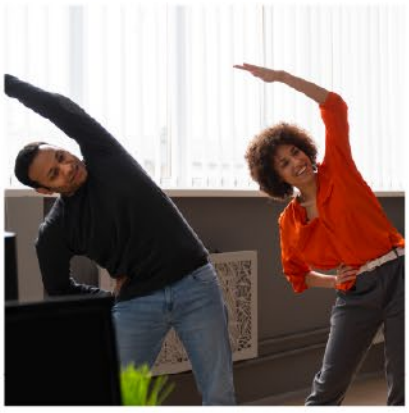
Aliados por
el manejo sostenible
del Pacífico

Pausas activas y dinámicas



Pausas activas y dinámicas

Las **pausas activas y dinámicas educativas** son intervenciones breves que combinan actividad física ligera, juegos o ejercicios de interacción para mejorar el estado físico, emocional y cognitivo de los estudiantes. En muchas ocasiones se utilizan como parte de los procesos educativos tanto formales como no formales. Según su objetivo pueden tener varias funciones:

- Para romper el hielo, especialmente en grupos que no se conocen
- Para introducir una actividad, planteando interrogantes que serán respondidas durante la siguiente actividad
- Como parte de un proceso de explicación de algún aspecto relevante a un tema
- Para facilitar la discusión y análisis de situaciones complejas
- Como un intermedio que provee de un descanso mental y favorece el aprendizaje
- Como recreación, entre otros.

Diversas disciplinas las respaldan como prácticas efectivas para el **aprendizaje integral**, el bienestar corporal y la consolidación de saberes y experiencias.

Algunos fundamentos

- **Constructivismo (Piaget, Vygotsky)**

Afirma que el conocimiento se construye activamente. Las pausas activas promueven la interacción con el entorno y estimulan la exploración corporal, favoreciendo la construcción de esquemas mentales. Vygotsky, además, resalta el papel de la interacción social en el aprendizaje (zona de desarrollo próximo).

"El conocimiento no se recibe pasivamente, sino que se construye activamente mediante la experiencia y la actividad" (Piaget, 1970).

- **Aprendizaje significativo (Ausubel)**

Sostiene que el aprendizaje ocurre cuando la nueva información se conecta de forma no arbitraria con conocimientos previos. Las pausas activas mejoran la atención y el estado de alerta, creando mejores condiciones para estas conexiones cognitivas.

"El factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe" (Ausubel, 1968).

- **Aprendizaje experiencial (Kolb)**

Propone que aprender es un proceso cíclico basado en la experiencia concreta, la reflexión y la aplicación. Las dinámicas activas ofrecen espacios para la experimentación física, que luego puede vincularse con contenidos teóricos.

"El aprendizaje es el proceso por el cual el conocimiento se crea a través de la transformación de la experiencia" (Kolb, 1984).

- **Enfoque sociocultural (Vygotsky)**

Recalca la importancia de la cultura, el lenguaje y la interacción social. Las dinámicas grupales y cooperativas permiten construir conocimiento de manera colectiva y mejorar las habilidades socioemocionales.

- **Andragogía**

En adultos, estas pausas permiten romper con la rigidez de los formatos formales, activando la motivación intrínseca, la autonomía y el aprendizaje vivencial.

- **Educación no formal**

Las dinámicas lúdicas y colaborativas, propias de la educación no formal, promueven el desarrollo integral, el pensamiento crítico y la construcción participativa del conocimiento.

Otras disciplinas también las consideran muy importantes, entre ellas podemos mencionar:

- **Neurociencia**

Las pausas activas estimulan la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que mejoran el estado de ánimo, la atención y la memoria de trabajo (Ratey, 2008).

- **Psicología cognitiva**

El movimiento físico contribuye al procesamiento de la información, a la regulación emocional y al mantenimiento de la atención sostenida (Diamond, 2015).

- **Inteligencias múltiples (Gardner)**

El enfoque destaca la inteligencia kinestésica y la interpersonal. Las pausas activas permiten a los estudiantes que aprenden mejor en movimiento o a través del juego expresar su potencial.

- **Fisioterapia**

Desde esta disciplina se promueve el movimiento como forma de prevenir el sedentarismo, reducir el estrés músculo-esquelético y mejorar la salud cardiovascular y postural (OMS, 2020).

