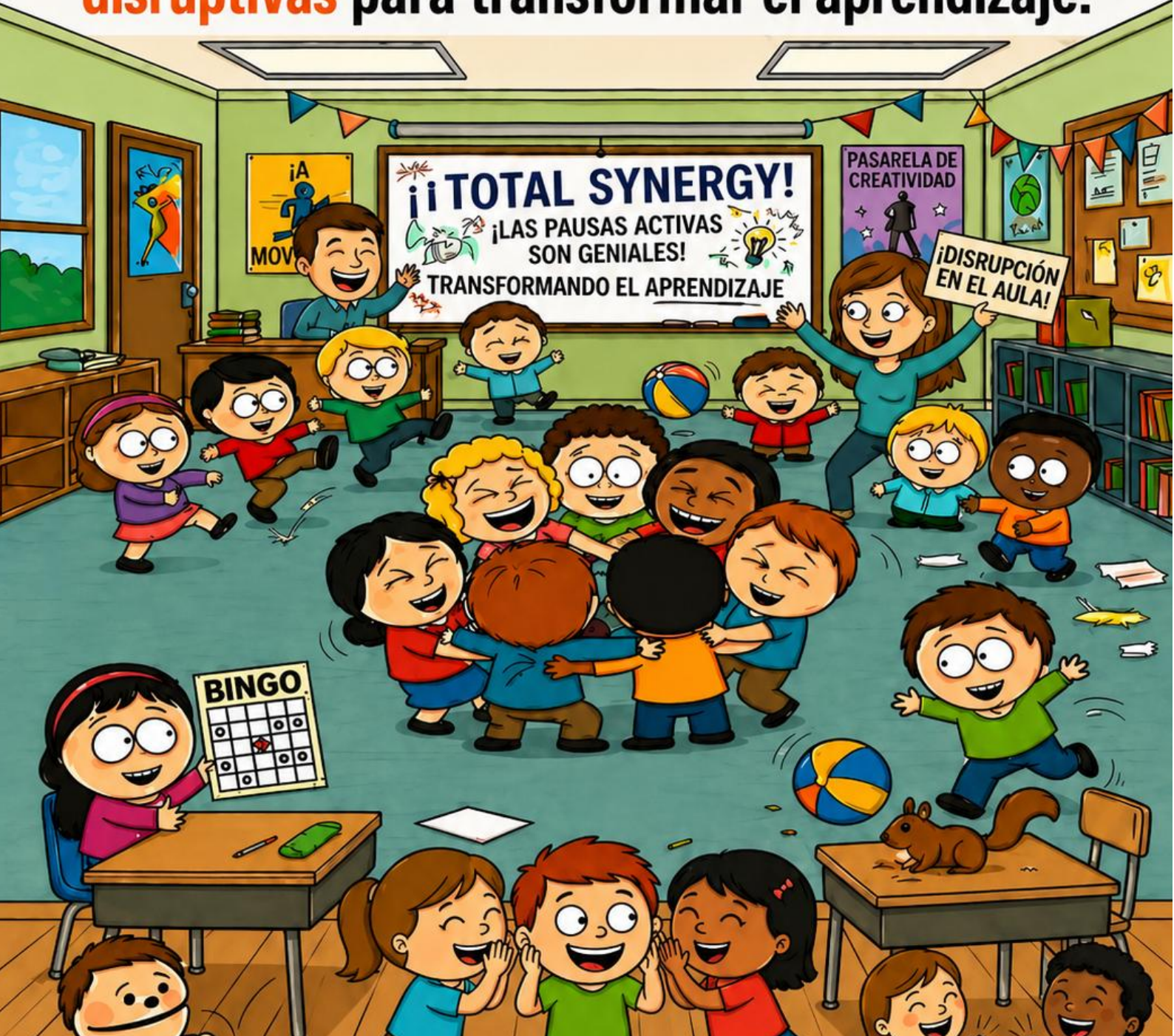


SINERGIA TOTAL EN EL AULA:

Compilatorio de **dinámicas** y **pausas activas**
disruptivas para transformar el aprendizaje.



Autores: MSc. Sandra Lucia Ayala Delgado; Lic. Sandra Lizeth Casa Román;
MSc. Michael Alexis Nacata Loachamin ; MSc. Wendy Michelle Arias Vargas; Lic. Edwin Lucio Fierro Yacelga

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

CRÉDITOS EDITORIALES

Título: Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

Autores:

MSc. Sandra Lucia Ayala Delgado

MSc. Michael Alexis Ñacata Loachamín

MSc. Wendy Michelle Arias Vargas

Lic. Sandra Lizeth Casa Román

Lic. Edwin Lucio Fierro Yacelga

Primera edición impresa:

978-9942-593-40-5

Revisión científica:

Dra. Angelita Martinez – Universidad de Buenos Aires

Phd. Marcia Arbustin – Universidad Nacional de Rosario

Publicación autorizada por: La Comisión Editorial presidida por Andrea Maribel Aldaz

Corrección de estilo y diseño: MSC. Valentina Chulde

Ciudad: Quito, Ecuador

Año: 2026

Derechos reservados. Se prohíbe la reproducción de esta obra por cualquier medio impreso, reprográfico o electrónico. El contenido, uso de fotografía, gráficos, cuadros, tablas, y referencias es de exclusiva responsabilidad de los autores.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

ACERCA DE LOS AUTORES

MSc. Sandra Lucia Ayala Delgado

Sandra Lucia Ayala Delgado, destacada profesional de la educación ecuatoriana, con una trayectoria de más de tres décadas dedicada a la enseñanza y la gestión académica. Radicada en la ciudad de Quito, específicamente en el sector de Puenbo, ha consolidado un perfil que combina una sólida formación académica con una amplia experiencia práctica en el aula y en cargos directivos.

Su camino en el ámbito educativo comenzó con una base técnica en el Colegio Sagrado Corazón de Jesús, donde obtuvo el título de Bachiller en Ciencias de Comercio y Administración. Sin embargo, su vocación por la enseñanza la llevó a profesionalizarse en la Universidad Particular de Loja, donde alcanzó la Licenciatura en Ciencias de la Educación, con mención en Educación Básica.

Comprometida con la actualización constante y la mejora de los sistemas escolares, Sandra Lucia cursó estudios de cuarto nivel en la Universidad Internacional Iberoamericana (UNINI-MX) de México, donde obtuvo una Maestría en Educación con especialidad en Organización de Centros Educativos.

La carrera de la Magíster Ayala Delgado se caracteriza por un ascenso constante basado en el mérito y la dedicación. Inició su labor docente en 1992 en el Colegio Sagrado Corazón de Jesús. Durante más de diez años, formó parte de instituciones como la Unidad Educativa Experimental "La Llama del Valle" y la Unidad Educativa Galileo Galilei, enfocándose principalmente en los primeros años de educación básica.

Un pilar fundamental en su carrera ha sido su vinculación con el Movimiento de Educación Popular Fe y Alegría, donde laboró desde el año 2002 hasta el 2015. En esta organización, no solo ejerció la docencia, sino que también contribuyó al desarrollo pedagógico, lo que culminó en la publicación de su libro "Una Pedagogía Popular Basada en Destreza" en el año 2016.

A partir de 2016, se incorporó al Ministerio de Educación, donde tras obtener su nombramiento definitivo, ha desempeñado roles de alta responsabilidad.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

Su capacidad de gestión y liderazgo la han llevado a su posición actual como Vicerrectora, donde supervisa procesos educativos y directivos con un enfoque en la mejora institucional.

Sandra Lucia se ha mantenido a la vanguardia de las corrientes pedagógicas modernas. Su formación continua incluye certificaciones internacionales en Liderazgo Transformador obtenidas en Madrid y Colombia. Asimismo, es experta en el manejo de Inteligencias Múltiples y Metodologías Interactivas en el Aula, áreas en las que ha completado múltiples ciclos de formación avanzada entre 2016 y 2021.

Su enfoque profesional integra la innovación educativa con la transformación social, habiéndose especializado en la sistematización de prácticas educativas y gestión para la innovación, con cargas horarias que superan las 300 horas de formación técnica en estos campos específicos.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

MSc. Michael Alexis Ñacata Loachamín

Michael Alexis Ñacata Loachamín, educador ecuatoriano, reside en Quito, su trayectoria profesional está enfocada hacia la innovación y vanguardia en las tendencias educativas globales, integrando la tecnología y automatización de procesos. Su labor consiste en combinar la excelencia académica, producción intelectual y la gestión de proyectos educativos disruptivos.

Su formación académica la realiza en instituciones de alto prestigio. Obtuvo su título de Licenciado en Ciencias de la Educación, con mención en Ciencias del Lenguaje y Literatura, otorgado por la Universidad Central del Ecuador en el año 2020. Comprometido con la mejora continua de los procesos pedagógicos, cursa estudios de cuarto nivel en la Universidad Técnica del Norte, donde alcanzó el grado de Magíster en Pedagogía con Mención en Currículo (2025), bases que le han permitido desarrollar una visión crítica y técnica sobre el diseño curricular y la implementación de metodologías activas en el aula. Actualmente doctorando de la Universidad de Investigación e Innovación de México.

Su trayectoria profesional se ha desarrollado a través de diversas esferas del sistema educativo ecuatoriano, demostrando una notable versatilidad:

Producción Intelectual: Es un prolífico autor y coautor de textos académicos. Entre sus obras más relevantes destacan *"Mejora tu comprensión lectora: métodos y técnicas innovadoras"* (2024), *"Metodología de Investigación"* (2025) y su influyente guía *"Rutinas de Pensamiento para el Aula"* (2025).

Gestión y Docencia: Ha desempeñado roles clave como Coordinador Pedagógico y docente en instituciones como el Centro de Capacitación Friedrich Nietzsche, Unidad Educativa Madre de la Divina Gracia, Movimiento de Educación Popular Fe y Alegría, Universidad de las Fuerzas Armadas "ESPE", SNAI y docente del Mineduc.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

Sandra Lizeth Casa Román (25 de marzo de 1996)

Docente, investigadora, estudiante de Derecho y autora. Nació en la ciudad de Quito-Ecuador y pertenece al pueblo indígena Kichwa Panzaleo, manteniendo vivas sus raíces culturales y el manejo del idioma kichwa como parte de su identidad y formación intercultural. Cursó sus estudios primarios en la Unidad Educativa Fiscal Primicias de la Cultura de Quito y sus estudios secundarios en el Colegio Técnico Humanístico Experimental Quito. Impulsada por el apoyo de sus padres y, más adelante, por su hijo, continuó su formación académica en la Universidad Central del Ecuador, donde obtuvo el título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Ciencias Naturales y del Ambiente, Química y Biología.

Durante su formación universitaria destacó por su excelencia académica, siendo uno de los mejores promedios de su carrera de pregrado, mérito que le permitió obtener una beca permanente durante todos sus estudios de licenciatura. Asimismo, recibió una beca por excelencia académica otorgada por el Instituto del Fomento al Talento Humano entre los años 2016 al 2019. Ha participado activamente en la corrección de tesis universitarias y en la asesoría de postulantes para el ingreso a las universidades.

Actualmente es estudiante de noveno semestre de la carrera de Derecho con Enfoque de Pluralismo Jurídico en la Universidad Intercultural de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas "Amawtay Wasi", donde también mantiene uno de los mejores promedios de su carrera, obteniendo una beca por excelencia académica.

En el ámbito laboral se ha desempeñado como docente desde el año 2020 en diferentes instituciones educativas. En la actualidad labora en la Unidad Educativa Fiscal Primicias de la Cultura de Quito, donde, mediante metodologías activas y actividades innovadoras, busca fortalecer el desempeño académico y profesional de sus estudiantes. Dentro de esta institución ha ejercido funciones como coordinadora de área, docente de laboratorio de Química y Biología y maestra de ceremonias en diversos programas estudiantiles.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

MSc. Wendy Michelle Arias Vargas (19 de marzo de 1993)

Docente de Filosofía e Historia, comprometida con la formación crítica, humana e inclusiva de sus estudiantes. Realizó sus estudios superiores en el Instituto Superior Tecnológico Benito Juárez y obtuvo su formación universitaria en la Universidad Central del Ecuador. Posteriormente cursó una Maestría en Psicopedagogía en la Universidad Internacional del Ecuador y actualmente continúa su proceso académico como estudiante de la carrera de Ingeniería en Agroecología y Soberanía Alimentaria en la Universidad Amawtay Wasi.

En el ámbito profesional, ha desempeñado su labor docente en la Unidad Educativa Pérez Pallares y actualmente forma parte de la Unidad Educativa Isabel Robalino, donde impulsa procesos educativos centrados en el pensamiento crítico, la reflexión filosófica y la construcción de una educación más consciente y transformadora.

Apasionada por la lectura y el aprendizaje constante, sus intereses académicos se orientan hacia la filosofía y la psicología, con especial énfasis en la filosofía latinoamericana, la identidad cultural y los saberes de los pueblos y nacionalidades indígenas. Asimismo, mantiene un profundo interés por los métodos innovadores de enseñanza y aprendizaje, entendiendo la educación como una herramienta poderosa para comprender la realidad y transformarla.

Su propósito como educadora es fomentar la inclusión en el aula, promover el cuidado consciente del entorno que habitamos y fortalecer la construcción de una identidad propia y crítica en las nuevas generaciones. Como filosofía de vida, busca vivir en armonía y equilibrio con la naturaleza, comprendiendo al ser humano como parte integral de un todo.

En cuanto a producción intelectual, esta obra constituye su primera publicación, representando el inicio de un camino orientado a la reflexión académica y pedagógica desde una perspectiva crítica y comprometida con la realidad social y cultural de nuestro país.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

Lic. Edwin Lucio Fierro Yacelga

Edwin Fierro es un docente especializado en Ciencias Naturales, con más de 10 años de experiencia en el ámbito educativo. Es oriundo de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, lugar donde se formó desde sus primeros años. Su recorrido académico comenzó en la Escuela Juan Montalvo, donde cursó sus estudios de educación básica. Luego continuó su formación en el Colegio Doctor Víctor Mideros Almeida, institución en la que obtuvo su bachillerato en Ciencias Químico Biológicas.

Posteriormente, cursó sus estudios superiores en el Instituto Pedagógico Alfredo Pérez Guerrero, ubicado en San Pablo del Lago, donde se tituló oficialmente como Profesor de Educación Básica. Para ampliar sus conocimientos y ofrecer una formación más integral, completó estudios de tercer nivel en el área de Ciencias de la Salud, obteniendo el título de Licenciado en Nutrición y Salud Comunitaria.

Actualmente se desempeña como docente en la ciudad de Quito, aplicando toda su preparación y experiencia en el aula.

Todas estas metas y, en especial, este trabajo que he realizado, lo he llevado a cabo con profundo amor y consideración, dedicándolo a mis padres, mis abuelos, mis hermanos, mis hijos, con toda mi familia, y a todos aquellos que confiaron en mí.

En su vida personal, es un hombre casado y padre de dos hijos, quienes representan una motivación fundamental para seguir creciendo profesional y aportando lo mejor de sí en cada proyecto educativo que emprende.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DEDICATORIA

De: Sandra

A mi querido hijo Ian Gabriel, la persona que más amo en el mundo y me ha dado la fortaleza necesaria para superarme profesionalmente día a día desde su llegada.

A mis padres que con su amor, paciencia y dedicación me inculcaron los valores necesarios para ser la persona que soy ahora, admiró cada uno de los esfuerzos que realizaron a diario, para poder verme profesional.

Esos ojitos tuyos que son tan míos
Esa carita tuya que me domina
Por abrazar tu cuerpo no sabes lo que haría,
Por la sonrisa tuya hasta mi vida.

Este sonido lleva consigo tu nombre,
Estas palabras que se desesperan por volar,
Esos recuerdos tuyos que son tan míos,
Esta larga espera que está pronto por terminar.

D

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

Contenido

CRÉDITOS EDITORIALES	2
ACERCA DE LOS AUTORES	3
DEDICATORIA	9
INTRODUCCIÓN	15
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	16
1. Aprendizaje activo y constructivismo	16
2. Importancia del movimiento en el aprendizaje.....	16
3. Dinámicas grupales y aprendizaje social	16
4. Clima emocional en el aula	16
5. Gamificación y aprendizaje lúdico	17
6. El juego como herramienta de inclusión	17
7. Rol del docente como facilitador	18
8. Dinámicas lúdicas y desarrollo integral	18
9. Importancia de la Motivación en la Adolescencia	18
10. Pausas Activas: El "Reset" del Aprendizaje	18
11. Modalidades de Implementación	19
12. Ejercicios Prácticos Sugeridos	19
13. El Aula como Espacio de Humanización	20
DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN	21
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: A LA FIESTA TRAIGO.....	21
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "ME PICA..."	22
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "SOY ___, PERO NO ___ (EL FAMOSO)"	23
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "CINTURA DE PELÍCULA"	24
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: TERREMOTO DE NOMBRES	25
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "QUIERO CONOCERTE"	26
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: EL MANTRA DE IDENTIDAD (NO ME HAN VISTO, NO ME HAN CONOCIDO)	27
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "DOS VERDADES Y UNA MENTIRA"	28
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "MI CARTEL PUBLICITARIO"	29
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "EL PILOTO DEL AEROPLANO"	30
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "CARTA AL TÍO DE AMÉRICA"	31
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: BINGO AMISTAD	32

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "BINGO AMIGO"	33
DINAMICA DE PRESENTACIÓN: CÍRCULOS ENCONTRADOS	34
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: ALGO DE TI (ACRÓSTICO DE IDENTIDAD)	35
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "EL ACRÓSTICO DE MI IDENTIDAD"	36
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "EL CRUCIGRAMA COLECTIVO"	37
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "EL CÓDIGO DE MI NOMBRE"	38
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "EL ECO DE MI NOMBRE"	39
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: EL BINGO DE PRESENTACIÓN	40
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "¡EMPEZÓ LA FIESTA!"	41
FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "CAFÉ CON PAN"	42
DINÁMICAS DE PAUSAS ACTIVAS	43
FICHA TÉCNICA DE DINÁMICA: EL ZOMBIE	43
PAUSA ACTIVA: (A MOLER CAFÉ)	44
PAUSA ACTIVA: EL ULTIMO EN SENTARSE PIERDE	45
PAUSA ACTIVA: "EL CONTACTO LOCO" (HOMBRO CON HOMBRO)	46
DINAMICA DE INTEGRACIÓN: "EL BUMERÁN DE LOS DESEOS"	47
PAUSA ACTIVA: EL CARTERO	48
PAUSA ACTIVA: LA PASARELA DE LA CREATIVIDAD	49
PAUSA ACTIVA: SIN VER, NI HABLAR PERO HACER	50
PAUSA ACTIVA: "EL RESPALDO MUSICAL"	51
PAUSA ACTIVA: CARA Y SELLO	52
PAUSA ACTIVA "ARDILLAS Y CASAS"	53
PAUSA ACTIVA: "CASA, INQUILINO Y TERREMOTO"	54
PAUSA ACTIVA: "FRUTAS SALTARINAS"	54
PAUSA ACTIVA: "EL SEMÁFORO HUMANO"	55
PAUSA ACTIVA: EL TREN DESCOMPUESTO	56
PAUSA ACTIVA: "SOLO RESPUESTAS INCORRECTAS"	57
PAUSA ACTIVA : ¡MARINEROS A LA ORDEN! (EL BARCO SE HUNDE)	58
PAUSA ACTIVA: COMBATE NAVAL	59
PAUSA ACTIVA: "TINGO TANGO DIFERENTE"	60
PAUSA ACTIVA: "CADENA DE PALABRAS"	62
PAUSA ACTIVA: "TRES PALMAS Y ACCIÓN"	63
PAUSA ACTIVA "LA PALABRA COMPLETA"	64
PAUSA ACTIVA: "EL PULPO"	65
PAUSA ACTIVA: "EL PULPO ESCRITOR Y LA ESCRITURA AUTOMÁTICA"	66
PAUSA ACTIVA: "EL NUDO HUMANO"	67

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: EL CIEN PIES	68
PAUSA ACTIVA: "EL DESAFÍO 1, 2, 3"	69
PAUSA ACTIVA: "TELÉFONO DESCOMPUESTO DE MOVIMIENTOS"	70
PAUSA ACTIVA : "EL RATÓN VELOZ"	71
PAUSA ACTIVA: "EL RETO DE COLORES INVERSOS"	72
TIPOS DE APLAUSOS	73
DINÀMICA DE PRESENTACIÓN: SALUDO EN 5	73
PAUSA ACTIVA: TREN DE MASAJES	74
FICHA DE DINÀMICA: "EL MASAJE DE LOS ANIMALES"	75
FICHA TÉCNICA: DINÀMICA "SALUDOS DEL CUERPO"	76
DINÀMICA: "EL JUEGO DE LOS APLAUSOS"	77
DINÀMICA DE APLAUSOS: "APLAUSO ESTUPENDO"	78
DINÀMICA: EL APLAUSO DEL INDIO (VERSIÓN DE LAS VOCALES)	79
DINÀMICAS DE APLAUSOS: "El Aplauso Selectivo".	80
DINÀMICA DE APLAUSO: SI NO ES ANIMAL NO APLAUDEN	81
DINÀMICA DE APLAUSOS: EL APLAUSO OBEDIENTE	81
DINÀMICA DE PRESENTACIÓN: ¡CHOCA Y DA LA BIENVENIDA!	82
DINÀMICA DE PRESENTACIÓN: " HALAGOS"	83
DINÀMICA APLAUSOS: "El Desafío del Aplauso"	84
FICHA DE DINÀMICA: "EL RETO DEL APLAUSO"	84
FICHA TÉCNICA: DINÀMICA "CARRERA DE VASOS"	85
DINÀMICAS VARIADAS	86
DINÀMICA DE INTEGRACIÓN: "CORAZONES"	86
DINÀMICA DE SOCIOEMOCIONAL : "EL ESPEJO DE LA HUMANIDAD"	87
DINÀMICA FORMACIÓN DE GRUPO : ENCUENTRA TU MANADA!"	89
DINAMICA SOCIOEMOCIONAL: "La Noticia de mi Vida"	90
DINÀMICAS PARA CEFISTAS	91
FICHA DE DINÀMICA: "MI TÍA JACINTA"	91
FICHA DE DINÀMICA: "LA SANDÍA CONQUISTADORA"	92
FICHA DE DINÀMICA: "EL TIC DEL DOCTOR"	93
FICHA DE DINÀMICA: TODO EL MUNDO EN ESTA FIESTA	94
FICHA DE DINÀMICA: USHA ASHA USHA USHA ASHA	95
FICHA DE DINÀMICA: "LA ARAÑA Y EL CHA-CHA-CHÁ"	96
FICHA DE DINÀMICA: "TODO MOVIMIENTO"	97
Ficha de Dinámica: "El Baile de la Cebolla	98
FICHA DE DINÀMICA: "EL DESAFÍO DE LOS VASOS" (Variante juego de las sillas)	99

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "EL CÓDIGO DE COLORES"	100
FICHA DE DINÁMICA: "LA MASA QUE CRECE" (OH, ALELE)	101
FICHA DE DINÁMICA: "EL BAILE DE LA ENSALADA"	102
FICHA DE DINÁMICA: "EL PIOJO JUANCHO"	103
FICHA DE DINÁMICA: "LA SECUENCIA DEL HUEVO" (RETO ACUMULATIVO)	104
FICHA DE DINÁMICA: "EL TELÉFONO DESCOMPUESTO CORPORAL"	105
FICHA DE DINÁMICA: "CARRERITAS COMPACTADITOS"	106
FICHA DE DINÁMICA: "DALE UN ABRAZO A..."	107
FICHA DE DINÁMICA: "EL CASCO COOPERATIVO"	108
DINÁMICA: EL PÁJARO PICÓN PICÓN	109
PAUSA ACTIVA: "SINERGIA EN MOVIMIENTO" (EL RETO DE LOS VASOS)	110
FICHA: LA BANDEROLA	112
FICHA: ACERCA DE MI	112
FICHA DE DINÁMICA: "LA PACHANGA ACTIVA"	113
FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "EL ANIMAL PARTICULAR"	114
FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "LA HORMIGUITA EN EL MERCADO"	115
Extras: Dinámicas musicales	116
FICHA DE DINÁMICA: "EL SUEÑO DEL ADORNITO"	116
FICHA DE DINÁMICA: PAUSA ACTIVA "LEVANTANDO LAS MANOS"	117
FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "COORDINACIÓN EXTREMA" (SORBETES)	118
FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "TE QUIERO YO Y TÚ A MÍ"	119
FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "CARRERA DE CATEGORÍAS" (Parámela mano)	120
Ficha de Dinámica: "La Línea del Can-Can" (Sinergia Rítmica)	122
Ficha de Dinámica: "El Ritmo de la Rutina" (Pausa Activa Laboral)	123
Ficha de Dinámica: "Macarena"	124
Ficha de Dinámica: "Sincronía de Escritorio" (Pausa Activa II)	125
Ficha de Dinámica: "El Ritmo de la Sinergia" (Levantando las manos)	126
Ficha de Dinámica: "El Ritmo del Sapito Laboral"	128
Ficha de Dinámica: "El Baile de la Cadera" (Semeneya)	129
FICHA DE DINÁMICA: "EL RELOJ RÍTMICO"	130
Ficha de Dinámica: "¿Quién soy yo?" (El Espejo de Papel)	131
FICHA TÉCNICA DE DINÁMICA: LA RULETA DE LOS NOMBRES	132
DINÁMICAS EN LÍNEA	133
ESCOGE UN ANIMAL	133
PRESENTA TU ESPACIO	133
SIN DIENTES Y EN DIRECTO	133

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DOS VERDADES Y UNA MENTIRA	134
PALABRAS EN CADENA.....	134
¿DÓNDE SE HA METIDO...?	134
VEO VEO	135
SILLAS MUSICALES	135
ESTATUAS	135
AFORTUNADAMENTE/ DESAFORTUNADAMENTE.....	136
YO NUNCA NUNCA.....	136
VENTA DE COSAS ABSURDAS.	137
EL OBJETO FAVORITO.	137
DINÁMICA DE LA ISLA DESIERTA.	137
EXPONER ALGO POSITIVO DEL DÍA.	137
UNA HISTORIA ÚNICA	137
CUÁL ES LA HISTORIA.....	137
100 PENITENCIAS PARA APLICAR LUEGO DE LAS DINÁMICAS.....	138
EPÍLOGO	142
Referencias bibliográficas	143

INTRODUCCIÓN

El uso de dinámicas no debe verse como un "relleno" o tiempo perdido, es una inversión pedagógica que prepara el terreno cognitivo y emocional para el aprendizaje. El juego es una estrategia poderosa que transforma el aula de clase en un espacio atractivo, motivante y de disfrute del aprendizaje, permitiendo captar la atención del estudiante, al mismo tiempo que activa positivamente todas sus emociones. El docente debe ser un facilitador estratégico de experiencias humanas, su rol es ser el motor de esta energía. Este manual no es solo un compilatorio de dinámicas aprendidas a lo largo del recorrido pedagógico e investigativo, es un manifiesto por la educación disruptiva, misma que para su facilidad de entendimiento y aplicación se ha acompañado de videos didácticos, puestos en práctica por diferentes actores educativos, formadores y capacitadores, quienes mediante las pausas activas y dinámicas transforman la apatía en compromiso y el cansancio en energía renovada.

La educación contemporánea enfrenta el desafío de capturar la atención en un mundo saturado de estímulos digitales. Por lo que se debe transformar el aprendizaje a través del movimiento y la interacción significativa. El propósito fundamental de esta obra es facilitar la presentación inicial, fomentar la cohesión grupal y activar los procesos cognitivos mediante dinámicas y pausas activas que generan un clima positivo y memorable.

"Sinergia Total en el Aula" nace de la necesidad de devolverle ese espacio de vitalidad al aprendizaje, reconociendo que el cerebro aprende mejor cuando el cuerpo está activo y conectado emocionalmente. Al abrir estas páginas, el lector encontrará un puente entre la teoría neuroeducativa y la práctica lúdica inmediata, marcando un antes y un después en la gestión del clima escolar.

Este libro comprende dinámicas de presentación, pausas activas, "rompehielos" que desarmen posturas rígidas hasta ejercicios de "sinergia rítmica" que sincronizan al grupo en una sola frecuencia emocional. A través de una metodología basada en la acción y la reflexión inmediata (debriefing), se busca que cada participante reconozca su valor individual y su pertenencia al equipo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Sinergia total en el aula: dinámicas y pausas activas disruptivas

1. Aprendizaje activo y constructivismo

El aprendizaje activo parte de la idea de que el estudiante no es un receptor pasivo, sino un protagonista en la construcción de su conocimiento. Desde este enfoque, aprender implica interactuar, experimentar, reflexionar y conectar con experiencias previas. Las dinámicas grupales y las pausas activas favorecen estos procesos, promoviendo la participación constante, generan experiencias significativas y activan procesos cognitivos superiores como el análisis y la creatividad.

2. Importancia del movimiento en el aprendizaje

Diversos estudios en neuroeducación evidencian que el movimiento está directamente relacionado con la atención, la memoria y la motivación. Las pausas activas permiten oxigenar el cerebro, reducir la fatiga mental, mejorar la concentración, lo que incrementa la disposición al aprendizaje. El cuerpo y la mente funcionan de manera integrada; por ello, aprender en movimiento potencia la retención de la información.

3. Dinámicas grupales y aprendizaje social

Las dinámicas fomentan el aprendizaje colaborativo, basado en la interacción entre estudiantes. Este enfoque se fundamenta en que el conocimiento se construye socialmente. A través de dinámicas de integración, grupales, juegos cooperativos, se desarrollan habilidades como: trabajo en equipo, comunicación, empatía y resolución de conflictos.

4. Clima emocional en el aula

El aprendizaje efectivo ocurre en ambientes donde el estudiante se siente seguro, valorado y motivado. Las dinámicas y pausas activas: ayudan a salir de la rutina, disminuir el estrés, generar alegría y conexión, lo que fortalece la relación docente-estudiante. Un clima positivo favorece la participación y el compromiso.

El cerebro humano tiene un tiempo limitado de atención sostenida. Las pausas activas funcionan como “reinicios cognitivos” que permiten retomar el

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

aprendizaje con mayor energía. Evitando de esta manera, el aburrimiento, ayuda a mantener el interés durante la clase. Para que el aprendizaje sea duradero, debe tener sentido para el estudiante. Las dinámicas permiten: Conectar contenido con experiencias reales, Generar emociones positivas, cuando el estudiante disfruta, participa y se involucra, aprende mejor.

5. Gamificación y aprendizaje lúdico

El uso del juego como estrategia pedagógica transforma el aula en un espacio dinámico e interactivo, ya que influyen en la motivación, atención, aprender sin presión y estimular la creatividad. Las dinámicas como juegos, retos o competencias amigables convierten el aprendizaje en una experiencia significativo. No responde únicamente a una intención recreativa, sino a una necesidad pedagógica: captar, sostener y potenciar el aprendizaje del estudiante en contextos donde la atención es cada vez más limitada.

Una clase atractiva no es aquella que entretiene superficialmente, sino aquella que logra involucrar activamente al estudiante en su propio proceso de aprendizaje. En este sentido, el juego se convierte en un recurso didáctico clave. El cerebro humano está programado para responder al estímulo, la novedad y el desafío.

A diferencia de metodologías tradicionales: el estudiante quiere participar, no es obligado, la atención surge de forma espontánea y se reduce la distracción. Uno de los principales problemas en el aula es la falta de motivación. El juego activa el deseo de participar, avanzar, ganar o simplemente disfrutar, haciendo que el estudiante se involucre voluntariamente, se mantenga activo durante más tiempo y desarrolle interés por aprender. La motivación deja de depender del docente y pasa a generarse desde el propio estudiante. Cuando el aprendizaje se percibe como una obligación, aparece la resistencia. El juego elimina esa barrera.

6. El juego como herramienta de inclusión

El juego rompe barreras dentro del aula. Todos los estudiantes pueden participar sin importar su nivel académico, estilo de aprendizaje o personalidad. Ya que favorece la integración, participación equitativa e inclusión de estudiantes tímidos o con dificultades

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

7. Rol del docente como facilitador

En este enfoque, el docente deja de ser solo transmisor de conocimiento y se convierte en diseñador de experiencias de aprendizaje. Las dinámicas y pausas activas son herramientas clave para lograr una enseñanza innovadora y centrada en el estudiante. La integración de dinámicas y pausas activas disruptivas en el aula no es solo una estrategia metodológica, sino una transformación pedagógica que promueve un aprendizaje integral, participativo y significativo. Al activar cuerpo, mente y emociones, se logra una verdadera sinergia en el proceso educativo. No se trata de jugar por jugar, sino de diseñar experiencias con propósito. El docente: Planifica dinámicas con objetivos claros, facilita la participación, y genera reflexión posterior al juego. El juego, las dinámicas y las pausas activas no son elementos complementarios, sino esenciales para una educación innovadora. Incorporarlos en el aula permite transformar la enseñanza tradicional en una experiencia viva, participativa y significativa, donde aprender y disfrutar van de la mano.

8. Dinámicas lúdicas y desarrollo integral

Las dinámicas basadas en el juego no solo desarrollan lo cognitivo, sino también:

- Habilidades sociales (trabajo en equipo, empatía)
- Habilidades emocionales (autocontrol, confianza)
- Habilidades físicas (coordinación, movimiento)

Esto permite una formación integral del estudiante.

9. Importancia de la Motivación en la Adolescencia

La motivación no es un estado estático, sino un proceso que debe ser alimentado constantemente a través de la relevancia y la novedad. Se sugieren los siguientes pilares para la facilitación:

10. Pausas Activas: El "Reset" del Aprendizaje

Las pausas activas son breves momentos durante la jornada que sirven para **recuperar energía, mejorar el desempeño y prevenir problemas de salud**. En el contexto docente, donde el profesor a menudo permanece de pie por

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

periodos prolongados o bajo situaciones de estrés, estas dinámicas ayudan a mitigar la fatiga corporal y el agotamiento mental.

Entre sus beneficios principales destacan:

- **Reducción de la fatiga corporal y el estrés:** Permiten liberar la tensión acumulada en músculos y articulaciones.
- **Aumento de la concentración:** Al oxigenar el cerebro, los estudiantes logran una mayor atención en el salón de clases.
- **Prevención de enfermedades:** Funcionan como una medida preventiva contra la obesidad y la diabetes al fomentar el movimiento regular.

