

Aulas que sienten,
DOCENTES QUE ACOMPAÑAN.

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL
EN LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA

ESPACIOS CURRICULARES DE ARTE
DE PRIMER CICLO Y CICLO ORIENTADO

NIVEL SECUNDARIO
FORMACIÓN SITUADA
SUGERENCIA DE ACTIVIDADES



DIRECCIÓN GENERAL
DE ESCUELAS

DIRECCIÓN DE PLANIFICACIÓN
DE LA CALIDAD EDUCATIVA Prof. Nélida Maluf
COORDINADOR DE EDUCACIÓN ARTÍSTICA: Lic. Marcelo Bartolomé

REFERENTES POR LENGUAJES

TEATRO: Lic. Victor Agüero
ARTES AUDIOVISUALES: Lic. Ivana Pizzuto
DISEÑO: Mgtr. Carina López
MÚSICA: Lic. Ceferino Manzanares
ARTES VISUALES: Lic. Flavia Gonzalez
PROYECTOS INTERDISCIPLINARIOS: Lic. Marcelo Bartolomé

<https://www.mendoza.edu.ar/coordinacion-de-educacion-artistica/>



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	Pág. 6
CAPÍTULO 1	
El arte como espejo de nuestras emociones	Pág. 9
CAPÍTULO 2	
Aspectos esenciales. Diseño de secuencias didácticas con perspectiva de inteligencia emocional	Pág. 19
CAPÍTULO 3	
Cambiar el Chip. Guía sobre salud psicoemocional en los diversos actores institucionales y contextos.	Pág. 28
CAPÍTULO 4	
Sugerencias para trabajar las emociones en el aula. ARTES VISUALES Y AUDIOVISUALES	Pág. 39
BIBLIOGRAFÍA	Pág. 46

Agradecimientos:

Obras de Arte:

- FAUSTO MARAÑÓN

Parque de Esculturas: <https://www.faustomaranon.com.ar/p/parque-de-esculturas.html>

- ADRIÁN MAZZIERI- Artista visual, y a sus padres Marta y Alberto, por autorizar el uso de sus obras.

Especialista:

- ALEJANDRO VAZQUEZ

y a los docentes que participaron en la capacitación "Aulas que sienten, docentes que acompañan" (2025).



"Mirador del Sol" (detalle)
Escultura
AUTOR: FAUSTO MARAÑÓN

Con el arte como medio y la emoción como territorio, esta propuesta busca habilitar un espacio de creación, reflexión y acción, para que cada docente pueda volver al aula con una mirada ampliada y un hacer renovado, en donde el sentir no sea un obstáculo, sino un puente.

INTRODUCCIÓN

En tiempos donde enseñar implica mucho más que transmitir conocimientos, esta propuesta formativa se posiciona en el cruce vital entre el arte y la educación emocional. Porque las aulas no son espacios neutros: están cargadas de emociones, experiencias, miradas, silencios y palabras que interpelan y transforman el interior de cada estudiante, su forma de percibir y comprenderse a sí mismos, la realidad subjetiva y el contexto que los rodea.

Los docentes del área artística tienen un rol privilegiado y poderoso: sus lenguajes (visuales, escénicos, sonoros, entre otros) permiten abrir puertas simbólicas a lo más profundo del mundo interno de sus estudiantes. Este material invita a los docentes a explorar diversas herramientas expresivas propias del arte y los saberes curriculares específicos, para construir propuestas pedagógicas que favorezcan la autorregulación emocional y la expresión creativa.

Desde este enfoque es necesario flexibilizar el formato tradicional de la Educación Secundaria. Es importante pasar de la enseñanza centrada en el docente, a los aprendizajes en profundidad, "atendiendo a las necesidades de la sociedad y del mundo del trabajo"; siendo fundamental, desde el rol docente, el acompañamiento a las trayectorias escolares, a la co-construcción del proyecto de vida como eje transversal, contribuyendo al bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Asimismo, se espera profundizar en metodologías de trabajo activas, enfocadas en un modelo basado en habilidades, capacidades y aptitudes, orientado a desarrollar competencias integrales. Se considera fundamental la actualización permanente de contenidos, así como una evaluación formativa, centrada en la retroalimentación continua, la metacognición y la evaluación entre pares. Además, se prioriza el fortalecimiento de habilidades socioemocionales transversales, esenciales para la vida escolar y comunitaria.

Con el arte como medio y la emoción como territorio, esta propuesta busca habilitar un espacio de creación, reflexión y acción, para que cada docente pueda volver al aula con una mirada ampliada y un hacer renovado, en donde el sentir no sea un obstáculo, sino un puente.

La educación emocional a través del arte permite a los adoles-

centes explorar, reconocer y expresar sus emociones de manera creativa y saludable. Al involucrarse en experiencias artísticas —como la música, el teatro, las artes visuales, las danzas, las artes audiovisuales, el diseño, entre otras— desarrollan empatía, autoconocimiento y habilidades sociales, fundamentales para su bienestar integral. El arte se convierte así en un lenguaje poderoso que favorece la reflexión, la escucha activa y la construcción de vínculos, generando espacios seguros, donde cada expresión emocional es valorada y transformada en aprendizaje.

En el Artículo 40 de la Ley de Educación Nacional N.º 26.206, se establece que la educación artística debe fomentar y desarrollar la sensibilidad y la capacidad creativa de cada persona, lo cual constituye una dimensión esencial del desarrollo emocional. La sensibilidad es una capacidad intrínsecamente ligada a la inteligencia emocional, en tanto permite la expresión, comprensión y canalización de emociones a través de medios artísticos.

Los principios pedagógicos de la educación artística deben contemplar:

El desarrollo integral del sujeto, que abarca el plano emocional, social y expresivo.

La expresión emocional a través del arte, promoviendo la identificación, comprensión y transformación de emociones.

El fomento de la empatía, la autoestima y la comunicación emocional, a través de prácticas artísticas colaborativas y reflexivas.

La Educación Artística, tal como está concebida en la Ley de Educación Nacional y en la Resolución CFE 111/10, está directamente vinculada con la educación emocional en tanto promueve:

La sensibilidad como capacidad central del sujeto.

La creación y expresión como vías para canalizar emociones.

El desarrollo de competencias personales y sociales, que son núcleo de la educación emocional.

Por lo tanto el objetivo de esta propuesta es que los Docentes de Arte de las Escuelas Secundarias, puedan tener herramientas para diseñar propuestas pedagógicas interdisciplinarias, desde los diversos lenguajes artísticos que promuevan el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes.

El arte se convierte así en un lenguaje poderoso que favorece la reflexión, la escucha activa y la construcción de vínculos, generando espacios seguros, donde cada expresión emocional es valorada y transformada en aprendizaje.

"El abrazo"

Escultura cerámica, gres

AUTOR: FAUSTO MARAÑÓN



1

C A P Í T U L O U N O

**El arte como espejo
de nuestras emociones**

INTRODUCCIÓN

1- ESPACIO DE REFLEXIÓN:

El espejo propio

PARA PENSAR:

¿Recordás alguna experiencia personal en la que una obra de arte —visual, musical o escénica— haya movilizado una emoción profunda? ¿Qué la provocó?

¿Qué ventajas ofrece el arte frente a otros lenguajes a la hora de abordar la educación emocional?

¿Y qué desafíos?

¿Qué lugar ocupan las emociones en tu propia práctica docente? ¿Te sentís cómodo/a hablando de ellas con tus estudiantes?

¿Qué sentimos al observar una obra de arte? ¿Qué emociones despiertan el color, la composición, la música, la voz?

El Arte ha sido, desde tiempos inmemorables, un canal privilegiado para expresar y explorar las emociones humanas. Cada trazo, sonido, movimiento, color y forma en una obra artística puede evocar sentimientos profundos, tanto en el creador como en el espectador. Esta capacidad del arte para conectar con nuestras emociones ha sido objeto de estudio en el proyecto "Emociones a través del arte" del Museo Nacional Thyssen-Bornemisza.

En este estudio, se analizaron las respuestas emocionales de los espectadores ante 125 obras de la colección del museo, utilizando herramientas como el reconocimiento facial y el seguimiento ocular. Los resultados demostraron que las características visuales específicas de una obra no sólo dirigen la atención del espectador, sino que también desempeñan un papel crucial en la generación de respuestas emocionales conscientes e inconscientes.

Estos hallazgos abren nuevas posibilidades para la Educación Artística, especialmente en el ámbito de la inteligencia emocional. Al comprender cómo el arte puede influir en nuestras emociones, los docentes pueden desarrollar estrategias pedagógicas que fomenten la empatía, la autorreflexión y el bienestar emocional de los estudiantes.

