

¿Una pausa? ¡Sí, por favor!

Las pausas no solo ayudan a relajarse y a oxigenar el cerebro, sino también a concentrarnos mejor en nuestras tareas. En una clase de lengua no estamos exentos del cansancio, sobre todo si esta tiene lugar de forma online o si se trata de un curso intensivo. Pero ¿cuándo debemos hacer una pausa para oxigenar el cerebro?

Según los expertos, el nivel de atención plena decae después de 10 o 20 minutos. Pasado ese tiempo nuestro cerebro ya no puede retener toda la información que se está recibiendo. Por lo tanto, no es una sorpresa que los alumnos, es especial los más jóvenes, empiecen a hacer otras cosas casi involuntariamente, como fijar la mirada en cualquier cosa o, lo peor, que apaguen la cámara en la sesión online, por ejemplo.

Pues bien, conscientes de ello, le proponemos hacer unas “micropausas” de medio minuto en intervalos de quince o veinte minutos. Estos segmentos de tiempo pueden variar, ya que en las clases más dinámicas y con menos teoría no hace falta que sean tan frecuentes, es decir, bastará con una micropausa de minuto y medio en una sesión de cincuenta minutos.

Si usted desea diseñar sus propias micropausas, debe tener en cuenta estos aspectos:

- No añada un esfuerzo cognitivo, se trata simplemente de que el cerebro descanse y se oxigene.
- Utilice medios más visuales para dar las instrucciones en los niveles iniciales. Si es necesario, imparta las instrucciones en su lengua materna.
- Incluya las micropausas en intervalos más cortos para los cursos con estudiantes jóvenes, ya que su capacidad de atención plena es menor que la de los estudiantes mayores.
- Evite al máximo situaciones incómodas o que susciten vergüenza. Para evitarlo, puede explicarle a sus alumnos/-as al inicio del curso de qué se tratan las micropausas y cómo planea hacerlas.
- Añada sentimientos positivos, movimiento o un poco de sorpresa divertida.
- Y tenga en cuenta: El propósito de las micropausas es el de oxigenar el cerebro por medio de actividades emotivas o movimientos corporales que rompan con lo que se está haciendo, no de practicar el vocabulario o la gramática como fin exclusivo.

En las siguientes dos páginas le presentamos algunas ideas que usted puede ir adaptando a sus grupos dependiendo de la dinámica y del ambiente que ya se ha establecido entre sus alumnos/-as. Recuerde que deberemos evitar situaciones incómodas y es posible que no todas sean del gusto de sus alumnos/-as. Si lo cree útil, puede organizar un fichero o una pequeña caja para tenerlas siempre a mano.

PARA MOVER EL CUERPO



MICROPAUSA A RITMO DE "IMPRESIONES"

¿Qué tal una pausa con música del Caribe colombiano, o a ritmo de Pop alternativo? ¿O simplemente al ritmo que nos guste en español? En "Impresiones A1", unidad 2, encontrará la canción de Carlos Vives "Rosa", o en "Impresiones A2", unidad 6, la canción "Marta, Sebas, Guille y los demás" de la cantante Amaral. A partir de estas canciones se podría mostrar un paso sencillo.

Variaciones:

- Si su grupo es pequeño y el ambiente lo permite, pídale a cada uno que invente un paso diferente sin repetir el de sus compañeros/-as.
- Pida al grupo que haga la "ola" levantándose de la silla o sentado con los brazos extendidos.



MICROPAUSA: DESCRIBIMOS LO QUE VEMOS

Los alumnos salen del aula y luego cuentan lo que han visto.

Variaciones:

- En las clases online pueden ir hasta la ventana de su habitación y contar lo que ven afuera.
- Hacer una foto fuera del aula o desde la ventana de su casa y mostrarla a la clase.



MICROPAUSA: COORDINACIÓN

El/ la profesor/-a muestra un ejercicio de coordinación muy simple, por ejemplo, hacer círculos hacia afuera con las manos y al mismo tiempo mover la pierna derecha en círculos hacia adentro. Si su clase ya conoce las partes del cuerpo, puede dar la instrucción en español.

Variaciones:

- Coordinar movimientos en círculo de las manos: mano derecha hacia afuera y mano izquierda hacia adentro.



MICROPAUSA: LANZAR O DEJAR CAER OBJETOS

Dejar caer un objeto al suelo y recogerlo en cámara lenta. Puede ser sentado o de pie. Será más divertido si se hacen gestos como en las películas.

Variaciones:

- En la clase en línea, lanzar un avión o una bola de papel lo más lejos posible.
- Lanzarle la bola de papel al / a la compañero/-a, y viceversa, tratando de no dejarla caer. Para añadirle diversión deben hacerlo al mismo tiempo.



MICROPAUSA: UNA POSE DE YOGA

Hacer una pose de yoga simple dirigida por el/la profesor/-a o por un/-a alumno/-a voluntario/-a. Los alumnos deben ponerse de pie.

Variaciones:

- Hacer mini-yoga con diferentes partes de la cara: abrir y cerrar los ojos, levantar las cejas, abrir y cerrar la boca, mover la boca cerrada en círculos, fruncir el ceño.

PARA RELAJARSE O EVOCAR PENSAMIENTOS POSITIVOS



MICROPAUSA: DIBUJANDO PENSAMIENTOS

Escribir o dibujar lo que se está pensando en el momento. No hace falta comentarlo.

Variaciones:

- Dibujar espirales.



MICROPAUSA: CERRAMOS LOS OJOS Y TOCAMOS OBJETOS

Cerrar los ojos y decir qué objeto ha puesto el/la compañero/-a en la mano.

Variaciones:

- El/la compañero/-a dibuja algo en la palma de la mano.
- El/la alumno/-a busca a ciegas otros objetos cercanos y los menciona.
- El/la alumno/-a identifica el objeto que está escuchando.



MICROPAUSA: MENCIONAMOS ALGO QUE NOS AGRADA

Mencionar su canción favorita y decir por qué.

Variaciones:

Mostrar la foto de su mascota, o bien, mostrar a su mascota en la cámara.



MICROPAUSA: ESCRIBIMOS MENSAJES A LOS COMPAÑEROS

Escribir un mensaje a un/-a compañero/-a en un papelito o por el móvil. En las clases online se pueden enviar los mensajes por el chat.

Variaciones:

Si el grupo no se conoce bien, el/la profesor/a dirige un coro de "saludos"



MICROPAUSA: CELEBRAMOS NUESTRO CUMPLEAÑOS INVENTADO

Decir "¡Feliz cumpleaños, clase!" a lo cual todos recibirán regalos simbólicos de todos: un papel, un caramelo, la libreta, el boli, o cualquier objeto que se les ocurra. Esta micropausa es más divertida si se conserva el elemento sorpresa.

Variaciones:

Cantar la canción de cumpleaños para los que han tenido cumpleaños ese mes.