



LICEO
EXPERIMENTAL
MANUEL
DE SALAS



UNIVERSIDAD
DE CHILE

PAUSA ACTIVA

Coordinación de Psicología

LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL COLEGIO SON INTERVENCIONES BREVES E INTENCIONADAS (3 A 10 MINUTOS) QUE SE REALIZAN DURANTE LA JORNADA ESCOLAR PARA INTERRUPIR PERÍODOS PROLONGADOS DE SEDENTARISMO, FAVORECER LA AUTORREGULACIÓN, DISMINUIR LA FATIGA Y POTENCIAR LA ATENCIÓN Y EL APRENDIZAJE.

¿Qué puedo hacer?

Respira



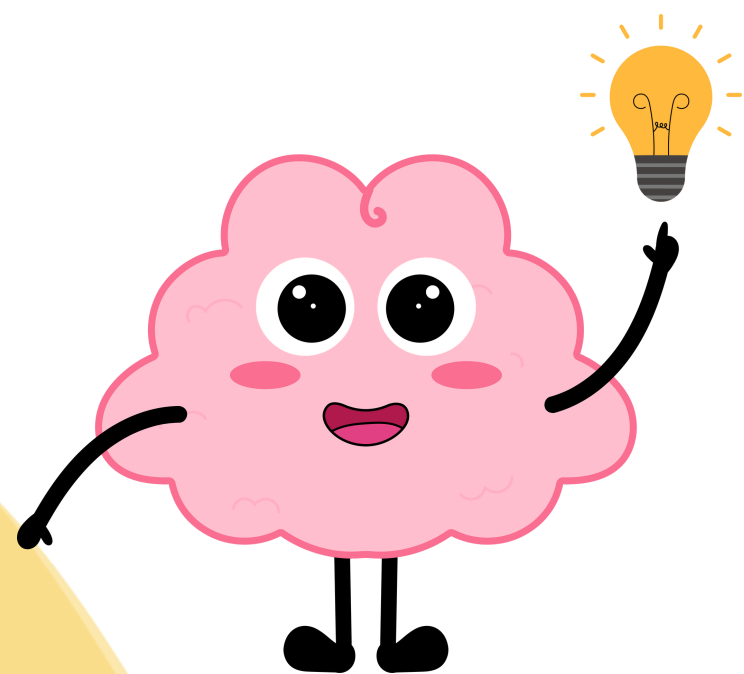
- INHALAR DURANTE 4 SEGUNDOS.
- EXHALAR DURANTE 4 SEGUNDOS.
- REPETIR CINCO VECES.

Muévete



- ESTIRAR BRAZOS.
- GIRAR HOMBROS.
- FLEXIONAR RODILLAS.
- MOVER TOBILLOS.
- SACUDIR MANOS.

Activa tu mente



- CRUZAR MANO DERECHA CON RODILLA IZQUIERDA.
- ALTERNAR DURANTE UN MINUTO.
- FINALIZAR CON RESPIRACIONES PROFUNDAS.



