

Título

Impacto de los descansos activos con digital storytelling en el contexto de la educación democrática

Resumen

El objetivo del presente estudio fue analizar el impacto de diferentes tipos de Descansos Activos (DDAA), implementados tanto de forma tradicional como a través de enfoques innovadores que incorporan tecnologías digitales, como el Digital Storytelling (DST) y la gamificación, en variables como la motivación académica, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, el estado de flow, las emociones y la asimilación de contenidos en estudiantes de Educación Primaria, considerándose factores como género, edad, práctica deportiva, tipo de deporte y ubicación.

Para ello, se empleó un diseño cuasiexperimental longitudinal con medidas pre-post intervención y los grupos no aleatorios y experimentales con más de 1.800 estudiantes de Educación Primaria en España y Portugal con edades comprendidas entre los 8 y 13 años, siendo pertinente para determinar las diferencias entre el nivel inicial de las variables observadas y las modificaciones generadas, tras los DDAA. Para ello, se estableció una primera fase de contacto inicial, consentimiento y explicación del estudio con las instituciones educativas, una segunda fase, de diseño de los DDAA y, una tercera fase, en la cual se implementaron los DDAA en el aula y se realizó la recolección de datos. Se presentaron cinco procedimientos con la misma estructura, pero con diferentes niveles de intensidad y formato: DST, DST baja intensidad, DST gamificado, sin DST, sin DST baja intensidad.

Los resultados indicaron mejoras relacionadas con la motivación intrínseca, el flow, emociones, disfrute/satisfacción, perfil de jugadores, y un aumento significativo en el rendimiento académico. Sin embargo, se observaron patrones diferenciales según las características sociodemográficas y el procedimiento utilizado, subrayándose la importancia de personalizar las intervenciones para maximizar su impacto. Los DDAA con DST se presentan como una estrategia adaptada a la educación actual, con el potencial de promover hábitos saludables y combatir el sedentarismo mediante la incorporación de actividades dinámicas y atractivas en el entorno educativo. Este trabajo contribuye al debate sobre el papel de las tecnologías digitales y enfoques educativos emergentes en la transformación de las prácticas pedagógicas tradicionales, alineándose con los principios de una pedagogía democrática. Los DDAA con DST parecen ofrecer una oportunidad para diseñar entornos educativos más motivadores y orientados al desarrollo integral del alumnado, destacando su relevancia en el contexto de la educación actual. **Palabras clave:**

Digital Storytelling, descansos activos, hábitos saludables.