

# Pausas Activas o recreos cerebrales

Se definen como momentos de activación física y mental, mediante el uso de diversas Técnicas de corta duración, que se realiza para dinamizar las sesiones de aprendizaje.




Cambio de rutina

Factor sorpresa

Regula las emociones

**BENEFICIOS DE LAS  
PAUSAS ACTIVAS EN  
LOS PROCESOS DE  
APRENDIZAJE**



Oxigenación  
cerebral

Gimnasia cerebral

Mejora la concentración