

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

En diálogo con el silencio

Trabajo fin de grado presentado por: Beatriz Navarro Espino

Titulación: Grado en Educación Primaria

Modalidad de propuesta: Proyecto didáctico

Directora: Mercedes Martínez Roselló

Ciudad Valencia

23 de junio 2017

Firmado por: Beatriz Navarro Espino



CATEGORÍA TESAURO: 1.1.5 Filosofía y antropología de la educación

RESUMEN

En una sociedad donde prima la velocidad y la innumerable cantidad información que se recibe, se hace necesario una educación que facilite espacios de quietud y silencio donde pueda surgir la creatividad; se faciliten tiempos para la comprensión del mundo y descubrimiento de las propias capacidades y vocación personal.

El presente trabajo fin de grado pretende abrir caminos de trabajo para desarrollar la práctica del silencio en nuestras comunidades educativas. En primer lugar, se presenta un marco teórico que nos permitirá hacer un recorrido a través de diferentes autores por la sociedad, la educación y el silencio. A continuación, encontramos el diseño de la propuesta de intervención que ofrece una serie de actividades para el alumnado y talleres destinados a las familias. Se concluye verificando el grado de consecución de los objetivos y aportando una reflexión final sobre el aprendizaje obtenido durante el grado y la elaboración del trabajo.

PALABRAS CLAVE: silencio, educación, hábitos, desarrollo integral y proceso de enseñanza-aprendizaje.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
1.1. Justificación.....	5
2. OBJETIVOS	6
2.1. Objetivo general	6
2.2. Objetivos específicos	6
3. MARCO TEÓRICO.....	6
3.1. La sociedad actual y el ser humano	6
3.1.1. La globalización.....	6
3.1.2. Nueva modernidad	8
3.1.3. Necesidades del ser humano	9
3.1.4. Inteligencia emocional	10
3.2. El silencio y la persona.....	11
3.2.1. ¿Qué es el silencio?	11
3.2.2. Silencio exterior e interior	12
3.2.3. Aportaciones del silencio al ser humano	12
3.2.4. El silencio y la palabra.....	13
3.3. El silencio en la educación	13
3.3.1. El silencio en el sistema educativo en España	13
3.3.2. Educar en el silencio.....	15
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	16
4.1. Introducción.....	16
4.2. Contextualización de la propuesta	17
4.2.1. Características del entorno.....	17
4.2.2. Características del centro	17
4.2.3. Características del grupo-clase	18
4.3. Objetivos	18
4.3.1. General.....	18
4.3.2. Específicos	18
4.4. Marco legislativo.....	19
4.5. Competencias clave	19
4.6. Actividades.....	20
4.6.1. Actividades para la adquisición de hábitos	20
4.6.2. Actividades trimestrales con las familias	30
4.7. Metodología	32
4.8. Temporalización.....	32
4.9. Materiales.....	33
4.10. Evaluación del aprendizaje.....	33
4.11. Evaluación del proyecto de intervención educativa.....	34
5. CONCLUSIONES.....	36
6. CONSIDERACIONES FINALES	37
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
8. BIBLIOGRAFÍA	40

ANEXOS.....	41
Anexo 1 Propuesta de músicas.....	42
Anexo 2 Relajación	42
Anexo 3 Modelos mandalas	42
Anexo 4 Visualizaciones alumnos	42
Anexo 5 Visualización familias	42
Anexo 6 Pauta de observación del alumnado	43
Anexo 7 Diario de clase	44
Anexo 8 Rutina de pensamiento	44
Anexo 9 Rúbrica de evaluación de la actividad 9: ruidos que contaminan.....	45
Anexo 10 Talleres 2 y 3 de familias.....	46
Anexo 11 Cuestionario de autoevaluación del docente.....	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Adaptación de la pirámide de Maslow	10
----------------------------------------------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Competencias clave.....	20
Tabla 2 Actividad 1 Escuchamos el silencio	21
Tabla 3 Actividad 2 Juego del silencio	22
Tabla 4 Actividad 3 Nos convertimos en marionetas	23
Tabla 5 Actividad 4 Relajación.....	24
Tabla 6 Actividad 5 Mandalas.....	25
Tabla 7 Actividad 6 Visualización	26
Tabla 8 Actividad 7 El rey del silencio.....	27
Tabla 9 Actividad 8 Cuento creativo	28
Tabla 10 Actividad 9 Ruidos que contaminan.....	29
Tabla 11 Actividad 10 Afinamos el oído.....	30
Tabla 12 Taller 1 Fotografía en silencio.....	31
Tabla 13 Cronograma de actividades rutinarias	32
Tabla 14 Cronograma de talleres trimestrales	33
Tabla 15 Cuestionario de autoevaluación del alumno del programa del silencio.....	35
Tabla 16 Ficha de evaluación talleres de padres.....	35
Tabla 17 Pauta de observación del alumnado.....	43
Tabla 18 Diario de clase	44
Tabla 19 Rutina de pensamiento	44
Tabla 20 Rúbrica de evaluación actividad 9	45
Tabla 21 Taller 2 Visualización familias	46
Tabla 22 Taller 3 La casa con silencio.....	47
Tabla 23 Cuestionario de autoevaluación del docente	48

1. INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad donde la cantidad de información que recibimos y la alta velocidad en la que se suceden los acontecimientos es una constante. Los espacios de quietud y silencio, de ritmos más lentos, se nos revelan como necesarios para despertar la creatividad y favorecer la asimilación y comprensión del mundo que nos rodea.

Existen diversos estudios científicos en los que ahondaremos en el apartado del marco teórico que demuestran la importancia del silencio en el cerebro, destacando la actividad del mismo incluso cuando consideramos que está “descansando”.

En relación al contexto educativo, se realiza un esfuerzo muy importante en desarrollar el lenguaje a lo largo de las etapas educativas en contraposición al destinado a desarrollar el silencio, mostrándose éste como el gran ausente dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. Ante la pregunta ¿qué se enseña en la escuela? La respuesta rápida que nos viene a la mente es “a leer y escribir”. En la escuela no se enseña “el silencio”.

Una educación que permite el conocimiento de las capacidades personales, la reflexión y la consciencia del proceso de aprendizaje es aquella que se facilita en entornos con espacios para hacer silencio. Un aprendizaje puramente memorístico, sin reflexión, que se olvida, que no provoca cambios en la persona, impide desarrollar personas de forma integral, alejándose de un sistema educativo de calidad.

1.1. Justificación

La sociedad necesita ciudadanos creativos, que sean capaces de dar respuesta al mundo cambiante en el que se está inmerso. El silencio genera un espacio privilegiado para comprender nuestro entorno y posibilitar el crecimiento integral de la persona.

Existe una preocupación constante en el ámbito escolar por el clima de excesivo ruido y falta de silencio que se observa en los ambientes que rodean al niño. Se hace necesario reducir los espacios de nuestras escuelas y hogares contaminados por el ruido y diseñar una propuesta de intervención que desarrolle rutinas y hábitos de práctica del silencio en el alumnado e introduzca a las familias en una cultura que valore y conozca la importancia del silencio como parte importante en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Analizar y mostrar la importancia y beneficios del silencio como elemento clave en el desarrollo integral del niño¹.

2.2. Objetivos específicos

- Analizar y valorar el contexto actual de la sociedad occidental desde la perspectiva del silencio.
- Descubrir el silencio como medio posibilitador del conocimiento propio y descubrimiento de las capacidades personales.
- Valorar el silencio como elemento clave para la atención y comprensión en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. La sociedad actual y el ser humano

La sociedad occidental² en la que vivimos está caracterizada por profundos y numerosos cambios. Marcada por el desarrollo de las tecnologías de la información y comunicación que permiten conectar y compartir con todo el mundo en todo momento. “Está surgiendo una nueva forma de sociedad ante nuestros ojos. Y esta sociedad no es algo ajeno a nosotros. Está aquí, en nuestras vidas personales, en lo que enfrentamos todos los días” (Anthony Giddens, 1993, citado en Montero, 2014, párr. 2)

3.1.1. La globalización

Nos situamos en el contexto de la globalización, un término que genera muchas controversias y sobre el que se han generado numerosas publicaciones y reflexiones. Es una realidad que la globalización conlleva numerosos beneficios pero que entraña a su vez dificultades que afectan al modo de vivir. Beneficios como la mejora clara de la comunicación en tiempo real; la posibilidad de exportación e importación a nivel mundial; enriquecimiento cultural; una mejora de la calidad como consecuencia de la competitividad entre las empresas; la posibilidad de compartir los avances que se van generando, etc. En contraposición también se generan dificultades como el empobrecimiento de los comercios locales que no pueden competir con la producción de las multinacionales; se produce un desequilibrio y desigualdad económica entre países

¹ En el presente trabajo el masculino hará referencia a ambos géneros, femenino y masculino.

² En adelante se utilizará el término sociedad para hacer referencia a la sociedad occidental.

desarrollados y en vías de desarrollo; empobrecimiento de las culturas minoritarias a favor de las dominantes; aumento de las relaciones virtuales frente a las relaciones reales, suplantación de identidad, doble personalidad: real/virtual, etc.

Dentro del contexto de la globalización profundizaremos en aquellos aspectos que afectan directamente al estilo de vida de la sociedad:

3.1.1.1. Manipulación de la información

Existe una gran cantidad de información que transita y es divulgada a través de los medios de comunicación, en ocasiones sin ser contrastada incluso en numerosos momentos manipulada. Debido a esto se produce una incoherencia entre la cantidad de información que nos llega y la desinformación real que tenemos. Por otro lado, existe un desequilibrio en la capacidad de acceder a la información en función de la importancia económica o política que tenga dicha información a nivel mundial.

3.1.1.2. Relación con la naturaleza

Se observa una preocupación por la naturaleza pero no hay un claro compromiso por preservarla. Se incumplen numerosos acuerdos y protocolos que continúan bloqueando la transformación de las políticas medioambientales. La relación de la persona con la naturaleza es escasa aunque en los últimos años podemos observar en la población un interés y necesidad de ella, ampliándose las actividades de ocio y estilos de vida que mejoran dicha relación. También se percibe un cambio notable en el clima del planeta (aumento de la temperatura; deshielo en los polos; fenómenos atmosféricos de gran impacto en la tierra, etc.) que han provocado una mayor preocupación en la población respecto al medioambiente.