11. Modalidades de Implementación

Se proponen dos formas principales de aplicar estas pausas según el tiempo disponible:

- **Rutinas de Ejercicios:** Sesiones de 10 a 15 minutos diarios que involucren movimientos más completos.
- **Micropausas:** Intervalos de 2 a 3 minutos realizados después de actividades prolongadas de más de 45 minutos (como lectura intensiva o escritura).

12. Ejercicios Prácticos Sugeridos

Basado en las técnicas de activación física, se pueden incluir los siguientes ejercicios en el manual:

- **Movilidad de manos y muñecas:** Cerrar puños fuertemente y abrirlos estirando los dedos, o rotar las muñecas en ángulos de 90 grados para prevenir lesiones por escritura prolongada.
- **Relajación de cuello y hombros:** Giros suaves de cabeza y movimientos circulares de hombros hacia adelante y atrás para liberar la tensión cervical.
- **Estiramientos lumbares:** Flexiones laterales de columna y estiramientos del tronco hacia adelante para compensar las posturas de pie o sentado.
- **Activación de extremidades inferiores:** Flexión de rodillas llevando el pie hacia el glúteo para mejorar la circulación en las piernas.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

13. El Aula como Espacio de Humanización

En un entorno donde la tecnología a menudo distancia a las personas, las dinámicas grupales actúan como un vehículo de humanización. Permiten que los estudiantes se reconozcan como seres sociales, compartan experiencias y desarrollen la empatía, elementos esenciales para un clima escolar sano. Más allá del contenido académico, las dinámicas son laboratorios prácticos para entrenar habilidades blandas que el mercado laboral y la sociedad demandan.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: A LA FIESTA TRAIGO

Propósito: Facilitar la presentación inicial entre los participantes de forma creativa, divertida y memorable, asociando el nombre de cada persona con un objeto que empiece con la misma inicial. Favorece la atención, memoria grupal, creatividad y clima positivo.



Fuente: (Missbibys, 2025)

Desarrollo de la dinámica

1. Los participantes se colocan en círculo.
 2. El facilitador indica la consigna:
“Estamos por entrar a una fiesta. Para entrar, debes decir tu nombre y qué objeto traerás a la fiesta, pero el objeto debe comenzar con la MISMA letra inicial de tu nombre.”
 3. Una persona comienza diciendo, por ejemplo:
 - **“Mi nombre es *María* y a la fiesta traigo *manzanas*.”**
 4. Y así hasta que se presenten todas las personas.
- **Regla: Sin repetir palabras:** No se puede traer un objeto que ya trajo otro.

Sugerencias de objetos según inicial (para ayudar a los participantes)

Inicial A

- Agua, aguacates, aros, almohadas, alfajores.

Inicial B

- Balones, bananas, bocadillos, burbujas, banderas.

Inicial C

- Caramelos, cocos, cuadernos, cámaras, cupcakes.

Inicial D

- Dulces, dibujos, dados, disfraces, diamantes (fingidos).

Inicial E

- Espejos, esencias, estrellas de papel, empanadas.

Inicial F

- Flores, frutas, focos, fresas, figuras.

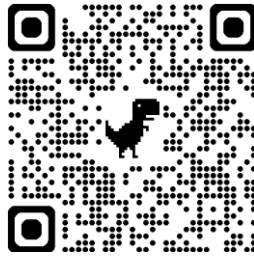
- **Cierre de la dinámica**

Reflexiona con unas preguntas finales:

- ¿Qué objetos fueron los más creativos?
- ¿Qué aprendieron sobre sus compañeros?
- ¿Cómo se sintieron presentándose de esta manera?

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "ME PICA..."



Fuente: (Lafyr6, 2025)

Tipo de actividad: Presentación, Rompehielo, Memoria Acumulativa.
Tiempo estimado: 15 - 20 minutos (depende del número de participantes).

Instrucciones Paso a Paso

1. **Formación:** El grupo se organiza formando un gran círculo para que todos puedan verse y escucharse.
2. **El Inicio:** El primer voluntario (o el facilitador) comienza presentándose con la fórmula: "*Soy [Nombre] y me pica [Parte del cuerpo]*". Al decirlo, **debe rascarse** esa parte exageradamente.
 - **Ejemplo:** "**Soy Carlos y me pica la oreja**" (se rasca la oreja).
 - **Nota:** no puede repetirse, la misma información de los otros compañeros.
3. **Cierre:** La ronda continúa hasta llegar al último participante,

Evaluación (Lo que indicaste)

Al finalizar la ronda, el facilitador hace preguntas al azar para verificar la retención:

- "*¿Quién recuerda qué le picaba a Ana?*"
- "*¿Alguien aprendió un nombre que no conocía antes de empezar?*"
- Se evalúa el clima grupal: si hubo risas y si se redujo la tensión inicial.

Variaciones para el Aula

- **Variante "Me Gusta" (Conocimiento Personal):** En lugar de decir qué les pica, dicen algo que les gusta (comida, hobby). "*Soy Juan y me gusta el fútbol*". Es menos graciosa, pero permite conocer intereses comunes.
- **Variante "No Me Gusta" (Conocimiento Personal):** En lugar de decir qué les pica, dicen algo que no les gusta (comida, hobby). "*Soy Juan y no me gusta cocinar*". Es menos graciosa, pero permite conocer intereses comunes.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: “SOY ____, PERO NO ____ (EL FAMOSO)”

Propósito

Facilitar la presentación inicial entre los participantes mediante una asociación humorística con personajes famosos que comparten su nombre o uno similar. Esta dinámica ayuda a recordar nombres, romper el hielo y generar un ambiente distendido.

Desarrollo

1. Los participantes forman un círculo o permanecen en sus lugares.
2. El facilitador explica la consigna: “Cada persona se presentará diciendo su nombre y lo acompañará con el de un personaje famoso. Debe decir: ‘Soy ____, pero no ____’.”
3. Ejemplos:
 - “**Soy Michael, pero no Michael Jackson.**”
 - “Soy Andrea, pero no Andrea Bocelli.”
 - “Soy Juan, pero no Juan Gabriel.”
4. Cada participante se presenta siguiendo este formato.
5. Si alguien no conoce un famoso con su nombre, el grupo puede ayudarlo.
6. Cuando dos personas comparten el mismo nombre, cada una debe usar un famoso distinto.
7. La dinámica continúa hasta que todos se hayan presentado, no se vale repetir el famoso.

Sugerencias

1. Con actuación:
Cada persona puede hacer un gesto breve relacionado con el famoso elegido (sin exagerar).

Lista de sugerencias de famosos según nombres frecuentes

- Pedro: Pedro Pascal
- David: David Bisbal
- Paola: Paola Jara
- Andrés: Andrés Cepeda
- Ana: Ana Gabriel
- José: José José
- Emma: Emma Watson
- Tomás: Tom Holland

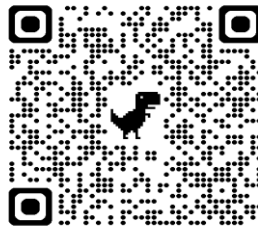
Cierre

El facilitador puede promover una breve reflexión con preguntas como:

- ¿Qué nombres o famosos fueron los más creativos?
- ¿De qué manera ayudó esta dinámica a romper el hielo y generar cercanía?

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "CINTURA DE PELÍCULA"



Fuente: (Ludomocion, 2024)

- **Tamaño del grupo:** 15 a 20 personas como máximo. **Tiempo estimado:** 10 a 15 minutos (dependiendo del número de participantes).

2. Instrucciones Paso a Paso

1. **Formación:** Solicita a todos los participantes que formen un círculo, de pie, mirándose entre sí.
2. **Preparación Mental:** Pídeles que se tomen la cintura con ambas manos. Dales unos segundos para que piensen en su **película favorita** (puedes usar variantes como series, novelas o dibujos animados).
3. **Modelado (Rol del Facilitador):** Como facilitador, tú debes dar el primer ejemplo para marcar el tono y el ritmo.
4. **La Estructura:** La presentación debe seguir este guion exacto acompañado de lenguaje corporal:
 - Tocándose de la cintura hacia arriba: *"De la cintura para arriba soy... [Tu Nombre]"*.
 - Tocándose de la cintura hacia abajo: *"De la cintura para abajo soy... [Nombre de la película/serie]"*.
5. **Secuencia:** El ejercicio continúa hacia la derecha o izquierda hasta que todos se hayan presentado.

3. Ejemplo de Aplicación

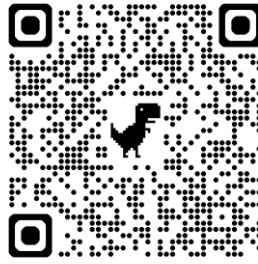
"De la cintura para arriba soy Maikol, de la cintura para abajo soy Rápido y Furioso."

4. Notas para el Facilitador (Tips de Sinergia)

- **Variantes:** Si el grupo es muy serio, puedes usar "comida favorita" o "superpoder" para suavizar el ambiente. **Energía:** La clave del éxito es la energía que tú le pongas al inicio. Si lo haces con humor, el grupo se sentirá seguro para soltarse. **Observación:** Como docente, observa las elecciones de los participantes; esto te dará pistas sobre su personalidad y gustos para el resto del taller.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: TERREMOTO DE NOMBRES



Fuente: (Profejames, 2025)

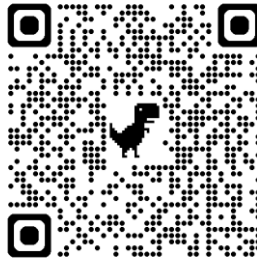
Materiales: Notas adhesivas

Instrucciones paso a paso

1. **Mover sus sillas y ponerse en círculo.**
2. **Identificación:** Cada participante escribe su nombre en un papelito y se lo pega en el pecho.
3. **Referencia Espacial:** Todos deben memorizar exactamente en qué silla están sentados antes de levantarse.
4. **El Intercambio:** A la cuenta de tres, todos caminan por el salón. Al encontrarse con un compañero, deben intercambiar sus papeles y continuar caminando para intercambiar el nuevo papel con otra persona, y así sucesivamente.
5. **La Alerta de Terremoto:** En cualquier momento, el facilitador grita: "**¡TERREMOTO!**".
6. **El Reto:** Al escuchar la orden, cada persona debe:
 - Pegar el papel que tenga en la mano en la silla donde **estaban** sentados originalmente.
 - Luego correr a buscar la silla donde está pegado **su propio nombre** y sentarse.
7. **Penitencia:** El último en encontrar su nombre y sentarse debe cumplir un reto o responder una pregunta para generar emoción en el grupo.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "QUIERO CONOCERTE"



Fuente: (Tornillito10, 2025)

Instrucciones Paso a Paso:

1. **Formación Inicial:** Formar un círculo.
2. Establecer el Beat: El facilitador inicia un ritmo constante: dos palmadas en los muslos seguidas de dos aplausos. Todo el grupo debe sumarse hasta que el sonido sea uniforme.
3. **Todos:** dicen al unísono "quiero conocerte, quiero conocerte" mientras chocan dos palmadas con sus manos y dos en sus muslos.
4. **Nuevamente:** dicen al unísono "**quiero conocerte quiero conocerte mientras chocan sus palmadas.**"
5. El instructor empieza " *Y Digo mi nombre así...*". "MAIKOL Y SIMULA EL MOVIMIENTO" **debe hacerlo con una actitud, tono de voz y movimiento corporal específico.** Y EL RESTO REPITE: el nombre y el movimiento.
6. Así se presentan 5 personas seguidas, luego otra vez hacemos el baile, así hasta que todos se presenten de 5 en 5.
7. **Cierre:** La actividad concluye con un fuerte aplauso grupal para celebrar la integración de todos los miembros.

Ejemplos Creativos de Personajes:

- **La Telenovela:** Decir el nombre llorando dramáticamente ("Soy... María...").
- **El Robot:** Movimientos rígidos y voz monótona ("Soy-Car-los").
- **Cámara Lenta:** Moverse y hablar muy despacio ("Soooyyyy Juuaannn").
- **El Susurro:** Decirlo muy bajito como un secreto.
- **El Cantante de Ópera:** Cantar el nombre con notas altas y manos en el pecho.

- **Energía:** La clave de esta dinámica es el entusiasmo del facilitador. Si tú cantas y te mueves con fuerza, el grupo te seguirá.

- **Inclusión:** Asegúrate de que los gestos sean respetuosos y divertidos para crear un ambiente seguro.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: EL MANTRA DE IDENTIDAD (NO ME HAN VISTO, NO ME HAN CONOCIDO)

Tipo de actividad: Presentación Rítmica, Cohesión Grupal y Desinhibición.

Tiempo estimado: 10 a 15 minutos (dependiendo del tamaño del grupo).

Nivel de Energía: Muy Alto. **Materiales:** Ninguno (solo el cuerpo y la voz).

Objetivos Maestros

- Sincronización Colectiva: Unificar al grupo a través de un ritmo común de palmas y pisadas.
- Validación Individual: Dar un espacio de protagonismo rápido y divertido a cada participante.
- Memoria Auditiva: Reforzar el aprendizaje de nombres mediante la repetición coral.

Desarrollo Paso a Paso

1. **El Círculo de Poder:** Todo el grupo forma un círculo amplio de pie.
2. **Establecer el Beat:** El facilitador inicia un ritmo constante: dos palmadas en los muslos seguidas de dos aplausos. Todo el grupo debe sumarse hasta que el sonido sea uniforme.
3. **El Canto Base:** Mientras mantienen el ritmo, todos cantan al unísono: ***"No me han visto, no me han conocido...". (Maikol) es mi nombre y (Casanova) mi apellido"***.
4. **La Presentación Individual:** Sin detener el ritmo, una persona del círculo canta sola: ***"...[Nombre] es mi nombre y [Apellido] mi apellido"***.
5. **Respuesta Coral:** Inmediatamente después de que la persona se presenta, todo el grupo repite con fuerza el nombre y apellido del compañero mientras mantienen el aplauso rítmico.
6. **Secuencia Continua:** La dinámica pasa a la persona de la derecha o izquierda sin perder el compás, hasta que todos en el círculo hayan participado.

Guía de Variantes para el Lector

A. Variante de Movimiento (Círculo Dinámico): En lugar de quedarse estáticos, el grupo puede caminar hacia el centro del círculo y volver a su sitio mientras realizan el canto base, aumentando la sensación de "explosión" de energía.

B. Variante "El Grito de Guerra": Al finalizar la presentación de cada persona, en lugar de solo repetir el nombre, el grupo puede dar un salto o un grito de ánimo (como un "¡Eso!") para elevar aún más el entusiasmo.

C. Variante Creativa (El Personaje): Se puede pedir a los participantes que digan su nombre con una actitud diferente (cantando como ópera, susurrando o gritando) y el grupo debe imitar exactamente ese tono al responder.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: “DOS VERDADES Y UNA MENTIRA”



Fuente: (Neoattack,2023)

Propósito

Promover la integración y el conocimiento interpersonal de manera lúdica, despertando la curiosidad y atención del grupo. La dinámica fomenta la escucha activa, el pensamiento crítico y la interacción espontánea.

Desarrollo

1. Los participantes se ubican en círculo o en sus asientos.
2. El facilitador explica la consigna: “Cada persona deberá presentarse diciendo su nombre y tres afirmaciones sobre sí misma: dos serán verdaderas y una será falsa. El resto del grupo debe intentar identificar cuál es la mentira.”
Ejemplo: Mi nombre es Maikol soy soltero, me gusta el rock, y me gusta el encebollado.
3. Se continúa con el siguiente participante hasta que todo el grupo haya participado.

Reglas opcionales

- Las afirmaciones deben ser breves y fáciles de recordar.
- No se permiten mentiras demasiado obvias si el objetivo es aumentar el desafío.
- En grupos grandes, se puede trabajar por subgrupos para agilizar la actividad.

Cierre

Para concluir, el facilitador puede reflexionar con el grupo:

- ¿Qué tipo de afirmaciones fueron más difíciles de detectar?
- ¿Qué aprendieron sobre sus compañeros?
- ¿Qué los sorprendió o llamó más la atención?

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "MI CARTEL PUBLICITARIO"

1. Datos Generales

- **Objetivo:** Facilitar el autoconocimiento y la integración grupal mediante la identificación de fortalezas y rasgos distintivos.
- **Tiempo estimado:** 30 a 45 minutos (dependiendo del tamaño del grupo).
- **Tamaño del grupo:** 10 a 30 personas.
- **Materiales:** Hojas de papel (A4 o cartulinas), rotuladores de colores, cinta adhesiva.

2. Instrucciones para el Facilitador

1. **Introducción:** Explica al grupo que hoy no se presentarán de la forma tradicional, sino que cada uno será un "producto de alto valor" que debe darse a conocer al mercado.
2. **Construcción:** Entrega a cada participante los puntos clave (puedes proyectarlos o entregar una hoja pequeña con las preguntas).
3. **Diseño:** Pide que diseñen su "cartel de venta" o "ficha de identidad". Deben elegir los elementos más representativos de su historia y personalidad.
4. **Exposición:** Los carteles se pegan en las paredes (estilo galería) o cada uno sale al frente a "vender su marca" en 60 segundos.

3. Guion del Cartel (Contenido)

El cartel debe contener los siguientes bloques de información:

- **Identidad:** Nombre y edad.
- **El Talento:** Algo que se te da especialmente bien (tu "superpoder").
- **Formación:** Qué has estudiado o qué estás aprendiendo actualmente.
- **Esencia:** Defínete en 3 palabras (adjetivos potentes).
- **Imagen:** ¿Qué es lo más representativo de tu físico? (Ej: mi sonrisa, mis gafas, mi altura).
- **Tu Eco:** ¿Cómo dicen tus amigos y familia que eres? ¿Por qué te recuerda la gente cuando no estás?

4. El Momento del Cierre: "Véndete"

Pide a los participantes que cierren su ficha con una de estas dos opciones:

- **Opción A (El Cuadrado):** Un recuadro destacado con su propuesta de valor única (por qué alguien querría trabajar o estar contigo).
- **Opción B (El Eslogan):** Una frase con "gancho" que resuma quién eres.

Ejemplo: "Michael: Palabras que construyen y gestión que transforma".

5. Recomendación para el Facilitador

Tip de Sinergia: Como facilitador, asegúrate de que el ambiente sea de confianza. Si alguien tiene dificultades para encontrar "lo que se le da bien", invita al resto del grupo o a sus conocidos cercanos a que le ayuden a identificar ese talento oculto. Esto refuerza el sentido de comunidad.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "EL PILOTO DEL AEROPLANO"

1. Datos Generales

- **Objetivo:** Fomentar el reconocimiento mutuo, destacar cualidades positivas de los compañeros y crear un producto visual colectivo.
- **Tiempo estimado:** 30 a 40 minutos.
- **Tamaño del grupo:** Sin límite (ideal para grupos de 20 a 35 personas).
- **Materiales:** Folios de papel (pueden ser de colores), rotuladores y un espacio amplio en la pared para el mural.

2. Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Vuelo Colectivo (Energización)

1. **Instrucción inicial:** Cada participante debe escribir su nombre en grande en un folio y añadir una característica que lo defina (ej: "Michael: El entusiasta").
2. **Construcción:** Deben convertir ese folio en un avión de papel (puedes dar libertad de diseño o enseñar un modelo básico de *Origami*).
3. **Lanzamiento:** A la cuenta de tres, todos lanzan sus aviones al aire. La instrucción es recoger el avión más cercano y volver a lanzarlo inmediatamente. Se repite durante 1 o 2 minutos para asegurar que los aviones se mezclen totalmente y generar un clima lúdico.

Fase 2: El Aterrizaje y la Presentación (Conexión)

1. **Asignación:** Al detener el juego, cada uno se queda con el avión que tenga más cerca. Si alguien toma su propio avión, debe intercambiarlo.
2. **Investigación:** El "nuevo piloto" debe desplegar el papel y buscar al dueño del avión. Deberá conversar brevemente con él/ella o usar su conocimiento previo para añadir **dos aspectos positivos** (aficiones, valores o intereses).
3. **Elaboración del mensaje:** Cada participante escribe en el papel la frase:

"A el/la piloto... [Nombre] le gusta... y yo destaco de él/ella que..."

4. **Exposición:** Uno a uno, o en pequeños grupos, leen la frase en voz alta y pegan el avión (desplegado o en 3D) en el mural colectivo del aula o la oficina.

3. El Mural Colectivo: "Nuestra Flota"

El resultado final no es solo la dinámica, sino el **producto visual**. El mural sirve como recordatorio de que cada "piloto" tiene un rumbo, pero todos forman parte de la misma flota.

4. Notas del Facilitador

Punto clave: En esta dinámica **nadie gana ni pierde**. El facilitador debe hacer hincapié en que el objetivo es el "reconocimiento". Es fundamental supervisar que los comentarios añadidos sean siempre constructivos y respetuosos.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "CARTA AL TÍO DE AMÉRICA"

Tiempo estimado: 40 - 50 minutos (20-30 min de escritura + 20 min de lectura/adivinanza). **Materiales:** Hojas de papel y bolígrafos para todos. Una caja o bolsa para mezclar las cartas. **Espacio:** Aula con pupitres o mesas para escribir cómodamente.

Instrucciones Paso a Paso

1. **El Contexto:** Se narra la historia: "Un tío suyo se fue a España antes de que nacieran regresa hoy. Él no sabe cómo son físicamente y debéis escribirle una carta para que los reconozca en el aeropuerto".
2. **La Regla de Oro (Prohibiciones):** Es crucial enfatizar lo que **NO** se puede escribir: nada de ropa, color de pelo, ojos, altura, peso, ni el propio nombre.
3. **El Contenido Permitido:** Se instruye sobre qué escribir: personalidad, aficiones, preocupaciones, miedos, sueños, sentido del humor, cosas que odian o aman.
4. **Tiempo de Escritura:** Se otorgan 20 a 30 minutos de silencio absoluto para redactar la carta.
5. **Intercambio:** El facilitador recoge todas las cartas, las mezcla y reparte una al azar a cada participante (verificando que nadie reciba la suya propia).
6. **Lectura y Deducción:** Por turnos, cada alumno lee la carta que le tocó en voz alta e intenta adivinar quién es el autor (tiene 2 oportunidades).
7. **Apoyo Grupal:** Si falla, el resto del grupo puede intervenir para ayudar a identificar al autor.

Cierre y Reflexión (Debriefing)

Al terminar, se lanzan preguntas para analizar la experiencia:

- *"¿Qué pistas fueron las decisivas para adivinar a la persona?"*
- *"¿Qué fue más difícil: describirse a uno mismo sin hablar del físico o adivinar a los demás por su interior?"*
- *"¿Os ha sorprendido la carta de alguien?"*

Variaciones para el Aula

- **Variante "El Objeto Simbólico":** Si el grupo tiene dificultad para escribir mucho texto, pueden describirse a través de metáforas: "Si yo fuera un clima, sería...", "Si fuera un animal, sería...".

¿Por qué funciona esta dinámica?

- **Rompe Prejuicios:** Obliga a los estudiantes a ver a sus compañeros más allá de las etiquetas superficiales ("el alto", "la rubia", "el deportista"). **Valida Emociones:** Permite compartir vulnerabilidades (miedos o preocupaciones) en un entorno seguro, ya que al principio la carta es "anónima" hasta que se adivina. **Mejora el Clima:** Genera una sensación de intimidad y respeto al escuchar los mundos internos de los demás.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: BINGO AMISTAD

Esta actividad va más allá de los nombres, enfocándose en las características, pasatiempos y preferencias que definen a cada estudiante, permitiendo encontrar puntos en común con sus pares.



Fuente: (Profetatiana, 2025)

1. Materiales y Espacio

- **Materiales:**
 - Cuaderno o una hoja de papel.
 - Lápices, bolígrafos o marcadores de colores.
 - Una ruleta digital o física con los nombres de los estudiantes.

2. Preparación y Desarrollo

A. Creación del Cartón Personalizado

1. Cada estudiante dibuja una cuadrícula de **3x4** en su cuaderno para obtener **12 cuadros**.
2. En cada cuadro, el estudiante debe escribir una característica o dato propio: su edad, color favorito, mascota, deporte que practica, miedos, o cualquier dato que lo represente.

B. Mecánica de Juego e Interacción

1. El docente utiliza una ruleta para seleccionar a un estudiante al azar.
2. El estudiante seleccionado lee en voz alta sus 12 características.
3. Los compañeros revisan sus propios cartones. Si comparten alguna de las características mencionadas, deben **tacharla** y escribir debajo el **nombre del compañero** que la leyó.
4. Al finalizar las rondas, los estudiantes se agrupan con aquellos con quienes compartieron más intereses y socializan entre si sobre sus afinidades.

3 Aplicaciones

- Dinámica de inicio de año escolar para nuevos grupos.
- Herramienta para conformar equipos de trabajo por afinidad.
- Ejercicio de empatía y escucha activa en tutorías

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "BINGO AMIGO"



Fuente: (Profejames, 2025)

Materiales y Espacio

- Hojas de papel divididas en una cuadrícula de 9 casillas (3x3).
 - Bolígrafos o marcadores.
 - Una "balota" o bolsa con papeles que contengan los nombres de todos los participantes.
 - Un pizarrón para llevar el control de los nombres que van saliendo.

3. Preparación y Desarrollo

A. Preparación del Cartón

1. Cada participante recibe una hoja con una cuadrícula de 9 casillas.
2. El facilitador da la instrucción de que cada persona debe escribir el nombre de un compañero o "amigo" diferente en cada casilla.
3. El facilitador también puede incluirse en el juego para generar más cercanía.

B. Mecánica del Juego

1. El facilitador mezcla los nombres dentro de la bolsa (la tómbola).
2. Se va extrayendo un nombre a la vez y se anuncia en voz alta.
3. Cada participante que tenga ese nombre en su cartón lo marca con una "X".
4. El facilitador anota el nombre en el pizarrón para que todos puedan llevar el control de los nombres que ya han salido.

C. Cómo Ganar

1. El primer participante en completar toda su tabla (las 9 casillas marcadas) debe gritar "**¡BINGO!**".
2. Para validar al ganador, el facilitador realiza el "reficheo" o verificación: lee los nombres marcados en el cartón del ganador y el resto del grupo confirma si esos nombres efectivamente salieron de la bolsa.

4. Sugerencias para el Facilitador

- **Incentivos:** Puedes ofrecer un pequeño premio simbólico al ganador para aumentar la competitividad amistosa.
- **Ritmo:** Mantén un ritmo ágil al sacar los nombres y haz comentarios divertidos para mantener la atención del grupo.
- **Inclusión:** Asegúrate de que todos los nombres de los presentes estén en la bolsa antes de comenzar.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINAMICA DE PRESENTACIÓN: CÍRCULOS ENCONTRADOS



Fuente: (Tornillito10, 2025)

1. Preparación y Desarrollo

A. Formación de los círculos

1. Se pide a los participantes que formen un solo círculo grande.
2. El facilitador pide numerarse a todos los integrantes del 1 al 2.
3. Los números 1 forman el círculo exterior, mirando hacia adentro.
4. Los números 2 forman el círculo interior, mirando hacia afuera, de modo que cada persona quede frente a una pareja.

B. La Dinámica de Movimiento

El facilitador indica cómo deben desplazarse los círculos (normalmente en direcciones opuestas o ambos hacia la derecha para ir cambiando de pareja).

Se pueden introducir variantes para hacerlo más divertido:

- Caminando: Paso normal.
- En un solo pie: Para trabajar el equilibrio y la risa.
- Rápido o lento: Cambiando el ritmo según la instrucción.
- Saltando: Para elevar la energía.
- De reversa: Para añadir un nivel de dificultad motriz.

C. El Momento de Socializar

Cuando el facilitador dice "¡Alto!" (o para la música), los participantes deben detenerse frente a quien tengan delante y entablar una conversación breve basada en el tema sugerido o la hoja que portan.

4. Sugerencias para el Facilitador

- Control del tiempo: Los intercambios deben ser cortos (de 1 a 2 minutos) para que la dinámica no pierda ritmo.
- Variedad de preguntas: Si usan hojas, pueden incluir temas como: "*¿Cuál es tu mayor reto hoy?*", "*Cuéntame un dato curioso sobre ti*" o "*¿Qué esperas aprender en esta sesión?*".
- Energía: Mantén un tono de voz entusiasta y utiliza música de fondo para marcar los momentos de movimiento.

GUIA DE PREGUNTAS

PREGUNTAS PARA CONOCERSE

- ¿Qué fue lo más bonito que te pasó esta semana?
- ¿Cuál es tu película favorita?
- ¿Cuál fue el último viaje que hiciste en familia?

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

- ¿Qué música te hace sentir feliz?
- ¿Qué comida favorita?
- ¿Qué costumbre tienes que pocos conocen?
- ¿Qué te motiva a empezar el día?
- ¿Qué es lo más gracioso que te ha pasado en clase o en el trabajo?

Intereses y gustos

- ¿Qué serie estás viendo o recomendarías ahora?
- ¿Cuál es tu libro favorito o el último que leíste?
- ¿Qué deporte disfrutas practicar o ver?
- ¿Qué hobby te gustaría retomar?
- ¿Qué te gustaría aprender este año?

Familia y experiencias

- ¿Cuál es el mejor recuerdo de tu infancia?
- ¿Qué persona de tu familia admiras y por qué?
- ¿Qué sueño corto o meta pequeña estás intentando cumplir?
- ¿Qué consejo le darías a tu “yo” más joven?

Cierre de la dinámica

Reúne nuevamente al grupo en círculo abierto y pregunta:

- ¿Cómo se sintieron al conversar con varias personas?
- ¿Qué descubrieron sobre sus compañeros?
- ¿Qué preguntas generaron más conexión?
- ¿Con quién te gustaría seguir conversando?

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: ALGO DE TI (ACRÓSTICO DE IDENTIDAD)

Descripción: Los participantes se agrupan en parejas y comparten sus nombres. El reto consiste en que cada persona debe formular una pregunta a su compañero utilizando cada una de las letras de su nombre (ya sea al inicio de la frase o contenida en ella). Por ejemplo, si el nombre es LUIS:

- L: ¿Cuál es tu Lugar favorito en el mundo?
- U: ¿Qué Utensilio de cocina no sabes usar?
- I: ¿Qué te Inspira cada mañana?
- S: ¿Qué Sueño quieres cumplir este año?

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "EL ACRÓSTICO DE MI IDENTIDAD"

Esta actividad utiliza el nombre propio como estructura para que el participante explore su autoconcepto y proyecte su personalidad de manera creativa.

1. Datos Generales

- **Objetivo:** Promover el autoconocimiento, la autoestima y la expresión de emociones a través de la asociación de palabras.
- **Tiempo estimado:** 20 a 30 minutos.
- **Tamaño del grupo:** Individual con puesta en común grupal.
- **Materiales:** Cartulinas o folios, rotuladores de colores, lápices de madera y material de dibujo.

2. Instrucciones para el Facilitador

1. **Preparación:** Pide a los participantes que escriban su nombre en **letras mayúsculas y en posición vertical** (una letra debajo de la otra) en el lado izquierdo de su hoja.
2. **Exploración:** Cada letra del nombre debe convertirse en el inicio de una palabra que describa un rasgo personal, una emoción o un valor.
 - *Nota:* Se debe incentivar el uso de adjetivos positivos, aunque se permite la honestidad emocional si alguien desea poner un rasgo a mejorar.
3. **Creatividad:** Invita a que decoren cada palabra con dibujos o colores que representen ese atributo.
4. **Socialización:** En parejas o grupos pequeños, los participantes comparten sus acrósticos explicando por qué eligieron cada palabra.

3. Ejemplo para el Libro (Visualización)

Para que el lector entienda el concepto visual, puedes incluir este ejemplo:

M - Metódico **A** - Alegre **I** - Imaginativo **K** - Kind (Amable) **O** - Optimista **L** - Leal

4. Recomendaciones para el Facilitador

Gestión de letras difíciles: Algunos nombres tienen letras complejas (como la W, X o Z). El facilitador debe estar preparado para sugerir palabras o permitir que la letra esté contenida en la palabra (ej: para la X, "Extraordinario") para evitar la frustración.

Enfoque en Valores: Si el grupo es de adultos o equipos de trabajo, puedes orientar la dinámica hacia "Competencias Profesionales" o "Fortalezas que apporto al equipo".

5. Producto Final

Los acrósticos pueden ser plastificados o pegados en el diario de clase/trabajo como una "portada de identidad" que refuerce el sentido de pertenencia y el valor individual dentro del grupo.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "EL CRUCIGRAMA COLECTIVO"

Fase 1: La Construcción (En la Pizarra)

1. **Inicio:** El facilitador escribe su nombre en letras mayúsculas en el centro de la pizarra (puede ser en horizontal o vertical).
2. **La Cadena:** Uno a uno, los participantes salen a la pizarra. Cada persona debe escribir su nombre "enganchándolo" a una letra que ya esté escrita, tal como en un crucigrama-
3. **Regla de Oro:** Si un nombre no tiene letras en común con los que ya están en la pizarra, el facilitador puede ayudar a buscar una conexión o permitir que esa persona inicie una "isla" nueva que luego otros conectarán.

Fase 2: El Desafío de Memoria (Trabajo Posterior)

1. **Registro:** El facilitador toma una fotografía o copia el esquema final en un documento.
2. **El Enigma:** El docente crea una versión del crucigrama en papel, pero **eliminando algunas letras** de cada nombre (dejando espacios en blanco o guiones).
3. **Resolución:** En la siguiente sesión, se entrega el impreso a los alumnos. Estos deben completar el crucigrama recordando los nombres de sus compañeros y la posición que ocupaban en la pizarra.

Nombres Complejos: Si hay nombres muy cortos o con letras poco comunes, anima al grupo a ser creativo. Esta fase genera muchas risas y rompe la tensión, ya que todos intentan ayudar al compañero que está frente a la pizarra buscando dónde "encajarlo".

Variante Digital: Si cuentas con una pantalla inteligente, puedes usar aplicaciones de pizarras colaborativas (como Jamboard o Miro) para que todos editen el crucigrama al mismo tiempo desde sus dispositivos.

5. Propuesta de Cierre

Al finalizar la entrega del crucigrama impreso, puedes preguntar: *¿Qué nombre fue el más difícil de completar? ¿Hubo alguna letra que sirvió de puente para muchos nombres?* Esto ayuda a reflexionar sobre cómo cada individuo es un punto de unión para los demás.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "EL CÓDIGO DE MI NOMBRE"

Fase 1: La Codificación (Silencio Creativo)

1. **El Reto:** Pide a los participantes que piensen en su esencia, sus gustos o el significado de su nombre y que lo traduzcan a un **Símbolo Único**.
2. **Regla de Oro: PROHIBIDO HABLAR.** Desde este momento, la comunicación es exclusivamente visual.
3. **El Abanico de Signos:** Anímalos a explorar diferentes sistemas (puedes poner ejemplos en la pizarra):
 - **Signos Naturales:** Una huella, una montaña, una gota de agua.
 - **Signos Lingüísticos:** Jeroglíficos, runas, o jugar con la forma de sus iniciales.
 - **Signos Técnicos:** Notas musicales, símbolos matemáticos (∞ , \approx , ∇), signos del zodiaco o iconos digitales.
 - **Signos de Puntuación:** ¿Tu personalidad es un paréntesis () o un signo de exclamación (!)?

