



FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES

REDIBUJANDO LAS EMOCIONES
Creación de un material visual para la alfabetización
emocional

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE
PROFESORAS DE ARTES VISUALES

Autoras

Alicia Beatriz Muñoz Zeballos
Linda Yeraldin Poblete Martínez

Profesor (a) Guía

Beatriz Katerina Casabona Negrete

SANTIAGO, 2022



FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA

DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES

REDIBUJANDO LAS EMOCIONES
Creación de un material visual para la alfabetización
emocional

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE
PROFESORAS DE ARTES VISUALES

Autoras

Alicia Beatriz Muñoz Zeballos
Linda Yeraldin Poblete Martínez

Profesor (a) Guía

Beatriz Katerina Casabona Negrete

SANTIAGO, 2022

2022, Alicia Beatriz Muñoz Zeballos, Linda Yeraldin Poblete Martínez.

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta memoria de título, únicamente, con fines académicos, mediante diversos medios o procedimientos, siempre y cuando, se haga la referencia bibliográfica correspondiente.

DEDICATORIAS

A mi Alicia del pasado, por no rendirse.

En dedicatoria para mi hijo Severino.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a:

Mi pareja Daniel, mi madre Claudia Martínez, mi padre Patricio López, hermanos, abuela y familia, nuestra profesora guía Beatriz Casabona, quién nos acompañó en todo este proceso investigativo y en especial a mi hijo Severino y mi tata Juan Carlos quienes estaban presentes durante el comienzo de esta memoria y que ya no son parte de este plano terrenal.

Linda Yeraldin Poblete Martínez

AGRADECIMIENTOS

Agradezco especialmente a María, por creer en mi decisión de ser profesora y apoyarme incondicionalmente. A toda mi familia que a pesar de la distancia estuvieron presentes todos estos años, y a mis abuelos Lalita y Pedro Zeballos, por cuidar siempre de mí.

A Rodolfo, por acompañarme y contenerme durante todo este proceso final de la Universidad y a nuestra profesora guía, Beatriz Casabona, por su paciencia y dedicación durante este proceso.

Alicia Muñoz Zeballos

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	11
Introducción	12
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	14
1. Problema	14
CAPÍTULO II: OBJETIVOS DE LA MEMORIA.....	18
2. Objetivo General	18
2.1 Objetivos específicos.....	18
CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO.....	19
3. ¿Qué son las emociones?.....	19
3.1 ¿Emoción o sentimiento?	20
3.2 Función de las emociones	22
3.3 Tipologías de las emociones	24
3.3.1 Estructura de las emociones	25
3.3.2 Emociones positivas y negativas	26
3.3.3 Emociones destructivas	28
3.3.4 Familia de emociones	29
3.4 Modelo taxonómico de Plutchik (1958).....	30
3.5 Neurociencias y emociones	32
3.5.1 El sistema nervioso	34
3.5.2 Sistema Límbico y las emociones	35
3.5.3 El cerebro humano.....	36
3.5.3.1 Hemisferios cerebrales	38
CAPÍTULO IV: EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	40
4. Educación emocional	40
4.1 Emociones y creatividad	42
4.2 Herramientas para la educación emocional.....	45
4.2.1 CASEL, colaborando para la educación socioemocional y académica en el mundo.	45
4.2.2 Explore SEL de la Universidad de Harvard	49
4.3 Herramientas nacionales y bases curriculares	54
4.3.1 Herramientas implementadas tras la pandemia	57

4.3.2 TV Educa abordando las emociones	58
4.3.4 Propuesta de FLICH para una educación emocional en Chile	61
CAPÍTULO V	65
5. Fichaje de libros	65
5.1 Lectura complementaria para niños	88
5.2 Espacios virtuales para la lectura de bibliografía en el área emocional para niños.	89
CAPÍTULO VI: PROCESO DE CREACIÓN.....	90
6. Proceso de creación libro álbum	90
6.1 “El diario de Severino, un mundo de Emociones”	90
6.2 Proceso creativo	90
6.2.1 Redacción de historia.....	93
6.2.2 Bocetos	96
6.2.3 Redacción de actividades didácticas.....	105
6.2.4 Ilustraciones finales de “El diario de Severino, un mundo de emociones”	106
CAPÍTULO VII	126
7. Conclusión.....	126
Referencias bibliográficas.....	130

Resumen

El estudio de las emociones no es un tema reciente. Sin embargo, hoy en día surge la necesidad de incorporarlas y reconocerlas en el área educacional a través de la Educación Emocional, obedeciendo a las necesidades sociales actuales.

Esta memoria de título aborda el vínculo entre las emociones, la Educación Emocional y las Artes Visuales y con el objetivo de ampliar la alfabetización emocional presentamos el material didáctico que hemos creado en base a las lecturas y a la revisión de dispositivos didácticos que trabajan las emociones, esperando contribuir en el proceso de reconocimiento emocional en niñas y niños desde una temprana edad.

Palabras clave: Emociones, Material Didáctico, Artes Visuales, Alfabetización emocional, Educación Emocional.

Abstract

The study of emotions is not a recent subject. However, nowadays there is a need to incorporate and recognize them in the educational area through Emotional Education, following and obeying the current social needs.

This thesis addresses the link between emotions, the Emotional Education and Visual arts with the objective of expanding emotional literacy, we present this didactic material that we have created based on the readings and the review on teaching devices that work with emotions, hoping to contribute the process of emotional recognition in girls and boys from an early age.

Keywords: Emotions, Didactic material, Visual Arts, Emotional Literacy, Emotional Education

Introducción

La presente memoria trabaja el mundo emocional y su expresividad, reconociendo la importancia que tienen las emociones en nuestras vidas. Es por ello que nuestro proyecto se desenvuelve en el mundo de las emociones y la educación emocional, vinculándolo con la educación artística.

Esta memoria está estructurada desde las distintas interrogantes sobre la palabra emoción, y a partir de ella dar comienzo a un recorrido sobre qué son las emociones, cómo diferenciarlas de los sentimientos, para qué nos sirven, cómo se categorizan, desde dónde surgen, etc. Para ello, estudiamos diversos puntos de vista de reconocidos estudiosos como Rafael Bisquerra, Juan Casassus, el neurocientífico Facundo Manés, entre otros/as. Que nos sirvieron de ayuda, y a su vez, como grandes guías para comprender a cabalidad el complejo y a la vez maravilloso mundo de las emociones.

Es por ello que luego de la extensa investigación, creamos un libro ilustrado o libro álbum, que ejemplifica nueve emociones buscando aumentar el vocabulario respecto a la alfabetización emocional de las niñas y niños, con la finalidad de poder desarrollar la competencia vinculada con la identificación de las emociones.

Dicho anteriormente, este proyecto ilustra nueve emociones que comúnmente no son enseñadas en las aulas o no son muy reconocidas, entre las que podemos mencionar: el asco, la admiración, la frustración, el aburrimiento, la vergüenza, la incomprensión, la euforia, y la ternura, y para poder contextualizarlas, creamos relatos a partir de cada una a modo de diario de vida de un niño de 9 años.

Este libro álbum contiene relatos, imágenes y una serie de actividades, estas últimas buscan ejercitar el reconocimiento de las emociones en uno mismo. Este libro puede ser utilizado en las aulas o en los hogares para profesores y padres que deseen realizar actividades en relación al reconocimiento de emociones con la finalidad de otorgar herramientas emocionales y diversos valores para mejorar el desarrollo personal y social de las niñas y niños de todo nuestro territorio.

A este proyecto ilustrativo le llamamos “El diario de Severino, un mundo de emociones”, irá dirigido especialmente a niñas y niños de 6 a 11 años, ya que el tipo de situaciones que muestra el libro está relacionado con esta etapa de desarrollo y especialmente porque quisimos dar énfasis a una temprana alfabetización emocional. Con este material esperamos que las niñas y niños sean capaces de reconocer sus propias emociones mediante

ejemplos experienciales y cotidianos, con el propósito de que dichas experiencias sirvan como ejemplos.

Por otro lado, este material se vincula con la educación artística visual mediante las actividades de dibujo, desarrollando el área expresiva y creativa de las y los estudiantes, tal como señala las bases curriculares de Artes Visuales de enseñanza básica, dónde se encuentran ejes señalados como “Apreciar y responder frente a las Artes” y “Expresar y Crear visualmente”, los cuales están diseñados para todos los niveles señalados y se definen de la siguiente manera:

Todos los niños tienen un potencial expresivo y creativo. La asignatura de Artes Visuales promueve que los estudiantes descubran, desarrollen y cultiven ese potencial, para plasmarlo en un trabajo de arte y así comunicarlo a otros. En este proceso, se espera que integren las emociones, la imaginación, los recuerdos, las experiencias, el conocimiento y las técnicas para que logren transmitir una parte de su propio ser.

(Ministerio de Educación [MINEDUC], 2018. p.39)

Considerando lo anterior, debemos tener presente que en los objetivos de aprendizaje transversales y propios de la asignatura de Artes Visuales está contenido el propósito de expresar emociones para aportar un desarrollo integral para las niñas y niños en su presente y contribuir hacia el desenvolvimiento de la educación emocional a través de las Artes Visuales.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

1. Problema

Actualmente se puede observar en nuestro entorno la escasa o nula importancia de las emociones y con ello la poca validez que le dan a la alfabetización emocional, ya sea en la escuela, el hogar o nosotros mismos, siendo en la actualidad un tema urgente de tratar y hacer los esfuerzos pertinentes por incorporarlos en nuestro diario vivir.

Después del regreso paulatino a clases presenciales se comenzó a vivir una ola de violencia, la cual se vio reflejada dentro y fuera de la escuela, como también se vio reflejada en las relaciones interpersonales de las personas, surgiendo problemáticas como el bullying, violencia, trastornos de ansiedad y depresión, agresiones físicas o psicológicas y los aumentos de casos de ciberacoso durante las clases online y el confinamiento, dónde existió un nulo trabajo hacia el manejo y contención de las emociones.

En diciembre del año 2020, la Fundación Kathy Summer, StatKnows y la Universidad del Desarrollo, realizó la encuesta “Estudio Ciberacoso y Salud Mental en Jóvenes de Chile” a jóvenes entre 15 y 29 años, dónde las emociones más comunes que asociaron problemáticas como bullying, cyberbullying y violencia escolar fueron la rabia, el miedo, la ansiedad y la depresión, mientras que las emociones positivas, como la alegría, el placer y la tranquilidad, aparecen en último lugar con porcentajes relativamente bajos. (Fundación Summer, StatKnows y UDD, 2020.)

Durante estos dos años dichas problemáticas fueron en aumento debido al no tener contacto físico y la llegada de nuevas plataformas virtuales para adolescentes. Pero no fue hasta el primer semestre del año 2021, que se retomó la presencialidad, demostrándose que las problemáticas sociales y emocionales de los alumnos y sus pares traspasó la virtualidad a la presencialidad de manera violenta, a tal magnitud que docentes y apoderados estaban involucrados, muchos de ellos que por querer proteger a sus hijos eligieron el camino de la violencia en contra de los agresores, demostrando que la educación emocional es un problema transversal y generacional.

Históricamente la escuela ha sido unas de las principales instituciones que ha reprimido las emociones y desde que se creó esta institución ha imperado la razón por sobre nosotros. Casassus (2004) nos comenta que:

Durante más de 150 años el sistema educativo se ha constituido y perfeccionado en sus prácticas haciendo como si el cuerpo y las emociones no existieran, afirmando a

la razón y la razón y la racionalidad como lo único válido a desarrollar, dejando las emociones en el plano de la ceguera. (p.1)

Esta problemática se ve reflejada en el currículum escolar chileno, dónde las asignaturas que tienen más horas a la semana siempre han sido las clases de matemáticas, ciencias y el pensamiento lógico en general, mientras que las asignaturas con menos horas a la semana son Orientación, Artes Visuales y Música. Estas asignaturas por años han sido consideradas menos importantes que las demás, siendo que son asignaturas que permiten mayor libertad y expresión ante la creatividad y emocionalidad de las y los estudiantes.

En la actualidad existen propuestas como FLICH, que llaman a fomentar la educación emocional desde la escuela, pero en nuestro contexto cultura-país, se continúa desvalorizando el tema reduciéndolo a ser trabajado en horarios de clases con horas extremadamente limitadas dónde no se logra abarcar las actividades en su totalidad.

Casassus (2004), compara el sistema carcelario con la escuela, y comenta que esta misma surge bajo la inspiración de cárceles y hospitales, lugares dónde es importante mantener la dominación por sobre los otros, considerando que, si no se hace un cambio desde la raíz del problema, el sistema educacional le seguirá negando el espacio a las emociones.

Por otro lado, cabe destacar la limitada preparación por los docentes desde su formación universitaria frente a temas de emocionalidad y cómo abordar estos temas en el aula. Para Casassus (2004), la educación es una profesión emocional, y es el compromiso emocional con los alumnos lo que hace la diferencia en los resultados de las niñas y niños en la escuela, según esto nos comenta qué:

Estas relaciones pueden o deben ser más profundas si es que el enfoque es constructivista, puesto que se supone que el docente está mucho más cerca del alumno y es capaz de conocer su mundo, para poder facilitar el aprendizaje a través de área de desarrollo próximo.

(Casassus, 2004, p.4)

Las secuelas de la pandemia nos hicieron notar el complejo escenario emocional que nos aqueja como sociedad y trabajo de las emociones tanto en niñas, niños y adolescentes como también

en los más adultos, trayendo consigo enfermedades, trastornos mentales que afectan directamente en el proceso de aprendizaje y adquisición de conductas sociales. Desde aquí surge la inquietud de educar desde la emocionalidad y el impacto que esta tendría la educación emocional en la sociedad.

Por otro lado, es importante crear conciencia sobre no culpabilizar a la escuela frente a estas dinámicas violentas y conductuales de los estudiantes y mucho menos culpar a las profesoras y profesores, ya que son quienes los que se han llevado gran parte del trabajo en el retorno a clases tras dos años de encierro y han sido el pilar de contención de estudiantes y profesores al enfrentar este tipo de situaciones complejas.

La mayoría de los problemas emocionales que nos afectan en la adultez surgen durante nuestra infancia y vamos creciendo con ellos hasta que el mismo cuerpo y mente estallan al no gestionar las emociones que nos afectaron en algún momento de nuestras vidas, normalizando muchas veces los patrones de las conductas agresivas y destructivas tanto con uno mismo como con los demás.

Goleman (2021) nos dice que:

Las lecciones emocionales que aprendemos de niños en casa y en la escuela dan forma a los circuitos emocionales haciéndonos más expertos o ineptos en la base de la inteligencia emocional. Esto significa que la infancia y la adolescencia son ventanas críticas de oportunidad para fijar los hábitos emocionales esenciales que gobernarán nuestra vida. (p.18)

Según esto podemos decir que la educación de la inteligencia emocional es un elemento clave en el proceso de aprendizaje y desarrollo personal y social de todo ser humano. Con los años diversos autores como Bisquerra, Goleman, Casassus, entre otros, nos han propuesto diversas investigaciones en dónde nos argumentan la importancia de la educación emocional y cómo abordarlas y planteamientos de temas como la desinformación frente a las emociones y las consecuencias que nos pueden acarrear de no ser trabajadas y reconocidas de manera óptima, cómo también los beneficios que nos otorgaría como seres humanos al relacionarnos con otros. El vivir con nuestra mente y cuerpo en paz y tranquilidad puede desarrollarse, es un conocimiento que se adquiere netamente desde la experiencia humana.

CAPÍTULO II: OBJETIVOS DE LA MEMORIA

2. Objetivo General

Diseñar un libro ilustrado e interactivo que permita la alfabetización de las emociones de forma práctica desde las artes visuales para el reconocimiento de las mismas por niñas y niños de 6 a 11 años.

2.1 Objetivos específicos

- Revisar la bibliografía sobre las emociones, su manejo, consecuencia física y social durante la niñez.
- Revisar material didáctico y bibliográfico que aborde como tema principal la alfabetización emocional.
- Diseñar material didáctico que facilite el reconocimiento de las emociones y diferenciación de estas mismas desde las artes visuales.
- Elaboración de una propuesta de libro ilustrado que permita la alfabetización emocional.

CAPÍTULO III: MARCO TEÓRICO

3. ¿Qué son las emociones?

El *Oxford English Dictionary* define la emoción como “cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión. Cualquier estado mental vehemente o excitado” (Goleman, 2020, p. 331)

Casassus (2007) nos dice que:

No existe consenso acerca de lo que es una emoción. Unos dicen que es una respuesta a eventos que son importantes para las personas. Otros la consideran como una experiencia personal, que es fundamentalmente de placer o dolor. También se la considera como una disposición a la acción. (p. 99)

Frente a este desacuerdo, para Casassus (2007), las emociones son más que una experiencia psicológica, o biológica, las cuales experimentamos diariamente en nuestras vidas y son un tipo de energía que une los acontecimientos externos con los acontecimientos internos. (p.99)

Todos hemos experimentado alguna vez las emociones, pero a su vez, muchas veces somos incapaces de reconocerlas e identificarlas. Por otro lado, Bisquerra y Laymuns (2020) nos dicen que una emoción es una respuesta del organismo frente a estímulos que recibimos continuamente. Es una respuesta más compleja de lo que podríamos suponer ya que de hecho incluye varios aspectos simultáneamente: neurofisiológico, comportamental y cognitivo (p.15)

Las emociones en general son adaptativas a diversas situaciones y están asociadas a estímulos externos o internos como factores sociales y/o culturales como, por ejemplo: un recuerdo, un suceso en particular, una persona etc. Las emociones son el resultado de una valoración de los estímulos y acontecimientos que nos rodean (Bisquerra y Laymuns, 2020. p.16) y vienen acompañadas de sintomatología fisiológicas universales que se demuestran mediante la expresión facial y conductual. Por ejemplo, cuando experimentamos emociones tenemos ganas de hacer algo: huir, atacar, llorar, reír. (Bisquerra y Laymuns, 2020, p.16)

Según lo expuesto, podemos decir que las emociones son pura energía que recorre nuestra mente y cuerpo, cómo nos puede producir bienestar nos puede producir malestar. Una

emoción se produce en fracciones de segundo. Y puede durar minutos, horas, o incluso días. Pero cuando se alarga más, entramos en los fenómenos afectivos. (Bisquerra y Laymuns, 2020. p.17)

3.1 ¿Emoción o sentimiento?

A menudo nos sentimos confundidos intentando entender la mente humana y la propia en general. Entre estas confusiones consideramos a las emociones y los sentimientos, que suelen ser confundidos con facilidad. Son términos que van de la mano, pero no significan lo mismo.

En primer lugar, debemos tomar en cuenta las infinitas definiciones que existen respecto a este tema y los distintos autores que nos explican sobre qué son las emociones y los sentimientos, cómo funcionan, dónde se crean, para qué nos sirven, etc. Aun así, no existe una definición concreta sobre qué significan cada una. Entonces, frente a una emoción o un sentimiento ¿Cómo podemos diferenciarlos?

Anteriormente, especificamos que una emoción se entiende como respuesta o una reacción que no se puede evitar, ni controlar, es algo primitivo y universal, fruto de un proceso irracional que se desencadena de forma automática y nos predispone a actuar de manera determinada ante un estímulo externo o interno.

Por otro lado, nos encontramos con los sentimientos, los cuales son similares y complejos, al igual que a las emociones, pero en cambio, son producto de la observación por parte de la mente de los cambios generados por las emociones (Pallarés, 2010, p. 33)

Un sentimiento es un proceso reflexivo, es la suma de una emoción más el pensamiento subjetivo. Es decir, los sentimientos son emociones hechas a conciencia. Cuando experimentamos una emoción esta se procesa en el cerebro con la ayuda del sistema límbico, quién nos hace conscientes de dicha emoción y del estado anímico que nos provoca, lo que desemboca en un sentimiento que según Bisquerra y Laymuns (2020), las emociones hechas conscientemente, en función de la voluntad, se pueden alargar o acortar en el tiempo; se pueden atenuar o intensificar (p.17) y similar a las emociones, también suelen ser polarizados, existen sentimientos positivos y negativos.

Los sentimientos positivos son agradables, placenteros, percibimos sensaciones de agrado y son muy beneficiosos para nuestra salud física y mental disminuyendo las sensaciones de estrés y ansiedad. En tanto, los sentimientos negativos nos producen malestar, son

desagradables, pero no se deben demonizar, ya que también son necesarios para nuestro desarrollo y evolución como seres humanos.

Para Damasio, la distinción definitiva consiste en que los sentimientos (feelings) son procesos conscientes. La relación entre conciencia y sentimientos requiere entender que todo proceso corporal, cognitivo, emocional, supone la elaboración de imágenes producto de las redes cerebrales. (Andrade, 2019, p.51)

Según esto, entendemos que:

El cerebro constantemente tiene/reproduce una imagen mental que representa el momento que estamos viviendo en nuestras mentes, así como un mapa mental que caracteriza el estado del cuerpo (vísceras, sistema músculo-esquelético).

(Damasio, 2018, p. 151)

A partir de estas definiciones, podemos valorar la importancia de las emociones y los sentimientos, que nos acompañan durante toda nuestra vida, pues continuamente recibimos estímulos externos (aunque no todos sean captados por los sentidos), y también continuamente podemos utilizar nuestra capacidad intelectual para recordar, pensar o imaginar determinados episodios que generan sentimientos y tendencias emocionales. Incluso cuando dormimos, algunos sueños, al recordarlos, condicionan nuestras emociones y nuestros sentimientos. (Pallarés, 2010, p.33)

Finalmente, Bisquerra y Laymuns (2020) en el libro *“Diccionario de las emociones y fenómenos afectivos”* nos hace un llamado a ser conscientes de las emociones y los sentimientos, prestándoles atención en relación a la importancia que hay entre alargar y acortar a voluntad los sentimientos, cómo estos nos afectan (sean buenos o malos) y según ello,

gestionarlos a tiempo para no desembocar en trastornos mentales y enfermedades que nuestra mente puede llegar a somatizar como el síndrome de colon irritable, la depresión, el estrés y la ansiedad.

3.2 Función de las emociones

Desde la existencia humana las emociones han sido un pilar fundamental para la supervivencia y desarrollo humano. Darwin en el siglo XIX, propuso entender a las emociones como dispositivos adaptativos universales de los seres humanos; “dispositivos que son compartidos con otros animales, y que no requieren de un aprendizaje cultural para cumplir su función adaptativa” (Aracena y González, 2021, p. 84).

El diccionario *The oxford languages*, define la palabra función como una actividad específica que cumple una persona o una cosa dentro de un sistema de elementos, relaciones, etc. de manera determinada. Cada una de las emociones que hemos experimentado alguna vez en nuestra vida nos han servido para actuar mediante la energía que nos provoca en determinadas situaciones de la vida cotidiana, por ejemplo, cuando sentimos miedo huimos o cuando estamos felices reímos.

Las emociones están presentes en nuestra vida de manera innata y nos ayudan a comunicarnos y expresarnos con nosotros mismos o con quién nos rodea. Estas emociones no se aprenden mediante el lenguaje y la cultura, sino que serían patrones biológicamente preconfigurados de respuestas fisiológicas y musculares-expresivas. (Aracena y González, 2021, p.85), de manera que cada emoción básica se desencadena en consecuencia de temas que nos impactan, un conjunto de eventos o experiencias que han sido significativas para nosotros. Por ejemplo, cuando nos encontramos en peligro sentimos miedo, lo cual nos predispone a huir para asegurar la supervivencia (Bisquerra, 2010, p. 70) o cuando perdemos un ser querido, tendemos a llorar al sufrir su partida.

Investigadores como Paul Ekman, Daniel Goleman, Rafael Bisquerra, etc. plantean diversas teorías sobre las emociones sin llegar a acuerdo en algunos puntos, como cuáles son las emociones consideradas básicas, pero sí han llegado a una idea consensuada sobre que las emociones tienen un papel importante en nuestras vidas y en nuestro desarrollo, de manera que cada emoción básica genera respuestas fisiológicas, como la liberación de hormonas y/o respuestas cardiovasculares, y expresiones faciales que son universales y específicas para cada una de ellas (Aracena y González, 2021, p. 85).

Las emociones tienen una funcionalidad en cómo nosotros nos adaptamos y respondemos frente a determinado problema, saber gestionarlas de manera adecuada nos ayuda a superar los cambios detectados en nuestro entorno, intentando preservar nuestra integridad y facilitar nuestra adaptación al medio a todo lo que nos rodea.

Rafael Bisquerra (2010), en su libro *Psicopedagogía de las emociones*, nos plantea que existen tres funciones de las emociones que nos permiten desarrollarnos personal y socialmente las cuales se describen a continuación:

- *Función social:* es aquella que nos permite comunicar a los demás o nuestro entorno cómo nos sentimos y cómo nos vemos afectados por las cosas que suceden a nuestro alrededor, esto nos permite tener una especie de contacto con el entorno personal.
- *Función en la toma de decisiones:* Es cuando las emociones juegan un papel importante al momento de tomar una decisión, ya que estas mismas tienen un papel fundamental en el cómo nosotros percibimos nuestro entorno y además pueden influir de manera considerable en la opinión que tengamos según nuestro estado de ánimo.
- *Función en el desarrollo personal:* En esta función, las emociones cumplen un rol fundamental en cómo nosotros nos encontramos emocionalmente y cómo esto nos entrega un bienestar personal, puesto que las emociones positivas son la base fundamental de nuestro crecimiento en diversos ámbitos psicológicos y cognitivos.

Según esto podemos decir que:

Las emociones juegan un papel esencial en la adaptación del organismo al medio, tal como fue señalado por Darwin. Las emociones han desempeñado una función importante en la adaptación al ambiente a lo largo de la filogénesis. Esto es así tanto en las personas como en los animales.

(Bisquerra, 2010, p.70)

Finalmente, comprendemos que todas las emociones que sentimos y que aparecen en nuestra vida mediante las diversas situaciones a lo largo de la existencia humana, nos han servido para validar el estado en que nos encontramos, de manera que las emociones juegan un papel esencial en la adaptación del organismo al medio (Bisquerra, 2010, p.70), otorgándonos

las herramientas necesarias para saber cómo actuar a través de comportamientos adaptativos como huir cuando sentimos miedo, vomitar cuando sentimos asco o nos intoxicamos con algún alimento. En resumen, las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal, en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar. Todas estas funciones ponen de relieve su importancia en nuestras vidas. (Bisquerra, 2010, p.72)

3.3 Tipologías de las emociones

Desde la experiencia humana y las investigaciones en torno a las emociones, actualmente no existe un consenso en torno a cuántas y cuáles serían estas emociones llamadas básicas, fundamentales o primarias (Casassus, 2009, p.108).

Unas son más fáciles de comunicar, por ejemplo, la rabia, la tristeza, y otras más complejas, en la que hay una mezcla de emociones como los celos y la envidia. (Casassus, 2009, p. 107). Según esto, diversos estudiosos han llegado al consenso de categorizar los tipos de emociones en primarias o básicas y secundarias.

