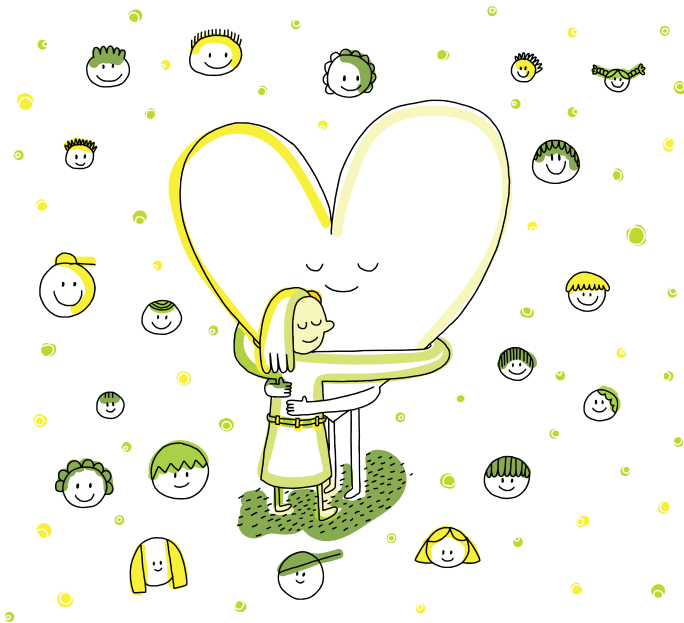


ANTONIO RODRÍGUEZ

# EducaEMOción

LA ESCUELA DEL CORAZÓN



*Este libro incluye un CD con información curricular del área de Educación Emocional y para la Creatividad, herramientas de evaluación y fichas con actividades.*

**SANTILLANA** ACTIVA

## AGRADECIMIENTOS

*Siempre he creído que son las personas las que hacen realidad los sueños, hacen viables los deseos y anhelos y concretan los proyectos en trayectos. Por eso tiene todo el sentido que este libro -traducción escrita del camino recorrido para alcanzar la meta de la escuela del corazón, a través de la implantación del área Educación Emocional y para la Creatividad (popularmente, reconocida ya como EMOCREA)- se inicie expresando mi agradecimiento a las personas que han contribuido a que esta eutopía se materialice.*

*Sin embargo, cuando uno se pone en clave de dar gracias, junto con esta emoción, surge el sentimiento de miedo a olvidar a alguien cuya aportación ha sido relevante para que las páginas de este libro sean leídas por ti, querido lector. Mi maltrecha memoria y el amplio círculo de personas que me han alimentado, regalándome su colaboración, hacen de la tarea de agradecer un acto temerario. Voy a intentarlo, anticipando la solicitud de perdón a quien no aparezca explícitamente mencionado.*

*Antes que a nadie, doy las gracias a las compañeras y compañero del grupo de investigación de la Universidad de La Laguna EMOCREAULL: Carmen, Raquel, M.ª del Carmen, Elena, Paula, Berta, Pili, Begoña y Nikolay; a quienes tengo que reconocerles la condición de coautoras y coautor de esta publicación no solo porque parte del material recogido en ella sea fruto de un trabajo colaborativo, sino porque son los andamios intelectuales y afectivos que han posibilitado que el autor haya llegado más alto.*

*Dentro de este grupo debo hacer una referencia particular a mi querida Carmen, mi heroína resiliente, mi amiga desde la adolescencia y colega del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, quien con su bolígrafo de tinta amorosa ha mejorado el material escrito con sus correcciones e indicaciones.*

*Doy también las gracias a los alumnos y las alumnas de la asignatura de Educación Emocional del Grado de Maestro de Educación Primaria, mi agradecimiento por su indispensable aportación del material base para la*

*elaboración de las actividades que se ofrecen en el soporte digital que acompaña a este libro. En particular a Cristina, Mariel, Carolina, Nikolay, Paula y Samuel, por ser las autoras y los autores de gran parte las actividades definitivas.*

