

**Cuaderno de Actividades**  
**XV PREMIO MAVI UC Arte Joven**

---

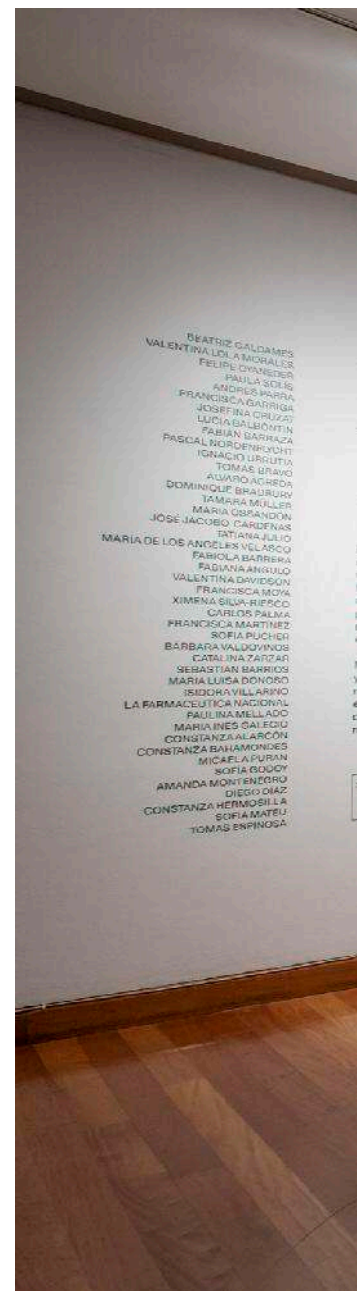
**MAVIUC**  
MUSEO DE ARTES VISUALES

## XV PREMIO MAVI UC Arte Joven

El Museo de Artes Visuales, a través del Premio MAVI UC Arte Joven, descubre y potencia nuevos talentos en el campo de las artes visuales. A partir de su creación, en el año 2006, el Premio MAVI UC Arte Joven se ha consolidado como un espacio para visibilizar y difundir el trabajo de artistas emergentes en el país y también es un escenario para proyectar sus obras en el medio artístico. En esta línea, queremos que siga siendo una plataforma que muestra el estado del arte joven en Chile.

Manteniendo una temática y técnica libre, de convocatoria abierta y postulación vía web, el Premio MAVI UC Arte Joven intenta dar cabida a la mayor cantidad de artistas que han nacido en Chile o son residentes en el país.

Bajo este marco, MAVI UC está orgulloso de aportar al contexto artístico nacional premiando la creatividad e innovación de nuevas generaciones de artistas nacionales.





