

Escucha Activa

Guía de introducción para educadores

Escuela Francisco Varela
(Stgo. 2017)



*“El silencio tiene su lenguaje,
sabe hacerse entender”.*

"El silencio encarnado es aprender a escuchar".

*

"En el silencio el silencio habla".

Hugo Mujica

(poeta argentino; vivió en siete años
en un monasterio bajo voto de silencio)



Índice

Fundamentos

- **Intención de esta Guía**
- **La escucha, el silencio, la pausa (prácticas del aula)** - Rita PoggiPuljak
- **¿Qué es la Escucha Activa, experiencial, profunda, consciente o atenta (mindful listening)?** Conceptos, funcionamiento del cerebro, gestionando un aula positiva...

Relatos

- **Silencio por favor:** *Gordon Hempton en la búsqueda del silencio en un mundo ruidoso – Entrevista al ecólogo acústico G. Hempton*
- **Cuento: “Para encender silencios”** – Roy Berocay
- **La mente que no mide** – J. Krishnamurti

Ejercicios prácticos

- **Guiando la Actividad... ¿Qué sonido es ese?**
- **Hoja de Registro: Sonidos & Olores**
- **Guía para la escucha activa de la Música**
- **Ejemplo de práctica guiada de Escucha Activa**
- **3 Ejercicios para el Darse Cuenta** – John O. Stevens

Intención de esta Guía

Hay muchas cosas que en Educación se suelen pasar por alto o se dan por supuestas como por ejemplo:

- Que las personas ordenar y organizar / “Ordena tu ropa”.
- Que las personas saben prestar atención / “Concéntrate, no te distraigas”.
- Que las personas saben escuchar / “Tienes que escuchar cuando te digo algo”.
- Que las personas saben adoptar una buena postura / “Párate bien...”.
- Que las personas saben respirar adecuadamente / “Respira y se te va a pasar”.

Y así podríamos seguir. El punto clave es que en muchos casos hablamos de habilidades que pueden entrenarse y cultivarse, como es el “escuchar” tan estrechamente ligado al “silencio”, la “quietud” y la “empatía”.

En esta Guía encontrarás algunos fundamentos teóricos y biológicos del proceso de “escuchar” en su condición de “escucha activa” – también llamada escucha experiencial, profunda, atenta, consciente-.

Luego encontrarás prácticas que se pueden realizar dentro y fuera del aula así como textos que pueden inspirar o servir de motivadores y además aportar un contexto (ej. La ecología acústica; las neurociencias; las prácticas contemplativas; los problemas de comunicación). No olvidemos el poder de los relatos y la narración oral. Algunas de estas actividades pueden ser adaptadas según la edad y contexto del grupo.

Todo lo que aquí se contiene puede ser adaptado y enriquecido. Podemos recurrir a nuestros propios gustos relativos a poemas, relatos, arte o música.

La intención es apoyar el trabajo educativo ampliando el abanico de herramientas y métodos disponibles al educador o educadora.

La escucha, el silencio, la pausa.

Instrumentos para la creación en los distintos lenguajes.

por Rita PoggiPuljak (fragmentos)

Esta comunicación propone dar valor al espacio destinado en las aulas a la escucha como componente privilegiado para la creación en los distintos lenguajes, ya sea oral, escrito, dibujo, pintura, música, movimiento. En este sentido instaurar una pausa, permitiría dar lugar tanto a la escucha como al silencio. La propuesta es generar un espacio para “parar” la vorágine que imprime el estilo de vida actual y dar lugar a la escucha tanto de lo que ocurre fuera, como dentro de nosotros mismos.

En nuestras aulas agitadas, donde el bullicio y el apuro por la respuesta y la inmediatez marcan el ritmo acelerado de la jornada, la toma de conciencia que propone la escucha ayuda a distender y llevar la atención allí donde nos proponemos.

Entendemos que el espacio de pausa, deliberadamente propuesto para desarrollar la atención y posteriormente la interiorización, otorga en sí mismo creatividad y calidad a la expresión en tanto la actividad se desarrolla en un terreno preparado para la producción. Podríamos hacer la analogía con la preparación de la tierra cuando sembramos, limpiamos las malezas, movemos y aireamos la tierra y cuidamos la semilla. Durante un tiempo parece que no pasara nada. En cambio son esas buenas condiciones y el cuidado durante un aparente “silencio” el que puede augurar una buena producción. Brindar espacios de pausa, es cuidar la calidad de la cosecha. En ese espacio germina lo que será el resultado.

La pausa, la escucha y el silencio, dan lugar a desarrollar el pensamiento reflexivo, se dispone de tiempo para proponer, preguntar, imaginar...Constituye un espacio real en el que la mente se aquieta para dejar aflorar.

Los lenguajes, entendidos por un lado como formas de expresión, constituyen actividades intersubjetivas, medios de comunicación; y entendidos por otra parte como formas e instrumentos de aprehensión e interpretación del mundo, los distintos lenguajes son también constructores de pensamiento.

Esta relevancia hace imprescindible crear espacios de pausa y escucha, no solo para favorecer la creatividad, la asociación, la interconectividad, sino como competencia para la vida, en tanto permite la posibilidad de desarrollar la escucha como instrumento para relacionarse adecuadamente con los otros, practicar la empatía e interactuar con asertividad.

La presente comunicación es una invitación a la reflexión a partir de diferentes propuestas de aula pensadas para promover la escucha consciente.

LA PRÁCTICA DE LA ESCUCHA

En las Salas Docentes, lugar donde se produce un intercambio acerca de las distintas situaciones que viven los docentes en sus clases, es frecuente que aparezca la queja de que los alumnos de distintas edades “no escuchan”, “no saben escuchar”.

La pregunta podría ser: ¿Enseñamos esta competencia los docentes en el aula?

¿Cómo nos la enseñaron a nosotros mismos? ¿Cómo la aprendimos? ¿La practicamos usualmente?

Generalmente, en los Programas de estudio no aparecen todas las competencias referidas a una dedicada educación emocional, específicamente a los aspectos vinculados con el desarrollo de las inteligencias intrapersonal e interpersonal. De pronto para algunos niveles, en la asignatura específica de educación musical, la escucha tiene un lugar, como si fuera necesaria solo para desarrollar habilidades musicales. ¿Pero qué pasa en el resto de las asignaturas? ¿En referencia a las habilidades comunicacionales, en el desarrollo de la inteligencia intra e interpersonal, y en el desarrollo del lenguaje si queremos ser más específicos? ¿Nos han enseñado en Biología por ejemplo, la importancia de un tiempo para respirar adecuadamente, para dedicarlo a observar el momento de la inhalación y de la exhalación, para masticar con pausas y no tragar sin saborear, por ejemplo cuando estudiamos el aparato digestivo? ¿Han dedicado las distintas asignaturas y disciplinas un tiempo para practicar y enseñar a preparar una respuesta, para pensar, para imaginar un resultado y tener la posibilidad de variarlo si no es el adecuado? ¿Se le explica lo necesario a los estudiantes de secundaria respecto a lo que hoy sabemos del cerebro y los significativos aportes que nos hacen a diario las neurociencias, para que cobren sentido muchas de las prácticas que debieran desarrollarse en el aula?

A andar en bicicleta se aprende andando, todo parecería indicar que la habilidad y la competencia de saber escuchar también se aprenden practicando la escucha, con prácticas concretas. Las mismas no refieren solo a las deliberadamente pensadas y ejecutadas, sino también a las observadas y vividas, me refiero en este caso a los ejemplos que damos. De nada valdría que un maestro aplicara una batería de ejercicios para practicar la escucha si él /ella no son un ejemplo vivo, un modelo de escucha. Tengamos presente que no enseñamos con lo que decimos, sino con lo que hacemos. Son nuestras acciones, acompañadas de gestos, entonación, mirada, intención y palabra, lo que produce en los otros una respuesta. Nuestros

alumnos escucharán poco lo que les digamos, si no va de la mano de una extrema coherencia con lo que hacemos.

La Pedagogía de la Escucha

Para Loris Malaguzzi escuchar significa estar atento a dar oídos (con todos los sentidos), decía, en nuestra profesión nadie puede perderse un solo compás de lo que le ocurre a la infancia en el mundo... sin la escucha, el adulto pierde las herramientas imprescindibles de su propio trabajo: el asombro, la maravilla, la reflexión y la alegría de estar con los niños. Asombro como la capacidad de esperar lo inesperado y lo imprevisto. (Hoyuelos, 2004)

La escucha así entendida es tiempo en el que se activa nuestra curiosidad, tiempo para que cada niño tenga el espacio necesario para mostrar sus competencias sin prisa. Esto requiere paciencia y disponibilidad para dar lugar al milagro de entrar en lo desconocido.

La escucha así pensada se transforma en una valiosa estrategia para desarrollar en nuestras aulas.

EL SILENCIO COMO ESPACIO DE CONOCIMIENTO INTERIOR.

Desconectarse de los sentidos externos, los que nos vinculan al entorno, sobre todo la vista que nos entretiene tanto hoy en día, es el primer paso para encontrarse con el silencio. El silencio entendido como un espacio interior en el que podemos escuchar el sonido de nuestra respiración y hasta los latidos de nuestro corazón.

Se aprende a escuchar. Recuerdo una vez, en oportunidad de encontrarnos en el campo de excursión, un alumno de primer grado dijo, “escucho hasta el sonido del mismo silencio, es impresionante y fuerte”.