Pausas activas talleres presenciales

Pausa activa 1: Cantemos juntos

Materiales

4 hojas de papel bond pegadas una con potra en forma vertical o un papelógrafo doblado por la mitad en la parte más ancha con el siguiente texto:

lll li le eee lile

A cuántas personas está dirigida

Grupos pequeños (8 o 15 personas)	Grupos medianos (15 a 20 personas)	Grupos grandes (30 a 40 personas)
X	X	X

Instrucciones

1. Colóquese la frente del grupo y muestre la clave para la canción
2. Pregunte si conocen a qué se refiere la clave que les está mostrando, si alguno la descifra lo podrá comentar.
3. A continuación, comente que se trata de la canción y que cada letra indica una parte de la canción, en este momento puede aprovechar a cantarla para que todos la reconozcan.
4. Luego, deberá establecer un movimiento para cada una de las letras, por ejemplo, cada vez que se cante “palo” pueden aplaudir, al cantar “palito” somatarán el ´piso con un pie y al cantar “e” podrán levantar las manos.
5. Para estar seguros de que todos entendieron la clave, procedan a cantar la canción despacio haciendo cada uno de los movimientos acordados según se vaya cantando.
6. Pueden cantarlas en ritmo normal un par de veces más y a continuación pídales que lo hagan por ellos mismos sin dirigirlos.
7. Puede aumentar la dificultad pidiéndoles que lo hagan más rápido.
8. Agradezca la participación de todos y de por terminada la actividad.

Variante

» Los movimientos que se hacen al cantar cada parte de la canción pueden varias, la idea es que los movimientos sean dinámicos para enriquecer la pausa.

Pausa activa 2: El mejor pescador

Materiales

Mitades de hojas de reuso o siluetas de peces de colores, tantas como parejas se tengan en la actividad.

Lista de diferentes ejercicios que se pueden hacer, por ejemplo:

- Pies: deben zapatear
- Rodillas: tocarse las rodillas con las manos mientras se hace un movimiento circular
- Cintura: manos a la cintura mientras se mueve la cadera
- Hombros: movimiento de hombros
- Cabeza, movimiento de cabeza de un lado al otro

A cuántas personas está dirigida

Grupos pequeños (8 o 15 personas)	Grupos medianos (15 a 20 personas)	Grupos grandes (30 a 40 personas)
x	x	x

Instrucciones

1. Solicite a los participantes que en parejas se pongan uno frente al otro a una distancia de más o menos un metro y medio y ubique en el piso la mitad de la hoja o los peces.
2. A continuación, explíqueles los movimientos que deberán hacer cada vez que mencione, pies, cintura, hombros, cabeza, etc. También aproveche a explicarles que cuando usted mencione “A pescar” deberán intentar agarrar el pez antes que su compañero.
3. Para repasar los movimientos, haga un par de rondas mencionando movimiento en diferente orden, luego cuando menos se lo esperen, de la orden a pescar y vean quien de la pareja ha conseguido el pez.
4. Puede repetir un par de veces más.
5. Al terminar, agradezca la participación de todos y pase a la siguiente actividad.

Variante

- En lugar de movimientos de partes del cuerpo, podría ser diferentes actividades como, por ejemplo: panadero, carpintero, futbolista, etc.

Pausa activa 3: El saludo del cien pies

Materiales

Esta dinámica no necesita materiales

A cuántas personas está dirigida

Grupos pequeños (8 o 15 personas)	Grupos medianos (15 a 20 personas)	Grupos grandes (30 a 40 personas)
x	x	x

Instrucciones

1. Distribuya a los participantes en grupos, puede ser por mesa.
2. A continuación, coménteles que cada grupo conformará un cien pies, para ello se formarán en línea para formar el cuerpo y deberán decidir quién será la cabeza.
3. A la señal, los cien pies deberán moverse, por ejemplo; rodeando la mesa.
4. A continuación, pídales que se muevan a otras partes del área, y cuando se encuentren con otro cien pies deberán saludarse como lo hacen los jugadores de futbol.
5. Puede ir variando la forma del saludo, en lugar de darse la mano puede tocarse pie con pie, codo con codo u otro movimiento.

Pausa activa 4: La competencia de la evolución

Materiales

Esta pausa no necesita materiales, pero si determinar las siguientes especies y sus movimientos

Especie	Movimiento que la representará
Algas y otras especies microscópicas	Con los brazos extendidos movimientos de flotación en el agua
Peces	Se pueden imitar las aletas con los brazos
Ave marina	Movimientos de vuelo y planeo
Seres humanos	Camina y se mueven como humanos

A cuántas personas está dirigida

Grupos pequeños (8 o 15 personas)	Grupos medianos (15 a 20 personas)	Grupos grandes (30 a 40 personas)
x	x	x

Instrucciones

1. Forme un círculo con los participantes y coménteles que harán un juego de evolución de especies, para ello, deben acordar los movimientos para cada grupo representado.