# XV PREMIO MAVI UC ARTE JOVEN

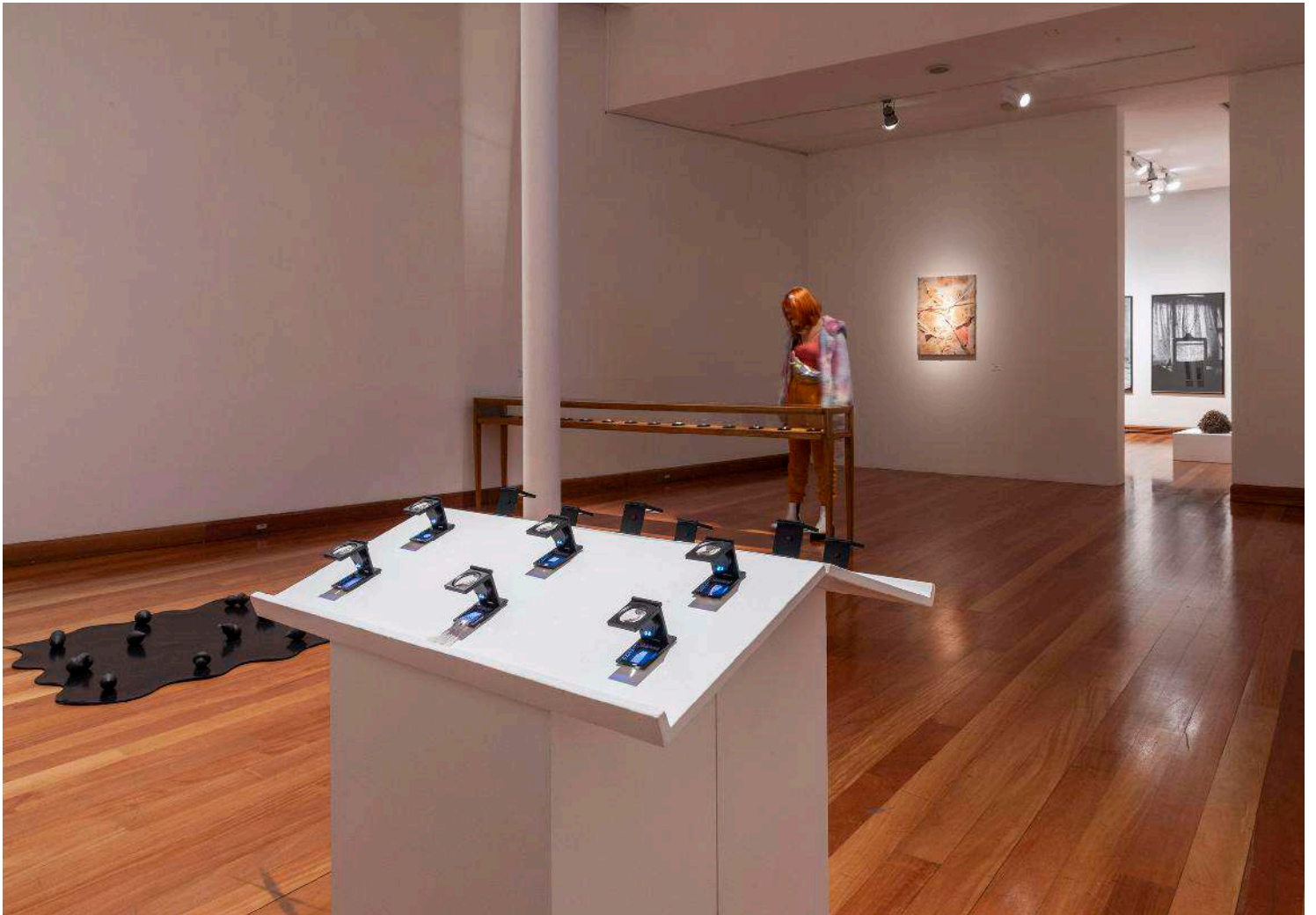
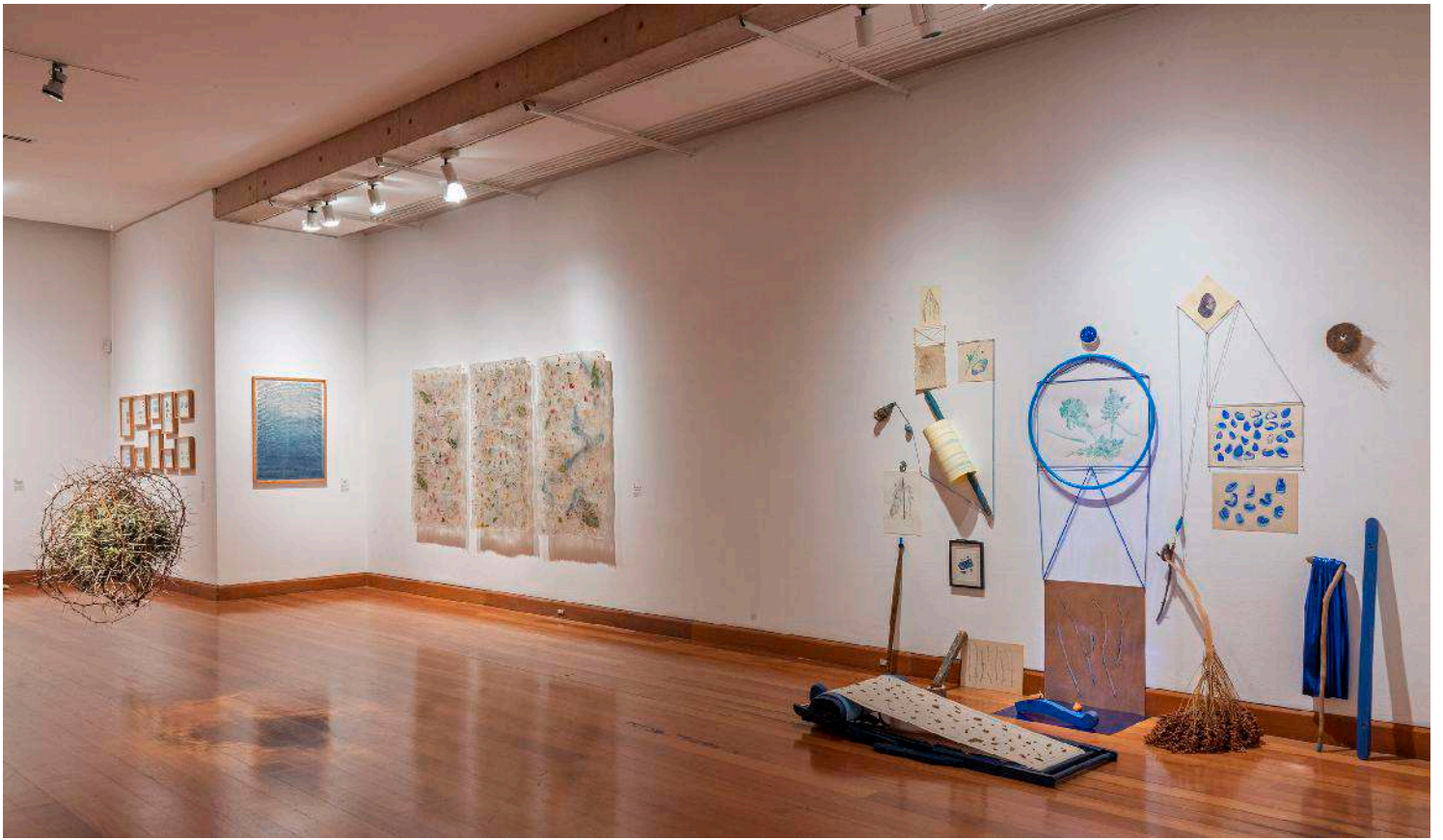
El Museo de Artes Visuales, a través del Premio MAVI UC Arte Joven, descubre y potencia nuevas talentos en el campo de las artes visuales. A partir de su creación en el año 2006, el Premio MAVI UC se ha consolidado como un espacio para visibilizar y difundir el trabajo de artistas emergentes en el país y también es un mecanismo para proyectar sus obras en el extranjero. En total, hemos querido que siga siendo una plataforma que muestra al mundo el arte que se hace en Chile.