Rafael Bisquerra, en *psicopedagogía de las emociones*, considera dos tipologías de las emociones, primarias o básicas y secundarias o mixtas, las cual define de la siguiente manera:

- *Emociones primarias o básicas*: Se caracterizan por una expresión facial característica y una disposición típica de afrontamiento. Por ejemplo, la forma impulsiva de responder al miedo es la huida; la de afrontar la ira es el ataque. (Bisquerra, 2010, p.70)
- *Emociones secundarias o compuestas*: También se denominan complejas o derivadas. Se derivan de las emociones primarias o básicas, generalmente por combinación entre ellas. No presentan rasgos faciales característicos, ni una tendencia particular a la acción. Por ejemplo, los celos son una emoción compleja. (Bisquerra, 2010, p.80)

Según esto, podríamos inferir que las emociones son propias del ser humano y cada uno de nosotros percibe los estímulos de manera particular y subjetiva. Por otro lado, Casassus (2009), nos comenta que “la razones para considerar estas emociones como básicas o primarias es que son biológicamente primitivas, tienen primacía para el desarrollo ontogenético” (p. 108) y que a partir de ellas podemos categorizar y distinguir las emociones secundarias, que son

“semejantes entre sí, pero con diferentes matices, que pueden relacionarse con diferencias en la intensidad, duración o cualidad vivencial” (p. 109).

3.3.1 Estructura de las emociones

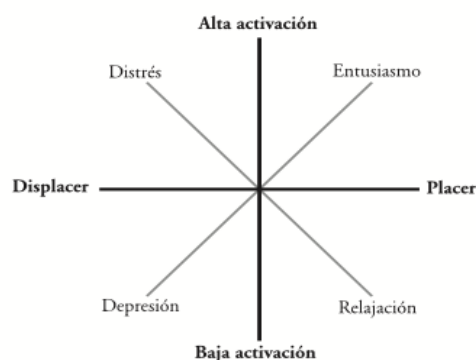
La estructura de las emociones planteada por Bisquerra (2010), apunta a los siguientes tres criterios:

- *Especificidad*: es lo que permite nombrar a la emoción para diferenciarla del resto. Es cualitativa y nos ayuda a etiquetarlas.
- *Intensidad*: es lo que nos permite identificar la fuerza con la que se presenta una emoción, esto nos ayuda a otorgarle un nombre el cual se distinga dentro de la familia en la cual se encuentre. Es cuantitativa e inespecífica.
- *Temporalidad*: como lo dice la palabra esta nos permite catalogar la duración de la emoción puesto que existen varias de origen agudas que tienen tiempos breves. Pero también hay estados emocionales que pueden extenderse hasta por meses.

(p.71-72)

Rafael Bisquerra, menciona que las emociones se componen mediante una contraposición de la misma, es decir, existe una especie de antagonista en cada emoción reconocida como básica o compuesta, generando un polo opuesto y le ha nombrado estructura bidimensional (Figura 1). Sin embargo, pese a que esta categorización se considera válida, otros autores plantean que no es suficiente para explicar la complejidad de la estructura de una emoción.

Figura 1 “Estructura bidimensional de las emociones”



Nota: Extraído de *Psicopedagogía de las emociones*, Bisquerra Rafael, 2010, p.86.

3.3.2 Emociones positivas y negativas

En este ámbito ha existido un consenso más exhaustivo a lo largo de las investigaciones, debido a que en esto coinciden la mayoría de los autores, que consideran que las emociones están en un eje que va del placer al displacer (Bisquerra, 2010, p. 73), las que categorizan en emociones positivas y/o emociones negativas.

De esta manera y comprendiendo el significado de la palabra “positiva”, se caracteriza por ser algo beneficioso, agradable y favorable para nuestra salud física y mental, en cambio las emociones negativas y comprendiendo la naturaleza de la misma palabra, produce algún daño, son desagradables, genera perjuicios y/o daños morales.

Pese a esta polarización, debe entenderse que las emociones tienen una funcionalidad adaptativa, y existen para ayudarnos a adaptarnos mejor a nuestro entorno y aumentar las probabilidades de supervivencia (Bisquerra 2020, p. 22). Lo que nos quiere decir Bisquerra es que las emociones que percibimos -positivas o negativas- son necesarias para nuestro vivir, por su carácter adaptativo y porque nos proveen información. Sin embargo, dejar arraigadas las emociones negativas y convertirlas en un estado de ánimo durante el pasar el tiempo, es perjudicial. Lo mismo ocurre con la frecuencia que se manifiestan y la intensidad en la cual se presenta.

En conformidad con lo que nos plantea Bisquerra sobre las emociones positivas y negativas nos define lo siguiente:

1-. *Emociones negativas*: son el resultado de una evaluación desfavorable (incongruencia) respecto a los propios objetivos. Se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto entre objetivos. Incluyen miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco, etc.

2-. *Emociones positivas*: son el resultado de una evaluación favorable (congruencia) respecto al logro de objetivos o acercarse a ellos. Incluyen alegría, estar orgulloso, amor, afecto, alivio, felicidad.

3-. *Emociones ambiguas (borderline)*: su estatus es equívoco. Incluyen sorpresa, esperanza, compasión y emociones estéticas.

(Bisquerra, 2010, p. 73)

Según lo expuesto, podemos inferir que, aunque no exista una definición de emoción concreta, o sobre cuáles emociones consideradas básicas o compuestas, podemos afirmar que si existen la polarización de las emociones en positivas, ambiguas o negativas y que se ha logrado llegar a este acuerdo debido a las consecuencias que nos pueden llegar a provocar las emociones negativas muchas veces mediante los efectos psicósomáticos que presentan, muchas veces las emociones nos enferman, nos agobian o nos llevan por caminos abrumantes y oscuros. En este sentido, si nos enfocamos en el miedo, sabemos que nos pone alerta. Gracias al miedo adoptamos un comportamiento que aumenta las probabilidades de supervivencia. En este sentido, el miedo es bueno, pero cuando experimentamos un miedo real no tenemos bienestar. Por esto se dice que es una emoción negativa. (Bisquerra, 2020, p. 22).

Por otro lado, también importante comprender que esta polarización está compuesta por tres factores, los cuales se categorizan de la siguiente manera:

- *Compuesto cognitivo*: Se refiere a cómo nosotros adquirimos y procesamos la información para generar una respuesta emocional ante las situaciones vivenciadas.
- *Compuesto fisiológico*: Se refiere a cómo es nuestra respuesta corporal ante las situaciones emocionales a las cuales nos vemos enfrentados, pueden ser nuestra respiración, dolores, sudoración, etc.
- *Compuesto conductual*: Se refiere a cómo nos proyectamos al entorno al momento de percibir una emoción, esto puede reflejarse en nuestro tono de voz, postura, gestos corporales, etc.

Finalmente, debemos recalcar que todas las emociones que sentimos, las percibimos de manera distinta y subjetiva por todos nosotros. El sentir de las emociones depende únicamente de la persona que las está experimentando en un momento determinado y lo que puede afectar considerablemente a uno, quizás a otra persona puede no percibirlo con la misma intensidad y ambas percepciones son igual de válidas, ya que esto depende mucho de cómo la persona las interiorice en sí mismo y le otorgue un nivel de importancia.

3.3.3 Emociones destructivas

Desde una mirada filosófica, se concibe la existencia de él *bien* y el *mal* clasificándolos como polos opuestos, entendiendo el *bien* como una conducta esperable, ética y moralmente aceptada por la sociedad siendo un valor que se le otorga a una persona en particular a partir de sus acciones frente a los demás.

Por otro lado, nos encontramos con el *mal*. Todo lo contrario, al bien. En efecto, el mal son las acciones o comportamientos del ser humano considerados perjudiciales, dañinos o insanos, actitudes desagradables hacia una persona o la sociedad en general, la cual se conforma por normas jurídicas y morales.

Daniel Goleman en el libro *emociones destructivas* (2003), nos habla de esta polarización emocional desde la filosofía budista y propone la existencia de tres elementos que perturban o alborotan el equilibrio del ser humano, la ansiedad, la ignorancia y la ira. Emociones que en esta filosofía de vida son llamadas impurezas o elementos que envenenan nuestra mente y alma. Pero, ¿a qué se refiere el término emociones destructivas?

Las emociones destructivas, como lo dice la palabra, son aquellas que son dañinas, tóxicas y destruyen en parte a la persona y a los demás individuos que lo rodean, ya que repercuten de manera desfavorable tanto en las personas como en su entorno, logrando causar consecuencias perjudiciales en el potencial del ser humano cayendo en la pérdida de humildad, la envidia, frustración, orgullo, celos, etc.

Es por ello que se entiende como emoción destructiva a uno de los estados mentales más difíciles de asumir y que nos pueden llegar a hundir psicológicamente hablando, debido a que distorsiona el diálogo con nuestro ser interior, provocando comportamientos y respuestas conductuales desagradables y desfavorables tanto a nivel personal como social.

Finalmente, tomando como referencia el libro *emociones destructivas* de Daniel Goleman, nos hace un llamado a la importancia de ser conscientes de dichas emociones, no tomar las emociones destructivas como algo malo o demonizar la palabra “*destructivas*”, si no como una oportunidad para poder crecer como seres humanos, invitándonos a meditar para entrenar la mente humana para lograr un estado de calma y equilibrio mental.

3.3.4 Familia de emociones

Cuando se pregunta “¿cómo te sientes?”, muchas personas se limitan a responder de dos formas posibles: bien o mal. Pero hay otras personas capaces de matizar más y pueden responder: indignado, ansioso, alegre, enamorado, triste, decepcionado, frustrado, etc. (Bisquerra, 2010, p.77)

Las emociones pueden clasificarse y agruparse en distintas familias según la misma especificidad, que se diferencian y desglosan en distintos matices, intensidades o complejidad de la emoción. Bisquerra y Laymuns (2020) en el “*Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*”, clasifican las emociones en familias desde una perspectiva psicopedagógica para contribuir en la alfabetización emocional y pensadas para ser utilizadas en la educación emocional, categorizando las familias de la siguiente manera:

- *Emociones negativas*: Se clasifican en cuatro familias; la familia del miedo, la ira, la tristeza, el asco y la ansiedad.
- *Emociones positivas*: Se clasifican en cuatro familias; la familia de la alegría, el amor, la felicidad y la sorpresa.
- *Emociones ambiguas*: Se desglosa en dos familias. Familia de emociones sociales y familia de emociones estéticas.

Por ejemplo, cuando se habla de ira, nos referimos a una emoción básica que incluye una serie de matices como rabia, enfado, indignación, cólera, odio, etc. (Bisquerra, 2016, p.12). Y si nos situamos en la familia del miedo y la intensidad que produce dicha emoción, nos permite distinguir emociones como preocupación, ansiedad, angustia, miedo, temor, pavor, pánico, horror, terror, etc. (Bisquerra, 2010, p. 76).

Finalmente, Bisquerra (2010) nos dice que:

Familia se denomina de forma genérica con una de las emociones. Por ejemplo, la ira representa a toda la familia; lo mismo ocurre con miedo, tristeza, alegría, etc. Son palabras que tienen un sentido general como denominador de la familia y un sentido específico como un miembro más de la familia. El problema está en el criterio para formar las familias de emociones (p.76).

3.4 Modelo taxonómico de Plutchik (1958)

El psicólogo norteamericano Robert Plutchik, coincidió con otros investigadores sobre la trayectoria de las emociones y cómo estas han ido cambiando en el tiempo y a lo largo de toda nuestra evolución como especie humana.

Para Plutchik, las emociones no son buenas ni malas, y considera que todas son necesarias y útiles para evolucionar y sobrevivir, cumpliendo un rol y una función que nos promueve a actuar frente a determinados contextos en los cuales muchas veces nos cuesta identificar y reconocer las emociones como tal. En el año 1958, Robert Plutchik creó el “Modelo taxonómico de Plutchik”, dónde presentó un modelo de emociones primarias y secundarias basándose en la teoría psicoevolutiva de las emociones y en la tradición evolucionista darwiniana. (Bisquerra, 2010).

Plutchik, elaboró un recurso gráfico y visual que facilita el reconocimiento y comprensión de las emociones de manera más práctica y fácil. Este modelo parte de dos principios: a) las emociones son reacciones del organismo a los problemas de la vida para una mejor adaptación; b) las emociones se estructuran en pares opuestos (Bisquerra, 2010, p. 76).

Este modelo gráfico, si lo cortamos de manera transversal desde su forma cónica, presenta la forma de una rueda dividida en ocho partes que corresponden a las ocho emociones básicas que sugiere el autor. (Ver Figura 2)

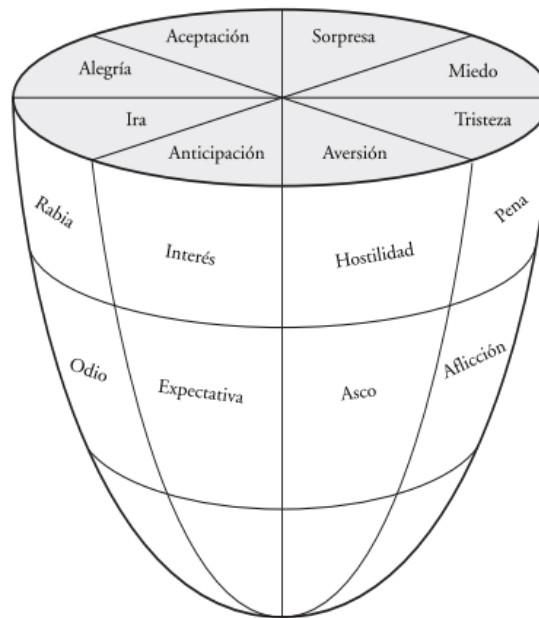
Figura 2. “Las ocho emociones básicas según Plutchik”.



Nota. Extraído de *Psicopedagogía de las emociones*, Rafael Bisquerra, 2010. p.92

El modelo de Plutchik reconoce tan solo ocho emociones como emociones básicas: la alegría, el miedo, la confianza, la tristeza, la sorpresa, la ira, la anticipación y la aversión. (Figura 2). Según Plutchik, cada una de estas emociones rara vez se presentan solas y a su vez, podían expresarse con distintos grados de intensidad, fundamentando este modelo en tres criterios: *tipología de la emoción, intensidad y antagonismo*.

Figura 3. “Modelo de Plutchik”



Nota. Extraído de *Psicopedagogía de las emociones*, Rafael Bisquerra, 2010. p.92

Tomando como referencia la Figura 3, consideramos la necesidad de comprender estos tres criterios para entender a cabalidad cómo funciona el modelo taxonómico de Plutchik, resumiendo cada uno de sus puntos claves.

a) *Tipología de la emoción*

Plutchik divide las emociones en dos grupos: básicas o compuestas.

1. *Emociones básicas*: Son las ocho emociones que se encuentran en el núcleo de la rueda, y son las más intensas.
2. *Emociones compuestas*: Son todas las que surgen desde las emociones básicas y se sitúan a lo largo de la figura cónica del Modelo de Plutchik. Mientras más se alejen del núcleo, serán menos intensas. (Ver imagen 3)

b) Intensidad

La *intensidad*, se refiere al eje vertical representado en el gráfico cónico tridimensional, como se aprecia en la Figura 3. Todas las emociones se presentan con distintos grados de intensidad, mientras la emoción esté más cercana al núcleo (Figura 2), la emoción será más intensa, y si la emoción se aleja del núcleo y se acerca a la punta del cono (Figura 3), su intensidad será mucho menor.

Por ejemplo y tomando como referencia la Figura 3, respecto a la ira considerada una emoción básica y presente en el núcleo de la rueda, será mucho más intensa que la rabia y el odio, emociones que se alejan del núcleo y bajan por la estructura cónica del modelo de Plutchik, por ende, serían menos intensas.

c) Antagonismo

Finalmente, el antagonismo se refiere a la emoción opuesta o contraposición de las ocho emociones básicas, las cuales Plutchik clasifica en díadas, como por ejemplo: la alegría y la tristeza, la anticipación y la sorpresa, la ira y el miedo, el asco y la confianza. De manera que colocar los grupos de términos afines de la emoción en contraposición con sus contrarios está justificada por el hecho de que las emociones tienen polaridades o valencias positivas y negativas, es decir, agradables y desagradables. (Díaz y Flores, 2001, p.28)

3.5 Neurociencias y emociones

El cerebro humano cumple un rol fundamental en nuestras vidas; es la estructura más compleja del cuerpo humano. Tanto es su complejidad que los mismos investigadores, dotando también de un cerebro, se han propuesto comprenderlo como así mismos (Manés, 2014) de manera que desde nuestros orígenes nos hemos cuestionado la funcionalidad de nuestro pensamiento humano.

Esta estructura cerebral, ha sido la encargada de dictar todas las acciones y actividades que realizamos durante nuestro diario vivir. Manés (2014) nos dice que el cerebro dicta toda nuestra actividad mental -desde procesos inconscientes, como respirar, hasta los pensamientos filosóficos más elaborados- y contiene más neuronas que las estrellas existentes en la galaxia. (p.25).

Antiguamente, estas preguntas eran abordadas únicamente por filósofos, artistas, líderes religiosos y científicos que trabajaban aisladamente (Manés, 2014, p.25) y que buscaban comprender la acción humana en base a un paradigma positivista y la razón en sí misma, lo que al pasar de los años abrió paso a lo que hoy en día conocemos cómo el campo de las neurociencias.

Las neurociencias han sido las encargadas durante muchos años de ayudarnos a comprender las claves para entender nuestro cerebro, estudiando la organización y el funcionamiento del sistema nervioso y cómo los diferentes elementos del cerebro interactúan y dan origen a la conducta de los seres humanos (Manés, 2014) y durante los años ha sido un tema que se ha ampliado a diferentes campos de las ciencias, siendo abordado científicamente por equipos de neurólogos, psiquiatras, psicólogos, biólogos, filósofos, matemáticos, entre otras especialidades que han ido abarcando diversas áreas de investigación, desde lo más molecular y celular hasta el comportamiento humano y su emocionalidad. De esta manera, podemos comprender que el campo de las neurociencias estudia los fundamentos de nuestra individualidad: las emociones, la conciencia, la toma de decisiones, y nuestras acciones sociopsicológicas (Manés, 2014).

Finalmente, resulta necesario que las neurociencias, al tratarse de un tema tan fundamental en el comportamiento emocional, personal y social del ser humano no queden solamente en los laboratorios de los investigadores, sino, que deben salir a la luz, teniendo la potestad de ser compartidos y estudiados por la sociedad en general.

Para los neurocientíficos, las emociones aparecen causadas por necesidades del organismo detonadas internamente o por acontecimientos externos. Son sensores de que algo se modificó y aparecen como motivadoras para la acción y la movilización de recursos del individuo (García, 2019), comprendiendo de esta manera las emociones como una manifestación genuina e innata de supervivencia de los seres humanos con la finalidad de preservar la especie y las necesidades básicas de los seres humanos para subsistir y que desde para la neurología no es necesario detenerse a analizar los detonantes o estímulos que las provocan sino cómo las emociones funcionan en nuestro cuerpo y cerebro, saber qué es lo que pasa cuando sentimos una emoción en particular, las conexiones nerviosas que surgen y cómo respondemos en el ámbito físico y mental.

3.5.1 El sistema nervioso

El sistema nervioso es un sistema que compartimos tanto los humanos como los animales. Las emociones son procesadas por el sistema nervioso, como su nombre lo indica, el sistema nervioso es un conjunto de elementos interrelacionados, cada uno con sus funciones características. (Bisquerra, 2010, p. 96).

En este punto, describiremos la anatomía del sistema nervioso con la finalidad de comprender el funcionamiento vital más básico desde respirar y que nuestro corazón lata, tomar un vaso de agua, o caminar hasta nuestro trabajo (Manés, 2014, p. 38).

En primer lugar, el sistema nervioso se divide en dos:

1. Sistema Nervioso Central (SNC): constituido por el encéfalo y la médula espinal;
2. Sistema Nervioso Periférico (SNP): formado por los nervios que se ramifican por todo el cuerpo.

(Bisquerra, 2010, p.96)

El sistema nervioso periférico a su vez, está constituido por los nervios craneanos/espinales y los ganglios periféricos. Estos últimos son fundamentales porque proyectan los impulsos nerviosos a los órganos y músculos (Manés, 2014, p. 38). Por otro lado, el Sistema Nervioso Periférico (SNP), también se separa y se constituye de dos partes:

1. SNPA (Sistema Nervioso Periférico Autónomo): funciona independientemente de la voluntad del sujeto y tiene funciones en las vísceras, actos reflejos, secreciones hormonales, etc.
2. SNPS (Sistema Nervioso Periférico Somático): que permite el movimiento de las distintas partes del cuerpo.

(Bisquerra, 2010, p.96)

Dónde el Sistema Nervioso Periférico Autónomo (SNPA), a su vez se vuelve a dividir en dos:

- a) El Sistema Nervioso Simpático (SNS), que tiene funciones de activación y de respuesta en situaciones de emergencia.

b) El Sistema Nervioso Parasimpático (SNP), que tiene funciones relacionadas con los estados de calma, digestión, relajación, etc.

(Bisquerra, 2010 p. 96)

El sistema nervioso nos ayuda a comprender de qué manera nosotros reaccionamos a los estímulos exteriores, y por otro lado, cómo cada uno de nuestros órganos funciona de manera determinada en nuestro organismo, cumpliendo funciones esenciales en nuestro cuerpo humano y funcionando de manera independiente, tales como el latido cardíaco, la dilatación de la pupila, la presión sanguínea, las glándulas suprarrenales, la actividad del estómago, los intestinos y vísceras (hígado, riñón, vesícula biliar, vejiga, etc.) (Bisquerra, 2010, p. 96)

3.5.2 Sistema Límbico y las emociones

Las emociones están relacionadas directamente con el sistema límbico, en donde residen una serie de estructuras encargadas de producir mediante estructuras a nivel cerebral nuestro comportamiento, la memoria y respuestas a nivel emocional, las cuales se desencadenan de forma automática y son fundamentales para la supervivencia (Damasio, 2000)

El sistema límbico se refiere a la parte del cerebro especializada en el procesamiento de las emociones, es un conjunto de estructuras cerebrales que responden a ciertos estímulos ambientales produciendo respuestas emocionales como: miedo, alegría, enojo o tristeza (López Mejía et al., 2009). Se podría decir que el sistema límbico se refiere a la función y el diencefalo se refiere a la estructura (Bisquerra, 2010, p. 104). Esta organización está encargada de dirigir nuestras emociones y comportamientos, y está compuesto por las siguientes estructuras:

1. Hipotálamo
2. Hipocampo
3. Amígdala
4. Corteza orbito-frontal

El sistema límbico junto con las estructuras de la corteza frontal, procesan los estímulos emocionales y los integran a funciones cerebrales complejas, las cuales incluyen: decisiones racionales, expresión e interpretación de conductas sociales e incluso la generación de juicios morales (López Mejía et al., 2009, p.61).

Una de las partes importantes del sistema límbico es la amígdala, la cual se encuentra en el hipotálamo y tiene una función esencial en la activación de la respuesta emocional. Existen dos amígdalas: una en la parte derecha y otra en la parte izquierda (Bisquerra, 2010, p. 104). Por otro lado, la amígdala ocupa un papel central. Ella funciona como un computador que evalúa y hace juicios acerca del contenido emocional de los estímulos que le llegan. (Casassus, 2007, p.106).

El sistema límbico, tiene una importancia fundamental en nuestro cerebro y en la manera en cómo interactuamos con el medio, siendo las emociones las que nos brindan y enriquecen nuestra vida mediante las diversas experiencias que nos otorgan, de tal manera que si el sistema límbico se encuentra alterado puede provocar diversos trastornos.

Cuando la intensidad y características de estas emociones salen de los valores “normales” o fisiológicos, se presentan desórdenes emocionales, los cuáles constituyen un gran número de enfermedades mentales, por ejemplo, la ansiedad, la psicosis y los trastornos de afectividad.

(López Mejía et al., 2009)

Finalmente, las estructuras del sistema límbico, se ocupan de la mayor parte del aprendizaje y el recuerdo del cerebro, y la amígdala es la especialista en asuntos emocionales (Goleman, 2011, p. 34), la cual actúa como depósito emocional, sin ella, nuestra vida estaría desprendida de recuerdos emocionales y significados personales, a través de él se transmiten las sensaciones de hambre, sed, deseo sexual y se activa la respuesta emocional en situaciones de emergencia (Bisquerra, 2010, p. 104).

3.5.3 El cerebro humano

En la naturaleza humana, el cerebro es probablemente el órgano más complejo que se conoce en la naturaleza (Bisquerra, 2010, p. 96).

El cerebro humano contiene cerca de diez mil millones de neuronas que están conectadas entre sí de formas muy complejas. Aunque las chispas eléctricas y los cambios químicos que ocurren entre estas células consiguen realizar algunas

funciones sorprendentes y complicadas, la proeza más sorprendente y complicada es la creación de las emociones. (LeDoux, 1999, p.25)

Es un órgano que forma parte del sistema nervioso central que su función está basada en controlar y coordinar nuestras acciones o actividades durante las veinticuatro horas del día.

El cerebro de nuestra especie está compuesto por dos hemisferios y el cuerpo calloso que los une. Aunque no lo parezca, el cerebro humano tiene una superficie aproximada de 2 metros cuadrados y cabe en el cráneo debido a que está plegado de una forma muy peculiar. (Manés, 2014, p.40).

La distribución estructural de las funciones del cerebro a grandes rasgos para comprender su funcionamiento es a siguiente:

1. Lóbulo occipital: Encargado de la visión.
2. Lóbulo parietal: Encargado de la sensación y el movimiento.
3. Lóbulo temporal: Encargado de la audición y el olfato.
4. Lóbulo frontal: Encargado del procesamiento de las emociones, el juicio y el razonamiento.

(Bisquerra, 2020, p. 97).

El cerebro humano es una de las partes fundamentales de nuestro organismo, controla desde lo que pensamos, sentimos, lo que aprendemos o recordamos, la digestión de nuestras comidas o los latidos del corazón. Más allá de que los cambios cerebrales, y la adaptación sean inherentes a la vida, las fases tempranas de maduración, durante el desarrollo fetal y la infancia, son quizás las más dramáticas e importantes (Manés, 2014, p.221), y se influencia directamente con el entorno y el ambiente en el cuál se desenvuelven. Debido a esto, Manés (2014) nos comenta que mucho del potencial y las vulnerabilidades del cerebro puede depender de las primeras dos décadas de la vida, es decir, el cerebro necesita de un ambiente con un clima propicio para su desarrollo cognitivo.

Las primeras áreas en madurar son aquellas involucradas en funciones más básicas, tales como el pensamiento de los sentidos y movimientos. Le siguen áreas implicadas en la orientación espacial y el lenguaje. Por su parte, los lóbulos frontales, fundamentales para la planificación, toma de decisiones, la memoria y el control del impulso, son las últimas áreas en madurar y no se desarrollan totalmente hasta la tercera década de la vida (Manés, 2014, p.222).

Diversos estudios científicos han podido concluir que al momento de percibir un estímulo y realizar una acción, el cerebro actúa de manera semejante a una orquesta sinfónica, interactuando varias áreas entre sí (Bisquerra, 2010, p.97). Por otro lado, cuando sufrimos un accidente y se daña alguna parte de nuestro cerebro, otra área puede realizar un reemplazo parcial de sus funciones; es lo que se denomina función vicaria. (Bisquerra, 2010, p. 97).

3.5.3.1 Hemisferios cerebrales

Dicho anteriormente, el cerebro humano se divide en dos partes: el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo. Ambos hemisferios componen el cerebro humano y están unidos por una comisura o cuerpo calloso, consistente de fibras nerviosas que conectan ambos hemisferios y considerado la red nerviosa más abundante del cuerpo humano. (Cantú et al., 2017, p. 13).

