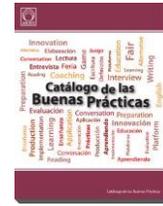




# Catálogo de las Buenas Prácticas



## ***Brain Breaks* para mejorar la atención y el aprendizaje en las clases de inglés en la universidad**

Ruth Eunice Tun Beltrán  
Universidad Autónoma de Campeche  
ruthetun@uacam.mx

### **Resumen**

El estado emocional del estudiante impacta directamente en su aprendizaje. El agotamiento aunado a los cortos lapsos de atención influye negativamente en el estado emocional de los estudiantes afectando su aprendizaje. Se propone la inclusión sistemática de *brain breaks* (descansos cerebrales y físicos) relevantes y adecuados en las clases de inglés en el nivel superior, pueden ser actividades novedosas de corta duración planeadas a intervalos regulares que incluyen movimiento y/o retos mentales, con un efecto positivo en los niveles de energía y el ánimo, lo que contribuye a mejorar la atención y concentración de los estudiantes.

**Palabras clave:** descanso, cerebro, agotamiento, atención, concentración

### **Abstract**

The emotional state of learners influences directly their learning process. Tiredness and short time spans negatively affect the emotional wellbeing of learners and thus their learning. Brain breaks are here proposed as ancillary activities in English classes at Mexican universities. Brain breaks are short activities used at regular intervals during class that include movement and mental challenges. These breaks have a positive effect on energy levels and mood, thus contributing to better focus and learner concentration.

**Key words:** break, brain, tiredness, focus, concentration

### **Características generales de la buena práctica**

Está diseñada para un tipo de curso curricular de modalidad presencial, el objetivo que persigue el curso es de 4 habilidades y el nivel de dominio de la lengua al inicio del curso es A1 de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCER).

## Contexto

1. **Nombre del curso:** Inglés 2
2. **Tipo de curso:** Curricular
3. **Modalidad del curso:** Presencial
4. **Objetivo persigue el curso:** 4 habilidades
5. **Duración en horas:** 40-60
6. **Distribución del tiempo:** Las clases son presenciales, dos días a la semana, por dos horas cada sesión.
7. **Nivel de dominio de la lengua al inicio del curso:** A1

## Contexto de la práctica

**Número promedio de alumnos:** 31-40

**Habilidad(es) comunicativa(s), académicas o digitales a las que responde su Buena Práctuca (BP):**

Manejo de clase: Promoción de desarrollo de factores afectivos positivos

**Necesidades, dificultades y/o particularidades académicas que lo llevaron a decidir que era conveniente implementar la intervención didáctica:** Primeramente las clases de dos horas son muy largas para mantener la atención y concentración de los estudiantes sin un receso que puede tardar más de lo planeado si los estudiantes salen del salón. Por otro lado, se observó que los alumnos estaban muy agotados y estresados al llegar a clase por la carga de trabajo académico y horarios de clases extendidos. Todo esto afectaba su concentración en clase y por consiguiente su aprendizaje.

**Factores afectivos que incidieron en el diseño/implementación de la BP:** Ansiedad, motivación, actitudes y creencias

**Objetivos:** Los estudiantes serán capaces de reenfocarse y estar listos para aprender nuevamente a través de los descansos cerebrales que movilizan diferentes partes del cerebro, lo que permite revitalizar aquellas regiones del cerebro que están bloqueadas por el estrés y la sobrecarga mejorando el ánimo, la atención y la memoria.

## Descripción de la BP

### Procedimiento

1. Familiarizarse con los diferentes tipos de descansos cerebrales y físicos que existen. Se anexa lista de páginas *web* como muestra.
2. Escoger los tipos de descansos más apropiados para sus estudiantes y hacer una lista propia de descansos cerebrales. Para mis clases he seleccionado tres tipos: los que sirven para practicar temas de la clase, los que presentan retos mentales y los que son totalmente de activación física o relajamiento. Se anexan muestras de los tres tipos. Es importante considerar descansos para todos los estilos y respetar las opiniones y

características de los estudiantes. Por ejemplo, a un estudiante no le gustaba bailar por lo que no participaba en los descansos que consistían en bailar pero sí participaba en otros tipos de descanso.

3. Informar a los estudiantes al inicio del semestre sobre los descansos cerebrales dándoles información del propósito y sus beneficios.

