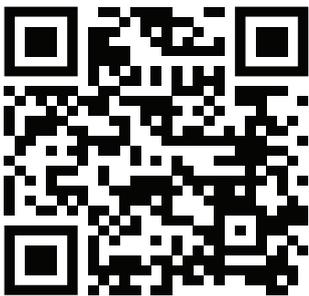




Ideas para  
motivar y  
ambientar  
el tema



Soporte audio de esta sesión  
para el voluntariado

# ¡Escuchamos el Corazón!

Escuchar a nuestro corazón, y al corazón de los demás es una habilidad muy importante, que se adquiere con la experiencia de la vida. Es también un hábito de vida y un indicador de sabiduría existencial.

Vivir sólo en el mundo de las razones y de los pensamientos, sin hacer caso o menospreciando a los sentimientos, es renunciar a una parte muy importante de nuestra naturaleza humana, es la diferencia entre vivir en color o vivir en blanco y negro. El conocimiento de la realidad desde el corazón, desde las emociones, es mucho más profundo, apasionante, e incluso muchas veces certero, que el conocimiento sólo racional o intelectual.

Renunciar a escuchar a nuestro corazón es como no escuchar a un niño que llora, está feliz o tiene una idea genial y creativa: y ese niño vive dentro de nosotros. Luego, silenciar a nuestros sentimientos y no querer escucharlos es encerrar a nuestro niño interior, el que se emociona, ríe, baila, canta, juega.

Esta canción nos invita a tomar conciencia de nuestras emociones desde el ritmo de nuestro corazón: hay emociones que le hacen latir más rápido, como la alegría, y otras que le hacen latir más lento, como la tristeza. Hay emociones que le alborotan y le hacen latir fuerte y rápido, como el miedo o el enfado, y otras que le calman y hacen latir con más pausa, como la calma.

También la canción habla del contagio de las emociones, en el sentido que cuando estamos a gusto y unidos, nuestro ritmo y movimiento corporal se sincroniza. Finalmente nos hace caer en la cuenta del corazón que está empezando a latir, el del embrión, que lo hace muy deprisa y con fuerza, que quiere vivir y sentir, y del corazón mayor que ha latido mucho y que debemos cuidar para que siga latiendo y compartiendo vida con otros.

Pero además de la escucha física o fisiológica del corazón, hay una escucha interior y emocional, que implica vernos y ver la vida y a los demás a través del cristal de nuestras emociones y sentimientos, más allá de los datos objetivos. Y ese tipo de conocimiento y reconocimiento de cada cual y de unos en otros, es lo que da realmente sabor a la vida, lo que nos hace saborearla y disfrutarla. De modo que, no seamos tan racionales y aprendamos a escuchar y compartir nuestros corazones, y así viviremos más y mejor.



Escuchamos  
la canción  
y su mensaje



Ir a pista de audio canción

# Vamos a Escuchar el Corazón

César García-Rincón de Castro (2018)

PON PON PON  
PON PON PON  
VAMOS A ESCUCHAR EL CORAZÓN  
PON PON PON  
PON PON PON  
PARA CONOCER TU EMOCIÓN

Si está contento late más deprisa,  
si tiene pena late más despacio.

Si tiene miedo sientes su latir  
porque parece que se va a salir.

PON PON PON...

Si está enfadado late alborotado,  
y si se calma late más pausado.  
Si se hace amigo de otro corazón,  
al mismo ritmo hacen PON PON PON.

PON PON PON...

Si es mayorcito, pasito a pasito  
va su latido, tiene cuidadito.  
Si es pequeñito, en un embrión  
late contento para ser mayor.

PON PON PON...

# Vamos a escuchar el corazón

César García-Rincón de Castro (2018)

Secunda Senior

4/4

Voz

C F G

PON PON PON PON PON PON va-mos a es-cu-char el co-ra-

4

C C F G

zón. PON PON PON PON PON PON pa-ra co-no-cer tu e-mo

8

C Am C

ción. 1.Si es tá con - ten - to la - te más de - pri - sa, si tie-ne  
 2.Si es - tá en - fa - da - do la - te al - bo - ro - ta - do, y si se  
 3.Si es ma - yor - ci - to pa - si - to a pa - si - to va su la -

11

Am C F

pe - na la - te más des - pa - cio. Si tie - ne mie - do sien - tes su la -  
 cal - ma la - te más pau - sa - do. Si se ha - ce a - mi - go de o - tro co - ra -  
 ti - do, tie - ne cui - da - di - to. Si es pe - que - ñi - to en un em - bri -

14

G F G C

tir por - que pa - re - ce que se va a sa - lir.  
 zón al mis - mo rit - mo ha - cen pon - pon - pon.  
 ón la - te con - ten - to pa - ra ser ma - yor.