Fase 2: El Paseo de la Galería (Observación)

1. Cada persona coloca su tarjeta sobre su pupitre o la pega en la pared a la altura de su pecho.
2. El grupo se levanta y circula por el aula en total silencio. Deben observar cada símbolo e intentar "adivinar" a quién pertenece basándose en lo que conocen de sus compañeros.

Fase 3: El Descifrado (Interacción)

1. El facilitador selecciona un símbolo al azar. El grupo debe señalar o decir el nombre de quién creen que es el autor.
2. Una vez identificado el "piloto" del símbolo, este rompe el silencio para explicar brevemente su elección.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "EL ECO DE MI NOMBRE"

Instrucciones para el Facilitador

1. **La Premisa:** Explica al grupo que sus nombres no son solo etiquetas, sino palabras con historia (etimología) que provienen de lenguas antiguas (latín, griego, hebreo, germánico, etc.).
2. **Investigación:** Cada participante debe buscar:
 - **Origen:** ¿De qué lengua proviene?
 - **Significado original:** ¿Cuál era la voz original y qué fenómeno o virtud describía? (Ej: "El que protege", "Lleno de gracia", "Luz de la mañana").
3. **Exposición:** En círculo, cada uno comparte su hallazgo y responde a la pregunta: *¿Sientes que este significado encaja con tu personalidad actual?*

3. Variantes Estratégicas (Tip de Sinergia)

- **Variante "El Facilitador Erudito":** Inspirada en alidelengua. El facilitador investiga previamente los nombres de su lista y, el primer día, sorprende a cada persona explicándole el origen de su nombre. Esto genera una **conexión inmediata** y demuestra un alto nivel de interés y preparación por parte del líder.
- **Variante "El Legado Familiar":** Además de la etimología, preguntar: *¿Por qué te pusieron ese nombre?* (Historias sobre abuelos, personajes de libros o promesas familiares).

4. Ejemplo para el Facilitador

Para ilustrar la actividad en el libro, puedes usar estos ejemplos rápidos:

Nombre	Origen	Significado
Michael	Hebreo (<i>Mika-El</i>)	"¿Quién como Dios?" (Símbolo de humildad y fuerza).

5. Recomendación Pedagógica

Nota del Autor: Esta dinámica es ideal para el área de **Lengua y Literatura**, pero en el ámbito corporativo sirve para humanizar a los líderes y recordar que detrás de cada cargo hay una historia y una raíz. Es una excelente forma de trabajar la diversidad cultural en grupos heterogéneos.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: EL BINGO DE PRESENTACIÓN

Tipo de actividad: Rompehielo, Integración Rápida y Fomento de la Empatía.

Tiempo estimado: 10 a 15 minutos.

Nivel de Energía: Alto (requiere movimiento constante y conversación activa). **Materiales:** Un cartón de bingo con frases por persona y un bolígrafo.

Desarrollo Paso a Paso

1. Entrega de Materiales: Cada participante recibe una cuadrícula con frases o características curiosas.
2. La Búsqueda: Los integrantes se mueven por el espacio hablando con otros para encontrar quién cumple con cada casilla.
3. Recolección de Firmas: Al encontrar a la persona adecuada, esta firma el cartón en la casilla correspondiente.
4. Regla de Oro: Solo se permite una firma por persona para obligar a interactuar con todo el grupo.
5. El Ganador: Gana quien complete primero una línea, las esquinas o el cartón entero, según defina el facilitador.

Banco de Preguntas para el Cartón

Gustos e Intereses:

- Alguien que esté viendo una serie y la recomiende.
- Alguien que tenga un libro favorito o haya leído uno recientemente.
- Alguien que practique o disfrute ver un deporte específico.
- Alguien que tenga un hobby que quiera retomar pronto.
- Alguien que tenga una meta de aprendizaje para este año.
- Alguien que ame la misma comida favorita que tú.
- Alguien que sepa qué música le hace sentir feliz.

Experiencias y Anécdotas:

- Alguien que haya tenido una situación graciosa en el trabajo o clase.
- Alguien que cuente algo bonito que le pasó esta semana.
- Alguien que tenga un consejo para su "yo" más joven.
- Alguien que tenga un recuerdo de infancia que le haga sonreír.
- Alguien que admire profundamente a un miembro de su familia.
- Alguien que haya realizado un viaje familiar recientemente.
- Alguien que esté trabajando en cumplir una meta pequeña.

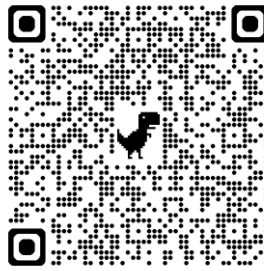
Habilidades y Curiosidades:

- Alguien que tenga una costumbre que pocos conocen.
- Alguien que pueda decir su nombre y un objeto con la misma letra inicial.
- Alguien que sepa imitar el sonido de un animal de forma convincente.
- Alguien que logre distinguir entre dos verdades y una mentira ajena.
- Alguien que identifique qué le motiva a empezar

Link para genera tarjeta de bingo: <https://bingobaker.com/view/10123450>

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: "¡EMPEZÓ LA FIESTA!"



Fuente: (Ludomocion,2024)

Tipo: Integración profunda, Memoria secuencial, Energizante.

Tiempo: 15 - 20 minutos.

Objetivo: Memorizar secuencias complejas bajo presión y fomentar la interacción rápida con múltiples compañeros.

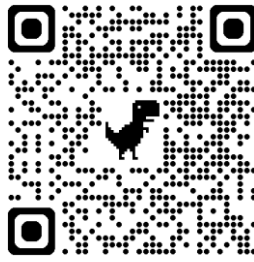
Instrucciones detalladas:

1. **Preparación:** Todos inician en un gran círculo y a la señal todos buscan una pareja.
2. **Pareja #1 (Datos y Saludo).** Comparten su nombre y su plato de comida favorito. Luego, inventan un "Saludo Loco" (ej: choque de codos y un salto). Regresan a sus puestos.
3. **Pareja #2 (Datos y Baile):** Buscan una *nueva* pareja. Comparten nombre y lugar del mundo que quieren visitar. Crean un paso de baile en conjunto.(Coreografía) Nuevamente regresan a sus puestos.
4. **Pareja #3 (Datos y Película):** Buscan una *tercera* pareja. Comparten nombre y una meta a corto plazo. Crean una pose icónica de película o cualquier gesto o emote (ej: Titanic, Matrix). Regresan a sus puestos.
5. **El Clímax (El Reto Mental):** Todos vuelven al círculo inicial.
 - El facilitador grita: "**¡Empezó la fiesta!**".
 - Los participantes deben correr a buscar a su **Pareja #1** y hacer el saludo.
 - Inmediatamente buscan a la **Pareja #2** y hacen el paso de baile.
 - Corren a buscar a la **Pareja #3** y hacen la pose de película.
 - Regresan al círculo, levantan las manos y gritan su propio nombre super fuerte.

Por qué funciona: Sobrecarga la memoria de trabajo de forma divertida. El estrés por recordar "quién era mi pareja " rompe barreras sociales.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "CAFÉ CON PAN"



Fuente: (Brendataverasdelgado, 2024)

Metodología y Ejecución

1. **El Ritmo:** El grupo se toma de las manos o marca el paso en su lugar. Se inicia un canto rítmico con palmas:
 - *"Café con pan... mermelada de cereza... yo te pregunto y tú contestas."*
2. **La Pregunta:** El facilitador detiene el ritmo y lanza una pregunta generadora a un participante específico. Algunos ejemplos:
 - *¿Qué es lo mejor que sabes hacer?*
 - *Si fueras un animal, ¿cuál serías?*
3. **La Respuesta y Validación:** El participante responde (ej. "Sería un León"). El facilitador profundiza preguntando "¿Por qué?".
4. **El Aplauso Temático:** Una vez que el participante comparte su motivo (ej. "porque el león es líder y feroz"), el grupo realiza un **aplauaso temático** relacionado con la respuesta (ej. todos hacen un rugido de león y aplauden).
5. **Rotación:** Se reinicia el canto rítmico para pasar al siguiente participante.

Consejos para el Facilitador

- **Preguntas Estratégicas:** Adapta las preguntas al objetivo del taller. Si es de liderazgo, pregunta por fortalezas; si es de creatividad, pregunta por sueños o hobbies.
- **El Aplauso Grupal:** El momento del "aplauaso temático" es crucial para la validación. Asegúrate de que todos participen con energía para que la persona que respondió se sienta celebrada.
- **Profundización:** No te quedes solo con la respuesta corta. El valor de la dinámica está en el "por qué", ya que ahí es donde surge la conexión real entre los miembros del equipo.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICAS DE PAUSAS ACTIVAS

FICHA TÉCNICA DE DINÁMICA: EL ZOMBIE



Fuente: (PS. Katherin.FC, 2026)

Disposición: Los participantes deben ubicarse en un círculo o en filas, permitiendo que todos vean al facilitador (guía).

Mecánica de "Eco": El facilitador explica que es una dinámica de repetición. El grupo debe imitar tanto la voz (entonación) como los movimientos corporales del guía.

LETRA COMPLETA PARA LA DINÁMICA

(Guía): Había una vez un zombie...

(Grupo): Había una vez un zombie...

(Guía): Que quería cavar su tumba...

(Grupo): Que quería cavar su tumba...

(Guía): ¡El brazo!

(Grupo): ¡El brazo!

(Guía): El brazo se le salía... (*Mover el brazo con flacidez*) (Grupo): El brazo se le salía...

(Guía): El brazo se le salió. (*Hacer un gesto de desprendimiento*) (Grupo): El brazo se le salió.

(*Se repite el verso principal: "Había una vez un zombie..."*)

(Guía): ¡La pierna!

(Grupo): ¡La pierna!

(Guía): La pierna se le salía... (*Sacudir la pierna*) (Grupo): La pierna se le salía...

(Guía): La pierna se le salió. (*Dar un pequeño salto sobre la otra pierna*)

(Grupo): La pierna se le salió.

(*Se repite el verso principal: "Había una vez un zombie..."*)

(Guía): ¡El cuerpo!

(Grupo): ¡El cuerpo!

(Guía): El cuerpo se le salía... (*Mover todo el tronco de forma errática*)

(Grupo): El cuerpo se le salía...

(Guía): ¡El cuerpo se le salió! (Todos): (*Se desploman divertidamente en el suelo o se doblan por completo*)

RECOMENDACIONES PARA EL FACILITADOR

Gestualidad: Como guía, exagera los movimientos de "zombie" (ojos desorbitados, brazos caídos, movimientos torpes) para generar un ambiente de juego. **Variante de velocidad:** Puedes hacer una ronda muy lenta y otra muy rápida para aumentar el desafío de coordinación. **Seguridad:** Asegúrate de que, al momento de "caer" o soltar el cuerpo, el espacio sea seguro para los participantes.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: (A MOLER CAFÉ)



Fuente: (Quiquesalinas356, 2022)

A. Formación Inicial

1. Se solicita a los participantes que formen un **círculo cerrado**, todos mirando hacia el centro.
2. Cada persona debe abrazar o colocar sus manos sobre los hombros de los compañeros que tiene a los lados, creando una cadena humana continua. (Como si fuesen amigos de toda la vida)

B. La Estructura del Canto (Pregunta y Respuesta)

La dinámica es dirigida por un facilitador que lanza una pregunta y el grupo responde al unísono:

- **Facilitador:** "¿Por qué nos gusta la adrenalina?"
- **Grupo:** "¡No sé... porque!"
- **Facilitador:** "Pero, ¿por qué nos gusta la adrenalina?"
- **Grupo:** "¡No sé... porque!"

Girando hacia la derecha y dando saltos hacia la derecha

Todos cantan: "**A moler café, a moler café, a moler a moler a moler café**".

Otra vez pero ahora con saltos hacia la izquierda

Todos: "**A moler café, a moler café, a moler a moler a moler café**".

El grupo realiza un movimiento de balanceo o giro coordinado.

D. Progresión de Dificultad

El facilitador va añadiendo retos físicos en cada ronda para aumentar la dificultad y la diversión:

- **Nivel 1:** Manos en los hombros del compañero
- **Nivel 2:** Manos en la cintura del compañero
- **Nivel 3:** Manos en la rodilla del compañero
- **Nivel 4:** Manos en los tobillos del compañero.

4. Sugerencias para el Facilitador

- **Seguridad:** Asegúrate de que el suelo no sea resbaladizo, ya que en los niveles bajos es fácil perder el equilibrio.
- **Inclusión:** Ajusta los niveles de agachado según la capacidad física y la comodidad del grupo.
- **Entusiasmo:** La clave es la energía del facilitador al gritar las preguntas para motivar al grupo a responder con fuerza.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: EL ULTIMO EN SENTARSE PIERDE



Fuente: (Belquinaluisa95, 2026)

Tipo de actividad: Concentración, Inhibición Motora, Cohesión Grupal.

Tiempo estimado: 5 a 10 minutos. **Nivel de Energía:** Medio - Alto.

Materiales: Ninguno.

Instrucciones paso a paso

1. **Formación:** El grupo debe formar un círculo amplio, de pie, donde todos puedan verse entre sí claramente.
2. **La Cuenta Regresiva:** El facilitador grita: "¡Uno, dos, tres!" para marcar el inicio de cada ronda.
3. **La Acción:** Inmediatamente después del "tres", los participantes tienen dos opciones:
 - Quedarse de pie.
 - Hacer una sentadilla rápida.
4. **La Regla de Oro:** El objetivo es que **solo una persona** del círculo baje a la vez, nombrando el número en orden secuencial.
5. **Eliminación o Reinicio:** Si dos o más personas bajan al mismo tiempo, quedan eliminados. El último en sentarse pierde.
6. **Reflexión de Cierre**

Tras la actividad, puedes comentar: *"A veces, en la vida y en el trabajo, la diferencia entre el éxito y el aprendizaje es solo un segundo de reacción. ¿Cómo se sintieron al estar 'en guardia' esperando la señal?"*.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "EL CONTACTO LOCO" (HOMBRO CON HOMBRO)

Tipo: Rompehielo físico. **Tiempo:** 5 minutos.

Instrucciones:

- En parejas o filas enfrentadas.
- El facilitador grita partes del cuerpo que deben juntarse entre compañeros.
- **Secuencia:**
- Hombro con hombro.
- Cabeza con cabeza.
- Frente con frente (Aquí suelen reírse mucho por la cercanía).
- Oreja con oreja.
- Espalda con espalda.
- Rodilla con rodilla.
- Planta del pie con planta del pie (Excelente para equilibrio).
- Rodilla izquierda con rodilla derecha (Empieza la confusión de lados).
- Nalga con nalga (Suele romper el hielo definitivamente).
- Nuca con nuca.
- Oreja izquierda con oreja derecha.
- Oreja derecha con oreja izquierda.
- Codo con codo.
- Codo derecho con codo izquierdo.
- Codo izquierdo con codo derecho.
- Nalga con nariz (¡Ojo! Es la broma final, nadie debe hacerlo, es para ver la reacción).
- Cachete con cachete. Cintura con cintura.
- **El remate cómico:** "Nalga con nariz" (esto suele ser una broma para ver quién cae o intenta hacerlo). **Por qué funciona:** En grupos muy masculinos o rígidos , estas órdenes absurdas desarman la postura seria rápidamente.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINAMICA DE INTEGRACIÓN: "EL BUMERÁN DE LOS DESEOS"



Fuente: (Profejames, 2026)

Esta es una dinámica de **concientización y valores** diseñada para reflexionar sobre nuestras acciones y deseos hacia los demás, reforzando la regla de oro: *"No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti"*.

- **Tiempo estimado:** 20 a 30 minutos.
- **Materiales:** Pequeños trozos de papel y bolígrafos para cada participante.

2. Instrucciones Paso a Paso

1. **La Petición Secreta:** Entrega un papel a cada participante y pídeles que escriban su nombre en la parte superior.
2. **El Desafío:** Deben escribir el nombre de un compañero y una acción (reto, baile, ejercicio) que deseen que ese compañero realice frente a todo el grupo.
3. **Recolección:** El facilitador recoge todos los papeles, generando una expectativa de "diversión" a costa de los retos impuestos.
4. **El Giro Inesperado:** Una vez recolectados, el facilitador explica que la dinámica ha cambiado. Revela que, según la ley de reciprocidad, ahora **cada persona deberá realizar la acción que ella misma escribió para su compañero.**
Frase: No hagas a los demás lo que no quieres que te lo hagan a ti.
5. **Ejecución:** Cada participante pasa al frente a cumplir el reto que "deseó" para el otro.

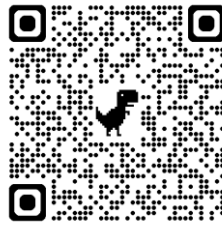
3. Progresión y Reflexión

- **Paso 1 (Acción):** Realizar los retos con humor, pero manteniendo el orden.
- **Paso 2 (Diálogo):** Preguntar al grupo: *"¿Cómo te sentiste al saber que tú debías cumplir el reto?"* o *"¿Hubieras escrito algo diferente si lo supieras desde el inicio?"*.
- **Paso 3 (Lección):** Concluir con la importancia de desear y actuar con el bien hacia los demás, pues nuestras acciones suelen tener consecuencias de retorno.

Seguridad: Asegúrate de que los retos escritos no sean peligrosos o humillantes antes de anunciar el giro de la dinámica.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: EL CARTERO



Formación Inicial: Se colocan las sillas en un círculo cerrado. Todos los participantes se sientan, excepto uno que se queda de pie en el centro (el cartero inicial).

1. La Consigna: El cartero dice la frase: *"El cartero envía cartas a todos los que..."* y completa con una característica o condición personal.
2. La Acción: Todos los participantes que cumplan con esa condición deben levantarse obligatoriamente de su silla y buscar un nuevo asiento.
3. La Regla de Cambio: Quienes se levantan no pueden sentarse en su propia silla ni en la que tengan inmediatamente a los lados (izquierda o derecha). El cartero también intenta ocupar un asiento libre.
4. Rotación del Rol: La persona que se quede sin silla pasa a ser el nuevo cartero y lanza la siguiente frase.

Guía Estratégica de Preguntas y Condiciones (Aportes del Autor)

A. Condiciones de Superficie (Para romper el hielo rápidamente):

- ...tengan hermanos.
- ...les guste el color azul.
- ...vayan al gimnasio.
- ...tengan puesto algo de color rojo.
- ...hayan tomado café esta mañana.

B. Condiciones de Gustos y Aficiones (Para encontrar grupos similares):

- ...prefieran la playa antes que la montaña.
- ...les guste el chocolate negro.
- ...sepan tocar un instrumento musical.
- ...les guste bailar o cantar.
- ...prefieran madrugar antes que trasnochar.

C. Condiciones de Experiencia y Emoción (Para conexión real):

- ...hayan viajado fuera del país recientemente.
- ...tengan una mascota en casa que adoren.
- ...estén emocionados por el proyecto que vamos a empezar hoy.
- ...hayan aprendido algo nuevo esta semana.

Por qué funciona esta dinámica

Esta actividad es efectiva porque utiliza la presión del juego para que las personas olviden la vergüenza de moverse. Al correr por una silla, el cerebro se enfoca en el objetivo físico y relaja las barreras sociales, permitiendo que la información compartida (como "me gusta el rock") se fije de forma más natural en la memoria del grupo.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: LA PASARELA DE LA CREATIVIDAD

Tipo de actividad: Creatividad disruptiva, Desinhibición y Cohesión grupal.

Tiempo estimado: 15 a 25 minutos. Nivel de Energía: Muy Alto. Materiales: Una línea divisoria en el suelo (real o imaginaria).

Desarrollo Paso a Paso

1. Establecer el Reto: Se marca una línea en el suelo. El objetivo es que todos los participantes pasen de un lado a otro.
2. La Regla de Oro: "Nadie puede cruzar la línea de la misma forma que otro compañero". Si alguien camina, el siguiente debe hacer algo totalmente distinto.
3. Progresión Creativa: Las primeras personas suelen usar formas obvias (correr, saltar, gatear), pero a medida que el grupo avanza, los últimos se ven obligados a ser mucho más ingeniosos.
4. Validación Grupal: El grupo actúa como juez. Si alguien intenta repetir un movimiento, el facilitador o el grupo gritan "¡Repetido!" y la persona debe intentarlo de nuevo de una forma original.
5. Rondas Múltiples: Para aumentar la dificultad, se pueden realizar hasta tres vueltas completas, lo que fuerza al cerebro a entrar en un estado de creatividad profunda.

Banco de Ideas y Variantes

- Nivel Cámara Lenta: Cruzar como si estuvieran bajo el agua o en gravedad cero.
- Nivel Personaje: Cruzar como si fueran un animal específico, un superhéroe o una figura histórica.
- Nivel Cooperativo: Pedir que crucen en parejas o tríos, creando figuras humanas complejas para pasar la línea.
- Nivel Musical: Poner diferentes ritmos (salsa, rock, clásica) y que el movimiento de cruce deba sincronizarse con el estilo de música.

Guía de Preguntas para el Cierre (Debriefing)

- "¿En qué momento sentiste que se te acabaron las ideas y qué hiciste para encontrar una nueva?"
- "¿Qué aprendimos sobre la presión de grupo y la innovación?"
- "¿Cómo podemos aplicar este pensamiento 'fuera de la caja' a nuestros desafíos diarios en el aula o la empresa?"

Por qué funciona esta dinámica

Esta actividad es un catalizador de "Sinergia Total" porque nivela al grupo. No importa el cargo o la edad; cuando un directivo tiene que cruzar gateando como un bebé o una alumna tiene que rodar por el suelo para ser original, las jerarquías desaparecen y se construye una conexión humana basada en la vulnerabilidad compartida y el éxito creativo colectivo.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: SIN VER, NI HABLAR PERO HACER



Tipo de actividad: Comunicación No Verbal, Confianza, Cohesión Grupal y Resolución de Problemas. **Tiempo estimado:** 15 a 20 minutos. **Nivel de Energía:** Medio. **Materiales:** Ninguno (opcional: vendas para los ojos).

Propósito

Desarrollar la comunicación asertiva a través del tacto y la percepción corporal, eliminando los canales tradicionales (vista y habla). Esta dinámica obliga al grupo a confiar en el contacto físico respetuoso para organizarse bajo criterios lógicos en un entorno de "caos silencioso".

Instrucciones paso a paso

1. **Reglas Fundamentales:** Se explica que durante toda la actividad está estrictamente prohibido hablar y los participantes deben mantener los ojos cerrados (o vendados). Solo se permite el contacto físico suave para coordinarse.
2. **Reto 1 - Estatura:** Los participantes deben ubicarse en una fila perfecta de menor a mayor altura.
3. **Reto 2 - Talla de Zapato:** Sin abrir los ojos, el grupo debe reorganizarse según su número de calzado, de menor a mayor.
4. **Reto 3 - Inicial del Nombre:** El desafío final consiste en ordenarse alfabéticamente por la letra inicial de su primer nombre.
5. **Verificación:** Al finalizar cada reto, el facilitador pide a los participantes que abran los ojos y digan en voz alta su dato (estatura, talla o nombre) para comprobar si el orden es correcto.

Guion del Facilitador

- "El primer reto es: ubicarse acorde a su tamaño... cerrando los ojitos, vamos".
- "Segundo reto: ubicarse dependiendo de su talla de zapatos. ¡Nadie puede hablar, solo se pueden tocar!".
- "Tercer reto: se van a ubicar dependiendo de la inicial de su nombre. ¡Sin ver y sin hablar!".
- Según el signo zodiacal, de los ojos más claros a los más oscuros, según los colores de la ropa dependiendo del arcoíris.
- Esta dinámica es sumamente **creativa** porque invierte la forma en que el cerebro procesa la información social. Al quitar la vista y la voz, el grupo se ve forzado a ser más paciente y observador del lenguaje corporal y táctil del otro. Es ideal para trabajar la **empatía y el liderazgo silencioso**, ya que siempre surgen personas que guían al resto mediante gestos físicos organizadores.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "EL RESPALDO MUSICAL"



Fuente: (Linmendezavillacort, 2024)

Tipo de actividad: Rompehielo (Icebreaker), Energetizante, Integración.

Tiempo estimado: 10 - 15 minutos. **Materiales:** Un reproductor de música (altavoz/celular) y una lista de reproducción animada. **Espacio:** Aula despejada, patio o salón amplio.

Instrucciones Paso a Paso

1. **Preparación:** Todos los participantes se dispersan por el salón ("la pista de baile").
2. **El Baile:** El facilitador pone música con ritmo rápido y animado. Todos deben bailar y moverse por todo el espacio (no pueden quedarse estáticos).
3. **El Estímulo:** En cualquier momento, el facilitador detiene la música de golpe.
4. **La Acción:** La regla es gritar "**¡Espalda con Espalda!**". En ese instante, cada participante debe buscar a un compañero y juntar sus espaldas para formar una pareja.
5. **La Eliminación:** Como en el juego de las sillas, los últimos en encontrar pareja o la persona que se quede sola (sin una espalda de apoyo) queda eliminada.
6. **Repetición:** El juego continúa hasta que quede una sola pareja ganadora.

Variante "Partes del Cuerpo" (Esquema Corporal)

En lugar de buscar siempre "espalda con espalda", el facilitador grita diferentes partes del cuerpo al parar la música:

- "¡Rodilla con rodilla!"
- "¡Codo con codo!"
- "¡Hombro con hombro!"
- *Beneficio:* Trabaja la motricidad y el reconocimiento del cuerpo (ideal para niños más pequeños o Educación Física).

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: CARA Y SELLO



Fuente: (fundacionjugarrecreacion, 2025)

Esta actividad es una pausa activa diseñada para incrementar la concentración, gestionar la energía del grupo y fomentar la integración entre los participantes mediante el contacto visual y el movimiento rápido.

Instrucciones Básicas

El grupo debe organizarse en parejas distribuidas por todo el espacio.

Comandos del Facilitador

- **Cara:** Las parejas deben ponerse frente a frente y chocar las palmas de las manos a la altura del pecho.
- **Sello:** Las parejas deben girar rápidamente y quedar espalda con espalda, sin tocarse las manos.
- **Cambio de Cara:** Cada participante debe buscar una nueva pareja lo más rápido posible y ponerse frente a frente chocando las palmas.
- **Cambio de Sello:** Cada participante debe buscar una nueva pareja y colocarse inmediatamente espalda con espalda.

Desarrollo del Juego

El facilitador da las instrucciones aumentando progresivamente la velocidad. El reto consiste en reaccionar rápido a la diferencia entre mantener la pareja (solo Cara o Sello) y cambiar de compañero (Cambio de cara o cambio de sello). Es común que los participantes se confundan y choquen o no encuentren pareja a tiempo, lo que genera risas y distensión. El último integrante en realizar la actividad tiene penitencia.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA “ARDILLAS Y CASAS”



Fuente: (elprofeorla24, 2025)

Materiales

Ninguno, solo se necesita un espacio amplio para moverse.

Organización inicial

1. Se forman grupos de tres personas.
2. En cada grupo:
 - Las dos personas más altas se ubican en los extremos.
 - La persona más baja o pequeña se coloca en el centro.
3. Roles:
 - La persona del centro es la ardilla.
 - Las personas de los extremos son la casa.
4. Las casas levantan sus brazos y los unen por encima de la ardilla formando un techo triangular.

Desarrollo

1. El facilitador explica que dará instrucciones utilizando dos palabras clave: “Ardillas” y “Casas”.
Cuando se dice “Ardillas cámbiense de casa”, todas las ardillas deben moverse y buscar una nueva casa diferente a la anterior.
Cuando se dice “Casas cámbiense de ardilla”, las casas deben moverse rápidamente buscar otra ardilla.
2. Las ordenes pueden repetirse:
Ardillas cámbiense de casa,
Ardillas cámbiense de casa,
Ardillas cámbiense de casa,
Casas cámbiense de ardilla
Casas cámbiense de ardilla
3. El ultimo grupo en encontrar su casa o ardilla según el caso tiene penitencia.
4. El juego continúa durante varias rondas.(4)

Cierre

Para concluir, el facilitador puede hacer preguntas como:

- ¿Qué se sintió ser ardilla y qué se sintió ser casa?
- ¿Qué estrategias funcionaron mejor para coordinarse?
- ¿Cómo contribuyó la dinámica a mejorar la atención y la cooperación?

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "CASA, INQUILINO Y TERREMOTO"



Fuente: (Profejames, 2025)

Tipo: Agrupación estratégica, Velocidad. **Tiempo:** 10-15 minutos.

Instrucciones:

- Formar tríos. Dos personas se toman de las manos formando un "techo" (**Casa**) y una se mete dentro (**Inquilino**).
- **Orden "Inquilino":** Los inquilinos deben salir y buscar otra casa. Las casas no se mueven.
- **Orden "Casa":** El techo se desarma y buscan un nuevo inquilino. Los inquilinos no se mueven.
- **Orden "Terremoto":** ¡Todo se derrumba! Todos deben mezclarse y formar nuevos tríos con roles diferentes. **Por qué funciona:** Elimina las "roscas" o grupos de amigos cerrados, obligando a interactuar con todos.

PAUSA ACTIVA: "FRUTAS SALTARINAS"



Fuente: (Masimpulsogo, 2026)

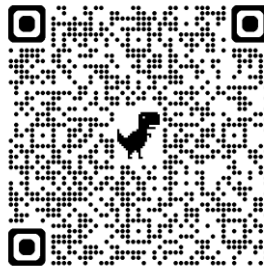
Tipo: Coordinación motora, Energizante. **Tiempo:** 5 minutos.

Instrucciones:

- Hacer un círculo entre todos los integrantes, colocarse uno tras otro.
- El facilitador da tres comandos de frutas, cada uno con una acción de salto:
 - **Naranja:** Salto hacia adelante.
 - **Manzana:** Salto hacia atrás.
 - **Banana:** Salto dando media vuelta (180°) para quedar mirando al lado contrario.
 - **Ejemplo:** Naranja: todo el grupo salta hacia adelante; Manzana: Todo el grupo salta hacia atrás; Banana: Todo el grupo gira a la otra dirección: Naranja: Dos saltos adelante; Manzana: Todo el grupo saltos hacia atrás.
- Se repiten los comandos cada vez más rápido hasta que la fila se desordene. El que se equivoca va saliendo del juego. **Por qué funciona:** El comando "Banana" suele causar caos porque la mitad gira y la otra no, provocando choques inofensivos y divertidos.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "EL SEMÁFORO HUMANO"



Fuente: (Carolina_eventos_1, 2025)



Tipo: Activación, Coordinación, Atención.

Tiempo: 5 minutos.

Materiales: Ninguno.

Objetivo: Sincronizar al grupo y trabajar la inhibición motora (parar de golpe).

Instrucciones detalladas:

1. El grupo forma un gran círculo tomados de las manos (o de los hombros si hay confianza).
2. Escoger a dos o tres parejas que hagan de puentes para que los personas crucen por estos puentes.
3. El facilitador grita los colores del semáforo, cada uno con una acción:
 - **¡VERDE!**: El grupo corre o camina rápido en círculo hacia la derecha
 - **¡AMARILLO!**: El grupo corre o camina rápido en círculo hacia la izquierda.
 - **¡ROJO!**: ¡Congelados! Nadie se mueve. Los puentes atrapan a la persona que quedo en su centro y tiene que abandonar la circunferencia esta persona. El juego continuo por rondas hasta que gana quienes queden hasta el final.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: EL TREN DESCOMPUESTO



Fuente: (Fundacionjugarrecreacion, 2025)

Instrucciones de formación

Dividirse en grupos de 6 a 7 integrantes y ubicarse en columnas. Pide a los participantes que pongan las manos sobre los hombros de la persona que tienen delante, formando varios trenes humanos.

Regla principal

Explica que este tren está descompuesto, por lo que siempre hace lo contrario a lo que ordena el maquinista (el docente).

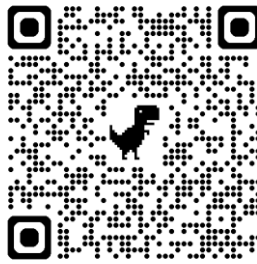
Guion de Comandos y Reacciones

- El docente dice Un salto adelante El grupo debe dar un salto hacia atrás.
- El docente dice Un salto hacia atrás El grupo debe dar un salto hacia adelante.
- El docente dice A la derecha El grupo debe saltar hacia la izquierda.
- El docente dice A la izquierda El grupo debe saltar hacia la derecha.
- El docente dice 2 saltos hacia atrás.
- Un salto hacia atrás y uno hacia adelante.

Nivel Avanzado Caos Total

- Una vez que dominen los movimientos básicos, empieza a mezclar las órdenes rápidamente sin dejarles tiempo para pensar.
- Ejemplo de secuencia rápida Adelante, atrás, derecha, izquierda, atrás, adelante.
- Al final, diles varias órdenes contradictorias seguidas para que la fila se rompa y todos terminen corriendo y riendo.

PAUSA ACTIVA: "SOLO RESPUESTAS INCORRECTAS"



Fuente: (Belquinaluisa95, 2025)

Tipo: Ingenio verbal, Humor. **Tiempo:** 5-10 minutos. **Instrucciones:**

- El facilitador dice la primera parte de un refrán o dicho popular.
- El alumno debe completarlo con una frase que **NO** sea la correcta, buscando que sea graciosa o absurda.
- **Ejemplo:** "Dime con quién andas..." -> "...y te diré que sapo eres" (en lugar de "quién eres").
- **Ejemplo:** "Barriga llena..." -> "...cerebro contento". **Por qué funciona:** Estimula la creatividad rápida y relaja el ambiente escolar al permitir "equivocarse" a propósito.
- "El que mucho abarca..." R "...compra mucha ropa".
- "Cría cuervos..." R "...y te pondrán los ojos".
- "Cuando el río suena..." R "...es porque un barranco hay".
- "Camarón que se duerme..." R "...se fue a pasear".
- "El que madruga..." R "...se cae de la hamaca".
- "Más sabe el diablo por viejo..." R "...que por joven".
- "Barriga llena..." R "...cerebro contento".
- "El pez por la boca..." R "...se come al tiburón".
- Absurdos 10. "Al mal tiempo..." R "...usa paraguas".
- "Perro que ladra..." R "...es porque no es gato".
- "En boca cerrada..." R "...no se notan los brackets".
- "Ojos que no ven..." R "...necesitan gafas urgentes".
- "Aunque la mona se vista de seda..." R "...gasta mucho dinero".
- "Hierba mala..." R "...crece en el jardín del vecino".
- Contexto Escolar 16. "Más vale tarde..." R "...que reprobar el año".
- "El que ríe al último..." R "...es porque no entendió el chiste".
- "La curiosidad mató al gato..." R "...y al que copió en el examen".
- "De tal palo..." R "...tal dolor de cabeza".
- "Agua que no has de beber..." R "...guárdala para el recreo".
- "A palabras necias..." R "...bocinazos fuertes".
- "No por mucho madrugar..." R "...el desayuno está listo".

