



Corazón Despierta

¿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.



¿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.



Unidades

Diagnóstico

Unidad I:
Sensorialidad

Unidad II:
Sensibilidad

Unidad III:
Localización

Objetivo de aprendizaje	Dimensión Corporal	Dimensión Emocional	Dimensión Mental
Diagnóstico	Diagnóstico	Diagnóstico	Diagnóstico
Despertar la Sensibilidad sensorial	Las percepciones	Las sensaciones emocionales	Diagramas sensoriales
Apertura de campos sensibles	Flujos emocionales	Cualidades energéticas	Distinciones mentales
Reconocimiento corporal de la energía emocional	Lugares de alojamiento emocional	Cualidad energía emocional	Visualización de la energía emocional

Unidad IV:
Nombrar

Unidad V:
Expresar

Unidad VI:
Transformar

Unidad VII:
Simbolización

Distinguir, reconocer y nombrar emociones	Conexión somatoperceptora y enteroperceptora	Distinguir las emociones y sentir su localización	Diferenciar las emociones, reconocerlas y nombrarlas
Expresión emocional	Expresión y comunicación corporal	Expresión y comunicación emocional	Expresión y comunicación mental
Transformación de la energía emocional en proceso creativo	Experimentación creativa corporal	Experimentación creativa emocional	Experimentación creativa mental
Simbolización del proceso emocional, interpretación y comprensión emocional	Expresión Simbólica sensorial	Expresión Simbólica emocional	Expresión Simbólica mental
Evaluación	Evaluación	Evaluación	Evaluación

¿ Cómo se realiza la evaluación y cuáles son los resultados esperados?

Los resultados esperados del proceso de Aprendizaje Socioemocional (SEL) se medirán con un sistema de evaluación constante, que contempla un conjunto de recursos que facilitan la sistematización del proceso y las etapas que integran el programa como los indicadores de CASEL en las cinco dimensiones del Aprendizaje Socioemocional.



1. Autoconocimiento
2. Autorregulación
3. Autonomía
4. Empatía
5. Colaboración

Se realizará medición de habilidades socioemocionales e incorporación de herramientas de conciencia emocional de los 7 pasos de la metodología de Corazón Despierta, a través de co-evaluaciones y focus group. El grado de desarrollo de estas habilidades medirán los resultados del trabajo de ampliación de conciencia integrada:

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



Y además se medirán 5 habilidades de la Educación Artística, con el fin de lograr identificar su desarrollo en el proceso creativo:

1. Imaginar
2. Experimentar
3. Incorporar
4. Crear
5. Comunicar