*En el ámbito del Gobierno de Canarias, además de los responsables políticos que contribuyeron en la legislatura anterior al nacimiento de esta locura curricular llamada EMOCREA, debo hacer una mención especial a dos personas. Por una parte, mi reconocimiento a la actual viceconsejera de la Presidencia, Alexandra Betancort, por su disponibilidad a impulsar las relaciones con el Gobierno, así como su compromiso como madre canaria a favor de una escuela que eduque desde el corazón. Y por otra, a la técnica de la Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa, María José Castro, quien ha sido una garantía de buen hacer y acompañamiento emocional en todo el trayecto recorrido para la implantación del área en nuestra comunidad autónoma.*

*También quiero dar las gracias a los equipos directivos y al profesorado de los centros participantes en el proyecto de seguimiento y apoyo a la implantación de EMOCREA, porque, gracias a ellas y ellos, este material está impregnado de vida escolar y nutritiva experiencia de docentes pasionales.*

*Cómo no, quiero asimismo agradecer a la Editorial Santillana, y de manera explícita a Francisco, Teresa y Mercedes, quienes han creído y apostado decididamente por este producto bibliográfico, yendo mucho más allá de los intereses editoriales que legítimamente representan.*

*Y, por último, le agradezco a mi querida esposa, a quien dedico este libro, porque, a través de su amor, ha sido quien me ha vinculado al suelo del aula docente para, desde ahí, proyectarme hacia ese sueño hecho realidad que se transcribe en estas páginas.*

*A todos ellos y ellas,  
¡GRACIAS!  
Antonio*



# ÍNDICE

## **INTRODUCCIÓN 9**

### **1. EL CLIENTE SIEMPRE TIENE LA EMOCIÓN 15**

- 1.1. La escuela en busca de sentido 15
- 1.2. La revolución de la presencia educativa 17
- 1.3. EMOCREA es como... 20
- 1.4. Sintiendo EMOCREA 22
- 1.5. ¿Qué le dirías al presidente del Gobierno para convencerle de lo importante que es EMOCREA? 25

### **2. RECORDATORIOS ARGUMENTALES PARA UNA ESCUELA DEL CORAZÓN 27**

- 2.1. ¿Por qué es vitalmente relevante educar en el manejo de nuestro mundo afectivo? La «co-razón» vivencial 28
- 2.2. El secreto está aquí dentro. La «co-razón» neurocientífica 30
- 2.3. Aunque no lo percibamos, la Tierra se mueve. La «co-razón» sociocultural 31
- 2.4. El mercado de lo afectivo y la afectividad en el mercado. La «co-razón» económica 34
- 2.5. No se aprende bien sino con el corazón. La «co-razón» psicoeducativa 35
- 2.6. En suma 37

### **3. ACLARÁNDONOS CON LA EDUCACIÓN EMOCIONAL 39**

- 3.1. Todo comenzó con... 40
- 3.2. Modelo de fines de la educación socioafectiva 41
- 3.3. Competencias de la educación emocional 44
- 3.4. ¿Cómo cambiar nuestras emociones?  
El reciclaje emocional 47
- 3.5. ¿Cómo ser creativo emocionalmente?  
La vinculación emocional 54

### **4. EL CURRÍCULO EMOCIONAL 59**

- 4.1. El debate sobre la transversalidad o la analogía del perfume 60
- 4.2. El enfoque competencial de la emocionalidad o saber emocionarse 62
- 4.3. Los tres pilares del área Educación Emocional y para la Creatividad 64
- 4.4. Desmenuzando el currículo del corazón emocional y creativo 69
- 4.5. La evaluación de la educación emocional 77

### **5. LA ENSEÑANZA DESDE EL CORAZÓN 89**

- 5.1. La buena educación 90
- 5.2. El amor educativo competente 93
- 5.3. Pautas docentes para educar desde el corazón 101
- 5.4. Recursos para la educación emocional 103
- 5.5. Principios metodológicos para el diseño de situaciones de enseñanza-aprendizaje 126
- 5.6. Las actividades curriculares como recurso para el área de Educación Emocional 132
- Ejemplo comentado de una actividad curricular 135
- Ejemplo de una actividad para presentar EMOCREA al alumnado 148
- Guía del material digital 154

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 157**

# INTRODUCCIÓN

*Todos los días vemos realizarse cosas que no podían  
ni imaginarse el día anterior.*

GANDHI

*La única razón real que se me ocurre de que pueda  
suceder algo es que haya alguien que lo desee.*

