

## Guión de reflexión: el poder de las palabras

Analiza tus palabras:

- ¿Cómo es tu tono de voz y qué palabras utilizas cuando te acabas de despertar?
- Piensa en alguna situación en que el tono de voz o las palabras que utilizó tu interlocutor te molestaran especialmente.
- Analiza qué tipos de palabras y tono de voz utilizas normalmente en las relaciones de amistad. ¿Son los mismos que utilizas en tu casa en las relaciones familiares? ¿Son los mismos que utilizas en el instituto para dirigirte a los profesores?
- Cuando cuelgas información en Facebook que afecta a otras personas, ¿acostumbras a ponerte en su piel para valorar primero si es o no adecuado hacerlo? ¿Recuerdas alguna ocasión en que te haya incomodado o molestado algo que estuviera colgado en la red acerca de ti?
- A veces, aunque hablamos mucho, no decimos lo que en esencia queremos transmitir. Piensa en alguna situación en que te costara expresar de verdad lo que sentías.
- ¿Crees que sabes escuchar realmente a la persona que tienes delante? ¿Consideras importante el hecho de prestar atención a tus palabras?
- ¿Crees que deberías modificar algo con respecto a tu lenguaje? ¿Qué cambios te propones hacer?
- John Cage (1919-1992) fue una de las figuras más importantes de las vanguardias musicales del siglo xx. En su búsqueda del *silencio total* visitó la cámara anecoica<sup>1</sup> de la Universidad de Harvard. Allí se dio cuenta de que en esa cámara percibía dos sonidos: uno de arriba y otro de abajo. El primero era su sistema nervioso y el segundo los latidos de su corazón y la sangre que corría por sus venas. Esto cambió por completo su concepto del silencio, pues realmente uno no tenía forma de experimentar el *silencio* mientras estuviera vivo. Entonces afirmó: «El significado esencial del silencio es la pérdida de atención [...]. El silencio no es acústico, es solo el abandono de la intención de escuchar». ¿Qué crees quiere decir John Cage cuando afirma que el silencio no es más que la pérdida de atención? ¿Qué quiere decir abandonar la intención de escuchar?

---

<sup>1</sup> Una cámara anecoica es una sala *insonorizada* especialmente diseñada para absorber el ruido que incide en las paredes, el suelo y el techo. Está aislada del exterior y sus paredes están cubiertas con cuñas construidas con materiales como fibra de vidrio o espumas porosas.

- ¿Recuerdas alguna situación en que algún ruido muy débil te resultara molesto o incluso insoportable? ¿Y alguna otra ocasión en que, a pesar de haber mucho ruido, tu no lo percibieras? ¿De qué crees que depende?

- ¿Recuerdas alguna ocasión en que compartieses el silencio con alguien y te sintieras muy acompañado?