Conectarnos con el silencio, nos permite calmar la mente del abarrotamiento de pensamientos que generalmente nos abruma, y dar lugar a aquellas representaciones mentales positivas y/o cargadas de significado. En este sentido, muchas veces la práctica de silencio tiene que ver con desconectarse de los estímulos externos del momento, y con los ojos cerrados, representarnos mentalmente distintas imágenes. No es tan fácil “estar en silencio” total, por lo que en principio, el silencio es referido a la catarata de estímulos que recibimos del mundo externo. Aislados de ello, la interiorización es posible, aún en ausencia de silencio.

Entrar en silencio, y conectarnos con nuestro interior, nos permite dejar por un lapso, el afuera que nos “distrae” gran parte del día.

EL VALOR DE LA PAUSA.

Destinar un tiempo a “parar” para escuchar, entender, representarse mentalmente una tarea ya hecha, o anticipar una que vendrá, tiene un valor incalculable en la calidad de lo elaborado. Es preparar el terreno, tanto para digerir y elaborar lo hecho, como para limpiar y dejar “despejado” para ingresar la nueva información y permitir la comprensión.

La pausa en sí misma otorga espacio, permite un registro con preparación, con un tiempo para realizar las conexiones necesarias, para buscar y asociar.

Prácticas de aula:

1- Con ojos cerrados, escuchar los sonidos más cercanos y los más lejanos, identificarlos en el entorno. Llegar a escuchar el sonido de la propia respiración.

2- Exponer a los alumnos a grabaciones de distintos sonidos, de la naturaleza, de la calle, del colegio. Por ejemplo distintos tipos de aves, la lluvia, grillos, chicharras, identificar qué hora del día puede ser de acuerdo al sonido, y de qué lugar podría tratarse.

Aún si se proponen distintos sonidos del colegio, agudizar la escucha; hay sonidos que indican que es el recreo, otros una clase, y aun así, no es lo mismo lo que puedo escuchar en una clase de matemática que en una de literatura.

En el caso de piezas musicales, un buen ejercicio es discriminar cada uno de los instrumentos que aparecen en los distintos momentos de un concierto por ejemplo.

Si se trata del entorno sonoro de una ciudad, los sonidos de una feria, son diferentes a los de un parque, a los de una avenida céntrica o a los de un barrio alejado, sin avenidas principales.

3- También podemos generar espacios fuera del aula, para extender la experiencia y comentarla al día siguiente en clase. Podemos pedir por ejemplo que cada alumno se tome tres minutos cuando regresa del colegio para salir a la puerta de su casa, cerrar los ojos y escuchar. Al entrar registra lo que escuchó. Repite la experiencia en la noche, y al otro día al levantarse. Compara lo que escuchó en los diferentes momentos, establece hipótesis, imagina situaciones, despliega su fantasía, puede hasta crear historias.

4- En clase, en postura de relajación, cómodamente sentados y con ojos cerrados, se pueden realizar distintos sonidos. Entre uno y otro se pide a los alumnos que lo registren mentalmente, lo guarden. Una vez finalizada la secuencia, se pide a los alumnos que nombren cada uno de los sonidos en el mismo orden en que fueron ejecutados.

Este ejercicio puede también realizarse con palabras, Michelline Flak lo llama “palabras en cadena”. En este caso cada palabra dicha se asociará a la imagen que la representa. Una vez finalizada la lista que se mencionó, los alumnos pueden evocar cada una mentalmente, y luego finalmente enunciarlas en el orden en que fueron dichas.

Instaurar la pausa.

Objetivos:

- Entenderla como espacio para digerir-elaborar la información recibida.
- Establecerla como espacio previo a la creación.
- Incorporarla como forma de enriquecer lo percibido.
- Valorar el descanso entre una actividad y otra.

Prácticas de aula:

1- Por una parte la pausa hace referencia a detenerse para tomar conciencia del aquí y el ahora. Suspenderse para dejar llegar.

2- Por otra parte, se refiere al estado de disponibilidad en el que preparo el terreno para algo que vendrá. En este caso paro para preparar el ambiente, el entorno, el material, con la intencionalidad de planificar, organizar, priorizar. Momento previo a una acción direccionada, con intencionalidad. En aparente quietud, la mente delinea los pasos de un plan. Es bien conocida la experiencia de deportistas que realizan mentalmente la secuencia de movimientos que tendrán que hacer, como práctica previa. Por ejemplo antes de una carrera, se prepararon paso a paso, saliendo muchas veces de la meta mentalmente, y realizando el recorrido que tendrán que hacer en realidad.

Es importante en el desarrollo de la jornada establecer estas pausas; que deliberadamente se determine un tiempo para cada cosa, enunciar el encuadre, las tareas, los distintos momentos y sus características.

3- Enseñar a detenerse planteando tareas de aula y domiciliarias que ayuden a crear un espacio de pausa en lo cotidiano, parar para pensar (*). Me gusta llamar a estas actividades, “Abrir Ventanas”. Algunas de ellas, por ejemplo:

- Observar si en la noche hay luna y en qué fase está. Registrarlo para llevarlo a clase al otro día.

(*) En el Programa de Enriquecimiento Instrumental de R. Feurstein, la consigna inicial es: “un minuto para pensar”.

- Observar en la noche el cielo. Ubicar e identificar una estrella, un planeta o una constelación. Tomar en cuenta una referencia cercana para ubicarla mejor (un techo, un árbol, otra casa...) Hacerlo a las ocho de la noche y a las nueve y treinta. Registrar los dos momentos e identificar si hay diferencias con respecto a la ubicación antes y después.

- Observar el cielo al levantarse. ¿Hay nubes? Si hay, ¿cuántas, su color, forma, cambian, cómo? ¿Son parecidas a las de ayer? ¿En qué, comparables de qué forma? Registrarlo.

- Salir de la casa al levantarse.

a) Tomarse un instante para escuchar los sonidos. ¿Qué se escucha? Registrarlo.

b) Inhalar y exhalar. ¿Qué aroma siento? ¿Algún olor en especial? (Personalmente recuerdo de niña, en la mañana temprano, el aroma a pan recién horneado de una panadería bien cercana a mi casa).

En la noche, ¿el aroma es el mismo? Lo registro. Comparo.

Si bien se podría tomar una hora del día y observar sonidos, aroma, luz, sombras, etc, todo junto, la propuesta de realizarlo teniendo en cuenta una sola característica o variable a la vez, en principio colabora a hacer foco, con una atención más dirigida. De todas maneras las posibilidades son infinitas. Estos apuntes constituyen solo una guía.

Estas acciones ejecutadas con conciencia, estimulan los sentidos, favorecen y enriquecen las percepciones de calidad al reparar en los detalles.

- Proponer a los alumnos buscar temas musicales en los que predomine el piano, en otros el violín, la flauta, la percusión. En cada caso, investigar el autor, el nombre, la época en que lo compuso, quién lo interpreta.

- Observar las hojas del árbol más cercano a la casa que tengan. Su color, forma, aroma, textura, brillo. Buscar de camino a la escuela algún otro árbol. Comparar sus hojas con las del árbol cercano a la casa. ¿Cuáles son los nombres de las variedades de árboles que hay en el barrio?

- A los grandes y a los pequeños les fascina “hacer viajes”, desde entrar a una cueva cercana, explorar un bosque encantado, atravesar un valle entre las sierras, bucear en las profundidades del Caribe, ascender a Masada, flotar en el Mar Muerto, llegar a Machu Pichu... todo se puede hacer, a todos estos lugares se puede llegar, solo se necesita hacer una pausa, instaurar el silencio y desarrollar la escucha.

La mente que no mide – J. Krishnamurti

«...Así que, por favor, aprendan el arte de escuchar, no solo a quien les habla, sino a la esposa, al marido, a sus hijos, escuchen los pájaros, el viento, la brisa, de modo tal que se vuelvan extraordinariamente sensibles en el escuchar.

Cuando uno escucha, capta las cosas rápidamente, no necesita un montón de explicaciones, descripciones y análisis; uno fluye junto con el otro. Nosotros estamos departiendo como dos amigos que están tranquilamente sentados en un parque, o en un bosque; cantan los pájaros, hay mucha luz que llega por entre las hojas y se proyecta sobre el suelo. Existe un sentimiento de aprecio por la belleza. Cuando uno escucha así, ocurre el milagro. Escuchar de este modo es como plantar una semilla. Si la semilla es vital, fuerte, sana, y el terreno ha sido adecuadamente preparado, es inevitable que la semilla germine.

Por lo tanto, uno ha de aprender el arte de escuchar. Si escuchan con sumo cuidado, captan muy rápidamente el significado de lo que el otro está diciendo».

¿Qué es la Escucha Activa, Experiencial, Profunda, Consciente o Atenta (mindful listening)?

Desde el sonido del refrigerador, vehículos, teléfonos hasta el canto de los pájaros o la lluvia, existen sonidos que están en todo nuestro alrededor –e incluso dentro de nosotros-. La Escucha Activa nos ayuda a elegir en qué sonidos enfocar nuestra atención y en este sentido nos permite ser más cuidadosos de la forma en que escuchamos y respondemos a las palabras de los demás.

¿Por qué practicar la Escucha Activa?