2. Además, recuerden cómo se juega piedra, papel o tijera, en este caso usaremos el "Yan ken Po" japones.

3. A continuación, indíqueles que al inicio de la evolución todos empezarán siendo algas, así que deberán moverse haciendo el movimiento por el área, al encontrar un compañero, deberán saludarse y a continuación jugar Yan ken pon, el que gane, evolucionará y pasará al grupo de los peces.

4. Cuando uno de los participantes pasa a ser pez, ya no puede jugar Yan Ken Po con ninguna alga, solo con sus otros compañeros que en mímica demuestren ser peces, al encontrarse con un pez, nuevamente se saludarán jugarán y el que gane, pasará a ser ave.

5. Cuando el jugador se vuelve ave, debe continuar moviéndose como ave por el salón hasta encontrar otra ave, volverán a jugar y el que gane se convertirá en humano.

6. Al convertirse en humanos ganarán el juego y se podrán quedar a un lado observando la evolución de sus compañeros.

7. Cuando un jugador pierde el juego de Yan Ken Po, seguirá moviéndose como la especie en la que esté hasta encontrar otro igual, al encontrarse deberán volver a jugar y seguir la evolución.

8. Al final, tendremos una super alga, un súper pez, una super ave y muchos humanos.

9. Agradezca la participación de todos y pasen a la siguiente actividad.

Variante

» Las especies y los movimientos pueden variar, si la dinámica se está haciendo en un lugar específico, se podría usar especies del ecosistema del área.

Pausa activa 5: Competencia entre equipos

Materiales:

Para esta pausa necesita dos objetos iguales para pasar, puede ser dos pelotas pequeñas, dos globos, dos cuadernos, etc., escoja lo que le sea más práctico, solo asegúrese que sean iguales en forma para que la competencia sea justa.

Movimientos con los que deberán pasar el objeto

- Pasar el objeto por arriba con los brazos levantados
- Pasar el objeto por el lado izquierdo
- Pasar el objeto por el lado derecho

A cuántas personas está dirigida:

Grupos pequeños (8 o 15 personas)	Grupos medianos (15 a 20 personas)	Grupos grandes (30 a 40 personas)
x	x	x

Instrucciones:

1. Divida a los participantes en dos equipos, en caso de faltar un jugador, usted deberá participar.
2. Cada grupo deberá hacer una fila, coménteles que harán una competencia, para ello deberán pararse a cierta distancia, uno detrás de otro, la distancia debe permitir moverse libremente sin toparse.
3. A la señal, el objeto deberá pasar por arriba con los brazos levantados y sin voltearse, de uno a otro participante, cuando el objeto llegue al último de la fila, éste deberá correr hacia adelante con el objeto para ponerse primero en la fila e iniciar la segunda vuelta.
4. Para la segunda vuelta, el objeto deberá pasarse al compañero que está atrás, por la derecha, nuevamente, se irá pasando de uno a otro hasta llegar al último de la fila, que deberá correr hacia adelante con el objeto para iniciar la tercera vuelta.
5. En la tercera vuelta, deberán pasarse el objeto por el lado izquierdo.
6. Si hay suficiente tiempo, se pueden hacer dos rondas, en ese caso la cuarta vuelta empieza otra vez el ciclo y debería pasarse el objeto por arriba.
7. Al terminar la competencia, si hay empate, deberá hacer una sola pasada, pero puede poner los mismos movimientos pero combinados en una sola pasada, el primer participante lo pasa por arriba, el segundo por la derecha, el tercero por la izquierda, el cuarto por arriba, etc. Si alguno se equivoca deberán volver a comenzar.
8. Felicite al equipo ganador y pase a la siguiente actividad.

Variante

- Puede agregar que digan palabras como el nombre de algunos animales según el movimiento o canten una canción mientras pasan el objeto, también puede variar los movimientos, solo debe considerar que los movimientos no pongan en situaciones incomodas a algunos de los participantes (por ejemplo, pasar el objeto agachados). En algunos casos podría hace una fila de solo hombre y una de solo mujeres.

Pausas activas talleres virtuales

Pausa activa 1: Pescando palabras

Materiales

- Diapositiva con diferentes letras
- Cada participante deberá tener en dónde anotar y con qué anotar.
- Música dinámica de su elección

A cuántas personas está dirigida

Grupos pequeños (8 o 15 personas)	Grupos medianos (15 a 20 personas)	Grupos grandes (30 a 40 personas)
x	x	x

