprensión, la disposición de ser estratégico y planificador, la disposición de indagar y evaluar razones y la disposición de ser intelectualmente cuidadoso (Ritchhart, 2002). Tres son los componentes psicológicos que deben estar lógicamente presente para provocar el comportamiento disposicional: (1) sensibilidad – la percepción de una conducta adecuada; (2) inclinación – el impulso que se siente hacia una conducta, y (3) habilidad– la capacidad básica de continuar ejerciendo la conducta (Perkins, Jay & Tishman, 1993).

Siguiendo los postulados de la EpC y de las DdP, el equipo de investigadores de la UNVM sostiene que la Cultura de Pensamiento es aquella que fomenta el buen pensar y que tiene por objetivo central ayudar a los participantes a ser buenos pensadores. Esto implica que pueden transferir los conocimientos aprendidos en una disciplina a otras, aplicar conocimientos adquiridos en la universidad a la vida diaria, y viceversa. A su vez, entiende que las fuerzas culturales son aquellos elementos o características que están presentes en cualquier aula en la actualidad, pero que deben ser trabajados de manera consciente y constante. |

El equipo define a las rutinas de pensamiento como breves patrones de acción que facilitan y generan oportunidades para hacer visible el pensamiento y plasmarlo en forma de documentación. Ésta última se entiende como un reflejo palpable de nuestros procesos de pensamiento y nuestras ideas. No debe confundirse con el Registro, el cual simplemente brinda un recuento de los hechos que han sucedido a modo de resumen de algún material analizado. La Documentación hace visible el pensamiento y está a disposición de los actores involucrados, quienes pueden recurrir a la misma y revisarla cuando sea necesario o pertinente.

Los resultados del Proyecto 2016-2017 arrojaron datos interesantes en lo que respecta a las diferentes maneras en que los estudiantes de la Universidad Nacional de Villa María ponen en práctica las disposiciones de pensamiento en las aulas de Lengua Inglesa, Enfermería profesional, y Educación corporal. Se pudo observar que, de todas las disposiciones trabajadas, la disposición de ser metacognitivo y la disposición de ser abierto y aventurado son las menos profundizadas. Esto llevó al equipo a interrogarse acerca de cuáles factores podrían vincularse con aquellas. Así, surgió el proyecto de la introducción de la pausa saludable en las aulas de educación superior y el propósito de fomentar estas dos disposiciones, que aparecían como menos cultivadas.

Breve reseña de la ejecución del proyecto 2018-2019

La introducción de la pausa saludable tuvo lugar en las clases del Profesorado en Lengua Inglesa, la Licenciatura en Enfermería y el Módulo de Educación Corporal (esta última integra estudiantes de diferentes carreras) de la UNVM; posteriormente se introdujo en otros espacios de educación superior (Profesorado de Educación Inicial, Profesorado de Educación Especial y Profesorado de Matemática, Bell Ville, Cba.), espacios de educación de adultos (Programa de Extensión Universitaria para Adultos Mayores, PEUAM, UNVM), y de nivel medio (Instituto José de San Martín, San Marcos Sud, Cba.). Cabe señalar que el objetivo inicial del proyecto no los incluía, pero en el desarrollo del mismo se consideró pertinente ampliar la experiencia a esos espacios educativos.

En primer lugar, el equipo profundizó conceptos teóricos sobre pausa saludable, relación mente-cuerpo (movimiento, posturas, cognición, otros), y disposiciones de pensamiento, especialmente la de ser aventurado y la de ser metacognitivo. A partir de las conclusiones obtenidas, se diseñaron ejercicios a aplicar durante la pausa saludable, y un instrumento para indagar el conocimiento de los participantes sobre la misma. Se aplicó el instrumento primero, y posteriormente, se introdujeron los ejercicios de pausa saludable en 6 clases de cada espacio curricular universitario arriba mencionado. Al finalizar la realización de la experiencia áulica de la pausa, se aplicó un segundo instrumento elaborado por el equipo para conocer y evaluar el resultado de la experiencia, y realizar las modificaciones pertinentes, si correspondieren. Finalmente, se evaluaron los instrumentos y el desarrollo de la experiencia, y se redactaron las conclusiones.

Beneficios de la pausa saludable a nivel físico

- Mejora composición ósea
- Disminución de dolores
- Flexibilidad
- Coordinación
- Elasticidad
- Disminución de frecuencia cardíaca
- Reducción de grasas

Beneficios de la pausa saludable a nivel psicológico

- Bienestar
- Autocontrol
- Confianza
- Creatividad
- Disminución de: estrés, ansiedad y agresividad
- Estímulo a: memoria y concentración

Beneficios de la pausa saludable a nivel académico

- Productividad
- Autocuidado
- Disposición al trabajo en equipo
- Corte en rutina
- Mejora en procesos cognitivos
- Calidad de vida

La pausa como estrategia para fomentar disposiciones de pensamiento

Dado que las investigaciones antes mencionadas dieron cuenta de que las disposiciones menos cultivadas en el aula eran la disposición de ser abierto y aventurado y la disposición de ser metacognitivo, la pausa se introdujo con el fin de promover estas dos disposiciones principalmente.

En lo que respecta a las dos disposiciones abordadas, la disposición de ser metacognitivo se refiere a tener conciencia del propio proceso de aprendizaje. Ser metacognitivo implica “la urgencia de ser consciente de sí mismo cognitivamente y de monitorear el flujo de pensamiento; el impulso de retroceder y aprender; el deseo de desafiarse a uno mismo” (Perkins, Jay y Tishman, 1993, p. 10). A su vez, Perkins (1995) sostuvo que “sólo es posible retener, comprender y usar activamente el conocimiento mediante experiencias de aprendizaje en las que los alumnos reflexionen sobre lo que están aprendiendo y con lo que están aprendiendo” (pp. 20-21).

La disposición de ser abierto y aventurado implica, según Perkins, Jay y Tishman (1993):

La tendencia de ser abierto de mente y observar más allá de lo que se da; el impulso de probar suposiciones y examinar puntos de vista alternativos; el deseo de jugar con los límites y nuevas ideas; la urgencia de especular, generar muchas opciones y explorar múltiples alternativas. (p. 9)

Es decir, ser abierto y aventurado implica aceptar otros puntos de vista, otras opiniones o enfoques en distintas situaciones de la vida.

Teniendo presente estas dos disposiciones menos exploradas por los estudiantes, se diseñaron seis series de ejercicios para introducir la pausa saludable en las aulas.

Series de ejercicios diseñadas y sus beneficios académicos

Las series que se presentan a continuación ayudan a que los estudiantes asistentes a una clase puedan poner en movimiento distintas partes del cuerpo en breves periodos de tiempo. El diseño de posturas ha sido realizado cuidadosamente como resultado de la investigación de diferentes estudios. Entre ellos, cabe destacar, por lo esclarecedor, el trabajo de los doctores Paul E. Dennison y Gail E. Dennison (University of Southern California), creadores de Edu-Kinesthetics y Brain Gym, una serie de manuales y libros basados en el entendimiento de la interdependencia entre el desarrollo físico, la adquisición del lenguaje y el logro académico.

Según los autores antes mencionados, en términos generales las actividades de estiramiento ayudan a los estudiantes a desarrollar y reforzar aquellos canales neurológicos que les permiten hacer conexiones entre lo que ya saben y la habilidad para expresar y procesar esa información.

Dado que los resultados de las investigaciones realizadas manifestaron que una de las disposiciones menos cultivadas por los estudiantes era la de ser aventurados, los autores sostienen que los estudiantes necesitan aproximarse a diferentes habilidades tales como lectura, escritura, escucha y habla con curiosidad, sentido de aventura y disposición a abrirse a lo inesperado. Sin embargo, algunos estudiantes perciben estas actividades como amenazas, especialmente cuando se encuentran en situaciones que les proveen abundancia y variedad de información. Es de advertir que, en estas circunstancias, se produce un aumento de la contracción muscular, ya que el organismo trata de defenderse de lo desconocido. Este reflejo ha servido al hombre a través de los siglos para protegerse de amenazas reales. Esta respuesta de contracción puede convertirse en un hábito perjudicial. Se ha descubierto que las actividades de estiramiento relajan aquellos músculos y tendones que se tensionan cuando nos encontramos en situaciones de aprendizaje que no nos son familiares, y también ayudan a desarrollar la disposición a participar en las nuevas actividades que se presentan.

Cuando se realizan ejercicios de extensión y flexión de cuello y rotación de hombros, la persona libera la tensión que se acumula debido al esfuerzo de coordinación de los ojos durante la lectura o la causada por la subvocalización durante la misma. Además, se restaura la circulación sanguínea hacia el cerebro, lo que provoca el mejoramiento de las habilidades de enfoque, la memoria a corto y largo plazo y la atención. Asimismo, la persona mejora la comprensión al escuchar, la expresión oral, el cálculo matemático, el discurso silencioso y la habilidad para pensar.

Al realizar ejercicios de extensión de brazos se estiran a su vez los músculos de la parte superior de pecho y hombros, lugares del cuerpo en donde se origina la motricidad tanto fina como gruesa. Cuando se contraen estos músculos por la tensión, tal como mencionamos anteriormente, se inhiben las actividades que tienen relación con la escritura y el control de herramientas manuales. Los movimientos de estiramiento mejoran el desarrollo de las siguientes habilidades académicas: escritura creativa, discurso expresivo y habilidades del lenguaje; asimismo, se incrementa el período de atención para realizar trabajos escritos y exámenes y desarrollan la habilidad para la expresión de ideas al tiempo que fortalecen la coordinación manos-ojos y la destreza en la utilización de computadoras y manipulación de herramientas manuales. En lo relativo al control postural, los ejercicios aumentan la energía del segmento mano de las extremidades superiores y, por lo tanto, ayudan a relajar los músculos de manera de prevenir calambres en el acto de escribir.

Al realizar movimientos de extensión de piernas y pies, la persona libera la tensión del grupo de músculos que se estresan como respuesta al estar sentado durante un tiempo prolongado y al estrés que se produce en el área pélvica (lo que restringe el movimiento y la flexibilidad). Esta inhibición a la altura de la cadera bloquea el sacro, acorta la respiración e interfiere con el movimiento craneal. Este grupo muscular (que comprende músculos tibiales, extensores, flexores peroneos y los gemelos) es uno de los más importantes ya que estabiliza el cuerpo, cuya flexibilidad es esencial para el balance, la coordinación y la focalización. Al realizar estos ejercicios se mejora la comprensión, la memoria a largo plazo y corto plazo, la organización para la expresión verbal y el trabajo en computadoras. En lo relativo a lo postural y comportamental, hay una mejor estabilidad y balance, una mayor concentración y atención y una actitud más relajada y mejorada.

Lo que el lector encontrará a continuación son seis breves series de diferentes ejercicios corporales. Cada una de ellas ofrece variaciones dentro del mismo tipo de ejercicio: movimientos para cabeza, cuello y hombros; brazos y manos; espalda y cintura, y piernas y pies. Las variaciones responden a un objetivo motivacional. Las series se presentan en idioma español y en inglés a fin de que los docentes de inglés como lengua extranjera también puedan utilizarlas en sus clases.

PAUSA SALUDABLE

SERIE N° 1

Advertencia: antes de realizar cada ejercicio, recordar la correcta posición inicial, tanto de pie cuanto de sentado. Asimismo, comprobar que todos los participantes tengan espacio suficiente para realizar los ejercicios en posición de pie.