LICEO
EXPERIMENTAL
MANUEL
DE SALAS



UNIVERSIDAD
DE CHILE

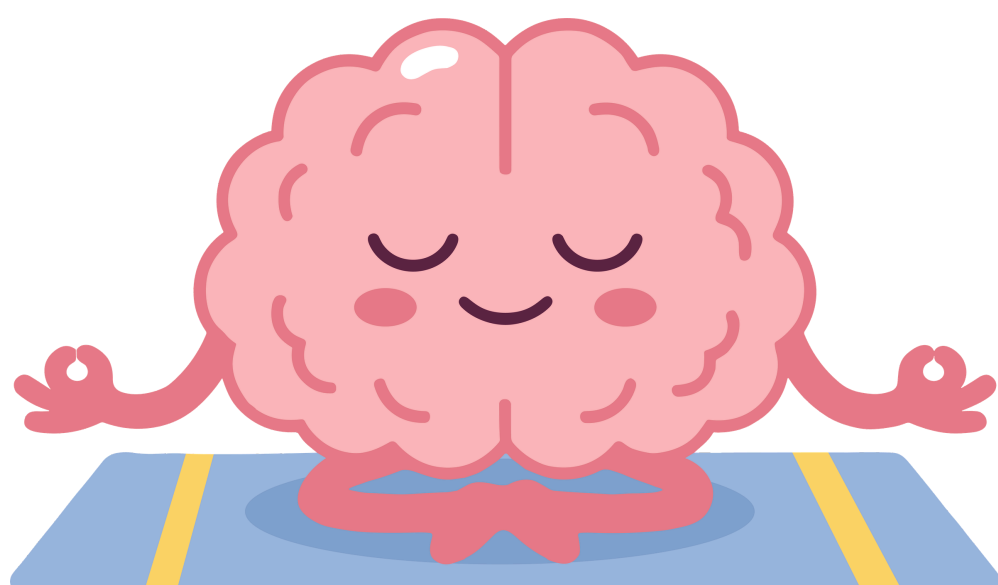
PAUSA ACTIVA

Coordinación de Psicología

¿Qué objetivos tiene realizar pausas activas?

SU PROPÓSITO PRINCIPAL ES ROMPER CON EL SEDENTARISMO, REDUCIR LA ACUMULACIÓN DE TENSIÓN MUSCULAR Y REFRESCAR LA MENTE PARA CONTINUAR LA JORNADA CON MEJOR DISPOSICIÓN.