WILLIAM JAMES

¿Qué desearías si tuvieras la posibilidad de hacer realidad tus sueños? Imagínate saliendo de casa y que, al pisar la acera de la calle, tropiezas con algo metálico. Llevas tu mirada hacia el objeto y te das cuenta de que se trata de una especie de lámpara de aceite cubierta de arena, con unas escrituras que parecen árabes. Coges el objeto con tus manos y lo frotas para limpiarlo. De repente de él sale un humo que termina configurándose en un genio (sí, como el de Aladino), y se dirige a ti en los siguientes términos: «Oh, mi amo, pídemme un deseo y te lo concederé; así podré liberarme de las cadenas que me esclavizan».

Ya sé, alguno estará pensando: «¿Pero no eran tres?». No seas avaricioso. El reto está en decidir con valentía, de entre todos nuestros deseos, ilusiones y anhelos, aquel que consideramos más importante. ¿Serías capaz de elegir uno? Difícil tarea, pero como estoy seguro de tu condición de soñador, vamos a dar por hecho que ya has elegido tu sueño.

Pues ahora el genio te plantea tres condiciones para concederlo. Primero, te solicita que le precises, al más mínimo detalle, cuál es tu deseo. Por lo que debes concretar todas las características, condiciones y peculiaridades que lo describirían.

Cumplida la primera condición, pasa a plantear la segunda. En este caso impone el requerimiento de que aportes garantías de que una vez concedido, y como consecuencia de ello, vas a ser feliz. Argumenta que su magia es tan preciada que debe emplearse con la garantía absoluta de que va a conseguir el efecto que pretende. Por tanto, te solicita que, con el mismo nivel

de detalle con el que has descrito tu deseo, precises ahora qué ocurrirá en tu vida cuando te sea concedido. ¿Qué efectos tendrá sobre tu persona y sobre los próximos? ¿Qué consecuencias provocará en los diferentes ámbitos de tu cotidianidad: familiar, laboral, comunitaria...? ¿Cómo te visualizaras a ti mismo experimentando gozosamente los beneficios de disfrutar de la consecución de tu deseo? Solo cuando le aportes plenas garantías de que su magia va a producir los efectos deseados, pasará a plantearte la siguiente condición.

¿Y cuál será la tercera? Pues la cosa se complica, porque te planteará la última condición solo si cumples las dos anteriores. ¿Te atreves? Imaginemos que sí, pues aquí va el requerimiento definitivo. El genio establece que con la misma minuciosidad con la que has precisado tu deseo, y le has dado garantías personales de tu felicidad una vez concedido, con ese mismo nivel de detalle debes aportar ahora qué harías por ti mismo para conseguir ese deseo, cuáles serán las acciones y medios que utilizarás para alcanzar la meta. Cuando lo especifiques, te dará plena seguridad de que su poder materializará tu solicitud.

El libro que has adquirido es un manual para transformar lo improbable en posible, una especie de lámpara del genio para cumplir deseos. En mi caso el sueño fue hacer realidad la **escuela del corazón**. Y la enseñanza que el genio me regaló se resume en «NO TE HAGO FALTA». Porque si tenemos claro cuál es nuestro deseo y podemos precisarlo al más mínimo detalle, si nos visualizamos llegando a la meta y experimentando los beneficios de alcanzarla, y además somos capaces de concretar operativamente cómo conseguirlo, entonces... Hazlo.

¿Y en qué consiste el deseo concedido? ¿Qué es la escuela del corazón? Como hemos querido representar en el título del libro (**EducaEMOción**), se trata de poner las emociones en el centro de la educación escolar.

Claro que las emociones siempre han estado dentro de la clase. Para mejor o para peor, los sentimientos han *afectado* a lo que ocurre en el aula, pero no han sido sino incidentes, sucesos y hasta accidentes con poco o ningún valor educativo; que, como diría mi buen amigo José María Toro, es característico de «una escuela anoréxica de emoción y bulímica de burocracia y activismo» (Toro, 2014).

Por eso, nuestra propuesta consiste en *encastrar* dentro del tiempo y el espacio escolar, en su núcleo central, el corazón emocional y creativo de los protagonistas del hecho educativo: maestro/a y alumno/a. Hacerlo presente desde el trabajo intencional, sistemático y consciente de las competencias que nos hacen más humanos y hasta casi divinos, porque como dice la canción: «Si Dios sabe de algo es de emoción».