Esta investigación ofrece una visión detallada del estudio y puede servir como punto de partida para reflexionar sobre la relación entre arte y emociones, en el contexto educativo.



"Aunque la experiencia del arte es profundamente subjetiva, nuestras reacciones pueden medirse y analizarse."

Puedes visitar el siguiente enlace:

<https://www.museothyssen.org/especial/emociones-arte>

Para ampliar:

<https://www.youtube.com/watch?v=0sXuMx4OwWo>

<https://www.youtube.com/watch?v=IZyhlM0uYhg>

INTELIGENCIA EMOCIONAL

El término “inteligencia emocional” fue popularizado en 1995 por el psicólogo y escritor Daniel Goleman, pero su aparición en la literatura psicológica se remonta a unos años antes, de la mano de investigadores como Wayne Payne, Peter Salovey y John Mayer. Sin embargo, como concepto, podemos encontrar sus orígenes en los escritos de Charles Darwin y Edward Thorndike o en las teorías sobre la inteligencia desarrolladas por psicólogos cognitivos como Howard Gardner y Robert Sternberg. En palabras de Salovey y Mayer, pioneros en acuñar este término, la inteligencia emocional “es un tipo de inteligencia social que implica la capacidad de comprender emociones y conducirlas de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento para producir mejores resultados”. Este tipo de inteligencia social, por tanto, implica una manera de estar y relacionarnos tanto con nosotros mismos como con los demás, en la que la dimensión afectiva cobra un gran protagonismo. De ahí que se califique a esta forma de ser inteligente como “emocional”. La educación emocional se fundamenta en estas teorías de la inteligencia emocional y las inteligencias múltiples y, además, utiliza los aportes de las neurociencias, la psiconeuroinmunología, el flujo, los movimientos de renovación pedagógica, la educación para la salud y las habilidades sociales, entre otras disciplinas.

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino movere (que significa « moverse ») más el prefijo « e » , significando algo así como « movimiento hacia » y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. Basta con observar a los niños o a los animales para darnos cuenta de que las emociones conducen a la acción; es sólo en el mundo « civilizado » de los adultos en donde nos encontramos con esa extraña anomalía del reino animal en la que las emociones —los impulsos básicos que nos incitan a actuar— parecen hallarse divorciadas de las reacciones.

La distinta impronta biológica propia de cada emoción evidencia que cada una de ellas desempeña un papel único en nuestro repertorio emocional [...]. La aparición de nuevos métodos para profundizar en el estudio del cuerpo y del cere-

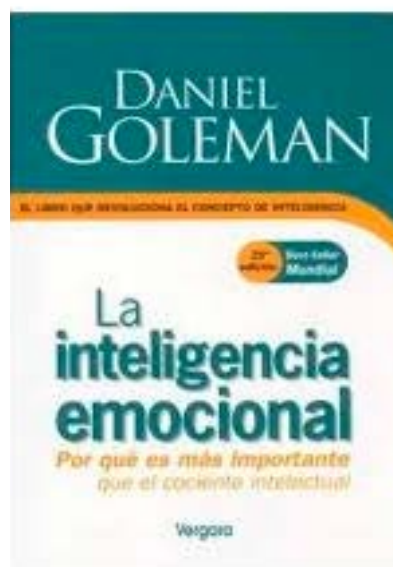
EXTRAÍDO DE:

La inteligencia emocional Por qué es más importante que el coeficiente intelectual.

AUTOR DANIEL GOLEMAN

DISPONIBLE EN :

<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteli->



2. ESPACIO DE REFLEXIÓN

La autoevaluación

PARA PENSAR:

Autoconciencia emocional

Según Daniel Goleman, la autoconciencia es la base de la inteligencia emocional.

Pregunta: ¿Cómo influyen mis emociones en las decisiones que tomé en el aula? ¿Soy capaz de identificar qué estoy sintiendo en situaciones de tensión con mis estudiantes o colegas?

Autorregulación emocional

Goleman señala que una persona emocionalmente inteligente no reprime sus emociones, sino que las gestiona con equilibrio.

Pregunta: ¿Qué estrategias utilizo para autorregular mis emociones frente a los desafíos cotidianos de la docencia? ¿Cómo actúo cuando siento enojo, frustración o ansiedad en el aula?

Motivación interna

Para Goleman, la motivación emocional va más allá de recompensas externas: se relaciona con la pasión por lo que uno hace y la capacidad de perseverar frente a obstáculos.

Pregunta: ¿Qué me impulsa a seguir enseñando? ¿Cómo puedo mantener viva mi motivación incluso en contextos adversos?

Empatía

Goleman define la empatía como la capacidad de reconocer y comprender las emociones del otro, algo fundamental en entornos educativos.

Pregunta: ¿En qué momentos logro conectar emocionalmente con mis estudiantes? ¿Cómo puedo potenciar mi capacidad de comprender lo que sienten o necesitan, más allá de lo académico?

Habilidades sociales

Según Goleman, las habilidades sociales permiten construir relaciones positivas, influir de manera constructiva y resolver conflictos.

Pregunta: ¿Cómo es mi forma de comunicarme y vincularme con colegas, familias y estudiantes? ¿Qué prácticas podría mejorar para generar un clima de mayor confianza y colaboración?

bro confirma cada vez con mayor detalle la forma en que cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta. El enojo aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas. En el caso del miedo, la sangre se retira del rostro (lo que explica la palidez y la sensación de « quedarse frío ») y fluye a la musculatura esquelética larga — como las piernas, por ejemplo — favoreciendo así la huida. Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, para calibrar, tal vez, si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada. Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, sumiéndose en la inquietud y predisponiéndolo para la acción, mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada.

Uno de los principales cambios biológicos producidos por la felicidad consiste en el aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación, al mismo tiempo que aumenta el caudal de energía disponible. En este caso no hay un cambio fisiológico especial salvo, quizás, una sensación de tranquilidad que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente de la excitación biológica provocada por las emociones perturbadoras. Esta condición proporciona al cuerpo un reposo, un entusiasmo y una disponibilidad para afrontar cualquier tarea que se esté llevando a cabo y fomentar también, de este modo, la consecución de una amplia variedad de objetivos. El amor, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático (el opuesto fisiológico de la respuesta de « luchao-huida » propia del miedo y de la ira). La pauta de reacción parasimpática — ligada a la « respuesta de relajación » — engloba un amplio conjunto de reacciones que implican a todo el cuerpo y que dan lugar a un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia. El arqueado de las cejas que aparece en los momentos de sorpresa aumenta el campo visual y permite que penetre más luz en la retina, lo cual nos proporciona más información sobre el acontecimiento inesperado, facilitando

así el descubrimiento de lo que realmente ocurre y permitiendo elaborar, en consecuencia, el plan de acción más adecuado. El gesto que expresa desagrado parece ser universal y transmite el mensaje de que algo resulta literal o metafóricamente repulsivo para el gusto o para el olfato. La expresión facial de disgusto —ladeando el labio superior y frunciendo ligeramente la nariz— sugiere, como observaba Darwin, un intento primordial de cerrar las fosas nasales para evitar un olor nauseabundo o para expulsar un alimento tóxico. La principal función de la tristeza consiste en ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable (como la muerte de un ser querido o un gran desengaño). La tristeza provoca la disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales —especialmente las diversiones y los placeres— y, cuanto más se profundiza y se acerca a la depresión, más se enlentece el metabolismo corporal. Este encierro introspectivo nos brinda así la oportunidad de llorar una pérdida o una esperanza frustrada, sopesar sus consecuencias y planificar, cuando la energía retorna, un nuevo comienzo. Esta disminución de la energía debe haber mantenido tristes y apesadumbrados a los primitivos seres humanos en las proximidades de su hábitat, donde más seguros se encontraban. Estas predisposiciones biológicas a la acción son modeladas posteriormente por nuestras experiencias vitales y por el medio cultural en que nos ha tocado vivir. La pérdida de un ser querido, por ejemplo, provoca universalmente tristeza y aflicción, pero la forma en que expresamos esa aflicción —el tipo de emociones que expresamos o que guardamos en la intimidad— es moldeada por nuestra cultura, como también lo es, por ejemplo, el tipo concreto de personas que entran en la categoría de « seres queridos » y que, por tanto, deben ser llorados.

Para completar esta lectura se recomienda ver este enlace:
Inteligencia Emocional, Daniel Goleman aprendemos juntos BBVA
<https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo>



¿Y QUÉ PASA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO?