Las investigaciones sugieren que los niños se logran enfocar mejor y son más receptivos a su entorno al participar en actividades de Escucha Activa, cómo en el juego de “Adivina qué sonido es”. De hecho entrenar nuestros cerebros para concentrarnos en sonidos específicos ayuda a aumentar nuestra conciencia sensorial.

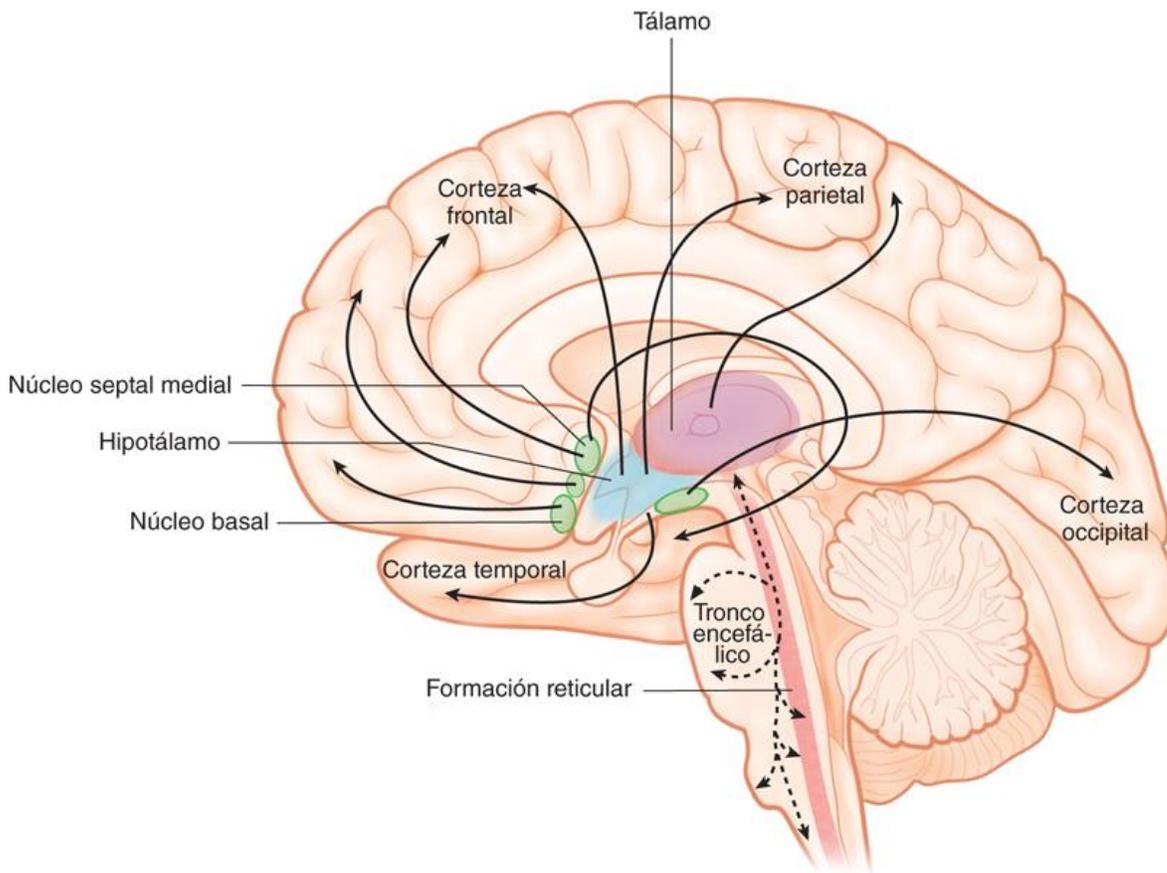
En la medida que los niños exploran su propia experiencia auditiva –dándose cuenta aquello que eligen para enfocarse y/o responder-, van construyendo auto-conciencia (self-awareness) y habilidades de auto-regulación (self-management). La Escucha Activa también sienta las bases para la conciencia social y la comunicación efectiva.

Ser capaz de escuchar en una forma focalizada (atenta) a lo que otros dicen y recibir palabras y frases importantes, le otorgan a un joven oyente mayor contexto para comprender lo que se está diciendo y así tener una mejor idea de cómo responder. Este trabajo ayuda a preparar a los niños para seguir instrucciones, resolver conflictos a través del diálogo, construir amistades, y escuchar detalles importantes en un texto leído en voz alta.

Un poco sobre investigación cerebral

¿Qué es el SAR?

Una intrincada red de largos caminos nerviosos se encuentra dentro del núcleo del tronco encefálico. Esta formación reticular, también llamada sistema de activación reticular (SAR), ayuda a regular muchas funciones corporales básicas y conecta el tronco encefálico a la corteza prefrontal (CPF) y otras partes del cerebro. El SAR es un mecanismo para mantener el cerebro despierto y alerta y es el centro de atención-focalización del cerebro. Los estímulos sensoriales (visual, auditiva, táctil, olfativa y gustativa) llega continuamente por vía de la médula espinal y son ordenados y filtrados por el SAR.



Fuente: Kim E. Barrett, Susan M. Barman, Scott Boitano, Heddwen L. Brooks: *Ganong. Fisiología médica, 24e*: www.accessmedicina.com
 Derechos © McGraw-Hill Education. Derechos Reservados.

El SAR funciona como un “asistente ejecutivo personal” hacia la Corteza Prefrontal (CPF), enviando sólo aquello que es inmediatamente relevante.

El SAR es de importancia crítica porque el cerebro no puede procesar los millones de trozos de información sensorial que llegan al mismo tiempo, simultáneamente. Un niño sentado en un aula es probable que tenga experiencias sensoriales que compiten entre sí, como la voz de su profesora, la sensación de un diente suelto, la vista de la lluvia salpicando la ventana, y el aroma de la comida del comedor. Una estudiante atenta y concentrada puede redirigir su atención a la tarea a la mano, tranquilizándose a sí misma diciéndose que la hora del almuerzo vendrá después de las clases de matemáticas.

Atletas, músicos, estudiosos y otras personas "enfocadas" han "entrenado" a sus SAR para elegir los estímulos sensoriales más pertinentes. Con la práctica, enfocándose en detalles específicos, los niños pueden entrenar a sus SAR para que sean más eficaces. Dicha práctica es especialmente importante para niños que tienen problemas para enfocar su atención en su trabajo, seguir instrucciones o captar las señales sociales.

Las actividades de sensibilización sensorial dan a los niños prácticas de fortalecimiento del SAR.

Aclarar para la clase

Realice un modelo del SAR con un colador de cocina, azúcar y lentejas o porotos. Demuestre cómo funciona un colador. Al igual que el SAR, filtra la entrada, permitiendo solo algunas cosas para pasar. Explique que el SAR permite imágenes (visiones), sonidos, sentimientos, sabores y olores importantes pasen al cerebro, tal como el filtro deja pasar el azúcar a través. Pero bloquea el material no deseado, al igual que el filtro bloquea las lentejas.

Discusión: ¿Cuáles son algunas situaciones, lugares o momentos del día cuando es difícil para ti prestar atención? Cuando eso sucede, ¿qué crees que está sucediendo en tu cerebro?

Actividad: ¿Qué sonido es?

Los niños adivinan cuál es el objeto oculto que usa el/la profesor(a) para hacer un sonido.

Objetivos

- Los niños entrenan su atención con sonidos específicos y tratan de identificar esos sonidos.
- Los niños aprenden como las habilidades de la escucha atenta pueden ayudarle a comunicarse mejor.

Materiales

- Objetos comunes para crear sonidos.
- Bolsa para tener los objetos.
- Hoja de registro “Sonidos y Olores”

Creando un aula positiva

Gestión del aula

Una vez a la semana, en el momento del Círculo, invite a algunos niños a representar (role-play) una conversación simple que se enfoque en una habilidad de comunicación que necesitan practicar (por ejemplo, pedirle a un compañero que comparta un libro, una herramienta o un juguete). Sugiere un escenario y haga que los niños lo representen primero de una manera poco cuidadosa/atenta y poco amistosa y luego, de una manera consciente y amistosa. Pida a la clase que discuta las diferencias entre las dos conversaciones (por ejemplo, la forma en que se usaron las palabras y el tono, cortés, enojado, frustrado, etc.). Guía a los niños para que entiendan que elegir sus palabras cuidadosamente con una intención amistosa puede afectar positivamente cómo se llevan con los demás.

Práctica de escucha activa

Elige una canción con partes que sean fáciles de identificar, como voces, batería, armónica, platillos o violín, y haz que los niños se reúnan en círculo para experimentar la música. Diles que va a tocar una canción con sonidos especiales y pídeles que escuchen con mucha atención la música para que puedan disfrutar de todas las diferentes partes.

Al escuchar la canción por primera vez, pídeles que levanten el pulgar hacia arriba cada vez que escuchen un nuevo sonido o parte. Después, enumera en la pizarra los sonidos que escucharon.

Antes de tocar la canción por segunda vez, organiza a los niños en grupos para que cada grupo escuche el sonido de un instrumento o parte específico. Invita a los grupos a pararse o hacer un movimiento especial cada vez que escuchan su sonido especial y se sienten cuando dejen de escuchar el sonido (Para niños más pequeños, comience con dos grupos y dos sonidos diferentes o simplemente se centran en un solo sonido recurrente que escucha todo el grupo).

Discusión: ¿Cómo te ayudó este tipo de escucha a disfrutar de la música? Vamos a imaginar que cada sonido era la voz de alguien que conocemos. ¿Las voces de quiénes escuchas atentamente en casa? ¿En la escuela?