Secunda Senior



## Preguntas para compartir

1. ¿Qué te ha gustado más de esta canción, que frase de la misma te ha llegado especialmente?

2. En la canción se dice que nuestro corazón se altera con unas emociones y con otras se relaja. ¿Notas esto tú? ¿Qué emociones te alteran más y cuáles te relajan más?

3. ¿Crees que es importante escuchar a nuestro corazón, es decir, a nuestros sentimientos y emociones? ¿Por qué?

4. ¿Cómo escuchas tu a tus emociones y sentimientos, de qué forma lo haces? ¿Qué consejo darías a alguien para escuchar su mundo emocional interior?

5. ¿Es importante escuchar las emociones y sentimientos de los demás? ¿Cómo te sientes cuando alguien muestra interés por lo que sientes, alguien que está dispuesto a escucharte?

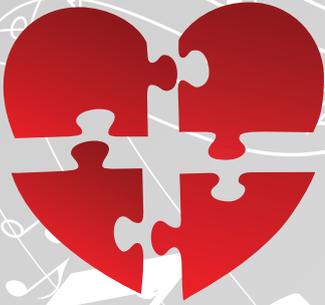


## Canciones que nos emocionan

¿Qué canción o canciones conocidas te suelen venir a la memoria o te pones a cantar cuando necesitas escuchar a tus sentimientos? ¿Nos cantas un trozo de la canción?

Anotaciones del voluntario/a:

-  
-  
-



## Subrayando emociones

Una forma muy práctica de escuchar al corazón propio o de los demás es hacerlo a través de **nuestro propio material gráfico**, de nuestros escritos, como **cartas**, o libretas donde escribimos cosas, etc.

Bien, pues todo ese material gráfico está repleto de sentimientos que podemos compartir y escuchar, sencillamente **subrayando con un lápiz de color rojo** todas aquellas frases o expresiones que contengan sentimientos y emociones.

Si en una carta, por ejemplo, leemos la expresión “te echo mucho de menos” eso expresa un sentimiento de nostalgia y también de aprecio.

Bien, pues vamos a **seleccionar algún escrito personal** que tengamos, y si no lo tenemos, pues podemos **escribir una carta a alguien** que deseemos comunicar algo, y aunque no se la enviemos físicamente, la carta nos servirá para escuchar a nuestro corazón.

También podemos trabajar sobre **material gráfico de otros**, como escritos y cartas de autores/as famosos en sus libros, pequeñas narraciones de historias o experiencias personales, y de este modo las leemos en clave de escucha emocional, descubriendo nuevos significados, con más profundidad.

Una vez la tengamos seleccionada o escrita, ahora sólo nos resta volver a leerla e **ir subrayando todo aquello que expresa emociones y sentimientos**. Una vez lo tengamos subrayado, puede ser bonito **compartir esas frases y expresiones de sentimientos** entre todos, e ir **poniendo nombre al sentimiento** y emoción que representan.

De este modo entrenaremos nuestra capacidad de escuchar al corazón propio y de los demás, **clarificando lo que sentimos** al ponerle nombre.

Y también estaremos practicando la capacidad de **comunicar nuestras emociones y sentimientos a los demás**, que es muy importante.

Secunda Senior



Sugerencias  
para vivir  
con más  
bienestar

**Mi rincón de escuchar al corazón.** Escuchar a nuestro corazón es algo que podemos hacer a menudo, dedicando un rato y buscando el momento y lugar adecuado, sin ruidos ni interferencias. Puede ser un sitio especial que nos inspire y nos relaje, como una fuente, una capilla o un paisaje. Busca ese sitio y elige tu rincón de escuchar a tu corazón, y visítalo de vez en cuando, ya verás como te sientes mejor contigo mismo/a.

**Adopta emociones huérfanas.** Hay muchas emociones huérfanas que expresan las personas, pero que nadie acoge en su corazón a través de la escucha, y esto genera tristeza y malestar a quien las transmite, como si fueran hijos huérfanos porque nadie los reconoce e identifica. Por ello, podemos dedicar un tiempo en acoger a esas emociones ajenas a las que nadie hace caso, escuchándolas, haciéndolas un hueco en nuestro corazón, interesándonos por cómo están los demás y viven sus problemas, y de este modo se sentirán mucho mejor, más comprendidos y acogidos también.

**El lenguaje artístico del corazón.** Hay veces que nos cuesta poner palabra a lo que sentimos, expresarlo con palabras, por ello necesitamos recurrir a otros lenguajes y formatos. La creatividad artística es una buena forma de escuchar a nuestro corazón, expresando lo que sentimos en un dibujo, con música, moldeándolo con nuestras manos, y de este modo estaremos facilitando que nuestras emociones y sentimientos se expresen y salgan hacia fuera.

