



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

HACIA UNA PEDAGOGÍA DEL SILENCIO:

Aprendiendo a habitar el cuerpo

Trabajo fin de grado presentado por: Jordi Calduch Forastero
Titulación: Grado de Maestro en Educación Primaria
Línea de investigación: Propuesta de intervención
Directora: Dra. María Elisa Alfaro Ferreres

Ulldecona (Tarragona)

26 de enero de 2015

Firmado por: Jordi Calduch Forastero

CATEGORÍA TESAURO: **1.1.5 Filosofía y antropología de la educación**

RESUMEN

La necesidad de ofrecer una educación integral que posibilite a los alumnos desarrollarse de manera más holística, responsable, creativa y con capacidad crítica es de enorme importancia en nuestra sociedad de principios del siglo XXI.

El presente Trabajo de Fin de Grado pretende poner las bases para posibilitar una genuina educación integral del alumnado. Para ello se plantea una propuesta de intervención orientada a la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente dentro de las aulas, fomentando en los centros educativos una cultura que incida en un desarrollo más equilibrado de la conciencia de los alumnos y, a su vez, favorezca el clima de enseñanza-aprendizaje en los centros.

En la investigación bibliográfica se constatan los beneficios derivados de la práctica de actividades relacionadas con nuestra propuesta. En la experiencia realizada con un grupo-clase se validan las actividades y la metodología planteadas, observando resultados significativamente positivos.

Palabras clave: silencio/quietud/atención consciente, 'habitar' el cuerpo, práctica vivencial, educación integral, sociedad siglo XXI

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN	3
1.2. OBJETIVOS.....	4
1.2.1. Objetivos generales	4
1.2.2. Objetivos específicos.....	4
2. MARCO TEÓRICO	5
2.1. LA SOCIEDAD DE LA ERA DE LA INFORMACIÓN Y DEL CONOCIMIENTO: BREVES ANOTACIONES	5
2.2. EL SER HUMANO EN LA SOCIEDAD ACTUAL.....	6
2.3. EDUCAR EN LA SOCIEDAD DE LA ERA DE LA INFORMACIÓN Y DEL CONOCIMIENTO	9
2.3.1. Qué es educar	9
2.3.2. Qué es la educación integral.....	10
2.3.3. Breves anotaciones sobre la situación actual de la educación en España	11
2.4. EL SILENCIO, LA QUIETUD Y LA ATENCIÓN CONSCIENTE: ELEMENTOS IMPRESINDIBLES PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL	13
2.4.1. Aportaciones desde el ámbito científico-académico	13
2.4.2. Aportaciones desde el ámbito humanista, espiritual y de culturas ancestrales ..	18
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	23
3.1. PRESENTACIÓN.....	23
3.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	24
3.2.1. Objetivos generales.....	24
3.2.2. Objetivos específicos	24
3.3. CONTEXTO.....	25
3.4. METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES	25
3.4.1. Consideraciones generales	25
3.4.2. Pautas de orientación para los docentes	26
3.4.3. Actividades en el aula y metodología.....	27
3.5. SEGUIMIENTO DE LA PROPUESTA EN EL CENTRO	33
3.6. CRONOGRAMA	33
3.7. EXPERIENCIA PRÁCTICA EN UN AULA DE PRIMARIA	34
3.7.1. Introducción.....	34
3.7.2. Objetivos de la experiencia.....	34
3.7.3. Contexto	35

3.7.4. Actividades	35
3.7.5. Seguimiento de la experiencia	36
3.7.6. Valoración de la experiencia	41
4. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA	42
4.1. CONCLUSIONES	42
4.2. PROSPECTIVA	45
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y BIBLIOGRAFÍA	46
5.1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
5.2. BIBLIOGRAFÍA	50
ANEXOS	53
Anexo 1. Cuestionario final sobre la experiencia.....	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Actividad bloque 1.	28
Tabla 2. Ejercicios de expresión/liberación/activación del bloque 1.	29
Tabla 3. Actividad bloque 2.	30
Tabla 4. Actividad bloque 3.	31
Tabla 5. Cronograma semanal de actividades.	34
Tabla 6. Ficha de observación actividades bloque 1.	37
Tabla 7. Ficha de observación actividades bloque 2.	38
Tabla 8. Ficha de observación actividades bloque 3.	39
Tabla 9. Cuestionario final sobre la experiencia.	40

1. INTRODUCCIÓN

1.1. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El hecho de tener familiares directos y amigos que trabajan como docentes en las etapas educativas de Primaria y Secundaria me ha permitido constatar un tema que preocupa persistentemente a los docentes: el clima excesivo y continuado de estrés, desatención y falta de silencio que se respira en los centros educativos. También he observado que esta misma preocupación se halla en el resto de la comunidad educativa, especialmente en muchos de los padres. A esto se suma mi propia percepción del tema, la cual se ha ido desarrollando durante la etapa de estudiante en la UNIR, sobre todo en las prácticas del Grado de Maestro en Educación Primaria realizadas en un centro educativo.

El presente Trabajo de Fin de Grado es mi respuesta en forma de propuesta de intervención a la preocupación mencionada. Esta propuesta se deriva de mi particular interés en los temas relacionados con la meditación, la interiorización, la visión *holística*¹ del ser humano, el autoconocimiento, etc. He puesto una atención especial en el desarrollo de una propuesta realista y totalmente viable que ayude de manera clara y efectiva a poner las bases para dar solución pedagógica al problema expuesto.

La propuesta desarrolla una metodología y actividades para la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente dentro de las aulas, permitiendo a los alumnos experimentar y desarrollar un espacio de conciencia de sí. A su vez, la propuesta crea un marco de inicio para fomentar en los centros educativos una cultura que valore y apoye ese espacio de conciencia interior; una cultura que valore el silencio como forma de conocimiento. "El silencio es el gran ausente de la pedagogía. No se contempla como instrumento de comunicación, ni como experiencia fundamental del ser humano" (Torralba, s.f.).

Esta propuesta pretende establecer unas bases para ofrecer una genuina educación integral que apoye de manera realista el desarrollo equilibrado de los alumnos. Este equilibrio sólo es posible cuando se armoniza la educación basada en el hacer y el saber con la *educación que valora el ser*², una educación orientada al conocimiento del mundo exterior con una educación orientada al conocimiento del mundo interior. Consideramos que esto es de vital importancia en la

¹ *Holística*, palabra derivada de *holismo*, del griego *holos*, 'totalidad' (nota del autor).

² Entendemos por *educación que valora el ser* aquella que ofrece espacios y herramientas para experimentar la calidad de ser en sí misma, sin necesidad de llenar de contenidos al educando (nota del autor).

preparación del alumnado para afrontar los retos que presenta nuestra compleja sociedad.

El trabajo se estructura en dos grandes bloques: una revisión bibliográfica sobre el tema y el desarrollo de la propuesta de intervención.

En el primer bloque se expone un marco teórico donde se contextualiza la necesidad de la propuesta y se fundamentan los objetivos planteados en el trabajo mediante las aportaciones de diferentes fuentes de conocimiento (*ámbito científico-académico y ámbito humanista, espiritual y de culturas ancestrales*).

En el segundo bloque se desarrolla la propuesta de intervención titulada *La práctica del silencio, la quietud y la atención consciente en el aula* y se expone la experiencia realizada con un grupo de alumnos de Primaria del CEIP "Ramón y Cajal" de Uldecona.

El trabajo se cierra con un apartado dedicado a la formulación de conclusiones y a la prospectiva.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivos generales

- Elaborar una propuesta de intervención educativa que dé respuesta a la necesidad de introducir en los centros educativos una **cultura** que apoye la **práctica del silencio, la quietud y la atención consciente**.
- Exponer el valor del **silencio** y la **actitud meditativa** como elementos indispensables en el marco de la **educación integral** del alumnado.

1.2.2. Objetivos específicos

- Exponer un marco teórico que muestre la importancia y los beneficios de ofrecer un **espacio de conciencia** dentro de las aulas que permita al alumnado experimentar el silencio, la quietud y la atención consciente.
- Reconocer la importancia de ofrecer una educación que valore tanto el hacer y el saber como el ser.
- Realizar una prueba de implementación de la metodología y de las actividades de la propuesta con un grupo-clase de un centro educativo.

"El comienzo de la sabiduría es el silencio"

PITÁGORAS

2. MARCO TEÓRICO

2.1. LA SOCIEDAD DE LA ERA DE LA INFORMACIÓN Y DEL CONOCIMIENTO: BREVES ANOTACIONES

Desde las últimas décadas del siglo XX vivimos en una sociedad marcada por el auge de las tecnologías de la información y comunicación (TIC). Estas tecnologías han originado profundos cambios sociales, culturales, económicos y, cómo no, educativos. El sociólogo y profesor universitario Manuel Castells explica que en un primer momento (mediados del siglo XVIII) pasamos por una primera revolución industrial gracias a la máquina de vapor, luego vino una segunda revolución respaldada por el uso generalizado de la electricidad y, en la actualidad, considera que vivimos la tercera revolución que tiene como base el uso y la gestión de la información (1997, cit. por Marquès, 2000).

La sociedad de la información se origina gracias al creciente despliegue y uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación que permiten conectar a todo el mundo y compartir la información que otros producen. Pero no necesariamente información quiere decir conocimiento. Según Rita Balderas, la sociedad del conocimiento es "el ideal al que se supone debimos haber llegado hace años pero la sociedad de la información lo ha impedido pues hasta ahora ha obedecido sólo a intereses políticos y económicos" (2009, p.78). En este sentido, en un informe de la UNESCO se considera a la sociedad de la información surgida del auge de las nuevas tecnologías como un "instrumento" para desarrollar "auténticas sociedades del conocimiento" (2005, p.19).

La sociedad actual -año 2014, principios del siglo XXI- también está marcada por la globalización tanto cultural como económica, favorecida en gran parte por los nuevos adelantos tecnológicos. James H. Mittelman dice:

La globalización es una fusión de procesos transnacionales y estructuras domésticas que permiten que la economía, la política, la cultura y la ideología de un país penetre en otro. La globalización es inducida por el mercado, no es un proceso guiado por la política. (Mittelman, 1996, cit. por Fernando Morales, 1999).

La globalización es un tema muy controvertido que tiene tanto defensores como detractores. Es evidente que la globalización conlleva beneficios tales como la comunicación a gran escala, la competitividad entre empresas, favoreciendo así la mejora y calidad de los productos, y un mayor acceso a bienes económicos.

No obstante, también existen problemas que aún están por solucionar como son el creciente consumismo desmesurado, la devastación del medio ambiente, políticas económicas basadas en el modelo neoliberal que propician desequilibrios sociales y económicos, etc. "Sustentada en la fetichización del mercado, la globalización capitalista promueve al máximo el consumismo desaforado, la cultura del 'úselo y tírelo', con el consecuente deterioro del medio ambiente y el agotamiento de los recursos naturales no renovables" (García y Pulgar, 2010, p.724).

Dos aspectos más de nuestra sociedad son el gran desarrollo tecnológico y la inmediatez.

Los adelantos tecnológicos permiten un progreso constante en todos los campos del desarrollo humano, tanto para la investigación como para la producción de bienes materiales. El desarrollo tecnológico también tiene un profundo efecto en la industria armamentística, lo cual conlleva el problema de la posibilidad de autodestrucción puesto que se han almacenado miles de armas nucleares capaces de destruir el mundo entero varias veces.

En cuanto a la inmediatez, Carl Honoré, periodista y autor del libro *Elogio de la lentitud*, asegura que la velocidad y la hiperactividad forman parte de nuestra sociedad contemporánea (2005). Todo lo que nos rodea parece moverse a un ritmo frenético, lo cual nos impulsa a vivir de una forma acelerada, muchas veces en detrimento de los ritmos biológicos y de la naturaleza.

2.2. EL SER HUMANO EN LA SOCIEDAD ACTUAL

Las características de la sociedad arriba mencionadas comportan tanto avances y beneficios que inciden favorablemente en el ser humano como otros aspectos más problemáticos e incluso negativos.

Los **avances** y **beneficios** de nuestra sociedad actual respecto a sociedades anteriores son muchos. Entre ellos enumeraremos los siguientes: acceso generalizado a la información, la cultura y la educación; nuevas formas de relacionarse y comunicarse; capacidad para desplazarse por el mundo en menos tiempo; mayor tiempo de ocio; concepción universal de los derechos humanos;

avances relacionados en los campos de la salud y la higiene; mayor acceso a bienes materiales a precios asequibles; etc.

Al referirnos a los **aspectos problemáticos** ponemos de manifiesto el hecho de que ciertas características de nuestra sociedad, dependiendo del contexto y/o del individuo o grupo de individuos, pueden derivar en aspectos negativos para el ser humano.

De entre los aspectos problemáticos, destacaremos los siguientes, los cuales guardan una relación entre sí:

1. Desequilibrio entre la evolución de la conciencia humana y el progreso científico-tecnológico

El avance en los campos de la ciencia y la tecnología pone al alcance de los individuos herramientas de gran potencial. Si la investigación científica y el desarrollo tecnológico no van acompañadas con el desarrollo de la conciencia humana, existe el peligro de hacer un uso perjudicial y negativo de tales herramientas.