El subtítulo de esta publicación, *La escuela del corazón*, debiera acentuarse con la exclamación *¡Ya está aquí!*, porque esa *buena educación* ha llegado, y un signo de su presencia son las dos horitas semanales, establecidas por norma, para ser dedicadas, en todos los centros escolares canarios (públicos, concertados y privados), a que el alumnado tome conciencia de su mundo emocional, aprenda a gestionarlo eficazmente y se asuma como personas creativas capaces de construir su propio proyecto vital.

Así es, esto ya está ocurriendo en Canarias. Puede que sea porque, como reza en la frase lapidaria, «la creatividad florece mejor en los márgenes», en las fronteras, en los extremos. Lo cierto es que, con ello, en el sur del sur, nos hemos convertido en un referente, con proyección internacional, del compromiso con la formación integral de los escolares.

Esta publicación no tiene carácter exclusivo para Canarias. Aunque no existe precedente alguno en el Estado español y muy pocos en el contexto europeo (solo tenemos referencia de este tipo de currículo en Gran Bretaña y Malta, curiosamente dos territorios insulares), la implantación formal de áreas curriculares que aborden la adquisición de **competencias emocionales** y **creativas** terminará siendo una realidad, ya que estas innovaciones son consideradas prioritarias por los organismos y expertos internacionales para abordar los retos educativos y sociales del siglo XXI.

Y esta es nuestra contribución bibliográfica para que la experiencia *eutópica* (que no utópica) de la escuela del corazón, para que ese *buen lugar* educativo, ese *lugar para hacer el bien* a nuestro alumnado, profesorado y familias, se torne efectivo no solo en Canarias (porque todavía aquí queda mucha tarea por realizar), sino también más allá de los márgenes territoriales en los que ha surgido.

Estoy plenamente convencido de que ese latir emocional transformará la escuela. La emocionalidad competencial rebosará por encima de lo estable-



cido formalmente y terminará inundando el resto del currículo. Y el río afectivo de todos esos escolares aprendiendo a emocionarse terminará desembocando en sus familias, y las hará partícipes de esa alimentación afectiva tan nutritiva.

Y aún más, el corazón afectivo de cada alumno y alumna se sincronizará con los latidos de su maestro o maestra, de forma que, a modo de transfusión emocional, el docente terminará mejorando como persona y perfeccionando su forma de amar educativamente a su alumnado.

Este libro es un relato confirmatorio de esta esperanza activa, que comenzará su trayecto, en el **capítulo 1**, con los testimonios directos de los viajeros, esos *locos bajitos* que diría el cantautor, que transitaron por los entre-sijos y recovecos de su corazón emocional y creativo. Quisimos indagar sobre sus vivencias en el área Educación Emocional y para la Creatividad (EMOCREA), y nos pusimos a la escucha de sus relatos personales, siendo este el punto de partida de lo que definimos en ese apartado como la necesaria **revolución de la presencia educativa**.

El **capítulo 2** es un recordatorio argumental en el que se aportan distintos tipos de razones que justifican la incorporación curricular de la educación emocional. No le quito ningún valor a este apartado, aun siendo de carácter teórico, porque gracias a estos argumentos se pudo persuadir a los responsables políticos para que decidieran implantar una asignatura en el currículo oficial en la que se aprendiese a ser competente emocionalmente. Pero sí, lo relativizo, porque las principales razones se encuentran en cada docente cuando asume de forma comprometida el hacer efectivo ese currículo en el quehacer cotidiano de su aula. Ahí está el reto para que se haga realidad este sueño de la escuela del corazón: *pasar del argumento al sentimiento*.



A continuación, realizamos un esfuerzo aclaratorio. Con el **capítulo 3** pretendemos delimitar la educación emocional, poniéndola en referencia con el concepto originario de inteligencia emocional, enmarcándola en un modelo más amplio de educación socioafectiva y concretándola en el enfoque competencial, desde el que se ha elaborado el currículo del área EMOCREA. En él, se hace referencia a los conceptos, a nuestro juicio innovadores, de **reciclaje y creatividad emocional**, ya que introducen nuevas competencias, hasta ahora no recogidas por la literatura del ramo.

