



# Corazón Despierta



Toda emoción es válida y legítima, ninguna es buena o mala, puede ser dirigida su energía de forma más o menos asertiva o de forma más funcional o disfuncional a la vida. Aprendices del Amor La sabiduría de las Emociones.

**Marcelo Levy**

## ¿Qué son las emociones?

Son energía vital con un gran poder movilizador en nuestro organismo que nos entrega información valiosa del estado interno. Son energía en constante transformación que afecta el equilibrio biológico, ya que pueden activar, dinamizar, cargar y apagar partes de nuestro sistema vital. Tiñen nuestra comunicación en un 70-80 %, movilizan a la acción corporal y se integran con el sistema mental para la comprensión e interpretación del mundo y es el motor de la intención en el proceso de toma de decisiones.



## ¿Qué dice la teoría?

Existen corrientes y centros de investigación de académicos y universidades en los distintos continentes, algunos dirigidos a la inteligencia y manejo emocional, otros a la biología, la ecología, la educación y a la historia emocional. Se dan algunos consensos en las corrientes teóricas en la identificación de las emociones básicas, secundarias y/o complejas. Existen diversos modelos que explican el fenómeno subjetivo y comunitario del clima emocional en relación a la genética, la neurociencia, la filosofía y el conocimiento ancestral, entre otros saberes de estas esferas del estudio de la consciencia. Occidente y Oriente han encontrado en este plano una gran riqueza de complementar conocimientos y sabidurías.



## ¿Qué es la consciencia emocional?

La consciencia es un concepto muy amplio y complejo, que en términos simples, conlleva la capacidad de Darse Cuenta. En el campo emocional implica darse cuenta de qué, dónde, cómo sentimos, reconocer lo valioso de esa información, saber qué recursos y herramientas ocupamos o qué acciones realizamos para lidiar con esa energía de manera más orgánica y fluida.

## ¿En qué consiste la metodología @corazondesperta?

El método corazón despierta genera experiencias de ampliación de consciencia emocional integrada en cuatro planos por medio de de la experiencia emocional:

**Corporal Emocional, Mental, Energía Vital, Proceso Creativo Alquimia Emocional**

A través de técnicas creativas y artísticas icónicas del proceso creativo que genera la Alquimia Emocional. Y eso lo expresamos en un fórmula :

$$\begin{aligned} & \mathbf{C+E+ M \times PC= AE} \\ & \mathbf{x PC= AE EV} \end{aligned}$$



*El proceso de seguimiento del transcurso de la energía emocional y del canal de la sensibilidad, se desarrolla con los:*

## 7 PASOS DEL SENTIR

1. Percibir
2. Sentir
3. Localizar
4. Nombrar
5. Expresar
6. Transformar
7. Simbolizar

*Y a través del uso de herramientas emocionales podemos superar crisis, conflictos o perturbaciones, en base a las:*

## 7 HERRAMIENTAS EMOCIONALES

A través de técnicas creativas y artísticas icónicas del proceso creativo que genera la Alquimia Emocional. Y eso lo expresamos en un fórmula :

1. Superpoder
2. Sombra
3. Alquimia
4. Antídoto
5. Potenciador
6. Decreto
7. Clima

## ¿Cómo nace el método y dónde se ha aplicado?

Este método nace de la investigación de tesis del Magíster Educación Emocional Universidad Mayor. Este método lo he aplicado en diversos contextos del campo educativo junto a estudiantes, docentes y paradocentes de Liceos de La Pintana, Liceo Til Til, Liceo El Roble, Liceo Cultural Chiloé, Liceo Experimental Artístico, entre otros. Así como a adultos en contexto terapéutico en comunidades en Santiago y Putaendo.



## CORPORAL

### Unidad I: Sensorializar

**OA:** Despertar la percepción sensorial  
Descripción: La unidad busca despertar la conciencia sensitiva, ejercitar el darse cuenta la relación sensorial de aprehender activando la consciencia corporal en la experiencia emocional.

## EMOCIONAL

### Unidad II: Sensibilizar

**OA:** Apertura de campos sensibles  
Descripción: La unidad se enfoca en agudizar, profundizar y ampliar la sensibilidad por la experimentación de la energía emocional, sus flujos y recorridos

## COGNITIVO

### Unidad III: Localizar

**OA:** Reconocimiento y ubicación del sentir emocional  
Descripción: La unidad se dirige a reconocer las lugares que aparecen, pasan o se alojan las emociones en nuestro sistema corporal

## ENERGÉTICO

### Unidad IV: Nombrar

**OA:** Reconocer y nombrar las emociones  
Descripción: La unidad está orientada a integrar un vocabulario emocional, reconocer sus tipologías, categorías y cualidades que nos permitan identificarlas, distinguirlas y nombrarlas.