Los conceptos complejos como “educación emocional” no pueden explicarse con una definición breve; sin embargo, vamos a basarnos en la definición de Rafael Bisquerra*. Según este autor, “la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”. La educación emocional tiene por objeto el desarrollo de las competencias emocionales, de la misma forma en que se puede relacionar la inteligencia académica con el rendimiento académico. La inteligencia es una aptitud; el rendimiento es lo que uno consigue; la competencia indica en qué medida el rendimiento se ajusta a patrones determinados. La inteligencia emocional es una capacidad (que incluye aptitud y habilidad); el rendimiento emocional representa el aprendizaje. Se da competencia emocional cuando uno ha logrado un determinado nivel de rendimiento emocional (Mayer y Salovey, 1997; Saarni, 1988).

La educación emocional es también una forma de prevención primaria inespecífica que busca minimizar la vulnerabilidad a las disfunciones o prevenir su aparición. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria, en el sentido de prevenir problemas como consecuencia de perturbaciones emocionales, tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas. Los niños y los jóvenes necesitan, en su camino hacia la vida adulta, recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida les puede ofrecer. Muchas veces, las personas tienen pensamientos autodestructivos y comportamientos inapropiados como consecuencia de una falta de control emocional, y esto puede llevar, en ciertas ocasiones, al consumo de drogas, el manejo temerario, la anorexia, los comportamientos sexuales de riesgo, la violencia, la angustia, la ansiedad, el estrés, la depresión, el suicidio, entre otras conductas negativas. La educación emocional trata de capacitar a todas las personas para que adopten comportamientos que tengan presentes los principios de prevención y desarrollo humano.

EXTRAÍDO DE:
“SENTIR Y PENSAR”

DISPONIBLE EN:

<https://sm-argentina.com/wp-content/uploads/2017/10/SENTIR-Y-PENSAR-MD.pdf>

Para completar esta lectura se recomienda ver el siguiente enlace V. Completa. Una educación emocional para la convivencia y el bienestar.*Rafael Bisquerra, educador

<https://www.youtube.com/watch?v=zzNas-ICNyY>



3. ESPACIOS DE REFLEXIÓN

Educación emocional en la práctica docente

PARA PENSAR:

Educación emocional como proceso transversal

Según Rafael Bisquerra, la educación emocional no es una asignatura aislada, sino un proceso continuo e integral en la vida escolar.

Pregunta: ¿De qué manera incluyo el desarrollo emocional en mis prácticas cotidianas en el aula? ¿Lo trato como contenido transversal o como un tema puntual?

Conciencia emocional y autoconocimiento

Bisquerra señala que el primer paso de la educación emocional es aprender a identificar y nombrar las propias emociones.

Pregunta: ¿Soy consciente de mis propias emociones cuando enseño? ¿Ayudo a mis estudiantes a reconocer lo que sienten y ponerlo en palabras?

Regulación emocional en el entorno educativo

Para Bisquerra, educar emocionalmente implica dotar a los estudiantes de herramientas para manejar adecuadamente sus emociones.

Pregunta: ¿Qué estrategias utilizo para ayudar a mis estudiantes a regular la ira, la frustración o la ansiedad? ¿Qué modelos ofrezco con mi propia gestión emocional?

Competencias sociales y resolución pacífica de conflictos

Bisquerra insiste en que la educación emocional debe desarrollar habilidades sociales como la escucha activa, la empatía y la cooperación.

Pregunta: ¿Qué oportunidades genero para que mis estudiantes aprendan a resolver conflictos de manera respetuosa y empática?

Bienestar emocional como objetivo educativo

Rafael Bisquerra propone que el objetivo último de la educación emocional es el desarrollo del bienestar personal y colectivo.

Pregunta: ¿Estoy contribuyendo a que mi aula sea un espacio emocionalmente saludable? ¿Cómo puedo favorecer el bienestar emocional de mis estudiantes y el mío propio?



Los niños y los jóvenes necesitan, en su camino hacia la vida adulta, recursos y estrategias para enfrentarse con las inevitables experiencias que la vida les puede ofrecer.

CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Emociones básicas:

Universales, innatas y adaptativas (ej. alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa, asco).

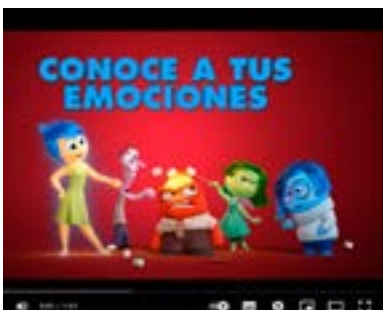
Se experimentan y expresan de manera similar en todas las culturas, independientemente de la educación o el entorno. No requieren aprendizaje o socialización para manifestarse.

Sirven para alertarnos de peligros, motivarnos a actuar o protegernos de amenazas, lo que contribuye a nuestra supervivencia.

Cada emoción básica tiene una función específica que nos ayuda a adaptarnos al entorno. Por ejemplo, el miedo nos alerta de peligros, la ira nos motiva a defendernos y la alegría refuerza comportamientos positivos.

Funciones:

- Alegría: Refuerza comportamientos que nos generan placer y nos permiten buscar experiencias positivas.
- Tristeza: Nos permite procesar pérdidas, reflexionar sobre nuestra vida y recibir apoyo social.
- Ira: Nos motiva a defender nuestros intereses y a resolver conflictos.
- Miedo: Nos alerta de peligros y nos permite prepararnos para la acción.
- Sorpresa: Nos permite adaptarnos rápidamente a cambios inesperados.
- Asco: Nos ayuda a evitar lo que es perjudicial para nuestra salud o bienestar.



<https://youtu.be/HQg3UrS1Vbo?si=J8jF3kRpUtACg43R>

Las emociones básicas son un componente esencial de nuestra experiencia humana y nos permiten interactuar con el mundo de manera efectiva.

Emociones secundarias:

Más complejas, derivadas de las básicas y construidas culturalmente.

Las emociones secundarias no son intrínsecas ni innatas, sino que se desarrollan a partir de la interacción de las emociones básicas, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la sorpresa y la aversión.

Se consideran más complejas porque requieren un proceso de elaboración mental que involucra la interpretación y evalua-

ción de la situación que desencadena la emoción, así como la influencia de factores sociales y culturales.

Algunos ejemplos de emociones secundarias incluyen la culpa, el orgullo, la vergüenza, la envidia, el amor, la admiración, el desprecio y la decepción.

La experiencia personal, el aprendizaje social y las normas culturales juegan un papel importante en la formación y manifestación de las emociones secundarias.

Debido a la influencia de estos factores, las emociones secundarias pueden manifestarse de manera diferente en diferentes individuos y culturas. Comprender las emociones secundarias es fundamental para una mejor comprensión del comportamiento humano y la interacción social.

Las emociones deben abordarse desde una perspectiva sistémica y holística, que integre sus componentes biológicos, cognitivos y culturales.

La educación emocional se define como un proceso educativo que tiene como objetivo potenciar el desarrollo de habilidades emocionales en las personas, promoviendo el bienestar personal y social. Implica enseñar a identificar, expresar, comprender y regular las emociones propias, así como desarrollar la empatía y habilidades sociales.

Beneficios de la educación emocional:

Mejora del conocimiento y gestión emocional:

Permite a las personas comprender sus propias emociones, identificar las de los demás y aprender a gestionar situaciones difíciles.

Desarrollo de habilidades sociales:

Favorece la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos.

Mejora del bienestar emocional:

Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo un mayor bienestar personal y social.

Impacto positivo en el rendimiento académico:

Se ha demostrado que la educación emocional puede mejorar el rendimiento académico, aumentar la autoestima y la motivación.



Para completar esta lectura se recomienda ver este enlace:

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR DOCENTE Los maestros como modeladores emocionales / Capítulo 2: Conceptos básicos para la educación emocional Autores: Olga Cleosilda Chica Palma / Jorge Oswaldo Sánchez Buitrago

Disponible en: https://simehbucket.s3.amazonaws.com/miscfiles/9789587466126_8qnrwjhn9.pdf

Reducción de problemas sociales:

La educación emocional puede ayudar a disminuir la violencia, la agresividad y las conductas antisociales.

Mayor capacidad para afrontar desafíos:

Las personas con una buena educación emocional están mejor equipadas para afrontar los retos de la vida y desarrollar un mayor sentido de resiliencia.

