

Pausas activas en el aula de informática

Diana Carolina Guerrero García

Universidad de Nariño

Licenciatura en Informática

IX Semestre

dcguerrero1992@gmail.com

La Tecnología e Informática es una de las asignaturas que se imparten en las instituciones educativas municipales con una asignación horaria, que por lo general es de dos horas semanales. Durante el desarrollo de la clase se realizan actividades que implican la resolución de problemas, el análisis de situaciones cotidianas, el pensamiento crítico, el uso de los equipos tecnológicos como también la escritura en los cuadernos. Actividades que, en su mayoría requieren que los estudiantes permanezcan sentados en sus puestos, haciendo uso constante de los equipos tecnológicos, con su mirada fija en la pantalla, concentrados, colocando atención a la clase del día o la actividad que están desarrollando.

Sin embargo, como docente, observo que los estudiantes después de un tiempo de estar atentos a la clase o realizando las actividades en los equipos tecnológicos se comienzan a distraer, adoptando posturas incorrectas, manifestando molestias cuando su vista se cansa de tanto mirar la pantalla de los equipos tecnológicos. Por esta razón, surge la necesidad de implementar pausas activas o descansos cerebrales en momentos específicos de la clase. Según lo mencionado por Adam:

A brain break is a classroom strategy where the teacher

pauses the class for a few minutes to shift the focus to some other form of activity. Brain breaks can involve relaxation activities, physical activities, or mental activities. After the brain break the students return to the instructional activity they were doing prior to the brain break. (2021, p. 4)

Es así como las pausas activas se convierten en una herramienta esencial para combatir los efectos negativos de permanecer mucho tiempo en una misma posición, o del uso prolongado de dispositivos electrónicos, donde los estudiantes pasan cada vez más tiempo frente a las pantallas. Las pausas activas pueden implementarse como estrategias que promuevan el bienestar físico y mental, favoreciendo así su momento de aprendizaje en el aula, como lo menciona en su investigación Imbago:

Los niños en la escuela también mantienen una misma postura durante horas y el principio de pausas activas en los adultos es al igual para los niños, al conocer las largas jornadas académicas se debe implementar descansos cortos de ejercicios de respiración y relajación, no solo es el realizar movimientos, sino es realizar el estímulo al cerebro que relaja y acciona la atención de los estudiantes. (2024, p. 19)

Por tal razón, la realización de pausas activas o descansos cerebrales en el aula de informática beneficiaría a todos los actores de está, por un lado, afecta positivamente a los estudiantes, creando momentos de creatividad y esparcimiento, mediante juegos que sean de su agrado, ayudándoles a liberar el estrés que pudo ocasionar la jornada de clases o el trabajo que estén realizando, refrescando y posibilitando el ampliar sus

capacidades. Por otra parte, las pausas activas mejoran el quehacer docente, porque ayudan a mitigar esos momentos de desorden y malos comportamientos por parte de los estudiantes, así como lo afirma Valdés en su investigación:

... su implementación busca directamente mejorar la salud física y mental de los participantes involucrados, disminuyendo de esta manera, el decaimiento que poseen los estudiantes, lo cual afecta significativamente el proceso de aprendizaje; pudiendo el docente, impartir sus clases de manera participativa y cubriendo las expectativas que imponen las políticas internas de la institución. (2022, p. 29)

Pero debemos tener en cuenta que las pausas activas ocupan unos minutos de la clase, y que, para su realización es necesaria la orientación del docente, por tanto, se debe considerar el tiempo que se emplearía en ellas y una correcta planeación, de tal forma que no se convierta en momentos de desorden para los estudiantes. En cuanto al tiempo que se debe dedicar a realizar las pausas activas en el aula. Colella et al. (2020) mencionan:

The frequency with which the interventions are proposed is variable, and is closely linked to their duration:

- Interventions > 10 minutes, proposed maximum 2 times a day or 2 - 3 times a week;
- 3 - 5 minutes interventions, also offered 3 - 5 times a day, every day. (p. 238)

Teniendo en cuenta el tiempo y la finalidad de las pausas activas en el aula de informática, el docente puede tomar como

referencia los ejercicios que plantea la cartilla de pausas activas: Tome un descanso renueva tu energía (2017) del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, que presenta variedad de ejercicios según la finalidad que tengamos, entre ellos presenta ejercicios de estiramiento, movimiento articular, ejercicios de gimnasia cerebral, y ejercicios para evitar la fatiga visual, especialmente en el aula de informática se debe tener un énfasis primordial en los dos últimos tipos de ejercicios, que son los que se pueden dar uso con mayor facilidad y es donde se observa que se presentan problemas con los estudiantes.

Entre los ejercicios que propone la cartilla la realización de ejercicios oculares puede lograr un gran beneficio en los estudiantes, ayuda a reducir la fatiga visual, algo común al usar dispositivos electrónicos, y mejora el enfoque y la concentración. Esta actividad se emplea con los estudiantes, sentados en sus puestos, se solicita que dirijan la mirada hacia una pared lejana, manteniéndola ahí por unos segundos para relajar los ojos. Luego, pueden mover la mirada de un lado a otro y hacer círculos con los ojos.

Implementar ejercicios de respiración profunda puede ser una alternativa para lograr en los estudiantes reducir la ansiedad, ayudar a despejar la mente y permitir un descanso mental que mejora la capacidad de concentración. La cual consiste en cerrar los ojos y respirar profundamente, inhalando por la nariz, sosteniendo el aire por unos segundos y luego exhalando lentamente. Esto puede repetirse de 3 a 5 veces y el docente puede contar con voz suave y pausada. Otra opción es realizar ejercicios de movimientos corporales y de estiramientos, y para evitar posibles accidentes o daños, se debe ser cuidadoso por

todos los dispositivos electrónicos que están en el aula.

Por último, se puede concluir que, las pausas activas o descansos cerebrales logran ser de gran beneficio para los procesos de aprendizaje y enseñanza en el aula de clases, pero se debe resaltar que en el aula de informática se debe aplicar pausas activas que estén adecuadas para tal escenario, que requiere una planificación cuidadosa de las actividades, garantizando que se realicen de manera segura y sin interferir con su desarrollo, esto implica garantizar que los estudiantes mantengan una distancia segura de los equipos mientras realizan las actividades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adam, B. (2021). Brain Breaks in Computer Science. Northwestern College
https://nwcommons.nwciowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1270&context=education_masters
- Colella, D., Monacis, D. & Limone, P. (2020). Active breaks and motor competencies development in primary school: A systematic review. *Advances in physical education*, 10(03), 233–250.
<https://doi.org/10.4236/ape.2020.103020>
- Imbago, F. (2024). Pausas activas lúdicas para clases presenciales de los estudiantes de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa Presidente Velasco Ibarra, año lectivo 2022-2023 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/15490>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2017) Cartilla Pausas Activas. Tome un descanso renueva tu energía. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/pu1.pg6_gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_2018_v1.pdf
- Valdés, K. (2022). Pausas activas apoyadas en recursos tecnológicos para el fortalecimiento de la comprensión lectora en educación básica primaria. REDHECS Universidad Rafael Belloso Chacín. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9301395.pdf>