Instrucciones

1. Comente a los participantes que harán una competencia de pescar palabras, para ello deberán armar tantas palabras como les sea posible, con las letras que va a presentar.
2. Aproveche para explicar las reglas, por ejemplo: que no se pueden repetir letras, además indique el tiempo que durará el ejercicio y que la terminar la música, cada participante, deberá escribir en el chat el número de palabras que logró armar, esto para evita que sigan agregando cuando haya terminado la competencia.
3. A continuación, ponga la música y proyecte la diapositiva para que puedan empezar a pensar en las palabras que pueden formar.
4. Cuando haya acabado el tiempo, pare la música y pida a los participantes que en el chat compartan el número de palabras que han logrado armar.
5. Proceda a verificar quiénes han tenido la mayor cantidad de palabras, dependiendo del tiempo puede verificar a los primeros 3 participantes, para ello, solicíteles que mencionen cada palabra que han logrado armar. Verifique que sean validas y determine quién es el ganador de la competencia.
6. Felicite a los ganadores, agradezca la participación y continue con su actividad.

Pausa activa 2: Gimnasia en línea

Materiales

Música dinámica, por ejemplo:

- Alguna clásica muy dinámica como: El vuelo del moscardón de Nikolai Rimsky KorsaKov o verano de Vivaldi
- Música de rock and roll
- Música salsa, merengue o regué como: Moviendo la cadera de Los hermanos Rosario
- Lofi music como: Cold heart de Elton John y Dua Lipa

Lista de diferentes ejercicios que se pueden hacer, por ejemplo:

- Movimiento de cabeza: si no, tocarse el pecho con la barbilla y hacia atrás, círculos hacia la derecha e izquierda.
- Movimiento de hombros: círculos hacia adelante y hacia atrás
- Movimiento de torso: estira hacia atrás a la derecha y luego a la izquierda
- Ponerse de píe y estirar los brazos alcanzando el techo
- Movimiento circulatorio de brazos
- Movimiento de caderas: en círculos
- Subir rodillas como marcha
- Pararse de puntitas y luego de talones
- Movimiento libre

A cuántas personas está dirigida

Grupos pequeños (8 o 15 personas)	Grupos medianos (15 a 20 personas)	Grupos grandes (30 a 40 personas)
x	x	x

Instrucciones

1. Previo a la actividad, determine qué tipo de música utilizará para la actividad, pruebe cómo funcionan los movimientos al ritmo de la música.
2. Comente a los participantes que harán una serie de ejercicios al compás de la música.
3. A continuación, ponga la música y vaya invitándolos a hacer los movimientos al compás de la música, haga un par de rondas con 3 repeticiones de los ejercicios que no son pares y 4 de los ejercicios que son pares.

Variante

- En lugar de usar un solo tipo de música, puede tener 2 o 3 preseleccionadas, empezando con una dinámica, luego la más movida y después otra más lenta.

Pausa activa 3: El viaje imaginario

Materiales

- Serie de entre 8 a12 diapositivas de animales del océano o un ecosistema específico asociando un movimiento o sonido a cada diapositiva, la última podría ser de un mensaje positivo que quiera dejar. (diapositivas Power Point anexas)
- Música de fondo, en el caso que las diapositivas sean de mar, se sugiere que la música sea de sonidos del mar

A cuántas personas está dirigida

Grupos pequeños (8 o 15 personas)	Grupos medianos (15 a 20 personas)	Grupos grandes (30 a 40 personas)
x	x	x

Instrucciones

1. Comente con los participantes que harán un viaje imaginario por el ecosistema, puede ambientar promoviendo la imaginación preguntándoles que se necesita, por ejemplo; para ir al fondo del mar.

2. Indíqueles que para cada diapositiva que vean, deberán hacer el sonido o imitar al animal o lo que se les indique durante el recorrido. Por ejemplo; para sumergirnos vamos a hacer algunas respiraciones, luego haremos movimientos con los brazos para llegar al fondo del mar. Una siguiente diapositiva podría mostrar un pulpo y para imitarlo deberán mover sus brazos, un pescador se tendrían que poner de pie y hacer como si lanzaran una red de pesca, etc.

3. Cuando llegue a la última diapositiva, dele un poco más de tiempo que a las diapositivas anteriores y deje el sonido del mar por un momento

4. Para terminar la actividad, pídales que salgan del agua para no romper el ejercicio de imaginación, hagan algunas respiraciones, agradezca la participación y continue con la siguiente actividad.

Pausa activa 4: Encontrar el mensaje oculto

Materiales

- Mensaje que se desea transmitir
- Diapositiva con sopa de letra que contenga el mensaje oculto (se presentan 3 opciones en diapositivas Power Point anexas)
- Música de fondo (opcional)

A cuántas personas está dirigida

Grupos pequeños (8 o 15 personas)	Grupos medianos (15 a 20 personas)	Grupos grandes (30 a 40 personas)
x	x	x

Instrucciones

1. Comente a los participantes que tendrán que descubrir el mensaje oculto en la sopa de letras.

2. Para el mensaje se darán algunas pistas, por ejemplo, el número de palabras que lo conforman y podría incluir la letra inicial de dos de las palabras que lo conforman, según el ejemplo.