Principios clave de la educación emocional:

La educación emocional debe abarcar todos los aspectos de la personalidad, tanto cognitivos como afectivos. Debe ser un proceso constante y a lo largo de toda la vida. Requiere un acompañamiento por parte de educadores, padres y otros profesionales que puedan apoyar el desarrollo emocional de las personas.

Se fortalece a través de la práctica y el ejercicio de las habilidades emocionales.

La educación emocional es un proceso de mejora continua que requiere de una reflexión constante sobre las propias emociones y reacciones.

Áreas de aplicación de la educación emocional:***En la escuela:***

La educación emocional puede integrarse en el currículo escolar a través de actividades específicas, como juegos de rol, ejercicios de respiración, el uso de la música, el teatro y las artes visuales para expresar emociones. Los lenguajes artísticos permiten expresar lo que las palabras no alcanzan a decir. Emociones como la tristeza, la ira, la alegría o el miedo encuentran en el color, el ritmo, el cuerpo y la voz un canal legítimo, seguro y simbólico.

El arte no impone, propone; y en esa propuesta cada persona proyecta su mundo interno.

Según estudios en neuroeducación, las prácticas artísticas estimulan tanto el hemisferio derecho (emocional, creativo) como el izquierdo (racional, estructurado), integrando emoción y cognición, lo que es esencial para un aprendizaje significativo (Bisquerra, 2009; Immordino-Yang, 2011).

La música, por ejemplo, activa el sistema límbico, involucrado en la memoria emocional.

A través de la dramatización, la creación colectiva o la interpretación estética, los estudiantes se ponen en el lugar del otro, exploran emociones ajenas y aprenden a reconocer la diversidad de experiencias humanas.

El teatro, en particular, favorece la empatía al representar múltiples realidades y perspectivas.

Los lenguajes artísticos favorecen la autorregulación emocional porque permiten canalizar emociones intensas de manera simbólica, sin censura ni juicio. Dibujar la rabia, bailar la tristeza o escribir el miedo son formas sanas de procesar afectos.

Esto fortalece la conciencia emocional y previene el desborde afectivo en contextos escolares.

La educación artística bien orientada crea climas afectivos donde se promueve la libertad de ser, la validación emocional y la confianza, condiciones necesarias para el desarrollo del bienestar y la autoestima.

Un aula de arte emocionalmente consciente no solo enseña técnicas, sino también vínculos.

Los lenguajes artísticos son vehículos privilegiados para la educación emocional porque:

Expresan y simbolizan emociones.

Activan múltiples áreas cerebrales.

Desarrollan empatía.

Facilitan la autorregulación.

Crean climas afectivos seguros.

Por eso, integrar las artes en una pedagogía emocional no es un añadido decorativo, sino una estrategia potente para educar desde y para la humanidad.

4. ESPACIOS DE REFLEXIÓN

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Cuál de los cinco componentes de la inteligencia emocional consideras que es tu fortaleza?

¿En cuál te gustaría enfocarte para mejorar?

¿Qué acciones concretas puedes tomar para desarrollar aún más tu inteligencia emocional?

5. ESPACIOS DE REFLEXIÓN

PADLET "El arte como medio y la emoción como territorio"

Conceptos claves de la educación emocional desde la propia experiencia docente en artes, reflexionando sobre su impacto en los procesos creativos y formativos.



PADLET-"Aulas que sienten, docentes que acompañan". Escuela digital - DGE (2025)

"Integrado"

Escultura cerámica, gres

AUTOR: FAUSTO MARAÑÓN



2

C A P Í T U L O D O S

Aspectos esenciales

Diseño de secuencias didácticas
con perspectiva de inteligencia emocional

INTRODUCCIÓN

La Educación Artística es mucho más que una simple adquisición de técnicas o conocimientos expresivos; es un espacio privilegiado para el desarrollo integral del ser humano. En este contexto, las emociones juegan un papel fundamental, ya que constituyen la esencia misma de la experiencia artística. Crear, interpretar o apreciar una obra de arte implica una conexión profunda con el mundo emocional, tanto del autor como del espectador.

PARA EDUCAR EN LAS EMOCIONES ES NECESARIO CONSIDERAR:



EL RECONOCIMIENTO DEL SENTIMIENTO O EMOCIÓN:

Saberle poner nombre a lo que estamos experimentando.



VALIDACIÓN:

Saber que no es malo sentir.
Ninguna emoción en sí misma puede categorizarse como esencialmente mala.



ACTUAR EN CONSECUENCIA:

Una vez aceptado el sentimiento, podremos decidir la conducta a seguir que resulte positiva o conveniente ante la situación determinada.

Las emociones en la Educación Artística permiten que el aprendizaje trascienda lo racional para convertirse en una vivencia significativa. Cuando los estudiantes se enfrentan a la creación artística están explorando y expresando sus sentimientos más íntimos. Este proceso no solo fortalece su autoestima y autoconocimiento, sino que también favorece la empatía, la sensibilidad y la comprensión del otro.

Además, las emociones actúan como un puente entre el contenido académico y la vida personal del estudiante. Una clase de arte que incorpora la expresión emocional estimula la moti-

vacación intrínseca, fomenta la creatividad y genera un ambiente de confianza en el que los estudiantes se sienten libres para experimentar y equivocarse sin temor al juicio. Esto es clave para un aprendizaje auténtico y duradero.

Justamente en un mundo donde las habilidades socioemocionales son cada vez más valoradas, la educación artística se presenta como un espacio ideal para cultivarlas. A través de las emociones, el arte enseña a mirar el mundo con otros ojos, a procesar experiencias complejas y a comunicarse más allá de las palabras.

En definitiva, integrar las emociones en la Educación Artística no es sólo beneficioso, sino imprescindible. No se puede formar a personas creativas, críticas y sensibles sin reconocer el valor central de lo emocional en todo proceso artístico.

Educar en el arte es, en gran medida, educar en la emoción.

Será fundamental que puedan considerar cómo:

Incorporar actividades que fomenten la expresión emocional en el aula desde los lenguajes artísticos.

Establecer momentos de reflexión emocional al inicio o final de las clases.

Promover la empatía y la comprensión emocional entre estudiantes y docentes, potenciado desde la Educación Artística.

Para aproximarse a elaborar acuerdos pedagógicos y orientar la planificación, dejamos algunos ejemplos orientativos:

- Emociones como eje temático
- Actividades expresivas (corporales, visuales, sonoras)
- Espacios para la reflexión individual y grupal
- Momentos de cierre afectivo
- Autoevaluación emocional
- Vínculo con el diseño curricular



"Uno y todo" 2014
Esmalte sintético sobre lona.
150x100cm
AUTOR: ADRIÁN MAZZIERI



<https://www.mendoza.edu.ar/category/disenos-curriculares/dcp-secundario-orientado/>

SELECCIÓN DE VIDEOS

PARA REFLEXIONAR SOBRE EL DISEÑO DE SECUENCIAS DIDÁCTICAS
CON PERSPECTIVA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

CORTOMETRAJE "CUIDAME"

Cuidame <https://youtu.be/lkV5HPeEhOA>

Guía de reflexión:

¿Qué emociones transmite el video Cuidame?

Observa cómo se combinan las imágenes, la música y los colores. ¿Qué sentimientos despiertan en vos? ¿Hay alguna escena que te haya impactado especialmente?

¿De qué manera el arte puede ayudarte a expresar tus emociones?

Pensá en cómo podrías canalizar tus propias emociones a través de una creación artística, ya sea un dibujo, una canción, una danza o cualquier otra forma de arte. ¿Qué medio elegirías y por qué?



Cortometraje realizado por estudiantes de la Escuela Artística Vocacional N.º 5-020 "Esther Trozzo" de Laval, en el marco del 2.º Festival Audiovisual Latinoamericano Ser Voz, eje temático: Resiliencia.



Gonzalo Rozas Yelaz: Es un gestor cultural y educativo chileno, fundador de la iniciativa "Obras Naturales", que integra arte, naturaleza, educación y bienestar.

CHARLA TED: EL SENTIDO DEL ARTE- GONZALO ROZAS

<https://www.youtube.com/watch?v=ResJkAtnW1s>

Guía de reflexión:

¿De qué manera el proceso de escolarización puede limitar nuestra forma de acercarnos al arte?

Reflexiona sobre tus propias experiencias con el arte en la escuela. ¿Sentiste alguna vez que el arte era algo difícil o lejano? ¿Por qué creés que sucede esto?

Según la charla, ¿cómo podemos cambiar nuestra mirada para redescubrir y conectar con el arte en su diversidad?