GUIANDO LA ACTIVIDAD

Adivina... ¿Qué sonido es ese?

Involucrarse

¿Qué hacer?

- Repasa la atención plena y las partes del cerebro relacionadas, según sea necesario.
- Inicia una conversación sobre el tema del escuchar.
- Pensemos en por qué la escucha cuidadosa y consciente es tan importante: ¿Puedes pensar en un momento en que prestaste atención con tus oídos y escuchaste un sonido importante que te advirtió sobre el peligro?
- ¿Qué haces cuando hay mucho ruido a tu alrededor para ayudarte a prestar atención a un solo sonido, como la voz de un amigo en el patio de recreo?
- Explica que, juntos, la clase participará en un juego de adivinanzas que los ayudará a practicar la escucha activa.

Explorar

Pide a los niños que cierren los ojos y se sienten cómodamente en el suelo o en sus puestos. Colocar en una bolsa el primer objeto que has reunido que se puede usar para producir un sonido reconocible.

- Escucha con la mayor atención posible al sonido que yo hago y concéntrate en él hasta que ya no lo escuches.
- Si crees saber qué es, mantenlo en secreto y levanta la mano.
- Uno a la vez, haz un sonido con cada objeto, luego coloca el objeto en la bolsa.

Las acciones posibles para la producción de sonido incluyen:

- Hacer crujir un trozo de papel
- Golpear o tapar/destapar un lápiz
- Agitar monedas en un frasco
- Barajar un naipe de cartas

Llama a varios niños para que compartan a qué les recordó el sonido y para hacer una hipótesis sobre lo que podría haber sido el objeto y la acción. Para cada sonido, deja que un niño que hizo una hipótesis tome el objeto de la bolsa y se lo revele a la clase.

Es posible que desees que los niños mayores registren sus respuestas en la hoja de actividades de “**Sonidos & Olores**”.

Anímalos a incluir descripciones específicas de cada sonido y anota lo que cada sonido les hizo pensar o recordar. Revelar la identidad de los “fabricantes de sonido” después de que los niños hayan compartido sus observaciones.

¿Por qué es importante?

Hay muchos sonidos que nos rodean la mayor parte del tiempo. Por lo general, no somos conscientes de todos los sonidos, porque nuestro cerebro nos ayuda a prestar atención: filtra los sonidos que recogen nuestros oídos y trae a nuestra atención solo los que son importantes. El filtro de sonido en nuestro cerebro se llama Sistema de Activación Reticular o SAR. Escuchar con atención puede ayudar al SAR a hacer un mejor trabajo.

Al prestar especial atención a los sonidos específicos, puedes entrenar tu SAR para escuchar con mucho cuidado. Eso ayuda a que la información llegue fácilmente a la CPF, para que puedas obtener información que estás escuchando de inmediato.

Tienes más control sobre cómo piensas y cómo te comportas cuando prestas atención a lo que ves, escuchas, pruebas (gustas), tocas y hueles.

De la investigación

La novedad, humor y sorpresa en las lecciones agilizan el foco de atención de los estudiantes, y el uso de estas estrategias resulta en una mejor codificación de datos en los circuitos de memoria. (Willis, 2008)

Reflexionar

Iniciar una discusión en clase. Asegúrate de que los niños entiendan que estaban usando energía del cerebro para identificar cada sonido.

- ¿Cómo es este juego de escuchar diferente de la forma en que usualmente escuchamos sonidos?
- Si tuviste problemas para concentrarte en los sonidos, explica lo que piensas que te distrajo o se metió entre medio.
- ¿Cómo identificar los diferentes sonidos ayuda a mejorar la escucha consciente?

Registra las respuestas de los estudiantes en papel.

Cuando realmente escuchas bien, obtienes la información que necesitas sin distraerte. Luego puedes decidir conscientemente qué decir o hacer.

En el mundo real

Conexión con las profesiones y oficios

¿Puede que haya ocasiones en que la escucha activa sea una cuestión de vida o muerte? ¡A veces sí! Cada día, los médicos practican la escucha consciente en su trabajo. No solo necesitan escuchar cuidadosamente los cuerpos de sus pacientes: corazones, pulmones y abdómenes, sino también a los pacientes. ¿Qué hace que el paciente vaya al médico? ¿Qué síntomas está experimentando? Los médicos trabajan duro para aprender la habilidad de escuchar activamente. Una vez que se registra el historial médico del paciente, el doctor puede hacer preguntas informadas y ordenar los exámenes adecuados que conducirán al diagnóstico correcto y tratamiento efectivo. En el hospital, la escucha atenta puede salvar la vida de las personas.

Dialoga con los niños cómo ésta y otras profesiones u oficios dependen de la escucha activa.

Los ejemplos incluyen operadores de emergencias (ambulancias), profesores y veterinarios

Una vez al día

Resiste el impulso de responder de inmediato las preguntas de los niños o colegas. Tómate el tiempo para reflexionar y desarrollar una respuesta reflexiva.

Conectando con el Currículum

La escucha activa refuerza la conexión del niño con su propio proceso de aprendizaje y con áreas de contenidos y literatura.

Escribiendo en un Diario o Bitácora

Motiva a los niños a reflexionar sobre qué han aprendido sobre escuchar atentamente y a registrar preguntas para explorar en otro momento. También pueden disfrutar responder a estas indicaciones:

- Divide tu página del Diario o Bitácora en dos columnas. En la parte superior de una, escribe "Silencio". En esa columna, dibuja o escribe lugares o eventos que son silenciosos (la biblioteca, nubes pasando, un gatito durmiendo). En la parte superior de la otra columna, escriba "Ruidoso" y enumera o dibuja lugares o eventos que son ruidosos (un fuego artificial, el llanto de un bebé, un avión).

- Haz un dibujo de ti mismo en un lago, en un bosque, o en una playa. Enumera o escribe sobre los sonidos que escucharías si fueras escuchando atentamente en ese entorno.
- ¿Qué sonidos diarios le dicen a tu cerebro que todo está bien? Escribe dos o tres sonidos o eventos. Dibuja un feliz cara al costado. Luego, enumera o dibuja sonidos que le dicen a tu cerebro que las cosas no están tan bien. Dibuja una cara triste al lado de esos.
- Pre-K y Kindergarten: Encuentra y recorta imágenes de cosas que hacen sonidos. Como grupo, clasifica las imágenes en sonidos "Fuertes" y "Suaves". Permite que cada niño seleccione una imagen, la pegue en su diario o bitácora, y dicta palabras que describan el sonido de ese objeto.

Hoja de registro: "Sonidos y Olores"

Nombre:

Fecha:

Sonidos y Olores

Escucha atentamente el sonido misterioso/desconocido o siente el olor misterioso/desconocido. Describe lo que notas o percibes. Después trata de adivinar.

Lo que noté o percibí	Mi conjetura

Silencio por favor

Gordon Hempton en la búsqueda del silencio en un mundo ruidoso

por Leslee Goodman (extractos)

Gordon Hempton cree que puede haber menos de una docena de lugares en los Estados Unidos, y ninguno en Europa, donde sentarse durante veinte minutos en el día sin oír volar un avión o algún otro ruido de la actividad humana. Ecólogo acústico, Hempton ha viajado por el mundo durante más de veinticinco años registrando los sonidos efímeros de la naturaleza, desde el coro de los pájaros cantores que saluda el amanecer hasta el estallido de las olas en una costa rocosa; desde el toque de corneta de los alces en un prado de montaña hasta el goteo de la lluvia en el suelo de un bosque. Él cuenta que el intervalo promedio sin ruido diurno en nuestras áreas silvestres y parques nacionales se ha reducido a menos de cinco minutos.

Goodman: ¿Cómo te interesaste por la ecología acústica?

Hempton: Tenía veintisiete años y estaba camino a la escuela de posgrado en Madison, Wisconsin. Al final de un día manejando, me detuve al costado de una carretera en Iowa y me acosté entre dos hileras de mazorcas para dormir, para ahorrarme el costo de una habitación de hotel. Escuché a los grillos. Luego oí una tormenta eléctrica que crecía a kilómetros de distancia. Seguí tumbado allí y escuché a medida que el trueno se hacía más fuerte, y dejé que la tormenta cayera sobre mí. Me dejé empapar. Simplemente me sumergí en la experiencia. No quería manejar más, ni pensar, ni moverme. Sólo dejé que ocurriera.

Cuando todo terminó, me quedé con una pregunta: ¿cómo podría tener veintisiete años y nunca haber escuchado plenamente una tormenta antes? Sentí que me estaba perdiendo. Había algo mucho más grande que esta vida podía ofrecer. Terminé abandonando la escuela de postgrado, porque nada parecía estar a la altura de la autenticidad de esa experiencia. No sabía lo que me esperaba, pero sabía lo que había detrás de mí: muchas deudas estudiantiles y una vida que ya no era adecuada. Yo quería ser un mejor oyente o escucha.

Descubrí que el micrófono era una herramienta valiosa para mejorar mis habilidades auditivas. El micrófono oye todo, y cuando reproducía una grabación, descubría cuánto me había perdido en persona. Salté trenes de carga y grabé entrevistas con vagabundos. Entrevisté a punk rockers en el centro de Seattle. Trabajé como mensajero de bicicletas en Seattle para pagar mis cuentas, y comencé a registrar todo lo que pude. Más bien rápidamente me sumergí en lugares naturales. Son tan sinfónicos, tan musicales, tan

informativos, y tan difíciles de encontrar. Me di cuenta de que las grabaciones que estaba creando eran valiosas porque los lugares mismos están desapareciendo rápidamente, y un día la gente ya no podrá escuchar esos sonidos.