3.1.1.3. Relaciones virtuales y aislamiento social

Se asiste a un cambio en las relaciones entre las personas. Aumentan los encuentros virtuales frente a los personales. En ocasiones, esto provoca la falta de transparencia y pérdida de identidad en las relaciones. La posibilidad de comunicarse sin la obligación de moverse puede conllevar a un alejamiento del contacto con otras personas y realidades.

3.1.1.4. Ritmo frenético

La velocidad en el modo de vida actual es uno de los principales cambios de nuestra sociedad. Si hablamos de número de horas al trabajar no existe una diferencia muy grande respecto a épocas anteriores pero si profundizamos en la velocidad y cantidad de tareas que se realizan en el mismo espacio de tiempo sin duda observamos

cambios significativos. El término multitarea (asignado a los sistemas operativos informáticos que realizan varios procesos simultáneamente) resulta de uso común en numerosos ambientes actuales. Tanto en la familia, como en los trabajos, durante los espacios de ocio, hemos normalizado la realización de muchas tareas al mismo tiempo. Todo ello sitúa a la persona en unos niveles de ritmo frenéticos que generan consecuencias negativas a nuestro organismo.

La necesidad de ralentizarlo se traduce en la búsqueda de alternativas que conlleven beneficios directos para la salud y el origen de movimientos y corrientes que defienden un estilo de vida con ritmos lentos. Un ejemplo de ello lo encontramos en el *Movimiento Slow* (Res, 2013), creado por Carlos Petrini, que reivindica la cocina tradicional y el comer con tranquilidad disfrutando de alimentos sanos y saludables. Con el paso del tiempo, comienzan a generarse movimientos Slow relacionados con multitud de ámbitos (el arte, educación, medicina, ciudades, comercio, viajes, etc.).

3.1.2. Nueva modernidad

Esta gran cantidad de transformaciones producen numerosos cambios, tanto en el trabajo, familia, pensamiento, como en nuestra forma de vivir.

El sociólogo y filósofo Zygmunt Bauman fallecido recientemente acuñó el término de *Modernidad Líquida* (Bauman, 2000). En sus numerosas publicaciones, Bauman presenta este nuevo perfil de modernidad. Muestra una sociedad asentada en la flexibilidad, la liberalización de los mercados, la desregulación, la inestabilidad, etc. Todo ello son características volátiles, superficiales, que aparecen y desaparecen con mucha velocidad y contrapuestas a lo sólido, a la modernidad anterior, a todo aquello que conserva su forma y persiste en el tiempo.

Esto nos lleva a pensar en el cambio profundo que encuentra el ser humano en cuanto a la relación entre espacio y tiempo que afecta a todas sus dimensiones como persona. Esta nueva modernidad supone unas relaciones etéreas, vinculadas a lo virtual, a la falta de certezas, a la fragilidad de los lazos humanos.

La sociedad actual requiere ciudadanos capaces de comprender el mundo complejo que les rodea desde todas sus perspectivas, contemplando toda la información que dispone. Pero a su vez necesita ciudadanos competitivos, emprendedores, activos, de respuesta inmediata, adaptados a los cambios, con capacidad de transformar y transformarse.

Siguiendo a Edgar Morín (2002), el ser humano debe desarrollar el pensamiento complejo para poder situarse y desarrollarse en la sociedad actual. Morín defiende la ejercitación mental que despierte la capacidad de asombro, la imaginación y creatividad, interés por lo desconocido, la duda y la investigación. “¿Cómo percibir y concebir el Contexto, lo Global (la relación todo/partes), lo Multidimensional, lo Complejo? Para articular y organizar los conocimientos y así reconocer y conocer los problemas del mundo, es necesario una reforma de pensamiento.” (Morín, 1999, p.14)

A lo largo de la historia el ser humano se ha hecho preguntas para intentar comprender el mundo que le rodea, desde preguntas esenciales y existenciales hasta preguntas sencillas para definir pequeñas metas, tareas y solucionar problemas. Desde la Fundación para Pensamiento Crítico, Elder y Paul (2002) afirman:

Para tener éxito en la vida, uno necesita hacer preguntas esenciales: preguntas esenciales cuando lee, escribe y habla; cuando está de compras, trabajando o ejerciendo su rol de padre; cuando hace amigos, escoge su pareja, e interacciona con los medios informativos y la Internet. (p. 2)

Ambos autores profundizan en el poder que tienen las preguntas esenciales para el desarrollo del ser humano en la sociedad actual. Muestran una clasificación de preguntas desde las más simples a las más complejas que todo ser humano debe hacerse para conseguir un desarrollo y crecimiento integral. Profundizan en las preguntas que surgen mientras se lee y escribe; para aclarar y precisar; para evaluar el razonamiento; preguntas éticas; para cuestionar prejuicios y propaganda; interdisciplinarias; para determinar el valor; cuestionar información y experiencia; para la toma de decisiones; que cuestionen el egocentrismo y sociocentrismo; desarrollar el intelecto, etc.

3.1.3. Necesidades del ser humano

En 1943, Maslow propone la “Teoría de la Motivación Humana” categorizándose cinco necesidades humanas jerarquizadas de forma ascendente del siguiente modo:

- Necesidades fisiológicas, de supervivencia del ser humano.
- Necesidades de seguridad personal.
- Necesidades de amor, afecto y pertenencia.
- Necesidades de estima.
- Necesidades de auto-realización.

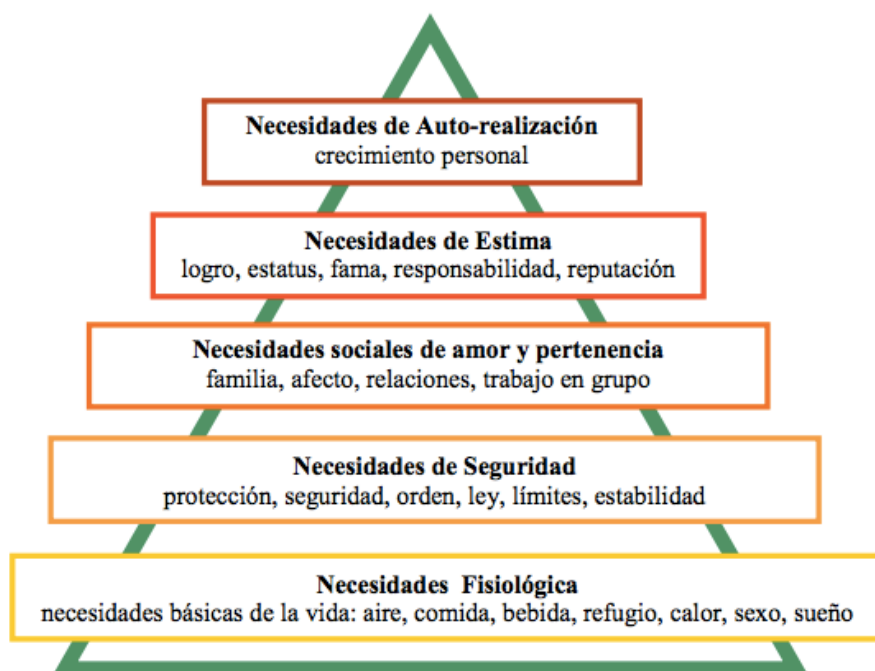


Figura 1 Adaptación de la pirámide de Maslow. (Chapman, 2007 citado en Quintero, 2011)

Con el tiempo, el propio Maslow identificará tres nuevas categorías de necesidades que se añadirán a las anteriores: necesidades estéticas, cognitivas y de auto-trascendencia.

Siguiendo a Quintero (2011) podemos concluir que el ser humano en la sociedad actual necesita de valiosas herramientas para poder desenvolverse, comprender y comprenderse y crecer de forma integral. El desarrollo del pensamiento complejo y la formulación de preguntas esenciales se nos muestran como indispensables en el crecimiento integral.

3.1.4. Inteligencia emocional

El origen del concepto de inteligencia emocional lo encontramos en la década de los noventa. Salovey y Mayer (1990) la definieron como “una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos.” (Salovey y Mayer, 1990, citado en Extremera y Fernández-Berrocal, 2003, p. 99)

El concepto ha ido evolucionando con el tiempo y son múltiples autores los que han profundizado en la importancia de la inteligencia emocional para el desarrollo integral de personas felices, equilibradas y exitosas, capaces de afrontar de forma eficaz los problemas que les surjan a lo largo de la vida.

En 1995, Daniel Goleman publica el libro *Inteligencia emocional* en el que presenta un recorrido desde el para qué y el origen de las emociones hasta finalizar en la escolarización de las mismas. Siguiendo a Goleman (1995), la inteligencia emocional es la capacidad que tenemos para reconocer nuestros los sentimientos propios y ajenos, de motivación y de un manejo adecuado de las relaciones.

En los últimos años, el concepto de inteligencia emocional ha ido alcanzando mayor relevancia en el espacio educativo desarrollándose programas de educación emocional con el objetivo de educar alumnos emocionalmente inteligentes.

3.2. El silencio y la persona

3.2.1. ¿Qué es el silencio?

Si nos ceñimos a la definición del término silencio del diccionario de la Real Academia Española (2001) encontramos el silencio como abstención de hablar o falta de ruido.

Es difícil hablar y delimitar el concepto silencio. Parece que el silencio no sea nada en sí mismo sino que se deba definir por descarte de lo que no es, silencio como ausencia de la palabra. Podríamos asemejarlo a la definición de otros términos abstractos: oscuridad como ausencia de luz.

Otra de las dificultades viene dada por lo subjetivo del término. Viene asociado a la sensibilidad del sentido del oído, muy diferente en función de las capacidades personales tanto por factores fisiológicos como psicológicos y prejuicios adquiridos.

A todas estas complicaciones propias del término silencio habría que añadir cómo su uso en la sociedad lo ha ampliado y evolucionado al haber sido utilizado en diferentes ámbitos y contextos muy variados.