El hemisferio derecho e izquierdo cumplen un rol y función diferente uno del otro. Cada uno de los hemisferios está especializado en el control de ciertas funciones en específico, siendo lo más curioso su funcionalidad inversa, es decir, las funciones de hemisferio derecho transmiten a la parte izquierda del cuerpo y, por consiguiente, las funciones del hemisferio izquierdo se reproducen en la parte derecha del cuerpo (Bisquerra, 2010, p. 101).

- a) *Hemisferio derecho*: está relacionado con el control de las expresiones no verbales y la interpretación de las imágenes. Por ejemplo, la percepción de la espacialidad, la expresión y aprehensión de emociones. Es por ello que se dice que las personas que tienen una alta imaginación y creatividad, tienen desarrollado su hemisferio derecho, y predomina en ellas la capacidad de aprender a través de las imágenes o recordarlas con mucha facilidad.
- b) *Hemisferio izquierdo*: Está relacionado con la verbalidad, el razonamiento y la comunicación. Es uno de los hemisferios que mayoritariamente dominan muchas

personas y el que más se desarrolla en los currículums escolares. El hemisferio izquierdo desarrolla la lógica, operación y resolución de problemas matemáticos, la memoria verbal, lectura y escritura, entre otros.

(Bisquerra, 2010)

CAPÍTULO IV: EDUCACIÓN EMOCIONAL

4. Educación emocional

Según Bisquerra (2005):

Concebimos la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.
(p.96)

La educación emocional nos propone optimizar el desarrollo de competencias emocionales y sociales, deben atenderse desde nuestra niñez y durante toda nuestra vida hasta que somos adultos. La educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en el currículum ordinario (Bisquerra, 2016, p.11) pretendiendo educarnos para la vida y la prevención de comportamientos de riesgo mediante el desarrollo humano, sirviendo como una estrategia de prevención primaria para todas y todos quienes convivimos en comunidad.

La educación emocional es importante en nuestro desarrollo humano y debe ser un proceso continuo y permanente en el ámbito educativo, entendiendo las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2016, p.11), de manera que deberían estar presente en el currículum de las escuelas desde nuestra infancia, durante la adolescencia y hasta la adultez con la finalidad de adquirir herramientas que a lo largo de nuestra vida, seamos capaces de aplicar en diversas situaciones de nuestra cotidianidad.

La educación emocional pretende minimizar la vulnerabilidad que nos provocan situaciones disfuncionales frente a necesidades sociales que no están atendidas como la presencia de ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, suicidios,

comportamientos de riesgo, etc. (Bisquerra, 2016, p.11) o prevenir su ocurrencia a futuro, maximizando las tendencias a pensamientos más positivos y conductas más constructivas, teniendo como objetivo la adquisición de competencias para un mejor conocimiento e identificación de nuestras emociones como la de quienes nos rodean, la capacidad de regular nuestras emociones y prevenir efectos nocivos de las emociones consideradas negativas y buscar maneras de potenciar las emociones positivas en uno mismo como frente a la vida de manera que aprendamos a desarrollar la automotivación en nosotros mismos.

Por otro lado, la educación emocional debe entenderse de manera personalizada y localizada, es decir, variando en contenido según los destinatarios, no es lo mismo enseñar a niños de pre-básica que a adolescentes, debiendo distinguirse y manejarse de manera adecuada mediante programas para cada nivel.

Según los contenidos que se debieran manejar para un óptimo desarrollo de la educación emocional, Bisquerra (2005) nos dice que:

En primer lugar, se trata de dominar el marco conceptual de las emociones, que incluiría el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales, etc.), tipos de emociones (emociones positivas y negativas, emociones básicas y derivadas, emociones ambiguas, emociones estéticas, etc.). Conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc. La naturaleza de la inteligencia emocional es un aspecto importante, con múltiples aplicaciones para la práctica. (p.98)

La educación emocional se basa en la práctica buscando desarrollarse mediante dinámicas grupales y personales, en dónde se llame a la auto reflexión, el diálogo y los juegos dinámicos para conseguir que tanto niñas, niños, adolescentes e incluso adultos, se desarrollen de manera consciente mediante la observación de los comportamientos de los otros como de

los sí mismos, comprendiendo de esta manera las emociones y sentimientos de manera más significativa, entendiendo cómo nos afectan las emociones o sentimientos. Para Bisquerra (2000), la educación emocional sería un proceso que busca “potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo” (p.243).

Es importante recalcar que la educación emocional en Chile no es reconocida y es vista como un proyecto de innovación para tratar en el aula, se presentan diversos programas ministeriales y aun así no se ha logrado implementar de manera satisfactoria debido a que se sigue prestando atención al desarrollo intelectual que a lo emocional y subjetivo, enseñando las emociones bajo paradigmas morales de lo bueno y lo malo, en un sistema patriarcal donde a los niños y hombres no se les permite llorar. “Esta práctica cultural conduce a los hombres a que se desliguen del contacto con sus sentimientos, e incluso a sentir vergüenza de tener sentimientos y emociones” (Casassus, 2007, p. 232), y en tanto a las niñas se les tacha de débiles y/o histéricas por ser más sensibles y emocionales. Es importante tratar de gestionar y trabajar estos hechos durante la infancia, pues trae consecuencias irreparables a futuro. “Se sabe que una emoción que es reprimida, no hace, sino que volver con más fuerza después”. (Casassus, 2007, p. 232).

En conclusión, Bisquerra (2016) nos dice que el adecuado desarrollo sistemático de programas de educación emocional que reúnan unas condiciones mínimas de calidad y de tiempo de dedicación, tienen un impacto importante para el desarrollo integral de las personas (p.18).

4.1 Emociones y creatividad

Durante los últimos años, se han desarrollado diversas investigaciones de acuerdo a la relación entre creatividad y emoción. Al igual que las emociones, la creatividad tampoco tiene una definición unánime, conceptualizando este término a distintos enfoques y características según diversos autores. El término creatividad ha ido tomando peso en el último tiempo gracias a la aparición de términos como inteligencia emocional, resiliencia y coaching (Morales, 2017, p.3).

En primer lugar, el diccionario *The Oxford Languages*, define creatividad cómo la capacidad o facilidad para inventar o crear. Planteando la creatividad como una capacidad del

ser humano para innovar, crear e inventar nuevas ideas, cosas, obras o pensamientos de manera interesante.

Para Morales (2017), la creatividad no es un término exclusivamente moderno, en la historia de la humanidad existen ejemplos de cómo la creatividad ha impulsado el desarrollo del hombre (p.3), lo cual se fue reflejando durante los siglos y a través en el arte mediante las pinturas rupestres que conocemos hoy en día, de manera que gracias a ellas hemos podido conocer en las innovaciones que primitivos utilizaron para aquella época dónde lo natural predominaba por sobre lo material que conocemos hoy, siendo capaces de resolver problemas frente a distintas necesidades que iban surgiendo, por ejemplo la creación de herramientas para la cacería, la creación del fuego para iluminar y/o cocinar, la creación de la rueda para movilizarse, etc. empleando muchas veces la creatividad para suplir necesidades básicas en la vida cotidiana, pues garantiza el surgimiento y perfeccionamiento de nuevas ideas y la evocación de soluciones a problemas individuales y sociales (Morales, 2017, p.3).

Por otro lado, para Edward De Bono (1999), la creatividad en su nivel más simple significa:

“Confeccionar algo que antes no existía. En cierto sentido, “crear un desorden” es un ejemplo de creatividad. El desorden no existía antes en ese lugar, y se le ha dado origen, se le ha hecho nacer. Luego asignamos cierto valor al resultado, de modo que lo “nuevo” debe tener un valor. En este punto, podemos empezar a tener creatividad artística, porque lo que el artista produce es nuevo y tiene valor”. (p. 28)

Entendiendo el proceso creativo como algo complejo, muchas veces un camino difuso y misterioso para llegar a lograr un producto creativo, llamativo o singular. Sin embargo, es importante reconocer que la creatividad no sólo depende de procesos mentales complejos, sino, también de la emocionalidad para desempeñarse creativamente, siendo la afectividad la variable que ha recibido más atención. Esto se debe a que la creatividad se caracteriza por ser un proceso que involucra aspectos cognitivos, emocionales y motivacionales de la persona (Aranguren, 2013, p. 218).

Según la autora Aranguren (2013) sobre Vosburg pronuncia que:

La posición general sostiene que el humor positivo facilita la resolución creativa de problemas a través de un amplio espectro de tareas; mientras que la posición calificada

sostiene que el humor positivo puede facilitar la resolución de problemas como también inhibirla, y dicho efecto dependerá del tipo de tarea del que se esté tratando. (p. 219).

Entendiendo que el estado de ánimo o las emociones que tengamos en un preciso momento facilitarán el proceso de creación y resolución de problemas como también pueden inhibirse frente a emociones negativas y afectar la predisposición de una persona a realizar una actividad, comprendiendo de esta manera que la relación entre emociones y creatividad van de la mano y se relacionan directamente entre sí.

En primer lugar, entendamos que la creatividad tiene límites conceptuales difusos pues puede ser enfocada desde tres perspectivas: como la producción creativa, como el pensamiento divergente o como rasgo de la personalidad (Barron F, Harrington D, 1981, como se citó en Morales, 2017) y por otro lado, se emplea en dos escenarios diferentes: como inspiración o producción creativa original (por ejemplo, la producción artística), o como búsqueda de soluciones para alcanzar una meta, por ejemplo, la producción científica. (Stein, 1953, como se citó en Morales, 2017).

Es por ello que se entiende que la creatividad no tiene una unanimidad respecto a su definición o su concepto en general, es un término complejo que ha sido estudiado de diversas áreas de investigación, pero ninguno es capaz de abarcar todas las características y definiciones existentes, siendo el enfoque como producción el más conocido y estudiado hasta la actualidad. De Bono (2008) coincide en este aspecto, debido a que, en el mundo de los negocios, la creatividad se ha convertido en algo esencial. Esto se produce debido a que todo lo demás ha llegado a ser una mercancía al alcance de todos.

Dicho anteriormente, existen antecedentes acerca de cómo estos enfoques que propone De Bono se relacionan con las emociones. Se ha propuesto que las emociones consideradas positivas predisponen a la persona a tomar decisiones, resolver problemas o ver la vida de manera efectiva. Esto se debe a que la afectividad positiva se relaciona con el optimismo, la auto-confianza, la autoeficacia, con un mejor funcionamiento del sistema inmune, con la conducta pro social, con el afrontamiento eficaz, y con la originalidad y flexibilidad. (Lyubomirsky y Diener, 2005, como se citó en Morales, 2017). afectando directamente en el proceso de creación, lo cual será muy distinto si la persona presenta emociones negativas o un estado anímico bajo.

Sin embargo, pueden existir casos dónde el estado anímico bajo o presentar emociones negativas puedan colaborar al momento de crear. En la historia se conocen diversos casos de artistas reconocidos mundialmente como Vincent Van Gogh, Salvador Dalí, Frida Kahlo, entre

otros, que padecían algún trastorno mental y que no fue un impedimento para ellos a la hora de crear.

4.2 Herramientas para la educación emocional.

En la actualidad, las emociones se han convertido en algo trascendental y fundamental en diversos ámbitos y uno de ellos es el ámbito educacional. Es por ello que a lo largo de los años se han experimentado e investigado metodologías para ayudar al desarrollo de las mismas, existiendo algunas herramientas creadas por diversas organizaciones para colaborar en el desarrollo de competencias emocionales.

4.2.1 CASEL, colaborando para la educación socioemocional y académica en el mundo.

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, CASEL nombrada por sus siglas en inglés, fue fundada en 1994, con el objetivo de establecer un aprendizaje social y emocional (SEL) de alta calidad. Esta organización se dedica a la investigación sobre aprendizaje socioemocional, confiable, de alta calidad y basado en las evidencias.

El modelo de aprendizaje socioemocional que propone CASEL, tiene principios en los cuales basa su modelo, los que se dividen de la siguiente manera:

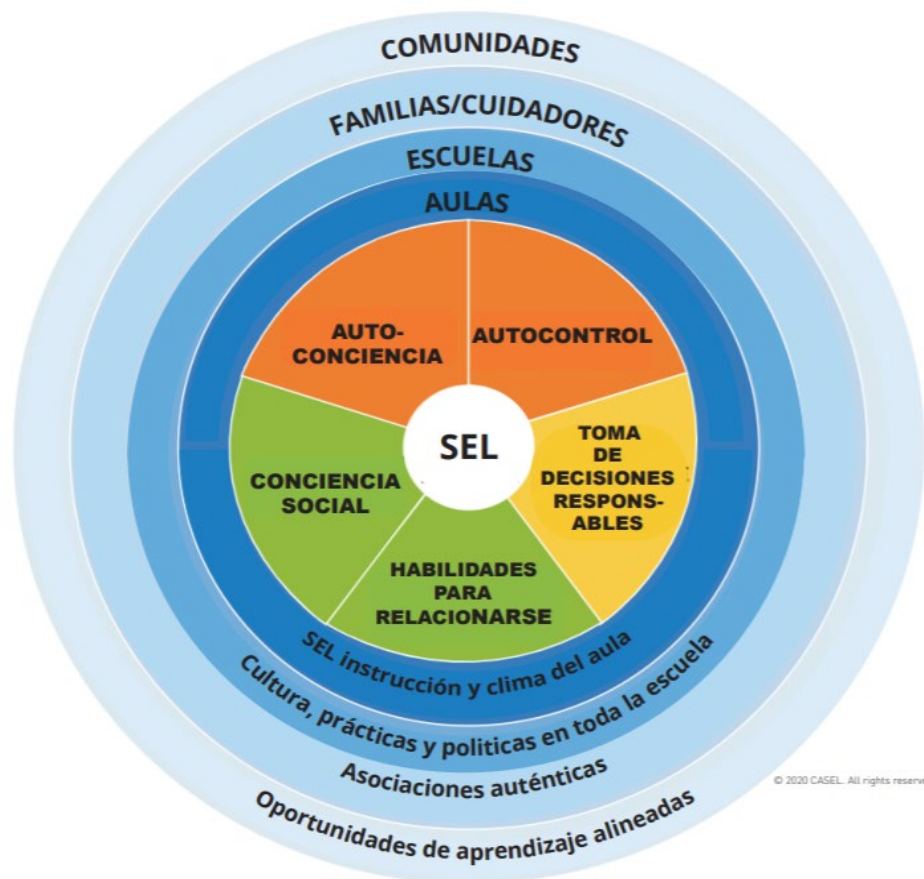
1. Investigación: En primer lugar, busca estudiar de forma empírica la fenomenalidad de las emociones que experimenta el ser humano. Se busca recopilar todo el conocimiento social emocional para poder desarrollar recursos enfocados en esa área. Sus programas son regularmente analizados para determinar los logros que han percibido. Los estudiantes que han recibido una formación global (académica, social y emocional) han demostrado que sus capacidades escolares han mejorado en sus resultados académicos a diferencia de los que reciben una educación regular ya que son capaces de poder hacerse cargo de sus emociones y así mismo poder controlar de una manera bastante eficiente el estrés.
2. Práctica: Se refiere a que estos llevan a cabo los planes que proponen como organización a centros educativos, poniendo en prácticas las aptitudes y habilidades a desarrollar dentro de las salas de clases. Considerando esto antes de comenzar las implementaciones de los programas, realizan un exhaustivo análisis de los colegios

antes de vivenciar esta experiencia para luego poder hacer una comparación de los resultados que se logran. Esto se realiza con la finalidad de comprender si los centros educativos poseen las condiciones óptimas de poder llevar a cabo el programa de CASEL, las actividades de la organización están enfocadas en modificar o reforzar la visión global de la escuela, priorizando el aprendizaje académico, social y emocional.

3. Política: CASEL ofrece asesoramiento y formación a nivel estatal con el objetivo de poder influir en el ámbito legislativo a nivel país con la finalidad de conseguir recursos para lograr un nivel de estandarización de las metodologías que no solo buscan el desarrollo académico.

Según los principios que propone CASEL, busca plantear en un ámbito global metodologías para lograr un desarrollo enriquecedor en todas las áreas que pretende abordar. En la Figura 4, se puede apreciar el modelo de la organización CASEL, en el cual se categorizan diversos ámbitos y habilidades.

Figura 4: “Modelo CASEL de aprendizaje socioemocional”



Nota: Extraído de CASEL-Wheel-Spanish-pdf, CASEL 2020. Página 1

Algunos integrantes de la organización indican que la mejor manera de lograr una completa educación social y emocional, es plantear una visión global que influya en los distintos ámbitos de la vida, comenzando por los barrios hasta llegar a las familias y docentes. Si observamos la figura 9, dichas categorías se presentan en tonalidades de azules, clasificándose y caracterizándose de la siguiente manera:

- *Comunidades o barrios:* Se confecciona un plan pensado en las características propias de este tales como; geográficas, sociales, económicas, etc. de la comunidad para lograr impulsar los estándares emocionales que se pretenden desarrollar.
- *Familias o cuidadores:* CASEL, propone que la base de la educación social y emocional comienza en casa, por lo que elaboró recursos de carácter social y emocional que se pueden abordar desde el hogar, considerando que es en nuestras casas que se puede fomentar y potenciar las habilidades emocionales a desarrollar en las niñas, niños y adolescentes.
- *Escuela:* En este punto, se pretende que los docentes que son parte de las instituciones adopten el modelo de CASEL, sea abordado en todos los ámbitos y actividades. Además, pretende que se tenga un trato tanto con cuidadores y estudiantes potenciando:
 - La importancia de las relaciones entre estudiantes y adultos.
 - Políticas positivas
 - Invertir tiempo dentro y fuera de la escuela
- *Docentes o aula:* Se confeccionan programas de guías para el docente y la preparación de este, con el fin de generar ambientes óptimos para el desarrollo de las capacidades que propone SEL.

Considerando lo anteriormente mencionado, la organización CASEL toma estos cinco escenarios y factores importantes que influyen y determinan el desarrollo de la niña o el niño, con la finalidad de trabajar con ellos y para ellos, abordando el aprendizaje de forma globalizada para poder potenciar de mejor manera los resultados. CASEL considera que no es solo trabajo del aula, sino algo más grande y transversal.

Dentro del programa CASEL, se ubica lo más importante, que es la elaboración y creación de la propuesta de SEL (Aprendizaje Social y Emocional), que pretende el desarrollo

de competencias individuales de cada uno de los estudiantes, las cuales se categorizan de la siguiente manera (ver Figura 9):

→ *Autoconciencia (Conocimiento de sí mismo):*

Es la capacidad de auto conocernos y regularnos; en el ámbito de las emociones es fundamental, ya que mediante su desarrollo podemos reconocer nuestros pensamientos, valores, emociones, y cómo se ven reflejadas en nuestro comportamiento. Además, esto nos permite poder visualizar nuestras fortalezas y debilidades de manera más autocrítica.

→ *Autocontrol:*

Es la habilidad para poder controlar nuestras emociones, pensamientos y comportamientos de manera productiva según las diversas situaciones que se nos presentan a diario. El autocontrol también incluye la regulación de emociones por sí mismas, es decir, ser capaces de poder superar y controlar las frustraciones, estrés, impulsos, etc. Según CASEL, el autocontrol nos ayuda a motivarnos a nosotros mismos y establecer metas con mayor facilidad.

→ *Conciencia social (o conciencia con los otros):*

Es la habilidad de ser conscientes de las personas que nos rodean y cómo socializamos con ellas. CASEL espera que se desarrolle la capacidad de tener empatía con las demás personas y además permitir generar competencias sobre comprender distintas normas sociales y éticas que se nos puedan presentar y que están presentes en nuestra sociedad.

→ *Toma de decisiones importantes:*

Es la capacidad de poder tomar decisiones visualizando diversos ámbitos como: nuestra conducta, interacción social, estándares éticos y aspectos de normas sociales y cómo estas pueden influir realizando una evaluación realista de las consecuencias que puedan traer consigo.

→ *Habilidades para relacionarse:*

Consiste en la capacidad de mantener relaciones saludables y satisfactorias para los individuos o grupos, como también la importancia de la comunicación, ya que esta debe ser clara, dónde seamos capaces de escuchar y cooperar con el resto, de tal manera que

es importante al igual que la capacidad de negociar y resolver conflictos con la finalidad de solucionar problemas o prestar ayuda a otros.

Considerando los puntos mencionados por CASEL, escuelas, familias y todo lo que nos rodea, permite y da espacio al aprendizaje, el desarrollo y las vivencias. Las desigualdades en la sociedad y la vulnerabilidad por parte del Estado hacia las personas pueden influir en el aprendizaje social, emocional y académico de los estudiantes, por lo que el ambiente o contexto en el cual se sitúan o desarrollan es clave para el desarrollo social y emocional según las propuestas de CASEL.

CASEL, prepara diversas evaluaciones para sus distintos programas con la finalidad de recopilar información relevante respecto a los posibles avances que pueda tener un grupo en específico dónde se esté implementando este programa y reforzar puntos claves que puedan estar fallando o necesitan mayor apoyo.

4.2.2 Explore SEL de la Universidad de Harvard

La Universidad de Harvard ha desarrollado una plataforma basada en SEL (El Aprendizaje Socio-Emocional) con la finalidad de recopilar diversos trabajos relacionados con el área emocional que se han llevado a cabo en los últimos años. Esta plataforma nos permite navegar y realizar comparaciones de marcos teóricos, enfoques de dominios y habilidades relacionadas con el aprendizaje socio-emocional.

En la imagen 1, se puede apreciar la propuesta que tiene la Universidad de Harvard para poder navegar y utilizar esta herramienta como método de investigación en el área emocional, de manera que podamos conocer las propuestas que existen y cómo se relacionan entre ellas.

Imagen 1: “Herramientas de la Universidad de Harvard para la investigación de las emociones)

Navegue por el complejo campo del aprendizaje social y emocional.

Los investigadores, educadores, empleadores y padres están de acuerdo en que el aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés) y las habilidades no académicas son importantes para el éxito en la escuela y en la vida, pero puede ser difícil decidir en qué habilidades enfocarse, y mucho menos cuál es la mejor manera de promover y medirlos [Aprende más](#).



Nota. Harvard. (s. f.). Explore SEL. Explore SEL Harvard. Recuperado 23 de mayo de 2022, de <http://exploresel.gse.harvard.edu/visual-tools/>

En la plataforma la Universidad de Harvard (2022), se mencionan tres categorías que se caracterizan y catalogan de la siguiente manera:

- *Enfoque de dominios*

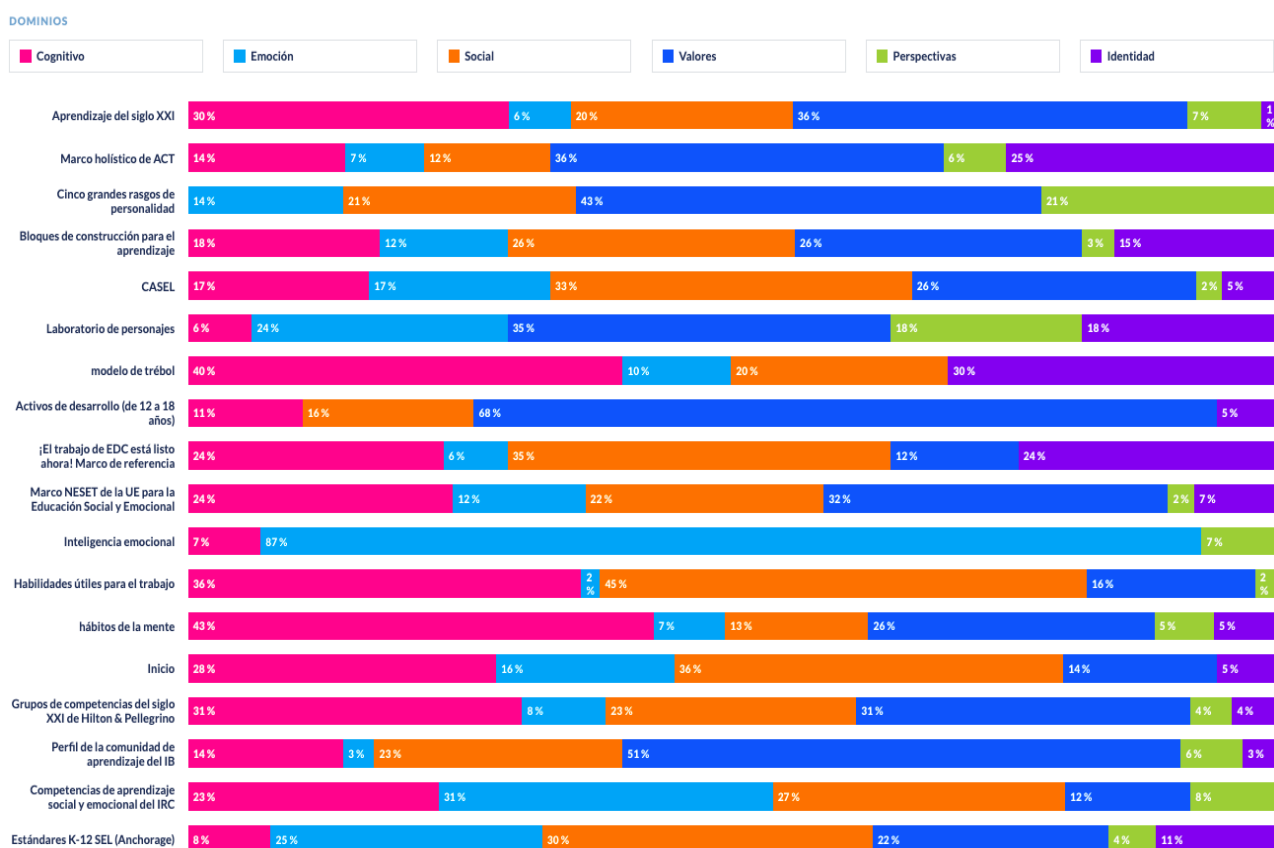
Este primer enfoque, permite que el usuario pueda visualizar los marcos teóricos en los cuales trabajan diversos modelos, enfocándose en diferentes ámbitos, algunos cubriendo en mayor porcentaje diversas áreas de SEL (Aprendizaje Socio-Emocional) y el dominio no académico, mientras que otros poseen enfoques más tradicionales.