Con el extenso **capítulo 4**, entramos en el corazón de este libro: el **currículo emocional**. Se trata del principal recurso que tienen los docentes para hacer efectiva la Educación Emocional y para la Creatividad. En este apartado se invita a trascender del falso debate de la transversalidad y a ubicar en su justo lugar la evaluación de los aprendizajes emocionales.

Advertimos que este capítulo, en el que hemos desmenuzado el currículo del área, debe de ser leído discrecionalmente, en *modo consulta*, ya que en él se detallan de manera muy específica los diferentes elementos y matices de este.

Y en el **capítulo 5** arribaremos a ese lugar tan reclamado por los docentes, el **espacio metodológico**. Ese territorio del *cómo* en donde el profesional del enseñar se mueve de manera natural. Sin embargo, este apartado inicialmente puede resultarles un tanto frustrante, sobre todo a los ansiosos por el inmediato recurso, por la herramienta salvadora. Porque lo empezaremos insistiendo en el principio de que la técnica docente de excelencia eres TÚ (maestro/maestra).

Fundamentalmente, lo que definimos en este capítulo como la *buena educación* se concreta, en lo que se refiere a la escuela que educa desde el corazón, en cómo se vincula el docente con su alumnado, o lo que es lo mismo: en cómo ejerce, en su actividad cotidiana, lo que hemos denominado **amor educativo competente**.

Pero no desesperes, también llegaremos al nivel de los recursos, donde ofrecemos aquellos instrumentos metodológicos, aportados al profesorado, en el transcurso del acompañamiento que hemos realizado en estos años de implantación del área.

Nos centraremos, sobre todo, en el ámbito de las actividades curriculares, pero insistiendo en que este material no pretende ser un libro de texto, sino un conjunto de ejemplificaciones de lo que puede hacer un docente con su alumnado, a la hora de desarrollar las competencias que están especificadas en el área.

Concluimos con una llamada al *buen docente*, si se quiere una invitación a la esperanza educativa y a la urgencia *revolucionaria*. A ese maestro o a esa maestra que sueña activa y creativamente que su alumnado aprenda, cambie, mejore, evolucione... Quien asume «sin prisa y con pausa» que:

*Es urgente inventar nuevos atajos, encender nuevas antorchas  
y descubrir nuevos horizontes.*

*Es urgente romper el silencio, abrir sendas al viento y, paso a paso,  
habitar otras noches pobladas de luciérnagas.*

*Es urgente izar nuevos versos, escalar nuevas metáforas y traer  
esperanzas reprimidas por la angustia.*

*Es urgente partir sin miedo, sin miedo y sin demora hacia donde  
nacen sueños. Buscar nuevas artes de esculpir la vida.*

*Urgencia de vivir, urgencia de ser.*

ARMANDO ARTUR

Desde esta urgencia interior a la que nos invita el poeta, que no tiene nada que ver con el estrés al que nos somete este mundo de cambio permanente y esta administración de burocracia recurrente, ofrezco estas páginas a los profesores y profesoras, para que sean leídas *sentipensándolas*, conectándolas conscientemente con cada uno de sus corazones docentes, y compartidas de lunes a viernes con su alumnado, quien les ofrece su tesoro emocional y creativo.

¿Te atreves? Estoy seguro de que sí. Gracias por compartir, desde el otro lado de esta publicación, tus sueños conmigo. Estoy plenamente convencido de que tu genio de la lámpara actuará para que se hagan realidad.

## Ejemplo de una actividad para presentar EMOCREA al alumnado

Como anticipo de lo que encontraremos en la parte virtual de esta publicación, quisiera ofrecer una actividad que diseñé para mi amada esposa, a quien dedico este libro por ser ella símbolo de ese colectivo docente comprometido afectivamente con su alumnado.

Su requerimiento fue: ¿qué hago para explicarles a mis niños y niñas lo que haremos en esta nueva asignatura? Y ante la responsabilidad de ser uno de los que le hicieron más compleja la tarea de enseñar, a ella y al colectivo docente, con la introducción de EMOCREA, me vi en la tesitura de ofrecerle una compensación.

A continuación comparto dicha actividad, advirtiéndole de que fue diseñada para alumnos y alumnas de 3.º de Primaria, pero que muy bien se podría adaptar a otros cursos.