En referencia al término silencio, Torralba (2014) manifiesta la importancia que posee para poder comprender la realidad e interiorizarla. Esta interiorización permite un posterior discurso coherente y revelador. “El silencio es el prolegómeno de la palabra con sentido, es el preámbulo del discurso verbal.” (Torralba, 2014, p. 55)

Dice Ortega y Gasset que, en la vida humana, el sujeto puede representar dos papeles: el de actor y el de espectador (...). A través del silencio uno se convierte a sí mismo en espectador de sus propios actos y de las propias palabras. La identidad se duplica en dos estadios: el de platea y el del escenario. El silencio permite el ejercicio de observar los propios movimientos y las propias palabras. (Ortega y Gasset, 1957 citado en Torralba, 2014, p. 55)

3.2.2. Silencio exterior e interior

Seguendo a Fradera y Guardans (2008) podemos definir dos tipos de silencio: exterior e interior. El silencio exterior es aquel que nos permite callar, escuchar y observar, facilitando la comprensión del mundo que nos rodea. El silencio interior es aquel que nos permite acallar todo lo que nos absorbe, nos limita personalmente, los miedos, sentimientos, juicios, incertidumbres, etc. Ambos silencios se aprenden y se enseñan ya que están relacionados directamente con los modos de hablar, de actuar, de expresarse, manifestarse y de ser.

El silencio auténtico no se opone a la palabra auténtica; se complementa. Sólo se opone a la palabra superficial, que se pierde apenas pronunciada. La cháchara no requiere silencio, lo excluye y lo rehúye, porque lo entiende falsamente como una forma de vacío. El silencio auténtico no está vacío de palabras, sino colmado del sentido de las palabras auténticas, por pocas y breves que sean. (Quintás, 1998, p. 364)

3.2.3. Aportaciones del silencio al ser humano

Existen numerosos beneficios en el ser humano asociados al silencio.

Según un estudio científico llevado a cabo en Estados Unidos por Bernardi, Porta y Sleight (2005) los niveles de relajación en las personas eran muy superiores en las pausas entre pista y pista de canción que durante la escucha de los diferentes tipos de música, concluyendo la importancia del silencio para reducir el estrés. En el mismo sentido, desde la universidad de Cornell se ha descubierto que los niños que viven en zonas cercanas a los aeropuertos, donde hay mucho ruido, generan niveles más altos de presión arterial y de cortisol relacionados directamente con el incremento de los niveles de estrés. (Lang, 2002)

Por otro lado, un grupo de investigadores del Research Center for Regenerative Therapies (2013) han descubierto el impacto del silencio en el cerebro. El experimento fue realizado con ratones que al quedarse en silencio durante dos horas, se les originaban células nuevas en el hipocampo (zona del cerebro relacionada con la memoria, las emociones y el aprendizaje). En este sentido, el silencio podría ser una vía terapéutica en enfermedades asociadas a la memoria, emociones... etc. como la depresión, Alzheimer... Otro estudio realizado en la Universidad de Harvard citado en la revista *Autoconocimiento integral* (Enero, 2017) afirma que el cerebro funciona con una red que se encarga de evaluar e integrar las situaciones e información que hemos recibido durante el día en un nivel por debajo de la conciencia. Esta red se activa de un modo especial cuando reflexionamos sobre nosotros mismos y cuando estamos en silencio.

3.2.4. El silencio y la palabra

El lenguaje humano y sus mecanismos de comunicación son muy diversos. Dentro de este mecanismo, el silencio y la palabra se constituyen como dos elementos fundamentales. Torralba (2014) señala la entidad y estatuto propio que tienen ambos elementos en la vida humana. “Palabra y silencio tienen, una razón de ser y un lugar en la vida de las personas.” (Torralba, 2014, p.9)

En el mismo sentido Heidegger (1967) dice que escuchar y callar se constituyen como dos posibilidades inherentes al hablar. Afirma que la función constitutiva del habla solo se manifiesta cuando se dan ambos fenómenos.

La comunicación solo se puede establecer cuando existe un emisor y un receptor, por tanto, el silencio y la escucha se convierten en elementos claves del proceso comunicativo.

El silencio permite expresar aquellas vivencias humanas que no se pueden verbalizar. Rainer María Rilke lo expresa en una carta a Franz Xaver Kappus el día 17 de Febrero de 1903: “Las cosas no son tan asequibles ni expresables como nos quieren hacer creer la mayor parte de las veces; en general, los acontecimientos son inexpressables, se consumen en un espacio en el que nunca ha entrado la palabra.” (Rilke, 1903, citado en Torralba, 2014, p.13)

3.3. El silencio en la educación

3.3.1. El silencio en el sistema educativo en España

La desmotivación de los alumnos, el fracaso y abandono escolar son parte de la realidad educativa en España. Atendiendo al Informe PISA 2015 (Programme for International Student Assessment, en sus siglas en inglés), vemos que España ha mejorado los niveles de tasa de abandono escolar aunque continua estando por debajo de la media de los países de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos).

Ken Robinson expone que nuestros sistemas educativos se orientan exclusivamente hacia la mejora de los resultados académicos. En el programa Redes para la ciencia en una entrevista realizada por Eduard Punset, Robinson afirma que nuestros sistemas educativos están desfasados. Propone tres grandes objetivos para la educación: el económico, el cultural y el personal. En referencia a este último, comparte la importancia del descubrimiento de los talentos, las destrezas personales, las aptitudes...

Y creo que la educación ha fracasado estrepitosamente en ese sentido, puesto que muchos acaban sus estudios sin descubrir lo que se les da bien, sin averiguar jamás sus talentos. ¡Muchos pasan por la escuela y llegan a la conclusión de que carecen de cualquier talento! Y esto sucede porque, en el fondo, tenemos una visión de las aptitudes muy limitada. También ha habido cambios en ese sentido... Vemos pues que hay cambios en nuestra noción de inteligencia, pero también en la cultura, que ha cambiado y se ha complicado, por no hablar de hasta qué punto se ha revolucionado econonómicamente el mundo. (Robinson, 2011 citado en Punset, 2011, párr. 8)

Se contempla como dificultad el excesivo ruido que existe en las aulas que impide un buen desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje. A ello debemos añadir el ruido interior que posee toda la comunidad educativa como consecuencia de la sociedad en la que vivimos. Como observamos anteriormente, esto genera ambientes de estrés, limitación para la reflexión y el crecimiento interior de la persona.

A lo largo de la historia, la pedagogía en la escuela ha centrado sus esfuerzos en la palabra. Si observamos las últimas leyes educativas con sus respectivas reformas, el silencio es el gran ausente frente a la palabra como protagonista.

En el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se regula el currículo básico de la Educación Primaria establecido según la Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) del 8/2013, 9 de diciembre aparece el término silencio en 4 ocasiones y todas ellas en relación al área de lengua castellana y entorno a la lectura en silencio.

En la escuela, el niño va ampliando el vocabulario, aprendiendo a escribir y adquiere el suficiente lenguaje verbal que le permite comunicarse y expresarse libremente. Por el contrario, existe una ausencia de una pedagogía del silencio, necesaria para comprender todo aquello que va más allá de la palabra.

Observamos como en las últimas décadas existen numerosas corrientes que ven necesario un cambio en el sistema educativo. Desde la corriente constructivista del siglo XX, pasando por la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner (1983) que defiende que la inteligencia no se reduce exclusivamente a lo académico. Se habla de una educación centrada en el alumno como protagonista del proceso de aprendizaje y el maestro como guía del mismo.

Este paradigma educativo plantea cambiar la dirección del proceso: de dentro hacia fuera. Se abandona la visión del alumno como mero receptor de conocimientos, procesos y procedimientos para pasar a la visión de un alumno que genera pensamiento y

conocimiento propio. Este modelo fomenta la creatividad y la construcción de la opinión personal y un espíritu crítico sobre el propio aprendizaje. Estas herramientas se muestran fundamentales para desenvolverse en el marco de la sociedad actual que les rodea como hemos tratado en los apartados anteriores.

Son necesarios espacios de reflexión donde la palabra pase a un segundo plano y se faciliten espacios de silencio que permitan detener los ritmos y despertar la creatividad. Tiempos que susciten la reflexión sobre el propio proceso de aprendizaje: una mirada a lo aprendido y otra a lo que queda por aprender; tiempos para el conocimiento propio que posibiliten el descubrimiento de los talentos personales.

3.3.2. Educar en el silencio

Las aulas en perpetuo silencio ha sido la norma escolar por antonomasia desde hace siglos. El silencio dentro del aula se considera en numerosas ocasiones como un indicio de disciplina y una forma de demostrar que los alumnos trabajan bien y concentrados.

Siguiendo a Torralba (2014), el silencio se impone, pero no se entiende como un espacio para desarrollar las capacidades personales. Se exige y se valora dentro del aula como condición del orden, pero no se articula una pedagogía del silencio, no se le enseña al niño lo que puede hacer cuando está callado.

Los alumnos deben discutir para ampliar sus percepciones, deben considerar alternativas ofrecidas por los demás para enriquecer su visión de la realidad, deben compartir con palabras lo que sienten, piensan u observan. También deben aprender cuándo el silencio es oportuno, cuándo el silencio es necesario, cuándo el silencio es un placer, y a encontrar en su habla interior una fuente de inspiración, un motor para su creatividad, un momento de reposo y conexión de lo aprendido en los momentos de comunicación, para profundizar en sus ideas y de este modo poder expresarlas. El silencio puede ser un factor importante para que el alumno vaya mecanizando las autoinstrucciones y favorecer su creatividad.

La práctica de silencio genera momentos de cambio de ritmo en nuestro modo de relacionarnos y nos permite ver el mundo desde otra perspectiva.

Cuando uno se detiene, cuando aparca el activismo que le acompaña y rompe con las rutinas y los tiempos habituales, experimenta la necesidad de pensarse a sí mismo, de verse en perspectiva y de indagar en el sentido que tiene su vida. (Torralba, 2013, p. 11)

Continuando con esta idea, Bonhoeffer (2003) en su libro *Vida en comunidad* expresa que después de un periodo de silencio, nos enfrentamos al otro de una manera completamente nueva.