2. Pérdida de contacto con la naturaleza

Richard Louv (2008), periodista y autor de *Last child in the woods* (El último niño en los bosques), considera que la falta de contacto con la naturaleza debido al tipo de sociedad en la que vivimos puede estar relacionado con algunas enfermedades. Esto lo considera un trastorno social al que llama "nature-deficit disorder" (trastorno por déficit de naturaleza).

3. 'Virtualización' de la realidad

El uso desmesurado junto con la falta de conciencia en el individuo respecto a las tecnologías de la información y comunicación y a los adelantos tecnológicos pueden crear un abismo entre nosotros y el mundo natural al posibilitar dichas tecnologías una mayor interacción con las 'realidades virtuales'. Estas últimas tienen su utilidad, pero no dejan de ser un producto conceptual y técnico que no puede sustituir la realidad.

4. Aislamiento social del individuo

Las posibilidades de comunicación y entretenimiento que ofrecen las tecnologías de la información y comunicación, sin necesidad de moverse de casa, pueden desembocar en hábitos que nos alejan del contacto directo con las demás personas y con la naturaleza. Un ejemplo de ello es el fenómeno social de los *hikikomori*, palabra japonesa que significa 'apartarse, estar recluso' y que se asocia a los jóvenes que se aíslan de la sociedad dentro de sus casas en diferentes grados de confinamiento.

En cuanto a los **aspectos negativos** que afectan al ser humano debido al estilo de vida característico de nuestra sociedad, consideraremos los siguientes:

1. Estrés, ansiedad y depresión

El estilo de vida que llevamos exige demasiado y a un ritmo vertiginoso. Una prolongada exposición a situaciones de estrés, como son la sobrecarga laboral o la presión de los estudiantes frente a los resultados académicos, propicia el surgimiento de trastornos psicósomáticos. En palabras del psiquiatra y neurólogo David Servan-Schreiber, "Un estrés crónico provoca ansiedad y depresión" (2004, p.72). Y como se explica en un artículo, la científica española Carmen Sandi afirma: "Sabemos que el estrés temprano, durante la infancia y la adolescencia, puede tener efectos negativos en el futuro del individuo y es uno de los elementos más importantes para que alguien pueda ser más agresivo" (Turmo, 2009, 12 de septiembre).

2. Conductas adictivas y mecánicas

La gran cantidad de estímulos provenientes de nuestro entorno social, así como el desarrollo de una cultura que se recrea en la satisfacción inmediata de deseos sensoriales y emocionales propicia la manifestación de conductas adictivas y mecánicas en el ser humano. Esto conlleva una pérdida del sentido de ser y, por ello, una pérdida de humanidad.

El psiquiatra, neurólogo y psicólogo español Francisco Alonso-Fernández, en su libro *Las nuevas adicciones*, afirma: "Las adicciones sociales patológicas se extienden como una epidemia en las sociedades occidentales desde las postrimerías del siglo XX" (2003, p.15).

3. Desinformación

Hoy en día circula una gran cantidad de información divulgada a través de los medios de comunicación masiva sin la garantía de estar debidamente contrastada de manera razonable y ética. Esto conlleva la proliferación de 'pseudo-información', que al final favorece la aparición de desinformación (en el sentido de manipulación de la información de manera intencionada).

2.3. EDUCAR EN LA SOCIEDAD DE LA ERA DE LA INFORMACIÓN Y DEL CONOCIMIENTO

2.3.1. Qué es educar

Si nos centramos en el origen etimológico de la palabra *educar* tal y como se expone en el *Diccionario Crítico Etimológico de la Lengua Castellana*, vemos que proviene del latín *ēdūcāre* y que está emparentada con *dūcĕre* 'conducir' y *edūcĕre* 'sacar afuera' (Corominas, 1976).

Siguiendo a García Carrasco y García del Dujo (1996), tres siglos atrás el significado de educar todavía se relacionaba con 'criar', 'alimentar', 'adoctrinar'. Esto se adecuaría a la versión etimológica *educare*, que significa tanto 'formar' como 'introducir'. Se relaciona con la necesidad de emprender acciones llevadas a cabo por figuras externas para formar, dirigir, instruir a los individuos. Esto nos recuerda los fundamentos de la escuela tradicional.

En cambio, el término *educere* ('sacar de dentro a fuera') nos plantea una visión de la educación en la que el foco principal de atención recae sobre el educando, sobre el individuo al que se quiere educar. En este sentido, se trataría de ayudar al individuo a sacar lo que posee dentro de sí mismo, a guiarlo para descubrir su potencial; en definitiva, ayudarlo a descubrirse a sí mismo. Esto es el conocido "*Gnóthi seautón*" (Conócete a ti mismo), precepto inscrito en el frontispicio del templo de Apolo y considerado uno de los tres más sagrados de Delfos, en la Grecia clásica.

Dicho esto, entendemos que para ofrecer una educación de calidad y significativa a los alumnos debemos dinamizar y complementar diferentes acciones educativas vinculadas a los términos *educare* y *educere*. Por un lado, guiar al alumnado con la intención de formarlos a través de la transmisión de conocimientos desde las diferentes áreas educativas. Por otro lado, ofrecerles un espacio educativo para ayudarles a descubrirse a sí mismos como seres humanos. Lo primero implica principalmente la introducción de conocimientos desde el exterior; lo segundo conlleva reconocer que la fuente de conocimiento también está en el propio individuo. El complementar y flexibilizar el uso de estas dinámicas educativas hace que nos acerquemos más al concepto de ***educación integral***.

2.3.2. Qué es la educación integral

En el apartado 2 del artículo 16 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) y siguiendo la modificación dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), existe el interés de garantizar una formación integral del alumnado que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad.

¿Qué entendemos por educación integral?

En una entrevista realizada a Carmen Cabestany, cofundadora de Espacio Holístico, nos explica que la **educación integral** u **holística** trata de educar la totalidad del ser humano en sus diferentes dimensiones: física, emocional, cognitiva y espiritual. La educación holística considera que el ser humano está intrínsecamente relacionado con todos los aspectos de la existencia (Cabestany, cit. por Gil, mayo de 2013).

En palabras de John Hare, la educación holística "(...) no se limita a la formación del estudiante completo, sino que aborda el desarrollo integral de la persona en el sentido más amplio (...) (2010, p.3). "La educación holística se centra en el desarrollo de la persona en el sentido más completo posible, anima a los alumnos a dar lo mejor de sí y los capacita para sacar todo el jugo posible a las experiencias de la vida y alcanzar sus metas" (Forbes, 2003, cit. por Hare, 2010, p.3). Al concebir al ser humano como un ser multidimensional, la educación integral no se ceñirá a desarrollar solamente los aspectos cognitivos y memorísticos de los alumnos, sino que les animará a conocerse y desarrollarse en toda su plenitud. Miller afirma que una educación holística deberá reflejar las siguientes características:

1. La educación holística fomenta el desarrollo general del alumno y se centra en su potencial intelectual, emocional, físico, creativo o intuitivo, estético y espiritual.
2. Fomenta la importancia de las relaciones en todos los niveles dentro de la comunidad de aprendizaje en la que el educador y el alumno colaboran en una relación abierta y cooperativa.
3. Da importancia a las experiencias de la vida y al aprendizaje fuera de las aulas y del entorno de educación formal en pro de una educación para el crecimiento, el descubrimiento y la ampliación de horizontes. Suscita el deseo de encontrar significados y comprensión, y de involucrarse en el mundo.
4. Capacita a los alumnos para examinar de forma crítica los contextos cultural, moral y político de sus vidas. Impulsa a los alumnos a cuestionar y cambiar activamente los valores culturales para cubrir necesidades humanas. (Miller, 1991, cit. por Hare, 2010, p.3).

De este modo, siguiendo el hilo de los autores anteriores, podemos afirmar que la educación integral conlleva, entre otras cosas, un acercamiento vivencial de los alumnos a su propia realidad individual como seres humanos y no sólo la transmisión de un bagaje cultural, tecnológico y social en forma de conocimientos. La educación también debe permitir que los alumnos tengan un contacto con su realidad interior, propiciando un espacio educativo para el desarrollo equilibrado de la conciencia. De esta forma se incide de manera realista en los fundamentos de la pretendida educación integral de los alumnos. Cualquier cosa que sea obviar la educación de ese espacio interior y, por lo tanto, descuidar el desarrollo de la conciencia de sí, no se la puede considerar educación integral. "El gran y verdadero reto de la educación del siglo XXI es desarrollar una concepción genuinamente integral que favorezca la evolución de la conciencia humana, que no se reduzca a una simple formación profesional o al desarrollo de habilidades cognitivas (...)" (Gallegos, 2001, p.4).

Debemos afrontar el reto de reflejar en el día a día de los centros educativos una verdadera educación integral y que este propósito no se quede en simples palabras y buenas intenciones plasmadas en un papel.

2.3.3. Breves anotaciones sobre la situación actual de la educación en España

Actualmente -año 2014- la Educación Primaria en España se rige por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), la cual modifica la antigua LOE, y por la respectiva legislación de las comunidades autónomas.

La LOMCE no pretende ser una nueva ley de educación, sino que a través de las modificaciones presentadas en su artículo único, además de nuevas disposiciones, tiene el objeto de mejorar la calidad educativa. Surge como una necesidad después de ver el último Informe PISA (*Programme for International Student Assessment*, en sus siglas en inglés) y el elevado número de alumnos que abandonan la escolarización en la enseñanza secundaria. De todos modos, la LOMCE sigue siendo muy criticada y ha originado muchas polémicas; el mismo Andreas Schleicher, coordinador del Informe PISA, ha criticado la reforma de la LOMCE, según afirma *eldiario.es* (Sánchez Caballero, 2014, 4 de febrero). Schleicher señala, entre otras cosas, que es importante que los centros tengan autonomía y que los alumnos puedan acceder "a una educación infantil y guarderías de calidad". Estos dos aspectos se cuestionan bastante en la LOMCE.

El Informe PISA, mencionado anteriormente, es uno de los baremos más utilizados para evaluar aspectos relacionados con la educación. Si miramos el Informe PISA del año 2012, vemos que España se situaría por debajo del promedio de los países pertenecientes a la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico) (Instituto Nacional de Evaluación Educativa, 2013, 3 de diciembre).

En una entrevista publicada en el diario *El Mundo*, la abogada e investigadora en educación infantil Catherine L'Ecuyer opina que tanto el exceso de trabajo que se manda a los alumnos en casa como de horas en actividades extraescolares son factores importantes que favorecen que los resultados académicos en España estén por debajo de la media de los países de la OCDE. "L'Ecuyer sostiene que parte del problema es que los padres de ahora saturan a sus hijos desde que son bebés con aplicaciones para tabletas, idiomas y todo tipo de actividades que les apartan del juego, la naturaleza y el silencio", aclara la periodista en la introducción de la citada entrevista (Sanmartín, 2014, 12 de noviembre).

El fracaso y el abandono escolar, la desmotivación de los alumnos, etc., forman parte de la realidad educativa y social actual. Entre otras causas, creemos que cuando prima en exceso una acción educativa dirigida a la mejora de resultados académicos, obviando otros valores que atañen a la educación integral del alumnado, se favorece el incremento de estos factores negativos. Sir Ken Robinson, en una conferencia celebrada en Monterey (California), expone que nuestros sistemas educativos se orientan a fines meramente académicos. A su vez, destaca que "debemos repensar los principios fundamentales bajo los que educamos a nuestros hijos" (TED Talks, 2006, febrero). En una entrevista realizada por Eduard Punset, Ken Robinson afirma que nuestros sistemas educativos son anacrónicos y que de nada sirve elevar los estándares de la educación si estos estándares están equivocados (Redes para la ciencia, 2011, 13 de marzo).

El sistema educativo en España también ha conseguido logros en las últimas décadas: la escolarización generalizada, la diversidad y amplitud curricular, la equidad, los programas para la integración de alumnos inmigrantes, etc. No obstante, en cuanto a la pretendida educación integral del alumnado creemos que aún no se han implementado unas bases sencillas para el genuino desarrollo de la misma.

2.4. EL SILENCIO, LA QUIETUD Y LA ATENCIÓN CONSCIENTE: ELEMENTOS IMPRESCINDIBLES PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Para sustentar la idea de que el silencio, la quietud y la atención consciente son elementos básicos e imprescindibles para garantizar una auténtica y genuina educación integral revisaremos la aportación de diferentes fuentes de conocimiento, tanto desde el *ámbito científico-académico* como desde el *ámbito humanista, espiritual y de culturas ancestrales*.

2.4.1. Aportaciones desde el ámbito científico-académico

Cada vez son más los científicos que se interesan por descubrir los beneficios en el ser humano derivados de la práctica de la meditación, del yoga, del taichi, de la relajación, etc. La esencia de estas prácticas está relacionada directamente con la pedagogía del silencio, la quietud y la atención consciente (propósito de este trabajo), ya que el acto personal de observar consciente y silenciosamente el propio mundo interior es la base de la actitud meditativa. Dejemos claro que la meditación no es el acto de pensar y reflexionar sobre un tema, sino la práctica de la atención consciente a los procesos internos de sensaciones, emociones y pensamientos y la experiencia de la conciencia en sí.

Son numerosos los estudios publicados que nos muestran los enormes beneficios que ejerce la meditación y la relajación sobre las personas que la practican. A continuación comentamos dos.