3. A continuación, presente la diapositiva para que puedan descubrir el mensaje Solicite a los participantes que cunando descifren el mensaje secreto, compartan una reacción de celebración en el grupo y digan su nombre en voz alta para todos. Si desea, al poner la diapositiva puede poner música mientras descifran el mensaje.

4. Cuando haya pasado un tiempo prudente y algunos hayan descifrado el mensaje, deje de compartir la diapositiva. Puede aprovechar para que algunos de los participantes compartan si fue fácil o difícil descubrir el mensaje.

5. Para terminar la actividad comente cual era el mensaje para quienes no lo hayan descifrado, felicítelos y agradezca la participación.

Pausa activa 5: Retos y juegos de palabras

Materiales

- Diapositiva con diferencias para encontrar (en anexo se presentan varis diapositivas Power Point)
- Diapositiva con anagramas (se adjuntan en anexo diapositivas Power Point para usar)

Se recomienda usar una de cada una

A cuántas personas está dirigida

Grupos pequeños (8 o 15 personas)	Grupos medianos (15 a 20 personas)	Grupos grandes (30 a 40 personas)
x	x	x

Instrucciones

1. Comente con los participantes que tendrán que resolver los retos que se les presentan, usted decide cuál presentará primero.
2. A continuación, presente una de las diapositivas y dé tiempo para que puedan resolverlo, 3 minutos es un buen tiempo.
3. A continuación, presente la siguiente diapositiva y vuelva a dar 3 minutos para que puedan resolverla.
4. Al terminar el tiempo deje de proyectar y pregúnteles acerca de sus respuestas: ¿Qué palabras encontraron? ¿Cuánta diferencias pudieron notar?
5. Cuando haya resulto si queda alguno sin resolver, compártales la respuesta correcta
6. Agradezca la participación y pase a la siguiente actividad.

Bibliografía

- AhaSlides. (s.f.). 10 últimas ideas de presentaciones interactivas para animar las sesiones de trabajo o de reunión | Edición 2024. AhaSlides. Recuperado de https://www.ahaslides.com
- Ausubel, D. P. (1968). Educational psychology: A cognitive view. Holt, Rinehart and Winston.
- BrainsPro. (2024, abril). 7 dinámicas de grupo para aplicar en e-learning. BrainsPro. Recuperado de https://www.brainspro.com
- Bueno, D., & Forés, A. (2025). Neurodidáctica: Instruir desde la motivación. El País. Recuperado de https://elpais.com/extra/formacion/2025-05-11/neurodidactica-instruir-desde-la-motivacion.html
- Diamond, A. (2015). Effects of physical exercise on executive functions: Going beyond simply moving to moving with thought. Annals of Sports Medicine and Research, 2(1), 1011.
- El País. (2020, 30 de octubre). Cinco beneficios que aporta el ejercicio al llevar al cerebro al máximo de sus capacidades. Recuperado de https://elpais.com/ciencia/2020-10-30/cinco-beneficios-de-las-pausas-activas.html
- Ergonoticias. (2020). 10 beneficios de las pausas activas. Recuperado de https://ergonoticias.com/10-beneficios-de-las-pausas-activas/
- Gardner, H. (1983). Frames of mind: The theory of multiple intelligences. Basic Books.
- Jeronicalafel. (s.f.). Dinámicas de grupo: ¿Qué son, cómo implementarlas y para qué sirven? Recuperado de https://jeronicalafell.com
- Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice Hall.
- Madriz, I. (s.f.). Pausa activa, gimnasia cerebral. Recuperado de https://www.bing.com
- Martínez Gómez, C. (2023, 4 de diciembre). Dinámicas de grupo: ¿Qué son y cómo funcionan? Docentes y Educación. Recuperado de https://docentesyeducacion.com
- Medical Assistant. (2017, 3 de noviembre). ¿Qué son las pausas activas y por qué son beneficiosas? Recuperado de https://ma.com.pe
- Mualem, R., Leisman, G., Zbedat, Y., Ganem, S., & Mualem, O. (2018). The effect of movement on cognitive performance. Frontiers in Public Health, 6, 809. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00809
- Nestlé Contigo. (2020). Fomenta las pausas activas en tus alumnos. Recuperado de https://www.nestle-contigo.co/elige-a-tu-medida/que-son-las-pausas-activas
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Ginebra: OMS. Recuperado de https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
- Pausas activas divertidas. (s.f.). Disfruta pausa activa divertida [Video].