Siguiendo a Ana Alonso (2011) el silencio surge en numerosas ocasiones de manera natural en el niño (en las experiencias de asombro, sucesos inesperados o situaciones que llaman su atención). Afirma que el silencio se educa y que el fin no es enseñar a callarse sino prestar atención a algo. Pone especial énfasis en alejar los conceptos de silencio y castigo.

Numerosos autores coinciden que la práctica del silencio debe ser introducida en los primeros niveles educativos, de modo que se convierta en rutina, se familiaricen y aprendan con el.

Fradera y Guardans (2008) exponen algunos aspectos importantes a considerar en relación con la educación y puesta en práctica del silencio:

- Condiciones externas: cuidar el espacio donde se va a realizar la práctica del silencio y prestar especial atención a la postura corporal.
- Duración: realizar prácticas de calidad e ir progresivamente ampliando el tiempo. Es importante trabajarlo periódicamente.
- Objetos de atención: la utilización de objetos que permitan conectar el mundo interior y exterior.
- Motivación: las prácticas de silencio deben despertar el interés e implicación de los niños.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. Introducción

La siguiente propuesta de intervención pretende ofrecer una serie de actividades y talleres a través de los cuales se pueda desarrollar e introducir la práctica del silencio en la comunidad educativa. Surge del profundo convencimiento de los beneficios que genera la práctica del silencio en el desarrollo integral del niño.

Tras el análisis y presentación del contexto de la sociedad actual donde nos situamos, la conceptualización del término silencio, así como las aportaciones que inciden en el ser humano y su situación en la educación, se desarrolla una propuesta experiencial y enmarcada en la realidad de la comunidad educativa.

La propuesta está dirigida al alumnado del 3^{er} curso de educación Primaria (8-9 años). Se desarrollará durante un curso escolar desde dos vías paralelas de trabajo. Por

un lado el desarrollo de rutinas diarias de práctica de silencio y por otro lado, un taller trimestral abierto a las familias del alumnado.

Tras una breve contextualización del entorno, el centro y el alumnado se presentarán los objetivos que giran entorno a la legislación vigente teniendo en cuenta los objetivos generales y las competencias clave señaladas en la misma para la etapa de Educación Primaria. A continuación nos adentraremos en el desarrollo de la metodología, temporalización y actividades para finalizar con el diseño de la evaluación.

La propuesta quiere tener un carácter abierto y flexible que permita las modificaciones necesarias para adaptarlas a los diferentes contextos de otras realidades sin perder el objetivo principal de la misma.

4.2. Contextualización de la propuesta

4.2.1. Características del entorno

La escuela para la que está pensada la propuesta de intervención está situada en la ciudad de Torrent, en Valencia. Torrent es una ciudad de unos 80000 habitantes y situada a tan sólo 10 Km de Valencia. La escuela se ubica en la periferia de Torrent, entre dos barrios muy diferentes, uno residencial y de alto nivel socio económico llamado El Vedat y el otro, San Gregorio, ejemplo de barrio obrero, de alta densidad demográfica, fruto de inmigración interna en la década de los 80 y que está padeciendo la crisis económica actual. El alumnado que acude al centro pertenece tanto al barrio El Vedat como al de San Gregorio, es por ello que existe una gran desigualdad respecto al nivel económico de las familias que acuden al centro, aunque puede decirse que en general se trata de un nivel económico medio.

4.2.2. Características del centro

Se trata de una escuela concertada católica con unos 1200 alumnos desde Educación Infantil hasta Bachillerato (un 9% del total de alumnado de Torrent). Aunque en los últimos 5 años experimenta una ampliación en sus líneas educativas con motivo de la alta demanda dentro de la localidad. Cada curso escolar se va ampliando de dos líneas a tres líneas progresivamente desde Educación Infantil a la etapa secundaria donde el centro ya disponía de tres líneas educativas.

El centro cuenta con una plantilla de 72 profesores y 28 personas del personal de administración y servicios.

El colegio está formado por tres grandes pabellones independientes, un auditorio, un polideportivo y un pabellón de servicios y portería con amplios jardines incluidos en una parcela de 44.150 m².

Pertenece a una fundación que cuenta con otros 22 centros educativos en España. El centro cuenta con 15 minutos diarios dedicados a la reflexión y oración, así como una sesión semanal de formación.

4.2.3. Características del grupo-clase

El curso al que va dirigida la propuesta es el 3^{er} curso de Primaria. Hay un total de 59 alumnos de entre 8 y 9 años de edad, repartidos en dos aulas de 29 y 30 alumnos. La propuesta se dirigirá al grupo de 3ºA de 30 alumnos.

Es un alumnado muy participativo, siempre dispuesto a colaborar y a intervenir. Unido a esta característica tan positiva, están llevando a cabo un trabajo de mejora ya que en numerosas ocasiones les resulta difícil escucharse entre ellos y el nivel de ruido en el aula suele ser elevado.

Otro aspecto a destacar presente en el aula son los diferentes ritmos de trabajo y aprendizaje que condicionan y suponen un reto en la tarea del maestro a la hora de planificar y diseñar propuestas en la clase.

Respecto a las familias, asisten a las reuniones grupales y personales con la tutora pero en general no existe una mayor implicación en las actividades del centro. Existe una demanda por parte de las familias a participar en la vida del centro.

4.3. Objetivos

4.3.1. General

Incorporar el silencio como elemento clave en el proceso de aprendizaje y desarrollo integral del alumnado de 3º de primaria.

4.3.2. Específicos

- Desarrollar hábitos y rutinas de práctica del silencio.
- Contribuir a desarrollar una cultura del silencio en la comunidad educativa.
- Potenciar el silencio como medio para el conocimiento propio y desarrollo de la creatividad.
- Conocer los beneficios que genera el silencio en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Aprender a escuchar para mejorar la comprensión del mundo que nos rodea.

4.4. Marco legislativo

Atendiendo al Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, la propuesta de intervención contribuirá al desarrollo de los siguientes objetivos seleccionados en el Artículo 7 Objetivos de la Educación Primaria:

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
- e) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- f) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

4.5. Competencias clave

Siguiendo la Orden ECD/65/2015 de 21 de enero por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el se especifican las competencias clave de la propuesta de intervención que contribuirá al desarrollo de:

Tabla 1 Competencias clave

Competencias clave	Destrezas
Aprender a aprender (CAA)	Los procesos implicados en el aprendizaje, cómo se aprende; conocimiento sobre lo que uno sabe y desconoce; motivarse para aprender; tener la necesidad y la curiosidad de aprender; sentirse protagonista del proceso y del resultado de su aprendizaje y tener la percepción de auto-eficacia y confianza en si mismo.
Sociales y cívicas (CSC)	Comprender códigos de conducta, conceptos de democracia, justicia, igualdad, ciudadanía y derechos humanos; tener disposición para superar los prejuicios; participar en la toma de decisiones y saber comunicarse de manera constructiva.
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE)	Actuar de forma creativa e imaginativa; tener autoconocimiento y autoestima; tener iniciativa, interés, proactividad e innovación tanto en la vida privada y social como en la profesional y hacer evaluación y autoevaluación.
Conciencia y expresiones culturales (CCEC)	Desarrollar la iniciativa, la imaginación y la creatividad; valorar la libertad de expresión; aplicar diferentes habilidades de pensamiento, perceptivas, comunicativas, de sensibilidad y sentido estético.
Lingüística (CL)	Escuchar con atención e interés, controlando y adaptando su respuesta a los requisitos de la situación; estar dispuesto al diálogo crítico y constructivo; ser consciente de la repercusión de la lengua en otras personas.

Fuente: elaboración propia

4.6. Actividades

4.6.1. Actividades para la adquisición de hábitos

Los hábitos y rutinas suponen un aspecto de gran importancia en el desarrollo de la persona. El desarrollo de hábitos genera destrezas, pautas de conducta y aprendizajes. Convertir una conducta en habitual o rutinaria permite interiorizarla y establecerla con regularidad en el día a día. Las actividades que se presentan a continuación pretenden generar un hábito de práctica del silencio en el alumnado.

La práctica de las actividades para la adquisición de hábitos se realizarán durante todo el curso escolar. Por motivos de espacio y extensión del presente trabajo detallaremos y desarrollaremos las correspondientes a dos semanas de planificación. Durante el resto del curso se irá repitiendo el tema central de las 10 actividades presentadas pero modificando variables como:

- **Tiempo:** se irán ampliando los tiempos de menos a más minutos conforme se repita la misma actividad.
- **Espacios:** se pasará del espacio conocido del aula a otros conocidos por el alumnado como los patios, polideportivo, salón de actos, jardines, otros pabellones, etc.
- **Estructura:** las actividades comenzarán siendo muy pautadas y estructuradas y de modo progresivo los alumnos irán ganando en autonomía y en participación activa en el desarrollo de las actividades.