La bioquímica australiana y Premio Nobel en Medicina (2009) Elisabeth H. Blackburn junto con otros investigadores liderados por Tonya L. Jacobs (Universidad de California, EE.UU.) realizaron un estudio para ver si la práctica de la meditación se asocia con la actividad *telomerasa* y con dos factores que contribuyen a la experiencia de estrés: Neuroticismo, asociado al aumento del estrés, y Percepción de Control, asociado con la disminución del estrés (Jacobs et al., 2010).

El estudio de Jacobs et al. (2010), realizado en un retiro de montaña, consistió en practicar técnicas de meditación durante un periodo de 3 meses por parte de un grupo de personas guiadas por un maestro espiritual. Al contrastar los resultados de los tests psicológicos y de las pruebas analíticas con el grupo control, observaron como el grupo que había practicado meditación presentaba mejores resultados en los diversos ítems analizados. Consiguieron demostrar como la práctica regular de la meditación ayuda a:

- a. **Disminuir la inestabilidad emocional** (Neuroticismo).

- b. **Promover un Propósito y Dirección Vital.**
- c. **Reducir el estrés** psicológico y fisiológico.
- d. Aumentar la actividad de *telomerasa*, efecto correlacionado con la **reducción del Neuroticismo** y el **aumento de Propósito Vital y Percepción de Control.**
- e. **Mejorar la percepción de uno mismo.**
- f. **Mejorar las habilidades atencionales.**

En otro estudio, los científicos David M. Levy, Jacob O. Wobbrock, Alfred W. Kaszniak y Marilyn Ostergren (2012) investigaron los efectos de la meditación *mindfulness* ('atención plena') sobre personas 'multitarea'. El estudio de Levy et al. (2012) fue publicado por primera vez en la edición de mayo de 2012 de *Proceedings of Graphics Interface*. Dicho estudio consistía en realizar un entrenamiento basado en la meditación *mindfulness* a un grupo de personas, gerentes de recursos humanos, durante 2 meses. Para ello, se formaron tres grupos: el primer grupo realizó la práctica de la meditación *mindfulness*; el segundo recibió un entrenamiento basado en técnicas de relajación del cuerpo; el tercero, el grupo de control, inicialmente no recibió ningún tipo de entrenamiento, pero sí después de los 2 meses, momento en el que recibieron el mismo entrenamiento que el primer grupo.

En los tests posteriores de evaluación de las capacidades multitarea, del nivel de estrés y de otros factores relacionados, los resultados fueron significativos. Los científicos observaron como:

- a. El grupo que practicó meditación *mindfulness* reportó menores niveles de estrés durante la prueba de tareas múltiples después del entrenamiento.
- b. El grupo de meditadores mostraron una mejora de la concentración al observarse que podían permanecer más tiempo en las tareas que realizaban y con menos distracciones.
- c. Tanto el grupo de meditadores como el que practicó técnicas de relajación corporal mostraron una mejora de la memoria en las tareas que realizaban.
- d. En las pruebas realizadas después del periodo de 2 meses de entrenamiento, el grupo de control mostró unos resultados menos favorables en los diversos ítems evaluados al compararse con el grupo de meditadores y el de relajación corporal. No obstante, tras realizarles el entrenamiento de la meditación *mindfulness* reportaron unos resultados similares a los obtenidos por el grupo de meditadores.

En definitiva, las conclusiones del estudio de Levy et al. (2012) nos indican que tanto la meditación como la práctica de ejercicios de relajación corporal ayudan a **reducir** el **estrés**, favorecen el **aumento** de la **concentración** y una **mejora** en la **memoria**. Como afirma Levy:

We are encouraged by these first results. While there is increasing scientific evidence that certain forms of meditation increase concentration and reduce emotional volatility and stress, until now there has been little direct evidence that meditation may impart such benefits for those in stressful, information-intensive environments.³ (Levy, cit. en UW Information School, 2012, 11 de junio).

El Dr. Mario Alonso, médico especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo, en su libro *Reinventarse: Tu segunda oportunidad*, también habla de los beneficios de la meditación *mindfulness* al decir que esta práctica sirve para "reducir el ruido mental" y, de este modo, "hacer más palpable la esencia que describe lo que en realidad somos" (2010, p.148). La práctica de *mindfulness* es una técnica meditativa que nos ayuda a centrar plenamente la atención y la conciencia al momento presente. "Si sencillamente cerramos unos minutos los ojos y nos concentramos en los movimientos de la respiración (...) experimentamos unos momentos agradables de calma, paz y serenidad" (Alonso, 2010, p.108). El Dr. Alonso nos habla del poder benéfico que ejercen los ejercicios de respiración en la salud fisiológica y en la capacidad de concentración y de prestar atención, ya que nos ayudan a dejar de llevar la atención a pensamientos perturbadores que frecuentemente irrumpen en nuestra conciencia, reduciendo así la tensión interior y favoreciendo la relajación del cuerpo (2010).

Los científicos pioneros de la física cuántica -Werner Heisenberg, Niels Bohr, Wolfgang Pauli y Erwin Schrödinger- revolucionaron el mundo con sus descubrimientos al indagar en el nivel subatómico de la realidad física (McTaggart, 2007). En estos se evidenció la influencia del sujeto en los procesos de investigación de la realidad subatómica, donde el propio acto de observación dentro del proceso experimental influía en lo observado.

³ "Nos sentimos alentados por estos primeros resultados. Si bien existe una creciente evidencia científica de que ciertas formas de meditación aumentan la concentración y reducen la volatilidad emocional y el estrés, hasta ahora ha habido poca evidencia directa de que la meditación puede aportar dichos beneficios para aquellos que trabajan en ambientes estresantes de uso intensivo de la información" (trad. a.).

Si bien la concepción mecanicista de Newton y Descartes junto con el determinismo darwiniano han ejercido y siguen ejerciendo una poderosa influencia en nuestra sociedad, conviene destacar la necesidad de desarrollar una concepción más holística y ecológica del universo (Capra, 1992), puesto que los descubrimientos de la física cuántica señalan que el mundo no es una gran maquinaria que sucede ahí fuera, sino que más bien es un proceso en el que está involucrada la conciencia subjetiva del experimentador de ese mundo (Capra, 1992; McTaggart, 2007; y Braden, 2009). El doctor en física teórica nuclear Amit Goswami dice: "(...) La física cuántica nos permite ver directamente que el mundo tiene sentido sólo si establecemos su base en la conciencia. El mundo está hecho de conciencia. El mundo es conciencia. La conciencia es el fundamento del ser." (Goswami, s.f.).

Dicho esto, podemos entender que el acto de observar y llevar la atención consciente al cuerpo y a los procesos del pensamiento es fundamental para desarrollar una percepción clara de los hechos (que no esté 'teñida' por condicionamientos negativos) y propiciar el conocimiento de uno mismo, siendo esto la base de una vida más íntegra, saludable y equilibrada. Tanto es así que el profesor de psiquiatría, psicología, medicina, neurología y cirugía de la Universidad de Arizona (EE.UU.), Gary Schwartz, sugiere cinco pasos determinantes para conseguir la plenitud y la salud (cit. en Pearl, 2007, p.17). De estos pasos sólo necesitamos realizar el primero, que es precisamente el acto subjetivo de llevar la atención consciente al cuerpo. Estos pasos son:

1. **ATENCIÓN CONSCIENTE** al **CUERPO** y su campo energético.
2. La atención crea **conexión**: al permitirte experimentar a través de la observación el flujo de energía se favorecen las conexiones dentro del propio cuerpo y entre éste y el medio ambiente.
3. La conexión conlleva **autorregulación**: las conexiones que se generan promueven procesos organizativos inteligentes.
4. La autorregulación promueve el **orden**, entendido en el sentido de equilibrio dinámico entre las partes y el todo.
5. El orden se expresa con **bienestar**.

Schwartz advierte que el mismo proceso es cierto a la inversa: desatención, desconexión, desregulación, desorden y malestar (desequilibrio, enfermedad...) (cit. en Pearl, 2007).

La expresión *habitar el cuerpo*, que es parte del título de este trabajo, se refiere justamente al hecho de vivir sintiendo más el propio cuerpo. La práctica de

llevar la atención consciente al cuerpo nos permite desarrollar la experiencia de sentir y conocer las sensaciones corporales con más profundidad. Esto es tremendamente positivo para el bienestar personal y muy significativo en una cultura donde nuestra atención parece estar 'secuestrada' tanto por los muchos estímulos externos como por los valores que nos empujan hacia una actividad mental y emocional incesante. El enraizar la atención al propio cuerpo nos conecta con el momento presente. Como dice Eline Snel, autora de *Tranquils i atents com una granota* (Tranquilos y atentos como una rana): "Con la práctica de la atención y el estar conscientemente presentes, los niños aprenden a parar por un instante para tomar aliento y sentir lo que necesitan en ese preciso momento. Así pueden dejar a un lado el piloto automático" (trad. a.) (2013, p.24).

El doctor en biología celular Bruce H. Lipton, en su libro *La biología de la creencia* (2007), relaciona directamente el mundo interior de creencias y sentimientos con el funcionamiento celular (control epigenético). En una entrevista a *La Vanguardia*, Lipton declara: "No somos víctimas de nuestra genética, en realidad es el ADN el que está controlado por el medio externo celular" (Sanchís, 2011, 9 de septiembre). Este medio externo abarca tanto a factores más objetivos tales como la alimentación, el hábitat y el estilo de vida como al mundo subjetivo de creencias y sentimientos. Todos estos factores influyen en el medio bioquímico que rodea y afecta a la membrana celular, y ésta actúa como un cerebro que controla y regula el comportamiento y la fisiología de la célula (Lipton, 2007).

Guy Corneau es un psicoanalista licenciado por la Escuela C. G. Jung de Zurich, Suiza. En el libro *La sanación del corazón*, Corneau considera que el sufrimiento psicológico y físico es una señal que nos invita a recuperar la relación con nuestro ser profundo, y sigue arguyendo que tanto el pensamiento como la imaginación ejercen un papel importante en la curación de las enfermedades, según lo demuestran las investigaciones en psiconeuroinmunología (2002). Esto tiene relación con las anteriores afirmaciones de Lipton al revelar el claro efecto que tienen las creencias y sentimientos en nuestra fisiología, por consiguiente en nuestra salud. Vemos así que, para volvernos seres más íntegros y equilibrados, el acto de dirigir la atención a nuestro mundo interior (sensaciones, emociones, pensamientos) es vital puesto que es el punto de partida para conocernos más plenamente, favorecer la salud y desarrollar la conciencia:

Se trata, pues, de cultivar un espacio interior y tomarnos tiempo para 'sentirnos' pues, cuando no existen esas pausas, la conciencia de uno mismo no tiene oportunidad de desarrollarse. En ese caso no hacemos más que reaccionar automáticamente a las cosas de la existencia, dando vueltas en una ronda sin fin. (Corneau, 2002, p.281).

El médico especializado en endocrinología Deepak Chopra nos explica que el mundo físico, y eso incluye nuestros cuerpos, es una respuesta del observador de ese mundo (cit. en Farrell, Petranto y Hay, 1995). Esto vuelve a reflejar que no podemos obviar ni al sujeto ni al objeto si queremos 'explicar' la realidad. Chopra habla de dedicar momentos en los que nuestra atención se centre en los espacios entre un pensamiento y otro para descubrir nuestra verdadera esencia:

Todos somos seres humanos. No pensamientos humanos ni acciones humanas, sino seres humanos. Y si uno quiere saber quién es, hay que pasar un poco de tiempo consigo mismo. La capacidad de pensar es una cualidad humana extraordinaria, pero incluso más extraordinaria y humana es la capacidad para no pensar. Porque al hacerlo uno se pone en contacto con el alma inmortal, el espíritu. (Chopra, cit. en Farrell, Petranto y Hay, 1995).

Según Deepak Chopra, la atención y la intención son componentes de la conciencia. La primera conlleva energía, la segunda información. Todos los métodos utilizados en tradiciones curativas de culturas antiguas están relacionados con la capacidad para influir en los estados de energía e información como diferentes expresiones de la conciencia. Al reconocerlo se llega a tener dominio activo sobre la vida, se vence el condicionamiento. En cuanto al silencio, el autor nos recuerda: "El silencio es el gran maestro (...). No hay sustituto para la inspiración creativa, el conocimiento y la estabilidad que brinda el saber cómo ponerse en contacto con el núcleo de silencio interior" (Chopra, 2005, p.449).

2.4.2. Aportaciones desde el ámbito humanista, espiritual y de culturas ancestrales

Desde diferentes ámbitos de la experiencia humana siempre han surgido personas y tradiciones culturales y espirituales que han intentado descubrir el sentido de la existencia mediante la interiorización y la meditación. De este vasto campo de experiencia humana podemos extraer valiosas aportaciones que apoyan nuestra propuesta pedagógica. En el libro *El Tao de la Física*, el doctor en física teórica Fritjof Capra expone como los místicos de todas las épocas y culturas han descubierto las mismas verdades hacia las que apuntan las teorías y los

descubrimientos de la física cuántica, estableciendo un sorprendente puente entre el ámbito científico y la dimensión espiritual (2007).