## 1. Introducción. Carta del Principito

Hola, queridos niños y niñas de 3.º del Colegio *Eutopía*. Me llamo Principito. Soy un niño que viaja por el universo buscando amigos y amigas, y me dirijo a la Tierra para encontrarlos. ¿Ustedes quieren ser mis amigos? Seguro que sí.

Les escribo esta carta para presentarles algo muy importante que va a ocurrir en este curso que acaba de empezar. En los cursos anteriores han estudiado diferentes materias, como Matemáticas, Lengua, Música... Pero este año, además de estas asignaturas, van a tener una muy especial que se llama Educación Emocional y para la Creatividad. Y, como yo ya he aprobado esta asignatura, les voy a explicar en qué consiste.

Hasta ahora aprendíamos para saber cosas que *ocurrían fuera de nosotros*. Por ejemplo, aprendimos a leer para entender lo que está escrito en los libros... (*se pueden añadir más ejemplos de aprendizajes que han experimentado en el aula*).

Esta nueva asignatura que van a tener este curso nos servirá para aprender *las cosas que nos pasan por dentro*. Me refiero a que vamos a trabajar con nuestros sentimientos. Vamos a hablar sobre qué nos da miedo, qué nos pone alegres, por qué nos enfadamos, qué nos pasa cuando estamos tristes y otros muchos sentimientos que tenemos.

Pero no solo hablaremos de ellos, sino que vamos a *aprender a tratar con esos sentimientos*, es decir, cómo cuidarlos para sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.

Y, porque vamos a hablar sobre estas cosas que son tan íntimas y personales, tendremos que respetar dos condiciones. Primera, *cada uno hablará si lo quiere hacer*. La participación es libre, por lo que nadie debe sentirse obligado a hablar. Si se siente seguro lo hará, si prefiere compartirlo en otro momento, esperaremos a que lo comunique más adelante. Pero si alguien no participa tampoco debe impedir que los demás lo hagan. Así que la segunda condición es que *debemos respetar, mucho, mucho*, lo que los compañeros y compañeras hablen de sus sentimientos. No podemos reírnos ni burlarnos de lo que cuenten los demás, ni

mucho menos contarle a otras personas. Podemos compartirlo con nuestros padres, porque para eso son nuestros padres y ellos saben qué hacer, pero no a otras personas que no sabemos qué van a hacer con lo que les contemos. ¿De acuerdo?

Muy bien, pues ahora vamos a realizar un ejercicio que nos ayudará a comprender mejor en qué consiste esta nueva asignatura. Durante mi viaje por el universo he visitado diferentes planetas, y en uno de ellos un zorro muy sabio me dijo que las cosas importantes no se ven bien sino con el corazón, y yo creo que es verdad.

Pero no es el corazón físico, sino un corazón diferente que nos sirve para representar un lugar muy especial de nosotros mismos. Ese corazón tiene un significado particular; por eso, cuando hablamos de una persona buena, decimos que es una persona «con corazón», o cuando vemos a alguien que hace algo malo, por ejemplo, maltratar a un animal, decimos que «no tiene corazón», o cuando nos referimos a alguien importante para nosotros utilizamos la expresión «lo llevo en el corazón». ¿Alguno ha utilizado estas expresiones? Pues se refieren a su corazón interior, también llamado **corazón emocional**.

Pues ahora su maestra los va a llevar a un viaje hacia su corazón emocional utilizando la imaginación. Viajarán hacia ese lugar tan especial en el que se encuentran nuestros sentimientos. Les deseo un buen viaje y espero que nos encontremos en la Tierra cuando llegue para poder ser amigos.

Firmado: El Principito

## 2. Meditación. *Viaje al corazón emocional*

### a) **Respirando**

Como primer paso de nuestro viaje, vamos a aprender a respirar dándonos cuenta de nuestra respiración y respirando todos al mismo ritmo. Nos sentamos correctamente: espalda recta pegada a la silla, piernas dobladas en ángulo recto, plantas de los pies bien puestas sobre el suelo y brazos relajados con las manos sobre los muslos.

Para respirar bien debemos realizar tres movimientos:

1. Tomar aire por la nariz, lo llamamos *inspirar*.
2. Mantener el aire en los pulmones durante unos segundos, lo llamamos *pausa*.
3. Echar el aire fuera también por la nariz, lo llamamos *expirar*.