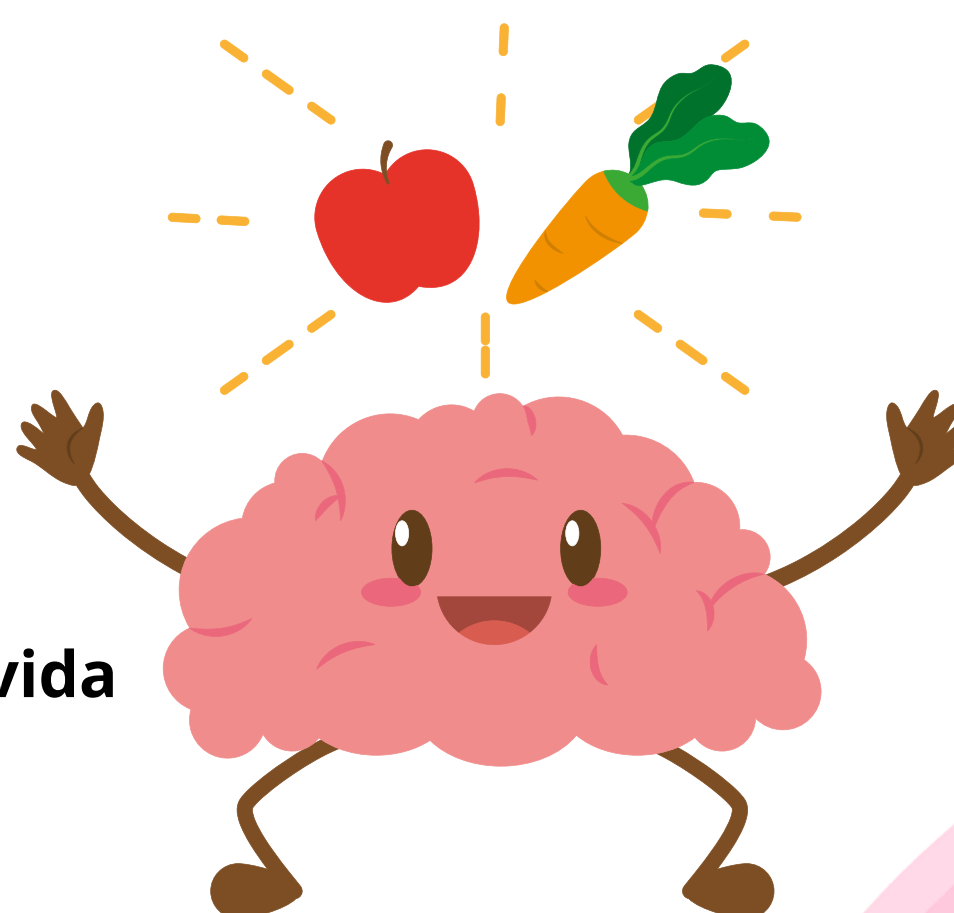
BENEFICIOS



Disminuye el estrés y mejora el estado de ánimo



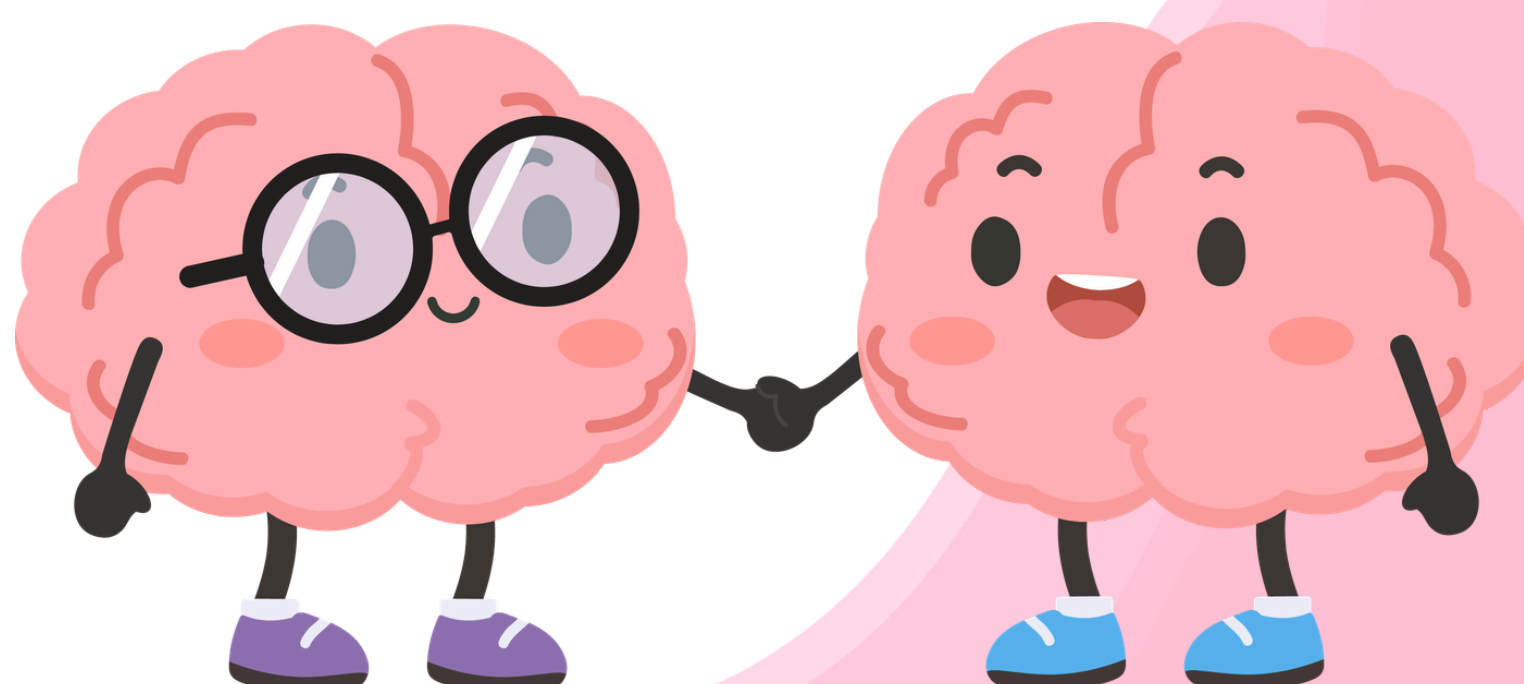
Mejora la concentración y la memoria



Promueve hábitos de vida saludable



Reduce la tensión muscular



Mejora la convivencia y el clima de aula/laboral