Claudio Naranjo es un psiquiatra chileno y pionero de la psicología transpersonal que apuesta por una educación integral del alumnado. En una entrevista, Naranjo afirma: "Tenemos una educación que en cierto modo le está robando a la gente su conciencia, su tiempo y su vida" (Fraile, s.f.). Naranjo explica que la educación que necesitamos también debería ocuparse del desarrollo de la conciencia puesto que hasta ahora la educación ha priorizado la comprensión conceptual de la realidad, llenando la mente del alumnado con muchos conceptos, muchas veces disociados de su experiencia cotidiana, y esto, a su parecer, se ha convertido en una prisión:

La idea de que lo conceptual sea una prisión requiere una cierta experiencia de que la vida es más que eso. Para uno que ya tiene el interés en salir de la prisión de lo intelectual, es muy importante la disciplina de detener la mente, la disciplina del silencio, como se practica en todas las tradiciones espirituales: cristianismo, budismo, yoga, chamanismo... Parar los diálogos internos en todas las tradiciones de desarrollo humano ha sido visto como algo muy importante. La persona necesita alimentarse de otra cosa que conceptos. La educación quiere encerrar a la persona en un lugar donde se la somete a una educación conceptual forzada, como si no hubiera otra cosa en la vida. Es muy importante, por ejemplo, la belleza. La capacidad de reverencia, de asombro, de veneración, de devoción. No tiene que ver necesariamente con una religión o con un sistema de creencias. Es una parte importante de la vida interior que se está perdiendo de la misma manera en que se están perdiendo los espacios bellos de la superficie de la Tierra, a medida que se construye y se urbaniza. (Naranjo, cit. por Fraile, s.f.).

Las palabras de Claudio Naranjo sugieren que el acto de observar los procesos internos (sensaciones, emociones, pensamientos) ayudan a desarrollar una conciencia más equilibrada. Al observar el incesante movimiento mental se produce un espacio entre pensamientos, favoreciendo que la conciencia pueda retirarse de la identificación con los objetos (forma) y reconocer su verdadera esencia (el Ser) (Tolle, 2001).

El estado de quietud y serenidad que surge al experimentar espacios de silencio entre pensamientos no debemos confundirlo con un estado insensible, distanciado y apático, sino que es más bien un estado de elevada sensibilidad y sentimiento (Dalai Lama y Cutler, 2007). En otras palabras: "La meditación no es una evasión, sino un sereno encuentro con la realidad", y el estado de relajación y de paz que surge al dedicar tiempo a la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente es distinto del "estado mental perezoso y semiinconsciente en el que entras al descansar y echar una cabezadita" (Thich Nhat Hanh, 2007, p.77).

"Cuanto más alto sea el nivel de serenidad de la mente, más capacidad tendremos de gozar de una vida feliz" (Dalai Lama y Cutler, 2007, p.34).

Eckhart Tolle (2001) explica que el gran problema de la humanidad es la errónea identificación con la mente. Al identificarnos con la mente nos sumergimos en una autoimagen que se recrea en el pasado y se proyecta en el futuro, pero nunca reside en el presente. Y es desde el presente donde realmente descubrimos nuestra verdadera libertad y, de ahí, podemos utilizar la mente como un instrumento valiosísimo al servicio de nuestro Ser. Si no es así, acabamos siendo utilizados por la inercia inconsciente de la mente no observada.

De un modo similar a Tolle pero revestido de un lenguaje más propio de la sabiduría Zen, el divulgador del pensamiento oriental Alan W. Watts habla de la importancia de la observación de la mente y también de favorecer un espacio íntimo que permita experimentar "una quieta conciencia, sin comentario⁴, de todo lo que pasa aquí y ahora" (2005, p.257-258). Watts sigue explicando que a la experiencia directa de esta conciencia la acompaña una vívida sensación de que no existe ninguna diferencia entre quién percibe (sujeto) y lo que se percibe (objeto) (2005).

El maestro espiritual Sri Nisargadatta Maharaj invitaba a las personas a observar y examinar su realidad individual para posibilitar el surgimiento de la conciencia en sí, la cual no tiene causa ni fin: es la conciencia pura y primordial, puesto que no está apegada a los procesos de la mente. Nisargadatta consideraba a la conciencia en sí como el fundamento de la vida misma, del amor y del gozo (2003).

La doctora en Filosofía por la Universidad Complutense de Madrid, Consuelo Martín, especialista en la práctica del silencio, la meditación, etc., así como en filosofía *advaita* (no-dual), ha estudiado las enseñanzas de Sri Nisargadatta junto con las de otros maestros como Krishnamurti. En su libro *La revolución del silencio: El pasaje a la no-dualidad* nos dice: "Las transformaciones que se hacen en la vida comienzan por momentos de silencio y soledad, no empiezan por intensificar acción y pensamiento" (Martín, 2004, p.134). Martín nos explica la importancia de entrar en ese espacio de silencio interno para reconocer directamente la verdad sin estar condicionada por los

⁴ Alan W. Watts se refiere a observar los contenidos de la mente sin implicar ningún juicio de valor ni ninguna finalidad; podríamos decir que se trata de un acto de atestiguar neutro en el cual el valor relevante es experimentar la conciencia (nota del autor).

filtros de nuestros pensamientos y emociones (2004). Esto sería el experimentar directamente la conciencia en sí, la cual no está sujeta a los procesos internos de sensaciones, emociones y pensamientos.

En el libro *Sobre la educación*, el famoso orador sobre temas filosóficos y espirituales Jiddu Krishnamurti afirma que la educación no debe tratar de amoldar los alumnos a una sociedad que él considera enferma, sino que debe facilitarles un espacio donde generar una transformación en la mente (2009). Considera que la educación ejerce un papel importante en la transformación de la mente humana y en la creación de una nueva cultura que permita afrontar los retos de nuestra sociedad con más conciencia y libertad, y así no ser arrastrados de manera inconsciente por sus condicionamientos. Cree que la verdadera educación se da cuando ofrecemos un equilibrio armónico entre el intelecto y la sensibilidad, y esto se consigue no sólo transmitiendo los conocimientos de las diferentes áreas de educación, sino también ofreciendo a los alumnos un espacio en el que puedan descubrirse a sí mismos (2009). Krishnamurti dice que para aprender a conocerse uno mismo es necesario el silencio y la atención:

El aprender se da cuando uno está en silencio y presta atención completa; en ese estado comienza a aprender (...). Estén en silencio y en completa calma, no sólo físicamente, sino también en su mente; permanezcan muy silenciosos y, entonces, en ese silencio, presten atención. Escuchen los sonidos que hay fuera de este edificio (...) y luego escuchen lo que está sucediendo dentro de su mente. (Krishnamurti, 2009, p.81).

Paramahansa Yogananda, mundialmente conocido por su libro *Autobiografía de un yogui*, defiende la práctica del Yoga como una ciencia interna desarrollada por los antiguos *rishis* (sabios) que permite al practicante descubrir las respuestas a las que ni el intelecto ni la ciencia pueden responder (2001). Como dice Shankara: "Únicamente el conocimiento directo destruye la ignorancia (...). El conocimiento no puede surgir por otro medio que no sea la investigación de: ¿Quién soy? ¿Cómo se formó el mundo? ¿Quién lo hizo? (...)" (cit. por Yogananda, 2001, p.248). Yogananda explica que para responder estas preguntas se necesita un sistema de investigación espiritual en la que el sujeto descubre su verdadera naturaleza al dirigir la atención hacia el vasto mundo interior (2001).

La práctica de la meditación y del yoga ayudan a desarrollar la atención y la concentración y, por ello, favorecen la receptividad y sensibilidad del practicante (Yogananda, 2007). Según afirma Yogananda: "La sabiduría no se obtiene 'insuflando' conocimientos desde el exterior. Es el poder y la capacidad de tu receptividad interior lo que determina cuánto conocimiento verdadero puedes alcanzar y cuán rápidamente" (2007, p.321).

Son muchas las culturas milenarias que han desarrollado prácticas orientadas al descubrimiento de la realidad trascendental y espiritual del ser humano a partir de un contacto más directo y profundo con la madre naturaleza.

La Búsqueda de Visión es un ritual de las tradiciones culturales nativas americanas. El núcleo de la práctica consiste en permanecer 3 o 4 días, incluyendo las noches, en un lugar apartado de la montaña. El lugar es elegido por el guía del ritual, quien dirige y lidera toda la ceremonia. Los participantes son apoyados por un campamento base que se encarga de prepararlos antes de subir a la montaña y recibirlos al finalizar los días de aislamiento en la misma. Durante estos días el buscador de visión no come ni bebe y permanece en soledad en el lugar asignado por el guía. Todo esto 'enfrenta' al buscador con su realidad interna e inmediata de sensaciones, emociones y pensamientos y, a su vez, le lleva a experimentar directamente la naturaleza. Joseph Epes Brown, estudioso de las culturas nativas americanas, explica que hoy en día se siguen realizando estos retiros sagrados ya que:

(...) sin visión, el hombre pierde el sentido de su relación y armonía con el mundo que le rodea; el hombre queda atrapado en la oscuridad de su ego y olvida con demasiada facilidad la finalidad para la que se le dio el don precioso de la vida. (Epes, 2002, p.41).

El ritual de *La Búsqueda de Visión* pone de manifiesto la importancia que muchas culturas milenarias han dado a la necesidad de experimentar un espacio que permita el silencio y el recogimiento interior para lograr un desarrollo más integral de sus individuos.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

LA PRÁCTICA DEL SILENCIO, LA QUIETUD Y LA ATENCIÓN CONSCIENTE EN EL AULA

3.1. PRESENTACIÓN

La siguiente **propuesta de intervención** se fundamenta en ofrecer una serie de ideas, estrategias, actividades y metodología con las que se pueda desarrollar la **práctica del silencio, la quietud y la atención consciente dentro de las aulas**.

Después de analizar brevemente algunas particularidades de la sociedad actual y de exponer mediante distintas aportaciones el valor del silencio, la meditación, la interiorización, así como los beneficios que conlleva en el ser humano la atención consciente al cuerpo, desarrollamos la propuesta de tal forma que sea una **experiencia sencilla, viable y enormemente significativa en el día a día de la acción docente**.

Empezamos definiendo los objetivos de la propuesta, los cuales giran en torno a dos intereses básicos: por un lado implementar en las aulas unas actividades y una metodología dirigidas a la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente; por otro lado despertar el interés de los miembros de un centro educativo para convertir dicha práctica en una realidad no marginal dentro de las aulas y, así, propiciar la cultura del silencio en el ambiente del centro.

Al definir un contexto, vemos que la propuesta se desarrolla tanto a nivel global de centro como a nivel de aula.

Ofrecemos una serie de ideas e indicaciones de modo que la totalidad de un centro educativo pueda llevar a cabo la propuesta de manera satisfactoria. Esto se complementa con el desarrollo de una metodología y actividades para ser implementadas dentro del aula.

Finalmente, presentamos la experiencia realizada en un aula de Primaria. En esta experiencia desarrollamos la metodología y las actividades con un grupo de alumnos del CEIP "Ramón y Cajal" de Ulldecona.

La propuesta quiere mantener un carácter abierto y flexible que permita aportaciones sin perjudicar su esencia.

3.2. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.2.1. Objetivos generales

En base a los objetivos planteados en el trabajo, la propuesta de intervención tiene los siguientes objetivos generales:

- Experimentar la **práctica del silencio, la quietud y la atención consciente en las aulas.**
- Ofrecer un **espacio de conciencia** dentro de las aulas en el que la **atención** de los alumnos se oriente **al Ser**, experimentando unas dinámicas grupales orientadas a la práctica del silencio, la quietud y la observación interna.
- Aprender a dirigir la **atención al propio cuerpo para desarrollar la conciencia de sentir y de ser.**
- Establecer unas bases para la **introducción de la propuesta** en los **centros educativos.**
- Conseguir un **ambiente más armónico** y menos estresante en los centros educativos, beneficiando así tanto a docentes como a alumnos.

3.2.2. Objetivos específicos

Los objetivos específicos se derivan de los beneficios en el alumnado y en el clima del centro al lograr los objetivos generales de la propuesta vistos anteriormente. Estos objetivos específicos son:

- Incrementar y expandir capacidades tales como:
 - Atención
 - Conciencia
 - Inteligencia Emocional
 - Creatividad
 - Conocer, sentir y habitar el propio cuerpo con más profundidad
- Contribuir a fortalecer la **salud**, la **autoestima** y el **empoderamiento del individuo.**

3.3. CONTEXTO

La propuesta se enmarca en dos contextos: a nivel de centro y a nivel de aula.

Por un lado, la propuesta se desarrolla en un contexto más global ya que consideramos que es importante enmarcar la misma dentro del espíritu del Proyecto Educativo de Centro (PEC). Es deseable que el conjunto del Claustro de Profesores se implique en la implementación de la propuesta. Por ello, se considera fundamental despertar y fomentar el interés de toda la comunidad educativa.

Por otro lado, se propone una intervención particular dentro de las aulas. Otro aspecto fundamental de este trabajo de fin de grado es realizar una práctica sencilla y viable a través de la cual los alumnos experimenten las virtudes que se esconden en las actividades propuestas.

La realización de dicha propuesta no pretende afectar al currículum, más bien servir como refuerzo para mejorar el ambiente del aula y promover el desarrollo de una conciencia más equilibrada en los alumnos. Por lo tanto, **consideraremos la práctica como un fin en sí mismo** cuyo valor se manifiesta en el propio acto de experimentarla.