Pasé nueve años grabando en tantos lugares naturales como pude encontrar. Traté de obtener un préstamo bancario para documentar lugares más exóticos antes de que desaparecieran, y los funcionarios del banco se rieron de mí. Así que ganaría todo lo que pudiera como mensajero y luego me tomaría un tiempo libre para hacer grabaciones. Después de diez años más o menos recibí una beca de la Fundación Lindbergh, y luego otra de la Fundación Nacional para las Artes. Cuando gané un Emmy, mi carrera comenzó a hacerse bola de nieve, y finalmente obtuve el control de mi tiempo. Yo era una de las pocas personas en el mundo que había reconocido el valor de los "paisajes sonoros" naturales, y el único que los estaba grabando sin editar. (Tomé la actitud de que la naturaleza no necesitaba ser mejorada.) Mientras tanto, el mundo de los estudios de paisajes sonoros ganó reconocimiento en la Universidad Simon Fraser, y se formó el Instituto de Ecología Acústica, junto con el Foro Mundial de Ecología Acústica. Algunas personas comenzaron a prestar atención a los cambios en nuestro entorno acústico.

Goodman: Hay una línea en el prólogo de su libro: "El silencio no es la ausencia de algo, sino la presencia de todo". ¿Qué quiere decir con eso?

Hempton: cuando estás en un lugar de silencio natural, no estás solo, y puedes sentirlo. Ya sea que se trate de un canto de pájaros a kilómetros de distancia o de la proximidad de un árbol gigante cuyos cálidos tonos puedes sentir, hay una presencia. Es una experiencia que aquieta.

Goodman: ¿Los sonidos de las personas están incluidos en ese "todo"?

Hempton: Pueden serlo. El problema es que los humanos a menudo no se dan cuenta del equilibrio natural de los sonidos que se ha establecido desde el comienzo de los tiempos. Imagina que estamos reunidos para escuchar una sinfonía, y un puñado de personas está pasando aspiradoras o quizás tocando sus propios instrumentos sin tener en cuenta a la orquesta. Así es como los sonidos humanos a menudo se encuentran en un entorno salvaje. Pienso en Campbell Lake en Pipestone Canyon cerca de Winthrop, Washington, por ejemplo, que es un anfiteatro natural. El lago y las colinas circundantes amplifican el sonido como un parlante estéreo. He escuchado muchas veces los sonidos de las ranas allí, y los mirlos, y el tamborileo de los urogallos, y el crujido de los bosques de álamos. Ese es el "silencio" que es la presencia de todo. Pero también hay un camino que pasa por Campbell Lake, y las motocicletas pasan rugiendo y hacen eco a través del cañón. Están tomando esa ruta debido a su esplendor escénico, pero hay mucho más

que ignoran porque el ruido de sus motores lo domina. Con demasiada frecuencia, los sonidos que hace la gente son solo productos de desecho de su actividad, descartados como basura sin tener en cuenta el medio ambiente.

Goodman: ¿Puedes ser un poco más específico acerca de cómo defines el silencio? Después de todo, la naturaleza puede ser muy ruidosa.

Hempton: Sí, hay sonidos naturales que pueden ser ensordecedores: olas atronadoras o cascadas. Pero la mayoría de los lugares naturales en la tierra son más silenciosos que incluso el lugar humano más tranquilo. El ruido mecanizado de la modernidad está excluido del "silencio natural" por la misma razón por la que el conserje tiene prohibido pasar la aspiradora durante la sinfonía: está fuera de lugar. Nos preocupamos por construir salas sinfónicas con una acústica fabulosa. Si tomamos el mismo cuidado con las sinfonías naturales, tal vez las apreciemos más.

Goodman: ¿Hay sonidos humanos que sean naturales o no intrusivos?

Hempton: hay sonidos de origen humano que están en armonía con los sonidos de la naturaleza. Pienso en la música indígena, el canto tibetano, la guitarra hawaiana de slack-key, cuyo ritmo es el de una vida relajada, vivida principalmente al aire libre. Pienso en el arrullo de un bebé cuando aparece el pecho o el sonido de la voz de un niño. Paso a paso, en general, son un sonido natural. Pero la mayoría de nosotros hacemos demasiado ruido. En Sri Lanka presencié a un monje dirigiendo a un grupo de unos setenta y cinco escolares en una caminata por la naturaleza. Que yo haya visto a este gran grupo de niños antes de escucharlos fue notable. Los niños no estaban charlando; no traían otro lugar con ellos. Ellos estaban en ese lugar. Compare eso con un grupo de ciclistas de montaña que mantienen una conversación sobre lo que sucedió anoche en un bar mientras supuestamente "experimentan la naturaleza". Están inconscientes de su lugar. Están gritando porque van en un sola fila. Sus cadenas están sonando. No son parte del mundo natural por el que están viajando. Cuando viajas en armonía natural, te sintonizas con tu entorno.

El sonido es una onda que atraviesa el aire, el agua e incluso los objetos sólidos. Los sonidos naturales generan una onda sinusoidal, con picos redondeados, que es agradable para los oídos. Muchos sonidos mecanizados son cuadrados o con forma de diente de sierra o tienen bordes dentados. Si los ves en un osciloscopio, sabrás por qué son desagradables de escuchar.

Goodman: ¿Por qué debería la persona común considerar importante el silencio natural?

Hempton: Cuando las personas se preguntan si deberían dedicar tiempo a buscar un lugar silencioso en la naturaleza, a menudo les pregunto si han visto la Vía Láctea. Muchos lo han hecho, pero otros no. Cuando miro hacia la Vía Láctea, nunca deja de impresionarme. Qué diferencia hay entre hablar sobre el universo y mirar hacia arriba y en realidad ser testigos de la galaxia de la que somos parte, un océano de estrellas tan inmenso que, en comparación, los elementos en mi lista de tareas siempre presentes se encogen en significado, y siento renovado respeto y reverencia.

Experimentar el silencio puede ser así. En un lugar naturalmente tranquilo, puedes escuchar kilómetros a distancia. Las personas que viven en las ciudades a menudo solo pueden escuchar unos cientos de metros. En la naturaleza, tu sentido del lugar es enorme.

Goodman: ¿Qué importancia tiene el silencio para las especies que no sean los humanos?

Hempton: para la vida silvestre es crítico. Aunque algunos vertebrados son ciegos, todos tienen la capacidad de escuchar. Están tan ocupados comunicando como nosotros, y si tienen problemas para enviar o recibir señales, puede tener consecuencias fatales. La poca investigación que se ha hecho sobre el impacto del ruido en la vida silvestre muestra que definitivamente disminuye las tasas de supervivencia de algunas especies.

Siempre hay varias conversaciones que ocurren simultáneamente en la naturaleza. Dado que las muchas especies han evolucionado juntas durante miles de años, han desarrollado diferentes frecuencias para comunicarse, de modo que todos pueden enviar y escuchar mensajes a la vez. Pero cuando un rugido fuerte y de amplio espectro ingresa al paisaje sonoro -tráfico, por ejemplo, que es la fuente número uno de contaminación acústica en el mundo- todas las conversaciones en la vida silvestre se vuelven difíciles. A menos que disminuya el ruido, tendrán que generar nuevas voces o nuevas formas de escuchar para poder comunicarse. Y eso es lo que está sucediendo. Los estudios en Europa han descubierto que poblaciones enteras de pájaros cantores están cambiando sus canciones a una frecuencia más alta como resultado del ruido de la carretera. En un estudio, cuando el tráfico se detuvo durante dos años debido a reparaciones de carreteras, una especie volvió a su canción original de baja frecuencia. (Las frecuencias más bajas se transmiten más lejos.) En Canadá, el ruido de las líneas de gas ha reducido la tasa de éxito de emparejamiento de los horneros en un 30 por ciento. Un estudio del urogallo sabio ha encontrado que el ruido de la exploración de la extracción de petróleo cerca de los leks -el terreno en el que realizan sus rituales de apareamiento- ha reducido su número hasta en un 50 por ciento.

En los océanos y las vías navegables las consecuencias de la contaminación acústica son aún mayores. La única extinción de mamíferos acuáticos en los últimos cincuenta años,

la del delfín del río Yangtze, se ha atribuido en parte a la contaminación acústica del tráfico marítimo. Hace poco estuve en Hawai para registrar las ballenas jorobadas en la costa de Kona en la Isla Grande. Las ballenas habían sido expulsadas por el sonar de la Marina de los Estados Unidos, pero la comunidad de Big Island se había quejado a la marina y la marina había suspendido sus operaciones de sonar en la zona. Desde entonces, las ballenas jorobadas han regresado en números récord. Mi prometida, Rebecca, y yo, remamos un par de millas de la costa en un kayak para dos personas, dejamos caer un hidrófono y escuchamos. Guau. Las jorobadas eran tan expresivas, que ni siquiera puedo comenzar a describir su repertorio. Algunos sonidos eran definitivamente juguetones, incluso traviosos. Otros sonaron como una casa de monos enloquecidos. Las canciones de ballenas que había escuchado en los álbumes eran fluidas y musicales, y también las escuché, por supuesto, pero había mucha más variedad de la que esperaba.