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA : ¡MARINEROS A LA ORDEN! (EL BARCO SE HUNDE)



Fuente: (Elteachercarlosp, 2026)

Desarrollo Paso a Paso (Guía del Facilitador)

1. **El Llamado del Capitán:** El facilitador grita con fuerza: "*¡Marineros!*" y el grupo responde firmemente saludando como militares: "*¡A la orden, mi capitán!*".
2. **La Alerta de Crisis:** El facilitador anuncia dramáticamente: "*¡El barco se va a hundir!*". El grupo reacciona con un grito de asombro: "*¡Oohh! ¡Chanfle!*".
3. **La Misión de Salvamento:** El facilitador dice: "*Y para salvarlo...*". El grupo pregunta: "*¿Qué se necesita?*".
4. **La Consigna de Acción:** El facilitador lanza retos de integración que los participantes deben cumplir de inmediato. Por ejemplo:
 - "*¡Denle un abrazo al compañero de al lado!*".
 - "*¡Díganle a su vecino que es una persona muy especial!*".
 - "*¡Todos salten ; que hagan grupos de 4 estudiantes. (ideal para formar grupos)*".
 - "*Que todos digan: 'Estudiar es lo mejor!'*" (o cualquier mensaje clave de la sesión).
5. **El Cierre Rítmico:** La dinámica termina con un fuerte aplauso colectivo para celebrar la "salvación" del barco.

Transcripción para el Facilitador

Para que la dinámica fluya, puedes usar este guion base:

- **Facilitador:** "*¡Marineros!*".
- **Grupo:** "*¡A la orden, mi capitán!*".
- **Facilitador:** "*¡El barco se va a hundir!*".
- **Grupo:** "*¡Oohh! ¡Chanfle!*".
- **Facilitador:** "*¡Y para salvarlo...!*".
- **Grupo:** "*¿Qué se necesita?*".
- **Facilitador (Consigna final):** "*¡Que todos digan duro que trabajar en equipo es la clave!*" (o el mensaje que desees).

Por qué funciona esta dinámica

Esta actividad utiliza la técnica de llamada y respuesta para mantener el foco absoluto del grupo. Al combinar movimiento físico con afirmaciones verbales en voz alta, el mensaje se queda grabado en la memoria emocional de los participantes de una manera mucho más profunda que una charla teórica.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: COMBATE NAVAL

Desarrollo Paso a Paso

1. Formación de Equipos: Divide al grupo en equipos de al menos 4 o 5 personas. Cada equipo representa un "barco".
2. Configuración del Barco: Los integrantes se forman en fila, uno detrás de otro, sosteniendo los hombros del compañero de adelante.
3. El Velo de la Confianza: Todos los participantes deben vendarse los ojos, excepto el último de la fila, quien será el Capitán.
4. El Código de Mando: El capitán dirige al barco mediante toques en los hombros del compañero que tiene enfrente, quien debe transmitir la señal hacia adelante hasta llegar a la "proa" (el primero de la fila):
 - Toque en ambos hombros: Avanzar.
 - Toque hombro derecho: Girar a la derecha.
 - Toque hombro izquierdo: Girar a la izquierda.
 - Toque en el centro de la espalda: ¡Disparar un misil! (El primer compañero sale caminando en línea recta con las manos al frente).
5. El Combate: El objetivo es "hundir" a los barcos rivales haciendo que tus misiles los toquen, o evitando chocar directamente contra otros barcos o paredes. Si dos barcos chocan, ambos se hunden.

Guía Estratégica de Preguntas para el Cierre (Debriefing)

- Para los marineros: "¿Qué tan difícil fue confiar en las señales que recibías por la espalda sin ver nada?"
- Para el capitán: "¿Cómo te sentiste al tener la responsabilidad de guiar a todo el equipo en silencio?"
- Sobre el proceso: "¿Qué pasó cuando una señal se perdió o se interpretó mal en medio de la fila?"
- Aplicación real: "¿En qué situaciones del aula o la empresa sentimos que 'caminamos a ciegas' y dependemos de la comunicación de otros?"

Por qué funciona esta dinámica

Esta actividad es brillante porque elimina el ruido de la comunicación verbal y fuerza al cerebro a enfocarse en la sensación táctil y la sincronía. Al finalizar, los equipos suelen sentir una conexión mucho más fuerte, ya que han "sobrevivido" juntos a un reto donde la visión individual no existía, solo la visión colectiva del capitán.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "TINGO TANGO DIFERENTE"



Fuente: (Belquinaluisa95, 2025)

Tipo: Animación, Desinhibición. **Tiempo:** 10 - 15 minutos.

Materiales: Una pelota u objeto pequeño.

Objetivo: Romper la monotonía del juego clásico obligando a los participantes a realizar tareas inusuales o "ridículas" para perder el miedo escénico.

Instrucciones detalladas:

1. Formar un círculo. Se pasa la pelota mientras el facilitador (de espaldas) repite "Tingo, tingo, tingo...".
2. Al gritar "**¡Tango!**", quien tenga la pelota debe cumplir un reto diferente a las penitencias tradicionales.

Ejemplos de Retos

Aplauso Corporal: Aplaudir sin usar las manos (usar codos, muslos, o la mano contra la pared).

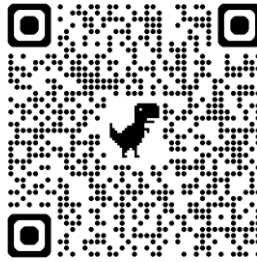
- **Mímica Animal:** Adivinar el animal que el participante imita (ej: un gato, pero sin decir la palabra).
- **Pasarela:** Caminar de un punto a otro como modelo de alta costura exagerado.
- **El Poeta:** Decir un piropo gracioso a un compañero (ej: "Si cocinas como caminas, guárdame el cocolón").
- **Letra Prohibida:** Decir 3 palabras que empiecen con "P" sin dudar.
- **Nuevo:** Cantar el "Cumpleaños Feliz" usando solo la vocal "O" (Jo, jo, jo...).
- **Nuevo:** Venderle al grupo un objeto imaginario inútil (ej: "Vendo este peine para calvos").
- **Declaración de Amor:** Debe arrodillarse frente a una silla (o una escoba) y declararle su amor eterno de forma muy dramática y poética.
- **El Extranjero:** Debe hablar durante 30 segundos en un "idioma inventado" que nadie entienda, pero con mucha seguridad y gestos, como si estuviera dando un discurso importante.
- **Risa de Villano:** Debe hacer su mejor imitación de una risa malvada de villano de telenovela (MUAJAJAJA) mirando al centro del círculo.
- **El Bebé Llorón:** Debe hacer un berrinche fingido (llorar y patear suavemente) explicando "por qué no quería que le tocara el tango".
- **Cámara Lenta:** Debe moverse y hablar en "slow motion" (cámara lenta) hasta que el juego empiece de nuevo.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

- **Canto de Granja:** Tiene que cantar el coro de su canción favorita, pero en lugar de la letra, debe usar sonidos de animales (ej: cacareando como gallina o maullando).
- **Vendedor de Aire:** Debe intentar venderle al grupo un objeto invisible (o una botella vacía) convenciendo a todos de que es el mejor invento del siglo.
- **El "Sin Dientes":** Debe decir su nombre completo y su comida favorita escondiendo los labios hacia adentro, imitando a una persona mayor sin dentadura.
- **Comentarista Deportivo:** Debe narrar lo que está haciendo un compañero (ej: atarse los zapatos o rascarse la cabeza) con la emoción de un gol en la final del mundial.
- **Caminata de Cangrejo:** Debe dar una vuelta completa al círculo caminando de lado y moviendo las manos como pinzas.
- **El Robot:** Debe saludar a tres compañeros moviéndose rígidamente y hablando con voz metálica como un robot.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "CADENA DE PALABRAS"



Fuente: (Msalazarap1709, 2024)

2. Materiales y Espacio

- **Materiales:** Pizarrón (dividido en columnas para cada equipo) y marcadores o tizas.
- **Espacio:** Un aula donde los estudiantes puedan desplazarse rápidamente desde sus asientos hacia el pizarrón.

3. Preparación y Desarrollo

A. Organización

1. Se divide al grupo en equipos iguales (por ejemplo, cuatro columnas).
2. Se asigna un espacio en el pizarrón para cada equipo.
3. El docente explica la regla principal: la sílaba final de una palabra debe ser la sílaba inicial de la siguiente.

B. La Competencia

1. El docente escribe una palabra inicial para todos (por ejemplo, "Sopa").
2. El primer estudiante de cada fila corre al pizarrón y debe escribir una palabra que comience con la última sílaba de la anterior (siguiendo el ejemplo: "Pa-mela").
3. Al terminar, entrega el marcador al siguiente compañero de su equipo, quien debe continuar la cadena (ejemplo: "La-na").

C. Cómo Ganar

1. La competencia es por tiempo: el equipo que complete primero el número de palabras establecido (ej. 5 palabras) sin errores ortográficos ni de secuencia, gana la ronda.

4. Sugerencias para el Facilitador

- **Orden y Seguridad:** Es vital dar instrucciones claras para que los estudiantes no se empujen al correr hacia el pizarrón.
- **Validación:** Al finalizar, el docente revisa frente a todo el grupo que las palabras estén bien escritas y que la cadena silábica sea correcta.

5. Aplicaciones

- **Pausas Activas:** Para reactivar el cerebro después de una clase teórica pesada.
- **Repaso de Lengua:** Herramienta para practicar la segmentación silábica.
- **Dinámica de Integración:** Fomenta la sana competencia y el apoyo entre compañeros.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "TRES PALMAS Y ACCIÓN"



Fuente: (Tati_laprofe, 2024)

Tiempo estimado: 5 - 10 minutos.

1. **Disposición:** Todos los participantes permanecen sentados en sus lugares (círculo, filas o semicírculo).
2. **El Anclaje Rítmico:** El facilitador enseña la señal base:
 - Grita: "**¡Den tres palmas!**"
 - Grupo: Da tres aplausos al unísono (\$Clap, Clap, Clap\$).
 - Grita: "**¡Otra vez!**"
 - Grupo: Repite los tres aplausos.
3. **La Orden de Acción:** Inmediatamente después de las palmas, el facilitador da una orden que empieza con la frase: "**Ahí donde están sentados...**" seguida de una acción de interacción con el vecino.
 - "**¡Despeluque (despeine) al que está a su lado!**"
4. **Ejecución:** Los participantes cumplen la acción rápidamente entre risas.
5. **Reinicio:** Sin perder el ritmo, el facilitador vuelve a pedir "¡Den tres palmas!" para recuperar la atención y lanza la siguiente orden.

Secuencia de órdenes:

- "Despeluque al de al lado" (Despeinar).
- "Pellizque al de al lado" (Cuidado con esta en niños, ver variantes abajo).
- "Dele la mano al de al lado".
- "De un abrazo de oso".
- "Dile un cumplido rápido al que tienes a la derecha"

Variaciones para el Aula (Enfoque Educativo y Seguro)

- "¡Choque los cinco con el de al lado!"
- "¡Hágale cosquillas al de al lado!" (Si hay confianza).
- "¡Dígale una palabra amable al de al lado!"
- "¡Masajee los hombros del de al lado!"

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA "LA PALABRA COMPLETA"

Instrucciones: El facilitador dice la **primera sílaba** de una palabra (generalmente partes del cuerpo o direcciones) y el grupo debe gritar la **segunda sílaba** mientras realiza el movimiento correspondiente.

Secuencia de la Dinámica:

El facilitador dice la primera parte, el grupo responde en **NEGRITA** haciendo la acción:

1. **Arri... BA**
 - *Acción:* Levantar ambos brazos hacia el techo.
2. **Al fren... TE**
 - *Acción:* Estirar ambos brazos hacia adelante.
3. **Aba... JO**
 - *Acción:* Bajar los brazos señalando al suelo.
4. **Hom... BROS**
 - *Acción:* Cruzar los brazos y tocarse los hombros opuestos.
5. **O... JOS**
 - *Acción:* Señalarse ambos ojos con los dedos índices.
6. **Ce... JAS**
 - *Acción:* Señalarse las cejas.
7. **EL TRUCO (Ruptura de patrón):**
 - El facilitador dice "Pi...".
 - Respuesta correcta. Pies, piernas.
 - Respuesta incorrecta : Piso.
8. **Cin... TURA**
 - *Acción:* Manos a la cintura.
9. **Pi... E**
 - *Acción:* Señalar o levantar un pie (aquí retoma la anatomía).
10. **Al me... DIO**
 - *Acción:* Manos al centro del pecho o uniendo palmas.
11. **Al la... DO**
 - *Acción:* Brazos extendidos en cruz hacia los costados.
12. **A fue... RA**
 - *Acción:* Gesto de "fuera" con las manos hacia los lados.

Por qué funciona (Análisis Educativo)

- **Activación Cognitiva:** Obliga al cerebro a completar la información ("Cierre Gestáltico").
- **Cohesión Grupal:** Al gritar la respuesta al unísono, se genera sentido de pertenencia y energía colectiva.
- **Manejo del Error:** El momento del "Pi...so" genera risas y relaja el ambiente, permitiendo que equivocarse sea parte del juego.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "EL PULPO"



Fuente: (ProfeJB,2025)

Esta actividad requiere que un grupo numeroso se mueva como una sola unidad biológica, desafiando la sincronización individual en favor de la colectiva.

1. Preparación y Desarrollo

A. Formación del Pulpo

1. Los participantes se dividen en grupos (de 8 a 10 dependiendo el número de alumnos) y se colocan de espaldas unos a otros formando un círculo hacia afuera.
2. Todos deben **entrelazar sus brazos** firmemente con los compañeros de los lados, creando una estructura circular sólida donde nadie pueda soltarse.

B. Ejecución de Órdenes

Un facilitador guía al "pulpo" dándole instrucciones que debe cumplir sin que la estructura se deshaga ni nadie se suelte:

- **Desplazamientos:** "El pulpo camina hacia el frente", "el pulpo se mueve a la derecha" o "el pulpo corre".
- **Acciones rítmicas:** "El pulpo da tres brinco" o "el pulpo gira tres veces".
- **Retos de equilibrio:** "El pulpo se sienta" (todos deben agacharse al mismo tiempo apoyándose entre sí) y "el pulpo se para".
- **"El Pulpo se hace Chiquito":** El grupo debe caminar lo más agachado posible (en posición de cuclillas) sin romper el círculo.
- **"El Pulpo Fisicoculturista":** Mientras caminan, todos deben sacar el pecho y hacer sonidos de esfuerzo como si estuvieran levantando pesas muy pesadas.
- **"El Pulpo de Ópera":** El grupo debe desplazarse mientras todos cantan una frase (como "¡Queremos café!") con voz de cantantes de ópera.
- **"El Pulpo Robot":** Los movimientos deben ser rígidos, angulares y acompañados de sonidos metálicos ("bip-bop").
- **"El Pulpo Borracho":** El grupo debe caminar dando traspiés y bamboleándose de lado a lado sin soltarse.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "EL PULPO ESCRITOR Y LA ESCRITURA AUTOMÁTICA"



Fuente: (Belquinaluisa95, 2025)

1. Materiales y Espacio

- **Materiales:** Pizarrón (donde estarán las palabras clave), hojas, esferos, y mesas.
- **Espacio:** Aula despejada que permita el desplazamiento de varios "pulpos" simultáneamente hacia sus estaciones de escritura.

2. Preparación y Desarrollo

A. Configuración Docente

1. El docente escribe en el pizarrón la **temática central** (ej. "El futuro", "Un viaje inesperado", "La naturaleza", la infancia).
2. Se colocan **palabras clave** obligatorias que deben aparecer en el texto (ej. *sueño, laberinto, susurro, metal, infinito*).

B. Formación del Pulpo

1. Los estudiantes se dividen en equipos (4 a 6 estudiantes) y se entrelazan de espaldas por los brazos.
2. Cada equipo decide quién será el "tentáculo escritor" (quien lleva el marcador), aunque pueden rotar esta función si el pulpo gira. (El pulpo escritor, redactará un enunciado de lo primero que se le venga a la mente, y el siguiente compañero dará continuidad al escrito. Hasta terminar la creación.

C. El Reto de Escritura

1. A la señal, los pulpos deben desplazarse hacia sus cartulinas.
 2. Deben redactar el formato solicitado (un microrrelato, una estrofa de un poema o un enunciado complejo) integrando las palabras clave del pizarrón.
 3. El equipo debe debatir la idea en voz alta mientras se mueven y escriben, asegurando que todos participen en la creación del contenido.
- **Evaluación lúdica:** Al terminar, cada "pulpo" debe leer su creación en voz alta sin deshacer la formación.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "EL NUDO HUMANO"



Fuente: (Jan_la_psic,2025)

Esta actividad es un reto físico y mental que obliga al grupo a organizarse para pasar del caos (un nudo de manos) al orden (un círculo perfecto) sin soltarse en ningún momento.

A. Creación del Nudo

1. Se pide a los participantes que formen un círculo estrecho, hombro con hombro.
2. Todos extienden la **mano derecha** y toman la mano de alguien que esté frente a ellos (no pueden tomar a la persona que tienen justo al lado).
3. Posteriormente, extienden la **mano izquierda** y toman la mano de otra persona diferente, asegurándose de no agarrar a quien ya tiene su mano derecha.

B. El Reto: Desatar el Nudo

1. El facilitador da la indicación de que deben desenredarse hasta quedar nuevamente en un círculo abierto.
2. **Regla de Oro:** Está estrictamente prohibido soltarse de las manos. Solo pueden girar, pasar por debajo o por encima de los brazos de los demás.
3. El facilitador puede establecer un **límite de tiempo** (por ejemplo, 5 minutos) para elevar la tensión y observar cómo reacciona el grupo bajo estrés.

4. Sugerencias para el Facilitador

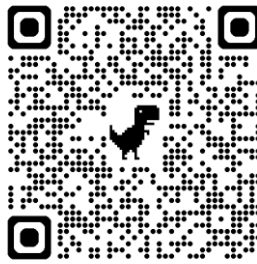
- **Observación:** Presta atención a quiénes toman la iniciativa y cómo se gestionan las instrucciones cuando varias personas hablan a la vez.
- **Seguridad:** Monitorea que nadie realice movimientos bruscos que puedan lastimar las muñecas o articulaciones de sus compañeros al estar tan apretados.
- **Cierre (Debriefing):** Al finalizar, pregunta al grupo: *¿Qué fue lo más difícil?, ¿Cómo decidieron qué paso dar primero?, ¿Se sintieron escuchados?*

5. Aplicaciones

- Dinámicas de integración en empresas o instituciones.
- Talleres de habilidades blandas y liderazgo.
- Actividades escolares para trabajar la empatía y el trabajo en equipo.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: EL CIEN PIES



Fuente: (Profejames, 2025)

1. Inicio de la Actividad

- La actividad arranca con el guía entonando un canto rítmico:
- El facilitador **El cien pies no tiene pies,**
- **El grupo: el cien pies no tiene pies,**
El facilitador: **El cien pies si tiene pies;**
- El grupo: **El cien pies si tiene pies;**
El facilitador: **pero tu no los ves**

El resto del grupo debe acompañar la melodía, replicando la letra y manteniendo el compás

2. Formación de grupos

En cuanto termina el estribillo, el facilitador debe anunciar una cifra en voz alta (por ejemplo: «¡El ciempiés tiene 10 pies!»). En ese instante, los alumnos deben unirse rápidamente para sumar el total de extremidades solicitado; considerando que cada individuo aporta dos pies, un grupo de 10 requerirá de 5 personas.

3. Regla de Exclusión Aquellos que no consigan formar parte de una agrupación en el tiempo previsto quedarán fuera de la ronda. El ejercicio se repite variando los números para elevar el nivel de dificultad: grupos de 3 para sumar 6 pies, o equipos de 10 para llegar a 20.

- Consejo práctico: Incrementar la velocidad de las órdenes conforme avanza el juego ayuda a inyectar adrenalina y diversión a la jornada.

4. Cierre del Ejercicio La dinámica concluye cuando solo queda un pequeño grupo de ganadores o se percibe que la energía de los participantes ha disminuido. Para finalizar, se debe reconocer el desempeño de todos y resaltar el valor de la colaboración colectiva experimentada.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "EL DESAFÍO 1, 2, 3"



Fuente: (Tati_laprofe, 2024)

Tipo: Activación mental, Coordinación motora, Trabajo en parejas.

Tiempo: 5 - 10 minutos. **Materiales:** Ninguno.

Objetivo: Sincronizar el cerebro con el cuerpo y mantener la concentración bajo presión progresiva.

Instrucciones detalladas:

1. **Formación:** En parejas, frente a frente.
2. **Fase 1 (Verbal):** Los participantes deben contar del 1 al 3 alternadamente en bucle.
 - Persona A: "Uno"
 - Persona B: "Dos"
 - Persona A: "Tres"
 - Persona B: "Uno" (y así sucesivamente).
3. **Fase 2 (Sustitución Motora 1):** Reemplazar el número "1" por un **aplauso**. Nadie dice "uno", solo aplauden.
 - Acción: (Aplauso) - "Dos" - "Tres" - (Aplauso) - "Dos"....
4. **Fase 3 (Sustitución Motora 2):** Reemplazar el número "2" por un **salto** (o sentadilla).
 - Secuencia: (Aplauso) - (Salto) - "Tres".
5. **Fase 4 (Caos Total):** Reemplazar el número "3" por una **vuelta** (giro) o un movimiento de cadera.
 - Secuencia Final: Aplauso - Salto - Vuelta.

Por qué funciona: Obliga a la corteza prefrontal a inhibir la respuesta verbal automática (decir el número) y cambiarla por una motora, generando "cortocircuitos" divertidos.

Ejemplos Creativos de Sustituciones :

- **Nivel Experto:**
 - 1 = Chasquear los dedos.
 - 2 = Sacar la lengua.
 - 3 = Guiñar un ojo.
- **Nivel Sonoro:**
 - 1 = Sonido de vaca ("Muu").
 - 2 = Sonido de gato ("Miau").
 - 3 = Sonido de perro ("Guau").

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "TELÉFONO DESCOMPUESTO DE MOVIMIENTOS"

Tipo: Rompehielo, Comunicación no verbal, Diversión. **Tiempo:** 10 minutos.

Materiales: Ninguno. **Objetivo:** Ver cómo se distorsiona la información (movimiento) cuando pasa por varios filtros.

Instrucciones detalladas:

1. **Formación:** Una fila larga (o varias filas compitiendo), todos mirando hacia la nuca del compañero de adelante. El último de la fila (el facilitador o líder) toca el hombro del compañero de enfrente para que voltee. Le muestra una secuencia de movimientos (ej: bailar moviendo caderas y brazos) en silencio. Ese compañero debe tocar al siguiente, que volteea, y tratar de replicar lo que vio. Así sucesivamente hasta llegar al primero de la fila.
2. **El Resultado:** El primero muestra el movimiento final y se compara con el original. ¡Suele ser totalmente diferente!

Ejemplos de Secuencias "Difíciles":

- **La Rutina de Mañana:** Simular cepillarse los dientes, peinarse y ponerse un zapato, todo seguido.
- **El Deporte Mixto:** Lanzar una bola de boliche y luego batear un jonrón.
- **El Director de Orquesta:** Mover la batuta frenéticamente y luego tocar el violín.
- **Saltar en un pie:** Es la primera propuesta del facilitador para romper la inercia.
- **Aplaudir:** Una acción rítmica que ayuda a coordinar al grupo al unísono.
- **Movimientos y sonidos libres:** Los integrantes proponen diversas acciones físicas que el resto replica inmediatamente.

"¡Vamos a nadar en el aire!": Útil para movilizar los brazos y liberar tensión en los hombros.

- **"¡Vamos a imitar a una estrella de rock!":** Fomenta la pérdida de la vergüenza y aumenta mucho la energía grupal.
- **"¡Vamos a caminar en cámara lenta!":** Ideal para contrastar con acciones rápidas y trabajar el control corporal.
- **"¡Vamos a saludarnos como si fuéramos viejos amigos!":** Refuerza el vínculo afectivo y la calidez entre los participantes.
- **"¡Vamos a hacer sonidos de lluvia con los dedos!":** Un ejemplo más tranquilo que ayuda a bajar la intensidad si el grupo está muy agitado.
- **"¡Vamos a estirarnos hasta tocar el techo!":** Un movimiento sencillo para despertar el cuerpo después de estar mucho tiempo sentados.

1. Nivel Básico (Acciones Cotidianas)

- **El Cocinero Apurado:** Picar cebolla (llorando), echar sal a la olla y probar la sopa con una cuchara.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

- **La Sesión de Fotos:** Posar con una mano en la cintura, luego hacer el signo de "paz" y terminar lanzando un beso a la cámara.
- **El Despertar:** Estirarse con bostezo, frotarse los ojos y apagarse una alarma imaginaria de un manotazo.

2. Nivel Intermedio (Deportes y Hobbies)

- **Triatlón Relámpago:** Nadar un par de brazadas, pedalear en el sitio y terminar con un salto de "llegada a la meta".
- **El Pesca Fallida:** Lanzar la caña, recoger el carrete con fuerza y mostrar con las manos que el pez era "así de grande".
- **Clase de Aeróbicos:** Hacer dos *jumping jacks*, un paso de baile lateral y terminar con una sentadilla.

3. Nivel Difícil (Secuencias Complejas o Abstractas)

Ideales para generar la mayor distorsión posible al final de la fila.

- **El Carpintero y la Mosca:** Estar martillando un clavo, que una mosca se pare en la nariz (mover la cara para espantarla) y terminar dándose un martillazo por accidente.
- **El Cine de Terror:** Comer palomitas tranquilamente, poner cara de susto tapándose los ojos y terminar saltando del asiento.
- **La Transformación:** Caminar como un robot rígido, dar un giro de 360 grados y terminar en una pose de superhéroe (tipo Superman)

PAUSA ACTIVA : "EL RATÓN VELOZ"

Tiempo: 15 minutos.

Materiales: Un objeto para atrapar (pañuelo, botella, pelota).

Objetivo: Velocidad de reacción y competencia sana.

Instrucciones detalladas:

1. **El Círculo:** Todos forman un círculo grande tomados de la mano o con espacio entre ellos.
2. **Numeración:** Se enumera a los participantes del 1 al 5 (o al 4 dependiendo del tamaño). Es decir: 1, 2, 3, 4, 5, 1, 2, 3, 4, 5....
3. **El Centro:** Se coloca un objeto en el centro exacto del círculo.
4. **La Acción:** El facilitador grita un número al azar (ej: "¡TRES!").
5. **La Carrera:** Todos los participantes que tienen el número 3 deben salir corriendo **alrededor del círculo** (por fuera), dar una vuelta completa, **entrar por el mismo hueco** donde estaban parados y correr al centro a atrapar el objeto.

Variantes para Aumentar el Reto:

- **Variante Matemática:** En lugar de decir el número, di una operación. "¡El resultado de $2 + 3!$ " (Salen los 5).
- **Variante Inversa:** Correr en dirección contraria a las manecillas del reloj.
- **Variante Obstáculos:** Colocar conos alrededor del círculo que deben esquivar mientras corren.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "EL RETO DE COLORES INVERSOS"



Fuente: (Neuroeduca_conlui, 2025)

- **Tiempo estimado:** 5 a 10 minutos por ronda.
- **Materiales:** 4 cartulinas de colores distintos (ej. verde, rojo, amarillo, azul) pegadas a una mesa.

2. Instrucciones Paso a Paso

1. **Preparación:** Coloca dos juegos de 4 cuadros de colores sobre una mesa, uno frente a cada participante.
2. **La Regla de Oro:** Los participantes deben poner sus manos sobre los colores **CONTRARIOS** a los que el facilitador mencione.
3. **Ejecución:** El facilitador dirá dos colores en voz alta (ej. "Rojo - Azul").
4. **Respuesta:** Los participantes deben colocar sus manos rápidamente sobre los otros dos colores restantes (en este caso, Verde y Amarillo).
5. **Eliminación:** El participante que se equivoque, dude demasiado o ponga las manos en el color mencionado, cede su lugar al siguiente compañero.

3. Ejemplo de Aplicación

Facilitador: "*¡Verde y Amarillo!*"

Participante (Acción): Coloca mano izquierda en **Rojo** y mano derecha en **Azul**.

4. Notas para el Facilitador

- **Progresión:** Empieza mencionando un solo color para que usen una sola mano, y luego sube a dos colores para usar ambas manos simultáneamente.
- **Nivel Experto:** Puedes aumentar la velocidad de las instrucciones para forzar el error y generar un ambiente más competitivo y divertido.
- **Enfoque Docente:** Al terminar, puedes explicar que este ejercicio entrena el **lóbulo frontal**, encargado de la toma de decisiones, algo fundamental para el aprendizaje y la resolución de conflictos.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

TIPOS DE APLAUSOS

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: SALUDO EN 5

Tipo de actividad: Inteligencia emocional, Habilidades sociales y Cohesión grupal. Tiempo estimado: 15 a 20 minutos. Nivel de Energía: Alto. Materiales: Ninguno.

Objetivos Maestros

- Fomentar la Confianza: Establecer vínculos a través del contacto físico y visual.
- Romper Barreras: Pasar de la formalidad a la calidez emocional de forma guiada.
- Desarrollo Cognitivo: Ejercitar la memoria, la atención y la concentración al recordar cada tipo de saludo.

Desarrollo Paso a Paso

1. Instrucción Inicial: Los participantes caminan libremente por el espacio manteniendo contacto visual.
2. Los 5 Niveles de Saludo: El facilitador enseña progresivamente cinco formas distintas de saludarse. Cada vez que grita un número, los participantes deben buscar una pareja y realizar la acción correspondiente:
 - Número 1: Saludo estilo orienta formal con inclinación y contacto visual.
 - Número 2: Saludo de apretón de manos tradicional.
 - Número 3: Palmadas en el hombro
 - Número 4: Un gesto de cariño o cercanía, apretar delicadamente la oreja del compañero.
 - Número 5: Un abrazo, representando la máxima confianza.
3. El Juego Dinámico: El facilitador empieza a decir los números al azar (ej: "¡Uno!", "¡Tres!", "¡Cinco!") mientras el grupo corre o camina. El reto es reaccionar rápido y no quedarse sin pareja.

Guía de Reflexión (Debriefing)

Al finalizar, es vital preguntar al grupo qué sintieron en cada nivel:

- Nivel 1: Suele generar respeto y relajación.
- Nivel 2: Se siente el primer contacto de fuerza y energía del otro.
- Nivel 3: Aparece la complicidad y las primeras sonrisas.
- Nivel 4: Rompe definitivamente el hielo a través del humor.
- Nivel 5: Genera un sentimiento de pertenencia e intimidad.

Por qué funciona esta dinámica

Esta actividad utiliza la progresión emocional. No obliga al grupo a abrazarse de entrada, sino que construye el camino desde la cortesía hasta la amistad. Es excelente para trabajar la apertura mental y la memoria de trabajo bajo presión divertida.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: TREN DE MASAJES



Fuente: (Ludomocion, 2024)

Tipo: Relajación, Confianza, Vuelta a la Calma.

Instrucciones detalladas:

1. Solicitar que hagan de 3 a 5 filas, de tal forma que queden uno tras otro.
2. El facilitador guía un canto rítmico mientras hacen masajes:
 - **Canto:** "Dígale al compañero: ¡Oiga! (masaje), ¡Mire! (masaje), ¡Vea! (masaje)... ¡Relájese!".
 - **Acción "Zarandeo":** Mover suavemente al compañero de lado a lado para soltar la tensión.
3. **Media Vuelta:** A la orden "Media vuelta", todos giran 180 grados. Ahora le hacen masaje al que estaba atrás para devolver el favor.
4. **Mensajes positivos:** Mientras masajean, deben decir frases como "Sáquele el estrés", "Sea feliz", "Usted puede con todo".

Variaciones de Masaje:

- **Lluvia:** Golpeteo suave con la punta de los dedos en la espalda.
- **Amasar pan:** Usar las palmas para "amasar" los hombros.
- **El Karateca:** Golpes suaves con el canto de la mano (tipo machetito) en la espalda (con cuidado).
- **El boxeador:** use los puños para masajes suaves en el hombro del compañero.

Ejemplos de movimientos y sonidos adicionales

- **"El Teclado":** Mover los dedos sobre la espalda del compañero como si se estuviera escribiendo rápidamente en un teclado.
- **"La Lluvia":** Dar golpecitos suaves con las yemas de los dedos desde la nuca hasta la espalda baja.
- **"El Limpiaparabrisas":** Deslizar las palmas de las manos de lado a lado sobre la espalda alta.
- **Consigna extra:** Facilitador: "¿Estamos listos?" - Grupo: "¡Nacimos listos!".

Preguntas para la Reflexión (Debriefing)

- ¿Cómo cambió tu nivel de tensión corporal desde que empezamos hasta ahora?
- ¿Qué se sintió más gratificante: dar el masaje o recibirlo?
- ¿Cómo ayuda este tipo de momentos a mejorar el clima de trabajo o estudio?

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "EL MASAJE DE LOS ANIMALES"



Fuente: (Rya.solutions, 2026)

Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Círculo de Cuidado

1. Pide al grupo que forme un círculo de pie, uno tras otro. Explica que vamos a dar un masaje especial, pero primero debemos "ablandar" la carne que está un poco tensa (el facilitador puede bromear diciendo que parece *"carne de burro viejo"* para romper el hielo).