4. Incluir en la planeación de clase los momentos y tiempos de los descansos cerebrales según el contexto particular. En mi caso, las clases son de dos horas y los estudiantes vienen a mi salón por lo que ya se activaron antes de entrar a clase. Por ello planeo el descanso cerebral a la mitad de la clase. Si la clase anterior es muy teórica y los alumnos permanecen en el salón sería recomendable realizar un *brain break* al inicio y una en medio de una sesión de dos horas, por ejemplo. Si el tema de la clase se presta a practicarlo con un descanso cerebral, esa es mi primera opción. Si no, selecciono otro tipo de descanso. Como para cada actividad del plan de clase es importante planear los pasos del *brain break*, su duración, los materiales, y las instrucciones.

5. Implementar los *brain breaks* en sus clases. Para iniciar puede hacerlo solo con un grupo y después de familiarizarse mejor con los descansos se pueden implementar en más grupos. Es importante tener una señal para iniciar y terminar el *brain break*.

6. Es importante observar a los estudiantes y escuchar sus comentarios para modificar la frecuencia o tipos de descansos según las necesidades de los estudiantes. Asimismo, se les puede preguntar a mitad del semestre su opinión sobre los descansos cerebrales.

Nivel (es) en que se puede emplear:

Se puede emplear en cualquier nivel de inglés, desde nivel introductorio hasta nivel avanzado.

Preparación requerida para llevarla a cabo:

Familiarizarse con los *brain breaks* y seleccionar un banco de actividades requiere tiempo y dedicación por parte de los docentes. Se puede trabajar colaborativamente con otros colegas de la misma institución para formar un catálogo de *brain breaks* y así tener más opciones disponibles. Después de esto, la preparación para implementar la actividad en el salón es mínima a menos que se deban preparar materiales.

Recursos o materiales:

Los materiales pueden ser tan sencillos como utilizar algo que los estudiantes ya tienen como su libreta o tan elaborado como preparar tarjetas laminadas. Las actividades se pueden hacer en un salón que solo tenga pizarra o en uno con solo grabadora o en uno con computadora, *Internet* y pantalla. Hay diversidad de actividades para que el docente pueda escoger según su contexto particular.

Número ideal de participantes:

Los descansos cerebrales se pueden realizar en grupos pequeños o en grupos grandes. Son ideales para grupos grandes porque todos están haciendo lo propio al mismo tiempo.

Tiempo requerido:

Las actividades son cortas en el nivel universitario, pueden ser de 2 a 5 minutos. Son breves recesos que no deben tomar mucho tiempo de clase. Una preocupación de muchos docentes es que necesitan más tiempo para sus clases y que realizar estas actividades les quita tiempo. Es importante señalar que los 5 minutos que se dediquen al descanso resultaran en una mejor concentración y enfoque de los estudiantes.

Tipo de dinámica e interacción: Es una actividad grupal que puede tener varios tipos de interacción dependiendo de la actividad seleccionada (docente- alumnos, alumno-alumno).

Cierre y/o evaluación de la Buena Práctica: Como en otros aspectos de manejo de clases, es importante tener señales que indiquen cuándo inicia y cuándo termina el descanso cerebral para realizar la actividad en el tiempo designado. Es importante escuchar las opiniones de los estudiantes y sus comentarios para la modificación de las subsecuentes *brain breaks*. Igualmente es recomendable una evaluación escrita en la cual los estudiantes puedan escribir sus comentarios como retroalimentación al docente.

### **Efectos en los estudiantes**

Los descansos cerebrales han sido usados en diferentes niveles y grupos. En un grupo avanzado donde los estudiantes estaban acostumbrados a salir del salón para descansar, participaron activamente en estas actividades cortas dentro del salón y cuando se pasaba el tiempo del *brain break* los mismos estudiantes recordaban a la maestra hacerlos. En otro grupo algunos alumnos escribieron por su propia cuenta agradecimientos por tener *brain breaks* en sus exámenes. En un grupo se aplicó una pequeña encuesta cuyos resultados indican que la mayoría piensa que son beneficiosos, que mejoró su aprendizaje y que les gustaría tenerlos con otros maestros.

### **Fundamentos teóricos y metodológicos**

Los beneficios de la actividad física para el bienestar y salud del cuerpo humano están bien establecidos. Existe además un área de investigación sobre los beneficios de la actividad física en las funciones cognitivas. Por ejemplo, en un comentario por invitación se recomienda la actividad física moderada por sus múltiples beneficios para la salud no solamente del cuerpo, sino también del cerebro especialmente para jóvenes con discapacidad (Ploughman, 2008). Se ha estado estudiando el impacto de descansos cortos con actividad física en ambientes donde las personas permanecen sedentarias por largo tiempo. Por ejemplo, un estudio en escuela primarias encontró evidencia moderada a buena de que la actividad física incorporada durante la jornada escolar puede mejorar la concentración de los estudiantes (Mahar, 2011). Otro estudio realizado con trabajadores de oficinas encontró evidencia que micro-sesiones de ejercicio durante el día pueden reducir la

fatiga y mejorar el nivel de energía y estado anímico sin comprometer el desempeño cognitivo (Bergouignan, et al., 2016).