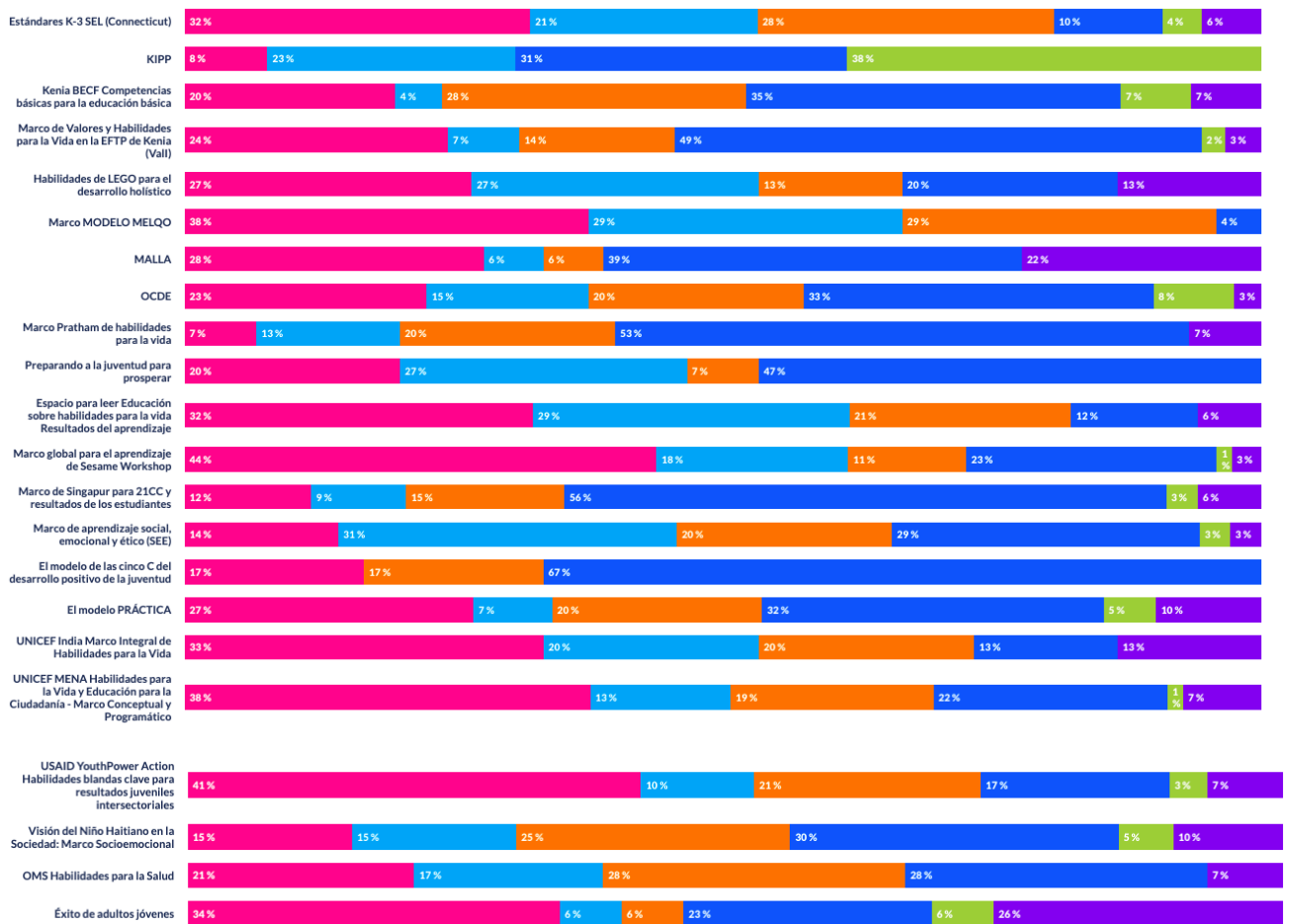
Toda esta información se puede visualizar mediante gráficos de barras (ver imagen 2) de manera que se puedan ir comparando entre sí, tomando como referencia los dominios SEL, los cuales se clasifican en seis áreas comunes:

1. *Cognitivo:* Incluye las habilidades básicas para el cumplimiento de metas, en esta división se refiere a la capacidad de poder concentrarse, priorizar tareas, controlar impulsos, usar información para tomar decisiones y más.

2. *Emoción*: Incluye la capacidad de reconocer, expresar y controlar las emociones. Estas habilidades se consideran importantes no solo para el fin propio sino también para las relaciones interpersonales que se van gestando a lo largo de la vida.
3. *Social*: Este dominio se refiere a la capacidad de interpretar las señales sociales, resoluciones de problemas, comportamientos pro sociales y cooperativos.
4. *Valores*: Este dominio incluye las virtudes que puede desarrollar un ser social dentro de las éticas de su cultura, los hábitos pro sociales y productivos para una comunidad.
5. *Perspectiva*: Se refiere a cómo se interpreta el entorno en el cual se desarrolla el individuo. Además, incluye el cómo interpretar los desafíos de la vida.
6. *Identidad*: Se caracteriza en cómo se identifica o entiende así mismo el individuo y su entorno, incluye aptitudes de autoconocimiento y autoestima.

Imagen 2 “Comparación de enfoque de habilidades entre marcos”





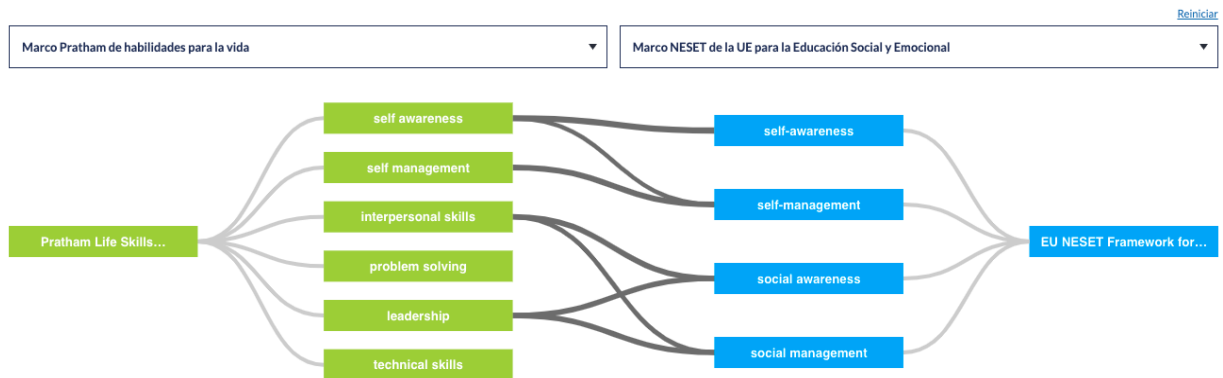
Nota: Harvard. (s. f.). Explore SEL. Explore SEL Harvard. Recuperado 23 de mayo de 2022, <http://exploresel.gse.harvard.edu/compare-domains/>

- *Comparación de habilidades entre marcos*

Esta herramienta permite al usuario comparar las diversas investigaciones realizadas por las organizaciones según los contenidos que abordan en sus marcos teóricos, haciendo comparaciones en relación a similitudes de conceptos que poseen un origen similar o habilidad a trabajar con el mismo enfoque.

Por ejemplo, en la imagen 3, realizamos una comparación del “marco de Pratham de habilidades para la vida” con “Marco NESET de UE para la educación social y emocional” en dónde encontramos similitudes que los unen, demostrando que ambos marcos teóricos abordan conceptos similares como: autogestión, liderazgo, conciencia social, etc.

Imagen 3. “Herramienta de comparación de habilidades entre marcos”



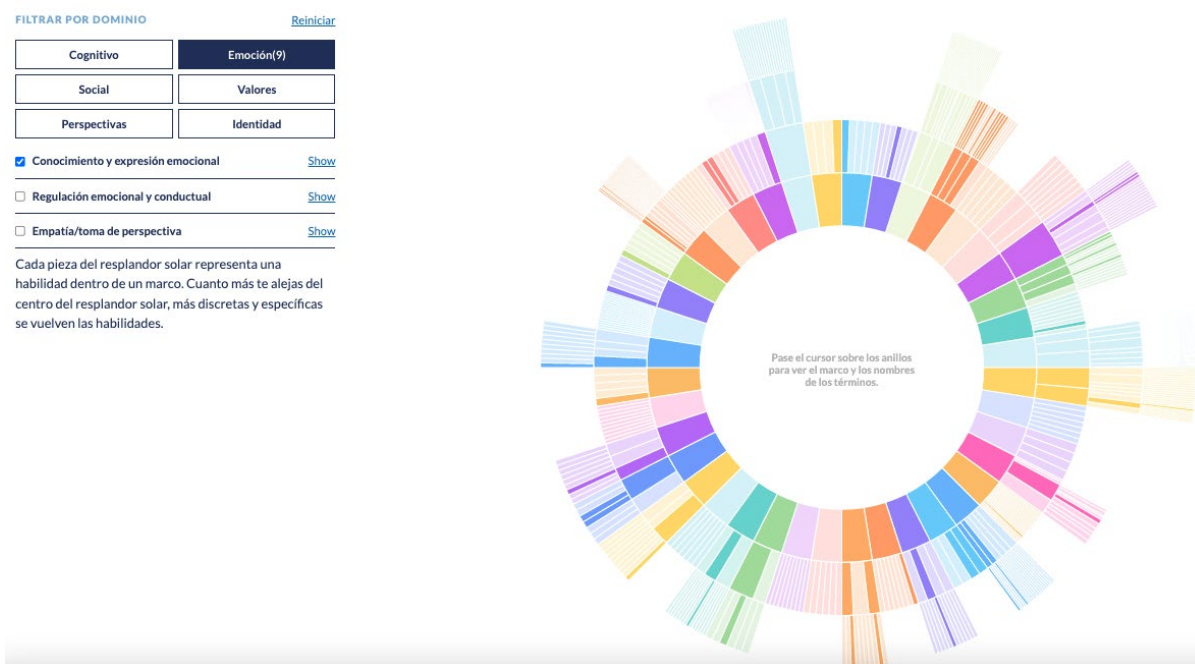
Nota. Harvard. (s. f.). Explore SEL. Explore SEL Harvard. Recuperado 23 de mayo de 2022, <http://exploresel.gse.harvard.edu/compare-frameworks/>

- *Identificador de habilidades relacionadas entre marco*

Esta herramienta sirve para visualizar las diversas etiquetas que manejan los marcos teóricos de investigadores o agrupaciones permitiendo evidenciar los diferentes términos utilizados. Esta herramienta en particular, emplea un diagrama de sol para recopilar toda la información recaudada y categorizar por color las aptitudes y destrezas en la que se enfocan cada categoría, permitiendo de esta manera visualizar las ramas y ramificaciones de cada una de ellas y sus relaciones.

En la Imagen 4, podemos observar como en el lado izquierdo existe un seleccionador de los contenidos que pretendemos buscar en la diagramación de sol que señala el vínculo entre propuesta educativa y el área emocional a trabajar. En este a modo de ejemplo, se seleccionó el dominio de las emociones y como sub-categoría se seleccionó el conocimiento y expresión emocional. Los dominios seleccionados, se clasifican y categorizan en la rueda mediante distintos colores, que representan a los autores y/o organizaciones que emplean dichas aptitudes y en qué títulos son trabajados.

Imagen 4 “Diagrama de sol identificador de habilidades relacionadas entre marcos”



Nota: Harvard. (s. f.). Explore SEL. Explore SEL Harvard. Recuperado 23 de mayo de 2022, <http://exploresel.gse.harvard.edu/compare-terms/>

Esta herramienta digital que propone la plataforma de “Explore SEL” creada por la Universidad de Harvard, permite recopilar íntegramente información sobre distintos programas de aprendizajes socio emocionales, generando búsquedas en distintos programas según los dominios que necesitemos desarrollar. Explore SEL es una herramienta de mucha ayuda para los docentes y para las escuelas en general que busquen desarrollar a la comunidad educativa en términos socio emocionales, puesto que en su página web se puede encontrar extensa información sobre su propuesta, además de investigaciones. Esta plataforma es muy completa y fácil de utilizar o navegar en ella, todo está gráficamente presentado de manera que la comprensión de la información sea clara y concisa, presentando diversas comparaciones de datos estudiados en las últimas décadas con la finalidad de poner al alcance de todas y todos.

4.3 Herramientas nacionales y bases curriculares

En un comienzo, durante el año 2007 y con la intención de entregar a los estudiantes más espacios recreativos para potenciar diversos ámbitos, se crearon las Jornadas Escolares Completas, “JEC” con la finalidad de impulsar los espacios creativos. El mismo programa

mencionaba que: *“La educación artística representa uno de los pilares más poderosos para el desarrollo de las capacidades socio afectivas, creativas y cognitivas del ser humano”* (Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, 2007), asignando de esta manera un valor fundamental a la implementación de las artes como un espacio para el desarrollo de las habilidades de creatividad y expresión, entendiéndose de esta manera como un medio canalizador de las emociones, considerando que estas áreas artísticas permiten generar un espacio crítico y reflexivo con el contexto en el que se sitúa él/la estudiante.

A pesar de ello, este programa que busca fomentar de la creatividad, toma el arte como un sostén y a su vez como herramienta de mejoramiento de la educación para ser utilizado como canalizador, potenciador de las emociones y desarrollo del pensamiento crítico, dándole mayor importancia y responsabilidad a la educación emocional, pero sin una preparación previa de él o la docente en el área. Es aquí en dónde se toma la emoción como un posible benefactor de la creatividad, pero saltándose todas las etapas previas que se deberían implementar.

En Chile, se ha pretendido desarrollar políticas públicas y programas para abordar las emociones en el currículum nacional luego de diversos trabajos focalizados bajo este tema. En el año 2018, se actualizaron las bases curriculares generando objetivos transversales y ejes pedagógicos que contengan e implementen las emociones en sus actividades, dando una intencionalidad al área emocional. Esto se puede observar en las Bases Curriculares de Artes Visuales desde 1º hasta 7º básico, dónde se encuentran ejes señalados como “Expresar y Crear visualmente”; este eje está diseñado de forma transversal para todos los niveles señalados y está definido de la siguiente manera:

Todos los niños tienen un potencial expresivo y creativo. La asignatura de Artes Visuales promueve que los estudiantes descubran, desarrollen y cultiven ese potencial, para plasmarlo en un trabajo de arte y así comunicarlo a otros. En este proceso, se espera que integren las emociones, la imaginación, los recuerdos, las experiencias, el conocimiento y las técnicas para que logren transmitir una parte de su propio ser.

(Ministerios de Educación [MINEDUC], 2018. p.39)

Considerando lo anterior al observar las Bases Curriculares de Artes Visuales de primero básico en los ejes de “Expresar y Crear Visualmente” también se menciona: “Expresar emociones e ideas en sus trabajos de arte a partir de la experimentación” (MINEDUC, 2018. p 47)

Por otro lado, se confeccionó en el plan nacional la implementación de la asignatura de Orientación de los diferentes niveles educativos, y según las bases curriculares de acuerdo al MINEDUC (Mineduc, 2015. pp. 345-347) se menciona que los cinco ejes principales de la asignatura de Orientación se basan en los siguientes puntos:

1. Crecimiento personal: Enfocado en lo individual y su desarrollo tanto en ámbitos de afectividad y sexualidad.
2. Bienestar y autocuidado: Se abordarán los contenidos de vida sana y prevención del consumo de drogas legales e ilegales.
3. Relaciones interpersonales: En cómo se relaciona el estudiante con su entorno y la resolución de conflictos
4. Pertenencia y participación democrática: Responsabilidades y organización del grupo curso
5. Gestión y Proyección del aprendizaje: Hábitos de estudios y autonomía.

Considerando estos puntos, el plan pretende abordar los diversos ejes mencionados con la finalidad de desarrollar habilidades en los estudiantes en algunas de las áreas que trabajen el cerebro emocional, tales como el autocontrol, la conciencia social y la empatía.

Desde otro ángulo, en diversas áreas del currículum educacional se mencionan objetivos transversales en las asignaturas de orientación, artes visuales, etc. en dónde se pretende abordar la educación emocional de los estudiantes mediante objetivos de aprendizajes, “OA” según sus siglas.

Un ejemplo es el siguiente OA, presentado en el curso de 3° básico en el área de Orientación, llamado “Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás, y prácticas estrategias personales de manejo emocional”, por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar al otro y considerar su impacto en los demás. (Currículum nacional, 2022).

4.3.1 Herramientas implementadas tras la pandemia

Debido al contexto nacional y global que se evidenció desde el año 2020 debido a la pandemia de COVID-19, todos los establecimientos del territorio nacional se vieron en la obligación de cerrar los establecimientos educacionales e implementar clases vía online, las cuales se caracterizaban por la enseñanza remota a través de video llamadas. Experiencia totalmente nueva e inesperada tanto para los profesores como para sus alumnos.

Debido al escenario que se estaba vivenciando, diversos actores de la educación se vieron afectados por la situación, debido a la escasa y nula preparación de las clases online y el estrés que generó pasar extensas jornadas frente al computador y el encierro en los hogares, y este fue el punto de partida dónde surgió la necesidad de tratar la salud mental y el bienestar emocional de los estudiantes y no sólo para ellos, sino para todos los agentes de la comunidad escolar.

Como respuesta el Ministerio de Educación junto a la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) elaboró un kit de apoyo socioemocional para abordar y contrarrestar los efectos de la pandemia. Este material pedagógico consta de doce recursos, los cuales se dividieron en dos entregas. Uno de ellos es el juego ¡Qué preguntas!, el cual permite a los docentes establecer una dinámica para poder abordar el conocimiento y fortalecimiento de las emociones personales y de las relaciones interpersonales de los alumnos con sus pares.

Los recursos que posee el Kit se encuentran en la siguiente lista:

1. *Juego ¡!!!Qué emoción!!!! ¡!!!Qué preguntas!!!!*
2. *Documento de Gestión de la Cultura Escolar: ¿Qué? ¿Cómo? ¿Para qué?*
3. *Política Nacional de Convivencia Escolar y sus cartillas.*
4. *Cuentos de Clementina.*
5. *25 afiches con normas para una convivencia positiva.*
6. *Set 8 normas para la sala de clases.*
7. *Cuadernillo con actividades para el bienestar emocional de los estudiantes.*
8. *Medidor Emocional.*
9. *Documento con ciclo de webinars con foco socioemocional 2020.*

10. *Documento para realizar reuniones y entrevistas con apoderados con foco en lo socioemocional*
11. *Guías de pedagógicas para la serie Emoticlub*
12. *Documento Cómo enseñar a distancia manteniendo la cercanía.*

(MINEDUC, 2019)

4.3.2 TV Educa abordando las emociones

TV Educa, fue otra de las herramientas pedagógicas que surgió como respuesta frente a la pandemia. Esta fue anunciada por el Presidente de Chile del periodo pasado el 14 de abril del año 2020, por un acuerdo realizado por los canales pertenecientes a ANATEL y en colaboración del Ministerio de Educación y Consejo Nacional de Televisión.

TV Educa, fue un canal de televisión de señal abierta y de carácter infantil, dónde su programación consistió en promover caricaturas y contenidos educacionales que sirvieran como ayuda educativa y pedagógica para las niñas y niños a lo largo del territorio nacional que se encontraban en sus casas por el confinamiento y no tenían acceso a computadores o internet para conectarse a las clases online.

En el ámbito emocional, TV Educa creó la animación de “Emoti Club”, la cual era una serie infantil que trataba sobre las emociones de niños y niñas en cuarentena.

“La alegría, la pena, la rabia y el miedo, sumado también a un episodio especial que abordará la importancia de compartir en familia, serán retratados a través de cuatro personajes caracterizados por una gata, un perro, un dinosaurio y una coneja, los que forman su propio club de amigos donde comparten experiencias durante la pandemia mediante video llamadas. “Emoti Club”, es el nombre de la serie infantil, para niños entre 4 y 8 años, que, con la producción del Consejo Nacional de Televisión, el Ministerio de Educación y la Universidad de las Américas llega a la pantalla de TV Educa Chile.”

(Mineduc 2021, enero 28).

En la Figura 5, podemos observar la imagen de promoción de la serie “Emoti Club”.

Figura 5 “Poster de promoción EmotiClub”



Nota: MINEDUC. (2021). *Portada EmotiClup* [Screenshot]. EmotiClub.

<https://mineduc.cl/emoticlub-nueva-serie-infantil/>

Esta serie consta de dos temporadas, la cual se dividió de la siguiente manera:

- Temporada 1: 10 Capítulos en total.
 - Capítulo 1: Coronavirus
 - Capítulo 2: Cumpleaños
 - Capítulo 3: Exploradores
 - Capítulo 4: Pesadillas
 - Capítulo 5: Tarea
 - Capítulo 6: Tesoros
 - Capítulo 7: Volver
 - Capítulo 8: Contagio
 - Capítulo 9: Fútbol
 - Capítulo 10: Emociones

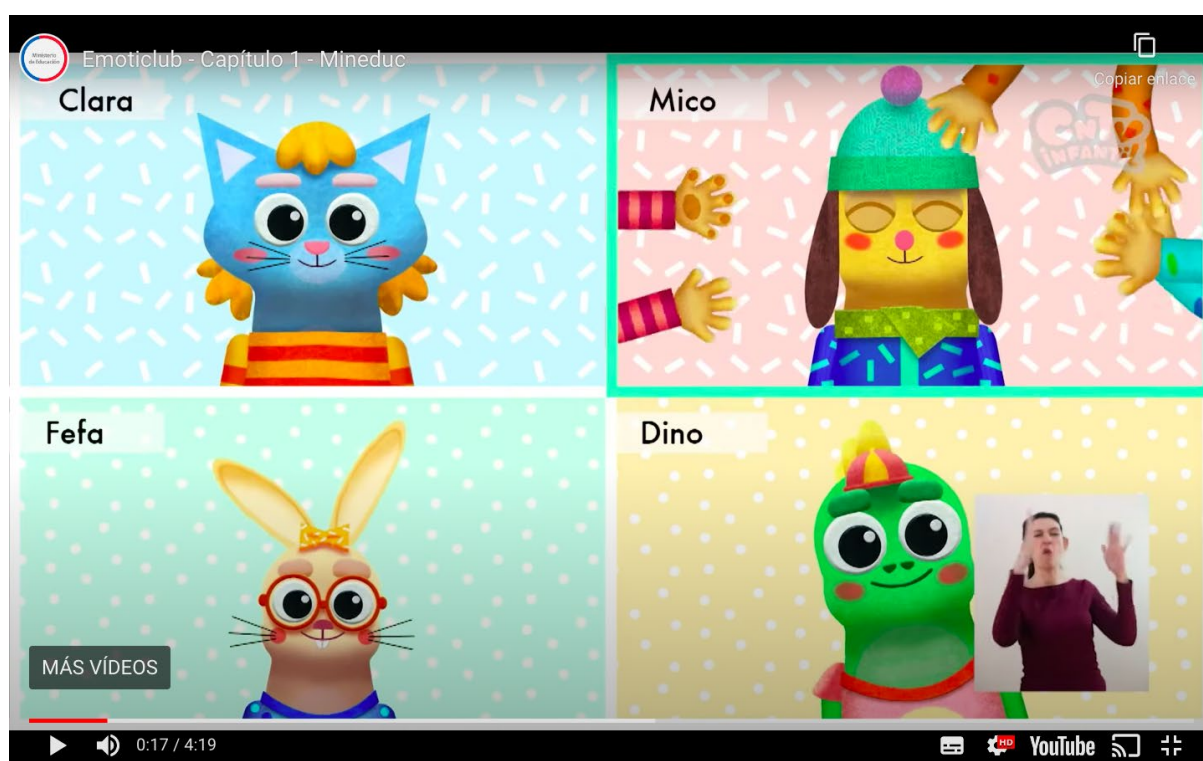
- Temporada 2: 7 Capítulos en total.
 - Capítulo 1: Clases Presenciales
 - Capítulo 2: La peleas
 - Capítulo 3: Si puedo
 - Capítulo 4: Congelados
 - Capítulo 5: Salir a Jugar
 - Capítulo 6: Experimentos
 - Capítulo 7: El Álbum
 - Capítulo 8: Nuestro Club
 - Capítulo 9: Ya no está

Esta serie animada intentó retratar las situaciones que tuvieron lugar durante la pandemia; en la primera temporada mostraba situaciones vivenciadas durante la cuarentena con la finalidad de visibilizar las emociones que estaban siendo vividas o podían sentir la mayoría de los niños y niñas en Chile. En la segunda temporada, los temas a tratar fueron las emociones al retorno de clases presenciales y cómo manejarlas.

Algo interesante que podemos decir de TV Educa, es cómo las animaciones buscaban que los niños y niñas se sintieran identificados con las diversas situaciones, la mayoría de carácter cotidiano. Un ejemplo de ello lo podemos encontrar en la Temporada 1, capítulo 2 llamado “Cumpleaños”, dónde se muestra a una niña llamada Clara, quién está de cumpleaños. Durante el capítulo, ella expresa la pena que siente al estar de cumpleaños y no poder recibir visitas, por lo que los otros personajes la alientan y dan motivación.

La animación es una forma amigable de llegar al público infantil, por lo que el MINEDUC, tomó la iniciativa de impulsar este proyecto. En la actualidad, el Ministerio de Educación, creó un canal de YouTube el cual cuenta con cerca de 106.000 suscriptores <https://www.youtube.com/c/MinisteriodeEducaci%C3%B3nGobiernodeChile/playlists>, dónde podemos encontrar todos los capítulos de distintas animaciones que se presentaron en el programa de TV Educa. En la Figura 6, podemos ver a algunos de los personajes de la animación de Emoti Club de la plataforma TV Educa.

Figura 6 “Screenshot Emoticlub en Youtube”



Nota: MINEDUC. (2021). *Capítulo 2 EmotiClup* [Screenshot].

EmotiClub.https://www.youtube.com/playlist?list=PLKB9Xm_TV8WayxgmmtL_sD3W8KTwrgKMp

4.3.4 Propuesta de FLICH para una educación emocional en Chile

Debido a la importancia del desarrollo de la educación emocional en las escuelas, surgió la necesidad de incorporar el área emocional en el currículum chileno. Desde aquellas necesidades nace la organización FLICH (Fundación de Liderazgo en Chile). En un comienzo FLICH, se fundó con el objetivo de promover entornos laborales más saludables tras la recopilación de información en dónde se evidenció que el 80% de los liderazgos están basados en el miedo y la desconfianza, arrojando que la falta de valorización, reconocimiento y empatía, demuestra la carencia de herramientas emocionales en Chile. Es por ello que FLICH decidió embarcarse en el camino de la educación emocional para lograr generar escuelas con jóvenes, niñas y niños más empáticos y felices, con la finalidad de generar a futuro adultos más conscientes y con las suficientes herramientas emocionales que les servirán para toda la vida.

FLICH, ha demandado en Chile y Latinoamérica la necesidad de impulsar una ley de educación emocional con la finalidad de lograr el desarrollo óptimo de la inteligencia emocional en niños, niñas, adolescentes y adultos, junto con impulsar la validación, regulación y gestión de las emociones.