Fase 2: Las Pisadas de los Animales

- **El Pollito:** Golpeteo suave y rápido con las puntas de los dedos por toda la espalda. (Grupo debe decir: *"¡Pío, pío!"*).
- **El Puerquito:** Presiones circulares más firmes con los nudillos o la palma de la mano. (Grupo debe decir: *"¡Oink, oink!"*).
- **La Serpiente:** Movimientos en forma de "S" con las manos abiertas, recorriendo la columna de arriba hacia abajo. (Grupo debe hacer el sonido: *"¡Ssssss!"*).
- **El Gatito:** Presiones cortas y rítmicas con las manos, como si el gato estuviera "amasando" antes de dormir. (Grupo debe decir: *"¡Miau, miau!"*).
- **El Caballito:** Golpes rítmicos y huecos con las manos en forma de copa para estimular la circulación (percusión). (Grupo debe decir: *"¡Relincho!"*).
- **El Perrito:** Un masaje juguetón y rítmico. (Grupo debe decir: *"¡Guau, guau!"*).

Fase 3: La Respiración Final

1. Pide a todos que se den media vuelta para agradecer el masaje a su compañero.
2. El facilitador guía 3 respiraciones profundas: inhalar estirando los brazos al cielo y exhalar soltando todo el cuerpo.

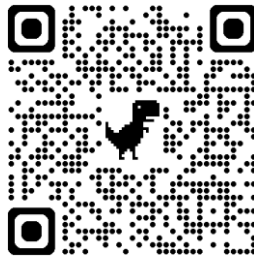
3. ¿Por qué es efectiva? (Para el libro)

En **"Sinergia Total"**, esta dinámica se clasifica como **Regulación del Estado de Ánimo:**

- **Contacto Humano:** El tacto reduce el cortisol (hormona del estrés) y aumenta la oxitocina, mejorando el vínculo grupal.
- **Humor Terapéutico:** Imitar a los animales mientras se da el masaje rompe la seriedad y permite una relajación más profunda.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "SALUDOS DEL CUERPO"



Fuente: (Grupofamilia.activa, 2025)

Esta actividad es una variante de "rompehielo" que utiliza el contacto físico indirecto para generar un ambiente de confianza y alegría. Es perfecta para grupos que necesitan reconectar después de una jornada intensa.

Metodología y Secuencia de Saludos

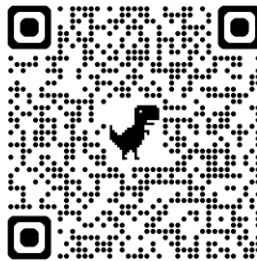
1. **Formación:** Todos los participantes caminan libremente por el salón al ritmo de la música.
2. **La Consigna:** El facilitador detiene la música (o habla sobre ella) y da una instrucción de saludo. Los participantes deben buscar a la persona más cercana y saludarse según la indicación.
3. **Secuencia de Saludos:**
 - **Hombro con hombro:** Un choque suave de hombros.
 - **Codo con codo:** Un saludo estilo "pandemia" pero con energía.
 - **Brazo con brazo:** Entrelazando los brazos brevemente.
 - **Cadera con cadera:** Un toque lateral divertido.
 - **Rodilla con rodilla:** Requiere un poco de equilibrio.
 - **Zapato con zapato:** Un toque de suelas.
4. **El Cierre:** La última consigna siempre debe ser la más cálida: "**¡Darse un fuerte abrazo!**". Esto sella la experiencia con una nota de afecto y unidad.

Consejos para el Facilitador

- **Ritmo dinámico:** No dejes pasar más de 20 o 30 segundos entre cada consigna para mantener la fluidez.
- **Diversidad:** Anima a los participantes a buscar a una persona diferente para cada saludo.
- **Respeto:** Siempre aclara que, si alguien no se siente cómodo con el contacto físico, puede hacer un saludo simbólico a distancia (por ejemplo, chocar el aire).
- **Finalización:** el abrazo final es clave. Asegúrate de que el tono sea de celebración y agradecimiento por el momento compartido.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA: "EL JUEGO DE LOS APLAUSOS".



Fuente: (Lajovendefe, 2024)

Instrucciones: El docente nombra un tipo de aplauso y los alumnos deben realizar la acción y el sonido correspondiente.

Lista de Aplausos :

1. Un aplauso:

- *Acción:* Palmadas normales y secas.

2. Dos aplausos:

- *Acción:* Palmadas normales y secas.

3. Aplauso Tortuga:

- *Acción:* Se hace el movimiento de aplaudir pero en **cámara lenta**, sin llegar a tocar las manos (o tocándolas muy suavemente).

4. Aplauso Fuerte:

- *Acción:* Un solo aplauso fuerte acompañado de un grito de poder (¡Uh!). Manos haciendo pose de fuerza.(sacando musculo)

5. Aplauso Mosca:

- *Acción:* Hacen el sonido "Bzzzzzz" moviendo la mano como si volara y terminan con un aplauso (como atrapando la mosca).

6. Aplauso Gorila:

- *Acción:* Se golpean el pecho alternando las manos y haciendo sonidos de gorila (¡Uh, uh, uh!).

7. Aplauso Estrella:

- *Acción:* Saltan abriendo brazos y piernas (como un *jumping Jack/ polichilena*) al tiempo que aplauden arriba.

8. Aplauso León:

- *Acción:* Levantan las manos como garras y rugen (¡Raaaar!). y aplauso.

9. Aplauso Elegante:

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

- *Acción:* Aplauden usando solo la yema de los dedos, con postura refinada y pequeños toquitos rápidos.

10. Aplauso Karateca:

- *Acción:* Dan un aplauso, seguido una pose de combate de artes marciales lanzando un golpe al aire con la mano abierta y gritando "¡Kia!".

11. Un Aplauso: *Una sola palmada seca y al unísono.*

12. Medio Aplauso: *Se hace el gesto de aplaudir horizontalmente, pero las manos "fallan" y pasan de largo sin tocarse (silencioso). Ideal para trabajar la inhibición.*

13. Aplauso de la Lluvia (Progresivo):

- *Se empieza golpeando con **un dedo** en la palma de la otra mano (llovizna suave).*
- *Luego **dos dedos** (lluvia normal).*
- *Luego **tres dedos** (lluvia fuerte).*
- *Luego **cuatro dedos** (tormenta).*
- *Finalmente **cinco dedos** (¡Aguacero/Aplauso fuerte!).*
- *Final: "Sacudirse el agua" de las manos o la ropa.*

DINÁMICA DE APLAUSOS: "APLAUSO ESTUPENDO"

Tipo: Ritmo, Vocalización. **Tiempo:** 3 minutos.

Instrucciones:

- Enseñar el mantra rítmico acompañado de palmas: "*Está, Esté, Estí, Estó... ¡Estupendo!*".
- Empezar muy lento y subir la velocidad progresivamente hasta que sea un trabalenguas imposible.
- **Por qué funciona:** Sincroniza al grupo en una sola frecuencia y energía.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA: EL APLAUSO DEL INDIO (VERSIÓN DE LAS VOCALES)

Esta es una dinámica de activación rítmica y vocal que requiere coordinación y atención, ideal para elevar la energía del grupo mediante la percusión corporal y el juego de sonidos.

Instrucciones paso a paso

1. **La Secuencia Rítmica:** El facilitador explica que se realizará un ascenso de sonidos y movimientos, cada uno asociado a una vocal específica.
2. **El Ascenso Vocal:**
 - **Rodillas:** Se golpean rítmicamente las rodillas mientras se dice: "**¡Ha-ha-ha-ha!**"
 - **Muslos:** Se sube el golpe a los muslos diciendo: "**¡He-he-he-he!**"
 - **Pecho:** Se golpea suavemente el pecho diciendo: "**¡Hi-hi-hi-hi!**"
 - **Hombros:** Se cruzan los brazos para tocar los hombros diciendo: "**¡Ho-ho-ho-ho!**"
 - **Boca (El Grito):** Se lleva la mano a la boca intermitentemente para el grito final: "**¡Hu-hu-hu-hu!**"
3. **El Giro Final:** Mientras se realiza el grito de la boca ("Hu-hu-hu"), todos deben dar una vuelta sobre su propio eje (360°) para cerrar con máxima energía.
4. **Velocidad Creciente:** Se recomienda hacer la secuencia una vez despacio para aprenderla, y luego repetirla dos o tres veces aumentando la velocidad en cada ronda.

Propuestas adicionales :

- **"El Indio Director":** El facilitador señala una parte del cuerpo al azar (ej. el pecho) y el grupo debe responder instantáneamente con el sonido correcto ("¡Hi-hi-hi!").
- **"Modo Orquesta":** Dividir al grupo en 5 secciones. Cada sección se encarga de una vocal/parte del cuerpo y deben sonar en orden como una ola sonora que termina con todos girando al mismo tiempo.
- **"El Indio Gigante y el Enano":** Hacer toda la secuencia agachados y con voz muy aguda (enanos) y luego estirados en puntitas de pies con voz muy grave (gigantes).

Preguntas para la Reflexión (Debriefing)

- ¿Qué vocal o movimiento te resultó más difícil de coordinar al aumentar la velocidad?
- ¿Cómo ayuda el ritmo colectivo a que nadie se sienta "ridículo" haciendo los sonidos?
- ¿Notaron cómo cambia la respiración y el estado de alerta después de completar el giro final?

Nota de seguridad: Al realizar el giro final (la vuelta), pide a los participantes que tengan cuidado de no chocar con los compañeros de al lado y que mantengan los pies bien apoyados para no marearse.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICAS DE APLAUSOS: "El Aplauso Selectivo".



Fuente: (Profejames, 2025)

Cómo se juega (Paso a paso)

1. **La Regla de Oro:** Diles a tus alumnos: *"Solo van a dar UN aplauso cuando escuchen una palabra que pertenezca a la categoría que yo diga. Si no es de esa categoría, se quedan congelados"*.
2. **El Ritmo:** Empieza diciendo palabras correctas para que agarren el ritmo (Palabra -> Aplauso -> Palabra -> Aplauso).
3. **La Trampa:** Cuando ya estén confiados y aplaudiendo rápido, suelta la palabra intrusa con seguridad.

Guion de Rondas

Ronda 1: COMIDA

- "Huevo" (Aplauso)
- "Papas" (Aplauso)
- "Salchicha" (Aplauso)
- "Carne" (Aplauso)
- **"Zapato"** (¡SILENCIO! - *El que aplauda pierde*)

Ronda 2: COLORES

- "Amarillo" (Aplauso)
- "Azul" (Aplauso)
- "Naranja" (Aplauso)
- **"Papaya"** (¡SILENCIO! - *Es una fruta, no un color*)

Ronda 3: NOMBRES DE PERSONAS

- "Carlos" (Aplauso); "Luisa" (Aplauso); "Jorge" (Aplauso); "Danna" (Aplauso)
- **"Marrano"** (¡SILENCIO! - *Aquí caen casi todos*)

Ronda 4: LETRAS DEL ABECEDARIO

- "La A" (Aplauso); "La P" (Aplauso); "La O" (Aplauso); "La Z" (Aplauso)
- **"El 5"** (¡SILENCIO! - *Es un número*)

Ronda 5: DEPORTES (Cierre gracioso)

- "Fútbol" (Aplauso)
- "Natación" (Aplauso)
- "Voleibol" (Aplauso)
- **"Tu papá"** (¡SILENCIO! - *Risas aseguradas*)

Consejo Pro: Mantén una postura seria al decir la palabra trampa, eso es lo que más los confunde. ¡Diviértete!

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE APLAUSO: SI NO ES ANIMAL NO APLAUDEN



Fuente: (Lauperdomo17, 2025)

Instrucciones

Explica al grupo que vas a decir una lista de palabras rápidamente. La regla es única: si la palabra es un animal, deben dar un aplauso fuerte. Si la palabra no es un animal, no deben aplaudir.

Guion de Rondas

- Ronda 1 Perro (aplauaso) Gato (aplauaso) Cebra (aplauaso) León (aplauaso) Loro (aplauaso) Fresa (Trampa, aquí verás que varios aplauden por impulso)
- Ronda 2 Loro (aplauaso) Gato (aplauaso) Perro (aplauaso) Fresa (Trampa visual, la docente levanta la mano fingiendo que va a aplaudir para que los alumnos la imiten y pierdan)
- Ronda 3 Perro (aplauaso) Gato (aplauaso) Liebre (aplauaso) Sol (Trampa, cambio de categoría repentino)
- Ronda 4 Gato (aplauaso) Serpiente (aplauaso) Pez (aplauaso) Perro (aplauaso) Pecueca (Trampa final humorística, usa una palabra graciosa o coloquial para terminar con risas)

DINÁMICA DE APLAUSOS: EL APLAUSO OBEDIENTE

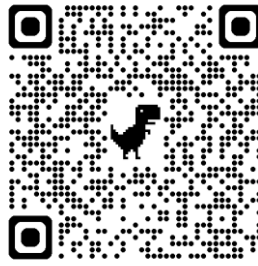


Fuente: (Lajovendefe, 2024)

- Paso 1 Sílabas O Todos dicen O alargando el sonido mientras hacen una o con los dedos de ambas manos
- Paso 2 Sílabas BE Todos dicen “ve”, mientras señalan los ojos con sus dedos índices.
- Paso 3 Sílabas DIEN Todos dicen Dien de forma exagerada mientras se señalan los dientes mostrando una gran sonrisa. La asociación es directa con la palabra Dientes.
- Paso 4 Sílabas TE Todos gritan Te y dan un solo aplauso fuerte y seco al mismo tiempo. El sonido del aplauso marca el final de la palabra.
- Secuencia completa El grupo debe hacerlo en orden y con ritmo: O (letra o) - ve (ojos) - Dien (dientes) - Te (aplauaso).
- Se puede repetir varias veces aumentando la velocidad para hacerlo más retador.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: ¡CHOCA Y DA LA BIENVENIDA!



Fuente: (Soydenisrobinson, 2022)

Instrucciones paso a paso

1. **La Sorpresa:** El facilitador pide a todos que levanten las manos. Puede usar una broma para captar la atención (ej. "¡Esto es un asalto!").
2. **La Consigna:** Indica a los participantes que deben chocar las palmas con al menos **cinco personas diferentes**.
3. **El Mensaje:** Mientras chocan las manos, cada persona debe decir en voz alta y con entusiasmo: "**¡Bienvenido!**".
4. **La Ejecución:** Da la señal de inicio y motiva al grupo para que se mueva rápido y con mucha energía.

Variaciones

"El Saludo Secreto": En lugar de chocar las palmas, los participantes deben inventar un saludo rápido de 2 segundos con cada persona que encuentren.

Bienvenida en 3 Idiomas": Retar al grupo a decir "Bienvenido" en tres idiomas diferentes a medida que saludan a sus cinco compañeros.

"El Abrazo de Palmada": Si el grupo ya tiene cierta confianza, se puede sustituir el choque de manos por un medio abrazo y una palmada en la espalda.

Preguntas para la Reflexión (Debriefing)

- ¿Cómo cambió el "ruido" y la energía del salón antes y después de los saludos?
- ¿Qué sentiste al recibir la bienvenida de un desconocido?
- ¿Por qué es importante sentirnos "bienvenidos" antes de empezar un proceso de aprendizaje?

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: " HALAGOS"



Fuente: (Ludomocion, 2025)

Tipo: Inteligencia Emocional, Clima Laboral/Escolar.

Tiempo: 10 minutos.

Objetivo: Aprender a dar y recibir afecto de diferentes formas (verbal y no verbal), subiendo la autoestima del grupo.

Instrucciones detalladas:

Todos caminan por el salón como si no se conocieran. El facilitador marca los niveles:

- **Nivel 1 (Frase alentadora):** Al cruzarme con alguien, le digo una frase alentadora completa y uso contacto físico (choque de manos, abrazo, sonreírle).
 - *Ejemplos:* "¡Qué bien te ves hoy!", "¡Tienes una energía increíble!", "¡Me encanta tu sonrisa!".
- **Nivel 2 (Palabra adelantadora):** Solo se permite **UNA** palabra poderosa y lenguaje no verbal (gestos).
 - *Ejemplos:* "¡Crack!", "¡Genia!", "¡Radiante!", acompañado de un pulgar arriba o una reverencia.
- **Nivel 3 (Silencio Mudo):** Prohibido hablar. Solo se usa el cuerpo y la expresión facial para hacerle sentir al otro que es valioso.
- - *Acciones:* Sonreír ampliamente, señalar con aprobación, aplaudir en silencio, poner la mano en el corazón.
 -

Reflexión final: ¿Qué nivel fue más difícil? ¿Cómo se sintió recibir halagos sin palabras?

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA APLAUSOS: "El Desafío del Aplauso"

Instrucciones Paso a Paso (Reglas del Juego)

1. **La Regla de Oro:** El facilitador explica claramente: *"Solo deben aplaudir si yo digo la palabra 'APLAUSOS' después del número"*.
 - Ejemplo Válido: "Tres aplausos" -> (Los estudiantes dan 3 palmadas).
 - Ejemplo Trampa: "Tres" -> (Los estudiantes deben quedarse quietos en silencio).
2. **Ronda de Prueba:** Se hacen un par de intentos fáciles para asegurar que entendieron.
3. **El Juego Rápido:** El facilitador empieza a decir números al azar, variando la velocidad y el tono de voz para confundir.
 - *"Cinco aplausos"* (Acción correcta).
 - *"Uno"* (¡Trampa! Quien aplaude pierde o paga penitencia).
 - *"Seis"* (¡Trampa!).
4. **Aumentar la Dificultad:** Se intercalan órdenes válidas y trampas más rápido. Se puede "regañar" amistosamente a los que soplan la respuesta ("No digas, no se vale hacer trampa").

FICHA DE DINÁMICA: "EL RETO DEL APLAUSO"



Fuente: (Felipee_ruiz, 2025)

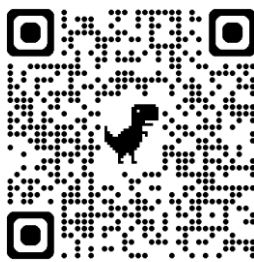
Tipo: Pausa activa de alta intensidad / Energizante grupal. **Tiempo:** 1 minuto. **Materiales:** Ninguno (opcional: música con ritmo marcado). **Objetivo:** Elevar la energía del equipo, trabajar la resistencia física, la concentración y la respiración bajo presión.

Instrucciones Detalladas

1. **Preparación:** El facilitador pide al grupo que se ponga de pie. No es necesario una formación específica, pero el facilitador debe tener espacio para circular entre los participantes para mantener la motivación alta.
2. **El Reto:** Se desafía al grupo a aplaudir de forma continua durante un minuto completo.
3. **Condiciones Obligatorias:** Para que el ejercicio sea efectivo, el facilitador impone dos reglas críticas:
 - **Intensidad:** Los aplausos deben ser fuertes.
 - **Velocidad:** El ritmo debe ser rápido y constante, sin pausas.
4. **Ejecución:** Durante el minuto, el facilitador debe animar vocalmente y modelar el movimiento para asegurar que nadie baje el ritmo.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "CARRERA DE VASOS"



Fuente: (Belquinaluisa95, 2026)

Detalles de la Actividad

- **Tiempo estimado:** 10 a 15 minutos.
- **Materiales:** * Un vaso plástico (tipo "party cup") por equipo.
 - Un sorbete (pajilla) por cada participante.
- **Nivel de energía:** Muy Alto.
- **Espacio:** Un salón amplio que permita desplazarse de un extremo a otro.

Metodología y Reglas

1. **Formación:** Se divide al grupo en equipos de igual número de integrantes (mínimo 4 personas por equipo). Cada equipo forma una fila india.
2. **El Equipo:** Cada participante se coloca un sorbete en la boca.
3. **El Inicio:** El primer integrante de la fila coloca el vaso plástico boca abajo sobre el sorbete que sostiene con su boca, manteniendo la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás para que el vaso no caiga.
4. **El Relevé:** A la cuenta de tres, los primeros participantes de cada equipo deben correr (o caminar rápido con equilibrio) hasta un punto determinado y regresar.
5. **La Transferencia:** Al volver a su fila, deben pasar el vaso al sorbete del siguiente compañero **sin usar las manos**. Solo se permite el contacto entre los sorbetes para "engancharse" el vaso.
6. **Penalización:** Si el vaso cae al piso, el participante debe recogerlo, volver al punto de inicio de su turno y comenzar de nuevo.
7. **Ganador:** El primer equipo en el que todos sus integrantes completen el recorrido y pasen el vaso con éxito, gana.

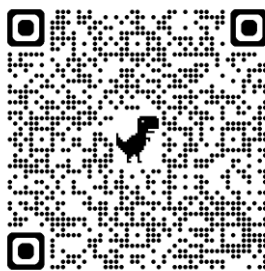
Consejos para el Facilitador

- **Seguridad:** Asegúrate de que no haya obstáculos en el camino para evitar tropiezos, ya que los participantes suelen mirar hacia arriba mientras corren.
- **Música de fondo:** Usa música con un tempo rápido para aumentar la adrenalina y el dinamismo.
- **Variante de dificultad:** Si el grupo es muy hábil, puedes pedirles que hagan el recorrido esquivando conos o haciendo una pequeña sentadilla a mitad del camino.
- **O que salgan todos y vayan pasando los vasos al mismo tiempo.**

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICAS VARIADAS

DINÁMICA DE INTEGRACIÓN: “CORAZONES”



Fuente: (Dinamicasangelica, 2023)

Materiales

- Hojas blancas
- Marcador rojo/ Esfero/ tijeras.
- Espacio amplio para moverse

(El número de hojas puede variar según la cantidad de participantes; cada hoja produce dos mitades.)

Preparación

1. En cada una de las 20 hojas blancas se dibuja un corazón grande en el centro utilizando el marcador rojo.
2. Cada hoja con el corazón se rasga en dos partes, procurando que el rasgado sea irregular, de modo que cada mitad tenga un borde único.
3. Al finalizar, se obtienen 40 piezas de papel, una para cada participante.
4. Todas las piezas se mezclan muy bien y se colocan sobre una mesa en el centro del salón.

Desarrollo

- a. Los participantes se reúnen alrededor de la mesa.
- b. Se les pide que cada uno tome un pedazo de papel al azar.
- c. Una vez que todos tienen una mitad, deben buscar entre los demás a la persona que posee la otra parte que coincide exactamente.
- d. Cuando encuentran a su pareja, conversan durante aproximadamente cinco minutos sobre temas como:

- Nombre
- Datos personales
- Gustos e intereses
- Experiencias relevantes
- Situaciones curiosas o significativa

e. Al finalizar el tiempo, el grupo vuelve a reunirse y cada pareja se presenta mutuamente ante los demás, compartiendo lo aprendido durante la conversación.

Cierre

Puedes finalizar con una breve reflexión preguntando:

- ¿Qué tan fácil o difícil fue encontrar la otra mitad del corazón?
- ¿Qué descubrieron acerca de su compañero?
- ¿Cómo ayudó esta dinámica a romper el hielo?

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA DE SOCIOEMOCIONAL : "EL ESPEJO DE LA HUMANIDAD"



Fuente: (inodet, 2025)

1. Datos Generales

- **Objetivo:** Fomentar la conexión emocional, reducir el juicio hacia los demás y fortalecer la cohesión grupal a través del reconocimiento de la vulnerabilidad propia y ajena.
- **Público objetivo:** Grupos que ya tienen un nivel base de confianza (ideal para equipos de trabajo o grupos terapéuticos).
- **Tamaño del grupo:** Sin límite, siempre que se puedan formar parejas.
- **Tiempo estimado:** 15 a 20 minutos.
- **Materiales:** Música suave e instrumental de fondo.

2. Instrucciones Paso a Paso

1. **Formación:** Pide a los participantes que formen parejas y se coloquen uno frente al otro, a una distancia cómoda.
2. **Contacto Visual:** Solicita mantener el contacto visual con la persona que se tiene frente a frente en silencio absoluto.
3. **Guion de Sensibilización:** El facilitador debe guiar la experiencia con frases que inviten a la reflexión, como:

Frases de Preparación y Desafío

- "Tú vas a querer hablar para distraer, es menos incómodo".
- "Tú vas a querer jugar para distraerte, es menos incómodo".
- "El reto para ti es que no evadas, enfrentes y que permitas 5 minutos para poder aprender lo que quiero que aprendas".
- "Mira los ojos a la persona y en silencio, por favor".
- "¿Te acuerdas que te avisé que ibas a querer evadir?".
- "¿Te acuerdas que te dije que no puedes hacer algo tan simple como ver a los ojos a alguien porque sientes tanta incomodidad?".

Preguntas y Reflexiones Profundas

- "Tienes miedo a que te vean o tienes miedo de verlo".
- "¿Hace cuánto no te ven a ti?".
- "¿Hace cuánto sientes que no te ve la gente que amas?".
- "¿Hace cuánto tú no ves a alguien que amas, pero de verdad lo ves?".
- "Quiero recordarte que hoy tú mereces que la gente te vea y la gente merece que tú la veas".

Reconocimiento de la Humanidad Compartida

- "La persona que está frente a ti a veces tiene miedo a no ser suficiente y no cumplir expectativas de su familia, del mundo, de la sociedad".

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

- "A veces tiene problemas económicos y le da vergüenza admitirlo, igual que tú".
- "La persona que está frente a ti créeme que tiene miedos con los que sigue trabajando, igual que tú".
- "Te puedo prometer que a la persona que está frente a ti le han roto el corazón más de una vez, igual que a ti".
- "La persona que está frente a ti créeme que más de una vez ha querido tirar la toalla y rendirse, igual que tú".
- "La persona que está frente a ti créeme que a veces sale con su mejor sonrisa y por dentro se lo está llevando la tristeza, igual que tú".
- "La persona que está frente a ti a veces necesita simplemente un abrazo".
- "Cada uno de ustedes hoy representa una batalla, representa una vida y una lucha".
- "A más de uno le da vergüenza llorar porque se siente débil, porque se siente menos".

Cierre de la Dinámica

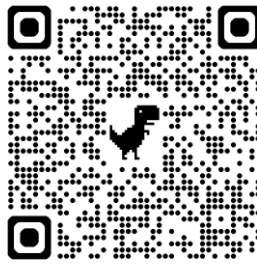
- "Lo mejor que te puede pasar hoy es reconocer tu propia humanidad, y todas importan".
 - "Dale un abrazo a la persona que está frente a ti y dile muchas gracias por compartir".
 - Por que te limitas a una sola si puedes dar mas, corre y abraza a todas las que puedas.
4. **Cierre Físico:** Al terminar la reflexión, invita a las parejas a darse un abrazo genuino de agradecimiento por compartir ese momento de vulnerabilidad.
 5. **Efecto Multiplicador:** Anima a los participantes a no limitarse a su pareja inicial y a dar abrazos a otros miembros del grupo.

4. Notas para el Facilitador

- **Ambiente:** El entorno debe estar libre de distracciones. La voz del facilitador debe ser pausada y empática.
- **Respeto al Espacio:** Si alguien no se siente cómodo con el abrazo final, puede optar por un apretón de manos o un gesto de agradecimiento a distancia.
- **Valor para "Sinergia Total":** Esta dinámica demuestra que la verdadera cohesión de un grupo surge cuando dejamos de vernos como "roles" (jefes, compañeros, alumnos) y empezamos a vernos como seres humanos con historias similares.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas disruptivas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA FORMACIÓN DE GRUPO : ENCUENTRA TU MANADA!”



Fuente: (flozuproducciones, 2023)

Materiales

- Papelitos o tarjetas pequeñas, en donde se colocará nombres de animales repetidos según la cantidad de grupos que quieras formar.

Ejemplo:

Si quieres **6 grupos**, prepara 6 animales y repite cada uno **3, 4 o 5 veces** según el número de personas.

Preparación

1. Escribe en los papelitos **el nombre de un animal**, repitiéndolo tantas veces como miembros tendrá cada grupo.
2. Ejemplo:
 - Perro (4); Gato (4); Vaca (4); Oveja (4); Elefante (4); Pato (4)
3. Mezcla todos los papelitos en una bolsa o mesa.

Desarrollo de la dinámica

1. Solicitar al grupo que hagan una circunferencia, posterior el facilitador entregara a cada participante **un papelito al azar**, todos deben comenzar en completo silencio y no voltearlo.
2. A la señal del facilitador, todos deben **empezar a imitar la onomatopeya del animal que les tocó**, sin hablar palabras humanas, moviéndose por el espacio, deben **buscar a otros animales iguales** únicamente por el sonido.

Reglas

Solo sonido, no se puede decir el nombre del animal.

Cuando crean que encontraron a su “manada”, se agrupan.

El facilitador verifica si las agrupaciones son correctas.

Gana la dinámica quien:

- Encuentre primero a toda su manada, o
- Haga la mejor imitación, según la variante que elijas.

Lista de animales con sus onomatopeyas (para que sea más claro)

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| • Gallina → “Clo, clo” | • Elefante → (trompeteo) |
| • Gallo → “Kikiriki” | “Prrrrroooh” |
| • Cerdo → “Oink, oink” | • Mono → “U-u-a-a” |
| • Oveja → “Beeee” | • Lobo → “Auuuuuuuu” |
| • León → “Grrrraaaah” | • Serpiente → “Sssssss” |

Cierre de la dinámica

- ¿Qué se sintió comunicar sin palabras?; ¿Qué tan fácil fue encontrar a tu grupo?; ¿Qué estrategias funcionaron mejor?

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

DINAMICA SOCIOEMOCIONAL: "La Noticia de mi Vida"

Fase 1: El Encuadre (Motivación)

1. **Introducción:** El facilitador abre la sesión con una reflexión: *"A diario recibimos noticias, buenas o malas. Algunas de ellas han sido motivo de gran alegría, por eso las recordamos con mayor nitidez. Hoy vamos a recordar y publicar esas buenas noticias"*.
2. **Redacción:** Se entregan los materiales y se pide a los participantes que redacten los **tres titulares de las noticias más felices de su vida**. Tienen 15 minutos para reflexionar y escribir. No solo es el hecho, sino el "por qué" fue importante.

Fase 2: El Plenario (La Edición en Vivo)

1. **El Ejemplo:** El facilitador (Animador) comienza compartiendo una de sus noticias para modelar la vulnerabilidad y la alegría.
2. **La Ronda:** Sigue el participante a la derecha y se continúa el círculo.
3. **Interacción:** Tras cada intervención, se permite un breve espacio (1-2 minutos) para que el resto del grupo haga preguntas o comparta su alegría por el compañero.

3. Estructura de la Hoja de Trabajo

EXTRA: ¡EDICIÓN ESPECIAL DE [NOMBRE DEL PARTICIPANTE]!

- **Noticia 1 (Titular):** _____
- **Noticia 2 (Titular):** _____
- **Noticia 3 (Titular):** _____

Breve nota al pie: "¿Qué sentiste al volver a recordar estos momentos?"

4. Tip de Sinergia

Manejo de la Emoción: A veces, las noticias felices están ligadas a personas que ya no están o a cambios de vida drásticos. Como facilitador, valida cada emoción. Si alguien se emociona de más, permite el silencio; es un signo de que la "Sinergia" está ocurriendo. **Variante Corporativa:** Puedes pedir que una de las tres noticias sea específicamente un **logro profesional** del que se sientan orgullosos. **Reflexión Final:** Al terminar la ronda, el facilitador puede cerrar diciendo: *"Hoy hemos creado el periódico más positivo del mundo. Recordemos que detrás de cada compañero hay una historia de éxito y felicidad que merece ser respetada"*.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICAS PARA CEFISTAS

FICHA DE DINÁMICA: "MI TÍA JACINTA"



Fuente: (Noel.e.f, 2023)

Instrucciones Detalladas

1. **El Canto Base:** La dinámica comienza con un ritmo de palmas y el coro: "*Mi tía Jacinta, sí, sí*". El grupo debe repetir cada frase y acción que proponga el líder.

Secuencia de Movimientos

El líder canta y realiza la acción, y el grupo responde imitando:

- **Paso 1:** "*Mi tía Jacinta camina así*" (Caminar exageradamente).
- **Paso 2:** "*...se sienta así*" (Hacer una sentadilla profunda).
- **Paso 3:** "*...se para así*" (Levantarse de la sentadilla).
- **Paso 4:** "*...se mira así*" (Hacer un gesto de vanidad o mirarse en un espejo imaginario).
- **Paso 5:** "*...se pinta así*" (Simular pintarse los labios o la cara).
- **Paso 6:** "*...se peina así*" (Pasarse las manos por el cabello).
- **Paso 7:** "*...gira así*" (Dar una vuelta completa).
- **Paso 8:** "*...salta así*" (Dar un salto enérgico).
- **Paso 9:** "*...se abraza así*" (Darse un abrazo a uno mismo o a los compañeros cercanos).

Variantes para "Sinergia Total"

- **Velocidad Variable:** Empieza muy lento y termina a una velocidad "flash" para generar caos y risas.
- **Cambio de Líder:** Una vez que el grupo domina la base, permite que un participante proponga un nuevo movimiento inventado (ej: "baila así", "llora así", "saluda así").

YO: CHICOSS A K NO SABEN QUE?

CHICOS: QUE?

YO: MI TÍA JACINTA ASÍ, MI TÍA JACINTA SI CAMINA ASÍ,

YO: MI TÍA JACINTA ASÍ, CAMINA ASÍ, SI SE SIENTA ASÍ, SE PARA ASÍ

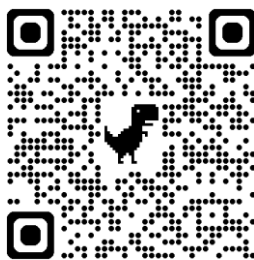
YO: MI TÍA JACINTA ASÍ, MI TÍA JACINTA SI SE SIENTA ASÍ, SE PARA ASÍ
SE MIRA ASI.

YO: MI TÍA JACINTA ASÍ, MI TÍA JACINTA SI SE SIENTA ASÍ, SE PARA ASÍ
SE MIRA ASI, SE PINTA ASI.

YO: MI TÍA JACINTA ASÍ, MI TÍA JACINTA SI SE SIENTA ASÍ, SE PARA ASÍ
SE MIRA ASI, SE PINTA ASI, SE PEINA ASI.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "LA SANDÍA CONQUISTADORA"



Fuente: (tati_laprofe, 2024)

Era una sandía gorda, gorda, gorda,
que quería ser la más bella del lugar,
Y para el mundo conquistar
Boing boing aprendió a saltar
Swing swing aprendió a nadar
Splash splash aprendió a caminar
Blah blah aprendió hablar

Instrucciones Detalladas

1. **Formación:** El grupo puede estar de pie en círculo o frente al facilitador.
2. **Mecánica de Eco:** El facilitador canta una frase y realiza un movimiento, y el grupo debe repetirlo de forma idéntica (eco).
3. **Proceso Acumulativo:** Al final de cada estrofa, se van sumando onomatopeyas con movimientos específicos. Cada vez que se añade una nueva, se repiten todas las anteriores en orden inverso.

