

A person in a green jacket and hat is kneeling on a mossy forest floor, holding a microphone. They are positioned next to a large, moss-covered tree trunk. The forest is dense with green trees and hanging moss. The overall scene is lush and serene.

# SANTURARIOS DEL SILENCIO

Un viaje de inmersión de escucha en uno de los lugares más tranquilos de América del norte

global oneness project

## Tarjetas de conversación

Las tarjetas de conversación de *Santurarios del Silencio* están organizadas alrededor de las siguientes temáticas: conexión con un lugar, efectos de la modernización, conexiones humanas con el medio ambiente y escuchar. Estas temáticas brindan a los estudiantes formas de interactuar con el contenido de la película.

## Cómo usarlas

- Como calentamiento previo al cortometraje para introducir las temáticas y tema
- Como catalizadores para las discusiones posteriores al cortometraje
- Como instrucciones de escritura para la reflexión personal o ensayos
- Para generar ideas sobre proyectos o actividades en clase

A person is lying on their back on a sleeping bag in a lush, green forest. The person is wearing a light-colored jacket and pants. The forest is filled with tall, thin trees and dense undergrowth. Sunlight filters through the canopy, creating dappled light on the ground.

**“Es difícil imaginar que un sonido  
podría transformar la vida de alguien.”**

**Gordon Hempton, *Santuarios del silencio***

**Describe un momento en el que un sonido  
cambió o impactó su punto de vista.**

**¿Cuál fue el sonido?**

**¿Qué impacto tuvo  
en tu vida?**



global oneness project

“Con mucha frecuencia los sonidos que la gente hace son solo desperdicios de su actividad, tirados como basura sin tener en cuenta el medioambiente.”

**Gordon Hempton,**  
*Revista El Sol*

**¿Qué podría diferenciar un sonido con valor de uno sin valor?**



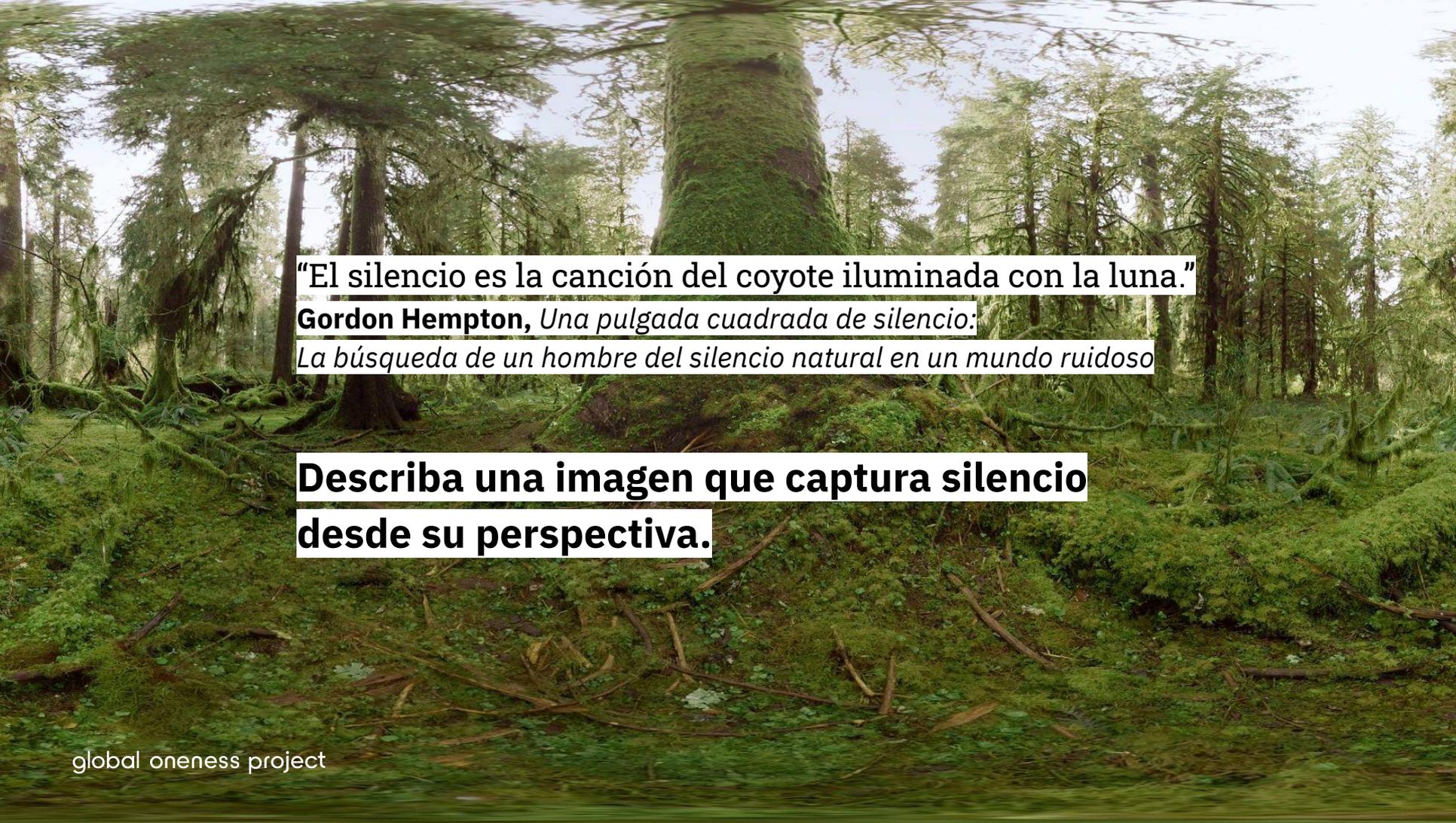
“Hay muchas definiciones de escuchar pero ninguna con la que la mayoría esté de acuerdo.”

