



# MANEJO DEL AMBIENTE SONORO

## PARA DOCENTES

El ambiente sonoro influye en la atención, la memoria, la regulación emocional y el clima del aula. Como docentes, tenemos el poder de crear ambientes que favorezcan el aprendizaje y el bienestar.



### TIPS PARA DOCENTES



- 1 Habla menos, pero mejor:** usa un tono de voz bajo y pausado. Tu calma regula al grupo.



- 2 Detente y espera:** el silencio intencional de 5 a 10 segundos es una herramienta poderosa.



- 3 Anticipa y estructura:** explica lo que va a pasar y lo que esperas. La previsibilidad disminuye el ruido.



- 4 Observa antes de intervenir:** identifica qué necesita el grupo. ¿Aburrimiento? ¿Movimiento? ¿Atención?



- 5 Valida y redirige:** reconoce emociones y guía hacia el enfoque. "Entiendo que hay energía, vamos a usarla para..."



### HERRAMIENTAS PARA DOCENTES



**Señal acordada** (mano, campana, luz, palmada rítmica, palabra clave).



**Rutinas de inicio y cierre** marcan límites claros y reducen tiempos muertos.



**Pausas activas y respiración** bajan la activación del grupo.



**Lenguaje que conecta** usa frases en positivo y opciones en lugar de órdenes.



**Organización del espacio** menos distractores, más orden visual y auditivo.

### RERLEXIÓN PARA DOCENTES



El objetivo no es tener silencio absoluto, sino un nivel de ruido funcional que permita aprender y convivir. Cuando regulamos nuestro tono, nuestras emociones y nuestras expectativas, el grupo encuentra un referente seguro para autorregularse.

**No se trata de controlar, sino de enseñar a autorregular. Tu calma es el primer paso para un ambiente en calma.**



**Un ambiente sonoro regulado no se impone, se construye día a día con vínculo, claridad y coherencia.**





# TÉCNICAS CONDUCTUALES PARA MANEJAR EL AMBIENTE SONORO



Estrategias prácticas que docentes pueden usar con sus estudiantes

## 1. REFUERZO POSITIVO

Reconoce y premia las conductas que favorecen un ambiente tranquilo. Aumenta la probabilidad de que se repitan.

### EJEMPLO

"Me gusta cómo este grupo comenzó la clase en silencio y preparado, gracias."

Puedes usar puntos, insignias, aplausos o notas positivas.



## 2. ECONOMÍA DE FICHAS

Sistema en el que los estudiantes ganan fichas o puntos por mantener buenas conductas (como nivel bajo de ruido) y los canjean por recompensas.

### EJEMPLO

Por cada clase con ruido controlado, el grupo gana una ficha.

Al juntar 10 fichas, eligen una actividad especial.



## 3. CONTRATO CONDUCTUAL

Acuerdo claro entre docente y estudiantes sobre las conductas esperadas y las consecuencias de cumplirlas o no.

### EJEMPLO

Se construye en conjunto:

- Qué esperamos
- Qué haremos
- Qué conseguiremos
- Qué pasará si no se cumple



## 4. MODELADO

El docente muestra con su ejemplo la conducta que espera ver. Los estudiantes aprenden observando.

### EJEMPLO

Si el profesor habla en voz baja, espera en silencio y muestra calma, los estudiantes imitan ese comportamiento.



## 5. SEÑALES NO VERBALES

Usar gestos, luces, carteles o sonidos breves para indicar que el nivel de ruido debe bajar, evitando interrumpir con palabras.

### EJEMPLO

- Mano arriba
- Luz verde/amarilla/roja
- Campanita o palmada
- Tarjetas de colores



## RECOMENDACIONES GENERALES

- ✓ Sé constante y predecible.
- ✓ Establece normas claras y visibles.
- ✓ Refuerza más lo que quieres que lo que no.
- ✓ Mantén la calma: tu tono regula al grupo.
- ✓ Observa, analiza y ajusta tus estrategias.



## 6. DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA AL RUIDO

Reducir gradualmente el nivel de ruido permitido a través de metas pequeñas y alcanzables.

### EJEMPLO

Hoy nuestro objetivo es mantener voz baja 10 minutos. Mañana, 15. Así, el grupo mejora poco a poco.

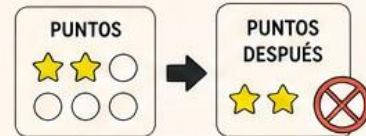


## 7. COSTO DE RESPUESTA

El estudiante pierde un privilegio o punto previamente ganado cuando no cumple la norma.

### EJEMPLO

Si se rompe el acuerdo de voz baja, el estudiante pierde 1 punto o tiempo de una actividad preferida.



## 8. REFORZAMIENTO DIFERENCIAL

Se refuerza una conducta deseada específica, ignorando otras que no queremos aumentar.

### EJEMPLO

Cuando algunos estudiantes están trabajando en silencio, se refuerza ese comportamiento aunque otros aún hagan ruido.



## REFLEXIÓN PARA DOCENTES

Un ambiente sonoro adecuado no se logra solo pidiendo silencio, sino enseñando, reforzando y guiando conductas. Cada pequeño cambio construye un gran clima de aprendizaje.





# MANEJO DEL AMBIENTE SONORO

## PARA ESTUDIANTES

El ruido también depende de nosotros. Cuando cuidamos el ambiente, nos ayudamos a concentrarnos, comprender mejor y convivir con respeto en todas las partes del colegio.



### TIPS PARA ESTUDIANTES



1 Habla a un volumen adecuado.



2 Escucha cuando otros hablan.



3 Pide la palabra o espera tu turno.



4 Respeta los espacios de trabajo y estudio.



5 Contribuye a un ambiente tranquilo y positivo.

### ACUERDOS



Me escucho



Me respeto



Te escucho



Te respeto



Cuidamos nuestros espacios



### HERRAMIENTAS PARA ESTUDIANTES EN TODAS LAS ÁREAS DEL COLEGIO

#### En el aula



- Usa la señal acordada.
- Mantén tu lugar y material organizado.
- Enfócate en la actividad.

#### En pasillos y escaleras



- Camina, no corras.
- Usa voz baja.
- Deja pasar y respeta el espacio de los demás.

#### En el comedor



- Habla en voz baja.
- Escucha a tus compañeros.
- Deja limpio y ordenado tu espacio.

#### En patios y zonas comunes



- Juega con respeto.
- Incluye a los demás.
- Cuida el volumen para que todos puedan disfrutar.

#### En biblioteca y salas de estudio



- Mantén silencio o voz muy baja.
- Respeta a quienes leen y estudian.



### REFLEXIÓN PARA ESTUDIANTES

El ruido también se contagia, pero el silencio y el respeto también. Cuando cada uno hace su parte, todos podemos aprender mejor y sentirnos bien en el salón, en los pasillos y en todo el colegio.

**Menos ruido no es silencio absoluto, es saber cuándo, cómo y por qué hablamos.**



Cuidemos nuestro ambiente sonoro para aprender mejor y construir un colegio donde todos podamos estar bien.