Considerando los resultados de las investigaciones, existe un creciente movimiento por implementar descansos físicos y cerebrales principalmente a nivel básico y medio superior. Se explica de manera breve los resultados de las investigaciones y su implementación en el salón (Willis, 2016) y se presentan ideas para realizarlas en diferentes niveles escolares (2015). Existe una diversidad de programas que promueven los descansos cerebrales y físicos en las primarias y secundarias. Unos presentan un resumen de los antecedentes y los resultados principales de las investigaciones. (Active Living Research, 2013). Sin embargo, son muy pocos los estudios hechos a nivel superior. Uno de éstos encontró resultados consistentes con los de los niveles básicos respecto a los beneficios físicos, psicológicos y académicos de los *brain breaks* y concluye que, sin importar la materia o área de estudios, los descansos cerebrales tuvieron una recepción positiva por los estudiantes universitarios que pudieron incrementar su actividad física y obtener potenciales beneficios académicos (Ferrer & Laughlin, 2017).

### **Materiales y recursos**

Los descansos cerebrales se pueden utilizar en todos los tipos de salones. Se pueden escoger actividades en que no se use ningún material, o se usen objetos que tengan los estudiantes, o se lleven objetos comunes así como también se puede utilizar computadora y pantalla con *Internet* si se cuenta con ello.

### **Características de su BP**

Los descansos cerebrales han sido usados en diferentes niveles, cursos y horarios por la autora. La frecuencia ideal es una vez como mínimo en cada clase de dos horas por lo se necesita incluir en la planeación de clase. Considero que es un ejemplo de una buena práctica porque resulta de una búsqueda de mejorar las condiciones de clase, una investigación del impacto de los descansos cerebrales y la reflexión sobre su aplicación en el contexto universitario. Es creativa porque propone una solución diferente en el manejo de clase y es efectiva porque mejora la atención y concentración de los alumnos. Esto fue observado por la autora en sus clases y también por los alumnos. Los descansos cerebrales son muy variados por lo que pueden utilizarse diferentes en cada clase durante el semestre y atienden diferentes estilos de aprendizaje, por lo anterior se puede decir es sostenible. Además, es replicable porque cualquier docente interesado y comprometido puede realizarlas en cualquier tipo de salón de clases desde el menos equipado hasta el que cuenta con toda la tecnología de punta. De manera personal, aunque en una clase de lenguas hay diferentes tipos de actividades y es activa, aprender y utilizar los descansos cerebrales me ha hecho estar más consciente del ánimo y estado emocional de mis estudiantes y planear mis clases tomando en cuenta oportunidades para que los estudiantes puedan reenfocarse y mejorar su atención.

### **Referencias**

Active Living Research. (2013, February). Retrieved May 11, 2018, from <https://activelivingresearch.org/short-physical-activity-breaks-classrooms-work>

Bergouignan, A., Legget, K. T., Jong, N. D., Kealey, E., Nikolovski, J., Groppe, J. L., Bessesen, D. H. (2016). Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1). doi:10.1186/s12966-016-0437-z

Descansos físicos en la escuela (October, 2015). Recuperado de <http://www.actionforhealthykids.org/storage/documents/parent-toolkit/descansos-de-actividad-oct-2015.pdf>

Ferrer, M. E., & Laughlin, D. D. (2017). Increasing College Students Engagement and Physical Activity with Classroom Brain Breaks. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(3), 53-56. doi:10.1080/07303084.2017.1260945

Mahar, M. T. (2011). Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Preventive Medicine*, 52. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.026

Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: The effects of physical activity on cognitive function. *Developmental Neurorehabilitation*, 11(3), 236-240. doi:10.1080/17518420801997007

Willis, J. (2016, December 7). *Using Brain Breaks to Restore Students' Focus*. Recuperado de <https://www.edutopia.org/article/brain-breaks-restore-student-focus-judy-willis>

#### **Anexos: Evidencias o materiales de apoyo**

1. Resultados Cuestionario Estudiantes
2. Muestra de tres tipos de *Brain Breaks* para las clases de inglés
3. Lista de páginas *web* donde se pueden encontrar ejemplos de *Brain Breaks*