Manteniendo una temática y técnica libre, una convocatoria se realiza y postulación vía web, el Premio MAVI UC interacciona con la mayor cantidad de artistas que han nacido en Chile o que residen en el país. Bajo este marco MAVI UC se prepara para el siguiente año iniciando el proceso de selección de la muestra de obras generadas por artistas locales.

PAOCC  
CORPAC











**GANAI**





**DOORES**

## **NIA DE INDIAS**

La obra, "Nia De Indias", se gesta en el año 2017, donde el artista explora la materialidad de las toallitas desmaquillantes con las que limpia su rostro travestido. Sobre estas telas, quedan transferidos los rastros de una noche de fiesta, una performance o una jornada de trabajo en las que su alter-ego se muestra en el espacio público.

Bases líquidas, sombras de colores, brillos y restos de pegamento se conservan en el tiempo sobre lo que se considera un material desechable, con el fin de preservar una imagen clara de lo que fue ese momento de placer, una Verónica, que como en el relato bíblico del viacrucis conserva el rostro moribundo de Jesús en un lienzo.

La obra finalmente es una continuación de exploraciones que el artista ha realizado con este material, ya no solo como una superficie que captura una expresión reconocible, si no mas bien como piezas de un rompecabezas que permiten en otras dimensiones crear nuevas imágenes, colgados como cortinas, sobre bastidores, estrechadas unas con otras o con textos escritos con base líquida sobre sí.

Textiles travestidos o cuadros maquillados que pieza por pieza enfrentan al espectador y al cuerpo del artista.



**s/T**  
NIA DE INDIAS  
Toallas desmaquillantes  
sobre bastidor  
70 x 60 cm.

## **FABIANA ANGULO**

La obra “Lo personal es político”, consta de una conjugación pintura-instalación, la cual consiste en representar a través de la pintura y los objetos, la práctica religiosa Acullico. Esta nace de la memoria de la abuela de la artista, quien de niña veía a su abuela materna Juana, masticar hojas de coca durante las tardes o después de cada comida, sacándose al finalizar una pelotita de hojas mascadas las que dejaba en un pote.

La motivación del desarrollo de esta obra, se debe al interés por reconocer cómo una historia personal, con un ímpetu cultural, se ve afectada políticamente con una visión colonial y llena de prejuicios.

Cabe destacar, que la existencia de las prácticas andinas, que incluyen a la mamacoca pudieron sobrevivir a la colonización fusionando sus creencias con la religión católica, en otras palabras, el sincretismo religioso andino-católico. He ahí el por qué del título de esta obra, a través del cual se genera una reflexión hacia la hoja de coca como protagonista infinitas veces, de prejuicios que pueden llegar a afectar la vida de una persona, tanto en el contexto social como a nivel político. En este caso, de los pueblos indígenas de la zona norte del país.



## LO PERSONAL ES POLÍTICO

FABIANA ANGULO

Conjugación de pintura-instalación,

Óleo en madera.

142 x 60 cm.

La decisión de representar esta práctica religiosa a través de la pintura, se debe al hecho de trabajar con una técnica tradicional o antigua que se cohesionan con el tema, debido a su persistencia y sobrevivencia con el pasar de los años. El interés de incluir la madera como soporte de la obra, se debe a que los pueblos andinos utilizaban la madera en algunos objetos sagrados, el "acullico" es una práctica sagrada y milenaria que se quiso representar desde el mismo soporte.

## VALENTINAMORALES

La obra "Monólogo de las voces trenzadas", es la materialización de un texto que concentra una recopilación de conversaciones llevadas a cabo durante el año 2019 por la artista. En estas, se cita una conversación silenciosa llevada estrictamente por escrito y sin ninguna temática en particular con una serie de amigos y desconocidos.

A partir de la unión de breves extractos de estas conversaciones registradas, se encuentra tejido un texto collage que buscaba recoger cada una de las principales inquietudes y observaciones de los y las participantes.

Curiosamente, y a pesar de la diversidad de voces que hablan en cada línea, el texto final resultó ser coherente en sí mismo, conformando una única voz en un monólogo que a veces increpa, a veces se entristece y a veces se resiente, y que retorna una y otra vez a un mismo imaginario.

Por medio del ejercicio del bordado, se muestra la manera en que las subjetividades de cada persona se entremezclan, en un texto sin puntos ni comas ni espaciado entre cada palabra, donde la unión entre el fin y el comienzo de cada hebra se enrolla y se trenza.

A través de esta visualización, que aparece y desaparece por medio de sombras y contrastes, se representan las redes de afectaciones que tenemos en común todos y todas, a la vez que se plantean algunas preguntas: si la voz de este monólogo tuviera un cuerpo, ¿cómo se vería?

**MONÓLOGO DE LAS VOCES TRENZADAS**

VALENTINA MORALES

Bordado de pitilla de algodón sobre tul

300 x 300 x 100 cm.





**ARQUEOLOGÍA DE LO DOMÉSTICO**  
MARÍA OSSANDÓN  
Cerámicas rotas y dibujo a tinta sobre  
papel de algodón  
120 x 78 x 3,5 cm.