El kayak nos permitió acercarnos bastante a las ballenas sin molestarlas, pero cada vez que se acercaba un barco de observación de ballenas, incluso cuando todavía estaba a kilómetros de distancia, el ruido submarino hacía que las ballenas cambiaran sus canciones y su comportamiento. Mi interpretación es que estaban ansiosas por el acercamiento del motor. Después de un tiempo, las ballenas reanudaron su vocalización normal, pero debo decir que los observadores de ballenas en un llamado eco tour deben entender que el motor de su bote es posiblemente molesto para las ballenas.

Goodman: Has dicho que los sonidos nativos son una parte esencial de la identidad de un lugar.

Hempton: Sí, como el ruido ha aumentado y el silencio natural ha disminuido, lugares en todo el mundo, particularmente en lugares urbanos, han perdido su identidad local. Cada lugar en el mundo ha comenzado a sonar igual: como el tráfico. Cada vez es más difícil escuchar pájaros y otros animales salvajes nativos de la zona.

Aunque las canciones populares modernas son típicamente sobre el amor por una persona, las canciones folklóricas a menudo tratan sobre el amor por un lugar. La tranquilidad natural nos permite enamorarnos de un lugar y apreciar lo único que es. El ruido nos separa, no solo de nuestro entorno, sino también el uno del otro. La investigación muestra que en áreas ruidosas es menos probable que las personas se ayuden entre sí. Esa es una de las mejores lecciones que he aprendido al estar en silencio natural: que podemos comenzar a sentir amor por un lugar y, a través de él, por todo. Esto es crucial para la salud de nuestro planeta porque, cuando amas algo, cuidarlo se hace sin esfuerzo. Del mismo modo que nos preocupamos por las personas que amamos sin preguntarnos: "¿Qué obtendré de ello?", Así el amor nos permite cuidar nuestro mundo sin ejecutar un análisis de costo-beneficio para ver si "vale la pena".

Goodman: Has escrito que, antes de entrar en la naturaleza, pasas por un proceso para aclarar tu mente y hacerla más receptiva al silencio. Puede pasar una noche en el bosque para que, por la mañana, sus oídos estén lo suficientemente "relajados" y su mente lo suficientemente clara como para escuchar el canto del valle del río. ¿Somos ajenos a la mayoría de los sonidos de la naturaleza porque estamos constantemente bombardeado con nuestra propia charla mental?

Hempton: Nuestra condición mental refleja nuestro entorno externo. La mayoría de nosotros vivimos en ciudades, que son lugares ruidosos y caóticos. Como resultado, tendemos a tener mucha charla mental, no todo en esa charla mental es coherente. Cuando vaya a un lugar naturalmente tranquilo, primero notará lo físicamente ruidoso que es: voz, pasos, envolturas de alimentos, velcro, cremalleras, pero también notará el ruido interno. Después de un día o una semana experimentarás un cambio interno: tu lista de cosas pendientes se desvanecerá, tu cuerpo encontrará su ritmo, tus oídos se sintonizarán con tu nuevo entorno y tu charla mental se calmará. Reconocerá los pensamientos innecesarios como solo eso, innecesarios, y se familiarizará con el lugar en el que se encuentra, en lugar de permanecer dentro de su cabeza.

Goodman: Supongo que podemos acostumbrarnos a muchas cosas que no son saludables para nosotros. Mira nuestros hábitos alimenticios.

Hempton: Correcto. Y nos hemos resignado en gran medida a los niveles de ruido con los que vivimos, como el ruido de un refrigerador o un aire acondicionado, porque no creemos que podamos hacer algo al respecto. Se ha demostrado que incluso la habitación promedio de los hospitales excede los estándares saludables de ruido.

Ciertamente las personas tienen sus preferencias con respecto a la música y otros sonidos que les gusta escuchar, pero creo que hay un paisaje sonoro "ideal", y le he dado un nombre: "sonesia". Incluye los sonidos de la vida silvestre, como pájaros cantores. Incluye el suave sonido de los insectos y el sonido del agua distante. (De cerca, el agua corriendo puede enmascarar los otros elementos sónicos del ambiente.) Todos estos sonidos son indicativos de pastizales, una sabana. Ahí es donde evolucionaron los humanos, junto con los pájaros cantores, que son el mejor indicador de la idoneidad de un ambiente para la prosperidad humana: donde viven los pájaros cantores, también hay suficiente comida para los humanos. Los seres humanos son más sensibles a los sonidos en el rango de 2.500 a 3.500 hertz, que coincide perfectamente con el canto de los pájaros. Esto podría explicar por qué, cuando escuchamos el canto de un pájaro, nos suena a música. Después de todo, no cantan para nuestro beneficio.

Goodman: ¿Cuáles son algunas experiencias memorables que has tenido en tu búsqueda de silencio natural?

Hempton: visité el desierto de Kalahari en 1990, y mi rastreador era un hombre llamado Bertis. Entendí solo dos frases que él habló - "león" y "no león" - pero construimos una relación muy significativa a partir de esas dos. [Risas]

El Kalahari tiene más de cien grados durante el día y muy, muy seco, pero los sonidos eran hermosos. Un día estábamos manejando, buscando un lugar para grabar. Seleccioné un sitio y le pedí al Dr. Liversedge, mi intérprete y conductor, que detuviera el Land Rover. Cuando comencé a salir del automóvil, Bertis estalló con una ráfaga de palabras. El Dr. Liversedge me dijo, "Bertis dice que no puedes salir. Hay leones". Miré a mi alrededor y no vi nada, así que le pregunté cómo lo sabía Bertis. El Dr. Liversedge tuvo una larga conversación con Bertis y luego informó: "Bertis no sabe cómo lo sabe, pero lo sabe".

Llegué a la mitad del mundo para llegar aquí, y no había leones que pudiera ver, así que salí. Entré en la selva y fui recibido por cinco leones. Retrocedí lenta y cuidadosamente hacia el Land Rover.

Desarrollé un gran respeto por Bertis después de eso. Una mañana en el Kalahari me levanté en la oscuridad y preparé mi equipo de grabación para grabar el coro del amanecer. Colgué micrófonos y grabadoras en dos árboles para que las hienas no los rompieran. Luego me retiré al campamento. Más tarde, cuando salió el sol, salí a recuperar mi equipo, pero no tenía idea de dónde estaba: el Kalahari parecía tan diferente a la luz del día. Había perdido veinte mil dólares en equipamiento.

Cuando el Dr. Liversedge le explicó a Bertis lo que había pasado, Bertis pensó que era gracioso. No podía entender cómo alguien podía saber dónde estaba algo por la mañana y luego no saber dónde estaba más tarde ese mismo día. Pero cuando vio que yo hablaba en serio, bajó la mirada hacia mis pies como para estudiarlos. Luego se volvió y caminó directamente hacia mi primer conjunto de equipo en el bosque a unos doscientos metros de distancia. Encontró el segundo conjunto de aparatos de la misma manera y me lo devolvió todo, sonriendo todo el tiempo. Me dijo, a través del Dr. Liversedge, que para él era increíble que hubiera recorrido la mitad del planeta y sin embargo no podía hacer las cosas básicas por mí mismo.

Goodman: Has dicho que los niños hasta la edad de cinco años son "oyentes naturales", conscientes de los sonidos ambientales que los rodean. ¿Puedes hablar un poco sobre las habilidades auditivas que perdemos como parte de nuestro proceso educativo?

Hempton: Somos oyentes innatos. Tenemos que serlo. Es instintivo. Cuando las personas me preguntan cómo aprender a ser un buen oyente, lo que en realidad es un proceso de reaprendizaje, les digo que pongan a un niño pequeño sobre sus hombros y

hagan una caminata nocturna. No podrá dar dos pasos sin que el niño pregunte: "¿Qué es eso?" Luego, enviamos a los niños a la escuela, y el maestro dice: "Escúchenme a mí", lo que significa desconectar todo lo demás y centrarse en lo que es "importante".

Goodman: Antes de que fuéramos urbanizados, necesitábamos poder escuchar el chasquido de una ramita en el bosque, porque podría significar que se aproximaba un depredador. Ahora nuestra audición nos trae principalmente ruido no deseado, así que caminamos con iPods en nuestros oídos o con la radio volando en nuestros autos. No queremos escuchar nuestro entorno.

Hempton: Sí, muchas personas usan sus iPods para evitar escuchar la contaminación acústica a su alrededor. Nuestros antepasados daban el silencio por garantizado; nunca imaginaron que lo perderíamos. Ahora debemos reconocer que en gran medida hemos perdido silencio, incluso en nuestros lugares naturales más prístinos. Pero aún podemos optar por valorar más la tranquilidad como cultura.

Goodman: ¿Qué le dirías a alguien que, en lugar de visitar el silencio en la naturaleza, simplemente se pone auriculares con cancelación de ruido en su apartamento tipo loft y escucha una grabación de un paisaje sonoro natural?

Hempton: Yo diría que escuchar de verdad se trata de estar donde estás. Escapamos de nuestro entorno al poner sonidos que nos hacen sentir como si estuviéramos en otro lugar, pero los estudios han demostrado que enmascarar el ruido estresante no es un remedio. Si estás en un lugar insano, no debes olvidarlo. Mis grabaciones no están destinadas a ser usadas para escapar; están destinados a inspirar a las personas a salir de ambientes insanos. Hay una gran diferencia entre el Bosque Húmedo Hoh y un apartamento tipo loft: en una, estás en comunicación con la naturaleza; en el otro estás desconectando el mundo.