Esta propuesta se dirige a la etapa de Primaria. No obstante, queda abierta la posibilidad de su implementación y adaptación en las etapas de Infantil y Secundaria.

3.4. METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

Primero sugerimos unas ideas generales y orientativas para introducir la propuesta a nivel global de centro. Después proponemos unas pautas de orientación y desarrollamos tres bloques de actividades para realizar la propuesta a nivel de aula. Todo esto debería permitir su puesta en marcha en cualquier centro educativo.

3.4.1. Consideraciones generales

La propuesta debería reflejarse en el Proyecto Educativo de Centro ya que así se favorecería su desarrollo al considerarse parte de la identidad del centro.

Las actividades propuestas están pensadas para desarrollarse en todas las aulas de Primaria a lo largo de todo el curso escolar y durante toda la etapa educativa.

Es necesaria una figura que coordine este trabajo: el **Coordinador de la Pedagogía del silencio, la quietud y la atención consciente**.

El Coordinador de la Pedagogía del silencio, la quietud y la atención consciente velará por el buen funcionamiento de la propuesta en el centro educativo. Es importante que sea una persona afín a los ámbitos en torno a los que gira esta propuesta: yoga, meditación, psicología transpersonal, taichi, etc. El coordinador se reunirá periódicamente con los docentes del centro para comentar el desarrollo de las actividades en las aulas, facilitarles cualquier información interesante y proporcionarles alguna solución a posibles problemas. Es importante ofrecer un tiempo dentro del horario laboral del coordinador para que desarrolle las responsabilidades que esta figura comporta.

A su vez, es recomendable que los docentes dispongan de una base práctica relacionada con las actividades propuestas. Esto invita a la formación de los docentes para afianzar la experiencia en sí mismos. Para ello sugerimos las siguientes vías:

- a. A través del Departamento de Educación, ofreciendo talleres en los que practicar el silencio, la quietud y la atención consciente y los ejercicios de expresión/liberación/activación con un guía calificado.
- b. A través del Coordinador de la Pedagogía del silencio, la quietud y la atención consciente, quien organizará talleres o seminarios dirigidos por una persona calificada.
- c. Por la vía personal, donde los docentes pueden ampliar sus conocimientos y experiencia sobre el tema.

3.4.2. Pautas de orientación para los docentes

A continuación ofrecemos una serie de pautas que los docentes deben tener en consideración al desarrollar las actividades propuestas en sus respectivas aulas:

- a. Cada alumno es único. Más que nunca, en esta práctica, se debe respetar el carácter único y particular de cada alumno. Al tratarse de un espacio para ser, el docente debería dejar de lado aquello que ya conoce del alumno, sobre todo cuando se trata de opiniones y etiquetas, centrándose en

- permitir un espacio de confianza y de plena aceptación dentro de los límites que señala el propio sentido común.
- b. La práctica es una experiencia grupal en la que cada alumno es responsable de su propia implicación y actitud en la vivencia de la misma. No se pretende en absoluto hacer una evaluación de los alumnos. La propia esencia de la práctica implica no juzgar, no evaluar y no tener expectativas de resultados ya que uno de los objetivos es favorecer el desarrollo de la conciencia orientada al Ser, la cual no depende de los procesos de la mente.
 - c. Los docentes son orientadores. A través de sus palabras invitan a los alumnos a realizar la práctica y les ofrecen unas indicaciones sobre cómo hacerlo. Más allá de esto, los docentes intentarán transmitir a los alumnos el espíritu de descubridores, sólo que el viaje no es hacia ninguna nueva América, sino hacia el interior de sí mismos.
 - d. Al ofrecer a los alumnos algunas nociones teóricas sobre los conceptos de esta propuesta (el silencio, la atención al cuerpo, la observación del mundo interior, los beneficios que implica, etc.), debemos hacerlo de un modo entendible, sencillo y atrayente en función de su edad. Las palabras usadas son herramientas que orientan a los alumnos pero nunca sustituyen la vivencia personal.
 - e. En el momento de la práctica el silencio no debe ser impuesto; no debe ser el resultado de un temor a una autoridad externa (el docente). Por eso, el docente no debe reprender la conducta si ve que alguno de los alumnos no sigue la orientación ni realiza el ejercicio de la forma esperada. Más bien debería redirigir de forma tranquila, amable y respetuosa la conducta del alumno mediante algún gesto, mirada o palabra.
 - f. El docente remarcará a los alumnos la importancia de no dejarse llevar por lo que hagan otros compañeros (sobre todo en el caso de alumnos con conductas de 'sabotaje' de la actividad) y de centrarse en su propia experiencia individual.
 - g. Los alumnos con necesidades especiales participarán de la práctica igual que el resto del grupo. Si es necesario se les hará una explicación personal con el educador especial.

3.4.3. Actividades en el aula y metodología

Las actividades que veremos a continuación están pensadas para desarrollarse en las aulas de Primaria. Enumeramos tres bloques de actividades

dentro de los cuales se desarrollan diferentes ejercicios. Estos bloques de actividades son:

1. Práctica de ejercicios de Expresión/Liberación/Activación seguidos de la Práctica del silencio, la quietud y la atención consciente.
2. Práctica del silencio, la quietud y la atención consciente.
3. Práctica del silencio, la quietud y la atención consciente con orientaciones del docente.

En las siguientes tablas, describimos los tres bloques de actividades y desarrollamos su metodología:

Tabla 1. Actividad bloque 1.

BLOQUE 1
Práctica de ejercicios de Expresión/Liberación/Activación seguidos de la Práctica del silencio, la quietud y la atención consciente
<p>Los ejercicios de Expresión/Liberación/Activación (en adelante E/L/A) pretenden ser un punto de partida para que los alumnos entren en contacto con su cuerpo, sintiendo sus propias energías y facilitando la experiencia de silencio en la primera hora de la mañana.</p> <p>Primero el docente realizará uno de los ejercicios descritos en la <i>tabla 2</i>.</p> <p>El final de este ejercicio de E/L/A se enlazará sin interrupción con la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente. Se pedirá a los alumnos que permanezcan en silencio, quietos y con una actitud de atención curiosa (no forzada) a ese clima de silencio y quietud. El docente no intervendrá durante el silencio excepto algunas veces cuando, dependiendo del ejercicio de E/L/A realizado anteriormente, oriente la atención de los alumnos a sentir el contraste entre el clima surgido durante la práctica de los ejercicios de E/L/A y el nuevo clima que surge al quedarse quietos y en silencio: contraste entre movimiento y quietud, entre sonido y silencio.</p> <p>Al finalizar la práctica, aprovechando el clima creado, el docente, si lo considera adecuado, dirigirá unas palabras al alumnado para animarles y disponerles positivamente a iniciar las actividades escolares del día.</p> <p>➤ Temporización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre 1 y 2 minutos de ejercicio de E/L/A. • Entre 45 segundos y 1 minuto de silencio, quietud y atención consciente.

Tabla 2. Ejercicios de Expresión/Liberación/Activación del bloque 1.

Ejercicio	Descripción
<p>¡UNO, DOS, TRES ACCIÓN!</p>	<p>Alumnos sentados. El docente ejemplifica lo que se debe hacer mientras guía a los alumnos a realizar lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Golpecitos con los puños cerrados empezando por los pies y subiendo por las piernas. Al llegar al tronco, hacer algunos bostezos mientras se hacen golpecitos en el pecho, las lumbares, la espalda y los brazos. Con la yema de los dedos hacer golpecitos en la cara y la cabeza. 2. Expansión del tronco: inspiramos profundamente con el tronco sobre los muslos, espiramos abriendo los brazos y levantando el tronco mientras bostezamos, hacemos muecas con la cara, emitimos el sonido como si de un león se tratara... <p>Se pueden hacer varias formas de estiramientos mientras imaginamos ser algún animal. Esto les divierte. Son importantes también las muecas y los bostezos mientras realizamos el ejercicio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Finalizados los estiramientos, inspiramos abriendo los brazos y espiramos juntándolos hacia el pecho con las manos cruzadas y sentimos los latidos del corazón. (Luego se iniciará la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente).
<p>RISA VITAL</p>	<p>Alumnos sentados. El docente, mientras lo ejemplifica, guiará a los alumnos a realizar lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer un masaje suave con la manos en el abdomen (nunca en sentido antihorario) para llevar la atención a la zona del *<i>Hara</i>. También liberar tensión de la cara haciendo muecas y bostezos. 2. El docente pedirá a los alumnos que empiecen a reírse como Papá Noel (HO HO HO), sintiendo que esa risa sale del <i>Hara</i>. Es importante que el docente sepa conectar con los alumnos mientras va riendo, por eso debe realizarlo con intensidad y sintiendo su propio <i>Hara</i>. De esta forma, propiciará que todos los alumnos 'vibren' a esa intensidad energética y que el momento de risa se contagie. Al principio la risa se puede teatralizar, es preferible a quedarse callado. 3. El docente continuará haciendo diferentes tipos de risa buscando la espontaneidad y la liberación de todo el grupo. 4. Cuando el docente diga "¡Stop!", todos se quedarán en silencio, quietos y bien atentos (práctica del silencio, la quietud y la atención consciente). Se puede pedir a los alumnos que cierren los ojos (facilita la interiorización) y que sientan/observen las sensaciones. <p>* ¿Qué es el <i>Hara</i>?</p> <p>El <i>hara</i>, palabra de origen japonés, es considerado el centro vital del hombre, situado a dos dedos por debajo del ombligo, y que coincide con el centro de equilibrio del cuerpo.</p>

GIBBERISH	<p>Alumnos sentados. El docente ejemplifica mientras guía a los alumnos a realizar lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cerrar los ojos y empezar a hablar idiomas desconocidos, emitir sonidos y frases sin sentido. Permitir expresar todo lo necesario, sin interrupción. No parar hasta que el docente lo diga. Es un parloteo. No hay que decir nada con significado. Es muy importante hacerlo con total intensidad durante todo el ejercicio. 2. A la señal del docente (palmada), pasar a realizar la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente. <p>¿Qué es el <i>Gibberish</i>?</p> <p>El <i>gibberish</i> es una técnica catártica que ayuda a liberar el exceso de actividad mental, de confusión y cargas emocionales a través de la emisión de sonidos sin sentido. Fue primera vez practicada hace cientos de años por un místico sufí llamado Jabbar. Más adelante, Osho la adaptó como técnica meditativa.</p>
------------------	--

Tabla 3. Actividad bloque 2.

BLOQUE 2
Práctica del silencio, la quietud y la atención consciente (sin la intervención del docente)
<p>Al iniciar la actividad, el docente dará la explicación a los alumnos y les invitará a permanecer en silencio, quietos y con una actitud de atención curiosa (no forzada) a ese clima de silencio y quietud. Una vez se empieza, el docente no interviene ni tampoco les orienta a realizar la actividad de un modo concreto, sino que se suma a la actividad y permite que los alumnos realicen el ejercicio adoptando la postura que consideren adecuada (ojos abiertos o cerrados, reclinados con los brazos y la cabeza sobre el pupitre, etc.). Pasado el tiempo, el docente se dirige a ellos para terminar la actividad.</p> <p>Al final de la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente, aprovechando el clima creado, el docente, si lo considera adecuado, dirigirá unas palabras al alumnado para animarles y disponerles positivamente a continuar con las actividades escolares del día.</p> <p>➤ Temporización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 minuto. Se puede ampliar a 2 minutos cuando se considere oportuno.

Tabla 4. Actividad bloque 3.

BLOQUE 3
Práctica del silencio, la quietud y la atención consciente con orientaciones del docente
<p>En este ejercicio el docente guiará la atención de los alumnos hacia dos aspectos, los cuales se alternarán por sesiones a la hora de realizarlos en clase:</p> <p>1) <u>Observación del mundo interior (sensaciones/pensamientos/emociones)</u></p> <p>Los alumnos cerrarán los ojos y permanecerán en silencio y quietos. El docente iniciará la orientación de la atención de los alumnos tal y como lo explicamos más abajo. Después de este inicio se quedará en silencio permitiendo el desarrollo de la práctica y, si lo considera oportuno, dirigirá en algún momento puntual de la práctica más palabras de orientación en un tono adecuado.</p> <p>El docente empezará dedicando una semana a dirigir la atención de los alumnos a sentir sensaciones internas, pidiéndoles que tanto si son agradables como desagradables o más neutras las vivan con la misma actitud de curiosa atención (sin apartar o querer esconder aquellas que más les incomodan). Cada alumno va descubriendo en su propio cuerpo sensaciones tales como: corrientes de energía, calor, frío en diferentes zonas del cuerpo; el contacto de diferentes partes del cuerpo con otros elementos tales como la silla, el suelo, la ropa, etc.; el pulso del corazón; la respiración; el movimiento intestinal; la musculatura, notando aquellas zonas más tensas o las más relajadas; los sonidos del ambiente. Se empieza por las sensaciones porque seguramente son las más fáciles de reconocer.</p> <p>En otra semana el docente dirigirá la atención de los alumnos a la observación de pensamientos. El hecho de 'darse cuenta' de pensamientos que en un momento determinado se posicionan en un 'primer plano' dentro del espacio de la mente es esencial para posibilitar la experiencia de una conciencia libre de la identificación con los contenidos de la mente (pensamientos, sensaciones, emociones). Al cerrar los ojos y dirigir la atención a la observación de pensamientos podemos darnos cuenta de pensamientos tales como: "esta tarde tengo examen de matemáticas y no he estudiado", "si no estudias no serás nadie en la vida", "esta tarde Pedro me enseñará su nuevo juego de la <i>Play</i>", "esto del silencio es una tontería", "¡qué ganas tengo de que lleguen las vacaciones!".</p>

En otra semana el docente dirigirá la atención de los alumnos para que se centren en detectar y reconocer **emociones**. Se trata de que los alumnos utilicen la atención a través de la quietud y del silencio para darse cuenta de emociones que puedan estar sintiendo en ese momento. Probablemente darse cuenta de las propias emociones cuesta más que darse cuenta de las sensaciones y de los pensamientos. El docente transmitirá a los alumnos la idea de hacer la práctica con una actitud curiosa y libre de exigencias respecto a tener resultados.