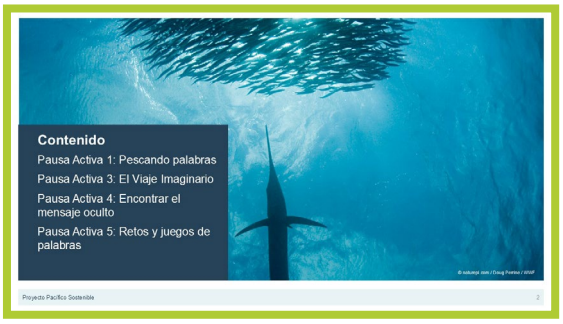
YouTube. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=mSv-a4isHfQ

- Piaget, J. (1970). La construcción de lo real en el niño. Morata.
- QuestionPro. (s.f.). 15 juegos de presentación interactivos para enganchar a tu audiencia. Recuperado de https://questionpro.com
- Ratey, J. J. (2008). Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain. Little, Brown.
- Rodríguez, D. (s.f.). Desconecta y reconecta: Guía para pausas activas en el teletrabajo. Linxe. Recuperado de https://linxe.co
- Rodríguez, F. (s.f.). ¿Qué son las dinámicas rompehielos? Dinámicas rompehielos muy sencillas para que tu grupo no se duerma. Mis Dinámicas. Recuperado de https://misdinamicas.com
- Universidad de La Rioja. (2020). Pausas activas saludables. Recuperado de https://www.unirioja.es/universidad-saludable/pausas-activas-saludables/
- Universidad de Santander. (2020). Salud en el trabajo: Beneficios de las pausas activas. Recuperado de https://bucaramanga.udes.edu.co/comunicaciones/noticias/salud-en-el-trabajo-beneficios-de-las-pausas-activas
- Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.

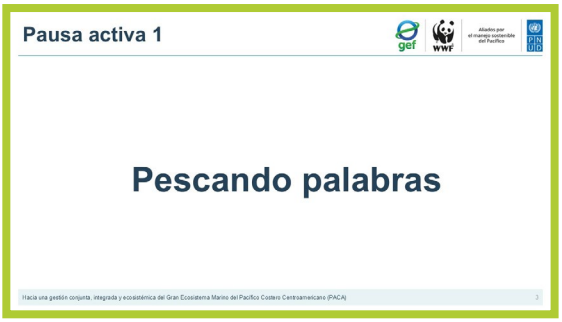
Anexo 3A

Aunque se presentan como una presentación Power Point para que sean fáciles de copiar e insertar dentro de las presentaciones que se realicen, se presentan aquí, las diapositivas y el contenido disponible como apoyo para las pausas activas en línea.