Posición inicial de pie: pararse con tronco erguido, cabeza con vista al frente, pies paralelos con apertura de ancho de hombros, con puntas hacia al frente. Relajar hombros, brazos extendidos al costado del cuerpo. Contraer músculos abdominales.

Posición inicial de sentado: sentarse tronco erguido, cabeza con vista al frente. Rodillas flexionadas; pies apoyados en el suelo con apertura de ancho de hombros, con puntas hacia el frente. Toda la espalda se apoya sobre el respaldo, el sacro sobre el asiento, manteniendo toda la columna erguida.

Mantener hombros relajados y los brazos extendidos al costado del cuerpo. Contraer músculos abdominales.

1. Cabeza, cuello y hombros



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Colocar la palma de la mano izquierda sobre el lado izquierdo de la cabeza, sobre la oreja. Presionar la cabeza, al tiempo que ésta empuja sobre la palma de la mano. Mantener durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir con la mano derecha. Repetir 3 veces.



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Llevar manos a la nuca, cruzar los dedos y apoyar la cabeza sobre ellos. Abrir los brazos llevando los codos hacia atrás. Mantener durante 8 sg. Volver a posición inicial. Repetir 3 veces.



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Apoyar ambas palmas sobre la frente. Empujar la cabeza sobre las mismas, al tiempo que las palmas ejercen presión hacia atrás. Mantener durante 8 sg. Volver a posición inicial. Repetir 3 veces.

2. Cabeza, cuello y hombros



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Cabeza erguida hacia el frente. Flexionar lentamente el cuello hacia el hombro derecho, manteniendo los hombros relajados. Realizar rotación de cuello hacia abajo, de manera que el mentón se acerque al pecho, y luego hacia el hombro izquierdo. Volver a posición inicial. Realizar lentamente el movimiento inverso, hasta llegar a la posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

3. Brazos y manos



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Extender los brazos hacia arriba; entrelazar los dedos, con palmas hacia arriba. Mantener 8 sg con máxima extensión. Bajar los brazos y relajar. Repetir 3 veces.

4. Brazos y manos



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Flexionar codos hacia el pecho, juntando las palmas de las manos, con dedos hacia abajo. Mantener durante 4 sg. Repetir el ejercicio, con dedos dirigidos hacia arriba. Mantener 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

5. Espalda y cintura



Desde la posición inicial, inclinar el tronco hacia la derecha, con brazo derecho deslizándose por la pierna, tan abajo como se pueda. Cabeza relajada, siguiendo el movimiento del tronco. Mantener 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir hacia el lado opuesto y mantener durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.



Desde la posición inicial, colocar la mano derecha sobre la cintura; extender el brazo izquierdo por arriba de la cabeza, al tiempo que el tronco se inclina hacia la derecha. El brazo izquierdo sigue el movimiento del tronco. Cabeza relajada. Inclinarsse hacia la derecha todo lo que pueda, sin mover la cadera. Mantener 4 sg y volver a posición inicial. Repetir hacia el lado opuesto y mantener durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

6. Espalda y cintura



Partiendo de la posición inicial de pie, colocar manos a la cintura. Mover caderas hacia el lado izquierdo, y mantener durante 4 sg. Luego moverlas al lado opuesto y mantener 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

7. Piernas y pies



Partiendo de la posición inicial, separar los pies a una distancia mayor del ancho de hombros. Flexionar la rodilla derecha, llevando el peso del cuerpo hacia la misma, al tiempo que la pierna izquierda queda extendida. Brazos pueden acompañar el movimiento. Mantener por 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir el ejercicio hacia el lado opuesto. Repetir la serie 3 veces.



Partiendo de la posición inicial, apoyar mano derecha en respaldo de silla. Pararse sobre la pierna derecha, bien extendida; flexionar lentamente la rodilla izquierda. Sostener el pie con mano izquierda, con talón hacia el glúteo. Ambas rodillas deben estar en ligero contacto, dirigidas hacia delante. Sostener por 4 sg. manteniendo el equilibrio. Volver a posición inicial. Repetir con la otra pierna. Repetir la serie 3 veces.



Partiendo de la posición inicial de sentado, el sacro y el tronco se apoyan sobre el respaldo y el asiento de la silla. Flexionar rodilla derecha hacia arriba, apoyando el talón del pie derecho en el asiento. Tomar la pierna flexionada con ambas manos. La pierna izquierda se extiende hacia arriba, a la altura del asiento. Mantener durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir el ejercicio con la otra pierna. Repetir la serie 3 veces.

SERIE N° 2

Advertencia: antes de realizar cada ejercicio, recordar la correcta posición inicial, tanto de pie cuanto de sentado. Asimismo, comprobar que todos los participantes tengan espacio suficiente para realizar los ejercicios en posición de pie.

Posición inicial de pie: pararse con tronco erguido, cabeza con vista al frente, pies paralelos con apertura de ancho de hombros, con puntas hacia al frente. Relajar hombros, brazos extendidos al costado del cuerpo. Contraer músculos abdominales.

Posición inicial de sentado: sentarse tronco erguido, cabeza con vista al frente. Rodillas flexionadas; pies apoyados en el suelo con apertura de ancho de hombros, con puntas hacia el frente. Toda la espalda se apoya sobre el respaldo, el sacro sobre el asiento, manteniendo toda la columna erguida. Mantener hombros relajados y los brazos extendidos al costado del cuerpo. Contraer músculos abdominales.

1. Cabeza, cuello y hombros



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Llevar los hombros levemente hacia atrás para partir de esa posición. Flexionar el cuello hacia la izquierda, tratando de que la oreja derecha se acerque hacia el hombro izquierdo sin tocarlo, y procurando que no se eleve. Mantener la posición durante 4 sg. Volver a posición inicial.



Partiendo de la posición inicial, flexionar el cuello hacia abajo, tratando de que el mentón toque el pecho, y manteniendo los hombros relajados. Cruzar las manos sobre la nuca y presionar durante 4 sg. Volver a posición inicial.



Flexionar el cuello hacia la derecha tratando de que la oreja derecha se acerque hacia el hombro derecho sin tocarlo y procurando que no se eleve. Mantener la posición durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

2. Brazos y manos



Partiendo de la posición inicial, levantar el brazo izquierdo y flexionar el codo hacia atrás, extendiendo el antebrazo y tratando de que la mano, extendida, se deslice hacia abajo, sobre la columna.

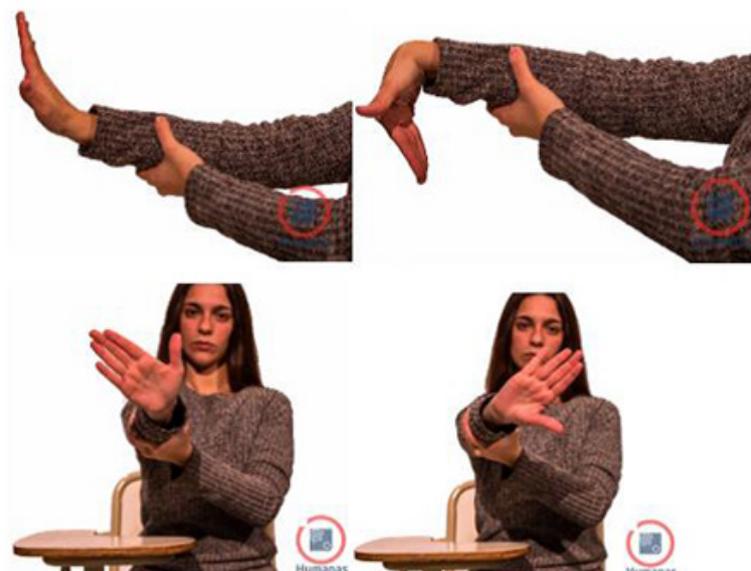
Levantar brazo derecho y flexionar hacia codo izquierdo; apoyar la mano derecha sobre el codo izquierdo, presionando para que el brazo se extienda hacia atrás, lo máximo posible. Sostener posición durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir con el brazo derecho. Repetir la serie 3 veces.

3. Brazos y manos



El estudiante puede estar sentado o de pie. Desde la posición inicial, flexionar el antebrazo izquierdo con la muñeca extendida, sosteniendo la mano a la altura del pecho. Pausadamente, hacer tocar la yema del dedo pulgar con la de cada uno de los dedos, de a uno por vez, tratando de formar una "O" con cada uno. Sostener cada toque por 4 sg. Volver a posición inicial y realizar la secuencia con la mano izquierda. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces con cada mano

4. Brazos y manos



El estudiante puede estar sentado o de pie. Partiendo de la posición inicial, extender el brazo derecho hacia adelante, a la altura del hombro. La mano izquierda sostiene el brazo derecho a la altura de la mitad del antebrazo. Mantener el pulgar separado del resto de los dedos, que se mantienen juntos; las palmas miran hacia adelante y las puntas de los dedos hacia arriba. Sostener durante 4 sg. Siempre palmas mirando hacia adelante, suavemente realizar rotación cubital de la muñeca (hacia el costado), y luego rotación radial (hacia adentro), a un ángulo de 45° aproximadamente, y sostener 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir con el otro brazo. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

5. Espalda y cintura



Partiendo de la posición inicial de pie, flexionar brazos hacia atrás y colocar palmas en la cintura con dedos dirigidos hacia abajo, y flexionar el torso levemente hacia atrás. Mantener durante 4 sg. Regresar a posición inicial. Repetir 3 veces.



Partiendo de la posición inicial de pie, flexionar brazos hacia atrás y colocar palmas en la cintura con dedos dirigidos hacia abajo. Girar lentamente torso hacia atrás. Mantener durante 4 sg. Regresar a posición inicial. Realizar el ejercicio hacia el lado opuesto. Repetir la serie 3 veces.

6. Piernas y pies



Partiendo de la posición inicial de pie, elevarse sobre las puntas de los pies. Mantener durante 4 sg. Volver lentamente a posición inicial. Repetir 3 veces.



Colocar manos en la cintura. Flexionar lentamente las piernas aproximadamente 20° y sostener por 4 sg. Luego, continuar flexionando hasta unos 30° aproximadamente y sostener por 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

SERIE N° 3

Advertencia: antes de realizar cada ejercicio, recordar la correcta posición inicial, tanto de pie cuanto de sentado. Asimismo, comprobar que todos los participantes tengan espacio suficiente para realizar los ejercicios en posición de pie.

Posición inicial de pie: pararse con tronco erguido, cabeza con vista al frente, pies paralelos con apertura de ancho de hombros, con puntas hacia al frente. Relajar hombros, brazos extendidos al costado del cuerpo. Contraer músculos abdominales.

Posición inicial de sentado: sentarse con tronco erguido, cabeza con vista al frente. Rodillas flexionadas; pies apoyados en el suelo con apertura de ancho de hombros, con puntas hacia el frente. Toda la espalda se apoya sobre el respaldo, el sacro sobre el asiento, manteniendo toda la columna erguida. Mantener hombros relajados y los brazos extendidos al costado del cuerpo. Contraer músculos abdominales.

1. Cabeza, cuello y hombros



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Llevar los hombros levemente hacia atrás para partir de esa posición. Flexionar el cuello hacia el hombro izquierdo tratando de que la oreja izquierda se acerque hacia el hombro izquierdo sin tocarlo y procurando que no se eleve. Mantener la posición durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir mismo movimiento hacia el lado opuesto. Repetir la serie 3 veces. Luego, levantar los hombros tratando de que se acerquen a las orejas, pero sin tocarlas. Mantener posición durante 4 sg. Mover los hombros hacia abajo tomando la posición inicial nuevamente. Repetir 3 veces.