Estos tres aspectos (sensaciones, pensamientos, emociones) se irán alternando en las sucesivas semanas. Con el tiempo se podrán juntar estos tres aspectos en una misma práctica, en la que se invitará a los alumnos a prestar atención a su interior reconociendo tanto sensaciones como pensamientos y emociones indistintamente.

➤ **Temporización:**

- 1 minuto y 30 segundos. De vez en cuando se puede ampliar a 2 o 3 minutos.

2) Relajación guiada

Los alumnos permanecerán en silencio y quietos, con los ojos cerrados. El docente dirigirá la atención de los alumnos a que se den cuenta de distintas partes del cuerpo y las relajen. Relajar, por ejemplo el pecho, es soltar, aflojar, distender tanto la musculatura como la propia mente.

La voz del docente debe ser tranquila, serena y que induzca a la relajación.

Ejemplo: "Ahora siento los pies y los relajo. Dejo que pesen. Relajo las piernas, aflojo. Relajo los hombros y el cuello... Cada vez me siento más tranquilo. El cuerpo pesa. Siento la paz que brinda la relajación del cuerpo...".

Hay que transmitir a los alumnos que relajarse es soltarse, dejarse ir totalmente.

Terminar la relajación con una frase sugerente. Ejemplo: "Ahora nos sentimos tranquilos y con buena energía para seguir con el día".

➤ **Temporización:**

- De 1 minuto y 30 segundos a 2 minutos.

Al finalizar la práctica de la observación del mundo interior o la práctica de la relajación guiada se pedirá a 3 o 4 alumnos que comenten su experiencia, ya que en estas prácticas el feedback y el compartir la experiencia son fundamentales.

3.5. SEGUIMIENTO DE LA PROPUESTA EN EL CENTRO

Dado el carácter de la propuesta de intervención, consideramos que para valorar su desarrollo en las aulas y en el conjunto del centro se requiere únicamente de un seguimiento que vele por la buena implementación de las actividades y el progreso en la consolidación de los objetivos generales de la propuesta. Es importante volver a remarcar que **la práctica** del silencio, la quietud y la atención consciente en el aula **es un fin en sí mismo** y va más allá de efectuar una evaluación a los alumnos.

El máximo responsable de este seguimiento será el Coordinador de la Pedagogía del silencio, la quietud y la atención consciente. A continuación, ofrecemos unas indicaciones orientativas para poder efectuar este seguimiento.

Algunos aspectos a observar y seguir serían:

- a. El funcionamiento general de la propuesta a nivel de centro.
- b. La evolución del profesorado en la aplicación de la propuesta.
- c. La evolución del alumnado en la práctica de las actividades sin ninguna intención evaluativa.
- d. El logro de los objetivos generales de la propuesta.

Para realizar el seguimiento se efectuarán acciones tales como:

- a. Reuniones del coordinador con los docentes.
- b. Cuestionarios al alumnado.
- c. Cuestionarios anónimos al profesorado.
- d. Reflexiones y debate en el conjunto del Claustro de Profesores.

3.6. CRONOGRAMA

La propuesta de la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente en el aula está pensada para realizarse durante todo el periodo que comprende un curso escolar. Por eso, el siguiente cronograma refleja un ejemplo de cómo podrían implementarse las actividades propuestas para realizarlas semanalmente.

La siguiente planificación debe considerarse flexible y abierta a posibles adaptaciones según el contexto. Queremos remarcar que cualquiera de los ejercicios también se podrá realizar (aparte de seguir el cronograma) en cualquier momento que el docente lo considere conveniente para reconducir el ambiente del aula y redirigir la atención de los alumnos.

Tabla 5. Cronograma semanal de actividades.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª hora de la mañana. Al inicio de la clase	Práctica actividades Bloque 1. Ejercicio de E/L/A: <i>iUn, dos, tres acción!</i>	Práctica actividades Bloque 1. Ejercicio de E/L/A: <i>Risa vital</i>	Práctica actividades Bloque 1. Ejercicio de E/L/A: <i>iUn, dos, tres acción!</i>	Práctica actividades Bloque 1. Ejercicio de E/L/A: <i>Gibberish</i>	Práctica actividades Bloque 1. Ejercicio de E/L/A: <i>iUn, dos, tres acción!</i>
RECREO					
Al inicio de la clase después del recreo	Práctica actividades Bloque 3.	Práctica actividades Bloque 2.	Práctica actividades Bloque 3.	Práctica actividades Bloque 2.	Práctica actividades Bloque 3.

3.7. EXPERIENCIA PRÁCTICA EN UN AULA DE PRIMARIA

3.7.1. Introducción

Para conocer la viabilidad de una propuesta es necesario indagar y experimentar con ella. Para ello hemos puesto en práctica el cronograma de actividades anterior durante 2 semanas consecutivas en el aula de 2ºA del CEIP "Ramón y Cajal" de Uldecona.

Primero presentamos los objetivos de la experiencia y el contexto en la que se desarrolla. A continuación se expone cómo se ha efectuado el seguimiento de la experiencia.

En esta experiencia hemos podido observar unos efectos interesantes (ver apartado 3.7.6.). La experiencia también nos ha servido para comprobar el funcionamiento de las actividades y la metodología de la propuesta.

3.7.2. Objetivos de la experiencia

1. Realizar en un aula concreta de Primaria una prueba de implementación práctica de las actividades y la metodología planteadas en la propuesta.

2. Observar y valorar el desarrollo y adaptación de la propuesta con los alumnos de un grupo-clase.

3.7.3. Contexto

El CEIP "Ramón y Cajal" es el centro educativo donde desarrollé el Practicum I y II del grado de Maestro en Educación Primaria de la UNIR. Durante el Practicum II desarrollé la experiencia de la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente. El centro educativo se encuentra en la localidad de Uldecona, situada en la provincia de Tarragona.

La siguiente experiencia se realizó durante las dos últimas semanas del mes de octubre, en el año 2014. Se llevó a cabo con el grupo de 2ºA del ciclo inicial de Educación Primaria.

El grupo-clase consta de 21 alumnos, de los cuales 7 provienen de familias de inmigrantes. La gran mayoría de los alumnos del grupo presenta un buen progreso en las diversas áreas de aprendizaje. Tan solo hay que reflejar que 6 alumnos del grupo (3 procedentes de familias de inmigrantes y 3 españoles) necesitan clases de refuerzo en lengua y cálculo.

Los alumnos llevan escolarizados en el centro desde la etapa de Infantil, excepto uno que llegó este curso escolar procedente de Barcelona. El grupo se desenvuelve en un ambiente de normalidad.

La mayoría de alumnos del grupo provienen de familias que presentan unos niveles socioeconómicos de la clase media. Dentro del contexto familiar podemos encontrar algunos casos de alumnos con padres separados. Las familias de los alumnos se dedican mayoritariamente al sector secundario (producción de bienes materiales), seguido del terciario (servicios). Son pocos los padres de este grupo de alumnos que se dedican a actividades económicas propias del sector primario (agricultura y ganadería).

3.7.4. Actividades

Para realizar la experiencia en el aula hemos utilizado los tres bloques de actividades ya descritos en el apartado 3.4.3 de la propuesta de intervención:

1. Práctica de ejercicios de Expresión/Liberación/Activación seguidos de la Práctica del silencio, la quietud y la atención consciente (ver *tabla 1 y 2*).

2. Práctica del silencio, la quietud y la atención consciente (ver *tabla 3*).
3. Práctica del silencio, la quietud y la atención consciente con orientaciones del docente (ver *tabla 4*).

3.7.5. Seguimiento de la experiencia

Para llevar a cabo el seguimiento de la experiencia nos hemos basado en dos instrumentos:

- Fichas de observación (ver *tablas 6, 7, 8*).
- Cuestionario final a los alumnos (ver *tabla 9*).

En el marco del seguimiento de la experiencia queremos destacar dos aspectos relacionados entre sí:

- a) Se pretende valorar la dinámica grupal sin juzgar ningún comportamiento individual y sin exigir resultados a los alumnos; los objetivos de la propuesta de intervención se centran en favorecer un espacio de conciencia.
- b) La **propia vivencia** de la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente es una **finalidad en sí misma**.

Tabla 6. Ficha de observación actividades bloque 1.

Ficha observación BLOQUE 1						
PRÁCTICA DE EJERCICIOS DE EXPRESIÓN/LIBERACIÓN/ACTIVACIÓN SEGUIDOS DE LA PRÁCTICA DEL SILENCIO, LA QUIETUD Y LA ATENCIÓN CONSCIENTE						
Semana:						
Cuándo: Al inicio de la primera hora de la mañana						
Temporización						
Realizar los ejercicios de Expresión/Liberación/Activación durante 2 minutos seguidos de la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente durante 45 segundos.						
Objetivos de la actividad						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar técnicas sencillas de activación energética, expresión emocional-mental y liberación de tensiones (ejercicios de E/L/A) 2. Practicar el silencio, la quietud y la atención consciente. 						
Ítems de observación		L	M	X	J	V
1. Grado de implicación en la actividad	Mucho					
	Bastante					
	Poco					
	Nada					
2. Grado de silencio y quietud conseguidos	Total					
	Bastante					
	Medio					
	Poco					
Observaciones						

Tabla 7. Ficha de observación actividades bloque 2.

Ficha de observación BLOQUE 2						
PRÁCTICA DEL SILENCIO, LA QUIETUD Y LA ATENCIÓN CONSCIENTE (sin intervención del docente)						
Semana:		Días: L M X J V				
Cuándo: Al inicio de la hora después del patio						
Temporización						
Realizar la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente sin intervención del docente durante 1 minuto.						
Objetivos de la actividad						
1. Practicar el silencio, la quietud y la atención consciente.						
Ítems de observación		L	M	X	J	V
1. Grado de silencio y quietud conseguidos	Total					
	Bastante					
	Medio					
	Poco					
2. Grado de dificultad a la hora de conseguir silencio y quietud	Ninguna					
	Poca					
	Bastante					
	Mucha					
Observaciones						

Tabla 8. Ficha de observación actividades bloque 3.

Ficha de observación BLOQUE 3						
PRÁCTICA DEL SILENCIO, LA QUIETUD Y LA ATENCIÓN CONSCIENTE CON ORIENTACIONES DEL DOCENTE						
Semana:		Días: L M X J V				
Cuándo: Al inicio de la hora después del patio						
Temporización						
Observación del mundo interior (sensaciones/pensamientos/emociones) durante 1 minuto y 30 segundos.						
Relajación guiada durante 2 minutos.						
Objetivos de la actividad						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar el silencio, la quietud y la atención consciente con la finalidad de observar el mundo interior individual de sensaciones, emociones y pensamientos. 2. Fomentar el hábito de la observación interna (atención a uno mismo, interiorizar), facilitando una herramienta de autoconocimiento. 3. Experimentar técnicas sencillas de relajación. 						
Ítems de observación		L	M	X	J	V
1. Muestran interés y motivación al realizar la actividad	Mucho					
	Bastante					
	Poco					
	Nada					
2. En relación a los comentarios de los alumnos al finalizar la actividad, grado de comprensión y utilidad de la actividad propuesta	Mucho					
	Bastante					
	Poco					
	Nada					
Observaciones						

Tabla 9. Cuestionario final sobre la experiencia.

CUESTIONARIO SOBRE LA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA DEL SILENCIO, LA QUIETUD Y LA ATENCIÓN CONSCIENTE REALIZADA EN EL AULA

Nombre:

Curso: 2º A Primaria

Responde a las siguientes preguntas. Ten en cuenta que no se te evaluará por las respuestas.

1. ¿Te ha gustado practicar las actividades relacionadas con el silencio, la quietud y la atención consciente?

Nada / Poco / Bastante / Mucho

2. ¿Te gustaría seguir practicando los ejercicios en el aula?

Sí / No

3. ¿Crees que ha mejorado tu capacidad para prestar atención a tu cuerpo-mente (sensaciones, emociones, pensamientos)?

Nada / Poco / Bastante / Mucho

4. ¿Crees que practicar los ejercicios de la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente puede beneficiarte de alguna otra manera?

No

Sí ¿Cuál?:

.....

.....

5. ¿Aprender a estar más atento y en silencio contigo mismo te puede beneficiar en tus estudios? Sí / No

¿Y en tu vida diaria? Sí / No

3.7.6. Valoración de la experiencia

Después de realizar la experiencia con el grupo de 2ºA del CEIP "Ramón y Cajal" de Uldecona y de efectuar su seguimiento, vamos a ofrecer una valoración descriptiva de la experiencia.