Goodman: ¿Cuáles son los beneficios para la salud de la tranquilidad?

Hempton: Prácticamente toda la investigación que se ha realizado, cerca de cinco mil artículos, se ha centrado en los efectos dañinos del ruido. Hay muy poca investigación sobre los efectos del silencio, en parte porque hay muy poco silencio disponible. Lo que se ha hecho sugiere que el silencio ayuda a las personas a relajarse, las hace más dispuestas a ayudar a los demás y les permite mejorar en las pruebas y dormir bien por la noche. La investigación con niños que tienen trastorno de déficit de atención (hiperactividad) muestra que experimentar la tranquilidad en la naturaleza es tan efectivo para ellos como la medicación.

Goodman: ¿Cuáles son algunos pasos que las personas comunes pueden tomar para crear menos ruido y encontrar silencio?

Hempton: Antes que nada, escucha. Ser más consciente. Segundo, protege tu audición. La protección auditiva más fácilmente disponible son tus dedos, pero a las personas les gusta tener las manos libres, por lo que te recomiendo tapones para los oídos. Los tapones para oídos de espuma son baratos y se pueden usar varias veces. Si se toma en serio la protección auditiva, el mundo hoy en día se ha vuelto peligrosamente ruidoso, le sugiero que obtenga un par de tapones para los oídos hechos a medida que se inserten en el canal auditivo. Uso el mío todo el tiempo y no viajaría sin ellos. Por cierto, puede mantener una conversación normal mientras los usa. En entornos ruidosos, a menudo es más capaz de escuchar lo que alguien está diciendo si usa protección auditiva. Los tapones para los oídos reducen el nivel general de decibelios, lo que hace que el habla humana sea más audible.

Tercero, habla por tu derecho a la tranquilidad y silencio. Con demasiada frecuencia la gente cree que no hay nada que puedan hacer con respecto al ruido, es parte de la comunidad en la que viven, pero es importante que las personas que están creando ruidos fuertes sepan cómo te está afectando. Dígale a sus vecinos ruidosos las formas en que su ruido está disminuyendo su calidad de vida, y hágales saber lo que está haciendo para reducir su propio ruido.

Goodman: Algunos maestros espirituales hablan de la necesidad de silencio para escuchar la voz interior o la voz de lo divino.

Hempton: Las personas que viven en lugares urbanos ruidosos a menudo me dicen que todavía pueden alcanzar el silencio interno a través de la meditación y la oración. Hay un silencio interno que está disponible para nosotros sin importar dónde estemos. Pero cuando estoy en un lugar donde puedo escuchar a mil millas cuadradas, como en el desierto de Kalahari, eso es transformador. En un silencio así recordamos nuestras raíces genéticas, nuestro propósito y nuestra conexión con todas las cosas.

Es en la quietud, ya sea en un lugar natural o urbano, donde se revelan las respuestas a las preguntas espirituales y los problemas ambientales, que es una de las razones por las que necesitamos preservar nuestros lugares tranquilos y no confiar únicamente en el silencio interno. Vamos a estos lugares naturales con nuestra larga lista de cosas que hacer en nuestra mente, en nuestro sistema nervioso, y tal vez incluso en nuestro bolsillo trasero, pero cuando caminamos de regreso, esa lista de tareas es mucho más corta.

Goodman: ¿Cómo evitas enojarte con las personas que rompen el silencio?

Hempton: Mucha gente me dice: "Apuesto a que cuando los jets sobrevuelan el desierto, debes insultarlos de vuelta", pero ese tipo de reacción proviene de un lugar ruidoso. Yo vengo de un lugar tranquilo.

Para encender silencios *por* Roy Berocay

Había tanto pero tanto pero tanto ruido, que don Ignacio apenas si lograba pensar sin que el sonido de la calle le arrugara las ideas. Escuchaba la sirena furiosa de las ambulancias, los camiones de los bomberos yendo apurados a un incendio, el griterío de la muchedumbre, la voz gruesa del vendedor de diarios... y los escuchaba con muchísima claridad, como si todo ocurriera ahí, adentro de su cabeza. Es que don Ignacio era viejo y algo corto de vista, pero tenía los oídos más sensibles de los que se tenga memoria. Bastaba que alguien pasara por la puerta de su casa y dejara caer un papel, para que él saliera corriendo como loco a quejarse del ruido.

Para combatir el ruido lo había intentado todo: llenarse las orejas de algodón, taparse la cabeza con la almohada y hasta contar cuatrocientas mil quinientas treinta y cuatro ovejas. Y todo había sido inútil. Bastaba que una diminuta mosca volara en una habitación de su casa para que el zumbido le pareciera el sonido de un martillo gigante golpeando contra las paredes. Andaba descalzo para no tener que escuchar el retumbar de sus propios pasos y cuando se veía obligado a hablar lo hacía tan pero tan bajo que los demás apenas podían oírlo. —Es que tiene el oído demasiado sensible -le susurró una vez el doctor. —¡No me grite! -contestó enojado don Ignacio. Nadie parecía poder solucionar su problema, ni el doctor, ni sus amigos, ni los vecinos que siempre pasaban frente a su casa en puntas de pies para no molestarlo. Todos sabían que para don Ignacio la vida era más que difícil y a veces, al verlo andar por la calle con las manos tapándose las orejas, se imaginaban cómo sería vivir sin poder escuchar música, mirar televisión, oír el sonido suave y fresco de la lluvia sobre el asfalto o el flap, flap, flap de las alas de los pájaros al volar. Pero don Ignacio, además de ser viejo, corto de vista y tener muy sensibles los oídos, era también muy testarudo y pese a que el doctor le decía que no había manera de curarlo, estaba decidido a resolver su problema. Y un día, en un extraño momento en que no pasaron ambulancias ni bomberos, ni volaron moscas, un día en que de pronto por unos minutos hubo un silencio tremendo, don Ignacio tuvo una idea.

Sigilosamente fue hasta un mueble. Lo abrió despacito para no hacer ruido y sacó una pequeña radio. Se sentó y la encendió, poniendo la perilla del volumen en su punto mínimo, pero la música le pareció tan fuerte, que tuvo que apagarla en seguida.

Entonces le sacó las pilas a la radio y volvió a encenderla.

Silenciosamente. El silencio fue como un río invisible que se desparramó sobre todas las cosas y le pareció tan bueno, tan amigable, que decidió llevarlo con él a todas partes. Desde entonces los vecinos lo ven pasar muy sonriente, caminando por las calles de la ciudad, escuchando siempre en su radio ese mismo fantástico silencio.

Guía para la escucha activa de la Música

Algunas consideraciones preliminares; preparación para una actitud receptiva:

1. **Evitar distracciones.** Concentración; no pensar en otras cosas (perder el hilo). Focalización en comprender el mensaje artístico musical que se pretende transmitir. No interrumpir. Volcarse totalmente en la medida de las posibilidades en realizar la tarea de escucha con exclusividad.
2. **Tener mente y oídos abiertos.** Prejuicios. Escucha empática: supone un ejercicio de relativización; gran influencia del estado emocional propio; voluntad de comprender el mensaje del otro. La empatía como destreza básica en el desarrollo de la sensibilidad artística.
3. **Consideraciones físicas:** en sentido estrictamente material, la música consiste en un conjunto de tonos o frecuencias de distinta intensidad sonora y duración, debidamente ordenadas en el tiempo. Las condiciones acústicas tienen relevancia en la calidad sonora.

Conviene plantearse una serie de cuestiones sobre la naturaleza del hecho musical:

- Carácter emocional de la pieza: ¿pretende transmitir algún sentimiento, emoción o valor concreto: positividad, melancolía, alegría, rabia, jovialidad, indiferencia...? ¿Tiene carácter tonal mayor o menor? ¿Quizás otro?
- Complejidad formal y estética. Estructura de la pieza exposición de la melodía (en algunas ocasiones, por duplicado), solos, melodía de salida... final.
- Arquetipos estéticos de la forma musical: jazz, blues, piezas tradicionales, rhythm'n'changes, piezas procedentes de musicales, música latina, etc. Correspondencia con las fuentes históricas de la tradición musical.
- Niveles de análisis formal: armónico, melódico y rítmico.
- ¿Puede involucrarse el oyente? Nivel de implicación. Realimentación (feedback)

Algunas acciones a propiciar o ejercicios interesantes en este sentido pueden ser:

- Intentar ejercitar la memoria auditiva. Procurar saber en qué lugar de la pieza nos encontramos en cada momento (e intentar anticiparnos mentalmente a la parte que vendrá a continuación), o retener qué precede a cada momento en el fraseo de un solista (e intentar cantarlo), por ejemplo.
- Atender nuestra actitud postural. Ser consciente de la posición de una/o misma/o. La disposición mental y la física para la escucha están relacionadas.

- El silencio tiene una importancia fundamental.
- Fluir con la evolución de las piezas. No estancarse en determinados momentos de una pieza o caer en la escucha selectiva. No preevaluar (o prejuzgar). Paciencia como
- forma de respeto artístico.
- No olvidar el objeto artístico de la música: conmover y entretener.

Ejemplo de práctica guiada de Escucha Activa

Duración: 5-10 minutos.