Pensá en qué significa para vos "el sentido del arte" más allá de las técnicas o reglas escolares. ¿Cómo creés que el arte puede ser un espacio para la expresión personal y emocional?

El arte puede ser sanador y ayudarnos a expandir la conciencia. ¿Cómo creés que una experiencia artística puede ayudarnos a comprender mejor nuestras emociones o situaciones difíciles?

Pensá en alguna experiencia personal donde el arte te haya servido para sentirte mejor o para clarificar algo importante.

¿Por qué es importante vivir la educación artística como una experiencia inclusiva y genuina, sin preocuparse por los conocimientos previos o el reconocimiento externo?

Reflexioná sobre el valor del arte como un fin en sí mismo, y cómo eso puede liberarnos para expresarse auténticamente y conectar con lo emocional.

VIDEO "Las Emociones son las guardianas del aprendizaje" BEGOÑA IBARROLA
<https://youtu.be/r1MJhLtggk?-si=9xR vC1M5ZhncSbJG>

Guía de reflexión:

¿Cómo influyen mis propias emociones en mi proceso de aprendizaje?
¿Qué estrategias puedo implementar para gestionar mis emociones en el entorno educativo?
¿Cómo puedo contribuir a crear un ambiente emocionalmente saludable para los demás?

CHARLA TED: Sobrevivir el aula | HERNÁN ALDANA | TEDxPuraVidaED
<https://www.youtube.com/watch?v=1TQxM3lpCf4>

Guía de reflexión:

Recuerda una clase que haya sido particularmente memorable para ti. ¿Qué elementos crees que contribuyeron a que esa clase fuera efectiva o significativa?

¿Se utilizaron estrategias similares a las mencionadas por Aldana? Piensa en una situación en la que te costó mantener la atención en clase.

¿Qué factores crees que influyeron en tu falta de atención?

¿Cómo podrían haberse aplicado las estrategias de Aldana para mejorar esa experiencia?

VIDEO: ¿Cómo funciona el cerebro de un adolescente? DAVID BUENO
<https://www.youtube.com/watch?v=v4KplEgXI9c>

Guía de reflexión:

¿Cómo puedo adaptar mis propuestas artísticas para acompañar el desarrollo emocional de mis estudiantes adolescentes?

¿Qué espacios de expresión emocional puedo generar sin exigir explicaciones racionales?

¿Estoy brindando contención emocional sin bloquear la autonomía?

¿Cómo acompañar sin juzgar ni corregir excesivamente en sus producciones?



Begoña Ibarrola es psicóloga, escritora y experta en inteligencia emocional, inteligencias múltiples y musicoterapia.



Hernán Aldana es doctor en Biología, investigador en neurociencia y divulgador científico argentino, especializado en la aplicación de las neurociencias en los procesos de enseñanza y aprendizaje.



David Bueno es un doctor en Biología, profesor e investigador de genética en la Universidad de Barcelona (UB) y un reconocido divulgador científico, especializado en neurociencia y neuroeducación

SECUENCIAS DIDÁCTICAS

Una secuencia didáctica es una organización estructurada y progresiva de actividades de enseñanza-aprendizaje, diseñadas con un propósito educativo claro. Su redacción debe garantizar coherencia entre los objetivos, los contenidos, las actividades, los recursos y la evaluación. A continuación, se detallan los pasos y elementos claves sugeridos para elaborarla correctamente:

1. Diagnóstico inicial (opcional pero recomendable)

Antes de diseñar la secuencia, realiza una breve valoración del grupo:

¿Qué conocimientos previos tienen los estudiantes?

¿Qué intereses o necesidades presentan?

¿Qué dificultades podrían enfrentar?

Esto ayudará a contextualizar la secuencia.

2. Datos de identificación

Incluye la información básica:

- Nombre de la secuencia didáctica
- Nivel educativo y escolar
- Espacio curricular
- Duración estimada (número de sesiones/encuentros o tiempo total)

3. Propósito u objetivo general

Propone propósitos claros y alcanzables que expresen lo que se espera que los estudiantes logren al finalizar la secuencia.

Deben estar redactados en función del desarrollo de capacidades, saberes y actitudes.

Formula un enunciado claro que exprese qué se espera lograr con la secuencia:

Debe estar orientado al aprendizaje de los estudiantes.

Utiliza verbos en infinitivo (comprender, desarrollar, analizar, etc.).

Ejemplo: "Explorar emociones personales a través del lenguaje visual"

4. Aprendizajes esperados u objetivos específicos

Selecciona un recorte temático significativo que se pueda abordar en una secuencia de entre 3 y 6 clases/encuentros.

Asegurate de que sea:

Relevante para la vida del estudiante.

Coherente con los contenidos del DCP.

Abordable en el tiempo estimado.

Selecciona los aprendizajes concretos que se desean alcanzar.

Deben ser:

Observables y evaluables.

Coherentes con el propósito general y el nivel educativo

6. Actividades de enseñanza-aprendizaje

Diseña actividades en tres momentos:

a) Inicio

Recuperación de saberes previos.

Planteamiento de la temática o problema.

Generación de interés y motivación.

b) Desarrollo

Actividades centrales de aprendizaje.

Uso de recursos diversos (textos, materiales, tecnologías).

Trabajo individual, grupal o colaborativo.

Integración progresiva de conocimientos.

c) Cierre

Síntesis o reflexión de lo aprendido.

Evaluación compartida o autoevaluación.

Conexión con aprendizajes futuros.

7. Recursos y materiales

Menciona los elementos necesarios para llevar a cabo las actividades:

Materiales didácticos.

Recursos tecnológicos o audiovisuales.

Espacios o herramientas específicas.

8. Estrategias de evaluación

Define cómo se valorarán los aprendizajes:

Técnicas (observación, rúbricas, cuestionarios, portafolios, etc.).

Instrumentos (listas de cotejo, escalas de valoración).

Criterios de evaluación (claros, objetivos y alineados a los aprendizajes esperados).

9. Adecuaciones o consideraciones especiales

En caso necesario, señala ajustes para estudiantes con necesidades educativas específicas o contextos particulares.

10. Bibliografía o fuentes de consulta

Incluye los textos, documentos o referencias en los que se basa la secuencia.

RECOMENDACIONES:

- Asegura la coherencia entre todos los elementos de la secuencia.
- Redacta de forma clara, precisa.
- Considera la flexibilidad para adaptar actividades en función del ritmo del grupo.

APORTES DE DOCENTES DEL ÁREA ARTÍSTICA*



*extraídos del aula virtual, desde diferentes recursos: foros, debates, propuestas de secuencias didácticas, entre otras.



ESQUEMA DE SECUENCIA

MÚSICA

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Título: Ritmos del Sentir

Ciclo Básico Nivel Secundario
Duración: 3 clases (80 minutos cada una)

Propósitos

- Promover la exploración de emociones a través del lenguaje musical.
- Fomentar la escucha activa, la improvisación y la creación musical.

Reconocer cómo la música influye y canaliza estados emocionales.



Contenidos (DCP)

- Elementos del lenguaje musical: ritmo, melodía, timbre, dinámica.
- Creación sonora individual y colectiva.
- Escucha y análisis de fragmentos musicales con carga emocional.
- Producción de piezas breves que expresen estados emocionales.



Evaluación

Criterios:

- Participación activa en la exploración y creación.
- Originalidad y expresividad en las producciones.
- Coherencia entre emoción trabajada y recursos musicales utilizados.
- Capacidad de escucha y reflexión grupal.

Instrumentos:

- Rúbrica de observación durante las actividades.
- Registro sonoro de las producciones (opcional).
- Autoevaluación escrita o oral sobre el proceso creativo.

Actividades

Clase 1 Escucho y siento

Inicio:

- Juego de movimiento con música de diferentes climas (alegre, triste, tensa).

Desarrollo:

- Audición activa de fragmentos musicales (ej.: Soy - Lali Espósito, Todo cambia - Mercedes Sosa, música instrumental).
- Análisis guiado: ¿Qué me hace sentir esta música? ¿Por qué?

Cierre:

- Mapa emocional colectivo: cada estudiante asocia una emoción a un fragmento musical.

Clase 2 Creo mi sonido

Inicio:

- Dinámica de respiración consciente y percusión corporal.

Desarrollo:

- Exploración libre de sonidos con el cuerpo, objetos cotidianos o instrumentos.
- En parejas, componen una pequeña secuencia sonora que represente una emoción específica.

Cierre:

- Muestra de las composiciones y puesta en común: ¿Qué emoción quisieron transmitir? ¿Qué recursos usaron?