El hecho de que los alumnos hayan practicado las actividades de la propuesta y se hayan familiarizado con ellas lo consideramos un logro en sí mismo. Además, el propio desarrollo de la experiencia y su aceptación ha sido muy satisfactorio. De esta manera, nos atrevemos a decir que introducir la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente en las aulas es posible.

En las actividades del bloque 1 hemos observado como los alumnos han mostrado un grado alto de implicación en los ejercicios de expresión, liberación y activación, el cual aumentó en la segunda semana cuando ya estaban más familiarizados con ellos. El grado de silencio y quietud conseguidos variaba sutilmente según el día. En general, la mayoría de los alumnos demostraron ser capaces de permanecer tranquilos y en silencio el tiempo indicado. Sólo un pequeño grupo de entre 2 y hasta 4 alumnos, según el día, se mostraba más inquieto, moviéndose y mirando a los compañeros/as, pero permanecían en silencio.

En las actividades del bloque 2 la mayoría de alumnos consiguieron estar en silencio y quietos de una forma rápida cuando se iniciaba la actividad. Hay que tener en cuenta que tanto en el bloque 2 como en el 3 las actividades se realizaban después del recreo. Los alumnos se adaptaban a la actividad adoptando diferentes posiciones: con los ojos cerrados, con los ojos abiertos, reclinando la cabeza sobre el pupitre, etc. El grupo de alumnos más inquieto (entre 2 y 4 alumnos) se movía alguna vez durante la actividad pero permanecía en silencio gran parte del tiempo, si bien algunas veces al iniciarse la actividad emitían algún sonido para captar la atención de los demás.

En las actividades del bloque 3 y según los comentarios que realizaban los alumnos al finalizarla, hemos observado que el hecho de seguir la orientación del docente les ayudaba a centrar la atención en sí mismos y también a relajar y sentir su propio cuerpo. Destacamos que comentar la experiencia por parte de algunos alumnos, al finalizar la práctica, resultaba positivo para el conjunto del grupo ya que, muchas veces, la explicación por parte de un alumno de su propia experiencia les servía a otros para comprender las suyas. En este bloque de actividades los alumnos mostraron un grado de interés y motivación bastante elevado.

Al valorar el cuestionario relleno por los alumnos al finalizar las dos semanas de experiencia (ver muestra en Anexos), hemos observado como la práctica de las actividades les ha gustado mucho a la totalidad del grupo. También constatamos que los alumnos mostraron interés en seguir con la experiencia. Asimismo, la mayoría de ellos consideraba beneficiosa la práctica de las actividades tanto para sus estudios como para su vida diaria.

Para terminar señalamos que en los comentarios realizados por algunos docentes, éstos destacaban la tranquilidad que notaban en los alumnos al impartir su clase justo después de la práctica de las actividades de la propuesta. Algunos docentes también mostraron interés por estas actividades, reconociendo la necesidad de su implementación en beneficio de la labor docente y de la propia educación.

4. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA

4.1. CONCLUSIONES

Al inicio del trabajo se enumeran los objetivos que orientan el posterior desarrollo de la propuesta de intervención pedagógica y su fundamentación, realizada en el marco teórico. A continuación exponemos las conclusiones más relevantes en base a estos objetivos.

Con respecto al objetivo general **Elaborar una propuesta de intervención educativa que dé respuesta a la necesidad de introducir en los centros educativos una cultura que apoye la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente**, consideramos que hemos desarrollado una propuesta que sirve tanto de base como de punto de partida para introducir en los centros educativos la pedagogía y la cultura del silencio. Aun así, hay que señalar que no se ha realizado una prueba de implementación de la propuesta a nivel de todo un centro, ya que esto excede los límites de este trabajo de fin de grado.

La prueba de implementación, en cambio, sí se ha realizado a nivel de aula, tal y como se pretendía en el objetivo específico **Realizar una prueba de implementación de la metodología y de las actividades de la propuesta en un grupo-clase de un centro educativo**. Si valoramos el desarrollo de la prueba nos atrevemos a afirmar que la propuesta de la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente dentro de las aulas es sencilla, viable y

significativa. Es sencilla porque se plantean unos ejercicios breves (que requieren muy poco tiempo y no perjudican en absoluto el desarrollo de los contenidos curriculares) y, a su vez, son fáciles de practicar, aunque al principio su explicación resulte poco habitual. Es viable porque su implementación requiere, más que nada, de la concienciación y buena voluntad de los docentes sin la necesidad de utilizar recursos económicos y materiales adicionales. Y es significativa porque los alumnos se implican positivamente en su práctica y muestran evidencias de que ésta es beneficiosa para sí mismos (tal como se refleja en el apartado 3.7.6).

El segundo objetivo general del trabajo es **Exponer el valor del silencio y la actitud meditativa como elementos indispensables en el marco de la educación integral del alumnado**. Para alcanzar este objetivo general propusimos dos objetivos específicos:

- a. **Exponer un marco teórico que muestre la importancia y los beneficios de ofrecer un espacio de conciencia dentro de las aulas que permita al alumnado experimentar el silencio, la quietud y la atención consciente.**

La revisión bibliográfica de las fuentes de conocimiento pertenecientes al *ámbito científico-académico* y al *ámbito humanista, espiritual y de culturas ancestrales* ha mostrado que la práctica de actividades relacionadas con el silencio, la quietud y la atención consciente es esencial para favorecer el desarrollo integral del ser humano.

Como ejemplo del *ámbito científico-académico*, destacamos las conclusiones de los estudios de Jacobs et al. (2010) y Levy et al. (2012), las cuales exponen como la práctica de la meditación y la relajación ayudan a reducir el estrés, favorecen una mejora en la memoria, aumentan la concentración, reducen la inestabilidad emocional, mejoran la percepción de uno mismo, etc. Otros científicos como Bruce Lipton (2007) y Guy Corneau (2002) señalan la influencia que los pensamientos y sentimientos ejercen en la salud. En la misma línea, el Dr. Gary Schwartz expone el valor de practicar la atención consciente al propio cuerpo (aprender a sentirlo y escucharlo con curiosidad y discernimiento) para favorecer la salud y el bienestar (cit. en Pearl, 2007).

De las aportaciones del *ámbito humanista, espiritual y de culturas ancestrales* podemos señalar el valor fundamental del silencio, de la observación del propio mundo interior y de la atención consciente para conocernos más a nosotros mismos y vivir una vida más plena y equilibrada.

De los autores expuestos y de las profundas implicaciones derivadas de los descubrimientos de la física cuántica podemos extraer dos conclusiones, que nosotros consideramos básicas, para incidir de manera decisiva en el desarrollo integral del ser humano:

- ✓ La importancia de que cada persona se responsabilice de cuidar 'el jardín de su mente' mediante su observación y mediante 'el cultivo de pensamientos positivos y constructivos', así como desarrollar su inteligencia emocional (como se ha expuesto en su momento, los pensamientos, creencias y sentimientos afectan tanto a la biología del cuerpo como a la percepción de la realidad, la cual es la base del comportamiento individual).
- ✓ La importancia de experimentar la conciencia en sí, la cual no está afectada por los contenidos de la mente, favoreciendo de esta manera una percepción más clara de los hechos.

Consideramos que la práctica de las actividades descritas en la propuesta favorece y posibilita el llevar a cabo estas dos conclusiones.

b. Reconocer la importancia de ofrecer una educación que valore tanto el hacer y el saber como el ser.

En el marco teórico también exponemos un contexto que nos permite reconocer la necesidad de implementar la propuesta en los centros educativos en beneficio de una genuina educación integral. Las características de la sociedad de principios del siglo XXI presentan unos retos que requieren más que nunca un paradigma educativo basado en el desarrollo holístico del ser humano. Este paradigma educativo debería complementar una educación basada en el hacer y el saber con una educación que también valore el ser. Si obviamos ofrecer a los educandos un espacio y unas herramientas que les ayuden a descubrirse y conocerse a sí mismos, consideramos que no estamos asumiendo de manera realista y efectiva este paradigma. El acercamiento vivencial de los alumnos a su propia realidad interior sólo es posible cuando se les ofrece un espacio para practicar actividades relacionadas con el silencio y la observación del mundo interior de uno mismo. Al conseguir este acercamiento vivencial en las aulas, estamos ofreciendo una educación que también valora la propia calidad de ser.

4.2. PROSPECTIVA

Para dar continuidad y factibilidad a este trabajo proponemos diversas actuaciones dentro de los contextos siguientes: *un centro educativo, las universidades, el conjunto de la sociedad.*

En cuanto al contexto de *un centro educativo*, sería interesante realizar una prueba de implementación de la propuesta en un centro educativo en todos los cursos y grupos de alumnos de Primaria durante el periodo que comprende un trimestre. Una vez se dispone de un centro interesado en realizar la prueba, pensamos que se podría utilizar el primer trimestre para explicar la propuesta, formar al conjunto de docentes en la puesta en práctica de la metodología y de las actividades y organizar su puesta en marcha. Durante todo el segundo trimestre se desarrollaría la prueba de implementación de la propuesta; esto facilitaría la observación del contraste con los dos trimestres en los que no se realiza la prueba.

En el contexto de *las universidades* sería interesante realizar dos actuaciones:

- a. Potenciar la investigación de las actividades relacionadas con la práctica del silencio, la meditación, la relajación, etc., y de aspectos tales como la relación de la salud con el mundo interior de creencias y sentimientos.
- b. Fomentar la formación en disciplinas relacionadas con una visión holística del ser humano.

En el contexto del *conjunto de la sociedad* sería muy importante potenciar actuaciones que promuevan una mayor concienciación respecto a temas relacionados con el silencio, la atención consciente, la meditación, el ser, etc., y su importancia en el desarrollo equilibrado y armónico del ser humano. Algunas de estas actuaciones serían: organizar jornadas culturales, ofrecer reportajes, entrevistas y debates en la televisión, realizar conferencias.

La cita latina "*Mens sana in corpore sano*" señala la importancia de cuidar la mente y el cuerpo para gozar de buena salud. Quisiéramos terminar la prospectiva y el trabajo de fin de grado señalando que mediante la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente aprendemos a ser más conscientes de nuestra mente, favoreciendo así su cuidado. A su vez, se crean las condiciones que posibilitan la experiencia de la conciencia en sí. Todo esto influye en experimentar la propia mente de una manera más equilibrada y, por lo tanto, más

sana. Por ello, consideramos muy importantes todas las actuaciones que se puedan llevar a cabo para concienciar a toda *la comunidad educativa* del valor de introducir la práctica del silencio, la quietud y la atención consciente en los centros educativos.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y BIBLIOGRAFÍA

5.1. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alonso-Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid: TEA Ediciones.

Recuperado el 26 de noviembre de 2014 de

<https://books.google.es/books?isbn=8471747634>

Alonso, M. (2010). *Reinventarse: Tu segunda oportunidad* (5a ed.). Barcelona: Plataforma.

Balderas, R. (2009, 1 de noviembre). ¿Sociedad de la información o sociedad del conocimiento?. *El Cotidiano*, 24 (158), p.78. Recuperado el 24 de noviembre de 2014 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=32512741011>

Braden, G.(2009). *La curación espontánea de las creencias*. Málaga: Sirio.

Capra, F. (1992). *El punto crucial. Ciencia, sociedad y cultura naciente*. Buenos Aires: Troquel.

Capra, F. (2007). *El Tao de la Física* (9a ed.). Málaga: Sirio.

Chopra, D. (2005). *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*. Barcelona: Círculo de Lectores.

Corneau, G. (2002). *La sanación del corazón*. Barcelona: Luciérnaga.

Corominas, J. (1976). *Diccionario Crítico Etimológico de la Lengua Castellana*. (3a ed., Vol. II). Madrid: Gredos.

Dalai Lama y Cutler, H. C. (2007). *L'art de la felicitat*. Barcelona: Angle.

Epes Brown, J. (2002). *El legado espiritual del indio americano*. Palma de Mallorca: José J. de Olañeta (Ed.).

Farrell, M. y Petranto, R. (Productores) y Hay, S. (Directora). (1995). *Deepak Chopra: Tu energía interior* [DVD]. Estados Unidos: ISAAN Entertainment.

- Fernando Morales, A. (1999). Globalización: conceptos, características y contradicciones. *Dialnet*, 78 (1). Recuperado el 24 de noviembre de 2014 de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4796216>
- Fraile Oliver, A. D. (s.f.). “La educación que tenemos roba conciencia” – Entrevista a Claudio Naranjo. *Periódico del bien común*. Recuperado el 2 de diciembre de 2014 de <http://www.periodicodelbiencomun.com/acciones-propuestas/la-educacion-que-tenemos-roba-conciencia-entrevista-claudio-naranjo/>
- Gallegos, R. (2001). *Educación Holista para el siglo XXI*, por Dr. Ramón Gallegos. Fundación Internacional para la Educación Holista. Recuperado el 20 de noviembre de 2014 de <http://www.ramongallegos.com/Ramon%20Gallegos%20-%20Educacion%20Holistica%20-%20Educacion%20holista%20para%20el%20siglo%20XXI.pdf>
- García Carrasco, J. y García del Dujo, A. (1996). *Teoría de la Educación I: Educación y acción pedagógica*. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- García, J. y Pulgar, N. (2010, diciembre). Globalización: aspectos políticos, económicos y sociales. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, Vol. XVI (4), pp.721-726. Recuperado el 24 de noviembre de 2014 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28016613014>
- Gil, H. (2013, mayo). Educación holística: una educación para los nuevos tiempos. *ESFINGE*, apuntes para un pensamiento diferente. Recuperado el 19 de noviembre de 2014 de <http://www.revistaesfinge.com/entrevistas/item/899-educacion-holistica-una-educacion-para-los-nuevos-tiempos>
- Hare, J. (2010, julio). *La educación holística: una interpretación para los profesores de los programas del IB*. Recuperado el 19 de noviembre de http://blogs.ibo.org/positionpapers/files/2010/10/La-educaci%C3%B3n-hol%C3%ADstica_John-Hare.pdf
- Honoré, C. (2005). *Elogio de la lentitud* (4a edición). Barcelona: RBA Libros.