Por otro lado, FLICH ha creado diversas investigaciones para demostrar cómo las emociones influyen en diversos ámbitos de la vida, por lo que han incluido en sus trabajos a grandes investigadores reconocidos en el tema, los cuales ha apoyado en la revisión del material recopilado entre los nombres encontramos a los/as siguientes:

- Ana Rita Russo → Dr. en Filosofía
- Daniel Goleman → Escritor
- Begoña Ibarrola → Psicóloga y escritora
- Richard Davidson → Profesor en psicología
- Rafael Bisquerra → Dr. en ciencias de la educación
- Mar Romera → Licenciada en Psicopedagogía
- Juan Carlos Pérez → Investigador
- M. Santos Guerra → Dr. en ciencias de la educación

Además, FLICH ofrece constantemente cursos, congresos, diplomados, etc. con la finalidad de divulgar y promover la conciencia sobre las emociones, su importancia y existencia. Algunos de estos cursos y/o congresos tienen un costo y otros son de acceso gratuito. Por otra parte, ofrecen asesoría técnico educativa para incorporar la educación emocional en el personal de trabajo de las escuelas para desarrollar capacidades de liderazgo, convivencia, gestión pedagógica y trabajo en equipo proponiendo lo siguiente:

- **Visión:** Promover el aprendizaje para el desarrollo de habilidades socioemocionales y la construcción de relaciones justas, conscientes e integrales, que potencien el bienestar de una mejor sociedad.
- **Misión:** Ser la red a nivel nacional e internacional que genere las instancias formativas y de acompañamiento, fomentando la educación emocional de las personas, generando climas favorables al interior de las instituciones, para la formación y transformación integral del ser humano.
- **Valores:**

- Escucha
- Compromiso social
- Amor
- **Sellos:**
 - Confianza
 - Educación emocional
 - Bienestar
 - Transformación

Fundación Liderazgo Chile [FLICH]. 2021

Estas son las bases y enfoques de FLICH, los cuales pretende abordar en sus trabajos e investigación. De la misma manera FLICH (2021), menciona en la metodología del ámbito de desarrollo emocional sus metodologías a emplear mediante estrategias de trabajo clasificadas de la siguiente manera:

- *Personas*: La enseñanza que se entrega debe estar pensada en el contexto de la persona que la recibe.
- *Emoción - Consciente*: Todos los procesos educativos que vivencia la persona deben estar vinculados a su cerebro emocional, con la finalidad de ser consciente de sí mismo y sus sentires.
- *Aprendizaje*: Se pretenden fortalecer y estimular las emociones para construir procesos de aprendizajes integrales.
- *Reflexión - evaluación formativa*: Se deben entregar espacios reflexivos en todo momento sobre los conocimientos adquiridos.
- *Acciones*: Se deben presentar a las personas diferentes escenarios para que así lleven a cabo la solución de problemas personales o sociales utilizando las competencias impartidas.
- *Toma de decisiones*: La persona debe tener la capacidad de tomar decisiones utilizando los 5 puntos anteriormente mencionados acompañándolo de un análisis según competencias, emociones facilitadoras y morales.
- *Evaluación satisfactoria*: Luego de todas las acciones cometidas la persona tiene que evaluar sus decisiones considerando su bienestar personal y emocional.

Finalmente, una de las acciones más relevantes que ha realizado FLICH es la creación de un Instrumento de Medición de Aprendizaje Socioemocional (IMAS), el cual fue diseñado

por Arnaldo Canales en colaboración de expertos en el área, este tiene como objetivo cuantificar el estado emocional de alumnos y los equipos de trabajos. Este instrumento de medición (IMAS), pretende poder tener conocimiento de las competencias que poseen las personas relacionadas con el reconocimiento, gestión y regulación de las emociones.

Además, Arnaldo Canales se refirió al instrumento de Medición de Aprendizaje Socioemocional (IMAS)

Esta herramienta ha sido desarrollada de manera conjunta por un equipo técnico y académico, quienes han llevado a cabo diversas evaluaciones mediante la consulta a expertos, pruebas piloto y revisiones de modelos estadísticos. Actualmente, el instrumento está en fase de revisión por lo que esperamos llevar a cabo la primera medición con voluntarios de nuestra comunidad FLICH, por lo que aprovecho para invitarlos a que, en caso de que les llegue la solicitud, nos ayuden a gestionar el instrumento.

(Canales A., 2022)

CAPÍTULO V

5. Fichaje de libros

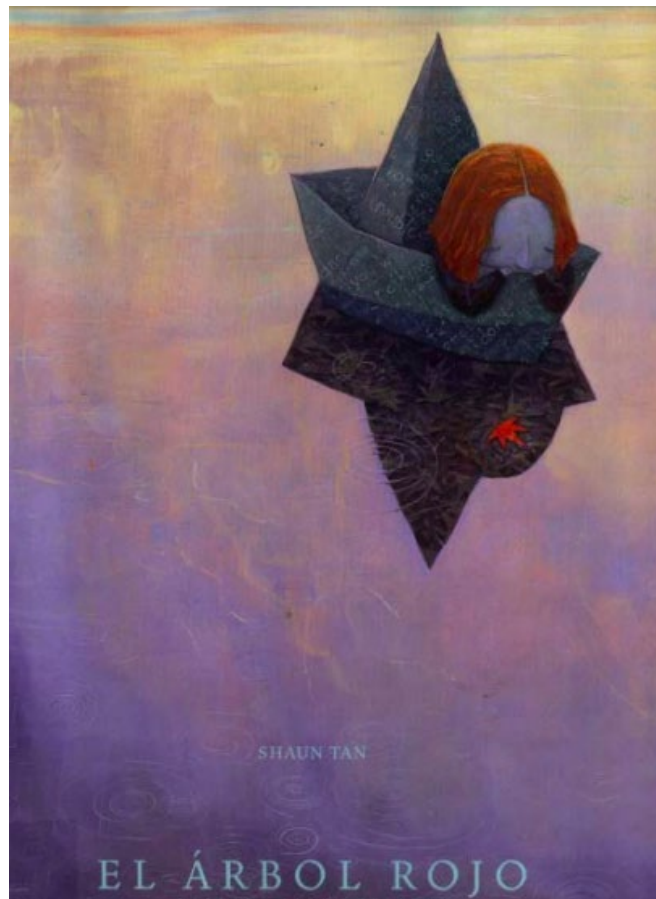
En este capítulo dejaremos un listado de libros que tomamos como referencia para la creación de nuestro proyecto. Cada uno de ellos, fueron seleccionados según la temática que contenían, en este caso, las emociones.

A partir de ellos, realizamos observaciones en base a distintos aspectos como la gráfica de presentación, dibujos e historia. Por otro lado, evaluaremos diversos aspectos en relación a cómo presentan diversas emociones a través de materiales didácticos y escritos que serán de gran utilidad para esta investigación considerando a su vez un fichaje técnico dónde tomamos en cuenta los siguientes puntos:

- Nombre del libro.
- Autor/es.
- Año de publicación.
- Editorial.
- Edición.
- Público dirigido.
- Reseña.
- Criterios de Evaluación.
- Opinión.

a) EL ÁRBOL ROJO

Imagen 5. “Portada libro: *El árbol rojo*”



Nota: Extraído de Tan, S. (2006). Portada *El Árbol rojo* [Fotografía]. En *El árbol Rojo* (2° Ed., p. Portada).

- **Autor:** Shaun Tan
- **Año de publicación:** 2006
- **Editorial:** Barbara Fiore Editora
- **Edición:** 2°
- **Público dirigido:** Infantil y Juvenil
- **Reseña:**

A veces el día empieza vacío de esperanzas. Shaun Tan nos describe el día de la joven, retratando un mundo de sueños en el que lo fantástico se transforma en realidad, un viaje desde la desesperación a la esperanza. La joven camina cabizbaja por las calles de un mundo surreal, nadie entiende nada, el mundo es una máquina sorda sin sentido ni lógica. Los problemas llegan todos de golpe y las experiencias

maravillosas se escapan. El futuro se percibe como una amenaza y la soledad se suma a la confusión. Sin embargo, cuando parece haber perdido toda ilusión aparece inesperadamente, misteriosa y luminosa, la esperanza. Un álbum poético y esperanzador.

(Buscalibre, s. f.)

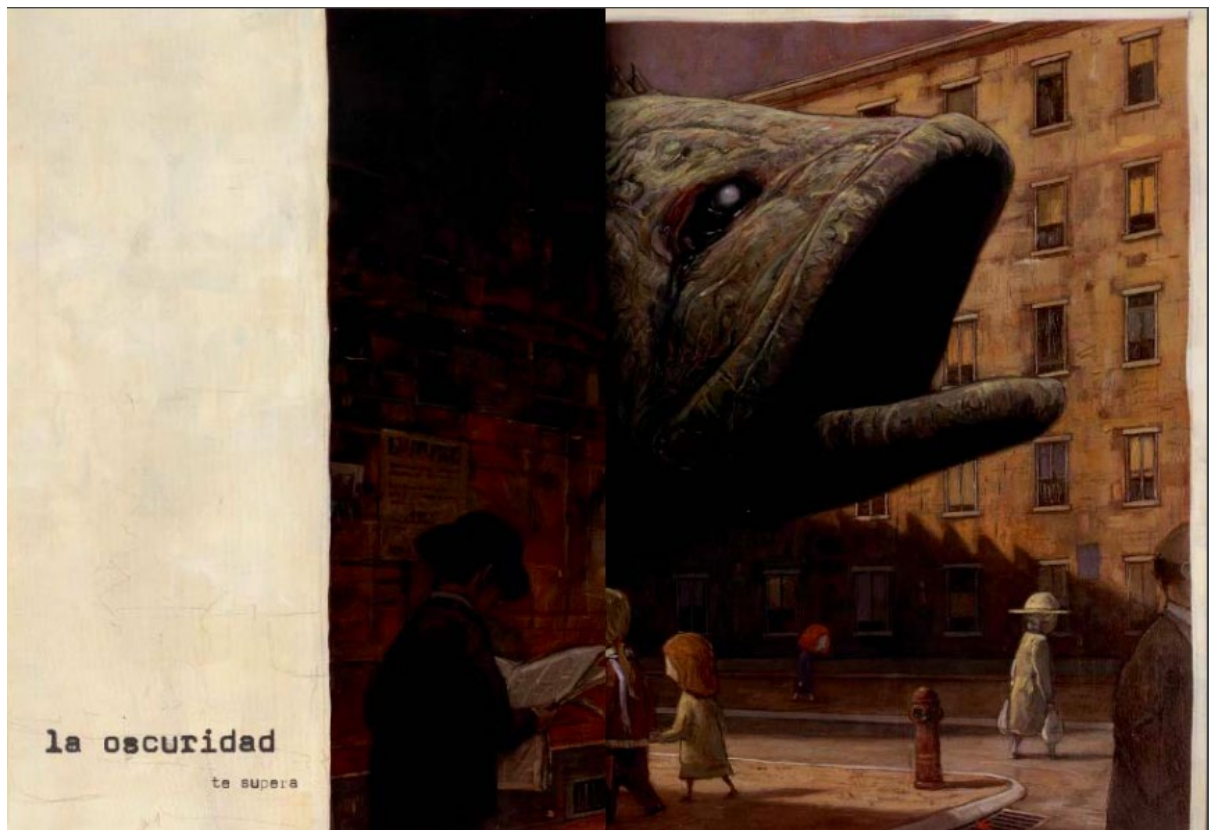
- **Criterios de evaluación:**

- **Emociones abordadas:** miedo, alegría, tristeza, asombro y sentimientos negativos como soledad y depresión.
- **Propuesta visual y discursiva:** Ilustraciones de paisajes imaginarios de carácter sombrío y melancólico conectado con un mínimo de texto escrito en cada página y una figura femenina de una chica pelirroja que recorre cada uno de los paisajes imaginarios, siendo abrumada por distintas emociones mediante metáforas que parecen abrumar a la protagonista.
- **Propuesta pedagógica:** Es un libro álbum para la enseñanza y comprensión de las emociones y sentimientos; pese a no tener una historia definida nos invita en cada una de sus páginas a la reflexión frente a las diversas situaciones que la protagonista va vivenciando en los planos imaginarios. No expone de manera explícita las emociones, de manera que llama a pensar e imaginar, es por ello que está diseñado para un público de la segunda infancia y la adolescencia en adelante.

- **Opinión:**

Shaun Tan escribe “El árbol rojo” sin una historia definida, de manera que cada una de las páginas de este libro presenta imágenes autónomas las cuales nos cuenta una serie de mundos imaginarios que invita a los lectores a observar las imágenes y el escaso texto que presenta para analizar y realizar nuestros propios significados de lo que la protagonista de este libro álbum va vivenciando y que también podríamos ser nosotros mismos como lectores esto lo podemos visualizar en la Imagen 6.

Imagen 6 “La oscuridad te supera”



Nota: Extraído de Tan, S. (2006). página 7 El Árbol rojo [Fotografía]. En *El árbol Rojo* (2° Ed., p. Portada).

Este libro está inspirado en la impulsividad para describir los sentimientos y emociones mediante metáforas, en este caso monstruos, arcoíris, tormentas, rayos de luz, etc. alejándose de lo cliché fomentando la imaginación en niños, niñas y adultos. Shaun Tan, mediante las emociones toma un gran tema de interés, ya que hoy en día con los avances en la tecnología y la inmediatez de encontrar pronta respuesta a todas nuestras necesidades, muchas veces actuamos de manera errada, sin pensar, con impulsividad frente a situaciones que nos acomplejan en nuestro diario vivir, de manera que nos envuelven los sentimientos negativos y se nos dificulta ver un rayito de luz. A través de este libro, Shaun Tan nos invita a reflexionar sobre dichas emociones, sobre todo en los sentimientos de soledad o depresión y cómo lidiar con ellos mediante mundos emocionales. Por otro lado, este libro tiene un atractivo intercultural, debido a que está traducido en distintos idiomas, entre ellos el japonés, coreano y chino, etc.

Respecto a su público dirigido creemos que, por lo poco concreta de las imágenes y texto, el público dirigido como infantil quizás no sería muy adecuado ya que el espectador necesitaría tener la capacidad de reflexión más desarrollada para

poder a percibir y comprender la intencionalidad de las ilustraciones. Un ejemplo de ello lo podemos observar en la Imagen 7.

Imagen 7. “*Ves pasar de largo cosas maravillosas*”



Nota: Extraído de Tan, S. (2006). página 13 El Árbol rojo [Fotografía]. En *El árbol Rojo* (2° Ed., p. Portada)

b) EL MONSTRUO DE LOS COLORES

Imagen 8. “Portada el Monstruo de los colores”



Nota: Extraído de Llenas, A. 2012. El monstruo de los colores [Fotografía] *Portada el monstruo de los colores* (1era ed., p. Portada). Flamboyant.

- **Autor:** Anna Llenas
- **Año de publicación:** 2012
- **Editorial:** Flamboyant
- **Edición:** 1º
- **Público dirigido:** Infantil
- **Reseña:**

¿Alguna vez os habéis hecho un lío con vuestras emociones? Pues eso mismo le ha sucedido al monstruo de colores, que deberá aprender a poner en orden la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo y la calma. Con este magnífico álbum ilustrado y sus

expresivas ilustraciones, vuestro hijo podrá identificar con facilidad las distintas emociones que vive durante el día.

(Buscalibre, s. f.)

- **Criterios de evaluación:**

- **Emociones abordadas:** Alegría, Tristeza, Furia (Enfado), Miedo, Calma, Confusión.

- **Propuesta visual y discursiva:** La autora tiene una propuesta ilustrativa en la cual sitúa personajes simples, sin un diseño tan complejo los cuales son personificados con diferentes colores. Además, se utiliza una especie de técnica de collage, la cual se puede apreciar en otros libros de la misma escritora, lo cual es muy característico de su forma de trabajar.

- **Propuesta pedagógica:** Tiene una propuesta sencilla la cual invita al lector a recorrer un camino, por lo tanto, es adecuado para la edad que está dirigido considerando que es para público infantil, las reflexiones que expone son concretas y simples, no llevando a un nivel de meditación complejo, además se abordan los temas con un hilo conductor, el cual a su vez es apoyado con imágenes simples y ligado a colores para reforzar la idea.

- **Opinión:**

Una de las cosas que me gusta de la autora es la capacidad de sintetizar la información que quiere transmitir, considerando que al ser dirigido a un público infantil debemos elaborar todo pensado desde la perspectiva que tienen los niños, concreta y explícita. Además, los elementos visuales que se aprecian son llamativos e invitan al niño a hacerse parte de esta historia (Imagen 9).

Imagen 9 *“Estas son tus emociones, cada una tiene un color diferente”*

Estas son tus emociones, cada una tiene un color diferente .

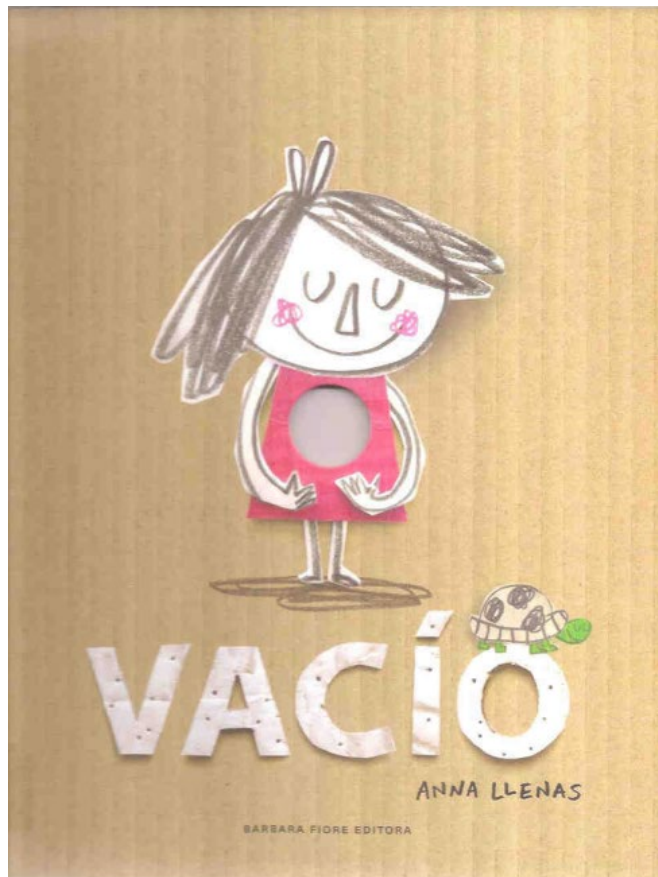


Nota: Extraído de Llenas, A. 2012. El monstruo de los colores [Fotografía] Páginas 35-36.

Flamboyant.

c) VACÍO

Imagen 10. Portada libro: “Vacío”



Nota. Extraído de Llenas, A. 2015. *Portada Vacío* [Fotografía]. Barbara Fiore Editora. recuperado de <https://www.fun.es.gov.ar/ckfinder/userfiles/files/LlenasAnnaVacio.pdf>

- **Autor:** Anna Llenas
- **Año de publicación:** 2015
- **Editorial:** Barbara Fiore Editora
- **Edición:** 1º
- **Público dirigido:** Infantil
- **Reseña:**

Una vida apacible y feliz puede verse truncada de repente por la toma de conciencia de un gran vacío, un agujero que nos atraviesa el pecho y nos lanza de inmediato a una forma de vida que no sabemos cómo llevar. Esto es lo que le pasa a la protagonista de esta historia, una niña feliz que, tras sufrir una inesperada pérdida, descubre en su interior un gran vacío. Este hecho la llena de tristeza y pesadumbre y la

lleva a salir en busca de posibilidades para cerrarlo y volver a ser como antes. El desasosiego que le produce comprobar que no existe nada que pueda eliminarlo para siempre la conducirá a una profunda tristeza que le servirá para despertar a una nueva realidad: la solución para llenar ese vacío está en el interior de ella misma. Asumir este descubrimiento, y aceptarlo con felicidad, servirá a la niña no solo para estar mejor consigo misma, sino para acercarse a los demás tal cual, sin artificios. Anna Llenas pone de manifiesto la importancia de un proceso del que merece la pena tomar conciencia después de sufrir una pérdida: existe un vacío en las personas, llenarlo no es posible fuera de nosotros mismos, y todos y cada uno de los seres humanos tenemos o tendremos un vacío, único, especial, y en mayor o menor medida mágico. Y es este vacío el que hace que seamos especiales.

Criterios de evaluación:

- **Emociones abordadas:** Tristeza, angustia, miedo, sentimiento de vacío.

- **Propuesta visual y discursiva:** Este libro presenta una propuesta ilustrativa simple, en base a collages de materiales comunes y corrientes como lápices, cartones, pintura, etc. A través de ellos, personifica a una niña pequeña llamada Julia, con trazos simples, utilizando diversos colores y texturas para darle forma a la ropa y los paisajes.

En la siguiente imagen 11, presentamos la propuesta creativa que posee el libro.

Imagen 11. “Propuesta Visual Vacío”



Nota. Extraído de Llenas, A. 2015. *Página 7* [Fotografía]. Bárbara Fiore Editora.
recuperado de <https://www.funes.gob.ar/ckfinder/userfiles/files/LlenasAnnaVacio.pdf>

- **Propuesta pedagógica:** Como todos los libros de Anna Llenas, tiene una propuesta pedagógica sencilla, fácil de leer e interpretar, facilitando la enseñanza y comprensión de las emociones y sentimientos, reforzando de manera visual al público en específico al cual va dirigido, en este caso al infantil y no excluyendo otras edades.

- **Opinión:**

Es un libro que pese a que está diseñado para el público infantil lo puede leer el público más adulto e incluso todas las edades debido a la temática que presenta. Todos en algún momento en nuestras vidas nos hemos sentido con un sentimiento de vacío frente a alguna pérdida (de algo o algún vínculo) y nos hemos sentido tristes o

nos hemos inundado de sentimientos negativos que muchas veces nos ha sido difícil o complejo de gestionar y superar este tipo de emociones y sentimientos.

Anna Llenas mediante “Vacío”, nos otorga una herramienta para educar, comprender y gestionar este tipo de emociones en los más pequeños, dejando enseñanzas valiosas para la vida y para nuestro propio bienestar, siendo un excelente material visual y gráfico para las niñas y niños. “Vacío” nos hace un llamado a buscar en nuestro propio interior la respuesta frente a las adversidades que se nos presentan en la vida y vencerlas, recalcando la importancia de lo espiritual más que lo material, es un libro que nos da esperanza y nos enseña que por más dolorosa y triste que se vea la vida, es posible sellar ese agujero que sentimos y poder conectar con nuestro entorno.

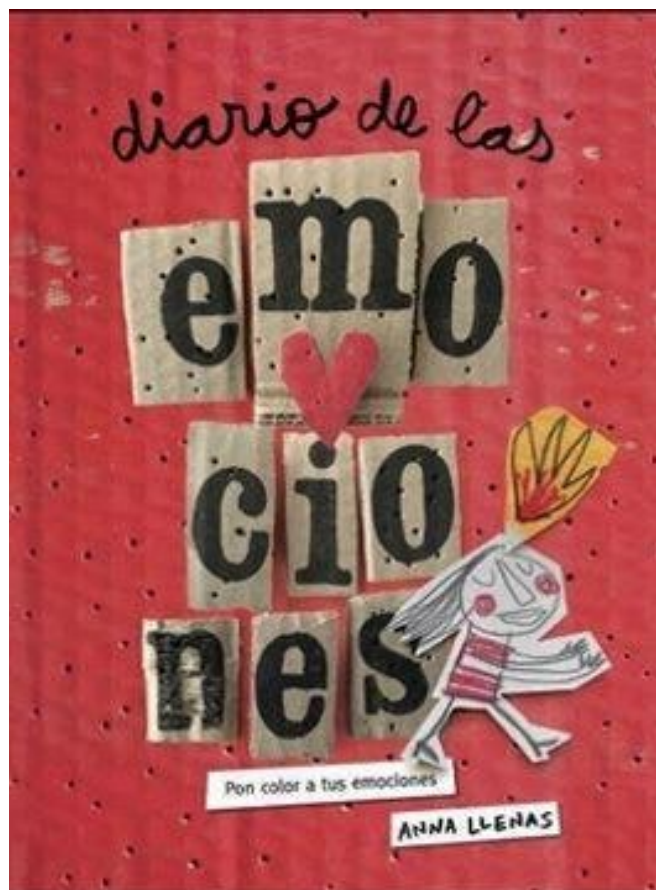
Imagen 12. “ *Compartir nuestros mundos con quienes amamos*”



Nota. Extraído de Llenas, A. 2015. *Página 65* [Fotografía]. Bárbara Fiore Editora. recuperado de <https://www.funes.gob.ar/ckfinder/userfiles/files/LlenasAnnaVacio.pdf>

d) DIARIO DE LAS EMOCIONES

Imagen 13. Portada libro: “Diario de las emociones”.



Nota. Extraído de Llenas, A. 2018. *Portada Diario de las emociones* [Fotografía]. Editorial Paidós.

- **Autor:** Anna Llenas
- **Año de publicación:** 2018
- **Editorial:** Paidós
- **Edición:** 1º
- **Público dirigido:** Infantil
- **Reseña:**

Al más puro estilo Destroza este diario, Anna Llenas nos propone una serie de ejercicios prácticos para dar rienda suelta a tu creatividad, canalizar tus emociones negativas y comentar las positivas para alcanzar un mayor bienestar. Y es que el acto creativo, más que producir una profunda satisfacción, es un recurso muy útil para exteriorizar las inquietudes y favorecer un cambio significativo en la persona. Para emprender esta tarea tan solo necesitas lápices de colores y muchas ganas de

experimentar y pasarlo bien. No hay que saber pintar, solamente debes expresar tus distintos estados de ánimo dibujando libremente y aprovechar este proceso creativo como catalizador de tus sentimientos.

- **Criterios de evaluación:**

- **Emociones abordadas:**

- Alegría
- Tristeza
- Calma
- Miedo
- Rabia

- **Propuesta visual y discursiva:** Esta propuesta visual se basa especialmente en una técnica de collage, que es lo que tiende a utilizar comúnmente la autora, ya que en otros trabajos observamos las mismas características, mezcla ilustraciones sencillas de personajes con elementos y materiales visuales generalmente como cartones, recortes, botones, bolsas, etc. lo cual convierte la intervención del personaje en algo llamativo y a nuestra percepción algo artístico y diferente a las propuestas de ilustraciones que comúnmente se utilizan en los libros.

- **Propuesta pedagógica:** A diferencia del monstruo de los colores en esta edición del diario de las emociones, la autora nos invita a realizar diversas interacciones con el libro, ya que posee actividades sugerentes en las cuales podemos intervenir, jugar y expresar lo cual genera una dinámica didáctica para el lector.

Como podemos visualizar en la imagen 14 nos entrega un listado de materiales con los cuales intervenimos el libro. por lo que consideramos que las metodologías que se utilizan son de origen pedagógico evidente ya que se realizan actividades guiadas.

Imagen 14: “Solicitud de materiales en el libro *Diario de las emociones*”

Materiales que puedes necesitar:

Aquí tienes una lista de materiales que iría bien que tuvieras a mano cuando empieces tu diario. No hace falta tenerlos todos, puedes empezar con algunos y poco a poco ir ampliándolos. Te aconsejo que uses unos cuantos de cada columna: algunos materiales duros, otros para combinar con agua, algunos para hacer un collage, y varios utensilios. También serán bienvenidos todos esos materiales que a ti se te ocurran y que, no estando en la lista, puedan dar rienda suelta a tu creatividad...

Consejo

Hay diferentes gamas y calidades de materiales. Para que no te resulte muy caro, mejor empieza por los que tengas en casa o compra algunos en bazares.

¡Corta y pega!

Pide a tu familia que te guarde revistas y periódicos. Te irán muy bien para usar la técnica del collage, ideal si piensas que esto del dibujo es difícil para ti.

¡Recicla!

Guarda materiales que encuentres por casa y puedan servirte para hacer tus entradas.

MATERIALES:

DUROS	AGUADOS	COLLAGE	UTENSILIOS
Lápices ceras pastellos rotuladores tijeras punta fina carbocillos	acuarelas tinta china colores acuarelables negralina especias de cocina (gouache o acrílicos o témpera)	recortes de revistas periódicos objetos reciclados papeles varios hilo y aguja cordales nail purpurina barras o plastilina	tijeras cortador pegamento de barra pegamento líquido grapadora cutter lana hilos cordales pinceles manguitos goma pinceles de spray

Nota. Extraído de Llenas, A. 2018. *Página 14 y 15* [Fotografía]. Editorial Paidós.