Tabla 2 Actividad 1 Escuchamos el silencio

ACTIVIDAD 1 Escuchamos el silencio			
Temporalización: 15'	Recursos: Aula	Agrupamiento: Grupo clase	Competencias
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a escuchar para mejorar la comprensión del mundo que nos rodea. • Descubrir a través de la práctica del silencio el entorno cotidiano de una forma nueva. 			CCEC CAA CL CSIEE
Desarrollo <p>Consiste en que los alumnos traten de escuchar los sonidos lejanos y cercanos que en los ambientes normales de ruido no somos capaces de distinguir. Tras la escucha (3') de los sonidos del ambiente de la clase, se hará una puesta en común destacando aquello nuevo que hemos percibido.</p>			
Criterios de evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Escucha con atención y diferencia los sonidos del entorno. • Respeta el turno de palabra y la opinión de los compañeros. 			
Herramientas de evaluación <p>Pauta de observación (Anexo 6).</p>			
Metodología <p>Dirigida, estructurada e individual.</p>			

Fuente: elaboración propia

Tabla 3 Actividad 2 Juego del silencio

ACTIVIDAD 2 Juego del silencio		
Temporalización 15'	Recursos Triángulo sonoro y aula	Agrupamiento Grupo clase
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la concentración y el autocontrol. • Despertar la consciencia del propio cuerpo. • Descubrir y utilizar los sentidos del oído y vista. 		Competencias <p>CAA</p> <p>CL</p> <p>CCEC</p>
Desarrollo <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentarse en círculo y explicar a los niños que vamos a hacer el Juego del Silencio 2. Preguntar a los niños si son capaces de quedarse tan quietos y silenciosos como una planta, como una piedra, como una flor... 3. Invitar a los niños a cerrar los ojos y mantener el silencio. 4. Se puede empezar con 30 segundos e ir aumentando a medida que los niños aguanten más tiempo en silencio. 5. Al terminar el tiempo se puede llamar a cada niño por su nombre para que vayan saliendo del círculo en silencio, o bien tocar una campana o similar para que todos los niños sepan que ha terminado el juego. 6. Se pregunta a los niños qué han sentido, qué han escuchado durante el silencio... <p>El juego puede finalizar realizando un dibujo que exprese aquello que han sentido o escuchado.</p>		
Criterios de evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Controla el movimiento de su cuerpo. • Respeta el silencio durante la actividad. • Participa en el debate grupal. • Escucha de forma activa. 		
Herramientas de evaluación <p>Pauta de observación (Anexo 6)</p> <p>Dibujo realizado.</p>		
Metodología <p>Semidirigida, estructurada e individual.</p>		

Fuente: adaptación de Montessori (1930), citado en Tébar, C. (2015)

Tabla 4 Actividad 3 Nos convertimos en marionetas

ACTIVIDAD 3 Nos convertimos en marionetas		
Temporalización 15'	Recursos Aula, reproductor de música y música.	Agrupamiento Parejas
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la expresión corporal a través del silencio. • Descubrir el silencio como medio de comunicación y expresión. 		Competencias CAA CL CCEC CSC CSIEE
Desarrollo <p>Consiste en trabajar el cuerpo del compañero como si fuese una marioneta. Los miembros del cuerpo estarán enganchados a hilos imaginarios que el compañero deberá ir tirando provocando el movimiento. Todo el ejercicio deberá ser realizado en silencio sin poder realizar ninguna indicación entre los compañeros. Se intercambiarán los papeles para que todos hagan de marionetas y directores. Al finalizar realizaremos una puesta en común. (ver en Anexo 1 propuesta de músicas a utilizar)</p>		
Criterios de evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza el movimiento como medio de expresión. • Valora el trabajo del compañero. • Respeto el silencio durante la actividad. Herramientas de evaluación Diario de clase (Anexo 7)		
Metodología Semidirigida, semiestructurada y grupal.		

Fuente: elaboración propia

Tabla 5 Actividad 4 Relajación

ACTIVIDAD 4 Relajación		
Temporalización 15'	Recursos Aula	Agrupamiento Grupo clase
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la práctica de la relajación como medio para el conocimiento propio. • Mejorar la atención, concentración y receptividad. 		Competencias CAA CCEC
Desarrollo <p>La práctica de la relajación se puede realizar de muchos modos.</p> <p>En esta actividad hemos seleccionado el criterio siguiendo la posibilidad de realizarse en la propia aula y lugar de cada alumno que facilita la puesta en práctica en variedad de contextos. Realizaremos un recorrido corporal tensando y destensando cada músculo o grupo de músculos durante cinco segundos aproximadamente y con repetición (ver desarrollo de relajación en el anexo 2).</p> <p>Al finalizar se realizará una rutina de pensamiento (Anexo 8)</p>		
Criterios de evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Respeta las pautas dadas durante la relajación. • Escucha con atención. • Controla el movimiento. Herramientas de evaluación <p>Utilizaremos la rutina de pensamiento: veo, siento y me pregunto (Anexo 8). Es un instrumento que facilita generar pensamiento, reflexionar y razonar. La rutina propuesta estructura y organiza el pensamiento invitando en un primer momento a observar y releer lo sucedido en la actividad, pensar sobre ello e interpretarlo y finalmente hacerse preguntas sobre el todo el proceso experimentado.</p>		
Metodología <p>Dirigida, estructurada e individual.</p>		

Fuente: elaboración propia

Tabla 6 Actividad 5 Mandalas

ACTIVIDAD 5 Mandalas		
Temporalización 15'	Recursos Mandalas fotocopiados; lápiz, colores, goma y afilador.	Agrupamiento Grupo clase
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> Favorecer el autoconocimiento y autodescubrimiento. Ejercitar la capacidad de atención y aumentar la concentración. 		Competencias <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>CCEC</p>
Desarrollo <p>El desarrollo de la actividad del mandala no se concluirá en 15 minutos. Debe realizarse de forma pausada. Proporcionaremos un tiempo de observación antes de comenzar y al acabar de colorearlo. Cada vez que repitamos la actividad el alumno podrá continuar pintando el mandala anterior o si ha terminado comenzar otro.</p> <p>El alumno podrá elegir entre varios modelos de mandalas (Anexo 3) pudiendo transformar el mismo añadiendo los elementos que quiera. Debe tener el material necesario (colores, afilador, lápiz y goma) encima de la mesa.</p> <p>Durante la realización del mandala se escuchará una música lenta (ver en Anexo 1 propuesta de músicas a utilizar).</p> <p>Cuando la música se detenga se parará la actividad y se facilitarán tres minutos para observar el mandala detenidamente y escribir en la parte posterior de la hoja cómo se han sentido. Se invitará a compartirlo.</p>		
Criterios de evaluación <ul style="list-style-type: none"> Valora y disfruta el silencio durante la actividad. Respeto el material utilizado. Sigue las pautas dadas. 		
Herramientas de evaluación <p>Diario de clase (Anexo 7)</p> <p>Mandala</p>		
Metodología <p>Semidirigida, estructurada e individual.</p>		

Fuente: elaboración propia

Tabla 7 Actividad 6 Visualización

ACTIVIDAD 6 Visualización		
Temporalización 15'	Recursos Aula, altavoces, ordenador y audio de las visualizaciones (anexo 4)	Agrupamiento Grupo clase
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la creatividad. • Propiciar un espacio de silencio y relajación que favorezca el diálogo interior. • Contribuir a mejorar las capacidades de visualización y representación mental. 		Competencias CAA CCEC CSC CL
Desarrollo <p>La visualización consiste en imaginar diferentes situaciones o actividades propuestas en algunos casos y a medida que el alumno se va ejercitando creándolas por sí mismo. Es conveniente utilizar descripciones que el alumno pueda captar a través de los sentidos, que sea capaz de comprender y que respeten los tiempos personales para poder construir sus propias imágenes mentales.</p> <p>Ver Anexo 4 para el desarrollo de las seis visualizaciones.</p>		
Criterios de evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Mantiene una actitud positiva. • Participa en los diálogos grupales. • Respeta la opinión de los compañeros. • Muestra interés, produce ideas y las desarrolla. Herramientas de evaluación Pauta de observación (Anexo 6)		
Metodología Dirigida, estructurada e individual.		

Fuente: elaboración propia

Tabla 8 Actividad 7 El rey del silencio

ACTIVIDAD 7 El rey del silencio		
Temporalización 15'	Recursos Aula	Agrupamiento Grupo clase
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> Ejercitar la capacidad de atención y profundizar en la concentración. Estimular el sentido auditivo y desarrollar la percepción. 		Competencias CAA CSC
Desarrollo <p>Todos los niños se sientan en círculo en el espacio excepto un alumno que se sienta en el centro con los ojos cerrados. Los niños irán de uno en uno acercándose al centro intentando que el compañero no los escuche. El alumno del centro, sin abrir los ojos, debe señalar en la dirección que oiga algún ruido. Si uno de los niños consigue llegar al centro sin ser descubierto cambiarán de rol.</p>		
Criterios de evaluación <ul style="list-style-type: none"> Valora y disfruta el silencio durante la actividad. Sigue las normas del juego. Identifica el ruido como elemento contaminante acústico. Herramientas de evaluación Diario de clase (Anexo 7)		
Metodología Semidirigida, estructurada y grupal.		

Fuente: elaboración propia

Tabla 9 Actividad 8 Cuento creativo

ACTIVIDAD 8 Cuento creativo		
Temporalización 15'	Recursos Triángulo sonoro	Agrupamiento Grupo clase
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Potenciar y estimular la creatividad. • Desarrollar espacios de silencio que posibilitan la comprensión y atención. • Descubrir el cuento como herramienta para potenciar los valores de respeto, tolerancia y diversidad. 		Competencias <p>CAA</p> <p>CL</p> <p>CCEC</p> <p>CSC</p>
Desarrollo <p>La actividad consiste en realizar un cuento colaborativo. El maestro hará de guía y establecerá el tiempo con el que cuenta cada alumno para crear una parte del cuento. Cada vez que suena el triángulo el cuento debe ser continuado por el siguiente compañero. Se podrá realizar de forma oral o escrita. Los últimos 3 minutos de la actividad se dedicarán a realizar una síntesis del cuento generado por los compañeros narradores-redactores.</p>		
Criterios de evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Valora y disfruta el silencio durante la actividad. • Comprende la historia creada. • Muestra paciencia mientras espera el turno. • Escucha con atención y respeta el trabajo de los compañeros. Herramientas de evaluación <p>Diario de clase (Anexo 7)</p> <p>Cuento creado</p>		
Metodología <p>Semiestructurada, semidirigida y grupal.</p>		

Fuente: elaboración propia

Tabla 10 Actividad 9 Ruidos que contaminan

ACTIVIDAD 9 Ruidos que contaminan		
Temporalización 15'	Recursos Aula	Agrupamiento Grupos de 4-5 personas.
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Apreciar la contaminación acústica del centro escolar. • Plantear alternativas a un problema percibido. • Valorar el silencio como fuente de mejora de la comunicación, comprensión y concentración. 		Competencias CAA CSC CCEC CL
Desarrollo <p>Comenzaremos la actividad abriendo un pequeño debate sobre los ruidos que encontramos desagradables a nuestro alrededor y qué consecuencias pueden provocar en las personas y los ambientes que nos rodean. En grupos de 4-5 personas realizaremos un listado de los ruidos que se producen en nuestro centro escolar que puedan ser molestos. En las sesiones posteriores que se repita esta actividad cada grupo elegirá uno de los ruidos y pensará y planteará diferentes posibilidades de eliminarlo o reducirlo que en sesiones posteriores expondrán al resto de compañeros.</p>		
Criterios de evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Identifica el ruido como elemento contaminante acústico. • Plantea alternativas a un problema detectado. • Escucha con atención y respeta el trabajo de los compañeros. 		
Herramientas de evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica del trabajo expuesto (Anexo 9) y diario de clase (Anexo 7) 		
Metodología Semidirigida, no estructurada y grupal.		