**Belle Ruth Witkin**, *Revista de la Asociación Internacional de Escucha*

**Escriba su definición de *escuchar*.**

**En grupos pequeños, compare su definición con las de otros dos compañeros.**

**¿Cuáles son las similitudes y diferencias más importantes?**



“El silencio es la canción del coyote iluminada con la luna.”

**Gordon Hempton, *Una pulgada cuadrada de silencio:***

*La búsqueda de un hombre del silencio natural en un mundo ruidoso*

**Describe una imagen que captura silencio  
desde su perspectiva.**



“El ruido nos separa, no solo de  
nuestro alrededor sino de los demás.”

Gordon Hempton, *Revista El Sol*

**¿Cuáles podrían ser los  
peligros de no escuchar a los  
demás? ¿Y a la naturaleza?**



“A menos de que escuchemos con atención, existe el peligro de que los sonidos más delicados y suaves pasen inadvertidos ante oídos dormidos entre las muchas voces mecanizadas de los paisajes ruidosos modernos.”

**Hildegard Westerkamp**, Compositor y musicólogo

**Vaya a una “caminata de sonidos.”**

**Haga una lista de los sonidos humanos, sonidos mecanizados y sonidos naturales que escuche.**

**Compare y contraste sus observaciones con los demás.**

Find the quietest place you can, and sit in silence for 3 minutes. What do you notice? How might silence have a presence? Use your own words to describe “presence.”