2. Brazos y manos



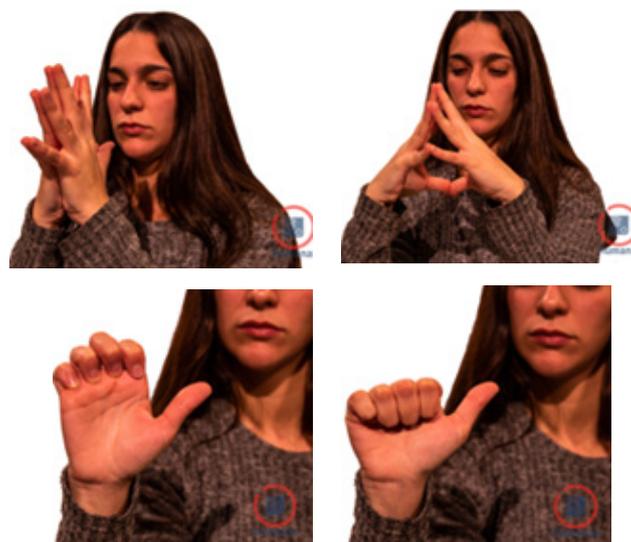
El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Llevar los hombros levemente hacia atrás para partir de esa posición. Extender el brazo izquierdo hacia adelante con palma de la mano mirando hacia el frente. Con la mano derecha, tomar la palma de la mano izquierda presionando los dedos hacia abajo y atrás. Mantener esa posición durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir con el brazo derecho. Repetir la serie 3 veces.

3. Brazos y manos



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Llevar los hombros levemente hacia atrás para partir de esa posición. Extender el brazo derecho hacia arriba, con la punta de los dedos apuntando al techo. Extender el brazo izquierdo en sentido opuesto (hacia abajo, con los dedos apuntando al piso). Mantener esa posición durante 4 sg. Volver a posición inicial. Realizar nuevamente el ejercicio cambiando de brazo. Repetir la serie 3 veces.

4. Brazos y manos



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Llevar los hombros levemente hacia atrás para partir de esa posición. Flexionar los codos, llevar manos a la altura del pecho, sin contacto con el mismo, y unir palmas. Separar los dedos y, presionando las yemas de los dedos de ambas manos, acercar o alejar las palmas de las manos de tal forma que se genere una separación o un contacto entre las mismas. Mantener cada posición por 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces

Luego, flexionar el codo, la palma de la mano extendida y apuntando en dirección al frente; flexionar los dedos en la primer falange, pero sin presionar, manteniendo el pulgar extendido. A continuación, flexionar los dedos cerrando el puño, con pulgar extendido; ejercer presión durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

5. Espalda y cintura



El ejercicio debe realizarse desde la posición inicial sentado, pero en dirección lateral. Con las plantas de los pies apoyadas en su totalidad en el piso, flexionar ambas piernas lo más que se pueda pero sin generar incomodidad o dolor. Extender los brazos y flexionar el torso hacia adelante de modo tal que las puntas de los dedos de las manos toquen los pies (en su defecto, lo más abajo que se pueda). Mantener posición por 4 sg. y luego volver a la posición inicial. Repetir 2 o 3 veces.

6. Espalda y cintura



El ejercicio debe realizarse desde la posición inicial sentado. Con ambas piernas flexionadas y plantas de los pies apoyadas en el piso, cruzar la pierna izquierda por sobre la pierna derecha. Con la mano derecha, tomar la pierna izquierda a la altura de la rodilla. Rotar el torso hacia la izquierda, con mano izquierda sujetándose sobre el respaldo de la silla. Mantener la posición de 4 a 8 sg. Volver a posición inicial. Repetir movimiento hacia el lado opuesto. Repetir la serie 3 veces.

7. Piernas y pies



El ejercicio debe realizarse desde la posición inicial sentado. Con ambas piernas flexionadas y pies apoyados en el piso, tomarse del asiento de la silla con ambas manos y mantener la espalda derecha/erguida. Extender la pierna derecha a la altura del asiento y flexionar el tobillo, de manera que la planta del pie derecho mire hacia el frente. Manteniendo la pierna extendida hacia el frente, elevar y bajar suavemente la pierna 4 veces. Volver a posición inicial. Repetir movimiento con pierna izquierda. Completar 2 series con cada pierna.

8. Piernas y pies



El ejercicio debe realizarse desde la posición inicial sentado. Con ambas piernas flexionadas y plantas de los pies apoyadas en el piso, tomarse del asiento de la silla con ambas manos, manteniendo la espalda erguida. Elevar las piernas, extendidas, a una altura aproximada de 20 o 30 centímetros del suelo; flexionar levemente las rodillas. Manteniendo los pies en el aire, flexionar los tobillos y mover los pies hacia arriba; mantener por 4 sg. Luego, hacia abajo. Mantener 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.



Luego, manteniendo las piernas en el aire, paralelas, con leve separación entre ellas, rotar los tobillos llevando las puntas de los pies hacia afuera, sin que se toquen los tobillos. Mantener posición por 4 sg. Luego, rotar hacia adentro, sin que se toquen las puntas de los pies, y mantener posición por 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

SERIE N°4

Advertencia: antes de realizar cada ejercicio, recordar la correcta posición inicial, tanto de pie cuanto de sentado. Asimismo, comprobar que todos los participantes tengan espacio suficiente para realizar los ejercicios en posición de pie.

Posición inicial de pie: pararse con tronco erguido, cabeza con vista al frente, pies paralelos con apertura de ancho de hombros, con puntas hacia al frente. Relajar hombros, brazos extendidos al costado del cuerpo. Contraer músculos abdominales.

Posición inicial de sentado: sentarse con tronco erguido, cabeza con vista al frente. Rodillas flexionadas; pies apoyados en el suelo con apertura de ancho de hombros, con puntas hacia el frente. Toda la espalda se apoya sobre el respaldo, el sacro sobre el asiento, manteniendo toda la columna erguida. Mantener hombros relajados y los brazos extendidos al costado del cuerpo. Contraer músculos abdominales.

1. Cabeza, cuello y hombros



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Con espalda erguida y hombros relajados, rotar lentamente el cuello hacia el hombro derecho, manteniendo el mentón paralelo al hombro y en línea recta con el mismo. Mantener posición durante 4 sg. Luego, realizar el ejercicio rotando hacia el lado opuesto. Mantener posición durante 4 sg. Volver a posición inicial.

Luego, mirar al frente, y flexionar lentamente el cuello, llevando el mentón al pecho. Suavemente, extender cuello hacia atrás, el mentón apuntando hacia arriba. Mantener cada posición durante 4 sg. Volver a posición inicial. Luego, mirar al frente, y flexionar lentamente el cuello, llevando el mentón al pecho. Suavemente, extender cuello hacia atrás, el mentón apuntando hacia arriba. Mantener cada posición durante 4 sg. Volver a posición inicial.

Por último, flexionar el cuello hacia el hombro derecho, tratando de que la oreja se acerque al hombro, sin tocarlo y sin provocar elevación del mismo. Lentamente, repetir el ejercicio hacia el lado izquierdo. Mantener cada posición durante 4 sg. Volver a posición inicial.

Repetir las series 3 veces

2. Cabeza, cuello y hombros



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Con espalda erguida y hombros relajados, imagínese que su hombro derecho es el centro de un reloj. Con la parte más externa del hombro, trace lentamente el borde exterior del reloj. Rotar el hombro primero, en el sentido de las agujas del reloj. Repita 3 veces. Luego, realice el movimiento en sentido contrario. Repita 3 veces. Regrese a posición inicial. Luego realice la misma secuencia con el hombro izquierdo, 3 veces en cada dirección. Repetir la serie 3 veces.

3. Brazos y manos



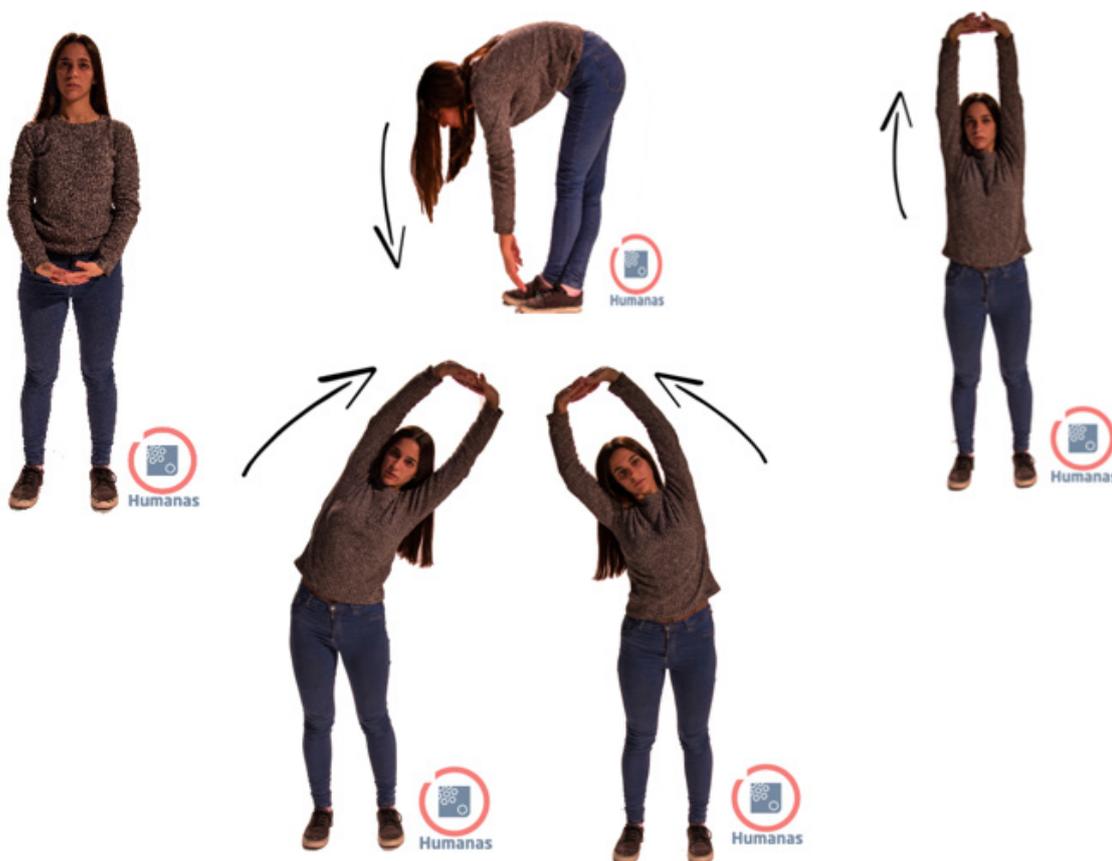
El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Con espalda erguida y hombros relajados, levantar brazos a los costados, a la altura del pecho, flexionar codos, levantando manos a la altura de los hombros, palmas mirando al frente y dedos de las manos, separados. Lentamente, rotar las muñecas, de manera que las palmas miran hacia atrás. Mantener posición durante 4 s. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

4. Brazos y manos



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Con espalda erguida y hombros relajados, flexionar el brazo derecho llevando la palma a la altura del hombro. Extender y separar los dedos y luego flexionarlos formando un puño cerrado. Luego, relajar la mano y muñeca, flexionándola, de modo tal que los dedos caigan hacia delante y queden apuntando al suelo. A continuación, lentamente rotar la muñeca hacia adentro y levantar la mano, con las puntas de los dedos dirigidas hacia arriba. Luego, flexionar la muñeca, de manera que las puntas de los dedos queden a la altura de la nariz y la boca. Volver a posición inicial. Luego, realizar el mismo ejercicio con la mano izquierda. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces con cada mano.