## MARÍA OSSANDÓN

La obra "Arqueología de lo doméstico", es un trabajo basado en la colección y la reconstrucción de cerámicas rotas provenientes de distintos países. Son 35 pedazos de platos puestos sobre un papel de algodón bajo la forma de un muestrario.

A través del dibujo a tinta se reelaboran escenas y paisajes en miniatura que se encuentran en cada pedazo de las cerámicas, relacionando recuerdos universales con experiencias personales, creando un catálogo o conjunto que busca dialogar con representaciones singulares.

Reconstruyendo así, piezas domésticas u hogareñas, platos rotos cargados de historia e inutilizables, objetos que alguna vez tuvieron un valor para ciertas personas, lozas que tienen impresas ilustraciones que idealizan la naturaleza y un exterior, que ahora se transforman en un ejercicio de la memoria. Estas piezas son huellas que el ser humano doméstico ha abandonado y que el arqueólogo/artista interpreta y decide que indicios o materiales del pasado deben ser vueltos a mirar y que el espectador reelabora desde su experiencia o libertad. El presente muestrario se sitúa a medio camino entre la ficción y la archivística, entre la ensoñación y el reconocimiento, entre la visión de conjunto y la singularidad.

## **FELIPE OYANEDER**

La obra “Reflejos abstractos del pasado”, es un díptico análogo que mezcla la fotografía de 35mm y la máquina de escribir en una reflexión sobre el agua como espejo que deja ver espacios recónditos de nuestra mente. Artefactos mecánicos se mezclan con los espacios salvajes, para generar un proceso íntimo que busca en el cotidiano una imagen pictórica minimalista que refleja el sentir en el espacio.

La obra apunta a convertir en imagen y texto momentos psicogeográficos en donde el desplazarse por el borde del abismo se vuelve natural, una deriva que se camufla con las sombras mentales acrecentadas los últimos años.



**REFLEJOS ABSTRACTOS DEL PASADO**

FELIPE OYANEDER

Técnica mixta. Fotografía análoga y  
máquina de escribir sobre papel.

130 x 28 cm.



# MEDIACIÓN

**N DE OBRAS**



Cada vez que nos presentamos en público nuestro rostro adopta diferentes máscaras para poder transmitir de manera correcta el mensaje que queremos a nuestro interlocutor. Una máscara es una pieza adornada que oculta total o parcialmente el rostro y se han utilizado desde la antigüedad con propósitos ceremoniales y prácticos, por lo que varían según el contexto en el que nos encontramos y siempre van a tratar de reflejar nuestros sentimientos más profundos.

Nia De Indias es el alter ego drag del artista visual Andrés Parra (Bucaramanga, Colombia, 1995), quien nos cuenta que “desde el año 2017 explora la materialidad de las toallitas desmaquillantes con las que limpia su rostro travestido”. En las sesiones de drag, adoptar este otro yo tiene como objetivo habitar honestamente ambas identidades (Nia y Andrés) en una sociedad que trata de castigarle por el hecho de transitar con fluidez por entre ambas (más)caras de su ser.