**“La tierra nos habla.”**

**Gordon Hempton,**  
*Santuarios del silencio*

**¿Qué cree que quiere decir  
Hempton con esto?**

**Describa como habla la tierra.**

**¿Qué podría estar diciendo la tierra?**

**“El silencio no es la ausencia de algo sino la presencia de todo.”**

**Gordon Hempton, *Santuarios del silencio***

**Encuentre el lugar más callado que pueda y siéntese en silencio por 3 minutos.**

**¿Qué observa?**

**¿Cómo puede el silencio tener presencia?**

**Use sus propias palabras para describir “presencia.”**

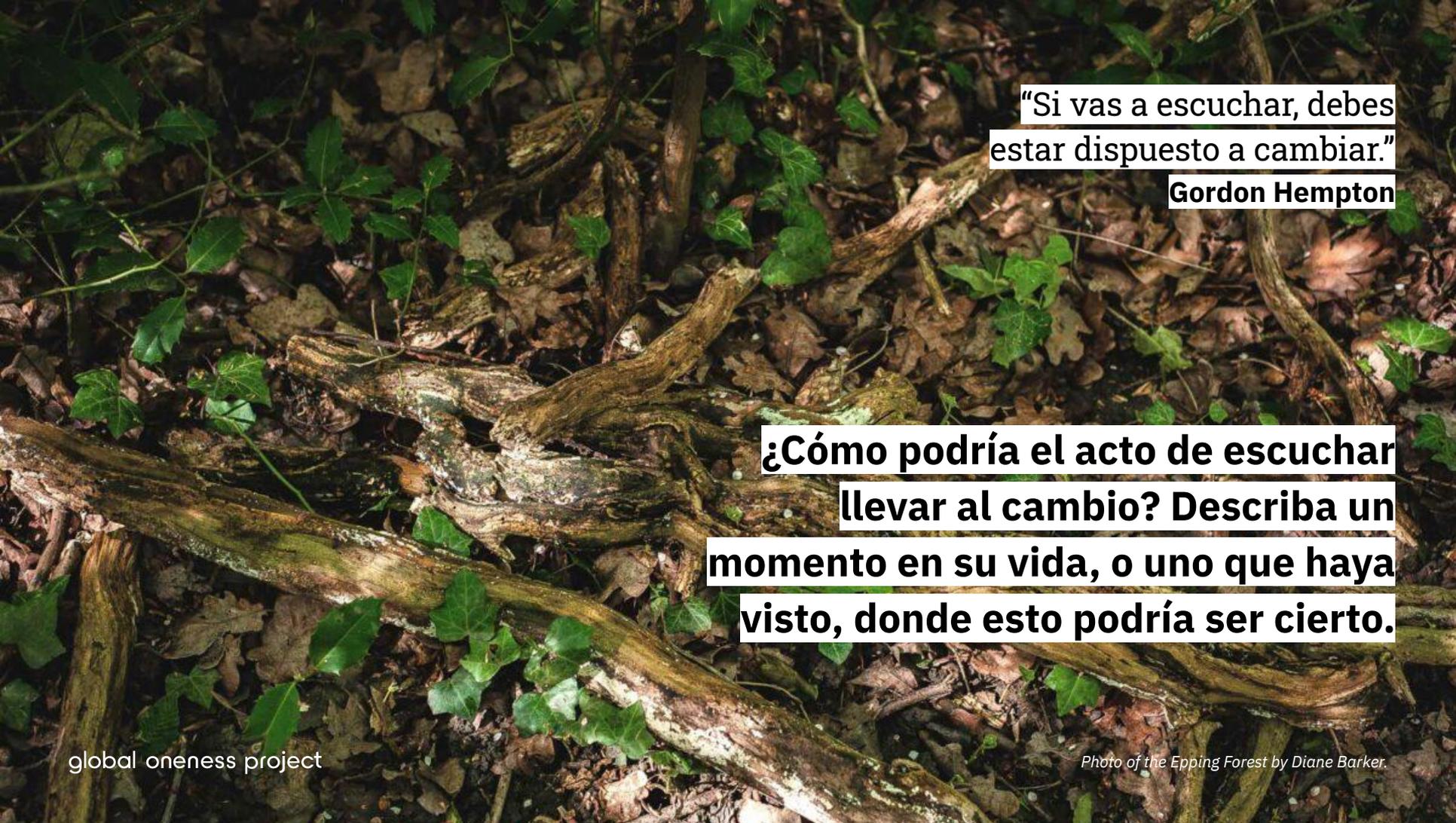
“Un lugar callado es el tanque de pensamiento del alma, el campo de desagüe de la verdad y de la belleza.”