● Opinión:

Nos parece bastante interesante las posibilidades de interacciones que ofrece este libro. Una de las cosas que nos gusta es que las actividades no solo están dirigidas a público infantil, ya que también pueden ser realizadas por personas de diversas edades. Un ejemplo, lo podemos observar en la Imagen 15, la cual invita al lector a comenzar una actividad en la cual tiene que desarrollar una actividad antes de comenzar la actividad escrita, en este caso, el lector deberá darse un baño para luego volver a expresar su forma de apreciar sus emociones una vez ya realizado lo sugerido, lo que hace mantener una especie de diálogo entre el lector y el libro.

Imagen 15 “Actividad didáctica date un baño”

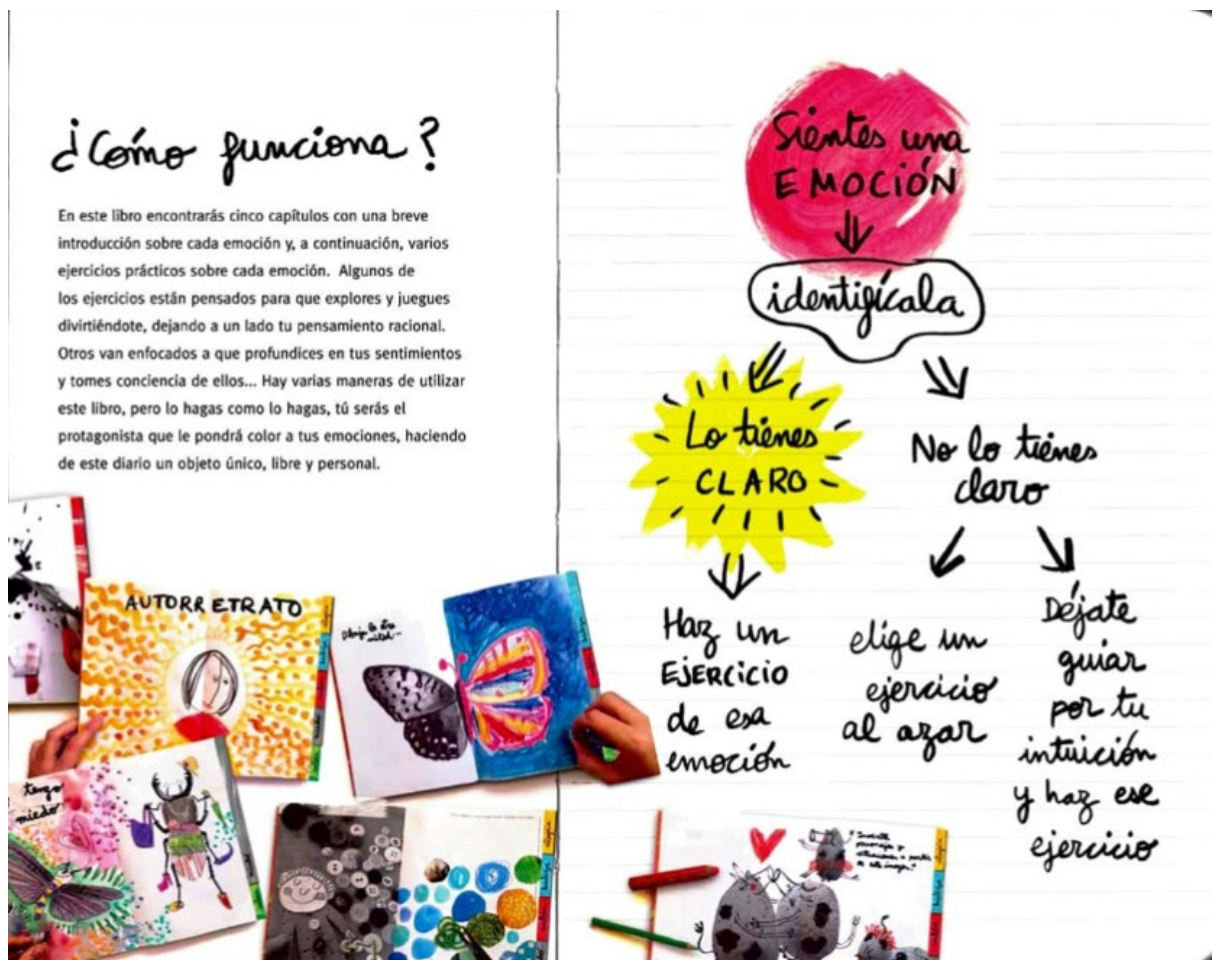


Nota. Extraído de Llenas, A. 2018. *Página 84 - 87* [Fotografía]. Editorial Paidós.

En lo personal hemos adquirido el libro para comenzar a completarlo y ha resultado bastante bien, además creemos que es sumamente explicativo para personas adultas y al tener esta calidad de “diario” entendemos que es algo que podemos utilizar en nuestra cotidianidad para ir trabajando en este tema emocional. En la Imagen 16, podemos observar un mapa

conceptual sencillo que explica brevemente cómo identificar las emociones y nos sugiere que, si conocemos nuestra emoción trabajar en una actividad dedicada a la emoción que queramos intencionar, pero en cambio si aún no podemos diferenciarlas bien que escojamos una actividad al azar.

Imagen 16.” Mapa conceptual “sientes una emoción””



Nota. Extraído de Llenas, A. 2018. *Página 8 y 9* [Fotografía]. Editorial Paidós.

Además, debemos considerar que se entrega tips los cuales están representados en la Imagen 17, en los cuales nosotros podemos practicar para el manejo de un buen reconocimiento de nuestras emociones, con la finalidad de en un futuro entenderlas, diferenciarlas, etc.

Imagen 17. “7 pasos para reconocer tus emociones”



Nota. Extraído de Llenas, A. 2018. *Página 11* [Fotografía]. Editorial Paidós.

Una de las desventajas que creemos que es importante mencionar, es que pese a que el libro está diseñado para público infantil aborda demasiado “texto” escrito y explicativo para niños y niñas pequeñas. Esto quizás podría confundirlos o simplemente puede que a las niñas y niños que no poseen las capacidades de poder leerlo y comprenderlo, no puedan o les cueste mucho más utilizarlo. En la Imagen 18, podemos observar una de las secciones en las cuales se menciona la alegría, y considerando lo ya mencionado quizás esto pueda ser inadecuado para el público al que se quiere intencionar o quizás sería mejor explicar que en algunos casos será necesario desarrollar este material junto a personas adultas que pueda servir como mediadores para los pequeños.

Imagen 18. “Capítulo sobre la Alegría”

ALEGRÍA

La alegría es, seguramente, la emoción más deseada. Proviene del latín *alicer* o *alecris*, que significa *vivo* y *animado*, ya que cuando la experimentamos sentimos un estado interno lleno de vigor, agitación y energía. Nos sentimos animados, con ganas de hacer cosas, de movernos y de emprender alguna acción. Solemos sentirla ante un suceso favorable que nos hace felices y la asociamos al sentimiento de placer.

Su función: Nos dispone a hacer cosas, a relacionarnos y compartir, a tomar iniciativas, a la acción constructiva.

Su energía: Fresca y luminosa, podemos sentirla

en todas las partes del cuerpo, especialmente en la barriga y en las zonas superiores... Su energía se expande hacia delante o bien sube hacia arriba en un efecto burbujeante. Es una emoción de tendencia extrovertida, que nos mueve a actuar, a expresar y a compartir con los demás.



Su expresión: Su signo más visible y reconocible es la sonrisa, aunque cada persona puede expresar la alegría de un modo diferente. Las mejillas se levantan, los ojos se entrecierran, el ritmo cardíaco se acelera, y sentimos un estado de ánimo y excitación que puede ir desde muy leve a muy intenso, en función de la persona y del grado de alegría que esté sintiendo en ese momento.

Los grados de la alegría se mueven en una escala que va del punto cero o neutral, que sería la calma (la energía está calmada, sin agitación), a la euforia o máximo grado de alegría (la energía es muy intensa y quiere explotar). En medio podemos sentir diferentes grados de alegría con mayor o menor intensidad.



Si buscamos la emoción contraria a la alegría, ésta sería la tristeza. En el punto medio entre la alegría y la tristeza encontraríamos de nuevo la calma o estado neutral. En la calma podemos sentir algo parecido a la alegría, pero sin su agitación, vigor e inclinación a la acción que la caracterizan.



Nota. Extraído de Llenas, A. 2018. *Página 26 - 27* [Fotografía]. Editorial Paidós.

e) EMOCIONARIO, dime lo que sientes

Imagen 19: “Portada libro: Emocionario dime lo que sientes”



Nota. Extraído de Núñez, C. Valcárcel R.. 2018. *Portada libro: Emocionario dime lo que sientes* [Fotografía]. Editorial V & R Editoras.

Autor: Cristina Núñez Pereira

Año de publicación: 2016

Editorial: V&R Eds.

Edición: 1°

Público dirigido: Infantil y Juvenil

Reseña:

¿Hasta dónde podrías llegar con un aleteo? Las alas de los pájaros tienen plumas. Las alas de las personas, palabras. Pero no todas te ayudan a elevarte. Solo las palabras que dicen con claridad cómo te sientes aumentan tus posibilidades de volar. El diccionario de emociones, Emocionario, te impulsará a dar un aleteo muy especial... y ya no querrás dejar de mover tus alas. El Emocionario le ofrece una oportunidad integradora al ser humano, desde su más tierna infancia, porque lo ayuda a conocer sus emociones y a dialogar sobre sus sentimientos. Descubrir, identificar y diferenciar las emociones a través de este Emocionario es una forma de educar a los más pequeños para que sientan sin temor, para que se descubran a sí mismos y para que logren convertirse en adultos autoconscientes con una habilidad sensitiva que les permita enfrentar los desafíos de la vida.

(Buscalibre, s. f.)

Criterios de evaluación:

➤ Emociones abordadas:

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| - Ternura | - Amor | - Odio |
| - Ira | - Irritación | - Tensión |
| - Alivio | - Serenidad | - Felicidad |
| - Alegría | - Tristeza | - Compasión |
| - Remordimiento | - Culpa | - Vergüenza |
| - Inseguridad | - Timidez | - Confusión |
| - Asombro | - Miedo | - Asco |
| - Hostilidad | - Aceptación | - Incomprensión |
| - Desamparo | - Soledad | - Nostalgia |
| - Melancolía | - Aburrimiento | - Ilusión |
| - Entusiasmo | - Euforia | - Desaliento |
| - Decepcion | - Frustracion | - Admiración |
| - Envidia | - Deseo | - Satisfacción |
| - Orgullo | - Placer | - Gratitud |

- **Propuesta visual y discursiva:** El Emocionario tiene una propuesta visual espectacular, creo que otra palabra utilizada no le haría justicia, puesto que al

ser un especie de diccionario emocional posee una ilustración diferente a cada emoción, lo que quiere decir que tiene un total de 42 ilustraciones recopiladas de diversos artistas, cada una de ellas con el sello personal de cada autor, por lo que hace que sea un trabajo visual muy interesante, analizando las ilustraciones llegamos a la conclusión de que todas tienen en común un personaje principal, el cual se ve representado en una especie de mapa que se encuentra al inicio de este libro, nos pareció interesante que dentro de este mapa se haga una pequeña representación de la ilustración y que bajo esta imagen se adjunte el nombre del autor. Lo cual es muy grato para el reconocimiento de dichas creaciones.

- **Propuesta pedagógica:** El Emocionario no posee ninguna actividad interactiva para el lector, pero sí nos invita a realizar un camino lineal relacionado a las emociones, ya que se encarga de entrelazar y elaborar una especie de ligación entre emociones tomando en cuenta que una emoción puede dar origen a otra o simplemente ser totalmente lo opuesto, lo cual hace que sea más fácil de entender este tema.

Opinión:

Sin desmerecer todos los títulos leídos el Emocionario, a nuestro parecer se lleva todos los elogios, puesto que tiene una gran cantidad de emociones explicadas, y a diferencia de los otros títulos intenta abordar de la manera más amplia posible las emociones, y no solo tomando en consideración la familia de emociones primarias ya que es algo muy recurrente en los otros libros estudiados. Como podemos observar en la Imagen 20, al comienzo de este material no enseña una especie de mapa, en el cual nos invita a recorrer un camino, de tal manera que vamos recorriendo las diversas emociones que contiene. Algo interesante que debemos recalcar, es la capacidad de los autores de generar una especie de relaciones entre las emociones, puesto que en todas ellas al finalizar el párrafo hace la invitación a recorrer una emoción nueva, la cual se presenta en la hoja siguiente.

No posee mucho texto por lo que es súper sencilla su comprensión, lo que lo hace más fácil de entender para el público infantil.

Imagen 20. “mapa de recorrido emocional”



Nota. Extraído de Núñez Valcárcel R. 2018. *Portada libro: Emocionario dime lo que sientes* [Fotografía]. Editorial V & R Editoras.

5.1 Lectura complementaria para niños

En este apartado adjuntamos una lista de libros que hablan sobre las emociones en su contenido, dirigido al público infantil:

- 26 Cuentos del Reino de las Emociones. El gato de hojalata
- ¿Qué necesito cuando me enfado? Tania García
- Mi Monstruo y yo. Nadiya Hussain, Ella Bailey (Ilustradora)
- ¿Cómo te sientes hoy? Molly Potter, Sarah Jennin (Ilustradora)
- El hilo invisible. Miriam Tirado
- Vaya Rabieta. Mireille D' Allancé
- Hola, Rabia. Alvaro Robledo
- El arte de emocionarte. Cristina Núñez
- El emocionómetro del inspector Drilo. Susanna Isern
- Ponte en mi lugar. Susanna Isern
- Mi cuerpo habla. Patricia Fernández, Margarita Valdés
- Hola emociones. Silver Dolphin
- Botiquín emocional para humanos y súper héroes. Luis Pascetti
- Tengo un Volcán. Miriam Tirado, Joan Turu
- El abc de las emociones. Felicity Brooks, Frankie Allen
- Clementina y las emociones. María José Camiruaga
- Así se siente Fluffy ¿y tú? Grete Garrido
- El gran libro de las emociones. María Menéndez
- Te quiero casi siempre. Ana Llenas

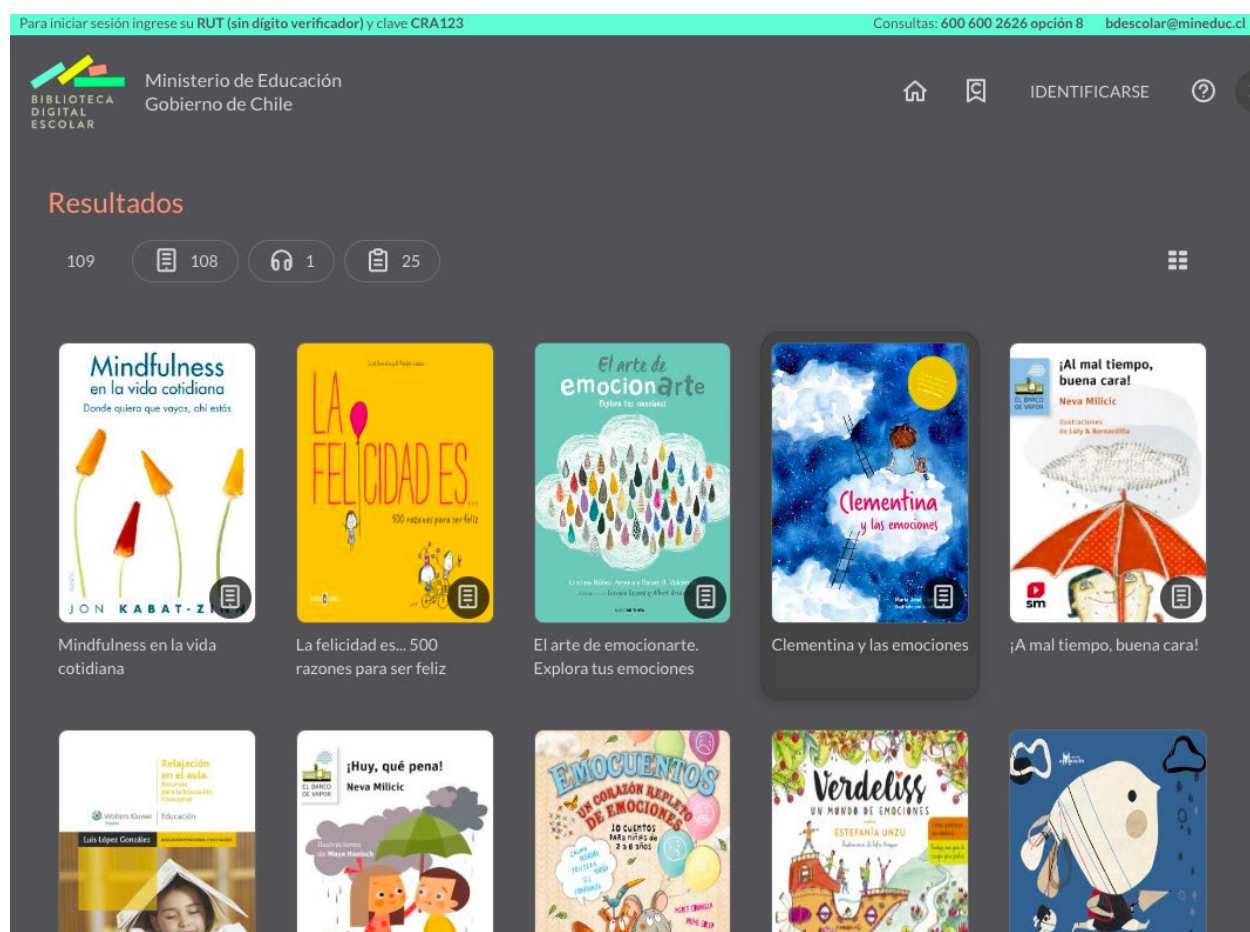
5.2 Espacios virtuales para la lectura de bibliografía en el área emocional para niños.

También queremos mencionar que el Ministerio de Educación elaboró en su biblioteca virtual una sección especial para libros que traten el área emocional, clasificando los libros y así tener un fácil acceso según nuestro tema de interés.

Puedes observar la plataforma en el Imagen 21, te adjuntamos el link para que puedas acceder.

<https://bdescolar.mineduc.cl/?locale=es>

Imagen 21 “Biblioteca MINEDUC categoría Emociones”



Nota: Extraído de MINEDUC. (2022). “Biblioteca MINEDUC categoría Emociones” [Fotografía]. CRA MINEDUC.

https://bdescolar.mineduc.cl/results?limit=24&offset=0&query=allfields_txt:emociones&order=relevance:desc

CAPÍTULO VI: PROCESO DE CREACIÓN

6. Proceso de creación libro álbum

Este capítulo será un registro de todo el proceso de creación de nuestro libro al que llamamos “El viaje de Severino al fondo del mar”, dónde adjuntaremos los primeros bocetos, ideas, referencias gráficas y visuales, la elección de las emociones que incluirá y por qué aquellas emociones, el nombre del libro y el protagonista, hasta el resultado del libro como producto final de nuestra memoria de título.

6.1 “El diario de Severino, un mundo de Emociones”

Elegimos este título para nuestro libro álbum en memoria de Severino, hijo de mi compañera Linda, quién vino a este mundo de manera breve y pasajera, pero marcando nuestros corazones desde que supimos su llegada a este mundo.

Severino, nos inspiró para dar vida al personaje principal de esta historia y el mundo emocional en el cuál él se desenvolverá, en dónde a través de distintas experiencias de la vida cotidiana, intentará comprender y aprender desde las emociones. A través de ellas, irá descubriendo nuevas sensaciones y con los consejos de su madre y abuelo, buscará la manera de comprenderlas, lidiar con ellas y aceptarlas.

Comentado anteriormente, Severino compartirá con distintos personajes que nos acompañaron durante nuestra vida universitaria como es el personaje del “Abuelo Pedro”, abuelo de Alicia, quién también se verá reflejado en las escenas marinas y en los gustos de Severino. También habrá personajes inspirados en mascotas y amistades que son parte de nuestras vidas y que fueron un gran soporte durante todo este proceso universitario, como nuestra compañera Taniha, a quién caracterizamos singularmente con vestimenta y detalles que la caracterizan.

6.2 Proceso creativo

Luego de un largo proceso de escritura e investigación sobre las emociones, determinamos el enfoque queríamos otorgarle nuestra memoria para crear el proyecto final. Es por ello que decidimos realizar un libro álbum, el cuál presentará pequeñas historias

situacionales que vive el personaje principal. Dichas situaciones se verán reflejadas en las nueve emociones que escogimos para este proyecto las cuales son las siguientes: incomprensión, frustración, vergüenza, asco, euforia, ternura, tensión y aburrimiento. Tomamos específicamente estas nueve emociones debido a que en nuestro proceso investigativo dichas emociones eran poco nombradas o usuales en los libros infantiles, considerando que generalmente en los textos para niñas y niños, siempre han sido consideradas las emociones básicas como la alegría, la rabia o la tristeza, etc.

Es por ello que esta creación de material emocional y didáctico, considera aquellas nueve emociones con la finalidad de contribuir en la alfabetización emocional desde una edad temprana y ampliar el vocabulario de las niñas y niños que habitan nuestro país.

Consideramos que estas nueve emociones son parte de nuestro diario vivir y es necesario reconocerlas desde la infancia con la finalidad de crear y formar personas conscientes de sí mismos mediante herramientas pedagógicas que no solo les servirán en las primeras etapas de vida, sino, para toda la vida.

Por otro lado, durante este arduo y largo camino de investigar sobre las emociones, nos percatamos que fue un proceso de descubrimiento y aprendizaje para nosotras como creadoras de este libro. En este camino fuimos aprendiendo sobre cada una de ellas, para qué nos sirven, cómo podemos identificarlas, reconocerlas y trabajarlas desde la educación emocional y las artes visuales.

Para ello utilizamos el programa de ilustración digital Procreate, dónde dimos vida y color a todas las emociones de Severino. Utilizamos esta aplicación debido a que ambas tenemos la misma tableta de dibujo y podíamos traspasar con facilidad los trabajos y sus capas, lo que nos posibilitaba a seguir trabajando en ellos sin necesidad de perderlo o utilizar otros medios. Debido a esto, nos demoramos muy poco en terminar las ilustraciones, destacando en nosotras nuestra capacidad de trabajar en equipo de manera eficaz durante todo el proceso de escritura, investigación y creación en nuestra memoria de título.

El trabajo lo fuimos dividiendo por tareas y cada una de nosotras fue realizando su parte para que se nos hiciera mucho más ameno y rápido. Cabe destacar, que el personaje principal de la historia fue diseñado por mi compañera Linda, debido a la carga emocional que contiene nuestro personaje principal Severino, su hijo. Para ello, conversamos sobre el tema de manera amorosa y con el respeto que tenemos hacia el recuerdo de Severino y consideramos sus características personales según como se imaginaba a Severino mi compañera Linda en un futuro.

Por otro lado, los gustos de Severino están inspirados en el abuelo de Alicia, que se llamaba Pedro y era un fiel amante del mar, de manera que fusionamos estos dos temas, y creamos al Abuelo Pedro en nuestra historia. Sin embargo, Alicia también tiene una raíz que la conecta con el mar, la cual fue su mayor fuente de inspiración durante toda la carrera universitaria, tomando como referencia lugares de la cuarta región como Punta de Choros.

Es así como nace Severino, un curioso niño de 9 años, pelo castaño oscuro, amante de la naturaleza, los animales y el mar, quién a través de historias cotidianas comienza a reconocer nuevas emociones en su diario vivir y con la ayuda de su mamá y abuelo, comenzará a comprender cada una ellas y quererlas tal como son.

Finalmente, el libro contará con actividades alusivas a tres emociones, las cuales podrán trabajar de manera autónoma o de la mano con un adulto mediador. Estas actividades son fáciles de realizar y comprender, dónde desarrollarán toda su capacidad creadora y artística frente a temas cotidianos como el asco, la vergüenza y la admiración en otros como de ellos mismos.

6.2.1 Redacción de historia

Título

“El diario de Severino”
Un mundo de emociones

Introducción

¡Hola!, mi nombre es Severino, tengo nueve años y este es mi diario. Aquí escribiré todas mis aventuras para no olvidarlas y cada vez que lea este diario podré recordarlas.

Capítulo 1 INCOMPRENSIÓN

Hace unos días fui de paseo con mi curso al acuario, a mí me encanta el mar, ¡Es uno de mis temas favoritos! Esperé mucho ese día.

Al paseo yo fui con mi escafandra, pero mis compañeros me miraban con cara de ¿Qué le pasa a Severino? ¿Por qué vino con eso en su cabeza?

Me sentí tan incomprendido por mis compañeros, porque no entienden mis gustos. Como dice mi abuelo Pedro, soy como un pez fuera del agua. porque a veces siento que nadie me comprende.

Capítulo 2 ABURRIMIENTO

El otro día hizo mucho frío y llovió.

¡A mí me gusta mucho la lluvia! Pero cuando llueve, a veces, se corta la luz y para mí mala suerte ese día ¡Se cortó la luz!

No tenía con qué jugar y me sentía tan aburrido que parecía que los minutos eran horas.

De lo aburrido que estaba, me puse a jugar con la luz de una linterna.

Me di cuenta que al iluminar formas se producían sombras y recordé a mi abuelo Pedro, que me enseñó a hacer figuras con las manos.

Menos mal que me acordé, pensé que estaría aburrido toda la vida sin saber qué hacer.

Capítulo 3 FRUSTRACIÓN

El otro día vino de visita mi abuelo Pedro.

¡Me encanta cuando él está aquí! Hacemos cosas muy divertidas.

En el informe del tiempo vi que llovería y esperé con muchas ganas la lluvia, porque saldríamos a saltar a los charcos de barro.
Pero no llovió. Comencé a sentir pena y enojo a la vez. Mi abuelo me abrazó y mamá me dijo: ¡Severino, no te frustres! Otro día lloverá.
Yo pregunté: ¿Estar frustrado es como tener pena y enojo a la vez? Mi mamá me dijo que sí.
Entonces cuando las cosas no son como quiero, a veces, siento frustración.

Capítulo 4 **VERGÜENZA**

Hoy recordé algo que me pasó en la clase de ciencias. Tuve que salir al pizarrón a realizar una disertación sobre la estrella de mar.
Sentía tanta vergüenza de hablar en público y ver a mis compañeros mirándome fijamente.
¡Sentía que mi cuerpo se hacía muy pequeño! y que me volvía chiquitito.
Me daba mucho miedo equivocarme y que se rieran de mí
¿Otros niños se sentirán así?

Capítulo 5 **ASCO**

En el verano fui a la playa con mi familia. ¡A mí me gustan mucho los pelícanos!
Fui a mirarlos desde más cerca y una gaviota que pasó volando sobre mí me hizo caquita en el pelo.
¡Sentí tanto asco que casi vomité! Me hizo recordar cuando encontré una fruta con hongos y se me revolvió el estómago. Todo mi pelo olía muy mal, mi guatita giraba con mucha locura,
¡Quisiera salir corriendo a un baño para limpiarme!

Capítulo 6 **EUFORIA**

Ayer fui al cumpleaños de mi mejor amiga, ¡Era de disfraces!
Cuando llegué estaba todo decorado. En un momento comenzamos a jugar a la sillita musical y todos nos volvimos “locos”, como dicen los grandes.
Yo solo sentía euforia y muchas ganas de ganar.
La euforia es como una vibración que te hace sacudir todo el cuerpo y mucha energía.
¡Me gusta la palabra euforia, hasta suena bonita!

