La pausa "¿qué noto?"

Una pausa breve, en pleno reto matemático, para que cada alumno localice lo que siente en el cuerpo y lo puntúe. Es el primer paso de todo lo demás: no se puede regular lo que no se nota.

Cuándo hacerla

- Cuando ves caras de bloqueo en un problema.
- Justo después de corregir un error en voz alta.
- Antes de un examen o de salir a la pizarra.

Lo que necesitas

- Dos minutos y tu voz tranquila.
- Opcional: el termómetro de abajo, fotocopiado.
- Ganas de hacerla tú también.

El guion, paso a paso

1. **Parar.** *"Soltad el boli un momento. No pasa nada, enseguida seguimos."*
2. **Respirar.** *"Coged aire despacio... y soltadlo todavía más despacio."*
3. **Buscar en el cuerpo.** *"¿Notas algo ahora mismo? ¿Dónde? En el estómago, el pecho, los hombros, la mandíbula, la cara..."*
4. **Puntuar.** *"¿Cuánto lo notas, del 1 al 10?"* Lo marcan en el termómetro o lo piensan.
5. **Nombrar, si sale.** *"Si tuviera nombre, ¿cuál sería? Nervios, agobio, calma, enfado... Todas valen."*
6. **Volver.** *"Gracias. Volvemos al problema con eso que has notado."*

Claves para que funcione

- Nadie tiene que decir en voz alta lo que siente. Se puede notar en silencio.
- No hay respuestas correctas: un 9 no es peor que un 2, es información.
- Mejor corta y frecuente que larga y de vez en cuando. Con la repetición se convierte en hábito.

Fotocopiable · Mi pausa

¿Cuánto lo noto?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Dónde lo noto? Rodea:

Estómago · Pecho · Hombros · Mandíbula · Cara · Manos · Piernas · No noto nada

Si tuviera nombre, sería: _____