Clase 3 Composición emocional

Inicio:

- Juego "Eco de emociones": improvisación de sonidos en ronda con base en una emoción que propone un compañero.

Desarrollo:

- En grupos, creación de una pieza musical breve.
- Cada grupo elige una emoción (miedo, calma, entusiasmo, tristeza) como eje expresivo.
- Uso libre de recursos (voz, instrumentos, objetos sonoros).

Cierre:

- Mini concierto grupal.
- Debate: ¿Cómo comunica emociones la música sin palabras? ¿Qué sentí al crear y al escuchar?



DIRECCIÓN GENERAL DE ESCUELAS

ESQUEMA DE SECUENCIA

TEATRO

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Título: Escenas del Sentir

Ciclo Básico Nivel Secundario
Duración: 3 clases (80 minutos cada una)

Propósitos

- Promover la expresión emocional a través del juego teatral.
- Favorecer el reconocimiento y la regulación de emociones en situaciones de la vida cotidiana.
- Estimular la creación colectiva desde las vivencias personales y adolescentes.



Contenidos (DCP)

- El cuerpo y la voz como instrumentos expresivos.
- Improvisación a partir de estímulos internos y externos.
- Creación de escenas breves desde situaciones emocionales reales o imaginadas.
- Escucha activa y respeto en la interacción dramática.



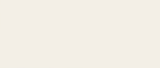
Evaluación

Criterios:

- Participación activa y respetuosa.
- Originalidad y adecuación de la escena al tipo de emoción elegida.
- Uso expresivo del cuerpo y la voz.
- Capacidad de reflexión sobre el proceso vivido.

Instrumentos:

- Rúbrica de observación.
- Ronda oral y producción escrita.
- Autoevaluación emocional.



Actividades

Clase 1 Reconozco y expreso

Inicio:

- Juego de activación corporal: "Semáforo emocional" (rojo = enojo, amarillo = miedo, verde = alegría).

Desarrollo:

- Ver fragmento de "Inside Out".
- Dramatización libre de emociones básicas con música instrumental.

Cierre:

- Ronda de palabras: ¿Qué emoción se me hizo más fácil representar? ¿Cuál más difícil? ¿Por qué?

Clase 2 Imagino y construyo

Inicio:

- Ejercicio de respiración y presencia escénica.

Desarrollo:

- Dinámica "Fotografías vivientes": representar con el cuerpo escenas cotidianas que generen emociones.
- En grupos, eligen una emoción y crean una situación imaginaria en torno a ella.

Cierre:

- Breve puesta en escena improvisada de las situaciones creadas.

Clase 3 Presento y reflexiono

Inicio:

- Juego: "Emoción escondida" (los espectadores deben adivinar la emoción detrás de la escena).

Desarrollo:

- Ensayo y presentación de las escenas armadas.
- Grabación opcional de las performances.

Cierre:

- Debate grupal: ¿Qué aprendimos sobre nuestras emociones a través del teatro?
- Reflexión escrita individual: "Mi emoción en escena".



DIRECCIÓN GENERAL DE ESCUELAS

"Hombre sin firma"
Grabado- Monotipia
AUTOR: FAUSTO MARAÑÓN



3

C A P Í T U L O T R E S

Cambiar el Chip

Guía sobre salud psicoemocional en los
diversos actores institucionales y contextos.

ALEJANDRO VAZQUEZ

Profesor de Grado Universitario en Historia de las Artes por la Facultad de Artes y Diseño de la UNCuyo, donde obtuvo Mención Sobresaliente. Complementa su formación con un Posgrado en Mediación y Resolución Alternativa de Conflictos en la Universidad del Aconcagua y un Posgrado en Cuidados Paliativos en la Facultad de Ciencias Médicas de la UNCuyo, además de diversos diplomados vinculados al arte, la educación y la intervención comunitaria.

A lo largo de su trayectoria ha creado y dirigido programas que integran arte, salud y desarrollo humano, entre ellos: “Bordando Vida”, destinado a la promoción de la resiliencia en pacientes oncológicos; “Titulares de Derecho”, programa de resiliencia ciudadana para la comunidad LGTBQ+; “Significando Vidas”, orientado al uso de herramientas de arteterapia para pacientes en fase terminal. Su libro *De lo rígido a lo fluido* sintetiza su mirada interdisciplinaria y su compromiso con el arte como vía de transformación personal y social. En todas sus líneas de trabajo, Alejandro Vázquez sostiene la convicción de que la creatividad y la expresión artística son claves para habitar, comprender y cuidar el mundo emocional.

El siguiente material propone un camino de autoconocimiento y cuidado. A través de diversas reflexiones y actividades didácticas, relacionadas con la educación emocional para ser abordadas tanto en el aula como en el contexto familiar.

El equipo docente cumple un rol central en el acompañamiento emocional de los adolescentes, especialmente en una etapa donde las experiencias afectivas suelen ser intensas y, muchas veces, difíciles de expresar o comprender. Esta propuesta se presenta como un espacio de trabajo conjunto entre escuela y familia, ofreciendo orientaciones claras y accesibles que favorecen el cuidado y el bienestar de toda la comunidad educativa. Estudiantes, familias y docentes conviven diariamente con emociones que pueden confundir, sorprender o desbordar. Este recurso brinda ideas y herramientas para comprenderlas, expresarlas y utilizarlas como aliadas, partiendo de la premisa de que no se trata de “corregir” ni de “estar bien todo el tiempo”, sino de aprender a convivir con lo que se siente, reconociendo que cada emoción tiene un sentido y un valor propio. La realidad actual muestra que muchos adolescentes no siempre cuentan con espacios de confianza donde expresar lo que viven. Al mismo tiempo, familias y educadores buscan estrategias concretas y accesibles que les permitan acompañarlos sin sentirse solos. Frente a esto, la propuesta se presenta como un material práctico y cercano, que no ofrece fórmulas mágicas, sino que abre caminos:

- para que cada estudiante se sienta acompañado, visto y escuchado;
- para que las familias cuenten con recursos de escucha, validación y diálogo;
- y para que docentes y directivos integren la salud psicoemocional como un elemento esencial de la experiencia educativa.

Por ello, resulta fundamental construir escuelas y hogares donde las emociones tengan un lugar legítimo, donde lo sentido no sea juzgado, sino entendido como un mensaje valioso. En este sentido, la propuesta invita al equipo docente y a toda la comunidad a “cambiar el chip”: dejar de considerar las emociones como un problema y comenzar a verlas como una fuerza que cuida, orienta e inspira. En especial dentro del campo

artístico, las emociones se convierten en motor creativo, lenguaje expresivo y puente para conectar con los otros y con el entorno.

Este material se ofrece como una herramienta para fortalecer ese camino compartido y promover una comunidad de aprendizaje más consciente, sensible y acompañada.

INTELIGENCIA EMOCIONAL:

TU SUPERPODER INVISIBLE

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, entender y gestionar lo que sentimos. No significa “controlar” o “no sentir”, sino aprender a relacionarte con tus emociones y decidir cómo actuar frente a ellas.

Aristóteles decía que todos podemos sentir enojo, tristeza o alegría, y eso está bien. Lo difícil es saber cuándo y cómo expresar esas emociones de manera adecuada, con la persona indicada y en el momento justo. Esa idea es muy parecida a lo que hoy llamamos inteligencia emocional: reconocer lo que sentimos, entenderlo y aprender a manejarlo de forma que nos ayude a vivir mejor y a relacionarnos bien con los demás.

Cuando la entrenás (sí, se entrena como un músculo), podés:

- Comprender por qué te sientes de cierta manera.
- Encontrar maneras sanas de manejar esa emoción para que no te abrume.
- Empatizar con lo que sienten los demás.
- Elegir respuestas que te cuiden a vos y a quienes te rodean.



Las emociones básicas y su función

Cada emoción es un mensaje que tu cuerpo y tu mente te envían.

Emoción	Qué nos dice	Su función es...	Ejemplo en la escuela
Miedo	"¡Alerta, hay un peligro!"	Protegerte. Te prepara para huir o defenderte.	Te toca hablar en público y sentís el corazón a mil.
Alegría	"¡Esto me hace bien!"	Motivarte a repetir lo que te da bienestar y compartirlo.	Te eligen para un equipo o sacás buena nota.
Tristeza	"¡Algo importante se ha perdido!"	Invitarte a pedir ayuda y reflexionar.	Se pelea un amigo o perdés a tu mascota.
Enojo	"¡Esto es injusto o me lastima!"	Darte energía para poner límites.	Un compañero se burla o no respetan tu turno.

