Focusing adaptado para el error

Una herramienta basada en el focusing de Eugene Gendlin: escuchar la sensación del cuerpo hasta que "dice" algo. Muy útil cuando la vergüenza de equivocarse bloquea a un alumno o a toda la clase.

Antes de empezar

- Úsalo justo después de un error que ha dolido: el típico "¡pero si estaba bien!".
- Habla despacio y deja silencios. Los silencios son parte de la herramienta.
- Ojos cerrados o mirada en la mesa, como cada uno prefiera.

El guion completo

1. **Hacer sitio.** *"Vamos a parar un momento. Respira y nota cómo estás ahora mismo, por dentro. No hace falta cambiar nada."*
2. **Encontrar la sensación.** *"Piensa en el error de antes. ¿Dónde lo notas en el cuerpo? Busca el sitio. Puede ser algo pequeño."*
3. **Ponerle palabra o imagen.** *"Si esa sensación tuviera forma, color o nombre, ¿cuál sería? Una piedra, un nudo, calor, algo apretado..."*
4. **Comprobar.** *"Prueba esa palabra con la sensación. ¿Encaja? Si no, busca otra hasta que encaje."*
5. **Preguntarle.** *"Pregúntale a esa sensación: ¿qué necesitas?"* Espera sin forzar. A veces no responde, y también está bien.
6. **Agradecer.** *"Da las gracias a lo que ha aparecido, aunque haya sido poco. Cuando quieras, vuelve a la clase."*

Para cerrar

Pide que vuelvan a puntuar del 1 al 10 lo que notan. No hace falta que baje: basta con notar que se mueve. Después, una frase en la pizarra para volver al problema:

"El error no dice que no valgo: dice por dónde seguir."

> Participar es voluntario y nadie tiene que contar lo que ha notado. Es una herramienta educativa para el aula, no terapia: si un alumno muestra un malestar intenso o persistente, habla con el departamento de orientación.