



Las Emociones



Equipo de
convivencia
escolar 2020

Aprendamos las emociones a través de un cuento: El pájaro del alma

Hondo, muy hondo, dentro del cuerpo habita el alma. Nadie la ha visto nunca pero todos saben que existe. Y no sólo saben que existe, sino también lo que hay en su interior. Dentro del alma, en su centro, está, de pie sobre una sola pata, un pájaro: el Pájaro del Alma. Él siente todo lo que nosotros sentimos.

Cuando alguien nos hiera, el Pájaro del Alma anda por nuestro cuerpo, por aquí, por allá, en cualquier dirección.

Cuando alguien nos quiere, el Pájaro del Alma salta, dando pequeños y alegres brincos, yendo y viniendo, adelante y atrás.

Cuando alguien nos llama por nuestro nombre, el Pájaro del Alma presta atención a la voz, para averiguar qué clase de llamada es esa.

Cuando alguien se enoja con nosotros, el Pájaro del Alma se encierra en sí mismo silencioso y triste.

Y cuando alguien nos abraza, el Pájaro del Alma, que habita hondo, muy hondo, dentro del cuerpo, crece, crece, hasta que llena casi todo nuestro interior. A tal punto le hace bien el abrazo.

Dentro del cuerpo, hondo, muy hondo, habita el alma. Nadie la ha visto nunca, pero todos saben que existe. Hasta ahora no ha nacido hombre sin alma. Porque el alma se introduce en nosotros cuando nacemos, y no nos abandona ni siquiera una vez mientras vivimos.

Seguramente quieres saber de qué está hecho el Pájaro del Alma. ¡Ah! Es muy sencillo: está hecho de cajones y cajones; pero estos cajones no se pueden abrir así nada más.



El pájaro del alma

Cada uno está cerrado por una llave muy especial. Y es el Pájaro del Alma el único que puede abrir sus cajones.

Un cajón para la alegría y un cajón para la tristeza; un cajón para la envidia y un cajón para la esperanza, un cajón para la decepción y un cajón para la desesperación, y un cajón para la paciencia y un cajón para la impaciencia.

También hay un cajón para el odio, y otro para el enojo y otro para los abrazos.

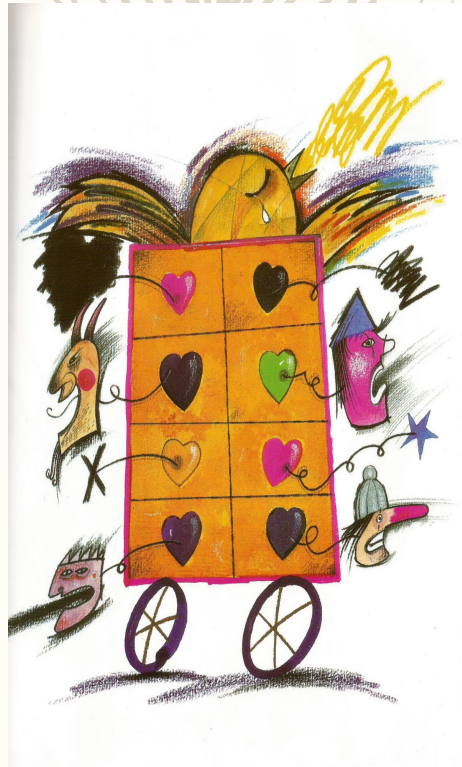
Un cajón para la pereza y un cajón para nuestro vacío, y un cajón para los secretos más ocultos (éste es un cajón que casi nunca abrimos).

Y hay más cajones. También tú puedes añadir todos los que quieras.

A veces el hombre puede elegir y señalar al pájaro qué llaves girar y qué cajones abrir. Y a veces es el pájaro quien decide. Por ejemplo: el hombre quiere callar y ordena al pájaro abrir el cajón del silencio; pero el pájaro, por su cuenta, abre el cajón de la voz y el hombre habla y habla y habla.

Otro ejemplo: el hombre desea escuchar tranquilamente, pero el pájaro abre, en cambio, el cajón de la impaciencia; y el hombre se impacienta.

Y sucede que el hombre sin desearlo siente celos; y sucede que quiere ayudar y es entonces cuando estorba. Porque el Pájaro del Alma no es siempre un pájaro obediente y a veces causa penas...



El pájaro del alma



- De todo esto podemos entender que cada hombre es diferente por el Pájaro del Alma que lleva dentro. Un pájaro abre cada mañana el cajón de la alegría; la alegría se desparrama por el cuerpo y el hombre está dichoso.
- Otro pájaro abre, en cambio, el cajón del enojo; el enojo se derrama y se apodera de todo su ser. Y mientras el pájaro no cierra el cajón, el hombre continúa enojado.
- Un pájaro que se siente mal, abre cajones desagradables; un pájaro que se siente bien, elige cajones agradables. Y lo que es más importante: hay que escuchar atentamente al pájaro.
- Porque sucede que el Pájaro del Alma nos llama y nosotros no lo oímos.
- ¡Qué lástima!
- Él quiere hablarnos de nosotros mismos, quiere conversarnos de los sentimientos que encierra en sus cajones.
- Hay quien lo escucha a menudo. Hay quien rara vez lo escucha. Y quién lo escucha sólo una vez.
- Por eso es conveniente, ya tarde en la noche, cuando todo está en silencio, escuchar al Pájaro del Alma que habita en nuestro interior.

¿Qué aprendí?

- **Lee las preguntas y responde en tu cuaderno de orientación**
- ¿Qué enseñanza te deja el pájaro del alma?
- ¿Cuáles emociones pondrías en tus cajones?
- Dibuja cómo sería el pájaro del alma que habita en tu interior.
- (De vuelta estas respuestas serán trabajadas por equipo de convivencia con docentes en sala)