Letra y Secuencia de Movimientos

"Era una sandía grande y deliciosa, que quería ser la más bella del mundo y para el mundo conquistar..."

A partir de esta base, se añaden las habilidades que la sandía "aprende":

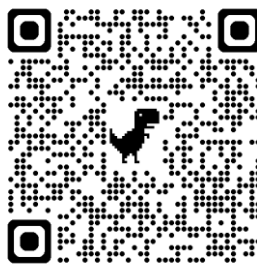
- **Paso 1:** *"Point, point aprendió a saltar"* (Hacer dos saltos pequeños).
- **Paso 2:** *"Swing, swing aprendió a nadar"* (Hacer movimientos de natación con los brazos).
- **Paso 3:** *"Ta, ta aprendió a desfilar"* (Caminar en el sitio con estilo o poner las manos en la cintura).
- **Paso 4:** *"Bla, bla aprendió a cantar"* (Simular que se canta con la mano cerca de la boca).
- **Paso 5:** *"Za, za aprendió a bailar"* (Hacer un paso de baile moviendo la cadera).

Recomendaciones para el Facilitador

- **La Energía es Clave:** Al igual que en tus otras dinámicas, el tono de voz y la exageración de los movimientos son los que logran el efecto de risoterapia en el grupo.
- **Memoria Grupal:** Si el grupo se equivoca en la secuencia de onomatopeyas (*point, swing, ta, bla...*), es una oportunidad para reír y volver a empezar, reforzando la integración.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "EL TIC DEL DOCTOR"



Fuente: (cuentaeriklara, 2023)

Instrucciones Detalladas

1. **Formación:** El grupo se coloca en círculo para que todos puedan verse. El facilitador actúa como guía.
2. **Mecánica de Eco:** El facilitador canta una línea y el grupo la repite inmediatamente, manteniendo un ritmo constante con los pies o el cuerpo.
3. **Movimiento Acumulativo:** El "doctor" irá recetando movimientos para diferentes partes del cuerpo. Una vez que se inicia un movimiento, este **no se detiene** mientras se suman los siguientes.

Letra y Secuencia de Movimientos

- **Coro Inicial:**
 - *Facilitador:* "Yo tengo un tic" / *Grupo:* "Yo tengo un tic"
 - *Facilitador:* "Tic, tic" / *Grupo:* "Tic, tic"
 - *Facilitador:* "He llamado al doctor" / *Grupo:* "He llamado al doctor"
- **Secuencia de Acciones (Acumulativa):**
 1. *"Me ha dicho que mueva la mano derecha"* (Empezar a agitar la mano derecha).
 2. *"Me ha dicho que mueva la mano izquierda"* (Sumar el movimiento de la mano izquierda).
 3. *"Me ha dicho que mueva los dos piecitos"* (Empezar a marchar o saltar suavemente sin detener las manos).
 4. *"Me ha dicho que mueva la cadera"* (Sumar el movimiento de cintura).
 5. *"Me ha dicho que mueva la cabeza"* (Mover la cabeza de lado a lado).
 6. *"Me ha dicho que me agache un poquito"* (Realizar el resto de movimientos en posición de sentadilla).
 7. *"Me ha dicho que pegue un brinquito"* (Dar saltos pequeños con todo el cuerpo en movimiento).
 8. *"Me ha dicho que demos un aplauso"* (Cierre de la dinámica con un aplauso fuerte).

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: TODO EL MUNDO EN ESTA FIESTA



Fuente: (imitadorjuangabriel, 2025)

“Todo el mundo en esta fiesta se tiene que divertir
Todo aquello que yo haga lo tienes que repetir

Aplaudir, aplaudir
Todo el mundo aplaudir. X2

Todo el mundo en esta fiesta se tiene que divertir
Todo aquello que yo haga lo tienes que repetir

abrazar, abrazar
todo el mundo abrazar. X2

Todo el mundo en esta fiesta se tiene que divertir
Todo aquello que yo haga lo tienes que repetir

a bailar a bailar
todo el mundo a bailar.

Todo el mundo en esta fiesta se tiene que divertir
Todo aquello que yo haga lo tienes que repetir

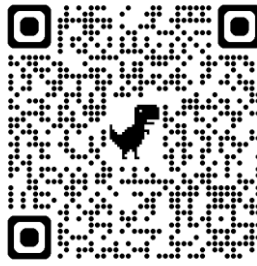
a gritar a gritar
todo el mundo a gritar.

Todo el mundo en esta fiesta se tiene que divertir
Todo aquello que yo haga lo tienes que repetir

a saltar a saltar
todo el mundo a saltar.” (KIDSTV, 2015)

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: USHA ASHA USHA USHA ASHA



Fuente: (Brahian19; 2022)

1. Solicitar al grupo que se ponga en círculo:
2. El facilitador va a dar la consigna y todos deben repetir.
3. Nombra algún personaje y hace el movimiento mientras repite la frase USHA ASHA USHA USHA ASHA.
4. Una vez familiarizados con el ritmo, deben nombrar a los estudiantes y cada uno hará su propio movimiento.

Hey hey, Superman
Hey hey, Superman
¿Y cómo hace él?
El hace así. (movimientos como volar en el aire)
Usha asha usha usha asha.
Pero usha asha usha usha asha.

Hey hey, Faraón
Hey hey, Faraón
¿Y cómo hace él?
El hace así. (movimientos egipcios de faraón)
Usha asha usha usha asha.
Pero usha asha usha usha asha.

Hey hey, Spiderman
Hey hey, Spiderman
¿Y cómo hace él?
El hace así. (movimientos de lanzar telaraña)
Usha asha usha usha asha.
Pero usha asha usha usha asha.

Hey hey, (nombre de un compañero)
Hey hey, (nombre de un compañero)
¿Y cómo hace ella?
El hace así. (movimiento del compañero.
Usha asha usha usha asha.
Pero usha asha usha usha asha.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "LA ARAÑA Y EL CHA-CHA-CHÁ"



Fuente: (tati_laprofe, 2024)

Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Estribillo (Llamado y Respuesta)

1. **El Canto:** El facilitador inicia con un canto rítmico aplaudiendo: "**¡Cha-cha-chá, cha-cha-chá, qué rico cha-cha-chá!**".
2. **Respuesta:** El grupo debe repetir el estribillo con la misma energía y ritmo.

Fase 2: La Coreografía Acumulativa

La Consigna: El facilitador entra al centro del círculo y comienza a cantar:

Facilitador: "¡Cha-cha-chá, cha-cha-chá, qué rico cha-cha-chá!".

Respuesta "¡Cha-cha-chá, cha-cha-chá, qué rico cha-cha-chá!".

Facilitador: "Mira esa araña moviendo la cabeza, bailando cha-cha-cha.

Respuesta "Mira esa araña moviendo la cabeza, bailando cha-cha-cha.

Luego se repite aumentando :

*"¡Cha-cha-chá, cha-cha-chá, qué rico cha-cha-chá!". "¡Cha-cha-chá, cha-cha-chá, qué rico cha-cha-chá!". **"Mira esa araña moviendo la cabeza, moviendo los hombritos ,** bailando cha-cha-cha.*

Luego se repite aumentando

moviendo la pancita,

moviendo la cadera,

moviendo los piecitos,

moviendo todo el cuerpo,

1. **Acción:** A medida que el facilitador menciona una parte del cuerpo, todos deben moverla exageradamente.
2. **Variación de Partes:** Se pueden ir añadiendo partes del cuerpo de forma acumulativa o creativa (las manos, las rodillas, los ojitos, todo el cuerpo).

4. Tip de Sinergia

¡Exagera! El éxito de esta dinámica reside en la energía del facilitador. Si tú te mueves con timidez, el grupo lo hará igual. Si te mueves de forma explosiva y divertida, el grupo se contagiará de inmediato.

Adaptación Escolar: A los adolescentes les encanta el reto. Puedes proponer "duelos de cha-cha-chá" entre dos mitades del círculo para ver quién tiene más ritmo o quién hace el movimiento más original.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "TODO MOVIMIENTO"



Fuente: (tati_laprofe, 2025)

Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Estribillo Base

1. El facilitador comienza con un ritmo de palmas y canta:

"Todo movimiento, baila, baila, baila..."

2. El grupo debe repetir exactamente la misma frase y el mismo ritmo de palmas.

"Todo movimiento, baila, baila, baila..."

3. Se repite la frase inversa:

"Baila, baila, baila, todo movimiento..."

4. El grupo responde igual.

"Baila, baila, baila, todo movimiento..."

Fase 2: La Acumulación de Movimientos

Aquí es donde entra el reto de memoria y coordinación. El facilitador añade partes del cuerpo una por una:

1. **Paso 1:** "Con el dedo, dedo, con el otro dedo". (El grupo repite y mueve los dedos). Se repite el estribillo (*Todo movimiento...*).
2. **Paso 3: Escalonando y acumulativamente** se añade otra parte: "Con la mano, mano, con la otra mano" *Con el dedo, dedo, con el otro dedo.* (El grupo repite y suma el movimiento).

Todo movimiento, Baila Baila Baila, "Baila, baila, baila, todo movimiento..."

- Con la Mano Mano, con la otro Mano

- Con el Dedo Dedo, con el otro Dedo

- Con el Codo Codo, con el otro Codo

- Con el Pie Pie, con el otro Pie

- Cabeza arriba, Cabeza abajo

- Con Todo el cuerpo, con Todo el cuerpo

3. Fase 3: El Gran Final

Cuando ya se han nombrado todas las partes (manos, hombros, pies, cadera), se realiza el estribillo final con **todo el cuerpo en movimiento simultáneo**, terminando con un aplauso fuerte para "despertar" del todo.

La Clave es el Ritmo: No dejes que el ritmo decaiga. Si el facilitador mantiene una energía alta y un pulso constante, el grupo se verá obligado a seguirle. ¡No tengas miedo de acelerar un poco al final para aumentar la diversión!

Variante "Creativa": Una vez que el grupo conoce la dinámica, permite que un participante sea quien elija la siguiente parte del cuerpo a mover.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Ficha de Dinámica: "El Baile de la Cebolla"



Fuente: (Tati_laprofe, 2025)

*"Este es el baile de la cebolla / Primero la pelo y después a la olla."
"Si la cebolla me hace llorar / muevo las manos y empiezo a bailar."*

Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Mantra del Ritmo

1. **Instrucción:** El facilitador indica al grupo que debe repetir cada frase y cada gesto que él realice.
2. **El Canto:** Se inicia con dos aplausos y la frase:
"Este es el baile de la cebolla / Primero la pelo y después a la olla."
3. **Gesto:** Al decir "primero la pelo", se simula quitar una capa de la cabeza hacia fuera; al decir "después a la olla", se simula echar algo en un recipiente frente a nosotros.

Fase 2: La Conexión Emocional

1. El facilitador continúa:
*"Este es el baile de la cebolla / Primero la pelo y después a la olla."
"Si la cebolla me hace llorar / muevo las manos y empiezo a bailar."*
2. **Gesto:** Todos levantan las manos y hacen un movimiento libre de baile.

Fase 3: La Cuenta Progresiva (Activación Motriz)

El facilitador guía una serie de conteos asociados a movimientos específicos:

- **1, 2, 3:** A mover los pies.
- **4, 5, 6:** Los brazos también.
- **7, 8, 9:** El cuerpo se mueve.

Fase 4: El Engaño (El Momento de Sinergia)

1. **El Cierre:** El facilitador dice rítmicamente: *"Y al contar a diez, nos sentamos esta vez"*.

Tip de Sinergia

Niveles de Energía: Empieza con una voz tranquila y ve subiendo el volumen y la velocidad conforme avanzas en los números. Esto crea un "crecimiento" de energía en la sala.

Variante: Al ser alumnos más grandes, puedes retarlos a ver quién hace el paso de baile más creativo cuando "la cebolla les hace llorar". ¡Incluso puedes pedirles que inventen un paso nuevo para cada número!

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "EL DESAFÍO DE LOS VASOS" (Variante juego de las sillas)



Fuente: (Masimpulsogo, 2025)

1. Datos Generales

- **Materiales:** Una mesa rectangular larga, vasos de plástico (preferiblemente de colores llamativos) y un reproductor de música.

2. Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Montaje

1. **Preparación:** Coloca los vasos en una fila recta sobre el centro de la mesa. Debe haber **un vaso menos** que la cantidad de participantes (por ejemplo, 10 personas = 9 vasos).
2. **Formación:** El grupo debe rodear la mesa, manteniéndose en movimiento constante mientras suene la música.

Fase 2: Las Instrucciones en Movimiento

1. Mientras caminan o bailan alrededor de la mesa, el facilitador da órdenes que deben cumplir sin detenerse:
 - *"¡Saltando en un pie!"*
 - *"¡Caminando con las manos arriba!"*
 - *"¡Hacia atrás!"*
 - *"¡Caminando como sapitos!"*
2. El facilitador debe variar las indicaciones para mantener al grupo distraído y divertido.

Fase 3: El Momento del Robo

1. En cualquier momento, el facilitador **detiene la música**.
2. Al quedar el silencio, los participantes deben intentar atrapar un vaso.
3. Quien no logre tomar un vaso queda eliminado. Se retira un vaso de la mesa y se repite la ronda con los participantes restantes hasta que solo quede un ganador.

4. Tip de Sinergia

¡Ojo con la seguridad!: Al ser un juego de velocidad, asegúrate de que la mesa esté firme y que no haya objetos con los que los participantes puedan tropezar al correr.

5. Reflexión Final

Tras el juego, puedes preguntar: *¿Qué sentimos cuando la música se detuvo? ¿Cómo estaba nuestro cuerpo antes y después del juego?* Esto sirve para explicar cómo la adrenalina influye en nuestra capacidad de respuesta.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "EL CÓDIGO DE COLORES"



Fuente: (Imperioescenico, 2025)

Esta actividad de alta energía entrena la **escucha activa** y la **velocidad de respuesta**, rompiendo las barreras físicas entre los participantes de una manera lúdica y rítmica.

Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Entrenamiento (Memoria)

El facilitador explica que hay 4 colores clave, cada uno con una acción obligatoria:

- **Rosado:** Manos arriba
- **Rojo:** Manos abajo
- **Morado:** Darse un abrazo
- **Azul:** Tocarse Los pies

Fase 2: El Juego de Velocidad

1. El facilitador comienza a decir los colores de forma aleatoria y rítmica.
2. El grupo debe gritar "**¡YAI!**" mientras ejecuta la acción.
3. **Aumento de dificultad:** El facilitador acelera el ritmo de los comandos para generar confusión y risas.

Fase 3: El Desafío Final

Para cerrar, el facilitador puede dar una cuenta regresiva en el color "Morado" (ej: "*¡Morado en 5, 4, 3, 2, 1!*") para asegurar que todos queden integrados en un abrazo grupal antes de pasar a la siguiente actividad.

4. Tip de Sinergia

La Voz del Líder: El éxito depende del entusiasmo del facilitador. Usa una voz potente y gestos claros. Si el grupo es de puedes hacer "eliminadoras" simbólicas para los que se equivoquen o premiar al "subgrupo" más rápido.

5. Reflexión Final

Al terminar, el facilitador puede preguntar: *¿Quién sintió más adrenalina? ¿Qué color fue el más difícil de recordar?* Esto sirve para hablar sobre cómo el cuerpo reacciona ante el estrés positivo (*eustrés*).

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "LA MASA QUE CRECE" (OH, ALELE)



Fuente: (Efrenartiga, 2025)

2. Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Inicio Individual (La Semilla)

1. Pide a todos que extiendan la mano y cierren los ojos. Diles que les has entregado una "masa invisible" muy pequeña.
2. Explica que para hacerla crecer deben repetir tus movimientos y sonidos.
3. Comienza el canto base con movimientos suaves de manos:
 - "¡Oh, Alele!" (Grupo repite).
 - "¡Alele quita tonga!" (Grupo repite).
 - "¡Amasa, amasa, amasa!" (Gesto de amasar).
 - "¡O-A, O-E-A, O-E-A, O-A, UH!" (Saltos rítmicos hacia abajo).

Fase 2: La Masa Crece (Parejas y Cuartetos)

1. Anuncia que la masa ha crecido y ahora es pesada. Cada uno debe buscar a un compañero para cargarla juntos.
2. Repiten el canto, pero ahora tomados de las manos del compañero, moviéndose al unísono.
3. Luego, diles que creció más: ahora deben unirse 4 personas. Repiten la secuencia rítmica.

Fase 3: La Sinergia Total (El Gran Círculo)

1. Finalmente, la masa es tan grande que **todo el grupo** debe unirse en un solo círculo o bloque.
2. Todos se toman de las manos o de los hombros. Realizan la secuencia con la máxima energía.
3. **El Cierre:** En el último "¡UH!", el facilitador puede decir que la masa creció tanto que los "aplastó", provocando que todos se junten o se agachen riendo.

3. El Valor de la Dinámica

Esta actividad es una metáfora visual de la **fuerza colectiva**.

- **Aislamiento vs. Unión:** Al principio, el esfuerzo es individual. Al final, el éxito de la coreografía depende de que todos sigan el mismo pulso.
- **Inhibición:** Al estar todos juntos realizando los mismos movimientos "absurdos", desaparece el miedo al ridículo.

4. Tip de Sinergia

El Ritmo es la Clave: Como facilitador, debes ser el "metrónomo" del grupo. Empieza lento y con voz suave, y ve aumentando la intensidad y el volumen conforme la masa "crece". Esto crea un *clímax* emocional muy fuerte.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "EL BAILE DE LA ENSALADA"

Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta
(Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta)

¡Atención! (¡atención!)

¡Preparad! (¡preparad!)

El tomate (el tomate)

Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta
(Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta)

¡Atención! (¡atención!)

¡Preparad! (¡preparad!)

La lechuga (la lechuga)

El tomate (el tomate)

La zanahoria (la zanahoria)

La cebolla (la cebolla)

El repollo (el repollo)

La lechuga (la lechuga)

El tomate (el tomate)

Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta
(Este es el baile de la ensalada que está de moda y a ti te gusta)

Fase 1: El Estribillo Motor

1. El facilitador marca un ritmo con las palmas y canta (el grupo responde como un eco):

"Este es el baile de la ensalada / que está de moda y a ti te gusta."

2. Tras el estribillo, se establece la orden de mando:

- **Facilitador:** "¡Atención!" (Grupo responde: "¡Atención!").
- **Facilitador:** "¡Preparar!" (Grupo responde: "¡Preparar!").

Fase 2: La Acumulación de Ingredientes

El facilitador introduce los ingredientes uno a uno, asignando a cada uno un movimiento corporal específico. Cada vez que se añade uno nuevo, se deben repetir todos los anteriores en orden inverso:

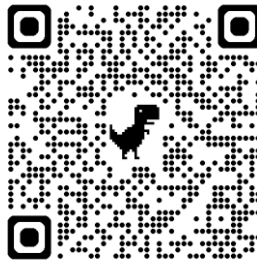
1. **El Tomate:** Movimiento de manos hacia abajo de un lado hacia otro.
2. **La Lechuga:** Movimiento de cintura.
3. **La Cebolla:** Movimiento de rasgado de papel.
4. **El Repollo:** Movimiento de brazos hacia arriba.
5. **El Pepino:** Salto o movimiento de hombros.
6. **El Espárrago:** Movimiento de manos estiradas hacia el cielo.



Fuente: (profetatiana, 2024)

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "EL PIOJO JUANCHO"



Fuente: (Fedeencinas, 2026)

Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Grito de Guerra

1. **Formación:** El grupo debe estar de pie, preferiblemente en círculo.
2. **La Dinámica del Eco:** El facilitador grita una frase y el grupo debe repetirla con la misma intensidad y haciendo los mismos gestos.

Fase 2: La Acción Secuencial

El facilitador guía al grupo a través de una serie de acciones rítmicas sobre un "piojo invisible":

Modo Normal

Y Todos saltando (Grupo repite).

"¡Que Ahí viene el Piojo Juancho!" (Grupo repite).

"¡que ahí viene el piojo Juancho!" (Grupo repite).

- *"¡Oh no !"* (Gesto de susto). (Grupo repite).
- *"¡Qué hacemos!"* (Gesto de duda). (Grupo repite).
- *"¡Sacamos el matapijos!"* (Gesto de sacar un spray). (Grupo repite).
- *"¡Sacudimos el matapijos!"* (Gesto de sacudir). (Grupo repite).
- *"¡Se lo echamos al compañero!"* (Gesto de echar). (Grupo repite).
- *Le rascamos la cabeza. (gesto de rascar)* (Grupo repite).
- El facilitador da la instrucción clave: *"¡Se lo echamos al compañero!"*. En este momento, cada participante hace el gesto de "rociar" y luego realizar acciones como **sacudir, peinar o quitar piojos** de la cabeza o espalda del compañero de al lado (siempre con respeto).

Final: Se termina con movimientos rápidos de pies y saltos gritando: *"¡Pisamos al piojo Juancho!"*.

Luego Modo silencioso

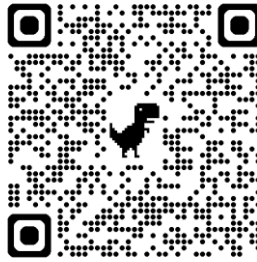
Luego modo eufórico

¡Actitud Exagerada! La clave es que el facilitador sea el más "ridículo" o entusiasta. Si el líder se divierte genuinamente, el grupo sentirá el permiso para hacer lo mismo.

Variante: Dado que a esta edad suelen ser más tímidos con el contacto físico, puedes pedir que la parte de "echarle al compañero" se haga solo mediante gestos a distancia, o que cada uno lo haga sobre su propio cuerpo hasta que sientas que el grupo está listo para interactuar entre sí.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "LA SECUENCIA DEL HUEVO" (RETO ACUMULATIVO)



Fuente: (Curiosidades_profe_ruben, 2025)

Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: La Dinámica del Eco

El facilitador indica que el grupo debe repetir cada palabra y cada gesto que él realice, manteniendo siempre el ritmo de "1, 2, 3" inicial.

Fase 2: Construcción de la Secuencia

Se introducen los elementos uno a uno. Cada vez que se añade uno nuevo, se debe repetir **toda la secuencia desde el principio**:

Ritmo Inicial y se repite 1, 2, 3.

1. **Frente-Cara:** Tocar la frente y luego las mejillas.
2. **Mano-Codo:** Juntar las manos y luego tocar el codo opuesto.
3. **Punta-Pie:** Tocar la punta del zapato.
4. **Señorita:** Poner las manos en la cintura con pose elegante.
5. **Caballero:** Simular que se arregla una corbata o se toca el bigote.
6. **Tengo un huevo:** Manos ahuecadas frente al cuerpo como cargando algo.
7. **Se me cae:** Agacharse rápido como si algo cayera al suelo.
8. **Lo recojo:** Gesto de levantar el huevo del suelo.
9. **Me lo como:** Gesto de llevarse las manos a la boca.
10. **Lo vomito:** Gesto de lanzar las manos hacia adelante desde la boca.
11. **Bebo agua:** Gesto de beber de un vaso.
12. **Tomo Pepsi:** Gesto de beber de una botella con más energía.
13. **Se acabó:** Levantar los brazos al cielo con un grito final.

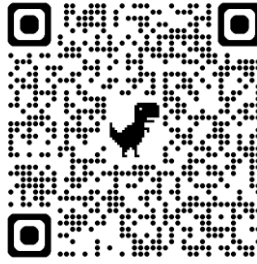
Fase 3: El Gran Final

Una vez aprendida toda la cadena, el facilitador guía al grupo para realizar la secuencia completa a máxima velocidad, lo que suele terminar en una explosión de risas y aplausos.

Maneja la Aceleración: Empieza con una voz pausada y clara para que todos asimilen los gestos. A medida que la lista crece, aumenta ligeramente la velocidad. El "caos controlado" es donde ocurre la integración.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "EL TELÉFONO DESCOMPUESTO CORPORAL"



Fuente: (Cecy_villanueva_fitness, 2025)

1. Datos Generales

- **Tamaño del grupo:** 8 a 15 personas por fila (puedes hacer varias filas compitiendo entre sí).
- **Materiales:** Música con ritmo marcado (opcional).

2. Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: La Formación

1. Pide a los participantes que formen una fila, todos mirando hacia la espalda del compañero que tienen delante.
2. **Regla de Oro:** Nadie puede voltear hacia atrás hasta que el compañero que tiene detrás le toque el hombro. **Prohibido hablar.**

Fase 2: El Mensaje (La Coreografía)

1. El facilitador (o el primer integrante de la fila) crea una secuencia corta de 3 o 4 movimientos (ej: un salto, un giro de cadera, un aplauso y un gesto con las manos).
2. El primer integrante toca el hombro del segundo. El segundo se voltea y observa la coreografía una sola vez.
3. El segundo integrante toca el hombro del tercero y repite lo que cree haber visto.
4. Así sucesivamente hasta llegar al último de la fila.

Fase 3: La Revelación

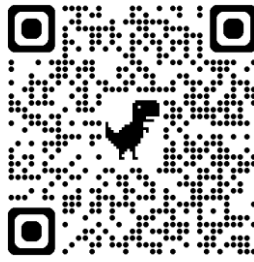
1. El último de la fila realiza la coreografía que le llegó frente a todos.
2. Luego, el primero de la fila realiza la coreografía original.
3. **El Momento de Sinergia:** El grupo suele estallar en risas al ver cómo un movimiento elegante terminó convirtiéndose en algo totalmente diferente y divertido.

Tip de Sinergia

Reflexión Post-Juego: Pregunta al grupo: *¿En qué punto se perdió el mensaje? ¿Fue por falta de atención de quien recibía o por falta de claridad de quien enviaba?* Esto vincula el juego directamente con la eficacia en el trabajo en equipo o en el aula.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "CARRERITAS COMPACTADITOS"



Fuente: (Pepe.vera1, 2026)

Esta actividad es un juego de **relevos por equipos** que pone a prueba la agilidad física, la coordinación de movimientos y el ingenio para mantener un objeto en su lugar sin usar las manos. Es ideal para liberar tensiones y fomentar la competitividad sana.

1. Datos Generales

- **Materiales:** Hojas de papel bond o periódico

2. Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: La Preparación

1. **División:** Divide al grupo en dos equipos iguales y forma filas detrás de una línea de salida.
2. **El Objeto:** Entrega 4 hojas de papel a cada equipo..

Fase 2: La Consigna (El Desafío)

1. El primer participante de cada fila debe colocarse las hojas de papel, una sujetando con su brazo izquierdo, otra con su brazo derecho, y otra con su cabeza y hombro y la ultima entre sus piernas.
2. **Regla de Oro:** Deben correr hacia la meta y regresar sin que el papel se caiga y **¡SIN USAR LAS MANOS!** para sostenerlo. La velocidad es la clave para que la presión del aire mantenga el papel pegado al cuerpo.
3. Si el papel cae, el participante debe detenerse, ponérselo de nuevo y continuar desde ese punto (o regresar al inicio, según la dificultad que desees poner).

Fase 3: El Relevo "Compactadito"

1. Al regresar a la fila, el participante debe "entregar" los papeles al siguiente compañero **pasándolo de cuerpo a cuerpo**, sin tocarlo con las manos.
2. Gana el equipo que logre que todos sus integrantes completen el circuito primero.

Tip de Sinergia

¡La Música Ayuda! Pon una cumbia o un ritmo para marcar el pulso del juego. El ritmo acelera los movimientos y hace que las caídas del papel sean más divertidas.

Variante para el aula Si el espacio es pequeño, puedes hacer el recorrido caminando rápido en lugar de corriendo, o poner obstáculos (sillas o mesas) para aumentar el reto de equilibrio.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "DALE UN ABRAZO A..."



Fuente: (Once_11_02, 2026)

Instrucciones para el Facilitador

1. Un participante sale al frente. Él o ella será quien deba ejecutar las acciones.
2. El facilitador debe ir llamando a diferentes personas al frente para que cumplan estas misiones.

Rasgos físicos: "Dale un abrazo al más bonito / a la más bonita".

Personalidad: "Dale un abrazo a la persona más enojona / al más enojón", serio, tímido, amigüero, fuerte, responsable, disciplinado, respetuoso.

Confianza: "Dale un abrazo a él o la que te podría aconsejar".

Afecto: "Dale un abrazo a la persona que más quieras".

Talento: "Dale un abrazo a la persona más bailarina".

Intelecto: "Dale un abrazo al o la más inteligente".

Liderazgo: "Dale un abrazo a la persona que veas como un líder".

Generosidad: "Dale un abrazo a quien creas que lo necesite".

Disciplina: "Dale un abrazo a él o la más indisciplinado/a".

Emotividad: "Dale un abrazo a la persona más sentimental".

Humor: "Dale un abrazo a la persona más enana" (usar con precaución)

Sociabilidad: "Dale un abrazo a la persona más chismosa".

Fortaleza: "Dale un abrazo a la persona más fuerte".

Orden: "Dale un abrazo a la persona más organizada".

Lealtad: "Dale un abrazo a la persona que consideres como un hermano o hermana".

Inesperado: "Dale un abrazo a la persona más infiel" (se usa para romper la tensión con risas).

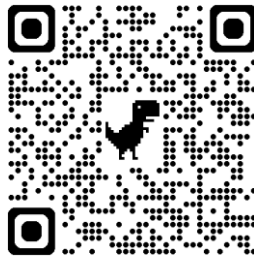
Ternura: "Dale un abrazo a la persona más tierna".

Dulzura: "Dale un abrazo a la persona más bella".

Termina la dinámica pidiendo un aplauso general. Es importante que, si alguna persona no recibió ningún abrazo, el facilitador intervenga con una consigna inclusiva como: *"Ahora, dale un abrazo a quien todavía no ha pasado al frente"*. **Rompe etiquetas:** A veces, ser "el enojón" o "el indisciplinado" se ve como algo negativo, pero al recibir un abrazo bajo esa premisa, el grupo lo integra con humor y afecto. **Seguridad Psicológica:** El contacto físico (abrazo) reduce los niveles de cortisol y aumenta la confianza en el equipo. **Manejo de la Sensibilidad:** Asegúrate de que el clima sea de respeto. Si el grupo es muy pesado con las bromas, enfócate más en las consignas de valores (líder, inteligente, tierno).

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "EL CASCO COOPERATIVO"



Fuente: (Santiagorivera70, 2026)

Esta actividad es un reto de **coordinación en parejas** que obliga a los participantes a sincronizar sus movimientos de espalda para transportar un objeto delicado. Es perfecta para romper la inercia en grupos operativos o industriales, fomentando el trabajo en equipo bajo una restricción física.

1. Datos Generales

- **Objetivo:** Fortalecer la comunicación corporal, desarrollar la paciencia y mejorar la sincronización rítmica en parejas.
- **Tiempo estimado:** 10 a 15 minutos.
- **Tamaño del grupo:** Sin límite (mientras se trabaje en parejas).
- **Materiales:** Cascos de seguridad (o balón o gorra) y un espacio amplio y despejado.

2. Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: La Conexión de Espaldas

1. Dividir al curso en 2 grupos, cada grupo ubicarse en parejas.
2. Cada pareja debe colocarse **espalda con espalda**.
3. El facilitador coloca entrega un **casco. Balón, a la primera pareja de la fila**.
4. Establece la meta del circuito.

Fase 2: El Desafío de Movimiento

1. El reto consiste en caminar hacia una meta establecida y regresar al punto de partida **sin que el casco caiga al suelo**.
En la vuelta de ida tiene que pasarse el casco por entre sus piernas.
En la vuelta de regreso, tienen que pasarse el casco por los costados.
2. **Regla de Oro:** No pueden separar sus espaldas, La presión entre las espaldas y la coordinación de los pasos es lo único que mantiene el casco.
3. Si el casco cae, la pareja debe detenerse, recogerlo y reiniciar desde ese punto o desde el principio (según la dificultad deseada).

Tip de Sinergia

¡**Observa el ritmo!** Como facilitador, nota qué parejas van más rápido. Usualmente son las que han logrado una comunicación verbal constante ("*derecha, izquierda, ahora bajamos*") o que han "sentido" el pulso del compañero. Úsalos como ejemplo al final de la actividad.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICA: EL PÁJARO PICÓN PICÓN



Fuente: (Gracielasanchez155, 2025)

Tomado de : (123pormico, 2022)

“El pájaro picón, picón fue a la tienda y se cayó y en la caída se lastimó una patica y así quedó”, (una de los pies los acomoda lo que más pueda hacia adentro, teniendo cuidado de no lastimarse),

“el pájaro picón- picón fue a la tienda y se cayó y en la caída se lastimó la otra patica y así quedó” se pone el otro pie hacia adentro,

“el pájaro picón-picón fue a la tienda y se cayó y en la caída se lastimó una alita y así quedó” uno de los brazos lo levanta y lo pega lo que más pueda al abdomen,

“el pájaro picón- picón fue a la tienda y se cayó y en la caída se lastimó la cabeza y así quedó”, deja la cabeza levemente volteada hacia un lado de su cuerpo y

“el pájaro picón-picón fue a la tienda y se cayó, y en la caída se lastimó su lenguita y así quedó”, saca la lengua levemente a un lado de la boca y con la lengua afuera

“el pájaro picón-picón fue a la tienda y se cayó y en la caída se lastimo su espalda y así quedó” volteo su cuerpo hacia adelante un poco

“el pájaro picón -picón, fue a la tienda y se cayó y desbaratado en el piso quedó” y se tiran todos al piso. Se da por terminada la dinámica. (123pormico, 2022)

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

PAUSA ACTIVA: "SINERGIA EN MOVIMIENTO" (EL RETO DE LOS VASOS)



Fuente: (Pepe.vera1, 2025)

Esta actividad desafía la coordinación individual y colectiva, obligando al grupo a sintonizar sus movimientos para alcanzar un objetivo común: mantener la estabilidad del objeto.

Perfil de la Actividad

- **Categoría:** Dinámica de Cohesión Grupal / Coordinación Motriz.
- **Materia:** Vasos
- **Nivel Sugerido:** Bachillerato, Docentes o Equipos de Trabajo Corporativo.
- **Tiempo de Ejecución:** 5 a 8 minutos.
- **Eje Transversal:** Comunicación no verbal, paciencia y sincronía.