5. Espalda y cintura



Este ejercicio se debe realizar desde la posición inicial de pie, brazos extendidos hacia abajo y manos entrecruzadas adelante. Lentamente, flexionar el torso y los brazos hacia abajo, dirigiendo la punta de los dedos de la mano hacia los pies, e intentando apoyarlos en ellos. De no ser posible, inclinarse hasta donde se pueda. Mantener posición entre 4 y 8 s. Levantar el tronco lentamente, y extender los brazos hacia arriba, con manos entrelazadas y palmas hacia arriba. Mantener posición entre 4 y 8 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

Luego, con brazos extendidos hacia arriba y palmas mirando arriba, dedos entrelazados mirando hacia arriba, lentamente flexionar el torso hacia la derecha. Mantener posición Entre 4 y 8 sg. Volver a posición inicial. Repetir el ejercicio hacia el lado opuesto, y mantener posición entre 4 y 8 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

6. Piernas y pies



Este ejercicio debe realizarse desde la posición inicial de pie. Colocar las manos en la cintura; mantener las piernas extendidas y las plantas de los pies sobre el suelo. Lentamente, elevar el cuerpo, apoyándolo en las puntas de los pies (punto de apoyo), y elevar los talones. Mantener posición durante 4 sg. Volver a la posición inicial; luego, llevar el peso hacia los talones (punto de apoyo), y elevar las puntas de los pies. Mantener posición durante 4 sg. Repetir la serie 3 veces.

7. Piernas y pies



Este ejercicio debe realizarse desde la posición inicial de pie. El brazo izquierdo está relajado al costado del cuerpo. Sostenerse con la mano derecha sobre el respaldo de la silla y llevar el peso del cuerpo hacia la pierna derecha (punto de apoyo). Lentamente, balancear la pierna izquierda hacia adelante y hacia atrás cuatro veces, ambas en un ángulo de aproximadamente 45° . Volver a posición inicial. Repetir 3 veces. Realizar el mismo ejercicio con la pierna derecha. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

8. Piernas y pies



Este ejercicio debe realizarse desde la posición inicial de pie. Llevar las manos a la cintura; mantener las piernas extendidas y las plantas de los pies firmemente sobre el suelo. Rotar lentamente los tobillos de ambas piernas hacia afuera, dirigiendo las respectivas puntas de los pies hacia afuera, manteniendo los tobillos juntos. Mantener posición 4 sg. Luego, rotar tobillo hacia adentro, acercando las puntas de los pies y separando los talones. Mantener posición 4 sg. Repetir la serie 3 veces.

SERIE N° 5

Advertencia: antes de realizar cada ejercicio, recordar la correcta posición inicial, tanto de pie cuanto de sentado. Asimismo, comprobar que todos los participantes tengan espacio suficiente para realizar los ejercicios en posición de pie.

Posición inicial de pie: pararse con tronco erguido, cabeza con vista al frente, pies paralelos con apertura de ancho de hombros, con puntas hacia al frente. Relajar hombros, brazos extendidos al costado del cuerpo. Contraer músculos abdominales.

Posición inicial de sentado: sentarse con tronco erguido, cabeza con vista al frente. Rodillas flexionadas; pies apoyados en el suelo con apertura de ancho de hombros, con puntas hacia el frente. Toda la espalda se apoya sobre el respaldar, el sacro sobre el asiento, manteniendo toda la columna erguida. Mantener hombros relajados y los brazos extendidos al costado del cuerpo. Contraer músculos abdominales.

1. Cabeza, cuello y hombros



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Elevar los hombros tratando de que se acerquen a las orejas, pero sin tocarlas. Mantener posición durante 4 sg. Llevar los hombros a la posición inicial nuevamente. Realizar 3 repeticiones.

2. Cabeza, cuello y hombros



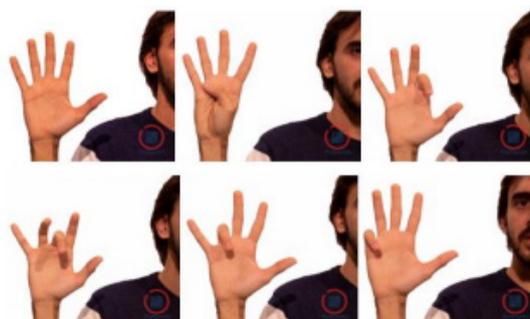
El ejercicio debe realizarse desde la posición inicial de pie. Con la espalda erguida, extender el brazo derecho por detrás de la espalda y sostener la muñeca con la mano izquierda. Rotar suavemente el cuello, inclinar levemente la cabeza en dirección opuesta al brazo extendido, y sostener. Mantener la posición de 4 a 8 s. Volver a posición inicial. Repetir con el brazo izquierdo, invirtiendo la dirección de la cabeza. Mantener la posición entre 4 y 8 sg. Repetir la serie 3 veces.

3. Brazos y manos



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Extender el brazo izquierdo hacia el lateral derecho, por delante del tórax, de manera que los dedos de la mano apunten al piso. Flexionar el brazo derecho y con la mano, sostener el codo izquierdo, ejerciendo presión levemente hacia el tórax. Mantener dicha posición durante 4 sg. Volver a la posición inicial. Repetir con el brazo derecho. Realizar 3 series con cada brazo

4. Brazos y manos



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Con la espalda erguida, flexionar el brazo derecho llevando la palma de la mano a la altura del hombro. Extender y separar los dedos entre sí. Uno a uno, ir flexionando los dedos de modo tal que las yemas entren en contacto con el interior de la palma de la mano. Mantener cada posición 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir el ejercicio con la mano izquierda. Repetir la serie 2 veces con cada mano.

5. Brazos y manos



El ejercicio puede realizarse desde la posición inicial sentado o de pie. Llevar ambos brazos extendidos hacia adelante, a la altura de los hombros, con palmas unidas y dedos entrecruzados. Extender los dedos de ambas manos, de a pares, hasta quedar todos completamente extendidos. Realizar 3 series manteniendo cada posición durante 4 sg.

6. Espalda y cintura



El ejercicio debe realizarse desde la posición inicial de pie. Pararse erguido de espaldas al respaldar de la silla. Rotar el torso hacia la derecha, tomando el respaldar con ambas manos para mantener el equilibrio. Mantener la posición durante 8 sg. Volver a posición inicial y repetir el movimiento hacia el lado opuesto. Realizar 3 series manteniendo la posición durante 8 sg. en cada lado.

7. Espalda y cintura



Este ejercicio debe realizarse desde la posición inicial de pie. Cruzar la pierna derecha por delante de la izquierda. La pierna izquierda estará extendida, y la derecha, levemente flexionada. Manteniendo los pies en paralelo, lentamente, flexionar la cintura llevando los brazos extendidos en dirección a los pies, tratando que los dedos de la mano toquen los pies. Mantener posición entre 4 y 8 sg. Volver a posición inicial. Repetir el movimiento cruzando la pierna izquierda. Mantener posición entre 4 y 8 sg. Volver a posición inicial. Realizar 3 series con cada pierna.

8. Piernas y pies



Sentadillas. Este ejercicio debe realizarse desde la posición inicial de pie. Separar las piernas respetando el ancho de hombros y extender los brazos hacia adelante, a la altura de los hombros. Lentamente, flexionar las rodillas y llevar la pelvis hacia abajo. No bajar más de la altura de las rodillas. Mantener la posición por 4 sg. Lentamente, volver a la posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

9. Piernas y pies



Este ejercicio debe realizarse desde la posición inicial de pie. Manteniendo la espalda derecha/erguida, elevarse sobre el talón de la pierna izquierda a la vez que se flexiona la rodilla de la pierna derecha llevándola hacia arriba, a la altura de la cadera. Acompañar dicho movimiento con la flexión del brazo izquierdo llevando la mano a la altura del hombro. Volver a posición inicial. Realizar el ejercicio con pierna y brazo opuesto. Repetir la serie 3 veces.

10. Piernas y pies



Este ejercicio debe realizarse desde la posición inicial de pie. Manteniendo la espalda erguida, pararse en paralelo al respaldo de la silla. Sostenerse del respaldo con la mano derecha y elevar la pierna izquierda hacia el costado, unos 45° aproximadamente, sosteniéndola en posición unos 4 sg. Mantener ambas piernas extendidas en todo momento. Volver a posición inicial, cambiar de lado, y repetir con la otra pierna. Repetir la serie 3 veces.

Se pueden ejecutar las series alternando los ejercicios 8, 9 y 10.

SERIE N° 6

Advertencia: antes de realizar cada ejercicio, recordar la correcta posición inicial, tanto de pie cuanto de sentado. Asimismo, comprobar que todos los participantes tengan espacio suficiente para realizar los ejercicios en posición de pie.

Posición inicial de pie: pararse con tronco erguido, cabeza con vista al frente, pies paralelos con apertura de ancho de hombros, con puntas hacia al frente. Relajar hombros, brazos extendidos al costado del cuerpo. Contraer músculos abdominales.

Posición inicial de sentado: sentarse con tronco erguido, cabeza con vista al frente. Rodillas flexionadas; pies apoyados en el suelo con apertura de ancho de hombros, con puntas hacia el frente. Toda la espalda se apoya sobre el respaldo, el sacro sobre el asiento, manteniendo toda la columna erguida.

Mantener hombros relajados y los brazos extendidos al costado del cuerpo. Contraer músculos abdominales.