Recordá: ninguna emoción es mala. Todas cumplen una función.

En esta guía vamos a detenernos en las emociones básicas, pero es importante recordar que no son las únicas: existen muchas otras emociones y matices que también forman parte de nuestra experiencia cotidiana. Para que puedas ver esta diversidad de un modo más simple y visual, incluimos un gráfico que las representa y te ayudará a reconocerlas con mayor facilidad.



Regulación emocional: aprender a conducir tus emociones



La regulación emocional es la habilidad de elegir cómo responder a lo que sentís.

Es como manejar un auto: vos sentís la velocidad (la emoción), pero decidís cuándo frenar, acelerar o girar el volante.

INTRODUCCIÓN

Integrar las emociones desde el enfoque artístico favorece no solo el bienestar individual, sino también la construcción de vínculos empáticos dentro del grupo. Cuando un estudiante expresa una emoción a través del arte, no solo se conoce a sí mismo: también abre una puerta para que otros comprendan, acompañen y dialoguen desde un lugar respetuoso y humano.

Con esta mirada, el espacio de reflexión y las actividades creativas que se proponen a continuación buscan reforzar la idea de que cada emoción puede transformarse en un gesto artístico significativo.

El arte, en este sentido, se vuelve puente, herramienta y lenguaje: una vía poderosa para comprender y cuidar el mundo emocional que habita en cada uno.



"Colegialas" 2013
Óleo sobre tela.
150x150cm
AUTOR: ADRIÁN MAZZIERI

El arte como campo fundamental para comprender y expresar emociones.

ACTIVIDAD 1

Tu desafío creativo

Ahora que sabés más sobre tus emociones, elegí una emoción que hayas sentido últimamente y expresa tu sentir de en la forma que más te guste:

- Creá un dibujo, una pintura o una escultura.
- Escribí un poema, una canción o un texto breve.
- Inventá una coreografía o un gesto corporal.
- Creá un reel, un meme o una foto que represente cómo se sintió esa emoción en tu cuerpo.
- Creá una comida para compartir.

Importante: no buscamos "obras perfectas" .

Lo valioso es expresar lo que sentís y compartirlo.

ACTIVIDAD 2

La emoción que cambia de forma

Duración: 10–12 minutos

Materiales: hojas, lápices o fibras.

Participantes: docentes, madres/padres y estudiantes.

Como terapeuta, suelo ver cómo las emociones se esconden detrás del ruido del día: tareas, horarios, expectativas, cansancio. Por eso propongo este ejercicio simple y poderoso. Está pensado para que todos —adultos y jóvenes— puedan reconocerse sin explicaciones largas, sin juicios y sin necesidad de “portarse de determinada manera”. Solo estar, sentir y compartir.

1. Un momento para llegar (1 minuto)

Invito al grupo a cerrar los ojos por un instante.

Respirá suave. Dejá que aparezca la primera emoción del día. No intentes cambiarla.

Solo reconocela, como quien saluda a alguien que ya estaba allí.

2. Dibujar sin pensar (3 minutos)

Cuando abran los ojos, les pido que dibujen esa emoción como una forma: líneas, manchas, puntos, colores... lo que salga primero.

No buscamos belleza ni perfección, sino sinceridad.

La regla es sencilla: no borrar, no explicar, no justificar. Dejá que tu mano hable por vos.

3. Darle voz a la forma (3 minutos)

Mirá tu dibujo y escribí una frase breve que representaría lo que esa forma diría si pudiera hablar.

Puede sonar así:

“Estoy cansada de sostener tanto.”

“Necesito moverme.”

“Estoy acá, aunque no me hayan nombrado.”

“Quiero un descanso.”

No hace falta que la frase sea profunda: basta con que sea verdadera.

¿ PARA QUÉ SIRVE ESTA ACTIVIDAD?

- Favorece un clima emocional seguro entre adultos y jóvenes.
- Permite que cada quien se exprese sin quedar atrapado en palabras difíciles.
- Ayuda a ver que las emociones pueden transformarse cuando las atendemos con respeto.
- Crea un espacio común donde nadie tiene que saber más que el otro: solo escucharnos.

4. Un intercambio cuidado (3 minutos)

Formen parejas mezcladas (docente–estudiante, familia–estudiante, adulto–adulto).

Cada persona comparte solo la frase, nada más.

La otra persona responde con una única línea:

“Gracias por compartirlo.”

Nada de consejos, soluciones o interpretaciones.

Acá trabajamos algo más valioso: la presencia.

5. Cierre corporal (1 minuto)

Tomá tu dibujo. Miralo un momento como quien mira una señal.

Elegí un gesto simple para mostrar cómo te gustaría que esa emoción se mueva a partir de ahora:

- girar el papel
- acercarlo al pecho
- alejarlo sobre la mesa
- doblar una esquina
- acariciar un borde



"En un mundo verde" 2015
Acrílico y óleo sobre lienzo.
42x28cm
AUTOR: ADRIÁN MAZZIERI



Encuentro presencial:
"Aulas que sienten, docentes que
acompañan" (2025)"



"Mirador del Sol"
Escultura
AUTOR: FAUSTO MARAÑÓN



4

C A P Í T U L O C U A R T O

SUGERENCIAS PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES EN EL AULA

ARTES VISUALES Y AUDIOVISUALES

MATERIAL PEDAGÓGICO

ADRIÁN MAZZIERI

Artista plástico mendocino cuya obra se caracteriza por el uso expresivo del color, la exploración de la figura humana y la combinación de abstracción y realismo. Sus pinturas y dibujos transmiten una gran intensidad emocional y permiten reflexionar sobre estados internos, vínculos y movimientos del cuerpo.

Bibliografía: "Adrián Mazzieri y la construcción de un pintor"

Autor Principal: Jorajuria, Roxana. Ed. Culturales de Mendoza, 2019

El arte permite representar emociones que, a veces, son difíciles de decir con palabras. La obra de artistas como Adrián Mazzieri nos invita a mirarnos hacia adentro, reconocer nuestros estados y transformarlos en color, forma y expresión.

Este material propone mirar, interpretar y crear emociones a través del arte, tomando como inspiración algunos rasgos del trabajo de Mazzieri:

- Paletas de colores contrastantes
- Figuras humanas en tensión o movimiento
- Trazos enérgicos
- Composiciones que mezclan lo real con lo simbólico

Objetivos de la propuesta:

- Explorar las emociones a través de la observación artística.
- Identificar cómo el color, la forma y el gesto pueden expresar estados internos.
- Reconocer en la obra de Adrián Mazzieri elementos que transmiten sensaciones y sentimientos.
- Crear producciones personales que integren una emoción y un lenguaje visual propio.

ACTIVIDAD SUGERIDA 1: *Mirar y sentir*

Observen la obra seleccionada. Luego respondan:

¿Qué emoción te transmite la obra? Explica por qué.

¿Qué elementos ayudan a generar esa emoción?

Colores (¿cálidos, fríos, intensos?)

Formas (¿suaves, rígidas, angulares?)

Gestos o posturas de las figuras

Movimiento

¿Sentís que la obra refleja una emoción personal tuya? ¿Cuál?

Puesta en común en ronda: cada estudiante elige una palabra que resuma la emoción predominante.



Cinética III, 2010
Óleo sobre lienzo. 1,50 x 1,50 m
AUTOR: ADRIÁN MAZZIERI

ACTIVIDAD SUGERIDA 2: *El color como lenguaje emocional*

Mazzieri suele usar colores intensos o contrastantes para amplificar la sensación que quiere transmitir.

Propuesta de trabajo:

- Elijan una emoción: alegría, miedo, calma, enojo, sorpresa, tristeza, confusión, entusiasmo.
- Seleccionen una paleta de colores que represente esa emoción.
- Realicen un pequeño boceto abstracto (puede ser solo color, líneas, manchas o formas).

Preguntas de reflexión:

¿Qué colores te ayudaron más a expresar la emoción?

Si tuvieras que cambiar la emoción, ¿qué color modificarías primero?



Latinos en Amberes, 1997-2000
 Óleo sobre tela. 1 x 1,30 m
 AUTOR: ADRIÁN MAZZIERI

ACTIVIDAD SUGERIDA 3: *El color como lenguaje emocional*

Mazzieri suele usar colores intensos o contrastantes para amplificar la sensación que quiere transmitir.

Propuesta de trabajo:

- Elijan una emoción: alegría, miedo, calma, enojo, sorpresa, tristeza, confusión, entusiasmo.
- Seleccionen una paleta de colores que represente esa emoción.
- Realicen un pequeño boceto abstracto (puede ser solo color, líneas, manchas o formas).