Metodología de Aplicación

Fase	Descripción de la Acción
1. Formación	Los participantes se colocan en un círculo cerrado. Cada uno sostiene un vaso (o cilindro) sobre su hombro derecho, sujetándolo con la mano del compañero de atrás.
2. El Desafío	A una señal rítmica o musical, el grupo debe comenzar a caminar o realizar movimientos de flexión sin que ningún vaso se caiga.
3. Sincronía	El movimiento debe ser fluido. Si una persona se adelanta o se atrasa, la cadena de vasos se rompe, afectando a todo el equipo.
4. Variación	Una vez dominado el paso básico, se pueden incluir giros o cambios de dirección para aumentar la dificultad.

1. Retos de Nivelación (Coordinación de altura)

Estas órdenes obligan a todos a ajustar su centro de gravedad al mismo tiempo para no inclinar la cadena.

- **"Descenso controlado":** Todos deben realizar una sentadilla profunda muy lentamente y volver a subir sin perder la verticalidad del vaso.
- **"Cosecha baja":** Caminar en cuclillas (paso de pato) durante tres pasos.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

2. Retos de Ritmo y Velocidad

Ideales para trabajar la reacción bajo presión.

- **"Cámara lenta"**: Realizar un movimiento de marcha donde cada paso dure 3 segundos exactos.
- **"Aceleración"**: Aumentar la velocidad del paso (sin correr) manteniendo la distancia constante entre compañeros.
- **"Estatua"**: Detenerse en seco en la posición en la que estén, incluso si están a medio paso.

3. Retos de Lateralidad y Espacio

Para confundir un poco los sentidos y obligar a una comunicación no verbal más aguda.

- **"Paso lateral (Cangrejo)"**: Desplazarse hacia la derecha o izquierda sin que el círculo pierda su forma redonda.
- **"Cierre de filas"**: Reducir el diámetro del círculo caminando hacia el centro (esto aprieta la estructura y requiere más cuidado con los codos).
- **"Expansión"**: Ampliar el círculo hacia afuera sin soltar el vaso del compañero.
- **"Ojo cerrado"**: Todos cierran los ojos y deben dar 5 pasos hacia el frente guiándose solo por el tacto y el movimiento del compañero de atrás.
- **"El Saludo"**: Inclinar el tronco hacia adelante 45 grados (como una venia) y regresar a la posición vertical.

Tips para el Facilitador:

1. **El Metrónomo Humano**: Puedes usar aplausos o un silbato para marcar el compás. Si el grupo se mueve al ritmo de un sonido constante, la sinergia es más fácil de alcanzar.
2. **La Metáfora**: Si un vaso cae, no lo veas como un error individual. Recuerda al grupo: *"Si un eslabón falla, la cadena se rompe; nadie es menos importante que el otro"*.
3. **Reflexión Final**: Al terminar, pregunta: *¿Quién tuvo que adaptarse más, el que guiaba o el que seguía?*

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA: LA BANDEROLA

Material: papel o cartulinas, rotuladores, lápices de colores, cordel, pegamento

Se repartirá una banderola por cada niño, ésta debe ser lo suficientemente grande para que quepa la información que se quiere plasmar.

¿Qué se puede poner en esta banderola?

- Una foto o dibujar un autorretrato
- El nombre y fecha de nacimiento
- Color preferido
- La comida preferida
- Afición que gusta hacer durante el tiempo libre
- Si se tienen hermanos o hermanas
- Si se tienen mascotas

Una vez estén hechas estas banderolas, cada uno la presentará delante del resto de compañeros y compañeras ya continuación se colgarán de un hilo para poder colgarlas por la sala. De esta manera, el resto de niños pueden pasear y leer lo que han puesto también los demás.

FICHA: ACERCA DE MI

Solicitar a los estudiantes que en un papel escriban lo siguiente:

Algo en lo que son buenas; Algo con lo que no son buenos; Algo extraño suyo

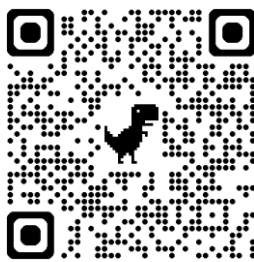
Se recogerán todos los papeles, se mezclarán bien y cada persona sacará un papelito (que no sea el suyo, si no lo vuelve a dejar), le leerá en voz alta e intentará adivinar de quién se trata. Y así sucesivamente con cada uno de los papelitos y características.

Con esta dinámica podemos trabajar las diferencias entre las personas, nos permite ver las cosas únicas que tenemos, lo que nos hace ser únicos y la importancia de respetarnos unos a otros.

Es una dinámica ideal para un grupo que se acaba de conocer pero también para aquellos que necesitan tomar confianza y cohesión de grupo.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "LA PACHANGA ACTIVA"



Fuente: (Tati_laprofe , 2026)

Esta dinámica de tipo "eco" (llamada y respuesta) es ideal para liberar tensiones acumuladas y mejorar la expresión corporal a través del juego rítmico.

Perfil de la Actividad

- **Categoría:** Pausa Activa / Dinámica de Expresión Corporal.
- **Nivel Sugerido:** Básica Media, Superior y Bachillerato.
- **Tiempo de Ejecución:** 5 minutos.
- **Eje Transversal:** Autocuidado, ritmo y desinhibición.

Metodología de Aplicación

La dinámica funciona mediante un diálogo rítmico entre el líder (docente) y el grupo.

Guion de Animación	Acción de Movimiento
Líder: " <i>¡Que me gusta la pachanga!</i> " Grupo: " <i>¡Sí, señor!</i> " X2	Aplausos rítmicos constantes para mantener el pulso. Este estribillo, se repite en cada parte del cuerpo que se mueve.
Líder: " <i>¡A mover la cabeza!</i> "	Movimientos laterales o circulares suaves del cuello.
Líder: " <i>¡A mover los hombritos!</i> "	Subir y bajar hombros con soltura.
Líder: " <i>¡A mover las manitas!</i> "	Extensión de brazos con movimiento de muñecas.
Líder: " <i>¡A mover la cadera!</i> "	Movimientos circulares o laterales de tronco.
Líder: " <i>¡A mover la rodilla!</i> "	Flexión rítmica de rodillas (tipo muelle).
Líder: " <i>¡A mover los pies!</i> "	Marcha o zapateo ligero en el sitio.

Nota: Después de cada consigna de movimiento, el grupo responde con un sonido rítmico: "*¡Uh, ah, uh-uh-ah!*" mientras ejecuta la acción.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "EL ANIMAL PARTICULAR"



Fuente: (Tati_laprofe, 2025)

1. Estribillo Inicial (Llamada y Respuesta)

- **Líder:** *"En la selva me encontré..."* (Grupo repite y aplaude al ritmo).
- **Líder:** *"Un animal particular..."* (Grupo repite y aplaude al ritmo).
- **Que movía la manita así,** (Grupo repite y aplaude al ritmo). **que movía la manita asa**(Grupo repite y aplaude al ritmo)., **y hacia** Si, si, si y hacia Sa, sa, sa"(Grupo repite y aplaude al ritmo).
- **Líder:** *"En la selva me encontré..."* (Grupo repite y aplaude al ritmo).
- **Líder:** *"Un animal particular..."* (Grupo repite y aplaude al ritmo).
- **Que ponía la manita así,** (Grupo repite y aplaude al ritmo). **que ponía la manita asa**(Grupo repite y aplaude al ritmo)., **y hacia** Si, si, si y hacia Sa, sa, sa"(Grupo repite y aplaude al ritmo).
- **Líder:** *"En la selva me encontré..."* (Grupo repite y aplaude al ritmo).
- **Líder:** *"Un animal particular..."* (Grupo repite y aplaude al ritmo).
- **Que ponía la manita así,** (Grupo repite y aplaude al ritmo). **que ponía la manita asa**(Grupo repite y aplaude al ritmo). Que daba la vuleta así Grupo repite y aplaude al ritmo, que daba la vuleta asa Grupo repite y aplaude al ritmo, **y hacia** Si, si, si y hacia Sa, sa, sa"(Grupo repite y aplaude al ritmo).

- **2. Bloque de Movimientos (Secuencia Sugerida)**

Orden	Parte del Cuerpo	Acción Específica
1°	Gorila	Manos en forma de garra moviento de un lado a otro
2°	Mono	Gesto de mono mano en la cabeza, mano en la en el ombligo, y ambas patas moviéndose, en forma de mono.
3°	Gallina	Manos en forma de alas, vuelta hacia un lado, vuleta hacia otro.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "LA HORMIGUITA EN EL MERCADO"



Fuente: (Tati_laprofe, 2025)

Metodología y Secuencia de Movimientos

La dinámica se basa en la repetición acumulativa de una frase y una acción de sacudida intensa.

1. Estructura del Canto (Eco)

Todos marcan aplausos al unisonó un solo ritmo.

- **Líder:** "Fui al mercado a comprar [producto] Cerezas..." (Grupo repite).
- **Líder:** "Y una hormiguita se subió a mi [parte del cuerpo] **La cabeza...**" (Grupo repite).
- **Líder:** "Y yo sacudía, sacudía, sacudía..." (Grupo repite).
Líder: ¡y la hormiguita ahí seguía!" (Grupo repite).

2. Secuencia Acumulativa de Movimientos

En cada ronda, la hormiguita coloniza una nueva parte del cuerpo. Es fundamental **no dejar de sacudir** las partes anteriores.

Ronda	Producto	Parte del Cuerpo	Acción de Sacudida
1°	Cerezas	La cabeza	Sacudir la cabeza suavemente y luego con energía.
2°	Hongos	Los hombros	Mover los hombros hacia arriba y abajo rápidamente.
3°	Verdura	La cintura	Balancear y rotar la cadera con vigor.
4°	Tortillas	La rodilla	Sacudir una pierna (y luego la otra) manteniendo el equilibrio.
5°	Coca-Cola	La cola	Movimiento circular o lateral de la pelvis.

- **Intensidad Creciente:** El "sacudidón" final debe ser cada vez más exagerado y ruidoso. ¡Anima al grupo a que realmente intente "quitarse de encima" a la hormiguita!
- **Rimas Creativas:** Puedes invitar a los participantes a que inventen nuevas rimas (ej: "fui al mercado a comprar café... y una hormiguita se subió a mi pie").
- **Final de Relajación:** Después de la última sacudida (la más intensa), pide al grupo que respire profundo y suelte todo el cuerpo. Es el momento perfecto para volver a una tarea que requiera concentración.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Extras: Dinámicas musicales

FICHA DE DINÁMICA: "EL SUEÑO DEL ADORNITO"



Fuente: (Chicodarwinmasterdrums, 2025)



Fuente: (Los Cantantes, 2024)

1. Datos Generales

- **Tiempo estimado:** 5 minutos.
- **Tamaño del grupo:** Sin límite (ideal para grupos de 10 a 40 personas).
- **Materiales:** Altavoz y el tema musical "Una Casa de Adornito".

2. Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Eco Corporal

1. Pide a los alumnos que se pongan de pie.
2. Explica que deben repetir los movimientos que tú realices al ritmo de la música.

Fase 2: Los Movimientos

La letra guía las acciones:

- **"Una casa que sea de adornito":** Formar el techo de una casa con las manos sobre la cabeza.
- **"Y una piscina para nadar":** Gesto de nadar con los brazos al frente.
- **"Mil vestidos de mil colores":** Girar sobre el sitio simulando mostrar un vestido.
- **"Y una yipeta para pasear":** Movimiento de las manos como si se estuviera manejando un volante grande.
- **"Un Mercedes para los domingos":** Gesto más elegante de conducción.
- **"Y un chofer vestido de frac":** Ponerse las manos en el pecho como si se ajustara un saco formal.
- **"Y una lancha no muy pequeña":** Extender los brazos hacia los lados para mostrar amplitud.
- **"Por si ella quiere ir a pescar":** Movimiento de lanzar una caña de pescar.

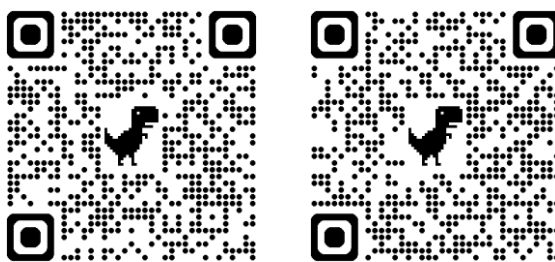
Fase 3: La Sinergia del Baile

Entre cada estrofa, hay un puente musical donde todos deben bailar libremente o marchar rítmicamente en su lugar para mantener la energía alta. La canción tiene un ritmo de merengue dominicano muy rápido y festivo.

¡Sé el más animado!: Como docente, si tú haces los gestos de forma pequeña, ellos lo harán igual. ¡Exagera el tamaño de la piscina y el lujo del chofer! La risa es el mejor conductor del aprendizaje.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: PAUSA ACTIVA "LEVANTANDO LAS MANOS"



Fuente: (missangelaponcequispe,2026)

Fuente: (El símbolo, 2019)

Esta dinámica se basa en la canción popular de "El Símbolo", ideal para momentos de transición donde los estudiantes necesitan un "reset" cognitivo y físico.

Información General

- **Nombre:** Levantando las Manos.
- **Objetivo:** Fomentar la coordinación motriz, reducir el estrés y reactivar la atención mediante el movimiento rítmico.
- **Población:** Recomendado para Educación General Básica (Media y Superior).
- **Tiempo estimado:** 3 a 5 minutos.
- **Materiales:** Dispositivo de audio y espacio suficiente para moverse junto al pupitre.

Secuencia de Movimientos

Para que la ejecución sea un éxito, puedes guiar a los chicos con estos pasos siguiendo el ritmo de la letra:

Letra de la Canción	Acción Sugerida
"Levantando manos..."	<i>las</i> Estirar ambos brazos hacia el techo con energía.
"Moviendo la cintura..."	Manos a la cadera y realizar movimientos circulares o laterales.
"Un movimiento sexy..."	Giro suave sobre el propio eje o paso de baile libre.
"Sacudiendo hombros..."	<i>los</i> Movimiento alternado de hombros hacia arriba y abajo.

Link De la canción: <https://www.youtube.com/watch?v=Xc83u8RO87Y>

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "COORDINACIÓN EXTREMA" (SORBETES)



Fuente: (Belquinaluisa95, 2026)

- **Materiales:** Sorbetes (pajillas) o palitos delgados de madera.

Metodología y Reglas del Juego

1. **Formación:** Los participantes se colocan en círculo, de pie.
2. **El Desafío:** Cada persona debe sostener un sorbete usando solo la punta de su dedo índice, presionándolo contra el dedo índice del compañero de al lado. De esta forma, todo el círculo queda conectado por los sorbetes.
3. **Regla de Oro:** No se puede agarrar el sorbete con la mano; solo se mantiene mediante la presión entre los dos dedos. Si un sorbete cae, el equipo debe empezar de nuevo o queda eliminado.
4. **Movimientos al Ritmo de la Música:** El facilitador pone música con cambios de ritmo y da instrucciones de movimiento:
 - **Bajar:** Todos deben hacer una sentadilla sin que se caiga ningún sorbete.
 - **Subir:** Regresar a la posición inicial.
 - **Girar:** Intentar que el círculo rote lentamente.
 - **Mover el esqueleto:** Realizar movimientos laterales o de cadera manteniendo la presión en los dedos.

Consejos para el Facilitador

- **Comunicación No Verbal:** Anima a los participantes a comunicarse visualmente para coordinar cuándo bajar o subir.
- **Competencia por Equipos:** Si el grupo es muy grande, divídelos en equipos de 5 o 6 personas. Gana el equipo que logre completar la secuencia musical sin tirar sus sorbetes.
- **Aumento de Dificultad:** Puedes pedirles que cierren un ojo o que realicen

FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "TE QUIERO YO Y TÚ A MÍ"



Fuente: (Grupofamilia, 2025)

Detalles de la Actividad

- **Tiempo estimado:** 3 a 5 minutos.
- **Materiales:** Pista musical de "Te quiero yo" (Melodía de Barney).
- **Nivel de energía:** Medio (Enfocado en lo emocional).
- **Espacio:** Salón donde puedan formar parejas rápidamente.

Metodología y Coreografía

La dinámica se realiza en parejas que van rotando o interactuando rítmicamente.

Primero lo hacen de forma lenta, la segunda vez más rápida y eufórica.

Frase de la Canción Acción Sugerida

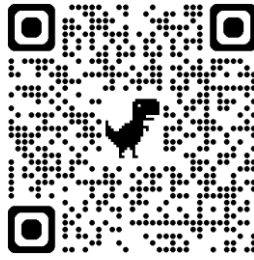
"Te quiero yo..."	Los participantes se señalan a sí mismos y luego al compañero.
"Y tú a mí..."	Señalan al compañero y luego cruzan las manos sobre su propio corazón.
"Somos una familia feliz..."	Se toman de las manos y se balancean rítmicamente.
"Con un fuerte abrazo..."	Se dan un abrazo cálido y respetuoso.
"Y un beso te diré..."	Hacen el gesto de un beso al aire o un saludo cercano.
"Mi cariño es para ti."	Se extienden las manos hacia el compañero en señal de entrega.

Consejos para el Facilitador

- **El Momento Justo:** Esta dinámica es ideal para el **final del evento**. No la uses al principio, ya que requiere que el grupo ya tenga cierto nivel de confianza.
- **Inclusión:** Si hay personas que no se sienten cómodas con el abrazo, indícales que pueden sustituirlo por un choque de manos o un saludo con el antebrazo, manteniendo el espíritu de la canción.
- **Liderazgo desde el Ejemplo:** Canta con entusiasmo y realiza los gestos de forma visible. Tu lenguaje corporal guiará la emoción del grupo.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA TÉCNICA: DINÁMICA "CARRERA DE CATEGORÍAS" (Parámela mano)



Fuente: (Cela.love, 2025)

Metodología y Reglas

1. **Formación:** El grupo se divide en dos o más equipos. Cada equipo forma una fila detrás de una línea de salida.
2. **La Consigna:** El facilitador anuncia una categoría y una letra específica. Ejemplos:
 - *"Partes del cuerpo con la letra P"*
 - *"Colores con la letra A"*
 - *"Frutas con la letra M"*
 - *"Profesiones con la letra T"*
3. **La Acción:** A la señal, el primer integrante de cada fila debe correr hasta el punto de meta, decir en voz alta una palabra válida de la categoría y regresar corriendo a su fila para dar el relevo al siguiente compañero.
4. **Reglas de Validación:**
 - No se pueden repetir palabras ya dichas por otros compañeros.
 - Si la palabra es incorrecta o "inventada" (como "mencholate" o "la flaka"), el participante debe regresar y pensar otra.
5. **Ganador:** Gana el equipo que logre que todos sus integrantes completen el recorrido primero con palabras válidas.

Consejos para el Facilitador

- **Arbitraje Divertido:** Como facilitador, debes estar muy atento a las respuestas. Las respuestas graciosas o errores son los que generan los mejores momentos de la dinámica.
- **Dificultad Progresiva:** Empieza con categorías fáciles (colores, animales) y ve subiendo la dificultad (apellidos, ciudades de Ecuador, términos técnicos de tu área).
- **Seguridad:** Asegúrate de que el piso no sea resbaladizo, ya que la adrenalina hace que corran muy rápido.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Categoría y Letra	Respuestas Válidas (Éxito)	Respuestas Inválidas / Errores (Risas)
Partes del cuerpo "P"	Pecho, Pierna, Pulmón, Pantorrilla, Páncreas, Pelo.	"Popó" (Causa risas pero no es una parte anatómica aceptada en este contexto).
Color con "A"	Amarillo, Azul, Ámbar.	"Anaranjado" (Es válido, pero se rieron por la rapidez del relevo).
Fruta con "M"	Manzana, Mandarina, Mango, Mamón, Melón, Maracuyá.	"Mencholate" (Palabra inventada), "Manzana Verde" (Repetición de categoría).
Profesión con "T"	Trabajo Social, Teólogo.	"Tecnólogo" (Es un grado académico, no una profesión per se), "Internista" (Es una especialidad médica).
Animal "C"	Cabra, Camello, Culebra, Caballo, Camarón, Cocodrilo, Colibrí, Cerdo.	(Ninguno registrado, fue la ronda más rápida).
Apellido "H"	Hernández, Herrera, Hinojosa, Hinestrosa, Hoyos, Hidalgo.	"Hinojosa" (Repetido por el equipo contrario).
Nombre "F"	Fabián, Felicia, Fiorella, Fernando, Facundo.	"La Flaka" (Apodo, no nombre de pila).

Banco Ampliado de Categorías y Respuestas

Categoría	Letra Sugerida	Respuestas Válidas (Éxito)	Errores Comunes / "Trampas"
Países del Mundo	C	Colombia, Canadá, China, Croacia, Chile, Cuba.	"California" (Es un estado), "Cuzco" (Es una ciudad).
Marcas de Carros	F	Ford, Ferrari, Fiat, Foton.	"F-150" (Es un modelo, no la marca).
Instrumentos Musicales	T	Trompeta, Trombón, Timbal, Triángulo, Tuba.	"Tambor" (A veces se repite demasiado rápido).
Objetos de Cocina	S	Sartén, Salero, Servilleta, Sopera.	"Silla" (Es de comedor, no un utensilio).
Valores Humanos	R	Respeto, Responsabilidad, Resiliencia.	"Risa" (Es una emoción/acción, no un valor).
Cosas que hay en una Playa	A	Arena, Agua, Algas, Arena...	"Avión" (Puede haber, pero no es propio del lugar).
Verbos (Acciones)	C	Correr, Cantar, Comer, Cocinar, Caminar.	"Casa" (Sustantivo, no verbo).
Superhéroes Personajes	/ B	Batman, Batichica, Black Panther, Blade.	"Bruno Díaz" (Es la identidad, no el nombre de héroe).

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Ficha de Dinámica: "La Línea del Can-Can" (Sinergia Rítmica)



Fuente: (Zonafitkaren, 2025)



Fuente: (Offenbach,2009)

Materiales: Música con ritmo de 4/4 muy marcado (Salsa, Merengue o el tema clásico del *Can-Can*).

2. Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Enganche

1. Pide al grupo que forme una línea recta, hombro con hombro.
2. Cada participante debe entrelazar sus brazos con los de sus vecinos (pasando el brazo por detrás del compañero o agarrándose de los hombros/cintura).
3. Esto crea una **estructura sólida** donde todos dependen de todos.

Fase 2: Los Movimientos (Coreografía)

El facilitador guía los pasos al ritmo de la música:

1. **El Marcaje:** Marchar en el sitio levantando las rodillas.
2. **Patada Simple:** Rodilla arriba y patada al frente (alternando pierna derecha e izquierda).
3. **El Grito:** Cada 4 tiempos, el grupo debe dar un grito de energía (¡EHH!).
4. **El Desplazamiento:** Mientras mantienen el enganche y las patadas, el facilitador ordena moverse 4 pasos hacia adelante y 4 hacia atrás.

Fase 3: La Aceleración

1. El facilitador pide que el grupo acelere la frecuencia de las patadas.
2. Se añade un movimiento de balanceo lateral: todos se inclinan a la derecha y luego a la izquierda sin soltarse.

3. Guion Musical y Rítmico (Para el Facilitador)

Para que el ritmo no se pierda, usa este conteo:

- **Tiempo 1:** Rodilla derecha arriba.
- **Tiempo 2:** Patada derecha al frente.
- **Tiempo 3:** Rodilla izquierda arriba.
- **Tiempo 4:** Patada izquierda al frente + ¡GRITO!

Seguridad primero: Asegúrate de que los extremos de la línea sean personas fuertes y estables para mantener el equilibrio del grupo.

Variante: ¡Haz una competencia entre filas! Divide la clase en dos grupos y mira cuál logra hacer 10 patadas seguidas sin soltarse y manteniendo el ritmo perfecto. ¡La energía que se genera es increíble!

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Ficha de Dinámica: "El Ritmo de la Rutina" (Pausa Activa Laboral)



Fuente: (Sstconritmo, 2026)

Materiales: Sistema de audio potente./ canción

2. Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Calentamiento

1. Pide al grupo que se ponga de pie y se distribuya uniformemente.
2. Explica que deben repetir los movimientos rítmicos que tú realices, siguiendo la letra de la canción.

Fase 2: Los Movimientos

La coreografía se divide en acciones específicas coordinadas con la música:

- **"Estrego, estrego"**: Movimiento de frotar los brazos o manos rítmicamente.
- **"Bato chocolate"**: Manos frente al cuerpo haciendo círculos como batiendo.
- **"Beso al mozo, beso al marido"**: Gestos de mandar besos a los lados.
- **"Subo el volumen"**: Brazos subiendo gradualmente.
- **"Cojo el bolso, corro a la oficina"**: Movimiento de marcha rápida o carrera en el sitio.
- **"Y empujo"**: Gesto de empujar con ambas manos hacia adelante (simulando entrar al transporte público).
- **"Doy codo"**: Movimiento rítmico de los codos hacia atrás.

Fase 3: La Sinergia Final

A medida que la canción acelera, los movimientos deben ser más marcados y exagerados. El facilitador puede gritar los comandos rítmicos para mantener a todos en sintonía.

Tip de Sinergia

¡Actitud al 100%!: Esta dinámica depende totalmente de la energía del líder. Si tú lo haces con ganas, ellos se soltarán. Es ideal para antes de un almuerzo o al final de una jornada de capacitación técnica muy pesada.

Variante: Puedes pedirles que ellos inventen una nueva estrofa sobre su rutina escolar (ej: "abro el libro", "borro la pizarra") y le asignen un paso de baile. ¡Esto fomenta la creatividad grupal!

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Ficha de Dinámica: "Macarena"



Fuente: (Papa.oso590, 2026)

Materiales: Sistema de sonido y el tema musical "Macarena".

2. Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Llamado a la Acción

1. Pide al grupo que se distribuya en el espacio, manteniendo cierta distancia para poder moverse con libertad.
2. Explica que el reto es seguir los comandos rítmicos de la canción con toda la energía posible.

Fase 2: Los Movimientos (Coreografía)

La dinámica sigue los comandos de la canción:

- **"Manos al aire"**: Llevar las manos a la cabeza rítmicamente.
- **Manos a los brazos"**: Llevar las manos hacia los brazos de manera cruzada
- **Manos a los hombros"**: Llevar las manos hacia los hombros de manera cruzada.
- **Manos a la cabeza"**: Llevar las manos hacia la cabeza de manera cruzada.
- **Manos a la cintura"**: Llevar las manos hacia la cintura de manera cruzada
- **Meneadito"**: Mover la cintura
- **"Dando una vueltita"**: Dar un giro de 360° sobre el propio eje.
- **Se repite**

Fase 3: Sinergia en el Ritmo

1. El facilitador debe estar al frente, marcando los pasos con entusiasmo exagerado.
2. Se puede incentivar a que, en los momentos de mayor ritmo, los participantes interactúen visualmente o se agrupen por parejas para hacer el movimiento de cadera juntos.

5. Tip de Sinergia

¡Piérdele el miedo!: Como facilitador, eres el espejo del grupo. Si tú bailas con todo el cuerpo, ellos lo harán igual. Usa esta dinámica cuando sientas que el grupo está "pesado" o con sueño.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Ficha de Dinámica: "Sincronía de Escritorio" (Pausa Activa II)



Fuente: (Zullycelestino, 2026)
Tema: Locos Adams

Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: El Patrón Base

El facilitador muestra la secuencia rítmica lentamente para que el grupo la aprenda por imitación:

1. **Golpe en mesa:** Con ambas palmas abiertas sobre la superficie.
2. **Aplauso:** Una vez al centro.
3. **Cruce de brazos:** Golpear la mesa con los brazos cruzados (mano derecha a la izquierda y viceversa).
4. **Aplauso:** Volver a aplaudir al centro.

Fase 2: La Coreografía

Una vez dominado el patrón, se añade el movimiento de extensión:

- **Secuencia A:** Mesa → Aplauso → Cruce → Aplauso.
- **Secuencia B:** Estirar ambos brazos hacia arriba lateralmente (formando una "V") y dar un grito o sonido de exhalación fuerte.
- **Repetición:** Se vuelve al patrón de mesa rápidamente.

Fase 3: El Desafío de Velocidad

1. El facilitador comienza con un tempo lento.
2. Progresivamente, aumenta la velocidad de los golpes y los aplausos.
3. El clímax ocurre cuando el grupo logra mantener la sincronía a máxima velocidad, terminando con los brazos arriba.

3. Recurso Musical

Para esta dinámica, se recomienda una base rítmica de **percusión pura** o un tema con un *beat* electrónico constante.

- **Música sugerida:** "We Will Rock You" (instrumental) o cualquier pista de *body percussion*.

Tip de Sinergia

¡Escucha el Grupo! El sonido de los pupitres golpeando al unísono debe sonar como un solo tambor gigante. Si el sonido es caótico, pide al grupo que baje el volumen y se concentre en "oír al compañero". Esto es la esencia de la sinergia: **ajustar mi ritmo al del equipo**.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Ficha de Dinámica: "El Ritmo de la Sinergia" (Levantando las manos)



Fuente: (soyelpiofe,2024)

Materiales: Altavoz y el tema musical "Levantando las manos".

Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: Preparación

1. Pide a los alumnos que se pongan de pie a un lado de sus pupitres.
2. Explica que deben seguir el ritmo de la música y repetir los movimientos que tú realices.

Fase 2: Los Movimientos

La secuencia principal sigue la letra de la canción:

- **"Levantando las manos"**: Estirar ambos brazos hacia arriba rítmicamente.
- **"Moviendo la cintura"**: Manos a la cadera y movimiento circular o lateral.
- **"Con movimiento sexy"**: Un paso de baile libre con más soltura y risas.
- **"Es el ritmo nuevo..."**: Marchar o saltar suavemente en el sitio.
- **Intercalado**: Se pueden añadir giros de 360° o palmadas grupales para aumentar la interacción.

Fase 3: El Gran Final

Al terminar la canción, el facilitador guía un aplauso fuerte y una respiración profunda para "aterrizar" la energía y volver a la clase con mayor enfoque.

5. Tip

Variante: Deja que un alumno diferente cada vez sea el que guíe la coreografía frente al curso. Esto fortalece su confianza y liderazgo.

Variante: Puedes proponer un "concurso del baile" por filas. La fila que lo haga con más coordinación y alegría se gana un punto extra o un reconocimiento simbólico. ¡Les encantará competir mientras bailan!

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Ficha de Dinámica: Coreografía Grupal "El Meneaito"



2. Desarrollo de la Dinámica

Fase	Descripción de los Movimientos
Inicio	Posición de firmes en formación de filas y columnas para asegurar visibilidad.
Paso 1: El Giro	Giro completo sobre el eje propio (360°) manteniendo el ritmo de la base musical.
Paso 2: Lateralidad	Desplazamiento rítmico de cadera y hombros hacia los costados.
Paso 3: El "Meneaito"	Movimiento oscilatorio de manos frente al pecho seguido de un descenso rítmico.
Paso 4: Coordinación	Elevación de brazos alternando con movimientos de cabeza según los comandos de la canción.

3. Instrucciones para el Facilitador

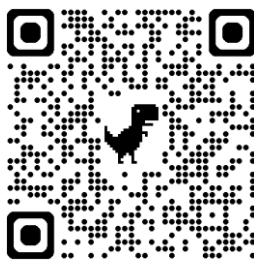
1. **Modelado:** El líder debe colocarse al frente para que los estudiantes espejen los movimientos.
2. **Repetición:** Practicar las secuencias sin música primero y luego integrar el audio gradualmente.
3. **Sincronización:** Enfatizar que el éxito de la dinámica reside en que todo el grupo ejecute el paso al mismo tiempo ("Sinergia").
4. **Esparcimiento:** Permitir momentos de estilo libre para reducir el estrés pre-graduación o durante la jornada laboral.

4. Beneficios Pedagógicos

- **Desarrollo Psicomotriz:** Mejora la memoria procedimental y el control espacial.
- **Inteligencia Interpersonal:** Refuerza el sentido de pertenencia y el trabajo colaborativo hacia una meta común (la presentación final).
- **Pausa Activa:** Sirve como un excelente recurso para liberar tensión acumulada tras periodos largos de estudio o trabajo.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Ficha de Dinámica: "El Ritmo del Sapito Laboral"



Materiales: Sistema de sonido potente y el tema musical "El Sapito".

2. Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: Formación y Actitud

1. Pide al equipo que se distribuya en un espacio amplio, manteniendo una distancia segura pero permitiendo la visibilidad entre todos.
2. Anima al grupo a dejar de lado la seriedad del cargo y a conectar con el ritmo de la música.

Fase 2: Los Movimientos

La dinámica sigue las órdenes rítmicas de la canción:

- **"Dando saltitos"**: Realizar pequeños saltos en el sitio con las manos simulando las patas de un sapo.
- **"Para abajo, para abajo"**: Flexionar las rodillas hasta quedar en posición de cuclillas rítmicamente.
- **"Para arriba, para arriba"**: Estirarse completamente hacia arriba con las manos en alto.
- **"Girando, girando"**: Dar una vuelta completa sobre el propio eje siguiendo el pulso musical.

Fase 3: Sinergia en Movimiento

1. El facilitador debe liderar con entusiasmo, asegurándose de que todos realicen los cambios de posición al mismo tiempo.
2. Se puede incentivar que, en los momentos de giro, los participantes saluden o interactúen visualmente con sus compañeros para reforzar el vínculo social.

Ayuda a "limpiar" la mente de la carga emocional negativa antes de ir a casa o iniciar una nueva tarea. Es un excelente reto de agilidad para adolescentes, especialmente si se aumenta la velocidad de la música progresivamente.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Ficha de Dinámica: "El Baile de la Cadera" (Semeneya)



Datos:

- **Tiempo estimado:** 3 a 5 minutos.
- **Tamaño del grupo:** Sin límite (ideal para aulas escolares o auditorios).
- **Materiales:** Altavoz y el tema musical "Semeneya" (o similar con ritmo de cumbia/merengue).

Fase 1: El Montaje

1. Pide al grupo que se ponga de pie, ya sea en sus puestos o formando un círculo.
2. Explica que el reto es seguir el ritmo y la letra de la canción con movimientos exagerados.

Fase 2: Los Movimientos (Coreografía)

El baile se basa en un estribillo principal que se repite aumentando el entusiasmo:

- **"Semeneya, Semeneya":** Movimiento rítmico de cadera de lado a lado.
- **"La cadera, la cadera":** Manos en la cintura y movimiento circular o lateral acentuado.
- **"De un lado al otro":** Desplazamiento corto o balanceo rítmico.
- **"¡Uh!":** Un salto pequeño o un gesto de manos hacia arriba para marcar el cambio de ritmo.