1. Cabeza, cuello y hombros

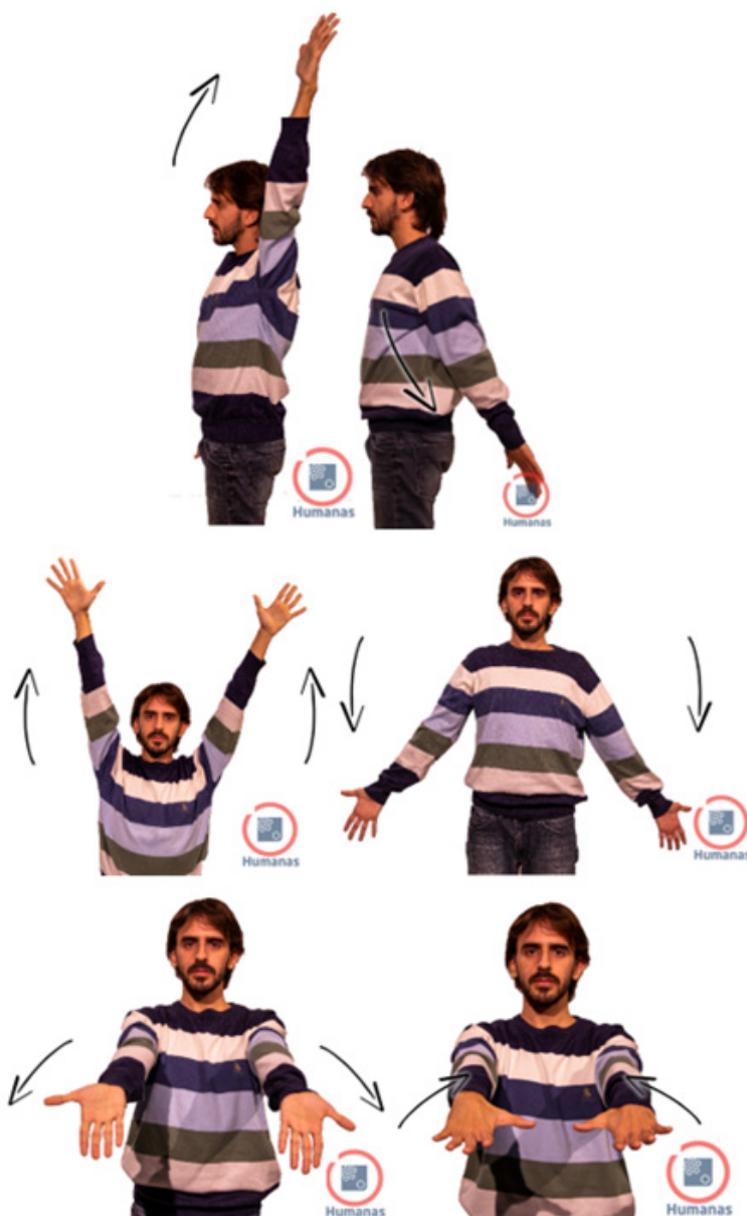


Este ejercicio se puede realizar desde la postura inicial de pie o sentado. Extender suavemente el cuello hacia atrás, haciendo que el mentón apunte hacia arriba. Mantener durante 4 sg. y volver a posición inicial. Inmediatamente, flexionar el cuello, con el mentón dirigido hacia abajo, tratando de que llegue lo más cerca posible del pecho. Mantener durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

A continuación, rotar el cuello hacia la izquierda, dirigiendo el mentón hacia el hombro (comienzo del movimiento para significar "No") y mantener durante 4 sg. Regresar a posición inicial e inmediatamente rotar el cuello hacia la derecha (para completar el movimiento) y mantener durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

Por último, flexionar el cuello hacia el hombro izquierdo, tratando de que la oreja izquierda se acerque hacia el hombro izquierdo sin tocarlo y sin producir su elevación. Mantener posición durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir el ejercicio hacia el hombro derecho. Mantener posición durante 4 sg. y volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

2. Brazos y manos



El primer ejercicio se realiza desde la posición inicial de pie. Con la espalda erguida, levantar los brazos y extenderlos arriba, con palmas extendidas completamente y dedos extendidos en dirección al techo. Mantener posición durante 4 sg. Volver a la posición inicial y bajar los brazos extendidos hacia los costados, a un ángulo de aproximadamente 45° con el cuerpo, con las palmas hacia arriba. Mantener posición durante 4 sg. Volver a la posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

El segundo ejercicio se realiza con la espalda erguida. Levantar los brazos a un ángulo lateral con la cabeza de aproximadamente 15°, con palmas extendidas hacia arriba y dedos levemente separados. Los brazos no deben tocar la cabeza. Sostener durante 4 sg. Luego bajar los brazos y rotar muñecas, de manera que las palmas miren hacia el frente, con dedos levemente separados. Mantener posición durante 4 sg. Volver a la posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

Por último, elevar brazos extendidos hacia adelante, a la altura del pecho, con las palmas hacia arriba y los dedos levemente separados. Mantener la posición 4 s. Luego rotar las muñecas de manera que las palmas miren hacia abajo. Mantener posición durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

3. Brazos y manos



Este ejercicio se puede realizar desde la posición inicial de pie o sentado. Con la espalda derecha/erguida, extender los brazos hacia adelante a la altura del pecho. Entrelazar las manos con las palmas hacia afuera y encorvar la espalda levemente, flexionando el cuello de manera de lograr que el mentón se dirija al pecho. Sostener posición 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir los movimientos 3 veces.

4. Espalda y cintura



Este ejercicio se debe realizar desde la posición inicial de pie. Separar las piernas respetando el ancho de hombros y flexionar levemente las rodillas, sin sobrepasar la línea de la punta de los pies. Flexionar los brazos hacia atrás colocando las manos en la cintura. Mantener la posición entre 4 y 8 segundos. Volver a posición inicial. Repetir los movimientos 3 veces.

5. Espalda y cintura



Este ejercicio se debe realizar desde la posición inicial de sentado. Sentarse en la silla de modo tal que el respaldar quede a un costado. Con las plantas de los pies apoyadas en el suelo y las rodillas flexionadas en un ángulo de 90°, flexionar el torso hacia abajo. Extender los brazos de modo tal que las manos sujeten los tobillos respectivos. Mantener posición entre 4 y 8 sg. Volver a posición inicial. Repetir los movimientos 3 veces.

6. Piernas y pies



Este ejercicio se debe realizar desde la posición inicial de pie. Ambos pies bien apoyados en el piso y manos a la cintura. Extender la pierna derecha hacia adelante, con pie sosteniendo el cuerpo, y flexionarla a unos 30°. Mantener la pierna izquierda extendida atrás. Sostener durante 4 sg. y volver a la posición inicial. Repetir con la otra pierna. Sostener durante 4 sg. y volver a la posición inicial.

En segundo lugar, en posición de pie, con piernas separadas, mirando al frente, flexionar la pierna derecha levemente respetando la línea de la punta de los pies y llevar el peso del cuerpo hacia esa pierna; mantener la pierna izquierda extendida. Ambos pies bien apoyados en el piso, las puntas dirigidas hacia adelante. Ambas manos sobre muslo de pierna flexionada. Sostener posición durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir el ejercicio con pierna izquierda.

Por último, extender la pierna derecha hacia delante apoyando sólo el talón y flexionando el tobillo hacia arriba. Flexionar el torso hacia abajo de modo tal que los dedos de la mano derecha toquen la punta del pie derecho. La mano izquierda se apoya sobre la rodilla derecha. En esta posición, mantener la vista al frente, por aproximadamente 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir con la otra pierna. Realizar la serie 3 veces.

7. Piernas y pies



Este ejercicio se debe realizar desde la posición inicial de sentado. Con la espalda erguida y las manos apoyadas en las rodillas, extender la pierna derecha de modo tal que quede paralela al suelo. La pierna izquierda se mantiene en posición de sentado. Mantener posición durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir movimiento con la pierna izquierda. Mantener posición durante 4 sg. Volver a posición inicial. Repetir la serie 3 veces.

HEALTHY BREAK SERIES N° 1

Warning: Before doing each exercise, remember the correct initial position, whether standing or sitting. Likewise, check that all participants have enough room to do the exercises in a standing position.

Standing initial position: Stand with upright trunk, head in upright position, eyes looking straight ahead. Parallel feet shoulder width apart, with toes pointing forward. Relax shoulders, arms hang loose beside your body. Contract abdominal muscles.

Sitting initial position: Sit with upright trunk, head in upright position, eyes looking straight ahead. Flexed knees, feet on the ground, shoulder width apart, toes pointing forward. The back rests on the back of the seat, sacrum on the seat. Keep all the spine straight, shoulders relaxed, arms hanging loose beside your body. Contract abdominal muscles.

1. Head, neck and shoulders

Perform towards
the other side



The exercise can be done from your sitting or standing initial position. Bring your shoulders slightly backward to start from that position. Place left-hand palm on the left side of head, form the earlobe upwards, and press it, while head tilts toward left shoulder, Hold for 4 seconds. Return to initial position. Repeat exercise with right hand. Do the series 3 times.

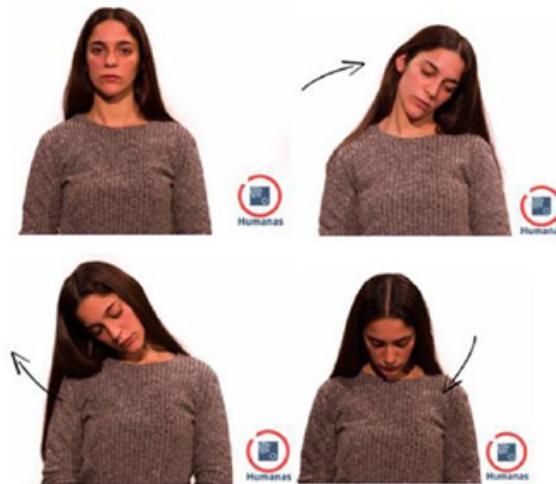


The exercise can be done from the sitting or standing initial position. Place palms of hands to the nape of the neck, fingers crossed, and prop the head against them. Pull elbows back. Hold for 8 seconds. Return to initial position.



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. Prop both palms of the hands against the forehead; make the head press against them, at the same time that the palms push backward. Hold for 8 seconds. Return to the initial position.

2. Head, neck and shoulders



Pictures should be followed clockwise.

The exercise can be done from the sitting or standing initial position. Head upright facing forward. Flex the neck slowly towards the right shoulder, keeping the shoulders relaxed. Rotate the neck down so the chin comes near the chest, and then up, toward the left shoulder. Return to initial position. Do the reverse movement slowly until returning to initial position. Repeat the series 3 times.

3. Arms and hands



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. Reach the arms upwards; entwine the fingers, with the palms up. Hold for 8 seconds with the maximum extension. Lower arms and relax.

4. Arms and hands



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. Flex the elbows towards the chest, joining the palms of the hands together, with fingers pointing down. Hold for 4 s Rotate wrist and repeat the exercise with fingers pointing up. Hold for 4 s Return to initial position. Repeat the series 3 times.

5. Back and hip



From the standing initial position, bend the trunk right, with the right arm sliding along the leg, as low as possible. Keep the head relaxed, following the movement of the trunk. Hold for 4 s Return to initial position. Repeat on the opposite side, and hold for 4 s Return to initial position. Repeat the series 3 times



From the standing initial position, place the right hand on the waist; extend left arm over the head while the trunk bends to the right. The left arm follows the movement of the trunk. Keep the head relaxed. Incline to the right as much as possible without moving the hip. Hold for 4 s and return to the initial position. Repeat on the opposite side and hold for 4 seconds. Return to the initial position. Repeat the series 3 times.

6. Back and hip



From the standing initial position, place hands on the waist. Move hips to the left and hold for 4 s. Then, slowly move them to the opposite side and hold for 4 s. Return to the initial position. Repeat the series 3 times.

7. Legs and feet



From the standing initial position, stand with feet wider than shoulder-width apart, hands on thighs. Bend the right knee, making the weight of the body rest on it. Left leg remains stretched. Hold for 4 s. Return to the initial position. Repeat the exercise to opposite side. Repeat the series 3 times.



From the standing initial position, with the right hand hold on to the back of a seat. Stand on the right leg, well-stretched; flex the left knee slowly upward. Hold the foot with the left hand, heel next to the buttock. Both knees should be in light contact, facing front. Hold for 4 seconds maintaining balance. Return to the initial position. Repeat the exercise with opposite leg. Repeat the series 3 times.



From the standing initial position, prop the sacrum and trunk against the back of the seat. Flex the right knee upwards, propping the right ankle on the seat. Hold the flexed leg with both hands. The left leg is lifted to the height of the seat. Hold for 4 s. Return to the initial position. Repeat the exercise with the other leg. Repeat the series 3 times.