Fuente: elaboración propia

Tabla 11 Actividad 10 Afinamos el oído

ACTIVIDAD 10 Afinamos el oído		
Temporalización: 15'	Recursos: Aula, altavoces, ordenador y músicas seleccionadas.	Agrupamiento: Grupo clase
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a escuchar para mejorar la comprensión del mundo que nos rodea. • Descubrir a través de la atención plena nuevos sonidos del entorno. 		Competencias CAA CL CCEC CSIEE
Desarrollo <p>Se invitará al alumnado a ir centrando su atención en diferentes sonidos: mientras se escucha una pieza musical tratarán de identificar los instrumentos que se escuchan, en cuántas ocasiones aparecen; en el exterior intentarán identificar cuántos pájaros cantan en el momento; identificar paisajes a través de la escucha de sonidos de la naturaleza. La actividad concluye formando grupos de 4-5 alumnos para compartir la actividad realizada.</p>		
Criterios de evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Escucha con atención los sonidos propuestos. • Respeta el turno de palabra y la opinión de los compañeros. 		Herramientas de evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Pauta de observación (Anexo 6)
Metodología Dirigida, estructurada e individual.		

Fuente: elaboración propia

4.6.2. Actividades trimestrales con las familias

Los tres talleres que se presentan nacen de la convicción de la importancia del trabajo en conjunto entre las familias y la escuela en el desarrollo integral del alumno. También surgen de la importancia de introducir la cultura del silencio en toda la comunidad educativa.

Al comenzar el curso, en la reunión inicial de padres se hará una explicación del proyecto a llevar a cabo durante el año. Se darán unos ejemplos de actividades a realizar con el alumnado durante el curso así como una breve contextualización de la importancia del silencio en el proceso de aprendizaje. También se les hará una invitación a la asistencia a los tres talleres para familias que se harán coincidir con los días de entrega

de notas trimestrales con una duración de 45 minutos. En el primer taller las familias irán acompañadas de sus hijos. En el segundo y tercer taller los alumnos no participarán, ofreciéndoles a las familias la posibilidad de dejarlos en el servicio de guardería que facilita el centro en el tiempo de recogida de las notas de manera habitual. (Por motivos de espacio el taller 2 y 3 lo encontramos en el Anexo 10)

Tabla 12 Taller 1 Fotografía en silencio

TALLER 1 Fotografía en silencio	
Temporalización	45'
Recursos	Cámaras fotográficas y espacios del centro escolar.
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Valorar el silencio como fuente de mejora de la comunicación, concentración y percepción del entorno. • Desarrollar y potenciar la creatividad. • Favorecer el autoconocimiento y autodescubrimiento. • Valorar y disfrutar el tiempo compartido en familia. 	
Desarrollo <p>Este taller será realizado entre familias y alumnos. Primero, realizaremos un pequeño diálogo (10') entre la familia sobre lugares que les evoquen silencio, tranquilidad, sosiego, etc. Y se compartirá en el gran grupo. Tras el diálogo, los familiares con los hijos saldrán a pasear por todo el espacio del centro escolar en silencio (20'). Deberán ir fotografiando aquellos lugares, imágenes o situaciones que les evoquen esa tranquilidad, sosiego y silencio. Se propiciará que dialoguen a partir de lo que les sugiere el paseo. Cuando regresen al aula, tendrán que seleccionar 4 fotos para compartir en pequeños grupos de 3 familias. Para finalizar, realizaremos un momento de reflexión conjunta sobre cómo nos hemos sentido, qué imágenes hemos fotografiado, etc. Todo ello será expresado en breves palabras sobre post-it en el mural de la clase. (15').</p> <p>Se hará la propuesta de imprimir las fotos para hacer un mural del silencio para la exposición del día de las familias que celebra la escuela en el último trimestre.</p>	
Evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará una reflexión sobre las aportaciones recogidas al final del taller en los post-it que nos indicarán el grado de satisfacción y sentimiento general del taller. • Se valorará la participación en el mural de exposición de fotos del último trimestre. 	

Fuente: elaboración propia

4.7. Metodología

Se propone una metodología activa, participativa y experiencial. Basada en el aprendizaje significativo y el papel del docente como guía y observador directo, donde el alumno sea el verdadero protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje. Justificada en el desarrollo de las inteligencias múltiples y el impulso de la creatividad.

La propuesta se desarrollará de un modo flexible, donde la práctica del silencio no sea impuesta y realizada por tanto como castigo. Las actividades se constituyen como prácticas grupales y personales donde cada alumno será responsable de su implicación y la actitud personal ante la propuesta.

Se presentan 10 actividades lúdicas para incorporar la práctica del silencio como rutina diaria que podrán ser realizadas de forma alternada los lunes, miércoles y viernes en los 15 minutos del comienzo de la mañana de oración/reflexión y los martes y jueves a la subida del recreo. Se realizarán grupos heterogéneos en combinaciones diferentes (pareja, grupos pequeños y grupo clase). Por otro lado, se desarrollarán tres talleres para su realización por trimestre con las familias, haciéndolo coincidir con el espacio de reunión de padres que establece el centro cada trimestre de una hora de duración.

4.8. Temporalización

Tabla 13 Cronograma de actividades rutinarias

CRONOGRAMA ACTIVIDADES										
ACTIVIDADES	Semana 1					Semana 2				
DÍAS	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
Actividad 1 Escuchamos el silencio										
Actividad 2 Juego del silencio										
Actividad 3 Nos convertimos en marionetas										
Actividad 4 Relajación										
Actividad 5 Mandalas										
Actividad 6 Visualización										
Actividad 7 El rey del silencio										
Actividad 8 Cuento creativo										
Actividad 9 Ruidos que contaminan										
Actividad 10 Afinamos el oído										

Fuente: elaboración propia

Tabla 14 Cronograma de talleres trimestrales

CRONOGRAMA TALLERES			
TRIMESTRES	Primero	Segundo	Tercero
TALLER 1 Fotografía en silencio			
TALLER 2 Visualización			
TALLER 3 La casa con silencio			

Fuente: elaboración propia

4.9. Materiales

Los recursos personales será el docente de 3º A de Educación Primaria.

Respecto a los recursos materiales y tecnológicos necesarios para la realización de las distintas actividades y talleres serán:

- Material no fungible: triángulo sonoro, sillas, pupitres,
- Material fungible: folios DIN-A4, post-it, papel continuo blanco, lápices de colores, lápices, gomas y afiladores.
- Material tecnológico: ordenador, proyector, altavoces, conexión a internet y proyector y cámaras fotográficas.
- Material impreso: fichas de evaluación, mandalas, hoja de rutina de pensamiento y ficha de observación.
- Material audiovisual: audios para la relajación, visualizaciones y sonidos.

Por último los recursos en relación al espacio en los que se llevarán a cabo las actividades y talleres serán las aulas correspondientes a 3º de primaria, jardines, polideportivo, pabellones de infantil y secundaria, salón de actos y pabellón de administración, servicios y portería.

4.10. Evaluación del aprendizaje

De acuerdo a lo establecido en el artículo 12 del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, la evaluación de los procesos de aprendizaje será continua y global, en la que la dedicación el esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos con objetividad.

La evaluación nos permitirá obtener datos objetivos sobre el grado de consecución de los objetivos propuestos en cada actividad. También nos facilitará el conocimiento de la evolución del aprendizaje del alumno. Se llevará a cabo a través de la observación directa y de modo sistemático del alumnado durante el desarrollo de las actividades y la aplicación de diferentes herramientas expuestas en las tablas de las actividades.

Se llevará a cabo la evaluación inicial, continua y final.

La evaluación inicial o diagnóstica se realizará para conocer los conocimientos previos que disponen los alumnos sobre aquello que se quiere enseñar. Se realizará a través de los debates y lluvias de ideas antes de comenzar las actividades.

La evaluación continua o formativa se utilizará durante el desarrollo de las actividades y de forma progresiva a través del diario de clase y las fichas de observación.

La evaluación final o sumativa se realizará al finalizar las actividades a través de debates, reflexiones personales, autoevaluaciones y rutinas de pensamiento que podemos encontrar en las herramientas de evaluación de cada actividad.

4.11. Evaluación del proyecto de intervención educativa

El proyecto de intervención también será evaluado durante el desarrollo del mismo lo que permitirá introducir variantes y mejoras ante la observación de dificultades a través de una pauta de observación del alumnado (ver anexo 6).

Al final del proceso se realizará una evaluación final que permita valorar si los objetivos se han cumplido tanto de modo individual como con el resto de educadores que han intervenido en el desarrollo del proyecto a través de un cuestionario de autoevaluación del alumno y del docente (ver anexo 11).

El cuestionario de autoevaluación del alumno pretende generar una reflexión en el propio educando sobre su actitud, trabajo y esfuerzo durante el desarrollo del programa de intervención. Se realizará al finalizar cada trimestre de modo que el alumno pueda introducir mejoras en los trimestres posteriores.

Por otro lado, se realizará una ficha de evaluación de los talleres de padres que permitirá realizar una valoración del grado de satisfacción, las posibles dificultades y las propuestas de mejora que surjan durante el proceso.