Capítulo 7 **TENSIÓN**

Hoy me sentía muy mal cuando desperté.
Me dolía mucho la cabeza y mi mamá me dijo que me llevaría al médico.

Comenzamos a buscar mi carnet de identidad para poder ir,
¡Y no lo encontrábamos por ningún lado!
Sentía tanta tensión en mi cuerpo por no poder encontrarlo.
Cuando la tensión llega a mi cuerpo, me siento nervioso, sin paciencia y pierdo la calma.
Cuando ella me invade todo es más difícil e incómodo.

Capítulo 8

ADMIRACIÓN

Había olvidado escribir en mi diario, ya que me fui de viaje.
Con mi abuelo Pedro, fuimos a Punta de Choros. En esa playa hay muchas especies de animales. ¡Me sentí muy feliz de ir!
En un momento mi abuelo me acercó a un lugar seguro para nadar, llevé mi máscara y snorkel para poder mirar bajo el agua.
Al sumergirme, ¡Sentí una admiración tan grande por lo que veía! El mar es tan hermoso.
¡Me gustaría ser un pez y vivir en el mar!

Capítulo 9

TERNURA

Pasó algo sorprendente. Mi papá trajo de su trabajo una gatita embarazada que estaba abandonada y tuviera sus gatitos en una casa porque hace mucho frío.
Le pusimos de nombre Atenea y hoy fue el día,
¡Nacieron los gatitos!
Al verlos sentí tanta ternura que quiero ser muy atento y delicado con los gatitos.
¡Son tan lindos e indefensos! Quiero protegerlos y ayudar a Atenea en todo lo que necesite.

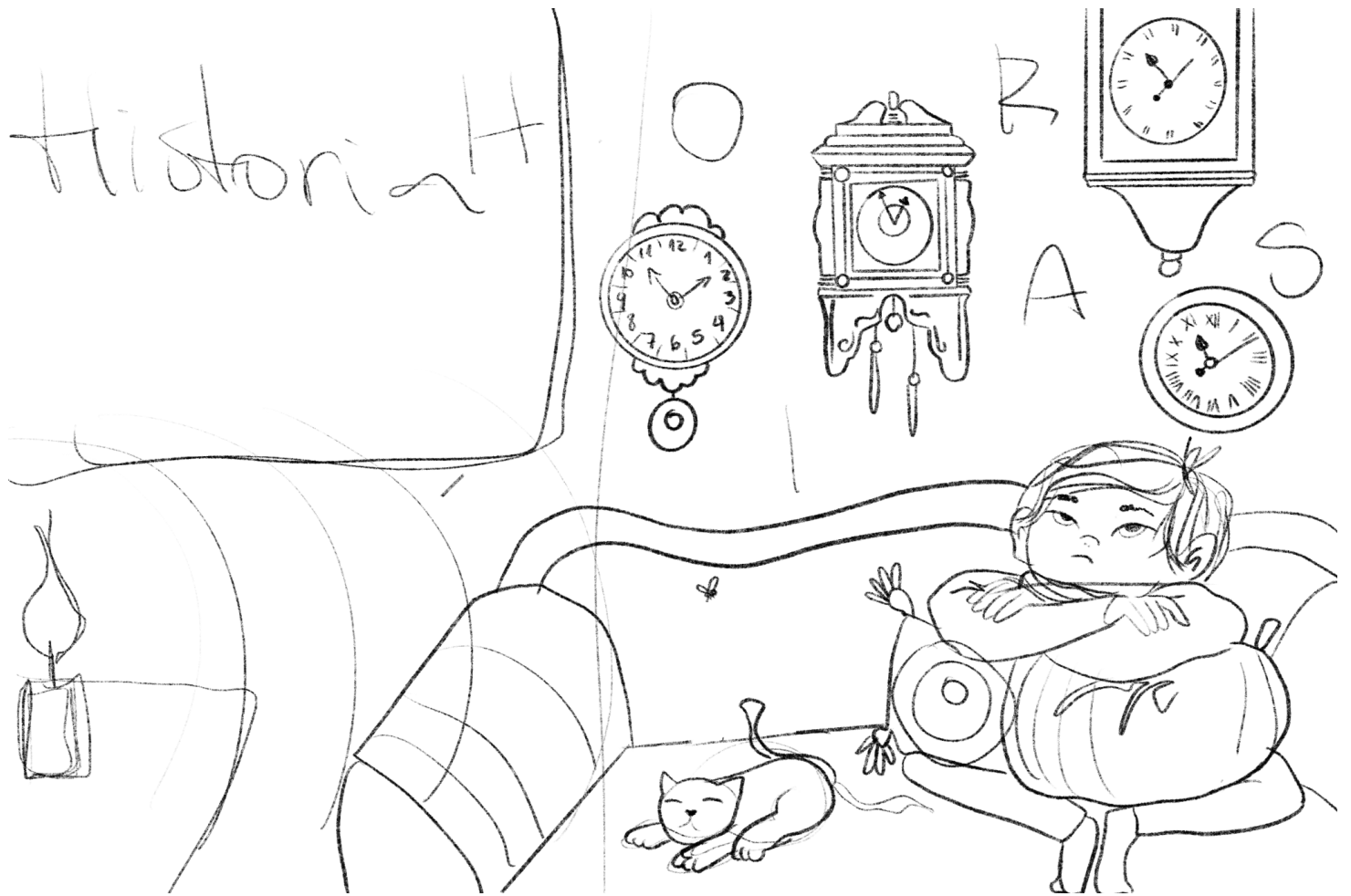
6.2.2 Bocetos

En este apartado se presentarán los nueve bocetos basados en las nueve emociones escogidas, los cuales fueron realizados con la inspiración de cada historia que se construyó para el libro álbum “El diario de Severino, un mundo de emociones”. Cabe destacar, que son los primeros bocetos y están sujetos a cambios en la medida que los vayamos coloreando y modificando las ilustraciones.

- BOCETO N°1: INCOMPRENSIÓN



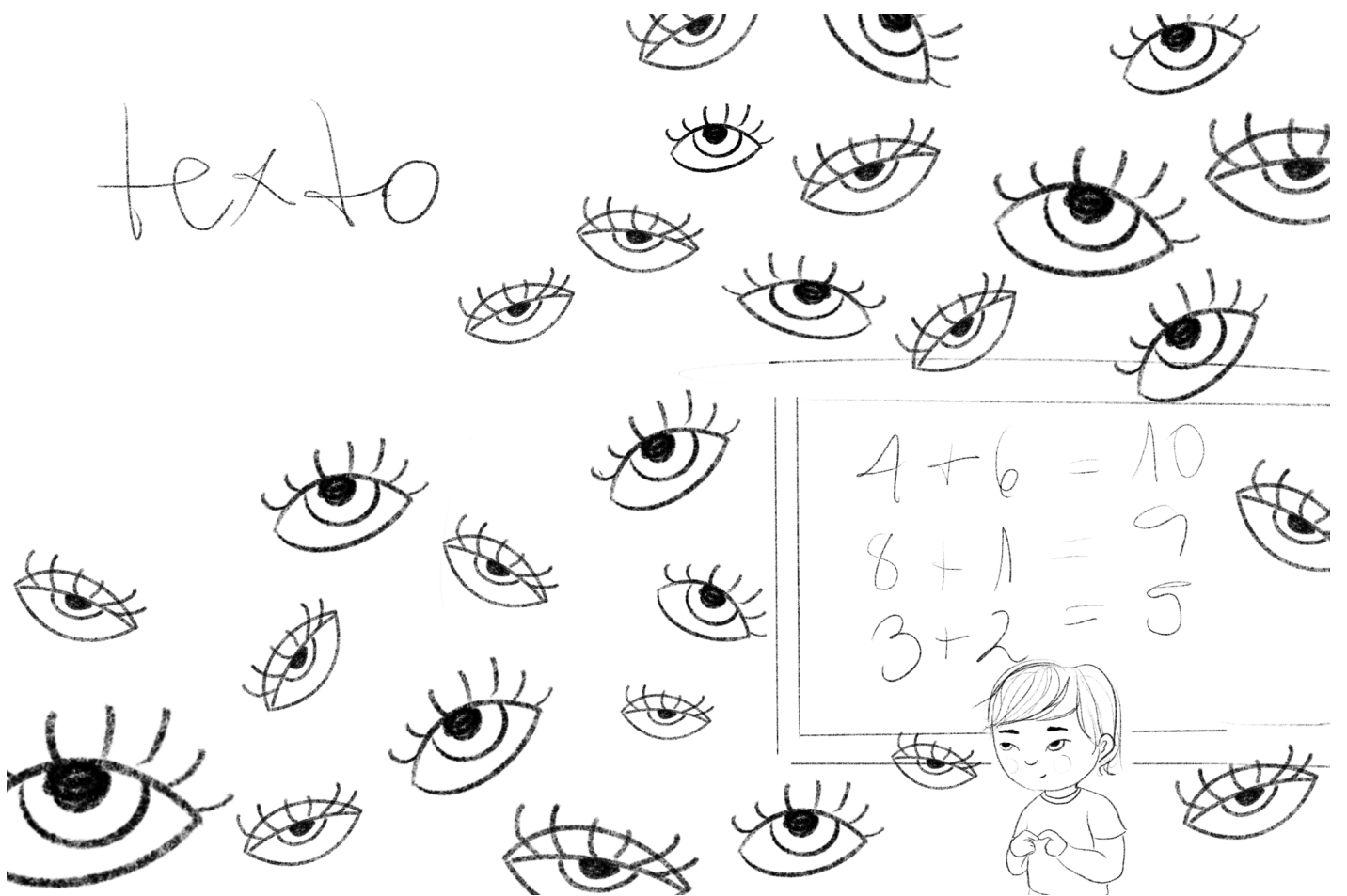
● BOCETO N° 2: ABURRIMIENTO



• BOCETO N° 3: TENSIÓN

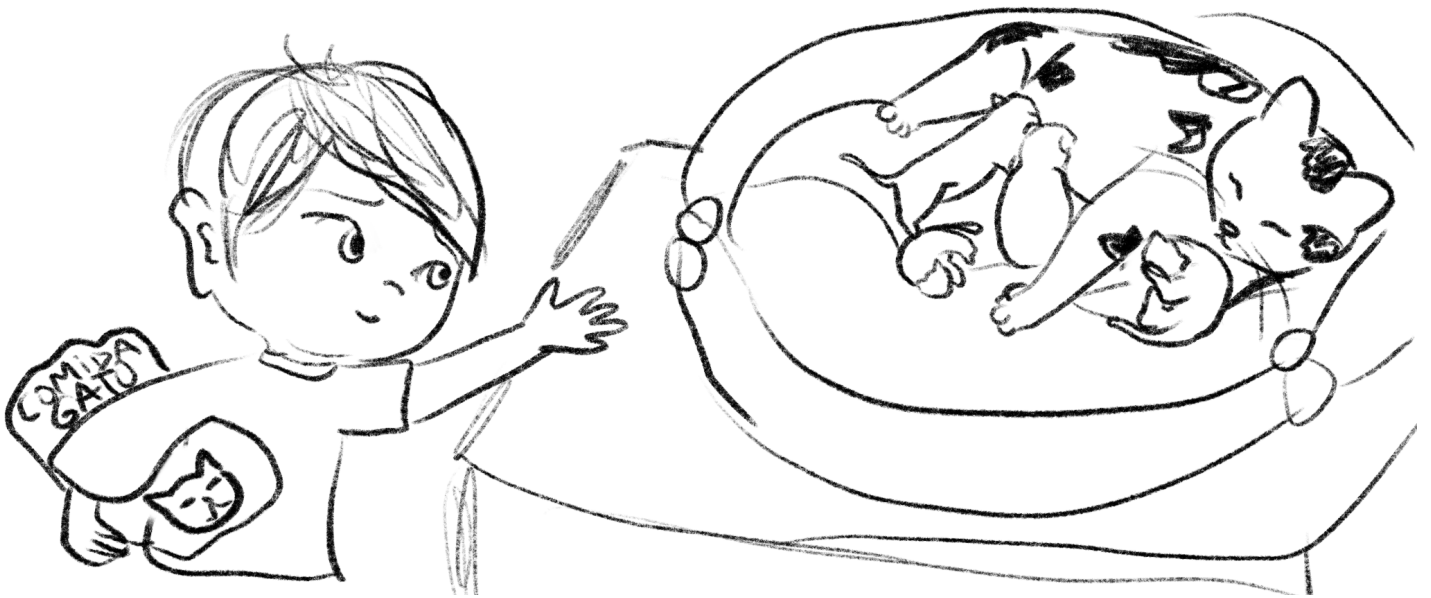


• BOCETO N° 4: VERGÜENZA



• BOCETO N° 5: TERNURA

LEGAJO



• BOCETO N°6: FRUSTRACIÓN



• BOCETO N°7: ASCO



• BOCETO N°8: EUFORIA



- BOCETO N° 9: ADMIRACIÓN



6.2.3 Redacción de actividades didácticas.

El libro contiene actividades para reforzar el aprendizaje de lo leído, enfocándose en el desarrollo y reconocimiento de algunas de las emociones abordadas en la historia con la finalidad de hacer más significativo el proceso de identificación a través de experiencias que los lectores hayan vivido.

Actividad 1: AUTORRETRATO

Después de leer el Diario de Severino, dibuja en toda esta hoja tu cara con una emoción que te haya llamado la atención de este libro. ¿Cómo se vería tu cara con esa emoción?

Actividad 2: ADMIRACIÓN

La admiración es como sentir que algo te inspira, porque es asombroso. Por ejemplo, sentimos admiración cuando nos gusta un cantante, una cosa, un lugar, como la playa, o un deportista. También podríamos sentir admiración por una amiga o amigo que cante o baile bonito o también sentir admiración por nuestros propios logros como cuando aprendimos a andar en bicicleta.

1. Dibuja en esta hoja a alguna persona o cosa de la naturaleza que admires.

Actividad 3: ASCO

Sentimos asco cuando algo no nos gusta, como por ejemplo una comida, un olor, una textura, etc. Esta emoción nos ayuda a protegernos de cosas en mal estado y que nos pueden enfermar. Como, por ejemplo, sentir el olor a comida descompuesta o ver alguna cosa con hongos.

1. Indica sobre esta imagen en qué lugar del cuerpo crees que se siente el asco. Puedes colorear, pegar imágenes, escribir, etc.

Actividad 4: VERGÜENZA

Podemos sentir vergüenza cuando hacemos algo mal y se burlan de nosotros o nos sentimos incómodos e inseguros. En ocasiones, nuestra cara se pone roja como un tomate al sentir que todos nos están observando.

1. Escribe o dibuja una experiencia en la que alguien haya sentido vergüenza. Si quieres puede ser una historia tuya, tal como Severino contó la suya.

6.2.4 Ilustraciones finales de “El diario de Severino, un mundo de emociones”

Tras semanas de intenso trabajo creativo, presentamos el proyecto terminado de “El diario de Severino, un mundo de emociones”. En este punto, adjuntamos las ilustraciones finales del proyecto del libro álbum que creamos como material didáctico artístico visual. Las imágenes están presentadas en formato horizontal con la finalidad de facilitar la lectura del texto y la observación de detalles de la gráfica visual. Cada ilustración fue creada y pintada digitalmente por nosotras.

El diario de **SEVERINO**

Un mundo de emociones

Severino es un niño muy especial.

A sus 9 años, comienza a escribir su primer diario de vida en dónde escribirá sus aventuras. En el camino, aprenderá sobre sus emociones y la importancia que tienen en su vida.

¿Te animas a conocerlas?

Sumérgete en el mundo de emociones de

Severino y explora junto a él.

Linda Poblete - Alicia Muñoz

El diario de **SEVERINO**

Un mundo de emociones



¡Hola! Mi nombre es Severino, tengo 9 años y este es mi diario.

Aquí escribiré todas mis aventuras para no olvidarlas y cada vez que lea este diario podré recordarlas



Incomprensión

Hace unos días fui de paseo con mi curso al acuario, a mí me encanta el mar, ¡Es uno de mis temas favoritos! Esperaré mucho ese día.

Al paseo fui con mi escafandra, pero mis compañeros se reían de mí y me miraban con cara de ¿Qué le pasa a Severino? ¿Por qué vino con eso en su cabeza?

Me sentí tan incompreso por mis compañeros, porque no entienden mis gustos y se burlan de mí.

Como dice mi abuelo Pedro, soy como un pez fuera del agua, pero a veces siento que nadie me entiende.



Aburrimiento

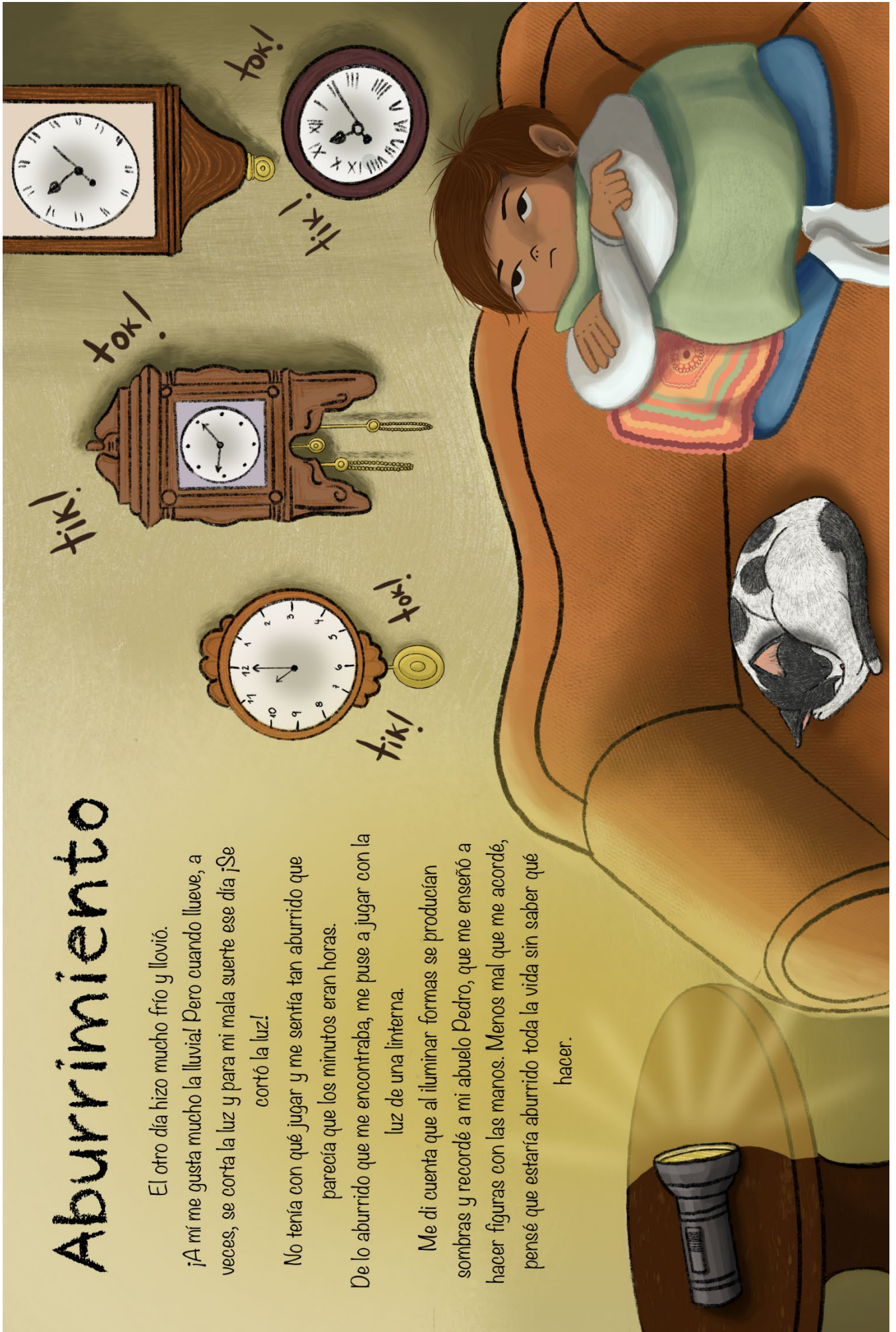
El otro día hizo mucho frío y llovió.

¡A mí me gusta mucho la lluvia! Pero cuando llueve, a veces, se corta la luz y para mi mala suerte ese día ¡Se cortó la luz!

No tenía con qué jugar y me sentía tan aburrido que parecía que los minutos eran horas.

De lo aburrido que me encontraba, me puse a jugar con la luz de una linterna.

Me di cuenta que al iluminar formas se producían sombras y recordé a mi abuelo Pedro, que me enseñó a hacer figuras con las manos. Menos mal que me acordé, pensé que estaría aburrido toda la vida sin saber qué hacer.



Frustración

El otro día vino de visita mi abuelo Pedro.
¡Me encanta cuando él está aquí! Hacemos cosas muy divertidas.

En el informe del tiempo vi que llovería y esperé con muchas ganas la lluvia, porque saldríamos a saltar a los charcos de barro.

Pero no llovió. Comencé a sentir pena y enojo a la vez. Mi abuelo me abrazó y mamá me dijo: ¡Severino, no te frustres! Otro día lloverá.

Yo pregunté: ¿Estar frustrado es como tener pena y enojo a la vez? Mi mamá me dijo que sí. Entonces cuando las cosas no son como quiero, a veces, siento frustración.



Vergüenza

Hoy recorde algo que me pasó en la clase de ciencias.
Tuve que salir al pizarrón a realizar una disertación sobre la estrella de mar.
Sentí tanta vergüenza de hablar en público y ver a mis compañeros mirándome fijamente. ¡Sentía que mi cuerpo se hacía muy pequeño! y que me volví chiquitito.
Me da mucho miedo equivocarme y que se rían de mí. ¿Otros niños se sentirán así?



Asco

En el verano fui a la playa con mi familia.

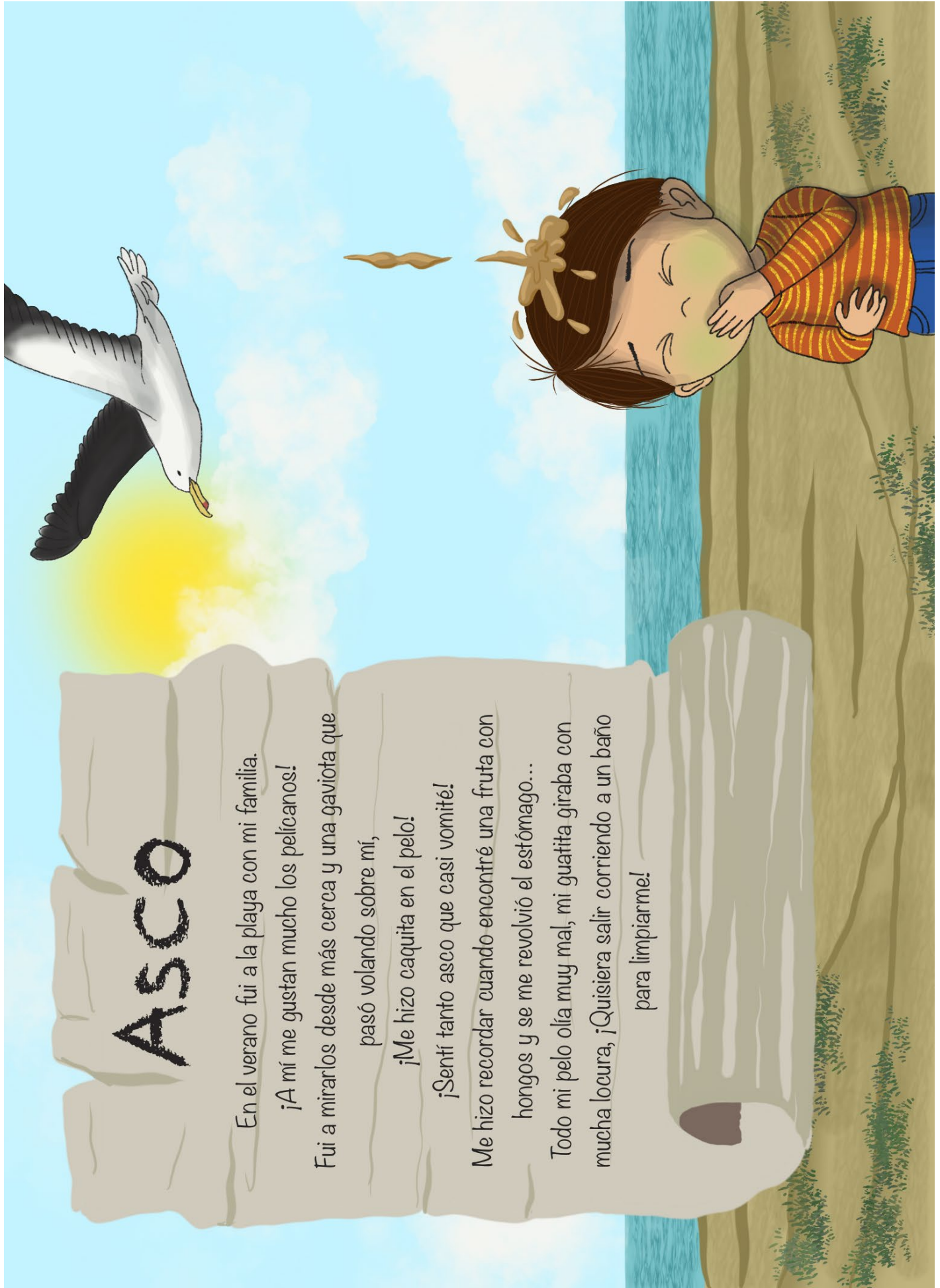
¡A mí me gustan mucho los pelicanos!
Fui a mirarlos desde más cerca y una gaviota que
pasó volando sobre mí,

¡Me hizo caquita en el pelo!

¡Sentí tanto asco que casi vomité!

Me hizo recordar cuando encontré una fruta con
hongos y se me revolvió el estómago...

Todo mi pelo olía muy mal, mi guatita giraba con
mucho locura, ¡Quisiera salir corriendo a un baño
para limpiarme!



Euforia

Ayer fui al cumpleaños de mi mejor amiga, ¡Era de disfraces!

Cuando llegué estaba todo decorado. En un momento comenzamos a jugar a la sillita musical y todos nos volvimos “locos”, como dicen los grandes.

Yo solo sentía euforia y muchas ganas de ganar.

La euforia es como una vibración que te hace sacudir todo el cuerpo y mucha energía.

¡Me gusta la palabra euforia, hasta suena bonita!



Tensión

Hoy me sentía muy mal cuando desperté.

Me dolía mucho la cabeza y mi mamá me dijo que me llevaría al médico.

Comenzamos a buscar mi carnet de identidad para poder ir,

¡Y no lo encontramos por ningún lado!

Sentía tanta tensión en mi cuerpo por no poder encontrarlo.

Cuando la tensión llega a mi cuerpo, me siento nervioso, sin paciencia y pierdo la calma. Cuando ella me invade todo es más difícil e incómodo.



Ternura

Pasó algo sorprendente. Mi papá trajo de su trabajo una gatita embarazada que estaba abandonada y tuviera sus gatitos en una casa porque hace mucho frío.