Preguntas de reflexión:

¿Qué colores te ayudaron más a expresar la emoción?

Si tuvieras que cambiar la emoción, ¿qué color modificarías primero?

ACTIVIDAD SUGERIDA 4: *La figura humana como espejo emocional*

Muchas obras de Adrián Mazzieri muestran cuerpos que parecen tensos, curvados, en movimiento o en silencio profundo.

Propuesta de trabajo:

- Dibuja una figura humana (puede ser sencilla, un contorno o silueta).
- Ajusta la postura del cuerpo para que exprese una emoción específica.

Por ejemplo: hombros caídos para tristeza, brazos abiertos para alegría, postura rígida para miedo.

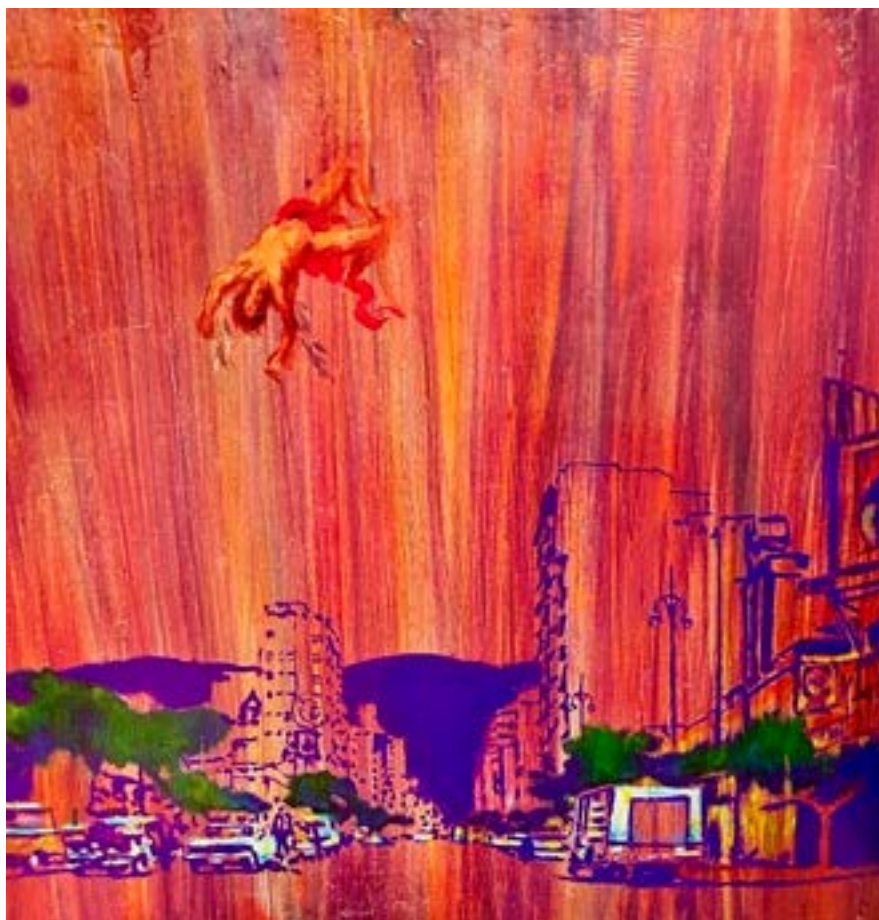
- Completa la obra agregando un fondo inspirado en la estética de Mazzieri: colores vibrantes, contrastes, trazos fuertes o gestuales.

Propuesta de cierre: Emociones que dialogan

En grupos de 4 o 5, armen una mini-galería con las producciones del curso.

Dialoguen sobre:

- ¿Qué emociones prevalecen en el grupo?
- ¿Qué recursos visuales se repiten para expresar las mismas emociones?
- ¿Hubo algo del estilo de Mazzieri que influyó en sus decisiones artísticas?



Escenificación III, 1996
Óleo sobre chapadur 60 x 60 cm
AUTOR: ADRIÁN MAZZIERI

Este material invita a docentes y estudiantes a realizar una mirada reflexiva sobre las emociones que transmite el cortometraje, atendiendo a cómo las imágenes, los gestos, las acciones, los silencios, la actuación y la música construyen un mensaje sensible y profundo.

El cine o la animación no solo cuenta una historia, sino que predispone a sentir y reflexionar.

ACTIVIDAD SUGERIDA 5: *Sentir, mirar y escuchar las emociones*

Objetivos de la propuesta:

Explorar los estados emocionales de la protagonista del corto, identificar los momentos de mayor impacto y comprender cómo los recursos audiovisuales colaboran en la expresión de sentimientos y experiencias internas.

Reconocer la evolución emocional del personaje y el efecto que estas emociones generan en el espectador, favoreciendo una lectura más consciente y significativa de la obra.

youtube.com/watch?si=AzHQgqcAasvOtGs0&v=C2-Hlj6vk&-feature=youtu.be



- ¿Qué emociones predominan en el personaje principal y cómo se manifiestan en su expresión o comportamiento?
- ¿En qué momento del cortometraje se produce el mayor cambio emocional y qué lo desencadena?
- ¿Qué emociones te despierta la relación entre los personajes principales?
Observa cómo se conectan médico y paciente y protagonista con otras personas a través de acciones (miradas, gestos, rituales).
- ¿Te genera ternura, tristeza, esperanza, miedo u otra emoción? ¿Cómo contribuyen los colores a esa sensación? ¿Cómo te afecta anímicamente los cambios de ritmo o de color
- ¿Qué mensaje emocional crees que quiere transmitir el cortometraje acerca de la vida, el amor o la pérdida?

- ¿Se trata de esperanza, resiliencia, memoria afectiva, o algo más? ¿Cómo te hace reflexionar sobre tus propias experiencias?
- ¿Qué papel juega la música en la evocación de las emociones? ¿Intensifica ciertos momentos?
- ¿Cómo te afecta personalmente el arte del cortometraje — más allá de la historia— en términos de percepción emocional? ¿Cambia tu manera de ver una escena cotidiana o una emoción humana? ¿Qué parte te impacta más y por qué?



ESCALERA A LOS COLORES

Cortometraje realizado por estudiantes de la Escuela 4-070 Abelardo Arias Ballofet de San Rafael, fue presentado en el 2º Festival Audiovisual Ser Voz, dedicado a la temática Jóvenes y resiliencia. La producción destaca por su sensibilidad y creatividad al abordar los procesos emocionales y las transformaciones que atraviesan las juventudes. A través de una narrativa visual simbólica y un trabajo audiovisual comprometido, el cortometraje invita a reflexionar sobre la fuerza interior, la esperanza y la capacidad de reinventarse frente a los desafíos.

ACTIVIDAD SUGERIDA 6: *Ajustar la mirada*

A partir de esta experiencia, te proponemos analizar los elementos expresivos —como el color, el sonido y otros recursos audiovisuales— en las películas o series que veas.

Observá qué emociones pueden generar los colores, cómo se relacionan con el sonido y de qué manera estos elementos construyen el clima emocional de cada escena.



BIBLIOGRAFÍA

AFOE. (s. f.). La inteligencia emocional en el contexto educativo.

<https://www.afoe.org/inteligencia-emocional/>

BBVA. (s. f.). Inteligencia emocional, Daniel Goleman – Aprendemos juntos [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo>

Bisquerra, R. (s. f.). Una educación emocional para la convivencia y el bienestar [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=zzNas-ICNyY>

Chica Palma, O. C., & Sánchez Buitrago, J. O. (s. f.). Conceptos

básicos para la educación emocional. En Educación emocional y

bienestar docente: Los maestros como modeladores emociona-

les (Cap. 2). <https://share.google/FFbCrU892L9cSVqYS>

Goleman, D. (s. f.). La inteligencia emocional: Por qué es más

importante que el coeficiente intelectual. [https://iuymca.edu.ar/](https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf)

[wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf](https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf)

RECURSOS DIGITALES

Canva. (s. f.). 33 cortometrajes ideales para desarrollar la inteli-

gencia emocional. <https://share.google/osoDgvqWiawI8IkC>

CAREI. (s. f.). Recursos de inteligencia emocional.

<https://carei.es/recursos-de-inteligencia-emocional/>

Genially. (s. f.). Plantilla: Inteligencia emocional.

<https://genially.com/es/plantilla/inteligencia-emocional/>



**DIRECCIÓN GENERAL
DE ESCUELAS**