SERIES N° 2

Warning: Before doing each exercise, remind participants to keep correct initial position whether standing or sitting. Likewise, check there is comfortable space to do exercises in standing position.

Standing initial position: Stand with upright trunk, head in upright position, eyes looking straight ahead. Parallel feet shoulder width apart, with toes pointing forward. Relax shoulders, arms hang loose beside your body. Contract abdominal muscles.

Sitting initial position: Sit with upright trunk, head in upright position, eyes looking straight ahead. Flexed knees, feet on the ground, shoulder width apart, toes pointing forward. The back rests on the back of the seat, sacrum on the seat. Keep all the spine straight, shoulders relaxed, arms hanging loose beside your body. Contract abdominal muscles.

1. Head, neck and shoulders



The exercise can be done from your sitting or standing initial position. Pull your shoulders down and back to start from that position. Flex your neck toward your left shoulder, with your earlobe trying to reach it, but not touching the shoulder. Do not lift your shoulder. Hold for 4 s. Return to your initial position.



From your initial position, flex your neck down, so that your chin touches your chest; keep your shoulders relaxed. Interlace your fingers at the nape of your neck and press for 4 s. Return to initial position.



Flex your neck to the right, with your right earlobe trying to reach your right shoulder, but not touching it. Do not lift your shoulder. Hold for 4 s. Return to your initial position. Repeat the series 3 times.

2. Arms and hands



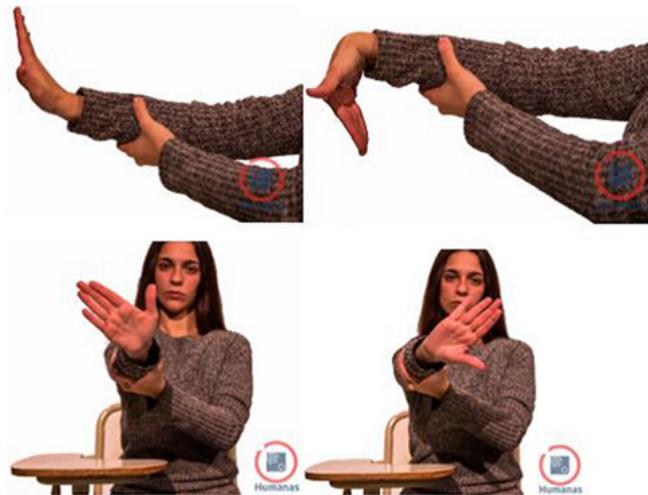
From your initial position, raise your left arm and flex your elbow backward, stretching your forearm so that your outstretched hand slides down over your spine. Raise your right arm and flex toward your left elbow; prop your right hand on your left elbow, pressing it so that your right arm slides backward, as low down as possible. Hold for 4 s. Return to your initial position. Repeat the movement with your right arm. Repeat the series 3 times.

3. Arms and hands



The student may be sitting or standing. From the standing or sitting initial position, flex left forearm with wrist outstretched so that the hand is at chest height, palms up. Slowly, the fingertip of the thumb touches the fingertip of each one of the rest of the fingers, one at a time, every time trying to form a letter "O" with them. Hold for 4 s. Return to initial position, and do the series with right hand. Repeat the series 3 times with each hand.

4. Arms and hands



From your standing or sitting initial position, extend your right arm to the front, at shoulder height. Hold the middle of your right forearm with your left hand. Flex your wrist so that the palm of your hand faces front, and your fingertips face up. Hold your fingers straight together, with your thumb kept apart. Hold for 4 s. Slowly, flex your wrist down and hold for 4 s. Return to the initial position. Repeat with the other arm. Return to your initial position.

From your standing or sitting initial position, stretch your right arm to the front, at shoulder height. Hold the middle of your right forearm with your left hand. Hold your fingers together, with your thumb kept apart. The palm of your hand and your fingertips face front. Rotate your wrist slightly towards the right. Hold for 4 s. Then, slowly rotate wrist to the left, and hold for 4 s. Return to your initial position. Repeat the exercise with your other arm. Hold for 4 s. and return to your initial position. Repeat the series 3 times.

5. Back and waist



From your standing initial position, place your palms on your lower back, your fingers pointing down, flex your arms and torso slowly backward. Hold for 4 s. Return to your initial position. Repeat 3 times.



From your standing initial position, place your palms on your lower back, your fingers pointing down. Slowly rotate torso to the left. Hold for 4 s, and then rotate to the right. Hold for 4 s. Return to your initial position. Repeat the series 3 times.

6. Legs and feet



From your standing initial position, stand on the tips of your toes. Hold for 4 s. Return to initial position. Repeat 3 times.



Place your hands on your waist. Bend your knees slowly, approximately 20° , and hold for 4 s. Then, continue bending slowly to about 30° and hold for 4 s. Return to your initial position. Repeat the series 3 times.

SERIES N° 3

Warning: Before doing each exercise, remind participants to keep correct initial position whether standing or sitting. Likewise, check there is comfortable space to do exercises in standing position.

Standing initial position: Stand with upright trunk, head in upright position, eyes looking straight ahead. Parallel feet shoulder width apart, with toes pointing forward. Relax shoulders, arms hang loose beside your body. Contract abdominal muscles.

Sitting initial position: Sit with upright trunk, head in upright position, eyes looking straight ahead. Flexed knees, feet on the ground, shoulder width apart, toes pointing forward. The back rests on the back of the seat, sacrum on the seat. Keep all the spine straight, shoulders relaxed, arms hanging loose beside your body. Contract abdominal muscles.

1. Head, neck and shoulders



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. Pull shoulders back and down, flex your head toward your left shoulder so that your left earlobe approaches your left shoulder, without touching it. Avoid raising shoulders. Hold this position for 4 seconds. Return to the initial position. Repeat on the opposite side.

Next, raise your shoulders toward your ears, without touching them. Hold for 4 s. Slowly, bring your shoulders down, relax, and return to the initial position. Repeat the movement 3 times.

2. Arms and hands



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. Pull shoulders back and down, raise your left arm to shoulder height and flex your wrist so that the palm of your hand faces forward. With your right hand, slowly press the fingers downward and back. Hold this position for 4 s. Return to initial position.

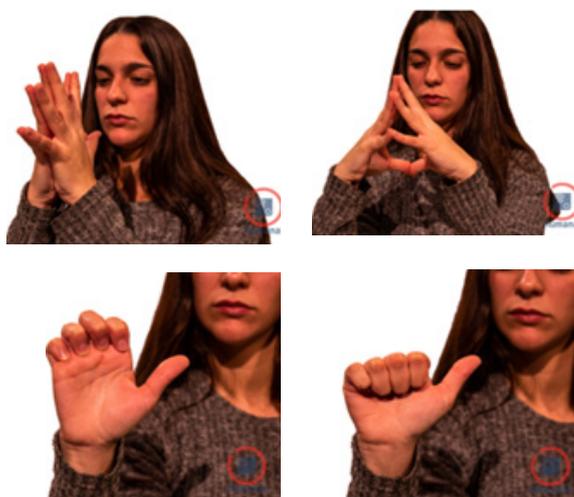
Repeat the exercise with your left arm. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

3. Arms and hands



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. Pull shoulders back and down to start from this position. Extend your right arm upwards with hand stretched up and the tips of your fingers pointing to the ceiling. Extend your left arm down, in the opposite direction (downward, with the tips of your fingers pointing the floor). Hold this position for 4 seconds and repeat, changing direction of arms. Repeat the series 3 times.

4. Arms and hands



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. Pull shoulders back and down to start from this position. Flex your elbows, palm on palm at chest level, without touching it. With fingertips of both hands in contact, spread fingers apart. Pressing fingertips, open palms so as to generate a separation between them. Hold position for 4 s. Then, bring palms back in close contact, fingers still spread out, and hold position for 4 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

Next, flex the elbow, with the palm of your hand facing front. Flex your fingers in the first phalanx, without exercising pressure and keeping thumb apart. Hold position for 4 s. Then, close your fingers into a fist, thumb being kept apart. Hold position for 4 s. Repeat the series 3 times.

5. Back and hips



The exercise has to be done from a sitting initial position, sitting sideward. With the soles of your feet firmly resting on the floor, extend both legs as straight as possible, without generating discomfort or pain. Stretch your arms down and flex your trunk so that the tips of your fingers touch your feet (If you can't, flex arms as far down as possible.) Hold this position for 4 s. Return to the initial position. Repeat 3 times.

6. Back and hips



The exercise has to be done from a sitting initial position. With both legs flexed and the soles of your feet resting on the floor, cross your left leg over your right knee. With your right hand, hold your left knee. Rotate your trunk toward your left, holding your position with your left hand clutching the back of the chair. Hold this position from 4 to 8 s. Return to initial position. Repeat on the opposite side. Return to initial position. Repeat the exercise 3 times.

7. Legs and feet



The exercise has to be done from a sitting initial position. With both legs flexed and the soles of your feet resting on the floor, hold the sides of the chair with your hands and keep your back upright. Extend the right leg seat high, and flex your ankle up so that the sole of your right foot faces front. Rise and lower your leg 4 times. Return to initial position. Repeat the movement with your left leg. Repeat two series with each leg.

8. Legs and feet



The exercise has to be done from a sitting initial position. With both legs flexed and the soles of your feet resting on the floor, hold the chair with both hands, keeping your back straight. Lift your legs at a height of approximately 20 or 30 centimetres from the floor; flex your knees gently. Holding your feet in the air, flex the ankles and move the feet upward. Hold position for 4 s. Then, extend them downward and hold position for 4 s. Repeat series 3 times.



Then, keeping your legs parallel in the air, slightly separated, rotate ankles making the tips of the feet go sideward, ankles not touching. Keep position for 4 s. Then, rotate ankles inwards, without tips of the feet touching each other, and hold position for 4 sg. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

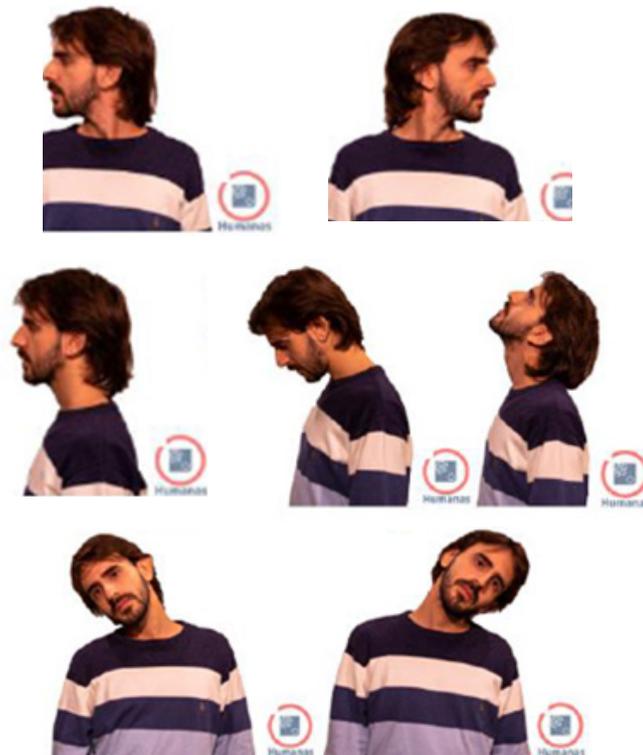
SERIES N° 4

Warning: Before doing each exercise, remind participants to keep correct initial position whether standing or sitting. Likewise, check there is comfortable space to do exercises in standing position.