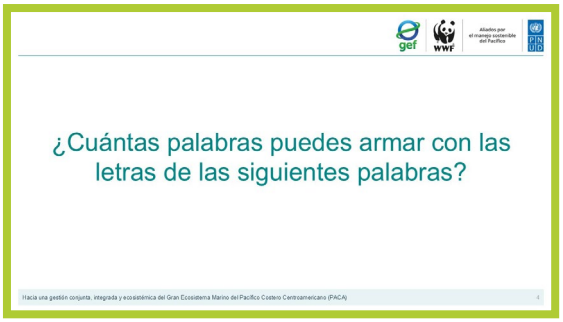
01



02



03



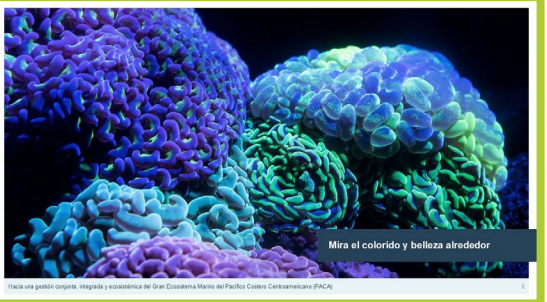
04

05

06

07

08



09

10

11

12

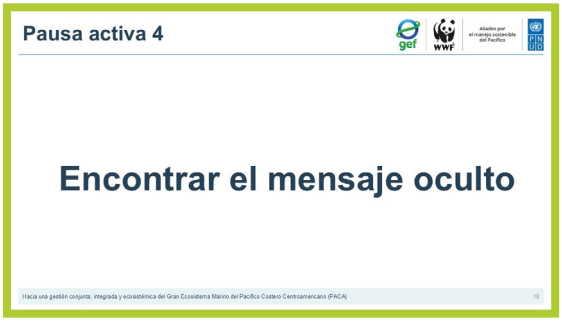
13

14

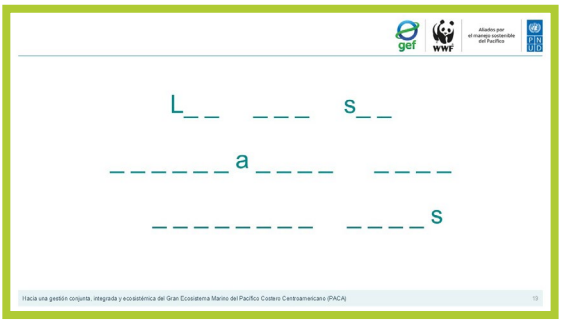
15

16

17

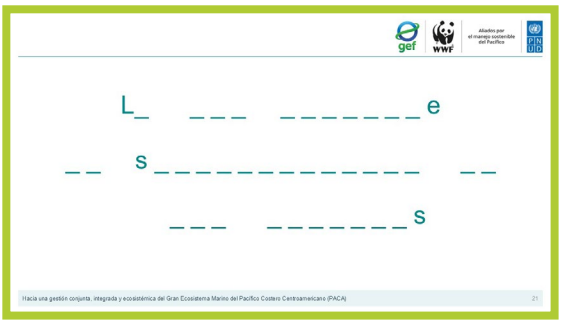


18



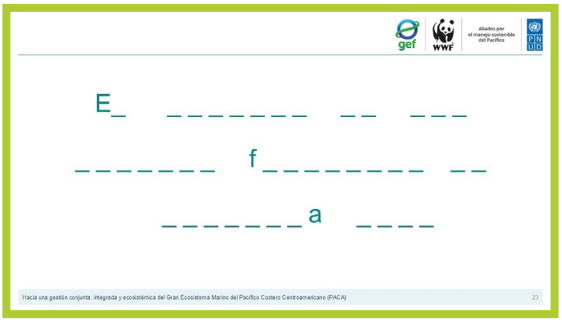
19

20



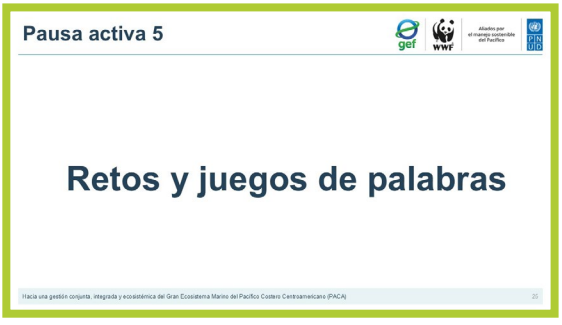
21

22



23

24

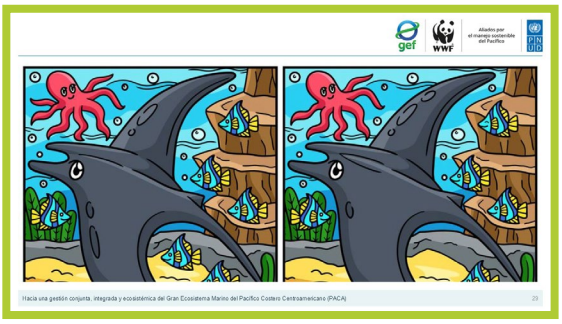


25

26

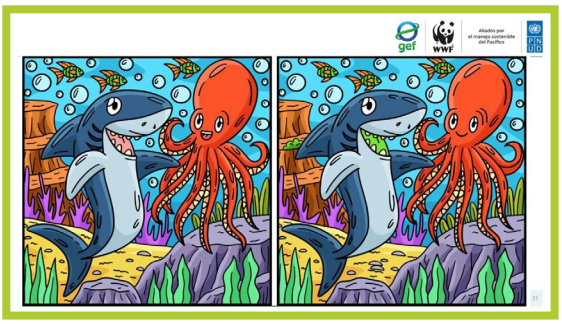
27

28



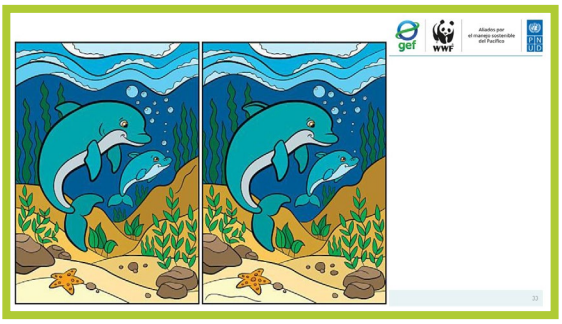
29

30



31

32

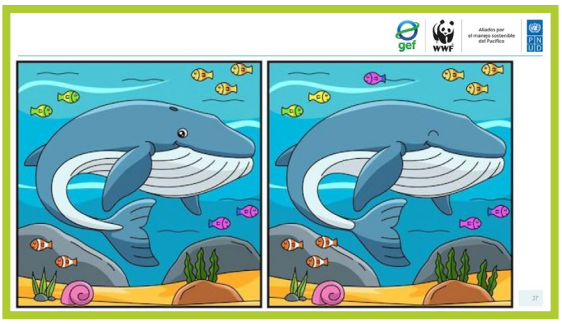


33

34

35

36



37

38

Cambia el orden de las letras y encuentra las nuevas palabras

39

Japones
Lámina
Romina

Colar
Ladrona
Llenaba

40

Respuestas

Esponja
Animal
Marino

Calor
Alondra
Ballena

41

Invocar
Conversación
Usadme

Roca
Sarandí
Moras

42

Respuestas

Corvina
Conservación
Medusa

Orca
Sardina
Morsa

43

Tribuno
Aclocar
Odín

Cobra
Milanesa
Balcón

44

45

Las
Patria
Carol

Rutina
Manila
Acabalo

46

Respuestas

Sal
Pirata
Coral

Calor
Nutria
Bacalao

47

Anexo 3B

A continuación, se presenta un listado de documentos PDF y videos con otras ideas de dinámicas que se pueden consultar.

Documentos PDF sobre Pausas Activas y Dinámicas Grupales

1. 700 Dinámicas Grupales para Niños

   https://www.ayudadocente.com/700-dinamicas-grupales-para-ninos-pdf/

2. 700 Dinámicas Grupales – DH Facilitadores

   https://www.dh-facilitadores.org/2019/02/22/700-dinamicas-grupales/

3. 700 Dinámicas Grupales - Mi Salón de Clases Virtual

   https://www.misalondeclasesvirtual.com/2017/10/700-dinamicas-grupales-pdf.html

4. Dinámicas Grupales - Técnicas en el Aula

   https://repository.eia.edu.co/items/82ac4567-26a7-41be-8b2b-399be9aac203

5. 1000 y un Dinámicas Grupales – DH Facilitadores

   https://www.dh-facilitadores.org/2019/05/28/1000-y-un-dinamicas-grupales/