Para comprobar si estamos respirando bien, podemos poner nuestra mano en la barriga y sentir cómo se hincha cuando tomamos aire, y se desinfla cuando lo echamos fuera.

Vamos a practicarlo:

1. Tomamos aire por la nariz, 1, 2, 3 y 4.
2. Ahora lo mantenemos, 1, 2, 3, 4, 5.
3. Y ahora lo echamos fuera, 1, 2, 3, 4, 5, 6.

(Lo repetimos al menos tres veces y comprobamos que la clase está respirando más o menos al mismo ritmo).

### b) Abriendo los ojos hacia el interior

Ahora seguimos respirando con este ritmo y cerramos los ojos hacia fuera para abrirlos hacia el interior, porque cuando nuestros párpados se cierran, en realidad estamos abriendo una ventana para mirarnos interiormente. Pero los cerramos sin hacer fuerza, y lo notamos porque nuestra frente está relajada, no hay tensión alguna en ella.



### c) Relajación

Y ahora vamos a relajar nuestro cuerpo siguiendo mis indicaciones. No pasa nada si nos da la risa, si suena algún ruido o no nos podemos concentrar; lo importante es seguir mis indicaciones e intentar relajarse.

#### PONER UNA MÚSICA APROPIADA PARA LA RELAJACIÓN

*Respiramos lo más profundamente que podamos tres veces, inspiramos por la nariz y soltamos el aire por la nariz... Vamos a llevar nuestra atención a nuestro cuerpo, yo los guiaré en esa observación...*

*Sentimos cómo estamos sentados en una silla, con toda la planta del pie apoyada en el suelo, la espalda recta, y notamos cómo se expande el pie, las piernas se relajan.*

*Extendemos los brazos y colocamos las manos sobre los muslos. Dejamos que nuestros brazos se relajen. Cerramos los ojos con suavidad, para mirarnos por dentro. Sentimos cómo nuestros ojos se ablandan, cómo la piel del entrecejo se relaja. Somos conscientes de nuestra respiración, inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz.*

*Sentimos poco a poco cómo las vértebras de la columna se van alineando una por una, como si hicieran una torre de nubes que no pesan, y se colocan sin tensión una sobre la otra hasta llegar al cuello.*

*Ahora, imaginamos que hay un hilo sosteniendo nuestra cabeza desde la coronilla, este hilo nos mantiene la cabeza recta con la barbilla levemente inclinada hacia el pecho.*

*Seguimos respirando, de forma relajada y continua. Inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz. Poco a poco somos conscientes de nuestra respiración. Cómo entra el aire que nos ofrece la vida, cómo lo retenemos, lo hacemos nuestro y lo expulsamos, echando fuera todo lo que nos distrae, todas las preocupaciones.*

*Somos conscientes de cómo el aire que respiramos se convierte en una caricia que suavemente nos tranquiliza y nos ayuda a sentirnos bien.*

*Mi respiración es tranquila, muy tranquila; con cada respiración mi cuerpo se relaja más y más, más relajado, más descansado. Por unos momentos observo la respiración, inspiro por la nariz, aguanto y espiro por la nariz, poco a poco..., lentamente...*



*Estamos relajados, nos sentimos a gusto con nosotros mismos. Ahora estamos preparados para viajar hacia nuestro interior y encontrarnos con nuestro corazón emocional.*

#### **d) Visualizando nuestro corazón emocional**

*Seguimos respirando. Por unos momentos observo la respiración, inspiro por la nariz, aguanto y espiro por la nariz, poco a poco..., lentamente...*

*Seguimos respirando y ahora nos imaginamos viajando hacia nuestro corazón físico, llevamos nuestra atención hacia nuestro corazón, notamos en nuestro pecho los latidos de nuestro corazón. Colocamos la mano con la que escribimos sobre el corazón para sentir mejor sus latidos.*

*Vamos a conectar con nuestro corazón a través del silencio. A través de la respiración nos hemos vaciado de lo que nos preocupa, de las cosas que nos distraen, para así dejar espacio y poder escuchar a nuestro corazón. Vamos a intentar atender a lo que nos dice nuestro corazón.*