*Podemos usar una campana u otro sonido para indicar el comienzo y el término de la práctica.

“Vamos a adoptar una buena postura, nos vamos a sentar bien, con la espalda derecha. Si estamos sentados en una silla vamos a apoyar bien los pies en el suelo. También podemos elegir alguna postura tradicional de meditación. Incluso podemos recostarnos en el suelo [el/la facilitador(a) puede elegir de antemano una postura común para todo el grupo]. Lo importante es que tengamos una buena postura y tratemos de movernos lo menos posible. Esta también es una práctica del silencio o la quietud del cuerpo.

Vamos a cerrar los ojos para que nuestra atención sea mayor a través de nuestros oídos. Y vamos a buscar, explorar, reconocer... el máximo de sonidos posibles a nuestro alrededor. No vamos a juzgar lo que escuchemos, no juzgamos si ese sonido nos gusta o no, simplemente vamos a escuchar con atención y apertura”.

Variaciones

- Después de este primer ejercicio podemos pedir que elijan un sonido y lo escuchen con atención. Repetimos el paso anterior sólo que esta vez enfocándonos en el sonido que cada uno haya elegido. Al finalizar compartimos qué sonido elegimos y compartimos la experiencia.
- Podemos colocar alguna música para practicar la escucha activa. Podemos usar alguna canción en la que puedan reconocerse distintos instrumentos, ritmos, tonalidades emocionales, etc.
- Es posible probar hacer el mismo ejercicio pero esta vez tratando de escuchar los sonidos de nuestro propio cuerpo. Podemos poner atención a nuestra respiración, nuestro corazón o nuestro aparato digestivo.

3 Ejercicios para el Darse Cuenta (John O. Stevens)

Escuchando lo que nos rodea

Mire a su alrededor ahora, y dése más y más cuenta de lo que le rodea. Contacte verdaderamente lo que le rodea y permita que cada cosa le hable de sí misma y de su relación con usted. Por ejemplo, mi escritorio dice "estoy desordenado y lleno de trabajo que tú tienes que hacer. Hasta que me ordenes te irritaré e impediré que te concentres". Una escultura de madera dice, "Mira cómo puedo fluir aun cuando soy rígida. Detente a descubrir mi belleza". Tómese unos cinco minutos para permitir que las cosas de su medio ambiente le hablen. Atienda cuidadosamente a estos mensajes que obtiene de todo a su alrededor...

Si realmente puede aprender a prestar atención a lo que le rodea, podrá darse cuenta del efecto que le producen sin que usted se hubiera dado cuenta de ello. En la medida que se dé más cuenta de esas influencias, usted puede cambiar sus medios ambientes y hacerlos más cómodos, así como menos irritantes, etc. He usado este experimento en la sala de clases para señalar el efecto opresivo de su estructura. El pizarrón dice, "Mire aquí, todo lo importante ocurrirá aquí". Los bancos duros dicen, "No se duerma, no se divierta, sea ordenado y mire allá". El reloj dice, "Apúrese y no pierda tiempo", etc.

Después de darnos cuenta de la influencia mortecina de una clase ordenada, hicimos cuanto pudimos por hacerla más cómoda para los seres humanos.

Conseguimos una alfombra, nos libramos de la mayoría de las sillas y reordenamos las restantes, pusimos algo colorido, etc.

Escuchándose a sí mismo

Todos decimos, "Me digo", nadie dice "Me escucho". De modo, que para cambiar, trate de escucharse. Comience prestándole atención a los pensamientos que dan vuelta en su cabeza, y simplemente obsérvelos. Ahora comience a pronunciar esos pensamientos, pero como un murmullo muy suave, de modo que las palabras apenas escapen de sus labios. Ahora, dígalas un poco más fuerte... y siga aumentando el volumen hasta que alcance su tono de voz normal... Imagine que está realmente hablando con alguien. ...Siga diciendo sus pensamientos y ponga atención en lo que es comunicado por el sonido de su voz. ...¿Cómo es su voz? ... ¿Es fuerte o débil, clara o confusa, severa o dulce?, etc. ...¿Es enjuiciadora, quejosa, enojada o suplicante? ...¿Suena esta voz como la de alguien a quien conoce? ...¿A quién podrán estar dirigidas estas palabras? ...Ubique alguna persona a quien decirle estas palabras. Imagine que realmente hace esto y vea si las palabras calzan. ¿Cómo se siente cuando le habla a esta persona?

...¿Replica esta persona a lo que usted le dice? ...Absorba ahora en silencio su experiencia...

El valor de esto es que, si bien en realidad aún está hablando consigo mismo, lo hace como si lo estuviera haciendo con alguien. Mientras hace esto, su actividad autista se vuelve más relacionadora y comienza a retomar contacto con el mundo y su propia experiencia. Cuando desarrolla esto en un diálogo, cada lado de un conflicto contrasta con el otro y lo clarifica.

Usted puede hacer mucho por sí mismo manteniendo estos diálogos. Tendrá que estar dispuesto a sufrir el desagrado de vivenciar y expresar ambas partes del conflicto y las dos partes tendrán que estar dispuestas a confrontarse, encontrarse y comunicarse honestamente la una con la otra. Lo mejor es si puede encontrar un lugar para poder hablar en voz alta y para llevar sus gestos y posturas físicas al diálogo. A menudo un tono de voz, un dedo que apunta, un fruncir el ceño, un puño, un pecho hundido, etc. Expresan mucho más de lo que está sucediendo en un diálogo, que las palabras mismas. Trate de estar alerta acerca de su propia experiencia a medida que va haciendo esto. Mientras el diálogo no sea una serie de palabras huecas, sino que expresa sus sentimientos y su experiencia, entonces, mientras llega a darse cuenta más y más profundamente de estos sentimientos y experiencias, habrá algún cambio y desarrollo.

Cada vez que se dé cuenta de un conflicto de opuestos en usted mismo, o entre usted y alguien más, puede usar este tipo de diálogo fantasioso a fin de establecer la comunicación entre las partes en conflicto. En un experimento previo, el conflicto es entre lo que usted es y lo que "debiera ser". Para la mayoría de la gente, esto es como una discusión o pelea entre un padre y un niño. Mientras este conflicto siga siendo una batalla por el control —con el "padre" predicando y amenazando y el "niño" justificándose y evadiéndose— nada cambiará. Si usted realmente puede identificarse con ambos lados del conflicto, podrá gradualmente comenzar a entender más acerca del conflicto entre ellos. A medida que su comprensión de ambas partes crece, la interacción entre ellas cambiará gradualmente, de la lucha y el evitarse, a un mayor contacto y comunicación. Cuando las dos partes comienzan a escucharse la una a la otra y a aprender la una de la otra, el conflicto decrecerá y puede llegar a solucionarse.

Generalmente estamos desequilibrados porque nos identificamos más con uno de los lados y no nos damos cuenta de nuestra participación en el lado opuesto. A medida que ambos lados se clarifican y nos llegamos a identificar con ambos lados, llegamos a ser más equilibrados y centrados. Podemos actuar más a partir de este centro equilibrado, que a partir de sólo uno de los lados. La solución del conflicto libera la energía que ha estado bloqueada en la lucha entre los lados opuestos y esta energía pasa entonces a incrementar la vitalidad y un sentimiento de claridad, fuerza y poder. Este proceso no es algo que pueda ser forzado o manipulado.

Es lo que sucede por su cuenta, cuando profundiza su identificación con, y su darse cuenta de ambos lados del conflicto.

Escucharse la voz

Forme pareja con alguien con quien le gustaría estar y conocer mejor... Cierre los ojos ahora y siéntense juntos... Quiero que mantengan los ojos cerrados para eliminar la visión, de modo que estén obligados a usar sus otros sentidos. Mantengan los ojos cerrados hasta que les pida que los abran. Quiero que en silencio tomen contacto con la experiencia de tener los ojos cerrados... Noten qué sienten físicamente... y noten cualquier imagen o fantasía que aparezca...

En un momento más quiero que se cuenten uno al otro acerca de la experiencia de tener los ojos cerrados y, mientras hacen eso, dirijan su atención sobre su propia voz y la de su compañero. Quiero que se den cuenta particularmente de las voces y de lo que expresa la voz en sí. Vean si pueden prestar atención a las palabras del otro como si hablara un idioma extranjero que no entienden, de modo que la única manera de entender el mensaje es atendiendo el énfasis, el tono, las vacilaciones, etc. Hagan esto durante unos cinco minutos... Cada uno de ustedes, exprese, ahora, lo que notó respecto de su voz y de la de su compañero.

Sea muy preciso acerca de lo que realmente notó en la voz, y además diga cómo se siente al respecto, su reacción ante ello y su impresión sobre lo que le parece. Por ejemplo: "Soy consciente de cuán suavemente hablas; me siento adormecer mientras atiando a tu voz, como si escuchara una canción de cuna". Tómense unos cinco minutos para hacer esto...

Fuente:

- Currículum MinUP
- <https://www.thesunmagazine.org/issues/417/quiet-please>
- <http://www.juntadeandalucia.es/cultura/opencms/export/download/bibhuelva/Listening-Club-Guia-para-la-escucha-activa-del-Jazz.pdf> (Listening Club)
- "Darse Cuenta – John O. Stevens

**Traducciones y compilación por Fernando Williams (meditacionefv@gmail.com)*

Escuela Francisco Varela (Santiago de Chile)
www.escuelafranciscovarela.cl