6. 700 Dinámicas Grupales para Motivar Estudiantes - Red JAMLI

   https://www.rededucativajamli.com/2018/03/700-dinamicas-grupales-para-motivar.html

7. Recopilatorio de Dinámicas - Orientación Andújar

   https://www.orientacionandujar.es/2020/09/22/recopilatorio-de-dinamicas-grupales-para-todas-y-todos/

8. 700 Dinámicas Grupales - Material Didáctico

   https://www.primariamaterialdidactico.com/2017/10/700-dinamicas-grupales-libro-pdf.html

9. Dinámicas Grupales para Adultos – Paradigma Consultora

   https://paradigmaconsultora.com/dinamicas-grupales-para-adultos/

10. 700 Dinámicas JAMLI - Versión extendida

    https://www.rededucativajamli.com/2018/03/700-dinamicas-grupales-para-motivar.html

Videos sobre Pausas Activas y Dinámicas Grupales

1. Pausas Activas para Niños en el Aula
   https://www.youtube.com/watch?v=FGy_3zKzX0A
2. Ejercicios de Pausas Activas para Oficinas
   https://www.youtube.com/watch?v=z9bBu7JmMfM
3. Dinámicas Grupales para el Aula (Primaria)
   https://www.youtube.com/watch?v=3cOBnznPjfg
4. Pausas Activas para Niños – Movimiento y Coordinación
   https://www.youtube.com/watch?v=Bd3PRW06aL4
5. Dinámicas de Grupo para Fortalecer la Comunicación
   https://www.youtube.com/watch?v=GOZic97YH8o
6. Pausas Activas en Casa o Escuela
   https://www.youtube.com/watch?v=RnCB5TkUegc
7. Dinámicas para Grupos de Jóvenes
   https://www.youtube.com/watch?v=lm8VbTrX0jI
8. Pausas Activas para Adultos Mayores (Estiramientos suaves)
   https://www.youtube.com/watch?v=E6Y9m4gPAdI
9. Dinámicas de Integración para Equipos de Trabajo
   https://www.youtube.com/watch?v=7TcGVzEDfbM
10. Pausas Activas para Estudiantes Universitarios
    https://www.youtube.com/watch?v=X2Bz3xe-6vA

Aliados por
el manejo sostenible
del Pacífico

pacificosostenible.org

WWF Mesoamerica WWF_MAR

WWF_MAR