Standing initial position: Stand with upright trunk, head in upright position, eyes looking straight ahead. Parallel feet shoulder width apart, with toes pointing forward. Relax shoulders, arms hang loose beside your body. Contract abdominal muscles.

Sitting initial position: Sit with upright trunk, head in upright position, eyes looking straight ahead. Flexed knees, feet on the ground, shoulder width apart, toes pointing forward. The back rests on the back of the seat, sacrum on the seat. Keep all the spine straight, shoulders relaxed, arms hanging loose beside your body. Contract abdominal muscles.

1. Head, neck and shoulders



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. With your trunk upright and relaxed shoulders, rotate your neck to the right shoulder, holding your chin parallel to the shoulder. Hold in position for 4 s. Then, do the exercise rotating neck to the opposite side. Hold in position for 4 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

Next, looking straight ahead, slowly flex your neck, so that the chin almost touches the chest. Hold position for 4 s. Slowly, extend the neck so that the chin points upward. Hold position for 4 s. Return to initial position.

Finally, looking straight ahead, slowly flex your head to the right shoulder, trying that the earlobe approaches the shoulder, without touching it. Do not lift your shoulders. Hold position for 4 s. Slowly do the exercise on opposite side. Hold position for 4 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

2. Head, neck and shoulders



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. With your trunk upright and relaxed shoulders, imagine that your right shoulder is the center of a clock. With the outmost external part of the shoulder, slowly trace the exterior edge of the clock. Rotate shoulder first, clockwise. Repeat 3 times. Return to initial position. Then, perform the movement counter clockwise, Repeat 3 times. Return to initial position. Next, do the same exercise with left shoulder, 3 times in each direction. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

3. Arms and hands



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. With your back upright and relaxed shoulders, raise arms sideward to chest height, flex elbows, lifting hands at shoulder height, palms looking up front, with fingers spread. Gently, rotate wrists backwards, so that palms are directed to the back. Hold position 4 s. Return to initial position. Repeat the exercise 3 times.

4. Arms and hands



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. With your back upright and relaxed shoulders, flex your right arm, with the palm at the height of your shoulder. Extend and spread your fingers wide apart and, then, flex them gradually until you reach a tight fist. Next, relax hand and wrist so that your fingers drop down, pointing to the floor. Now, gently rotate wrist inward and lift your hand, with fingertips pointing to the ceiling. Then, flex the wrist so that the tips of the fingers are nose/mouth height. Return to initial position.

Now, do the same exercise with your left arm. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

5. Back and hip



The exercise has to be done from a standing initial position, arms stretched down, fingers interlocked in front. Slowly, flex your trunk and arms down, trying to touch the feet with the tips of the fingers. If you cannot, flex the trunk as far down as possible. Hold position from 4 to 8 seconds. Slowly raise your trunk, and extend arms upwards as much as you can, with fingers interlocked and palms facing upward. Hold position from 4 to 8 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

Finally, with arms extended upward and palms looking to the ceiling, fingers interlocked, slowly flex your trunk toward your right. Hold position from 4 to 8 s. Return to initial position. Then, do the exercise toward the opposite side. Hold position from 4 to 8 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

6. Legs and feet



The exercise has to be done from a standing initial position. Place your hands on your waist; keep your legs stretched and the soles of your feet on the ground. Slowly, lift yourself up on the tip of your feet (supporting point) and lift your heels. Hold position for 4 s. Return to the initial position. Now stand on your heels (supporting point) and lift the tips of your feet. Hold position for 4 s. Repeat the series 3 times.

7. Legs and feet



The exercise has to be done from a standing initial position. Left arm relaxed at the side of the body. With your right hand hold the back of a chair to help you keep balance. Stand on right leg (supporting point). Slowly swing your left leg forward and backward 4 times at an angle of approximately 45° , both directions. Return to initial position. Repeat 3 times. Change side, and do the exercise standing on left leg. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

8. Legs and feet



The exercise has to be done from a standing initial position. Place your hands on your waist; hold your legs stretched, with the soles of your feet firmly on the ground. Slowly rotate ankles of both feet outward, with the tips of the toes in same direction, keeping ankles together. Hold position for 4 s. Then, rotate ankles inward, so that the tips of the toes touch, and ankles are kept apart. Hold position for 4 s. Repeat the series 3 times.

SERIES N° 5

Warning: Before doing each exercise, remind participants to keep correct initial position whether standing or sitting. Likewise, check there is comfortable space to do exercises in standing position.

Standing initial position: Stand with upright trunk, head in upright position, eyes looking straight ahead. Parallel feet shoulder width apart, with toes pointing forward. Relax shoulders, arms hang loose beside your body. Contract abdominal muscles.

Sitting initial position: Sit with upright trunk, head in upright position, eyes looking straight ahead. Flexed knees, feet on the ground, shoulder width apart, toes pointing forward. The back rests on the back of the seat, sacrum on the seat. Keep all the spine straight, shoulders relaxed, arms hanging loose beside your body. Contract abdominal muscles.

1. Head, neck and shoulders



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. Lift your shoulders up, toward your ears, without touching them. Hold position for 4 s. Slowly, lower your shoulders back down to initial position. Repeat the movement 4 times.

2. Head, neck and shoulders



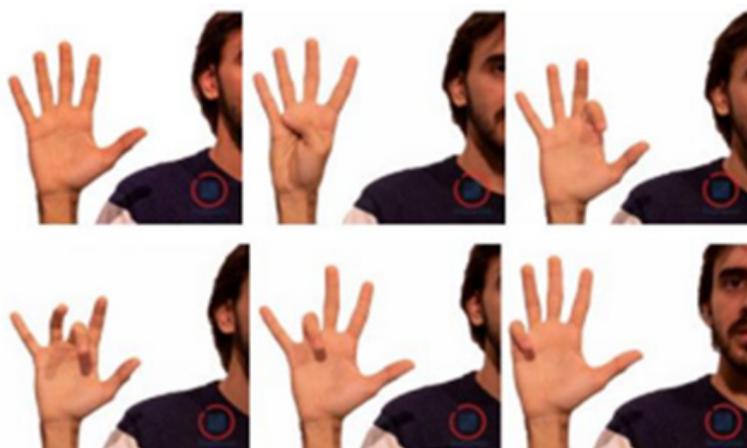
The exercise has to be done from the sitting or standing initial position. With your back upright, extend your right arm down and slide it towards your back; hold your right wrist with your left hand. Gently rotate neck sideward, tilting your head down in direction opposite to extended arm. Hold this position between 4 and 8 s. Return to initial position. Repeat exercise with your left arm, reversing the direction of the head. Hold position from 4 to 8 s. Repeat the series 3 times.

3. Arms and hands



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. Extend the left arm out straight and bring it across the chest, so that the hand points to the floor on the other side of the left leg. Bend the right arm at the elbow and support the left elbow with the right hand, pressing slightly toward the chest. Hold position for 4 s. Return to initial position. Repeat with right arm. Repeat the series 3 times.

4. Arms and hands



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. With your back upright, flex your right arm, palms shoulder height. Extend and spread your fingers wide. Flex fingers one by one so that the tips touch the palm of the hand. Maintain each position for 4 s. return to initial position. Repeat the exercise with the left hand. Return to initial position. Repeat the series 2 times with each hand.

5. Arms and hands



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. With your back upright, raise both arms in front of you to shoulder height, palm-on-palm, fingers interlocked. Slowly stretch out finger in pairs, until they are all completely stretched. Maintain each position 4 s. Repeat the series 3 times

6. Back and hip



The exercise has to be done from the standing initial position. Standing upright and having the backrest of a chair at your back, turn your trunk towards your right side, keeping balance with both hands holding the backrest. Maintains position for 8 s. Return to initial position. Repeat this movement toward the opposite side. Maintain position and return to initial position. Repeat the series 3 times.

7. Back and hip



The exercise has to be done from the standing initial position. Cross the right leg over your left one. Your left leg will be straight, and your right leg slightly bent. Try to keep the sides of feet in contact. Gently flex your waist, trying to reach down so that the fingertips of your hand touch the tips of your toes. Maintain position from 4 to 8 s. Return to initial position. Repeat the movement crossing different leg. Maintain position from 4 to 8 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

Stand with feet slightly apart. Cross your right leg over your left one. Your right leg will be slightly bent, and your left leg will be straight. Bending at the hips, reach toward the ground.

8. Legs and feet



Squats. This exercise has to be done from the standing initial position. Feet placed hip width apart, raise both arms to the front to shoulder height. Gently flex your knees, bending forward and keeping your spine straight. Do not bend lower than knee height. Maintain position for 4 s. Slowly return to the initial position. Repeat the exercise 3 times.

9. Legs and feet



The exercise has to be done from the standing initial position. Holding your back upright, stand on your left tiptoes at the same time that you flex the knee of your right leg upward so that your thigh is at hip height. Simultaneously, flex your left arm so that your hand is at shoulder height. Return to initial position and immediately repeat the exercise with opposite leg and arm. Repeat the series 3 times.

10. Legs and feet



The exercise has to be done from the standing initial position. Holding your back upright, stand parallel to the left side of the chair. Hold the backrest with your right hand, stand on your stretched right leg and lift your left leg to about 45° from the ground. Hold both legs stretched all the time, and maintain position for 4 s. Return to initial position. Change sides of chair, and repeat the exercise with opposite leg. Repeat the series 3 times. You may perform the series alternating exercises 8, 9 and 10.

SERIES N° 6

Warning: Before doing each exercise, remind participants to keep correct initial position whether standing or sitting. Likewise, check there is comfortable space to do exercises in standing position.

Standing initial position: Stand with upright trunk, head in upright position, eyes looking straight ahead. Parallel feet shoulder width apart, with toes pointing forward. Relax shoulders, arms hang loose beside your body. Contract abdominal muscles.

Sitting initial position: Sit with upright trunk, head in upright position, eyes looking straight ahead. Flexed knees, feet on the ground, shoulder width apart, toes pointing forward. The back rests on the back of the seat, sacrum on the seat. Keep all the spine straight, shoulders relaxed, arms hanging loose beside your body. Contract abdominal muscles.