Le pusimos de nombre Atenea y hoy fue el día,

¡Nacieron los gatitos!

Al verlos sentí tanta ternura que quiero ser muy atento y delicado con los gatitos.

¡Son tan lindos e indefensos! Quiero protegerlos y ayudar a Atenea en todo lo que necesite.



Admiración

Había olvidado escribir en mi diario, ya que me fui de viaje. Con mi abuelo Pedro, fuimos a Punta de Choros. En esa playa hay muchas especies de animales. ¡Me sentí muy feliz de ir!

En un momento mi abuelo me acercó a un lugar seguro para nadar, llevé mi máscara y snorkel para poder mirar bajo el agua.

Al sumergirme, ¡Sentí una admiración tan grande por lo que veía!
El mar es tan hermoso.

¡Me gustaría ser un pez y vivir en el mar!



Actividades



Autorretrato

Después de leer el Diario de Severino, dibuja en toda esta hoja tu cara con una emoción que te haya llamado la atención de este libro.

¿Cómo se vería tu cara con esa emoción?

Admiración

La admiración es como sentir que algo te inspira, porque es asombroso. Por ejemplo, sentimos admiración cuando nos gusta un cantante, una cosa, un lugar, como la playa, o un deportista. También podríamos sentir admiración por una amiga o amigo que cante o baile bonito o también sentir admiración por nuestros propios logros como cuando aprendimos a andar en bicicleta.



Dibuja en esta hoja a alguna persona o cosa de la naturaleza que admires



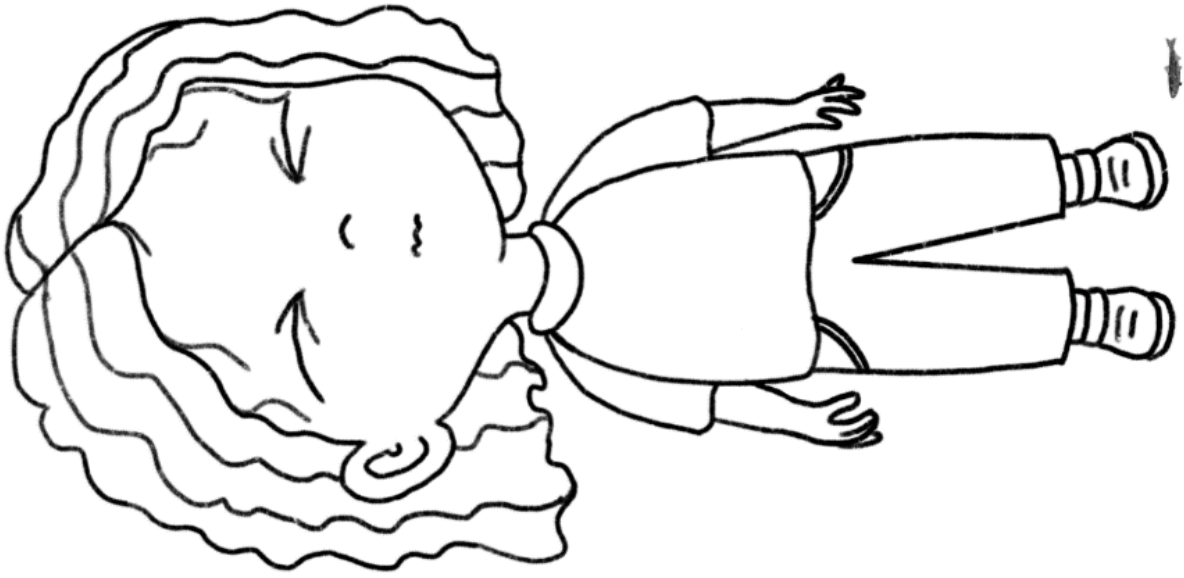


El Asco

Sentimos asco cuando algo no nos gusta, como por ejemplo una comida, un olor, texturas, etc. Esta emoción nos nos ayuda a protegernos de cosas en mal estado y que nos pueden enfermar. Como por ejemplo, sentir el olor a comida descompuesta o ver alguna cosa con hongos.



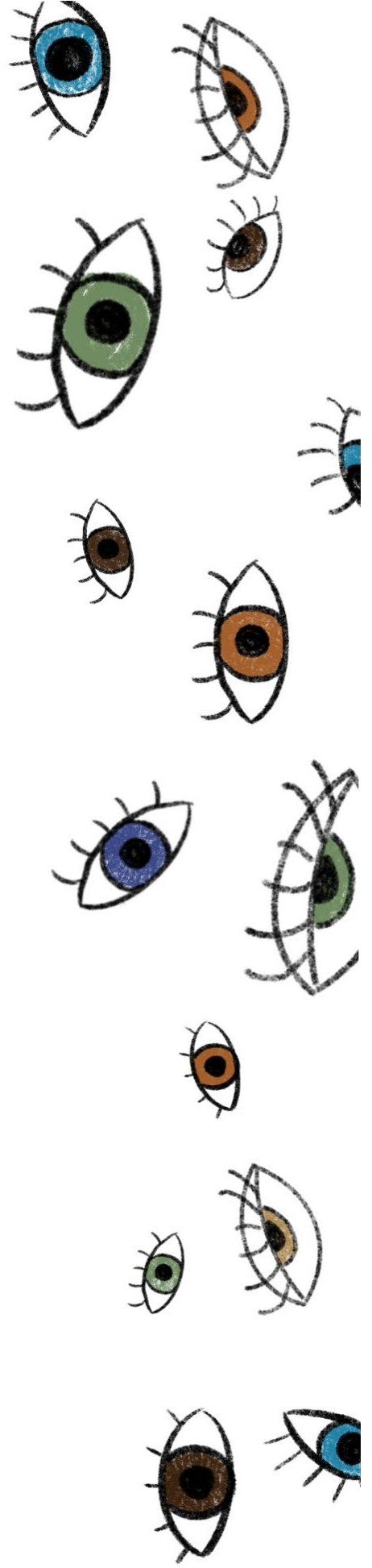
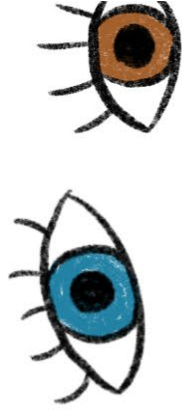
Indica sobre esta imagen qué lugar del cuerpo crees que se siente el asco. Puedes colorear, pegar imágenes, escribir, señalar etc.



Vergüenza

Podemos sentir vergüenza cuando hacemos algo mal y se burlan de nosotros o nos sentimos incómodos e inseguros.

En ocasiones, nuestra cara se pone roja como un tomate al sentir que todos nos están observando



Escribe o dibuja una experiencia en la que alguien haya sentido vergüenza. Si quieres, puede ser una historia tuya, tal como Severino contó la suya.



CAPÍTULO VII

7. Conclusión

Cuando comenzamos a estudiar y definir los parámetros en los cuales queríamos enfocarnos en esta memoria, nos fuimos cuestionando una serie de interrogantes respecto a las emociones, la educación emocional, y de qué manera podríamos contribuir nosotras como profesoras desde las Artes Visuales.

Durante nuestro proceso de memoria de título, nos enfocamos en el desarrollo emocional, en dónde fuimos comprendiendo y aprendiendo sobre diversos temas y puntos de vista del área emocional. Al comienzo fue complejo entender las emociones, ya que luego de semanas de lectura comprendimos que no existía una definición unívoca sobre qué son las emociones y que a partir de ellas existen cientos de definiciones y categorizaciones de las mismas y no nos podíamos enfrascar en una sola teoría o a un solo autor/a para comprenderlas.

Lo mismo nos ocurrió con la definición de educación emocional y socioemocional, términos que a pesar de cubrir las mismas necesidades y desarrollar las mismas competencias y habilidades emocionales, ocurría un alcance de nombres el cuál dependía netamente de la localización desde dónde estuviésemos estudiando el concepto, llegando a la conclusión de que ambas tienen el mismo objetivo, el desarrollo humano, la capacidad de conocer y gestionar emociones, y contribuir hacia el bienestar personal y social.

Es por ello que durante todo este largo camino pudimos experimentar y comprender el campo emocional de mejor manera, con distintos puntos de vistas y que a pesar de no llegar a consensos sobre ciertas definiciones ante la palabra emoción, todos coincidían en el impacto que tienen las emociones en la vida de todos los seres humanos y seres sintientes que habitan el planeta tierra y viven en comunidad.

Aprender sobre las emociones y sumergirnos en este mundo fue un arduo proceso en dónde nos fuimos cuestionando hacia nosotras mismas, haciéndonos preguntas, como también las lecturas nos sirvieron como autoayuda al ir aprendiendo y reconociendo nuevos conceptos y emociones en situaciones que nos fueron ocurriendo durante este proceso, que sin duda fue como una montaña rusa para nosotras.

Desde el comienzo de esta memoria hasta el final fue un proceso rápido y tranquilo, logrando un excelente trabajo en equipo, y pese a las adversidades que tuvimos cada una de nosotras, nos sirvió de inspiración para dar vida al proyecto final de nuestra memoria. Desde todas esas emociones y sentimientos, se iba creando nuestro libro álbum al cuál llamamos

cariñosamente “El diario de Severino, un mundo de emociones”, el cuál muchas veces nos hacía llorar, reír, añorar, confundirnos, comenzar de nuevo, etc. dónde a través del arte buscamos el reconocimiento de las emociones tanto en nosotras mismas como en el resto de las personas que quieran leer este pequeño y gran libro.

Durante el proceso de construcción de la historia, nos tomó unas semanas definir las emociones que traería consigo nuestro libro, ideamos varias opciones, dibujos, historias, pero finalmente consideramos tomar como referencia emociones que son consideradas secundarias, con el motivo de ampliar el vocabulario emocional de los lectores, en este caso niñas y niños de 6 a 11 años, con la finalidad de que podamos contribuir en la alfabetización emocional de futuras generaciones a partir de una edad temprana. Las emociones existen y se deben reconocer como tal, con sus pro y contras, con sus intensidades y matices. Todas ellas nos sirven y actúan de manera particular para ayudarnos a adaptarnos a alguna situación o circunstancia en nuestro diario vivir.

Por la siguiente razón consideramos para este libro nueve emociones de las cuales podemos mencionar: asco, admiración, vergüenza, incomprensión, frustración, aburrimiento, euforia, tensión y ternura, emociones que a pesar de que están presentes en nuestra vida cotidiana, cuesta reconocerlas por los matices y/o intensidades que contienen y que están más allá de las emociones consideradas básicas como la rabia, la tristeza, la alegría o el miedo.

Es por ello que insistimos en que las emociones, sea cual sea, se deben reconocer, sentir y canalizarlas de una manera adecuada. La Educación Emocional nos ayuda a crear lazos emocionales y afectivos más sanos, nos permite comunicarnos de manera adecuada y respetuosa para evitar conflictos confrontacionales, ser conscientes de nuestra mente y cuerpo, y prevenir situaciones de riesgo.

Respecto a los objetivos planteados al inicio de esta memoria, revisamos material didáctico y bibliográfico que abordan temas de educación emocional y las emociones. Según esto logramos inferir que cada una de las autoras y autores leídos durante este periodo nos sirvió de ayuda y guías para comprender el amplio campo de las emociones que existen hasta la actualidad. A través de ellos y sus teorías, conocimos diversos puntos de vista, aprendimos cómo funciona el cerebro humano y nuestro organismo frente a un estímulo y de qué manera repercuten las emociones en nuestro vivir. Toda esta información recopilada la atesoramos de tal manera que nos servirá para crecer personalmente a futuro y para nuestro desarrollo profesional como profesoras de Artes Visuales al otorgarle la importancia que merecen las emociones dentro y fuera del aula.

Por otro lado, averiguamos la existencia de organizaciones que abogan por las emociones tanto chilenas como extranjeras como: CASEL, FLICH, TV Educa, entre otras. Las cuales se encargan de difundir y prestar herramientas que nos permitan trabajar las emociones dentro y fuera del aula. Estas herramientas están a libre disposición de toda la comunidad, ya que son de libre acceso y de fácil comprensión (en el caso de CASEL, se puede traducir del inglés al español) para abordar la alfabetización emocional desde la educación emocional.

Respecto al objetivo de diseño de material didáctico para facilitar el reconocimiento de las emociones y diferenciación de estas mismas desde las artes visuales, consideramos que la creación de nuestro material didáctico, cumple con los objetivos que nos planteamos en un comienzo, ya que al estar ilustrado y el lenguaje utilizado en cada una de las emociones, facilita la comprensión y reconocimiento de las emociones mediante situaciones cotidianas que los lectores pueden experimentar, o que ya hayan experimentado y que no han sido capaces de comunicar. (Por ejemplo, al no saber cómo se llaman esas emociones o al no saber reconocerlas).

Por otro lado, la educación artística visual está presente en el material mediante las ilustraciones y las actividades de dibujo que trae incorporadas, con la finalidad de desarrollar el área expresiva y creativa de los pequeños lectores, cumpliendo los objetivos de las bases curriculares de Artes Visuales de enseñanza básica, dónde se encuentran los ejes: “Apreciar y responder frente al Arte” y “Expresar y Crear visualmente”.

Como memoristas, cumplimos el objetivo principal de esta memoria de título, logrando diseñar un libro ilustrado e interactivo que busca promover la alfabetización de las emociones de forma práctica desde las artes visuales para el reconocimiento de las mismas por niñas y niños de 6 a 11 años.

Siendo un camino y experiencia muy gratificante para nosotras como futuras profesoras de Artes Visuales, esperamos que al compartir esta memoria de título sirva a otros para contribuir en el desarrollo de la educación emocional y valorizar el trabajo que pueden lograr las profesoras y profesores Artes Visuales en esta área. Esperamos que un futuro próximo, se incluya la Educación Emocional en las mallas curriculares de la formación académica docente, tanto en los contenidos como su aplicación dentro y fuera de las aulas de clases, con la finalidad de alfabetizar emocionalmente a la comunidad que nos rodea y de la cual somos parte.

Creemos que también es necesario considerar la importancia de testear tanto el nuestro como los otros materiales didácticos existentes, con la finalidad de recopilar información sobre

la colaboración que estos hacen al público al que están dirigidos, de esta manera ir perfeccionando las herramientas que se les pueden entregar para lograr un desarrollo óptimo.

Consideramos sumamente importante valorar la asignatura de Artes Visuales en cuanto a lo que nosotros como profesoras y profesores podemos llegar a hacer y contribuir a la comunidad mediante el Arte y la Educación Emocional. Como profesores y profesoras, debemos aprovechar la subjetividad y lenguaje del Arte para desarrollarnos creativa y emocionalmente, sacando provecho a las mil maneras de poder expresarnos mediante la diversa cantidad de materiales y maneras de hacer Arte.

Las Artes Visuales es mucho más que sólo dibujar y pintar, es conectar nuestro interior con la parte más creativa de nuestro ser. El Arte nos llama a imaginar, a reflexionar, a conectarnos y comunicarnos con los otros, sentir y escuchar nuestras emociones y la de los demás. El Arte tiene la habilidad de desarrollarnos en el ámbito personal, social y emocional y debemos sacar todo el provecho posible de aquellas competencias y habilidades.

Finalmente, y de manera simbólica, Severino, tras meses de arduo trabajo, volverá a nacer, y estará reflejado en las nueve emociones que esperamos que nuestros próximos lectores sean capaces de reconocer dichas emociones en sí mismos como en el resto de las personas. Creemos fielmente que a través del Arte podemos crear personas sensibles, empáticas y amables tanto con las personas como con los animales que nos rodean en este mundo y esperamos que este libro logre aportar con un granito de arena al desarrollo y aprendizaje de la Educación Emocional y las Artes Visuales en niñas y niños de nuestro territorio.

Referencias bibliográficas

- Aracena, D., & González, M. (2021). El estudio experimental de los conceptos de emoción. *Revista de Sociología*, 36(1), 83–98. <https://doi.org/10.5354/0719-529X.2021.64428>
- Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, Vol. 10, 61-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Bisquerra Alzina, R., (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis, p.70.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. (4a Edición ed.). Desclée De Brouwer.
- Bisquerra, R., & Laymuns, G., (2020). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. (3º Edición). Palauega Comunicación S.L.
- Buscalibre (s. f.). *Libro El Árbol Rojo, Shaun Tan, ISBN 9788493481117*. Recuperado 24 de mayo de 2022, de <https://www.buscalibre.cl/libro-el-arbol-rojo-shaun-tan-barbara-fiore-editora/9788493481117/p/1102815>
- Buscalibre (s. f.). *Libro El Monstruo de Colores, Anna Llenas Serra, ISBN 9788493987749*. Recuperado 25 de mayo de 2022, de <https://www.buscalibre.cl/libro-el-monstruo-de-colores/9788493987749/p/18282951>
- Buscalibre. (s. f.). *Emocionario: Dime lo que Sientes, Cristina Nunez Pereira, ISBN 9789877470246*. Recuperado 1 de junio de 2022, de https://www.buscalibre.cl/libro-emocionario-dime-lo-que-sientes-cristina-nunez-pereira-v-r-eds/9789877470246/p/47332954?gclid=Cj0KCQjwnNyUBhCZARIsAI9AYIHYE7TjALzAom6pPwcyPiKUeX294wfd5nbwz9V4zajy0EMVkQZuF84aAvlEEALw_wcB
- Canales, A. (2022, 8 enero). *Fundación Liderazgo Chile crea innovadora herramienta única en América Latina*. FLICH - Fundación Liderazgo Chile. Recuperado 22 de junio de 2022, de <https://www.flich.org/fundacion-liderazgo-chile-crea-innovadora-herramienta-unica-en-america-latina/>
- Cantú Cervantes, D., Lera Mejía, J. A. y Baca Pumarejo, J. R. (2017). *Especialización hemisférica y estudios sobre lateralidad*.

- Casassus, J. (enero 2004). *Emociones en la educación*. Inauguración del Magíster en Educación con Mención en Prevención y Promoción Social. Universidad Católica Silva Henríquez, Santiago, Chile.
- Casassus, J. (2015). *La educación del ser emocional*. (5a Edición ed.). Cuarto Propio.
- CASEL (2020) CASEL-Wheel-Spanish-pdf,. Página 1. Recuperado 25 de Mayo de 2022, de <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Wheel-Spanish.pdf>
- Clark, A. (s.f). *Aprendizaje socioemocional: Lo que necesita saber*. Understood. Recuperado 10 de mayo de 2022, de <https://www.understood.org/es-mx/articles/social-emotional-learning-what-you-need-to-know>
- CPEIP. (s.f). *Apoyos para la contención socioemocional*, Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas- CPEIP. Ministerio de Educación. Recuperado 24 de abril de 2022, de <https://www.cpeip.cl/apoyos-para-la-contencion-socioemocional/>
- Crossman, A. R., & Neary, D. (2007). *Neuroanatomía* (tercera edición ed.). Masson.
- Curriculum Nacional. MINEDUC. Chile (s.f). *OR03 OA 02* - <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Ejes/Orientacion/Crecimiento-personal/18761:OR03-OA-02>
- De Bono, E. (1999). *El pensamiento creativo*. (1º Ed. plural). Editorial Paidós.
- De Celis, R. (s.f) *La Educación Emocional: un reto educativo* [Tesis de Grado, Universitat de les Illes Balears]. Universitat de les Illes Balears.
- Díaz, José Luis, & Flores, Enrique O. (2001). *La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo*. *Salud Mental*, 24(4),20-35.[fecha de Consulta 30 de Abril de 2022]. ISSN: 0185-3325. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58242403>
- Ebert, M., Hoffmann, J. D., Ivcevic, Z., Phan, C., & Brackett, M. A. (2015). *Teaching emotion and creativity skills through art: A workshop for children*. *International Journal of Creativity and Problem Solving*, 25(2), 23-35.

- *Formación Integral*. (s. f.). Ministerio de Educación. Recuperado 24 de abril de 2022, de <https://formacionintegral.mineduc.cl/plan-nacional-convivencia-escolar-y-aprendizaje-socioemocional/#:%7E:text=Busca%20potenciar%20las%20emociones%20positivas,escenario%20despu%C3%A9s%20de%20la%20cuarenta.>
- FLICH - Fundación Liderazgo Chile. (2021, 13 mayo). *FLICH - Fundación Liderazgo Chile - Nosotros*. Recuperado 24 de mayo de 2022, de <https://www.flich.org/nosotros/>
- García Retana, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36 (1), 1-24
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- García Andrade, A. (2019). *Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia*. *Sociológica* (México), 34(96), 39-71. Recuperado en 30 de abril de 2022, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039&lng=es&tlng=es)
- Goleman, D. (2021). *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL* (22a edición ed., Vol. 1). Penguin Random House.
- Goleman, D., 2021. *La inteligencia emocional* . 22ª edición. Santiago: Penguin random house grupo editorial, p.22.
- Guevara, C., Rugerio, T., Hermosillo, A., Corona L. (2022, 21 marzo). Aprendizaje socioemocional en preescolar: fundamentos, revisión de investigaciones y propuestas. *Scielo*, 22. Recuperado 10 de mayo de 2022, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412020000100126&script=sci_arttext#B9
- Harvard. (s. f.) *Explore SEL Harvard*. Recuperado 23 de mayo de 2022, de <http://exploresel.gse.harvard.edu/visual-tools/>

- Harvard. (s. f.) *Explore SEL Harvard*. Recuperado 23 de mayo de 2022, <http://exploresel.gse.harvard.edu/compare-terms/>
- Harvard. (s. f.) *Explore SEL Harvard*. Recuperado 23 de mayo de 2022, <http://exploresel.gse.harvard.edu/compare-frameworks/>
- Hernández-Jorge, C. M., Rodríguez-Hernández, A. F., Kostiv, O., Gil-Frías, P. B., Dominguez Medina, R., & Rivero, F. (2020). Creativity and emotions: a descriptive study of the relationships between creative attitudes and emotional competencies of primary school students. *Sustainability*, 12(11), 4773.
- Jiménez, V., & Luisa, M. (2006). *Creatividad*. Biblioteca Virtual em saúde. Recuperado 10 de mayo de 2022, de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-043867>
- López Mejía, David Iñaki , & Méndez-Díaz, Mónica , & Mendoza-Fernández, Víctor , & Valdovinos de Yahya, Azucena (2009). El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates. *Psicología Iberoamericana*, 17(2),60-69.[fecha de Consulta 30 de Abril de 2022]. ISSN: 1405-0943. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133912609008>
- Llenas, A. 2012. *El monstruo de los colores* 1era ed. Flamboyant.
- Llenas, A. 2015. *Vacío*. Bárbara Fiore Editora. recuperado de <https://www.funes.gov.ar/ckfinder/userfiles/files/LlenasAnnaVacio.pdf>
- Llenas, A. 2018. *Diario de las emociones*. Editorial Paidós.
- Ministerio de Educación, Chile. (2017). Orientación: Apoyo técnico a los establecimientos educacionales en la apropiación e implementación de la Asignatura de Orientación séptimo año de enseñanza básico a segundo año de enseñanza media. Santiago, Chile: Ministerio de Educación. Biblioteca Digital Mineduc. Recuperado de <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/493/MONO-416.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ministerio de Educación. (2018). *Bases Curriculares Primero a Sexto Básico* (Primera edición ed.). p. 39-47 https://www.curriculumnacional.cl/614/articulos-22394_bases.pdf.
- MINEDUC. (2021). *EmotiClup*. EmotiClub. <https://mineduc.cl/emoticlub-nueva-serie-infantil/>
- MINEDUC. (2021). *Capítulo 2 EmotiClup* . EmotiClub. https://www.youtube.com/playlist?list=PLKB9Xm_TV8WayxgmmTL_sD3W8KTwrgKMp
- MINEDUC. (2021). *Mineduc y Unicef presentaron kit de Apoyo Socioemocional*. Ministerio de educación. Recuperado 23 de mayo de 2022, de <https://www.mineduc.cl/kit-de-apoyo-socioemocional/>
- MINEDUC. (2021). *Emoticlub una serie sobre la salud emocional de niños y niñas*. Ministerio de educación. Recuperado 23 de mayo de 2022, de <https://www.mineduc.cl/emoticlub-una-serie-sobre-la-salud-emocional-de-ninos-y-ninas/>
- Morin, A. (s. f.). *Desarrollo socioemocional: Habilidades esperadas a diferentes edades*. Understood. Recuperado 10 de mayo de 2022, de https://www.understood.org/es-mx/articles/social-and-emotional-skills-what-to-expect-at-different-ages?_sp=cde911a8-ecad-4f1a-9292-d23b5a914631.1652244650379
- Penagos-Corzo, J. (2018). Psicobiología de la creatividad, emociones y actitud creativa. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social (RIEJS)*.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.ª ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es/creatividad>> [10 de mayo de 2022].
- Tan, S. (2006). Portada. Página 7 y 13 El Árbol rojo [Fotografía]. En *El árbol Rojo* (2o ed., p. Portada).

- UNESCO. (2019, 14 abril). *Alfabetización*. Recuperado 23 de marzo de 2022, de <https://es.unesco.org/themes/alfabetizacion>
- Vivas García, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens*. 4(2). Recuperado 10 de mayo de 2022, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>
- Xia, Y., Zhuang, K., Sun, J., Chen, Q., Wei, D., Yang, W., & Qiu, J. (2017). *Emotion-related brain structures associated with trait creativity in middle children*. *Neuroscience Letters*, 658, 182-188.

Anexo 1: AUTORIZACIÓN PARA USO DE MATERIALES EN SIBUMCE

La presente autorización faculta al Sistema de Bibliotecas UMCE para alojar y publicar el trabajo de investigación identificado más abajo, en las plataformas electrónicas que estime conveniente, a fin de permitir el libre acceso a los materiales producidos por la institución y su comunidad, entre ellos tesis, memorias, seminarios y otros. Contribuyendo de esta forma a la preservación digital, difusión y visibilidad nacional e internacional de las investigaciones, siempre patrocinando el respeto de los derechos establecidos por la Ley de Propiedad Intelectual vigente.



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
SISTEMA DE BIBLIOTECAS – DIRECCION DE INVESTIGACION



IDENTIFICACION DE TESIS/INVESTIGACION

Título de obra: "Redibujando las emociones, creación de un material visual para la alfabetización emocional"

Fecha de publicación: 09 de agosto 2022

Facultad: Facultad de Artes y Educación Física

Departamento: Departamento de Artes Visuales


Carrera: Artes Visuales


Título y/o grado: Licenciado en Educación y Pedagogía en Artes Visuales

Profesor guía/patrocinante: Beatriz Casabona Negrete

AUTORIZACIÓN

A través de este documento autorizo la reproducción total de este trabajo de investigación para fines académicos, su alojamiento y publicación en las plataformas electrónicas que estime conveniente el Sistema de Bibliotecas UMCE para su difusión.


Alidia Muñoz Zaballos
Nombre/Firma


Linda Roberto Martínez
Nombre/Firma

Nombre/Firma

Nombre/Firma

Nombre/Firma

Nombre/Firma

Santiago de Chile, 08 de agosto 2022

Se sugiere realizar el licenciamiento de su trabajo bajo licencia creative commons, más información en: <https://www.umce.cl/index.php/dir-biblioteca-recursos-tecnologicos/dir-formulario-de-autorizacion-2>

Imprima más de una autorización en caso de que los autores excedan la cantidad de firmas para este documento

* Este documento quedará en los archivos internos de Biblioteca.