*Para ello tenemos que abrirlo, como abrimos un libro o una puerta. Imaginamos que nuestro corazón es una caja en la que, para ver lo que hay dentro, hay que abrir su tapa. Abramos nuestro corazón para descubrir lo que contiene.*

*Nuestro corazón es como el cofre de un tesoro. Tiene dentro una riqueza de gran valor. Pero no es material, no es dinero. La joya que está en el interior de nuestro corazón son nuestros sentimientos. En nuestro corazón están depositadas nuestras alegrías y tristezas, miedos y valentías, enfados y cariños.*

*Y la joya más importante que tenemos en nuestro corazón es el amor, porque es el sentimiento que nos conecta a las demás personas. Es el amor que nos han dado nuestros padres, nuestros seres queridos; y es el amor que nosotros le damos a los demás.*

*Vamos a sentir durante unos momentos el sentimiento de amor. Vamos a sentirnos queridos por los demás, y también vamos a sentir cómo amamos a las personas que queremos. Vamos a sentir con cada latido de nuestro corazón que nos quieren y cómo nosotros queremos a los demás.*

*Sintamos ahora cómo en nuestro pecho se produce una sensación de calor y bienestar. Nuestro corazón se ha alimentado con toda esa energía y*

*le invade un sentimiento de felicidad que cubre todo nuestro pecho. Nuestro corazón ahora late rebosante de agradecimiento y bondad interior, por lo que nos sentimos felices.*

*Disfrutemos de este estado de bienestar amoroso.*

*Me preparo para abandonar el ejercicio.... Contamos lentamente 1..., 2..., 3... Abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos... Tomo aire con más intensidad..., realizando una respiración profunda... Abro los ojos..., conservando el estado de relax y calma que he logrado con el ejercicio.*

### PAUSA. 1 MINUTO EN SILENCIO

#### **e) Representando mi corazón y el de la clase**

*Ahora se trata de que cada uno exprese lo que ha sentido. Para ello, utilizaremos un corazón de cartulina en el que vamos a pintar con los colores que queramos. Debemos ser espontáneos y no fijarnos en lo que hacen los demás. Cada uno/a ha sentido algo personal, porque cada cual es diferente.*

*Podemos poner colores, formas y hasta palabras, si se quiere poner alguna idea dentro del corazón.*

*No hay colores ni dibujos mejores o peores, por lo que cada uno debe expresarse libremente. No hay que fijarse en si está bien o mal dibujado, lo importante es plasmar lo que hemos sentido.*

*Ahora que hemos terminado, vamos a formar el corazón de la clase con el corazón de cada uno de sus miembros, es decir, con el que cada uno de ustedes ha realizado. Y la mejor manera de hacerlo es comunicando (recordemos las condiciones de la carta del Principito) lo que cada uno ha sentido.*

*Ahora, quien quiera comenta lo que ha sentido y lo que ha expresado en su corazón y, tras compartirlo, coloca su corazón en el corazón colectivo.*

*Y así concluimos la actividad, contemplando el corazón emocional de nuestra clase.*

**(NOTA PARA EL DOCENTE:** sería conveniente que, por la parte posterior de su corazón, cada niño o niña escriba su nombre, de modo que pueda identificarlo en otra ocasión).

## Guía del material digital

Este manual nace y se enfoca desde una visión aplicada y pegada *a ras de aula*, porque surge de la puesta en práctica del área Educación Emocional y para la Creatividad en sus cuatro cursos académicos de implantación, pero con la finalidad de volver a la realidad escolar como medio para profundizar aún más en la vivencia de una emocionalidad educativa y competente.

Por eso hemos querido ampliar lo expuesto en este material escrito con un conjunto de **materiales metodológicos en formato virtual** que ayudarán a los docentes a hacer más efectiva la invitación, que les hice en la introducción, a hacer realidad el sueño de una escuela que eduque desde el corazón.

Para orientarse, visualicemos una caja de herramientas con tres gavetas:

- ☺ Currículo oficial (cursos 1.º a 4.º) y propuesta de ampliación para 5.º y 6.º (**anexos 1, 1 bis, 2 y 2 bis**)
- ☺ Material para la evaluación del área. (**anexos 3-12**)
- ☺ Actividades curriculares.