- Instituto Nacional de Evaluación Educativa (2013, 3 de diciembre). *PISA 2012: Programa para la Evaluación Internacional de los alumnos*. Recuperado el 20 de noviembre de 2014 de <http://www.mecd.gob.es/dctm/inee/internacional/pisa2012/presentacionpisa2012.pdf?documentId=0901e72b81787b13>
- Jacobs, T. L., et al., (2010). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology*, 36 (5), pp.664-681. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.09.010>
- Krishnamurti, J. (2009). *Sobre la Educación*. Barcelona: Kairós.
- Goswami, A. (s.f.). *La física cuántica y la conciencia*. En: *lanutricioncelular* (2011, 28 de noviembre). [Video] YouTube. Recuperado el 29 de noviembre de 2014 de https://www.youtube.com/watch?v=a4DH_C2SozY
- Levy, D. M., Wobbrock, J. O., Kaszniak, A. W. y Ostergren, M. (2012). *The Effects of Mindfulness Meditation Training on Multitasking in a High-Stress Information Environment*. Ontario (Canadá): Graphics Interface Conference 2012. Recuperado el 28 de noviembre de <http://faculty.washington.edu/wobbrock/pubs/gi-12.02.pdf>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 106, de 4 de mayo de 2006. Recuperado el 10 de noviembre de 2014 de <http://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- 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 10 de noviembre de 2014 de <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- Lipton, B. H. (2007). *La biología de la creencia*. Madrid: Palmyra.
- Louv, R. (2010). *Last child in the woods: Saving Our Children from Nature-deficit Disorder*. London: Atlantic Books.
- Marquès Graells, P. (2000, revisión en 2011). *La cultura de la sociedad de la información. Aportaciones de las TIC*. Recuperado el 24 de noviembre de 2014 de <http://www.peremarques.net/si.htm>
- Martín, C. (2004). *La revolución del silencio: El pasaje a la no-dualidad* (2a ed.). Madrid: Gaia Ediciones.

- McTaggart, L. (2007). *El Campo: en busca de la fuerza secreta que mueve el universo*. (2a ed.). Málaga: Sirio.
- Nisargadatta Maharaj, S. (2003). *Yo soy Eso*. Málaga: Sirio.
- Pearl, E. (2007). *La Reconexión* (5a ed.). Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Redes para la ciencia (2011, 13 de marzo). *Redes 87: El sistema educativo es anacrónico*. Recuperado el 24 de noviembre de 2014 de <http://www.redesparalaciencia.com/4593/redes/redes-87-el-sistema-educativo-es-anacronico>
- Sánchez Caballero, D. (2014, 4 de febrero). El responsable del informe PISA critica la reforma educativa en la cara del ministro Wert. *eldiario.es*. Recuperado el 22 de noviembre de 2014 de http://www.eldiario.es/sociedad/responsable-PISA-participacion-maestros-centros_0_225377532.html
- Sanchís, I. (2011, 9 de septiembre). "Lo que pensamos varía nuestra biología". *La Vanguardia*. Recuperado el 2 de diciembre de 2014 de <http://www.lavanguardia.com/lacontra/20110909/54213913374/lo-que-pensamos-varia-nuestra-biologia.html>
- Sanmartín, O. R. (2014, 12 de noviembre). "Los niños en España tienen muchos deberes y deberían jugar más". *El Mundo*. Recuperado el 23 de noviembre de 2014 de <http://www.elmundo.es/espana/2014/05/26/53823529268e3e2b728b457b.html>
- Servan-Schreiber, D. (2004). *La curación emocional*. Barcelona: Círculo de Lectores.
- Snel, E. (2013). *Tranquils i atents com una granota* (2a ed.). Barcelona: Kairós.
- TED Talks (2006, febrero). *Ken Robinson dice que las escuelas matan la creatividad*. [Video]. Recuperado el 23 de noviembre de 2014 de https://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity?language=es#t-197971
- Thich Nath Hanh (2007). *El milagro de mindfulness*. Barcelona: Ediciones Oniro.
- Tolle, E. (2001). *El poder del ahora*. Madrid: Gaia Ediciones.

- Torralba, F. (s.f.). *Pedagogía del silencio*. Recuperado el 10 de diciembre de 2014 de <https://llamamontaigne.files.wordpress.com/2014/10/pedagogia-del-silencio.pdf>
- Turmo, I. (2009, 12 de septiembre). "Estamos diseñados para responder al estrés". *swissinfo.ch*. Recuperado el 24 de noviembre de 2014 de <http://www.swissinfo.ch/spa/-estamos-dise%C3%B1ados-para-responder-al-estr%C3%A9s-/904208>
- UNESCO (2005). *Hacia las sociedades del conocimiento*. Informe mundial de la UNESCO, p. 19. París: UNESCO.
- UW Information School (2012, 11 de junio). *Levy and Wobbrock's research shows meditation helps workers multitask*. Recuperado el 28 de noviembre de 2014 de <https://ischool.uw.edu/news/2012/06/levy-and-wobbrocks-research-shows-meditation-helps-workers-multitask>
- Watts, A. W. (2005). *El camino del Zen*. Almería: Ediciones Perdidas. Recuperado el 4 de diciembre de 2014 de http://www.librosdearena.es/bibliotecaEdicionesPerdidas/zen_watts.html
- Yogananda, P. (2001). *Autobiografía de un yogui*. EE.UU.: Self-Realization Fellowship.
- Yogananda, P. (2007). *El viaje a la Iluminación: Cómo percibir a Dios en la vida diaria*. EE.UU.: Self-Realization Fellowship.

5.2. BIBLIOGRAFÍA

- Ander-Egg, E. (2010, abril). *Globalización: el proceso en el que estamos metidos* [Versión de ebrary Reader]. Argentina: Editorial Brujas. Recuperado el 23 de noviembre de 2014 de <http://bv.unir.net:2067/lib/univunirsp/docDetail.action?docID=10390049>
- Díaz, A. (2010, 20 de septiembre). *La Búsqueda de Visión* [mensaje en un blog]. Recuperado el 3 de diciembre de 2014 de <http://implorarunavision.blogspot.com.es/2009/11/busqueda-de-vision.html>
- Dürckheim, K.G. (1992). *Hara: Centro vital del hombre*. Bilbao: Mensajero Ediciones.

- Goleman, D. (2004). *Intel·ligència emocional* (4a ed.). Barcelona: Kairós.
- Hikikomori (2014, 15 de noviembre). En: *Wikipedia, la enciclopedia libre*. Recuperado el 25 de noviembre de 2014 de <http://es.wikipedia.org/wiki/Hikikomori>
- Krishnamurti, J. (2010). *Darse cuenta: La puerta de la inteligencia*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Lora Risco, J. (2011). La educación corporal: nuevo camino hacia la educación integral. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 9 (2), pp.739-769. Recuperado el 20 de noviembre de 2014 de <http://redalyc.org/articulo.oa?id=77321592017>
- Méndez Delgado, Elier y Lloret Feijóo, M. C. (2006). *Globalización: interrogantes y dimensiones* [Versión de ebrary Reader]. España: B - EUMED. Recuperado el 23 de noviembre de 2014 de <http://bv.unir.net:2067/lib/univunirsp/docDetail.action?docID=10576734>
- Miller, R. (1991). Introduction. En R. Miller (Ed.), *New directions in Education* (pp. 1-3). Brandon (Vermont: EE.UU.): Holistic Education Press.
- Osho (2013). *Meditación. La primera y última libertad*. Penguin Random House Grupo Editorial España. Recuperado el 25 de octubre de 2014 de <https://books.google.es/books?isbn=8425350409>
- Rodríguez, J. (2011, 5 de mayo). La meditación aumenta el bienestar psicológico, la salud y la longevidad. *Investigación y Ciencia*. Recuperado el 26 de noviembre de 2014 de <http://www.investigacionyciencia.es/blogs/medicina-y-biologia/27/posts/la-meditacin-aumenta-el-bienestar-psicologico-la-salud-y-la-longevidad-10318>
- Sánchez Ortíz de Urbina, R. (2009, abril). La "realidad" de la realidad virtual: el pliegue. *Eikasia: revista de filosofía*, 24. Recuperado el 25 de noviembre de 2014 de <http://revistadefilosofia.com/24-06.pdf>
- Sharma, R. S. (2004). *El monje que vendió su Ferrari*. Barcelona: Círculo de Lectores.

UNESCO (1996). *La educación encierra un tesoro*. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional para la educación del siglo XXI, presidida por Jacques Delors. In'am Al Mufti et al. París: UNESCO. Recuperado el 19 de noviembre de 2014 de http://www.unesco.org/education/pdf/DELORS_S.PDF

Vallejo, D. (2011, 30 de enero). *Los preceptos de Delfos o una filosofía de la vida*. [Mensaje en un blog]. Recuperado el 23 de noviembre de 2014 de <https://latunicadeneso.wordpress.com/2011/01/30/los-preceptos-de-delfos-o-una-filosofia-de-la-vida/>

Van Lysbeth, A. (1985). *Aprendo Yoga*. Barcelona: Urano.

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario final sobre la experiencia

Muestra 1:

CUESTIONARIO SOBRE LA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA DEL SILENCIO Y LA QUIETUD CONSCIENTES REALIZADA EN EL AULA

Nombre: Pia

Curso: 2º A Primaria

Responde a las siguientes preguntas . Ten en cuenta que no se te evaluará por las respuestas.

1. ¿Te ha gustado practicar las actividades relacionadas con el silencio y la quietud conscientes?

Nada / Poco / Bastante / Mucho

2. ¿Te gustaría seguir practicando los ejercicios en el aula?

Sí / No

3. ¿Crees que has mejorado tu capacidad para prestar atención a tu cuerpo (sensaciones, emociones, pensamientos)?

Nada / Poco / Bastante / Mucho

4. ¿Crees que practicar los ejercicios de la práctica del silencio y quietud conscientes puede beneficiarte de alguna otra manera?

No

Sí ¿Cuál?: Puedo estar Mas atenta
Me Tranquiliza
¡ME hace sentir Mas alegre

5. ¿Aprender a estar más atento y en silencio contigo mismo te puede beneficiar en tus estudios? Sí / No

¿Y en tu vida diaria? Sí / No

Muestra 2:

CUESTIONARIO SOBRE LA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA DEL SILENCIO Y LA QUIETUD CONSCIENTES REALIZADA EN EL AULA

Nombre: *Marta*

Curso: 2º A Primaria

Responde a las siguientes preguntas . Ten en cuenta que no se te evaluará por las respuestas.

1. ¿Te ha gustado practicar las actividades relacionadas con el silencio y la quietud conscientes?

Nada / Poco / Bastante / Mucho

2. ¿Te gustaría seguir practicando los ejercicios en el aula?

Sí / No

3. ¿Crees que has mejorado tu capacidad para prestar atención a tu cuerpo (sensaciones, emociones, pensamientos)?

Nada / Poco / Bastante / Mucho

4. ¿Crees que practicar los ejercicios de la práctica del silencio y quietud conscientes puede beneficiarte de alguna otra manera?

No

Sí ¿Cuál?: *ago. mas silencio i prestar mas atencion.*

5. ¿Aprender a estar más atento y en silencio contigo mismo te puede beneficiar en tus estudios? Sí / No

¿Y en tu vida diaria? Sí / No

Muestra 3:

CUESTIONARIO SOBRE LA EXPERIENCIA DE LA PRÁCTICA DEL SILENCIO Y LA QUIETUD CONSCIENTES REALIZADA EN EL AULA

Nombre: *Andrea*

Curso: 2º A Primaria

Responde a las siguientes preguntas . Ten en cuenta que no se te evaluará por las respuestas.

1. ¿Te ha gustado practicar las actividades relacionadas con el silencio y la quietud conscientes?

Nada / Poco / Bastante / Mucho

2. ¿Te gustaría seguir practicando los ejercicios en el aula?

Sí / No

3. ¿Crees que has mejorado tu capacidad para prestar atención a tu cuerpo-mente (sensaciones, emociones, pensamientos)?

Nada / Poco / Bastante / Mucho

4. ¿Crees que practicar los ejercicios de la práctica del silencio y quietud conscientes puede beneficiarte de alguna otra manera?

No

Sí ¿Cuál?: *me gusta mucho por el aseres
silencio i luego cuando
ago la falma me siento bien*

5. ¿Aprender a estar más atento y en silencio contigo mismo te puede beneficiar en tus estudios? Sí / No

¿Y en tu vida diaria? Sí / No