Fase 3: La Integración (Sinergia)

1. A medida que la canción avanza, el facilitador puede invitar a los participantes a interactuar: "*¡Ahora bailando con el compañero de al lado!*" o "*¡Todos al centro!*".
2. El docente o facilitador debe modelar el movimiento con energía para que el grupo pierda la vergüenza.

3. Recurso Musical

Para esta dinámica, la música es el motor principal. El ritmo debe ser tropical, pegajoso y con un tempo constante.

- **Música sugerida:** *Semeneya* (versión tropical/cumbia).

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA DE DINÁMICA: "EL RELOJ RÍTMICO"



1. Datos Generales

- **Tiempo estimado:** 10 minutos.
- **Tamaño del grupo:** 16 a 40 personas (debe ser un número par preferiblemente).
- **Materiales:** Música rítmica de 4/4 (tipo polca o folclore europeo).

2. Instrucciones para el Facilitador

Fase 1: La Formación

1. Pide al grupo que forme un círculo grande, todos de pie y mirando hacia el centro.
2. Explica que la música dictará el ritmo y que cada secuencia de 4 tiempos tiene un movimiento específico.

Fase 2: Los Movimientos

La secuencia se repite cíclicamente y consta de los siguientes pasos:

1. **Palmas y Giro (4 tiempos):** Tres aplausos rítmicos y un giro sobre el propio eje.
2. **Caminata al Centro (4 tiempos):** 4 pasos cortos hacia el centro del círculo mientras se aplaude.
3. **Regreso (4 tiempos):** 4 pasos hacia atrás volviendo a la posición inicial.
4. **Intercambio (Sinergia):** Los participantes se dan media vuelta para quedar frente a un compañero, chocan las manos rítmicamente (derecha con derecha, izquierda con izquierda) y se desplazan un lugar hacia la derecha para encontrar un nuevo compañero.

Fase 3: La Aceleración

A medida que el grupo domina la secuencia, el facilitador puede aumentar ligeramente la velocidad de la música o pedir que los movimientos sean más exagerados y alegres.

El Facilitador como Metrónomo: Durante la primera vuelta, el facilitador debe marcar los tiempos en voz alta: "*¡Uno, dos, tres, giro! ¡Adentro, dos, tres, aplauso!...*". Una vez que el grupo "siente" el ritmo, el facilitador se retira y deja que la música guíe el proceso.

Variante: Puedes pedirles que, en el momento de encontrarse con el nuevo compañero, deben decir una palabra rápida relacionada con un tema de clase

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Ficha de Dinámica: "¿Quién soy yo?" (El Espejo de Papel)



Ficha: (Inmaculada, 2026)

1. Datos Generales

- **Tiempo estimado:** 30 a 45 minutos.
- **Tamaño del grupo:** 10 a 30 personas.
- **Materiales:** Hojas de papel bond, lápices, borradores y rotuladores de colores.

Fase 1: El Autorretrato (El Centro)

1. Pide a cada participante que, en el centro de la hoja, realice un **dibujo de sí mismo**.
2. No es necesario ser un artista; el dibujo debe representar cómo se sienten en esencia.

Fase 2: Las Tres Dimensiones

A los lados del dibujo, deben completar tres bloques de información específica:

- **Virtudes:** En el lado izquierdo, escribir sus fortalezas y aquello que más valoran de su personalidad.
- **Defectos:** En el lado derecho, identificar sus áreas de mejora o rasgos con los que suelen tener conflictos.
- **Principales Máscaras (Imagen Exterior):** En la parte inferior, describir cómo creen que los ven los demás o qué faceta de su personalidad muestran más frecuentemente en público.

Fase 3: La Galería de Identidades

1. Los participantes pueden compartir sus hojas en grupos pequeños o pegarlas en la pared para un paseo silencioso.
2. **Sinergia:** El facilitador invita a la reflexión: "*¿Coincide tu dibujo central con lo que escribiste en tus máscaras? ¿Qué virtud te sorprendió descubrir hoy?*".

3. ¿Por qué es efectiva?

En "**Sinergia Total**", esta dinámica trabaja la **Autenticidad**:

- **Vulnerabilidad:** Al poner por escrito los "defectos" y las "máscaras", se reduce la presión por ser perfectos ante el grupo.
- **Empatía:** El grupo descubre que todos tienen luchas internas similares, lo que fortalece la conexión humana.

4. Tip de Sinergia

Respeto a la Privacidad: Como facilitador, aclara que nadie está obligado a leer sus defectos en voz alta si no se siente cómodo. El solo hecho de escribirlos ya genera un proceso de conciencia.

Variante: Como docente, puedes pedirles que en lugar de una lista, escriban una breve **autobiografía en tercera persona** basada en el dibujo, dándole un toque narrativo a su identidad.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

FICHA TÉCNICA DE DINÁMICA: LA RULETA DE LOS NOMBRES

1. DATOS GENERALES

- **Participantes:** Grupos de 12 personas en adelante (funciona mejor con grupos grandes).
- **Tiempo estimado:** 10 a 15 minutos.
- **Materiales:** Ninguno.

2. METODOLOGÍA (PASO A PASO)

1. **Formación:** El grupo se coloca de pie formando un gran círculo. Una persona se sitúa en el centro para actuar como "la aguja" de la ruleta (se recomienda que el dinamizador empiece para dar el ejemplo).
2. **El Giro:** La persona del centro cierra los ojos o mira hacia arriba, da varias vueltas sobre sí misma y, al detenerse, señala a alguien del círculo de forma aleatoria.
3. **La Reacción:**
 - La persona **señalada** debe agacharse lo más rápido posible.
 - Inmediatamente, las **dos personas que estaban a sus lados** (izquierda y derecha) deben decir el nombre del otro compañero antes que el oponente.
4. **Eliminación:** Quien diga el nombre del compañero más lento (o se equivoque) queda eliminado y se sienta en su lugar en el suelo. La persona que se había agachado vuelve a levantarse para seguir jugando.
5. **Duelo Final:** El juego continúa hasta que solo quedan dos personas de pie.

3. EL GRAN DUELO FINAL (EL DESENLACE)

Cuando solo quedan los dos finalistas, se procede al duelo de "pistoleros de nombres":

- Ambos se colocan en el centro del círculo, **espalda contra espalda**.
- El dinamizador marcará el ritmo para que empiecen a caminar hacia adelante alejándose uno del otro.
- A una señal acústica (un aplauso, un silbido o una palabra clave), ambos deben girarse rápidamente y decir el nombre del oponente. El primero en lograrlo es el ganador de la Ruleta.

4. RECOMENDACIONES PARA EL DINAMIZADOR

- **Rondas de calentamiento:** Realiza dos o tres giros sin eliminar a nadie para que el grupo entienda la mecánica de agacharse y reaccionar.
- **Variante de dificultad:** Si el grupo ya se conoce muy bien, puedes pedir que en lugar del nombre digan una característica (color favorito, hobby o una palabra relacionada con el tema del taller).
- **Fluidez:** Asegúrate de que los que están sentados no estorben a los que siguen de pie para evitar tropiezos durante los giros.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

DINÁMICAS EN LÍNEA

ESCOGE UN ANIMAL

Los estudiantes deben empezar presentándose con su nombre y un animal que empiece por la primera letra de su nombre, seguido de su apellido y una cualidad que empieza con la primera letra de su apellido..

Te llamas Maria Alba. Elige un animal que empiece por 'M': Mariposa.

Ahora, encuentra una cualidad que te defina y que comience por la letra 'A' de tu apellido: Alegre. De llamarte Maria Alba, pasas a ser el gran 'Mariposa Alegre.

Ejemplos

Nombre Real	Animal (Nombre)	Cualidad (Apellido)	Resultado Final
Maria Alba	Mariposa	Alegre	La Mariposa Alegre
Carlos Suárez	Cóndor	Sabio	El Cóndor Sabio
Lucía Paredes	Leona	Perseverante	La Leona Perseverante
Jorge Vera	Jaguar	Veloz	El Jaguar Veloz
Elena Ríos	Elefante	Resiliente	La Elefante Resiliente
Daniel Guzmán	Delfín	Generoso	El Delfín Generoso
Beatriz Heredia	Búho	Honesta	La Búho Honesta
Ricardo Mendoza	Rinoceronte	Metódico	El Rinoceronte Metódico

PRESENTA TU ESPACIO

Invitar al estudiante a presentar el espacio en donde están situados.

SIN DIENTES Y EN DIRECTO

Solicitar al alumno que lea o se presente, o comparta algún dato hablando sin mostrar sus dientes, es decir simular el habla de una persona de la tercera edad.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

DOS VERDADES Y UNA MENTIRA

Esta actividad no requiere de recursos físicos y se basa en la capacidad de observación del grupo. Un estudiante debe presentar tres declaraciones personales, de las cuales solo dos son reales. El objetivo del resto de la clase es debatir y determinar cuál de los enunciados es el falso. Para elevar la dificultad, se sugiere evitar datos muy evidentes y, si es posible, pedir a los alumnos que preparen sus frases con antelación para que el juego sea más fluido y sorprendente.

PALABRAS EN CADENA

La meta de este ejercicio es construir una cadena verbal lo más extensa posible. Un participante menciona una palabra y el siguiente debe proponer una nueva que comience con la última sílaba o letra de la anterior. Por ejemplo, si alguien dice "camino", el siguiente podría decir "novela". Como variantes creativas, se puede jugar utilizando rimas (mesa-pesa-fresa) o incluso aplicarlo en el aprendizaje de un segundo idioma para reforzar el vocabulario.

¿DÓNDE SE HA METIDO...?

Ideal para clases en entornos virtuales que permiten la vista de galería o mosaico. El facilitador menciona el nombre de un alumno al azar y todos los demás deben señalar rápidamente hacia la dirección donde aparece su cámara en la pantalla. Quien reaccione al último o señale de forma errónea deberá realizar una actividad física breve, como saltos de potencia, o interpretar un fragmento musical corto

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

VEO VEO

Existen dos modalidades para esta dinámica:

- La convencional, donde se busca un objeto a través de las pantallas de los compañeros basándose en colores o iniciales, y la versión activa.
- En esta última, el docente da una consigna física (ej. "¡algo de madera!" o "¡algo circular!") y los estudiantes deben desplazarse por su espacio personal para encontrar y mostrar el objeto solicitado.

Es una herramienta excelente para mantener la energía alta y la atención focalizada. Puedes utilizar colores, formas, texturas, sabores, tamaños... Es un juego muy divertido que conseguirá que tus alumnos estén activos y muy atentos en clase.

SILLAS MUSICALES

Es una adaptación ingeniosa del juego tradicional para el aula en línea. Cada alumno utiliza el asiento que tiene en casa y comienza a girar alrededor de él mientras suena una melodía. En el momento en que el audio se detiene o se muestra una señal visual, deben sentarse instantáneamente. El último en hacerlo asume el rol de DJ para la siguiente ronda o cumple un reto sencillo, como deletrear una palabra compleja o realizar un dibujo rápido.

ESTATUAS

Esta dinámica aprovecha la música y el baile para trabajar el control corporal. Al detenerse la pista musical, los participantes deben quedar completamente inmóviles. Una variante divertida para los más pequeños es asignar temáticas específicas: al quedar "congelados", deben imitar la postura de un animal salvaje o un personaje de ficción, fomentando así la expresión corporal y la imaginación.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

AFORTUNADAMENTE/ DESAFORTUNADAMENTE

Esta actividad utiliza la técnica del *storytelling* para crear un relato colectivo basado en giros inesperados de fortuna. El ejercicio comienza cuando el facilitador plantea una situación inicial, como: "Esta mañana decidí emprender un viaje inesperado". A partir de ahí, el primer estudiante debe continuar la trama empezando su frase con la palabra "**Afortunadamente**". El siguiente compañero debe dar un giro a la historia iniciando con "**Desafortunadamente**", y así sucesivamente, alternando entre una visión optimista y una pesimista de los acontecimientos.

Por ejemplo:

- **Facilitador:** Tenía muchas ganas de visitar el parque de diversiones hoy.
- **Participante 1:** *Afortunadamente*, el clima era perfecto y no había nubes.
- **Participante 2:** *Desafortunadamente*, al llegar me di cuenta de que las instalaciones estaban en mantenimiento.
- **Participante 3:** *Afortunadamente*, justo en la entrada me encontré un billete de alta denominación.
- **Participante 4:** *Desafortunadamente*, cuando intenté usarlo, noté que no era auténtico y tuve que deshacerme de él.

Esta dinámica resulta sumamente atractiva para grupos de jóvenes y adultos, ya que permite explorar una infinidad de escenarios creativos y disparatados. El ciclo se cierra una vez que todos han intervenido, permitiendo al facilitador dar una conclusión final que amarre todos los cabos sueltos de la historia. Es una excelente herramienta para fomentar la agilidad mental, la escucha activa y la cohesión grupal a través del humor.

YO NUNCA NUNCA

Cada estudiante tiene 10 puntos, el docente va mencionando cosas aletorias, y el alumno que si lo ha hecho van perdiendo puntos de 1 en 1 por cada cosa que haya realizado.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

VENTA DE COSAS ABSURDAS.

Cada estudiante debe elegir un producto aleatorio y argumentar su venta.

EL OBJETO FAVORITO.

Cada persona muestra un objeto y explica por qué es significativo para ellos, fomentando el intercambio personal y la empatía.

DINÁMICA DE LA ISLA DESIERTA.

Imaginar que son náufragos en una isla desierta y solicitar al estudiante que piense en 3 cosas que llevaría a esa isla, y si conoce algún compañero con que compañero le gustaría que le acompañe.

EXPONER ALGO POSITIVO DEL DÍA.

Solicitar al estudiante que comente algo positivo que le haya ocurrido en el transcurso del día, de esta manera se atrae energía positiva al ambiente, y se reduce cualquier sensación negativa.

UNA HISTORIA ÚNICA

La mecánica consiste en que un integrante inicie con una frase, y el siguiente deba replicarla con exactitud antes de añadir su propio aporte. De este modo, se va tejiendo una trama única y espontánea, recayendo en el último miembro del grupo la tarea de darle un desenlace coherente a la narración. Es aconsejable realizarla en grupos de tamaño reducido o intermedio, dado el esfuerzo de retención que exige. No obstante, es un ejercicio muy valioso, ya que potencia la inventiva y prepara mentalmente a los asistentes para intervenir con mayor seguridad en las discusiones posteriores.

CUÁL ES LA HISTORIA

El ejercicio invita a los participantes a elegir cualquier objeto que tengan a la mano, ya sea un accesorio personal o un simple útil de escritorio. El reto es que cada persona comparta una anécdota sobre ese elemento, la cual puede ser una vivencia auténtica o una ficción creada en el momento. Aunque funciona muy bien como rompehielos en entornos digitales, su propósito de fondo es estimular el pensamiento lateral en los equipos de trabajo. Al aplicar esta dinámica, se favorece un ambiente propicio para el surgimiento de ideas disruptivas y la creación de propuestas innovadoras dentro de la organización.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

100 PENITENCIAS PARA APLICAR LUEGO DE LAS DINÁMICAS

Las penitencias pedagógicas son micro-retos lúdicos que se aplican de forma breve y respetuosa tras dinámicas grupales. Su finalidad no es sancionar, sino reforzar habilidades socioemocionales, cognitivas y motrices, promoviendo un ambiente participativo, motivador y seguro. Estas penitencias pueden utilizarse como cierre de dinámicas, activadores energéticos o estrategias de transición, favoreciendo un aula activa, participativa y emocionalmente positiva.

Objetivos pedagógicos

- Fomentar la expresión oral y corporal
- Desarrollar la creatividad e improvisación
- Promover la integración y cohesión grupal
- Activar la energía y atención en el aula
- Fortalecer la confianza y seguridad personal
- Incentivar la participación activa

Criterios de aplicación

- Duración breve: 10 a 30 segundos
- Enfoque positivo y voluntario
- Evitar cualquier forma de burla o incomodidad
- Adaptar según edad y contexto
- Priorizar la participación sobre la competencia

Tipos

Expresión y actuación

1. Imitar a un animal por 10 segundos
2. Actuar como robot en cámara lenta
3. Hacer de profesor/a por 30 segundos
4. Contar un mini chiste
5. Contar cualquier cosa como si fuera un narrador de TV, o comentarista deportivo.
6. Actuar como si estuviera en la luna
7. Simular que es un superhéroe
8. Hablar con voz de bebé

Movimiento y energía

9. Dar 5 saltos como rana
10. Caminar como pingüino
11. Hacer 5 sentadillas

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

12. Bailar 10 segundos
13. Caminar en puntas de pie
14. Saltar en un pie
15. Hacer movimientos de zombie
16. Imitar una rutina de ejercicio

Creatividad rápida

17. Hacer una improvisación (rimar)
18. Cantar feliz cumpleaños con una sola vocal

Humor y diversión

19. Reírse sin parar por 10 segundos
20. Hacer una cara graciosa
21. Contar algo exagerado
22. Fingir que es famoso
23. Hacer una risa malvada
24. Imitar una caída (sin riesgo)
25. Hacer cara de susto

Interacción con compañeros

26. Chocar manos con 5 compañeros
27. Decir algo bonito y algo feo a alguien
28. Liderar un "¡sí se puede!"

Comunicación y lenguaje

29. Decir el abecedario rápido
30. Decir un trabalenguas
31. Hablar como locutor de radio
32. Presentarse como famoso
33. Hablar cantando
34. Describir un objeto invisible
35. Dar un mini discurso

Imaginación

36. Simular que tiene un objeto invisible
37. Actuar como si llueve
38. Imaginar que está en la playa
39. Fingir que tiene frío extremo
40. Actuar como astronauta
41. Simular que cocina algo raro
42. Actuar en cámara lenta
43. Simular una carrera
44. Fingir que encuentra un tesoro

Retos rápidos

45. Mantener equilibrio en un pie por 20 segundos
46. No parpadear por 30 segundos
47. Hacer una estatua
48. Mantener una pose graciosa

Creatividad rápida

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

49. Inventar un idioma por 10 segundos

Humor y diversión

Hacer una risa contagiosa exagerada

50. Imitar a alguien que se resbala (sin caer)

51. Actuar como si tuviera hipo

52. Reaccionar como si ganó la lotería

53. Hacer un berrinche divertido (actuado)

54. Actuar como si algo le diera mucho asco

Interacción con compañeros

55. Elegir a alguien y hacerle reír

56. Decirle algo positivo a 2 personas

Comunicación y lenguaje

57. Hablar como robot anunciando algo

58. Decir los días de la semana al revés

59. Inventar una noticia absurda

60. Hacer una entrevista rápida a sí mismo

61. Hablar como si estuviera muy enojado

62. Explicar algo como niño pequeño

Imaginación

63. Fingir que el piso quema

64. Simular que empuja algo muy pesado

65. Actuar como si fuera invisible

66. Actuar como si fuera gigante

Retos rápidos

67. Aplaudir fuerte y rápido por 30 segundos.

68. Mantener una sonrisa sin reírse por 40 segundos

Ritmo y música

69. Cantar como ópera una frase

VARIOS

70. Actuar como influencer grabando video

71. Fingir que es un vendedor exagerado

72. Hacer una escena de película dramática

73. Simular que pelea con un mosquito

74. Actuar como si se le olvidó todo

75. Fingir que descubre algo increíble

76. Hacer una pose épica de superhéroe

77. Hacer como si estuviera en una montaña rusa

78. Simular que tiene mucho sueño

79. Actuar como si baila sin música

80. Hacer una entrada triunfal como famoso

81. Fingir que está congelado y descongelarse

82. Actuar como si habla con un extraterrestre

83. Simular que se transforma en animal

84. Hacer una despedida dramática

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

85. Actuar como si ganó un premio importante
86. Actuar como si sus zapatos fueran súper pesados
87. Hacer una pasarela como modelo exagerado
88. Actuar como si se quemara con algo caliente (sin exagerar peligro)
89. Actuar como si estuviera en una película de terror (sin gritos fuertes)
90. Fingir que está peleando con su propia sombra
91. Hacer una transformación rápida (de serio a feliz, por ejemplo)
92. Actuar como si estuviera caminando contra un viento súper fuerte
93. Decir una palabra y deletrearla bailando
94. Reaccionar como si hubiera visto un fantasma
95. Actuar como si le hubieran dado una noticia increíble
96. Fingir que olvidó completamente quién es
97. Actuar como si estuviera grabando un TikTok súper viral
98. Hacer un “storytime” exagerado en 10 segundos

Extras

99. Fingir que es streamer reaccionando a algo increíble
100. Bailar como si estuviera en un trend (inventado)
101. Actuar como si fuera un influencer vendiendo algo absurdo
102. Hacer como si estuviera en un “en vivo” saludando seguidores
103. Reaccionar como meme famoso (exagerado)
104. Actuar como si estuviera en una videollamada con mala señal
105. Fingir que es un NPC (personaje de videojuego) repitiendo frases
106. Hacer una intro épica como youtuber famoso
107. Actuar como si fuera un filtro de redes (cambiando caras exageradas)
108. Fingir que es GPS dando indicaciones absurdas
109. Hacer como si estuviera en un reality show siendo eliminado
110. Actuar como si fuera un comercial dramático de algo simple (ej: un lápiz)
111. Simular que está en un tutorial “cómo hacer algo ridículo”
112. Hacer como si fuera comentarista de su propia vida
113. Actuar como si estuviera en cámara oculta reaccionando
114. Fingir que es asistente virtual (tipo Siri/Alexa) pero falla
115. Hacer como si estuviera doblando una película (voz encima de acciones)
116. Actuar como si estuviera en un videojuego pero pierde todas las vidas

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

EPÍLOGO

Al llegar al final de este recorrido, el docente tendrá algo más que un simple compilatorio de actividades, una nueva filosofía de gestión de grupo. Hemos explorado cómo el movimiento oxigena el cerebro y cómo el juego tiene el poder de desarmar las barreras de la comunicación asertiva. La participación equitativa, impulsada por herramientas de motivación adecuadas, construye comunidades de aprendizaje sólidas, resilientes y vibrantes. La sinergia, la fuerza del colectivo es lo que permite que cada individuo alcance su máximo potencial. De esta manera, los docentes serán capaces de encender la chispa del aprendizaje en cualquier entorno. Sin embargo, es vital comprender que la verdadera práctica no termina con el aplauso final de una dinámica o cuando se guarda el material utilizado; por el contrario, comienza en ese preciso instante. Este manual es, en realidad, una propuesta de humanización pedagógica que utiliza las dinámicas grupales como laboratorios de habilidades blandas, fundamentales para el éxito en la vida moderna.

El aula contemporánea ya no puede permitirse ser un espacio de pasividad. Sinergia Total en el Aula es la respuesta técnica y humana ante la necesidad de transformar el aprendizaje mediante la acción. A través de las pausas activas y las dinámicas disruptivas presentadas, se busca el "reset" cognitivo que combata de raíz la fatiga y el estrés, devolviendo el bienestar tanto a estudiantes como a docentes. La motivación se ha planteado como un proceso vivo.

Que esta obra sea un recurso vivo, consultado una y otra vez para recordar que educar es, ante todo, un acto de conexión humana. La transformación se manifiesta ahora en la mejora del clima escolar, en la reducción de los conflictos y en la disposición de los estudiantes para enfrentar retos con confianza. El desafío de transformar el aula está en marcha; con estas herramientas, usted ya no solo imparte una clase, usted inspira una transformación profunda y duradera.

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Referencias bibliográficas

- Chávez, C. (2019, 16 de agosto). Impacto y beneficio de la "Pausa Activa" [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=SmPi-UuPD9M>
- Claudio Raúl. (2022, 24 de julio). Dinámicas para adolescentes - Motivación y su importancia - Fomentar la participación de un grupo [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=LnGuPnp3Vwg>
- Deel. (2025, 17 de diciembre). 11 rompehielos virtuales para reuniones efectivas. <https://www.deel.com/es/blog/actividades-rompehielos-virtuales/>
- Dinamicasdegrupo.org. (s.f.). Dinámica El Cienpiés. <https://dinamicasdegrupo.org/dinamica-el-cien-pies/>
- García, J. (2022, 11 de julio). Dinámica grupal: El pájaro picón picón. 123 por mí. <https://123pormi.co/2022/07/11/dinamica-grupal-el-pajaro-picon-picon/>
- Global Campus. (2015, 15 de junio). PAUSAS ACTIVAS [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=T7fWA2WOTjc>
- Info Capital Humano. (2016, 4 de marzo). La importancia del juego - Walter Sotomayor - DINAMICA [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=B828ym0s2g0>
- Lemov, D. [AprendemosJuntos]. (2021, 23 de junio). V. Completa. Estrategias para mejorar la enseñanza. Doug Lemov, profesor y escritor [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yTRxDVaPpUs>
- Mejía, E. (s.f.). Perfil académico y publicaciones. Academia.edu. <https://independent.academia.edu/EdisonMejía>

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Mis Dinámicas. (s.f.). Dinámicas de grupo online para tiempos de confinamiento. <https://misdinamicas.com/dinamicas/dinamicas-de-grupo-online-para-tiempos-de-confinamiento/>

Plan LEA. (2020, 27 de octubre). Dinámicas de grupo para que los docentes puedan conocer mejor a los alumnos. <https://planlea.edu.do/2020/10/dinamicas-de-grupo-para-que-los-docentes-puedan-conocer-mejor-a-los-alumnos/>

REDINED. (s.f.). Recursos educativos y dinámicas de grupo [Base de datos]. Red de Información Educativa. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/122>

Romero Ibáñez, P. [Magisterio TV]. (2022, 18 de octubre). ¿Por qué es tan importante el juego para hacer atractiva una clase? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ZWJTQovis8o>

The Indian Lion. (s.f.). 25 juegos para tus clases online. <https://indianlioneducation.com/25-juegos-clases-online/>

UNAM. (2021). Catálogo de tesis y documentos digitales. Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales de Información. <https://tesiunamdocumentos.dgb.unam.mx/ptd2021/diciembre/0821309/Index.html>

Universidad Nacional de Loja (UNL). (s.f.). Repositorio digital: Ítems y recursos académicos. <https://dspace.unl.edu.ec/items/76674db8-2b0a-4e4d-8963-cfe1b46d161a>

Workshopeando. (2023, 5 de junio). Brainwriting - Generación de ideas de forma colaborativa [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=f82Wz7YfS8I>

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

YouTube. (s.f.). Pausa activa: Levantando las manos [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=Xc83u8RO87Y>

Referencia complementaria

Belquinaluisa95. (2025). *Bajar sin repetir* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/belquinaluisa95/video/7600583851940924692>

Belquinaluisa95. (2025). *Como se juega el pulpo escritor* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/belquinaluisa95/video/7600938717993487636>

Belquinaluisa95. (2025). *Solo respuestas incorrectas* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/belquinaluisa95/video/7496486047187160326>

Belquinaluisa95. (2025). *Tingo tango diferente* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/belquinaluisa95/video/7564557296525675797>

Belquinaluisa95. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/belquinaluisa95/video/7628778684165426453>

Belquinaluisa95. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/belquinaluisa95/video/7629800561168370965>

Brahian19_beta. (2022). *Dinámicas rompehielo* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/brahian19_beta/video/7166301180182809861

Brendataverasdelgado. (2024). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/brendataverasdelgado/video/7355998316242406661>

Carolina_eventos_1. (2025). *El semáforo humano* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/carolina_eventos_1/video/7570109473902103819

Cela.love. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/cela.love/video/7577808864121310482>

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Cecy_villanueva_fitness. (2025). *Zumba dinámicas* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/cecy_villanueva_fitness/video/7488521914202230071

Chicodarwinmasterdrums. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/chicodarwinmasterdrums/video/7618959840081218837>

Cuentaeriklara. (2023). *Yo tengo un tic* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/cuentaeriklara/video/7291014262816820485>

Efrenartiga. (2025). *Oh alelé* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/efrenartiga/video/7502506062667320582>

Elteachercarlosp. (2025). *Combate naval dinámica* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/elteachercarlosp/video/7608997952597527828>

8

Elprofeorla24. (2025). *Casas y ardillas* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/elprofeorla24/video/7465057050708544773>

Fedeencinas. (2024). *El piojo juancho* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/fedeencinas/video/7598224656268594439>

Felipee_ruiz. (2025). *El aplauso estupendo* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/felipee_ruiz/video/7570755067477789959

Flozuproducciones. (2023). *Encuentra tu manada* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/flozuproducciones/video/7258050277985635589>

89

Fundacionjugarrecreacion. (2025). *Cara o sello dinámica* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/fundacionjugarrecreacion/video/7548181322901015864>

01015864

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Gracielasanchez155. (2025). *El pájaro picón picón* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/gracielasanchez155/video/7484369186509180215>

Grupofamilia.activa. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/grupofamilia.activa/video/7575224666566987015>

Grupofamilia.activa. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/grupofamilia.activa/video/7576704828345273618>

Imitadorjuangabriel.av. (2025). *Todo el mundo en esta fiesta* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/imitadorjuangabriel.av/video/7542738611590925586>

Inodet. (2025). *No me has visto, no me has conocido* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/inodet/video/7535597718547352840>

Jan_la_psic. (2024). *El nudo humano solución* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/jan_la_psic/video/7377102657355255045

Lajovendefe. (2024). *Aplauso obediente* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/lajovendefe/video/7421243990202158342>

Lauperdomo17. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/lauperdomo17/video/7543778698005204280>

Linmendezavillacort. (2024). *El respaldo musical* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/linmendezavillacort/video/7379841248938462470>

Ludomocion. (2024). *Cintura de película dinámica* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/ludomocion/video/7356706482492050694>

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Ludomocion. (2024). *Dinámica halagos* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/ludomocion/video/7360509062779342085>

Ludomocion. (2024). *Empezó la fiesta* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/ludomocion/video/7376869197512510725>

Ludomocion. (2024). *Tren de masajes* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/ludomocion/video/7382057097116241158>

Masimpulsogo. (2025). *Dinámicas rompehielo* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/masimpulsogo/video/7538949787769425208>

Masimpulsogo. (2025). *Drutas saltarinas* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/masimpulsogo/video/7606489784982293778>

Missangelaponcequispe. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/missangelaponcequispe/video/7623932119374466325>

Msalazarap1709. (2024). *La palabra completa* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/msalazarap1709/video/733271748928296064>

6

Neoattack. (2024). *Dos verdades y una mentira dinámica* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/neoattack/video/7278310084025879841>

Neuroeduca_conlui. (2025). *El reto de colores inversos* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/neuroeduca_conlui/video/7556643537442376972

Noel.e.f. (2023). *Mi tía jacinta* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/noel.e.f/video/7223773689332976901>

Once_11_02. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/once_11_02/video/7613900633703206162

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Pa_inmaculada.pv. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/pa_inmaculada.pv/video/75991299555946857

03

Papa.oso590. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/papa.oso590/video/7625295745893141767>

Pepe.vera1. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/pepe.vera1/video/7618405043200396565>

Pepe.vera1. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/pepe.vera1/video/7626189640348749076>

Profejames_. (2024). *Bingo de presentación* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/profejames_/video/7373354414423231750

Profejames_. (2025). *Algo de ti* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/profejames_/video/7476259412689112326

Profejames_. (2025). *Casa, inquilino, terremoto* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/profejames_/video/7506991833264770360

Profejames_. (2025). *El cien pies* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/profejames_/video/7479234565605756166

Profejames_. (2025). *Saludo en 5 dinámica* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/profejames_/video/7505057520755723525

Profetatiana. (2024). *Dinámica baile de la ensalada* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/profetatiana/video/7369263246861176069>

Profetatiana. (2025). *Bingo de presentación* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/profetatiana/video/7463621186849737990>

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Quiquesalinas356. (2022). *A moler café* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/quiquesalinas356/video/714995487430471194>

1

Rya.solutions. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/rya.solutions/video/7594537139484806408>

Santiagorivera70. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/santiagorivera70/video/761938474857768885>

3

Soydenisrobinson. (2022). *Saludo en 5 dinámica* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/soydenisrobinson/video/71642070843875033>

65

Soyelpiofe. (2024). *Movimiento sexy pausa activa* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/soyelpiofe/video/7392712908909694214>

Sstconritmo. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/sstconritmo/video/7618614254870056200>

Tati_laprofe. (2024). *Chacha dinámica* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/tati_laprofe/video/7402035862717877509

Tati_laprofe. (2024). *Tres palmas y acción* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/tati_laprofe/video/7354537781101710598

Tati_laprofe. (2025). *Desafío 1 2 3* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/tati_laprofe/video/7410203651697921285

Tati_laprofe. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/tati_laprofe/video/7576812663540419847

Tati_laprofe. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/tati_laprofe/video/7616520314939297045

Sinergia total en el aula: Compilatorio de dinámicas y pausas activas para transformar el aprendizaje.

Tati_laprofe. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

https://www.tiktok.com/tati_laprofe/video/7626540685906382100

Tornillito10. (2025). *Algo de ti dinámica* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/tornillito10/video/7470402250406432006>

Tornillito10. (2025). *[video de dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/tornillito10/video/7566792512493341970>

Youtube. (s. F.). *Uv3wsxvle2a* [video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=uv3wsxvle2a>

Zonafitkaren. (2024). *Zumba dinámicas* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/zonafitkaren/video/7343120193410927877>

Zullycelestino. (2025). *[dinámica grupal]* [video]. Tiktok.

<https://www.tiktok.com/zullycelestino/video/7622114737823698183>

SINERGIA TOTAL EN EL AULA:

Compilatorio de **dinámicas** y **pausas activas disruptivas** para transformar el aprendizaje.

Este libro es una invitación a revolucionar la manera de enseñar y aprender. Aquí encontrarás una selección de dinámicas, pausas activas y estrategias disruptivas que transformarán tu aula en un espacio de energía, participación y alegría.

Cada actividad está diseñada para fomentar la conexión, la creatividad, la motivación y el aprendizaje significativo, fortaleciendo el vínculo entre docentes y estudiantes.

BENEFICIOS:

- ✓ Aumenta la motivación y atención.
- ✓ Mejora la participación y el ambiente del aula.
- ✓ Fortalece habilidades sociales y emocionales.
- ✓ Favorece el aprendizaje significativo y duradero.
- ✓ Rompe la rutina y transforma cada clase en una experiencia inolvidable.

¿Qué encontrarás en este libro?



Dinámicas de integración y trabajo en equipo



Pausas activas para reactivar cuerpo y mente



Actividades creativas y disruptivas para todas las edades



Estrategias para mejorar el clima del aula



Ideas prácticas, fáciles de aplicar y con objetivos claros

“**APRENDER CON ALEGRÍA**
ES APRENDER PARA LA VIDA.”



EDITORIAL
Mundos Alternos

ISBN: 978-9 942-593-40-5



9 789942 593405