Tabla 15 Cuestionario de autoevaluación del alumno del programa del silencio

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO					
Valora el grado de satisfacción señalando con una X siendo el 1 la mínima puntuación (nada de acuerdo) y el 5 la máxima (Totalmente de acuerdo)					
Alumno:		Fecha:			
ITEMS	1	2	3	4	5
Participo activamente (aporto ideas, ayudo a resolver problemas...) en las actividades propuestas.					
Estoy satisfecho de mi trabajo.					
Pregunto al profesor las dudas que me surgen durante las actividades.					
Muestro una actitud en clase de respeto y colaboración en el aula.					
Respeto las normas y reglas establecidas en el aula.					
Acepto los fallos que cometo					
Considero que trabajo al máximo de mis posibilidades.					
Estoy satisfecho con las actividades realizadas y considero que pueden ser de utilidad.					
Considero el silencio importante para mi aprendizaje.					
Creo que la práctica habitual del silencio me ayuda a conocerme mejor.					
La práctica habitual del silencio mejora mi concentración.					
Las actividades pueden ser útiles fuera del colegio.					
La práctica del silencio resulta positiva para el cuerpo y la mente.					
Valoro el silencio como aspecto beneficioso en el clima del aula.					
Estoy satisfecho con el docente.					
Algo que quieras añadir (aspectos a mejorar, actividades que te gustaría realizar...):					

Fuente: elaboración propia

Tabla 16 Ficha de evaluación talleres de padres

FICHA DE EVALUACIÓN TALLERES DE PADRES					
Nombre:		Fecha:			
Valora el grado de satisfacción señalando con una X siendo el 1 la mínima puntuación (nada de acuerdo) y el 5 la máxima (Totalmente de acuerdo)					
PREGUNTAS	1	2	3	4	5
Participar en los talleres me ha resultado interesante					
Los talleres han cumplido tus expectativas					
Considero el silencio parte importante en el proceso de aprendizaje del alumno					
La práctica del silencio puede generar un clima saludable y positivo en casa.					
Valoro el silencio como herramienta para la mejora de la concentración.					
El taller 1 me ha resultado útil para el día a día					
El taller 2 me ha resultado útil para el día a día					
El taller 3 me ha resultado útil para el día a día					
Repetiría otros talleres en relación al silencio					
¿El tiempo de duración fue adecuado?					
¿Consideras apropiado el lugar de realización de los talleres?					
Logros:		Propuestas de mejora:			
Dificultades:		Observaciones:			

Fuente: elaboración propia

5. CONCLUSIONES

En referencia al objetivo general propuesto al comienzo del presente trabajo fin de grado: “Analizar y mostrar la importancia y beneficios del silencio como elemento clave en el desarrollo integral del niño” consideramos que hemos abordado una propuesta que da respuesta y sirve como punto de partida para introducir el silencio en las comunidades educativas.

Para alcanzarlo, hemos establecido un marco teórico general que profundizaba en las diferentes características de la sociedad occidental actual y sus numerosos cambios así como los aspectos que afectan al estilo de vida y las necesidades que se generan en el ser humano. En relación a esas necesidades, hemos descubierto que el silencio es un medio posibilitador del conocimiento propio y descubrimiento de las capacidades personales, herramientas fundamentales dentro del proceso de aprendizaje del alumnado. Todo ello nos ha llevado a diseñar un proyecto de intervención educativa con el alumnado de 3º de primaria.

Para dar respuesta a los objetivos específicos planteados en la propuesta, hemos generado actividades de desarrollo de hábitos y rutinas que den lugar a una práctica habitual del silencio y que posibiliten procesos de conocimiento propio en los alumnos. También se han diseñado talleres específicos para trabajar con las familias, contribuyendo de este modo a introducir una cultura del silencio en la comunidad educativa.

Se ha desarrollado un marco general para la práctica de la rutina del silencio, no obstante, en el proceso interno de la persona también habrá de tenerse en cuenta la actitud, la predisposición y la sensibilidad ante el silencio. Debemos señalar que no se ha realizado una puesta en marcha de la propuesta que hubiese ayudado a evaluar de un modo más concreto la adecuación y eficacia de los objetivos, metodología, temporalización, materiales y evaluación, así como la introducción de propuestas de mejora a lo largo del proceso.

Como propuesta de futuro, valoramos que los talleres de padres podrían realizarse con una periodicidad mensual para generar el hábito de la práctica del silencio en las familias. Una vez al trimestre se observa como suficiente para conocer e introducir el silencio pero se hace necesaria una periodicidad para su integración como rutina. También consideramos que la ampliación de la propuesta a todos los cursos de primaria, mejoraría por un lado, la toma de conciencia de los beneficios que aporta el silencio en el

desarrollo de la persona y permitiría realizar un proceso gradual de primero a sexto de primaria.

Otra propuesta de mejora podría ser la creación de un blog de experiencias de silencio compartidas. Las familias compartirían en el mismo, las dificultades y avances. De este modo, la propuesta se vería enriquecida y podría irse modificando de forma flexible para atender las necesidades que puedan ir surgiendo a lo largo del proceso.

6. CONSIDERACIONES FINALES

El grado me ha brindado poder adquirir competencias, actitudes y habilidades necesarias en el desempeño de mi futura labor como docente así como la certeza de la satisfacción personal y la vocación educadora con la realización de las prácticas. También me ha permitido desarrollar la motivación, organización, constancia y fuerza de voluntad tan necesarias para poder compaginar el trabajo con el estudio.

Las diferentes asignaturas cursadas han desplegado la iniciativa, la creatividad tan necesaria en la sociedad y el mundo laboral, el conocimiento en profundidad de la evolución del niño, etc. En definitiva, han permitido desarrollar las diferentes inteligencias que poseemos, estimulando aquellas que tenemos menos desarrolladas y posibilitando el crecimiento de cada una de ellas.

Finalizar el grado ha sido un reto que también ha sido posible gracias a la labor de acompañamiento, conocimientos compartidos y guía de los diferentes tutores y docentes que han formado parte de nuestro camino.

En cuanto a la elaboración del presente trabajo, ha supuesto un plus de esfuerzo y dedicación cargado de curiosidad, interés y satisfacción por la posibilidad de desarrollar un tema que me resultaba muy interesante y necesario. Considero de gran importancia la rigurosidad del proceso de elaboración de la propuesta en relación al trascurso de la investigación, recopilación y redacción. Como futuros profesionales de la educación la autoexigencia y rigor en la realización de trabajos es fundamental.

La realización del mismo confirma mi interés en la importancia que tienen todas las actuaciones que se lleven a cabo para concienciar a la comunidad educativa de los beneficios que supone introducir la práctica del silencio en las escuelas.

Por último, quiero finalizar con una cita que se ha ido afianzando durante la realización del presente trabajo fin de grado: “El silencio es el elemento en el que se forman todas las cosas grandes”. (Thomas Carlyle, 1881 citado en Maurus, 2006, p. 12).

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaide, G. (2012). *Ejercicio visualización guiada. Terapia de integración*. Recuperado el 5 de Mayo de 2017 de <http://benissadigital.es/descarga/108>
- Alonso A. (2011). *Pedagogía de la interioridad*. Madrid: Narcea
- Autoconocimiento Integral (4 de enero de 2017). *Por qué el silencio es tan importante para nuestro cerebro*. Recuperado el 10 de abril de 2017 de <https://autoconocimientointegral.com/2017/01/04/por-que-el-silencio-es-tan-importante-para-nuestro-cerebro/>
- Barrios, F. (S.f.). *Relajaciones circular-respirar-sensitiva-integral. La relajación*. Recuperado el 5 de Mayo de 2017 de <http://www.larelajacion.com/larelajacion/ejercicios.php>
- Bauman, Zygmunt. (2000). *Modernidad líquida*. México, D.F. Fondo de Cultura Económica [Versión de ebrary Reader]. Recuperado el 29 de marzo de 2017 de <http://bv.unir.net:2067/lib/univunirsp/detail.action?docID=11225128>
- Bernardi, Porta y Sleight (2005). *Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music in musicians and non-musicians: the importance of silence*. Recuperado el 9 de abril de 2017 de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1860846/>
- Bonhoeffer, D. (2003). *Vida en comunidad*. Salamanca: Sígueme.
- Elder, L. Y Paul, R. (2002). *El arte de formular preguntas esenciales*. Recuperado el 9 de abril de 2017 de <https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-AskingQuestions.pdf>
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2003). *La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula*. Revista de Educación (332), 97-116. Recuperado el 29 de abril de 2017 de <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre332/re3320611443.pdf?documentId=0901e72b81256ae3>
- Fradera, M. y Guardans, T. (2008). *La séptima dirección: el cultivo de la interioridad*. Barcelona: CETR.
- Heidegger (2003). *Ser y el tiempo*. (Jorge Rivera, trad.) Madrid: Trotta.

- Lang S. (7 de octubre de 2002). *Study of German children living near airports shows jet aircraft noise impairs long-term memory and reading ability*. Recuperado el 10 de abril de 2017 de <http://www.news.cornell.edu/stories/2002/10/airport-noise-impairs-long-term-memory-and-reading>
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 295, de 10 de diciembre de 2013. Recuperado el 12 de Febrero de 2017 de <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2013-12886>
- Maurus, J. (2006). *Vivir momentos de silencio*. Colombia: San Pablo.
- Montero, V. (2014). *Tic: Una nueva forma de sociedad*. My Blog TIC. Recuperado el 27 de marzo de 2017 de <http://myblogtictic.blogspot.com.es/2014/12/tic-porque-como.html>
- Obra Social La Caixa (2013). *Visualización 1-6. Educaixa*. Recuperado el 21 de Abril de 2017 de www.educaixa.com
- OCDE (2015). *PISA 2015: Resultados clave*. Recuperado el 12 de Abril de 2017 de <http://www.oecd.org/pisa/pisa-2015-results-in-focus-ESP.pdf>
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, contenidos y criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 25, de 29 de enero de 2015. Recuperado el 17 de Abril de 2017 de http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-738
- Punset, E. (2011). *Redes - El sistema educativo es anacrónico*. RTVE. Recuperado el 14 de Abril de 2017 de <http://www.rtve.es/television/20110304/redes-sistema-educativo-anacronico/413516.shtml>
- Quintás A. (1998). *Estética de la creatividad*. Madrid: Rialp.
- Quintero Angarita, J. R. (2011). *Teoría de las Necesidades de Maslow*. Recuperado el 3 de abril de 2017 de <http://paradigmaseducativosuft.blogspot.com.es/2011/05/figura-1.html>
- Real Academia Española. (2001). *Silencio*. En *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.). Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=XsesZEz>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 1 de Marzo de 2014. Recuperado el 12 de Febrero de 2017 de <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2014-2222>

- Res (2013). *Movimiento Slow: haz menos, lentamente*. Recuperado el 1 de abril de 2017 de <http://www.ecointeligencia.com/2013/03/movimiento-slow/>
- Tébar, C. (2015). *Montessori en casa*. Recuperado el 16 de Abril de 2017 de <http://www.montessoriencasa.es/el-juego-del-silencio-montessori-silence-game/>
- Torralba, F. (2013). *El cultivo de la inteligencia espiritual*. Vitoria: Delegación Diocesana de Pastoral con Jóvenes.
- Torralba, F. (2014). *El silencio: un reto educativo*. Madrid: PPC.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Gardner, H. (2007). *La Inteligencia reformulada: Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.
- Giddens, Anthony (2000). *Un mundo desbocado, los efectos de la globalización en nuestras vidas*. Madrid: Taurus.
- Morín, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Francia: UNESCO.

