

## SECUNDARIA

### **SESIÓN 2: EL REINO DEL SILENCIO**

#### **Objetivos:**

- ❖ Comprender la necesidad del silencio en nuestra vida.
- ❖ Valorar el silencio como un elemento que me permite conocer mis emociones.
- ❖ Que los alumnos experimenten el silencio como algo positivo.

#### **Materiales:**

- ❖ Objetos cotidianos para hacer ruido
  - ❖ Se coloca una silla sobre cuatro mesas a modo de trono junto a la pizarra, por ejemplo
  - ❖ Post-its
- **Ambientación:** vamos a hacer una sesión de interioridad para comprender la necesidad del silencio en nuestra vida como un elemento facilitador de la comunicación con nosotros mismos y con los demás.
- **Dinámica activa (20')**

#### ***El Rey del Silencio***

El profesor inicia la actividad explicando la importancia que en ocasiones tiene el silencio. A continuación, pide a los alumnos que cierren los ojos y en absoluto silencio escuchen con atención los ruidos del ambiente. Transcurridos unos segundos, los alumnos deben decir qué sonidos han reconocido que en condiciones normales pasan desapercibidos.

Seguidamente, el tutor vuelve a pedir que cierren de nuevo los ojos. Con los ojos cerrados y en absoluto silencio el tutor hará ruidos con objetos cotidianos (llaves, bolígrafo que cae al suelo, teclas de un ordenador, bolsa de plástico...) y los alumnos deberán adivinar el objeto con el que se relaciona el ruido.

La segunda parte de la actividad tiene por protagonista al Rey del Silencio. El profesor nombra a un alumno para que se convierta en Rey del Silencio, que se sentará en el trono que se ha improvisado. Sentado en su trono, el Rey del Silencio pronuncia el nombre de uno de sus súbditos, en este caso un compañero de clase.

Este alumno deberá acercarse al trono del rey con el más absoluto silencio. Si yendo hacia el trono hace ruido, volverá a sentarse y el rey llamará a otro súbdito.

Si uno de los súbditos consigue llegar sin hacer ruido, el Rey del Silencio quedará destronado y la clase tendrá un nuevo rey que volverá a llamar a un súbdito.

Consejo: se puede optar por elegir como Rey del Silencio a un alumno con una conducta disruptiva en el aula.

### ➤ **Dinámica de quietud (15')**

#### **Atención a los sonidos**

Vamos ahora a intentar escuchar de verdad el silencio. Pero resulta que el silencio suena. A veces te das cuenta de sonidos que nunca habías percibido...Es lo que vas a experimentar hoy.

Deja todo lo que tienes en las manos..., siéntate derecho..., te vas relajando... haces silencio... cierras los ojos y respiras tranquilamente... muy despacio y muy profundo.

Vas a poner toda tu atención en los sonidos que escuches. Vas a centrarte primero en los sonidos que hay fuera de la clase...

Escucha los sonidos que hay en la calle (o en el patio)...

escucha ahora los sonidos de dentro de la clase... los más lejanos... Ahora los más cercanos...

Intenta escuchar los sonidos de tu propio cuerpo...

Vuelve a escuchar ahora los sonidos de fuera de la clase... Los de dentro de la clase... Los lejanos... Los más cercanos... Los de tu propio cuerpo...

**Texto: Oración guiada: una relación** (el profesor comienza a leer con voz suave)

*Seguimos escuchando nuestro propio cuerpo e intentamos escuchar nuestro corazón... entramos en nuestro interior, en ese espacio de quietud y de calma que hay en nosotros mismos...*

*Le pido al Señor que me deje sentir su presencia y descanso en ella...*

*. Le doy gracias a Dios por dos cosas concretas que he vivido en este día (personas, situaciones, acontecimientos...)*

*. Pienso ahora en la persona o personas que en este tiempo ocupan en gran medida mi mente y mi corazón... Dejo que esa persona/s se dibuje en mi mente... las observo... Le pregunto a Dios por qué esa persona está tanto en mi mente y le hablo a Dios sobre esa relación...*

. *Le pido a Dios que me muestre cual es la emoción más intensa en mí cuando reflexiono sobre esa persona...*

*¿Qué significa para mí esa persona? ¿me ayuda esta relación? ¿qué me aporta de positivo? ... ¿cuál es la parte más difícil de esta relación? ¿hay algo de la relación que me gustaría cambiar o mejorar?... Hablo con Dios de todo ello y le escucho...*

. *¿Cuáles son mis principales preocupaciones o miedos con respecto a esta relación? Si deseo algo en particular, se lo pido a Dios ...*

. *Regreso al momento presente, ¿ha variado algo mi visión sobre esa persona o esa relación? ¿qué estoy llamada/o a hacer por o con esa persona? Hablo de ello con Dios...*

. *Reflexiono sobre si hay algo más que le quiero decir al Señor...*

. *Termino haciendo la señal de la cruz..., y poco a poco a poco abro los ojos...*

. *Tomo nota de aquello que ha pasado por dentro de mí en este rato y que no quiero que se me olvide...*

#### ➤ **Expresión y puesta en común (10')**

**Gesto:** *agradecemos a nuestros compañeros este rato de silencio. Para ello nos levantamos sin hacer ruido y con las manos juntas delante del pecho hacemos una leve inclinación de cuerpo y cabeza para agradecer este momento y agradecer la presencia de Dios en cada uno de nosotros.*

#### **A continuación reflexionan y escriben en el post-it:**

- *¿Cómo te has sentido en este rato de silencio?*
- *¿Con qué frase o idea te quedas de este rato?*
- *¿En qué momento necesitas silencio en tu vida?*

Se hace una ronda para que cada uno comparta en voz alta, un de las respuestas.