



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima

Consciencia social

## Práctica "Pausa Consciente"

### Propósito

Promover la conexión y el aprendizaje de los estudiantes y la práctica de la atención plena en el docente.

 <b>Modalidad</b>	Presencial
 <b>Destinatarios</b>	Adultos
 <b>Tipo</b>	Colectiva
 <b>Duración</b>	-
 <b>Recursos necesarios</b>	-

### Desarrollo

Las pausas pueden ser todo un desafío. Muchos de nosotros nos entusiasamos tanto por compartir nuestros propios pensamientos e ideas que tendemos a interrumpir a los estudiantes, sin dejar espacio para que puedan procesar la información y respondan reflexivamente

La práctica de la pausa consciente puede ser aplicada en diferentes instancias durante el desarrollo de una clase. A continuación, se detallan 8 categorías de pausas / silencios:

**1. Tiempo entre la pregunta del docente y la respuesta del alumno:** luego de hacer una pregunta a todos los alumnos o a uno en particular, el docente aguarda entre 3 y 5 segundos.

Utiliza esos segundos para respirar profundamente. Si está de pie, aprovecha para sentir el peso de los pies en el suelo, ampliar



su consciencia para tener presente a toda la clase. Se puede preguntar:

*¿Cómo me siento ahora mismo? ¿Cómo se sienten ellos? ¿Qué está pasando en este preciso momento? ¿Qué necesitan mis alumnos? ¿Cómo puedo explicar mejor este tema?*

Si la pregunta fue dirigida a un alumno en particular, pasado el tiempo, se lo invita a que comparta su respuesta. Si fue una pregunta a todos los alumnos, el docente debe recorrer el aula con la vista, fijándose en cada estudiante que levanta la mano, y escoger a alguno a quien no haya hecho participar mucho últimamente. Cuando el estudiante responda, el docente debe escuchar atentamente y reflexionar:

*¿Tiene otra pregunta para seguir el tema con el alumno?  
¿Cómo puede responder a su pregunta de manera que fomente un pensamiento de mayor complejidad y la resolución de problemas?*

**2. Pausa dentro de la respuesta del alumno:** esta es una pausa de tres segundos o más que ocurre cuando un alumno se detiene o duda mientras está respondiendo a la pregunta del maestro. Los maestros suelen interrumpir a sus alumnos cuando hacen una pausa y se toman un tiempo para pensar en la respuesta. Sin embargo, si se les da tiempo, ellos, a menudo, responden correctamente luego del período de silencio.

**3. Pausa tras la respuesta del alumno:** esta pausa se hace después de que un alumno haya dado una respuesta y sus compañeros estén considerando agregar comentarios u opiniones. Esto les da a los otros estudiantes tiempo para pensar en lo que se dijo y ver si tienen algo que aportar.

**4. Pausa del alumno:** esta es la pausa que ocurre luego de que un alumno ha iniciado una pregunta, declaración o comentario, y no completa el pensamiento. Puede parecer extraño formalizar este tipo de pausa; sin embargo, esta situación surge más a menudo de lo que creemos, y la tendencia es ignorar la cuestión en lugar de permitir una pausa.



**5. Pausa del docente:** esta es una pausa que el docente inicia intencionalmente para considerar lo que está sucediendo, evaluar la situación y evaluar el mejor curso de acción. Un momento particularmente beneficioso para que el docente haga una pausa es cuando un alumno ha hecho una pregunta que requiere una respuesta compleja. Tomarse el tiempo para considerar cómo encarar la respuesta puede beneficiar el aprendizaje de los alumnos.

**6. Pausa dentro de la presentación del docente:** esta es una pausa que el docente inicia intencionalmente durante la explicación de la lección u otros períodos prolongados de presentación de contenidos. El docente detiene intencionalmente el flujo de información para dar a los alumnos de tres a cinco segundos de silencio para absorberla y consolidar su pensamiento. Este tipo de pausa no requiere respuesta por parte de los alumnos; simplemente es tiempo de procesamiento. Usando el silencio de esta manera, los maestros pueden dividir su contenido en fragmentos para ayudar a los estudiantes a absorber y procesar mejor la información.

**7. Tiempo de trabajo para que los alumnos terminen sus actividades:** este es un tiempo de pausa destinado a permitir a que los alumnos terminen una tarea que exige una atención total. La duración de la pausa debe estar relacionada con el tiempo que lleva finalizar la tarea. El desafío que implica este tipo de pausa es cómo manejar la variación en el tiempo de ejecución de los alumnos. Si los alumnos aprenden el valor de hacer una pausa, aquellos que terminan primero pueden usar el tiempo restante para ampliar sus conocimientos sobre el tema.

**8. Pausa de impacto:** es el uso de una pausa para crear impacto o intriga. Al detenernos, se crea un clima de expectativa. Una pausa imprevista puede generar una sensación de sorpresa y curiosidad.



**Práctica inspirada en:**  
Patricia A. Jennings (2019).