## Unidad V: Expresar

**OA:** Expresión de las emociones

**Descripción:** La unidad se guía en torno a la expresión de la emoción en pensamientos, palabras, gestos y acciones, relacionada con la emoción experimentada

## Unidad VI: Transformar

**OA:** Transformación de la energía emocional

**Descripción:** La unidad conduce hacia la experimentación creativa, para transformar la energía emocional por medio del proceso artístico y el desarrollo de un lenguaje propio



## Unidad V: Expresar

**OA:** Expresión de las emociones

**Descripción:** La unidad se guía en torno a la expresión de la emoción en pensamientos, palabras, gestos y acciones, relacionada con la emoción experimentada

## Unidad VI: Transformar

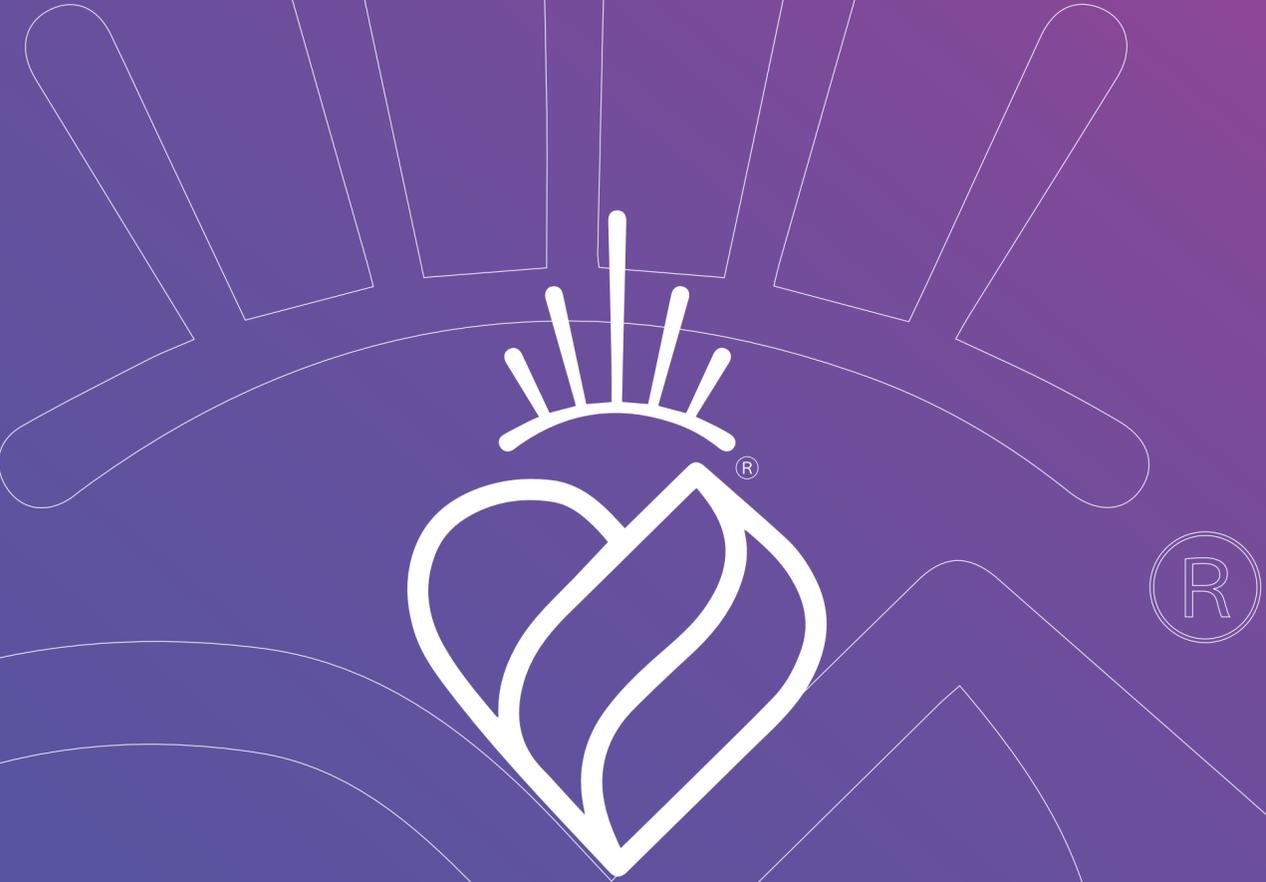
**OA:** Transformación de la energía emocional

**Descripción:** La unidad conduce hacia la experimentación creativa, para transformar la energía emocional por medio del proceso artístico y el desarrollo de un lenguaje propio

## Unidad VII: Simbolizar

**OA:** Generar un proceso de simbolización de la emoción

**Descripción:** La unidad genera un espacio de muestra colectiva donde se cristalice la claridad de la conciencia emocional desarrollada en la expresión simbólica a través de lenguajes artísticos.



# Corazón Despierta