ANEXOS

Anexo 1 Propuesta de músicas

- Preludio de Parsifal (Wagner)
- Suite n° 3 en re menor (Bach)
- Sinfónica del nuevo mundo (Dvorak)
- Preludio de Lohegrin (Wagner)
- Sinfonía pastoral (Beethoven)
- El Adagio (Albinoni)
- Aria «La muerte de Tristán e Isolda» (Wagner)
- Coro de los esclavos de Nabuco (Verdi)
- Tubular Bells (Mike Oldfield)
- Orinoco Flow (Enya)
- Memories of Pangea (Pangea)
- Sweet Lullaby (Deep Forrest)

Anexo 2 Relajación

Ofrecemos varias relajaciones proporcionadas por el fisioterapeuta Francisco Barrios que van profundizando y promoviendo a través de diferentes recorridos corporales la sensación de bienestar y relajación. Descargables en:

Ejercicios de relajación <http://www.larelajacion.com/larelajacion/ejercicios.php>

Anexo 3 Modelos mandalas

Proponemos diferentes modelos de mandalas gratuitos y descargables proporcionados por la web *mundo primaria* descargables en:

http://www.mundoprimary.com/fichas-para-ninos/?post_type=fichas&s=mandalas

Anexo 4 Visualizaciones alumnos

Ofrecemos seis visualizaciones proporcionadas por la plataforma educativa de la *Obra Social de la Caixa* (EduCaixa) que van profundizando y promoviendo a través de diferentes cuentos la sensación de bienestar y relajación y la ejercitación de las visualizaciones.

La propuesta es realizar una visualización por sesión de 15 minutos.

Visualización 1 https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/visualizacion_1/

Visualización 2 https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/visualizacion_2/

Visualización 3 https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/visualizacion_3/

Visualización 4 https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/visualizacion_4/

Visualización 5 https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/visualizacion_5/

Visualización 6 https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/visualizacion_6/

Anexo 5 Visualización familias

Se presenta una propuesta de Alcaide, G. (2012). *Paseando por el bosque*. Se pretende que el texto sirva de guía para realizar la visualización en la que se invita a caminar por un bosque en las montañas.

Visualización “Paseando por el bosque” <http://benissadigital.es/descarga/108>

Anexo 6 Pauta de observación del alumnado

Tabla 17 Pauta de observación del alumnado

PAUTA DE OBSERVACIÓN DEL ALUMNADO			
Alumno:			
Sesión:		Fecha:	
INDICADORES	POCO	BASTANTE	MUCHO
Respetar el turno de palabra			
Participa de forma activa en las actividades propuestas			
Escucha y no interrumpe las intervenciones de los compañeros			
Respetar la opinión de los compañeros			
Disfruta y valora los espacios de silencio			
Reflexiona y se pregunta sobre su propio aprendizaje			
Formula preguntas durante la actividad			
Expresa su opinión de manera adecuada			
Desarrolla la actividad en los tiempos determinados			
Observaciones:			

Fuente: elaboración propia

Anexo 7 Diario de clase

Tabla 18 Diario de clase

DIARIO DE CLASE GRUPAL		
*En cada sesión se repetirá la observación		
FECHA	ACTIVIDAD	OBSERVACIÓN
		<ul style="list-style-type: none"> • Logros: • Dificultades: • Hechos a destacar:

Fuente: elaboración propia

Anexo 8 Rutina de pensamiento

Tabla 19 Rutina de pensamiento

RUTINA DE PENSAMIENTO		
Alumno:		Fecha:
VEO	SIENTO	ME PREGUNTO

Fuente: elaboración propia

Anexo 9 Rúbrica de evaluación de la actividad 9: ruidos que contaminan

Tabla 20 Rúbrica de evaluación actividad 9

Criterio	Indicador	Conseguido	No conseguido
Fluidez al hablar	Número de veces que se para o mira la hoja	De 0 a 2 veces.	Más de 2 veces
Complejidad de la información	Aporta información nueva y relevante	Aporta 2 o más informaciones relevantes, curiosas, anecdóticas...	Aporta menos de dos informaciones relevantes, curiosas, anecdóticas...
Estructura de la información	La información la presenta de forma ordenada y secuenciada.	La información está ordenada y secuenciada de forma lógica.	La información no está ordenada y secuenciada de forma lógica.
Actitud en la expresión	No se ríe, se muestra con seguridad en lo que dice y hace. Postura corporal.	De 0 a 2 veces muestra una actitud no apropiada.	Más de 2 veces muestra una actitud no apropiada.
Duración de la exposición	Extensión de la exposición oral preparada.	Cumple la duración mínima requerida en la actividad concreta.	No cumple la duración mínima requerida en la actividad concreta
Contenido	Exposición del contenido concreto, sin salirse del tema.	Expone el contenido concreto, sin salirse del tema en ninguna o alguna ocasión.	Expone el contenido del tema con numerosas inferencias y falta de datos.

Fuente: elaboración propia

Anexo 10 Talleres 2 y 3 de familias

Tabla 21 Taller 2 Visualización familias

TALLER 2 Visualización
Temporalización 45' Recursos Aula, reproductor y audio de la visualización.
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la creatividad que posibilita el encuentro de nuevos modos de resolución de problemas. • Propiciar un espacio de silencio y relajación que favorezca el diálogo interior. • Contribuir a mejorar las capacidades de visualización y representación mental.
Desarrollo <p>Se comenzará el taller poniendo un video de una visualización hecha con el alumnado de la clase en sesiones anteriores (5'). En el video podrán observar cómo se siente el alumnado después de realizar la visualización. Tras el visionado, el maestro explicará brevemente la actividad de la visualización y los beneficios que aporta. También se invitará a las familias a compartir si habían oído hablar de las visualizaciones, si tienen experiencias previas, etc.(10')</p> <p>Se hará la invitación de participar en una visualización (15'). (Ver anexo 5)</p> <p>Para finalizar se realizará de manera individual una rutina de pensamiento: veo, siento y me pregunto. Ello facilitará la puesta en común de las dificultades y aportaciones de la visualización realizada.</p>
Evaluación <p>Se compartirá y registrará la rutina de pensamiento realizada junto al registro de observación hecho durante la visualización.</p>

Fuente: elaboración propia

Tabla 22 Taller 3 La casa con silencio

TALLER 3 La casa con silencio
Temporalización 45' Recursos Aula, folios, lápices y gomas, post-it, proyector, ordenador e imagen del plano de una casa.
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> • Valorar el silencio como medio para mejorar la convivencia, el diálogo, la comprensión y comunicación en casa. • Potenciar la creatividad para afrontar nuevas tareas.
Desarrollo <p>El taller comenzará visualizando el plano de una casa dibujado por el docente en la pizarra. Se invitará a las familias a escribir en post-it los sonidos que suelen predominar en las diferentes estancias de la casa y pegarlos en la imagen. Se leerán los post-it en alto y se abrirá un debate de los espacios más ruidosos y más silenciosos de la casa intentando reflexionar sobre lo que provoca en el ambiente del hogar.</p> <p>En un segundo momento, se repartirán folios y material para dibujar y las familias deberán hacer un plano de su propia casa estableciendo los espacios actuales de ruidos desagradables, que molestan la convivencia y el diálogo y los espacios de silencio, después se reunirán en grupos de 3-4 familias y lo compartirán.</p> <p>Para finalizar, cada familia regresará al plano propio de la casa haciendo propuestas de mejora de reducción de los ruidos que no facilitan el diálogo, la concentración, la relajación, la convivencia, etc.</p> <p>Se invitará a las familias a compartirlo en casa y trabajarlo con los hijos, elaborando un decálogo del silencio y colocarlo en un lugar visible de la casa junto con el plano que hemos elaborado.</p>
Evaluación <p>Se realizará el registro de observación durante el taller y se pasará una evaluación de los tres talleres.</p>

Fuente: elaboración propia

Anexo 11 Cuestionario de autoevaluación del docente

Tabla 23 Cuestionario de autoevaluación del docente

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL DOCENTE					
Valora el grado de satisfacción señalando con una X siendo el 1 la mínima puntuación (nada de acuerdo) y el 5 la máxima (Totalmente de acuerdo)					
Docente:		Fecha:			
ITEMS	1	2	3	4	5
Planifico las sesiones de modo flexible, ajustadas lo más posible a las necesidades e intereses del alumnado.					
Mantengo el interés del alumnado partiendo de sus experiencias, con un lenguaje claro y adaptado.					
Relaciono las actividades con los conocimientos previos de mis alumnos.					
Distribuyo el tiempo de forma adecuada.					
Realizo diferentes tipos de agrupamiento en función de las actividades.					
Compruebo que los alumnos han comprendido la tarea.					
Fomento el respeto en el desarrollo de las actividades.					
Tengo en cuenta las posibilidades de los alumnos y en función de ellas adapto los distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje.					
Explico la finalidad e importancia de las actividades.					
Facilito la información al alumnado sobre los progresos y dificultades durante el proceso de aprendizaje.					
Establezco unas relaciones con el alumnado que facilitan un buen clima en el proceso de enseñanza y aprendizaje.					
Logros: Dificultades: Propuestas de mejora:					

Fuente: elaboración propia