1. Head, neck and shoulders

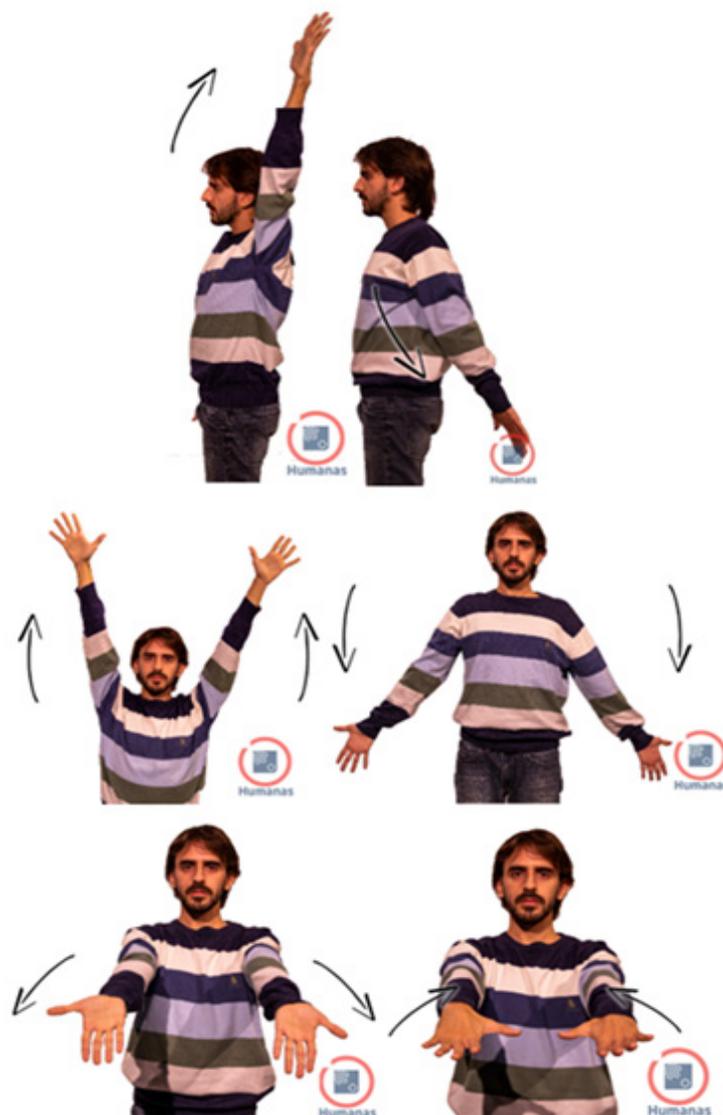


The exercise can be done from the sitting or standing initial position. With your back upright, gently extend your neck backward and lift your chin upward. Maintain position for 4 s. Then, flex your neck chin downward, so that your chin touches your upper chest. Maintain position for 4 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

Next, rotate your neck to your left shoulder, with your chin parallel to your left shoulder. (as if beginning to signal “No”), and maintain position for 4 s. Return to initial position and immediately, rotate neck to your right shoulder (to complete the “No” signal), with your chin parallel to your right shoulder. Maintain position for 4 s. and return to initial position. Repeat the series 3 times.

Finally, flex your neck toward your right shoulder, with your left ear trying to reach your right shoulder, without touching it and without elevating it. Maintain position for 4 s. Return to initial position and immediately flex your neck toward the left shoulder and repeat the exercise. Maintain position for 4 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

2. Arms and hands



The exercise has to be done from the standing initial position. With your back upright, lift arms up; extend them upward and slightly back, with fingers stretched up, facing the ceiling. Maintain position for 4 s. Return to initial position and swing extended arms back to an angle of approximately 45° to the side of the body, palms facing up. Maintain position for 4 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

Now, with your back upright, raise arms at an angle of about 15° to the side of the head, palms facing forward, and fingers fully extended and spread apart. Arms should not contact the head. Maintain position for 4 s. Then, lower arms at about 45° to side of the body and rotate wrists so that palms face forward, with fingers extended and spread apart. Maintain position for 4 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

Finally, raise your arms up, fully extended, to chest height, with palms facing upward, fingers slightly spread. Maintain position for 4 s. Then rotate wrists so that your palms face downward. Maintain position for 4 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times

3. Arms and hands



The exercise can be done from the sitting or standing initial position. With your back upright, extend your arms straight ahead at the height of your chest. Intertwine your hands with your palms facing outward; slightly bend your back forward and gently flex your neck gently so that your chin goes downward toward your chest. Maintain position for 4 s. Return to initial position. Repeat exercise 3 times.

4. Back and hip



The exercise has to be done from the standing initial position. Feet shoulder width. Gently flex your knees gently so that they do not go beyond an imaginary line traced between the tips of your toes. Placing your hands on your hips and flex your elbows backward. Hold this position between 4 and 8 s.

5. Back and hip



The exercise has to be done from the sitting initial position. Sit sideward on the chair so as backrest is on your left side. With the soles of your feet firm on the ground, shoulder length, and your knees flexed at a 90° angle, flex your trunk downward. Extend your arms down, and hold both ankles with respective hands. Hold this position between 4 and 8 seconds. Return to initial position. Repeat the exercise 3 times.

6. Legs and feet





The exercise has to be done from the standing initial position. Both feet standing firmly on the ground, upright trunk, hands on waist, extend the right leg forward. With right foot supporting the weight of the body, flex your right leg gently forward, to an angle of 30°. Keep the left leg extended. Maintain position for 4 s. Return to the initial position. Repeat with opposite leg. Maintain position for 4 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

Hold each position for 4 seconds. Repeat three times.

Next, with legs at shoulder width, toes of feet in forward direction, gently flex your right knee, trying not to surpass an imaginary line drawn between the tips of your feet. Your right leg supports the weight of your body. Keep your left leg extended sideward. Place both hands on thigh of flexed right leg. Maintain position for 4 s. and return to initial position. Do the exercise with opposite leg. Maintain position for 4 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

Then, from the initial position, stand with upright trunk, feet firm on the ground, shoulder width, point to toes in forward direction. Extend your right leg forward and, with the right foot on the ground, flex your ankle so that it partly supports the weight of the body. The tips of the feet point upward. Gently flex your torso and right arm so that the fingertips of your right hand touch the tips of your right foot. The left hand rests on right knee. In this position, flex your neck to make your head and eyes look frontward. Maintain position for 4 s. Return to initial position. Repeat with opposite leg. Maintain position for 4 s. Return to initial position. Repeat the series 3 times.

7. Legs and feet



The exercise has to be done from the sitting initial position. With your back upright and your hands resting on your knees, lift your right leg so as it is placed parallel to the ground. The left leg remains in sitting position. Maintain position for 4 s. Return to initial position. Repeat this movement with your left leg. Maintain position for 4 s. Return to initial position Repeat the series 3 times.

Cuestionario para aplicar antes de las pausas

CUESTIONARIO 1 – CARRERA A LA QUE PERTENECE: _____

1. En promedio, ¿cuántas horas diarias asistes a clase en la universidad? (señala una opción)

- a) menos de 4 horas
- b) entre 4 y 8 horas
- c) más de 8 horas

2. ¿Consideras que una clase de dos horas en la universidad dura el tiempo adecuado?

SI – NO

3. ¿Reconoce tu cuerpo la necesidad de cambiar la rutina de la clase aunque sea por un momento (moverse, estirar el cuerpo, cambiar postura, otras)?

SI – NO

4. ¿Estás familiarizado con el concepto de pausa saludable?

SI – NO

5. Menciona tres palabras que relaciones con la pausa saludable.

Cuestionario para utilizar después de las pausas

2do cuestionario

Fecha:

Carrera:

Espacio curricular:

1. ¿Cuánto tiempo has estado sentado previo a la realización de ejercicios de la pausa saludable? **SUBRAYA TU ELECCIÓN**

2 hs

4 hs.

6 hs.

8 hs.

2. ¿Habías participado de la experiencia de la pausa saludable con anterioridad?

SÍ - NO

3. Durante la experiencia,

a. ¿tomaste consciencia de las partes de tu cuerpo que realizaban movimientos?

SÍ - NO

b. ¿percibiste que estabas disminuyendo la rigidez física producida por el tiempo de permanencia en tu asiento?

SÍ - NO

c. ¿sentiste que estabas realizando movimientos que ayudan a mejorar posturas de una manera divertida, agradable y/o saludable?

SÍ - NO

4. ¿Consideras que llevar a cabo este tipo de pausa saludable en el aula puede ser beneficioso para tu proceso de aprendizaje?

SÍ - NO

5. Nombra aspectos positivos y/o aspectos negativos que identificaste al efectuar esta pausa saludable en el aula.

ASPECTOS POSITIVOS:

a. _____

b. _____

c. _____

ASPECTOS NEGATIVOS:

a. _____

b. _____

c. _____

6. ¿Comentarías esta experiencia a otros compañeros, familiares, amigos?

SÍ - NO

¿Por qué? _____

7. ¿Realizarías estos ejercicios en otro ámbito, por ejemplo, durante tu tiempo de estudio fuera de clase?

SÍ - NO

¿Con quién/quienes? _____

COMENTARIOS _____

Consideraciones finales

La introducción del movimiento corporal cuando aprendemos y queremos recordar contenido resulta beneficioso durante el proceso de aprendizaje. La introducción de pausas saludables en el aula ayuda a los estudiantes a introducir hábitos para mantenerse activos, a combatir el sedentarismo y, a la vez, desarrollar y profundizar disposiciones de pensamiento, principalmente, la de ser abierto y aventurado y la de ser metacognitivo.

Si pretendemos que los estudiantes participen activamente, se comprometan con las clases, realicen actividades variadas como debatir, redactar e interactuar con otros, tenemos que fomentar el bienestar tanto físico como mental. Por lo tanto, encontramos en las pausas saludables un aporte fundamental para la mejora del desenvolvimiento áulico de los estudiantes.

Referencias

- Asociación Educar. (2017). Introducción al sistema nervioso III. Curso de Capacitación Docente en Neurociencias.
- Bauman, Z. (2016). Sobre la educación en un mundo líquido. Conversaciones con Ricardo Mazzeo. Buenos Aires: Paidós.
- Coutts, M.V. (2017). Pausas activas: la técnica que están adoptando los colegios para captar la atención de sus alumnos. Recuperado de <https://www.eldefinido.cl/actualidad/mundo/8348/Pausas-activas-la-tecnica-que-estan-adoptando-los-colegios-para-captar-la-atencion-de-sus-alumnos/>
- Cuerpo. (s.f.). En Real Academia Española (RAE). (2019). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
- Dennison, P. y Dennison, G. (2016). Brain Gym: Kinesiología educativa. Aprendizaje de todo el cerebro. Serie Masters y Salud. Robin Cook Ed.
- Gardner, H. (2011). La inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Paidós.
- Hannaford, C. (2013). Aprender moviendo el cuerpo [PDF]. Recuperado de <http://integracionneurocorporal.com/wp-content/uploads/Aprender-moviendo-el-cuerpo.pdf>
- Jensen, E. (1998). Teaching with the brain in mind. Alexandria, USA: ASCD.
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social. (2017) Tu pausa activa, sumá 30 minutos de actividad física todos los días. Recuperado de <https://www.argentina.gob.ar/salud/tupausaactiva>
- Mojáber, R. B. (1998). El sedentarismo, factor de riesgo contrario a la esencia humana. Cubana Med Gen Inegr, 14 (3), 211-212
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre la Actividad Física para la Salud. Recuperado de www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/
- Perkins, D. N., Jay, E., y Tishman, S. (1993). Beyond abilities: A dispositional theory of thinking. Merrill-Palmer Quarterly, 39 (1), 1-21.
- Perkins, D. (1995). La escuela inteligente: Del adiestramiento de la memoria a la educación de la mente. Barcelona: Ed. Gedisa.

Podestá, M., Rattazzi, A., De Fox, S., y Peiré J. (2013). El cerebro que aprende. Buenos Aires, Argentina: Aique Grupo Editor S.A.

Pogré, P., y Lombardi, G. (2004). Escuelas que enseñan a pensar. Buenos Aires: Papers Editores.

Ritchhart, R. (2002). Intellectual Character. San Francisco: Jossey Bass.

Stone Wiske, M. (Ed.). (1999). La enseñanza para la comprensión. Buenos Aires: Paidós.

Tishman, S., Perkins, D., y Jay, E. (1997). Un aula para pensar: Aprender y enseñar en una cultura de pensamiento (M. Wald, trad.). Buenos Aires: Aique.

Van, M. (2012). Movement in Learning: Revitalizing the classroom. Recuperado de https://digitalcollections.sit.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1544&context=ipp_collection .