**Gordon Hempton**, *Una pulgada cuadrada de silencio: La búsqueda de un hombre del silencio natural en un mundo ruidoso*

**Describe una situación donde el silencio proporcionó una puerta de entrada a la inspiración y la reflexión.**

global oneness project



A photograph of a forest floor. The ground is covered with brown, fallen leaves and several large, gnarled, and weathered tree trunks or branches that have fallen. Green ivy leaves are scattered throughout the scene, some growing in small clusters. The lighting is natural, suggesting a shaded forest environment.

**“Si vas a escuchar, debes  
estar dispuesto a cambiar.”**

**Gordon Hempton**

**¿Cómo podría el acto de escuchar  
llevar al cambio? Describa un  
momento en su vida, o uno que haya  
visto, donde esto podría ser cierto.**



“Escuchar es único!... Todos escuchamos a través de un conjunto de filtros y estos filtros nunca son iguales para dos personas porque están formados por nuestras experiencias de vida y por nuestro carácter.” **Julian Treasure**

**Describa sus propias y únicas habilidades de “escuchar”.**

**¿Qué aspectos de su carácter o de sus experiencias podrían determinar su habilidad para escuchar?**

A photograph of a dense, moss-covered forest. The ground is covered in thick green moss and ferns. A person is walking away from the camera on a narrow path in the center. The trees are tall and covered in moss, creating a serene and quiet atmosphere.

**“El silencio es la poesía del espacio,  
lo que significa estar en un lugar.”**

**Gordon Hempton, *Santuarios del silencio***

**Siéntese durante tres  
minutos en dos lugares  
silenciosos diferentes.**

**Escriba un párrafo corto  
describiendo las formas en las  
cuales el silencio de esos lugares  
influencia su experiencia ahí.**

## Recursos

(Entrevista) Leslee Goodman, “Quiet, Please: Gordon Hempton On The Search For Silence In A Noisy World.” *The Sun*, September 2010. <https://www.thesunmagazine.org/issues/417/quiet-please>

Belle Ruth, Witkin. “Listening Theory and Research: The State of the Art.” *International Journal of Listening* 4, no.1 (2009): 7-32. [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s1932586xijl0401\\_3?journalCode=hijl19](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s1932586xijl0401_3?journalCode=hijl19)

Gordon Hempton and John Grossmann, *One Square Inch of Silence: One Man’s Search for Natural Silence in a Noisy World* (New York: Free Press, 2009).

(Entrevista) Guy Raz, “How Can We All Listen Better.” *TED Radio Hour*, March 7, 2014. <https://www.npr.org/templates/transcript/transcript.php?storyId=283464243>

Hildegard, Westerkamp. “Soundwalking.” Originally published in *Sound Heritage* 3, no.4, 1974. (Revised 2001). <https://www.sfu.ca/~westerka/writings%20page/articles%20pages/soundwalking.html>

Julian Treasure, *How to be Heard: Secrets for Powerful Speaking and Listening* (Florida: Mango Media, 2017).

Dr. Frank Lipman, “What is Entrainment,” *Daily Dose Blog*, Be Well, May 10, 2010. <https://www.bewell.com/blog/what-is-entrainment/>

Cheryl, Dybas, “Soundscape Ecology: Studying Nature’s Rhythms.” The Ecology Global Network, August 24, 2012. <http://www.ecology.com/2012/08/24/soundscape-ecology/>

---

## Queremos saber de ti

Comparta sus experiencias con nosotros sobre cómo usó usted las tarjetas de conversación así como también sus pensamientos e impresiones.

[info@globalonenessproject.org](mailto:info@globalonenessproject.org)



<https://www.globalonenessproject.org/library/virtual-reality/sanctuaries-silence>



[@globalonenessproject](https://www.instagram.com/globalonenessproject)



[globalonenessproject](https://www.facebook.com/globalonenessproject)



[@goproject](https://twitter.com/goproject)