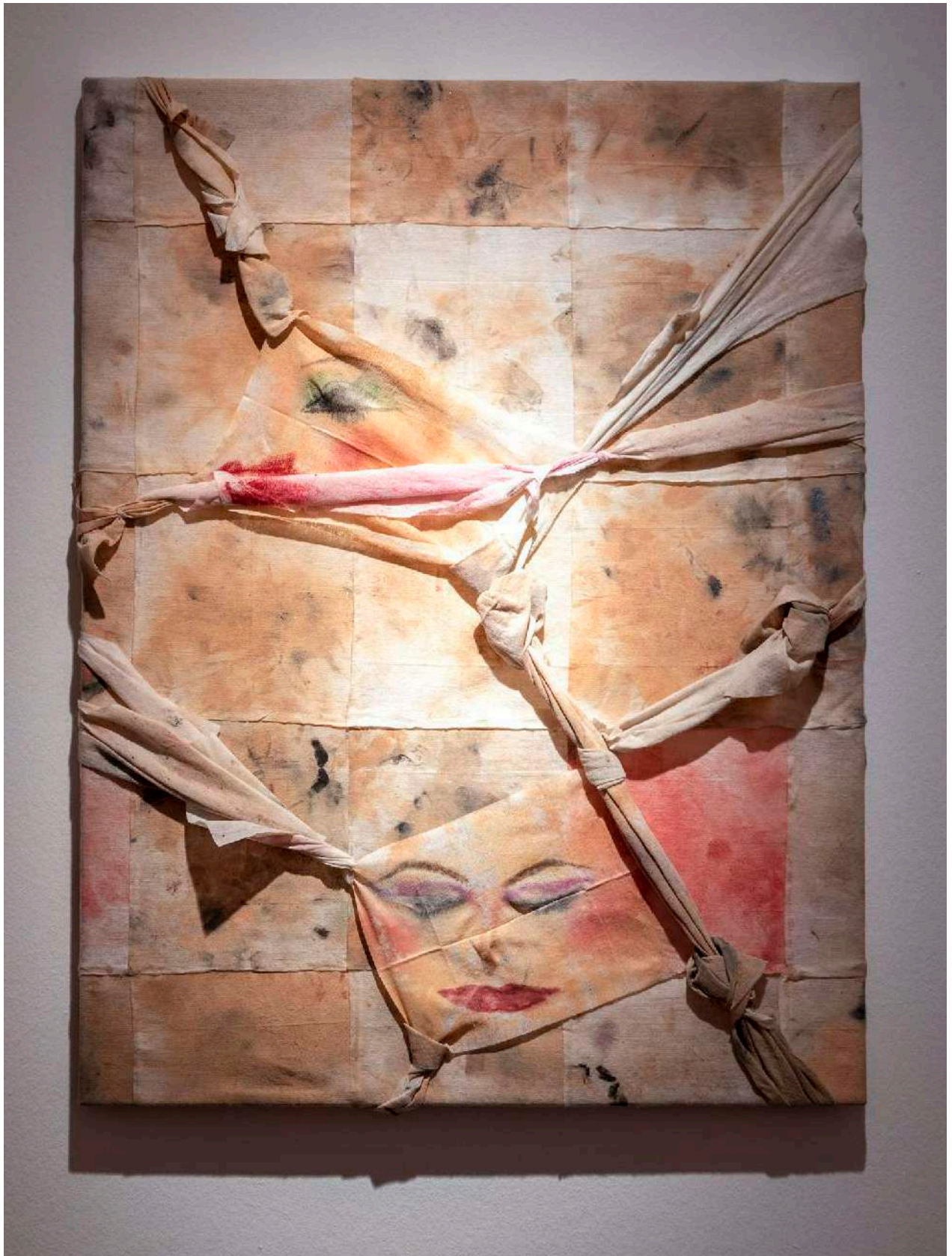
#### **Referencias de actividad:**

**Nia de Indias** <https://niadeindias.com/>

**Máscara** <https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A1scara>

**Alter ego** [https://es.wikipedia.org/wiki/Alter\\_ego](https://es.wikipedia.org/wiki/Alter_ego)

**Drag** [https://es.wikipedia.org/wiki/Drag\\_queen](https://es.wikipedia.org/wiki/Drag_queen)



**S/T**  
NIA DE INDIAS  
Toallas desmaquillantes  
sobre bastidor  
70 x 60 cm.

# ACTIVIDAD: Alter ego

Museo + comunidad / Personas mayores

## REFLEXIONAR, IMAGINAR Y CREAR

Teniendo en cuenta la experiencia del artista, queremos invitarte a reflexionar sobre ¿en qué situaciones sociales has requerido construir una máscara para encajar?.

---

---

---

¿Te encontrabas en una situación cómoda o incómoda?

---

---

---

¿Fue una experiencia placentera o tensa? ¿Por qué?

---

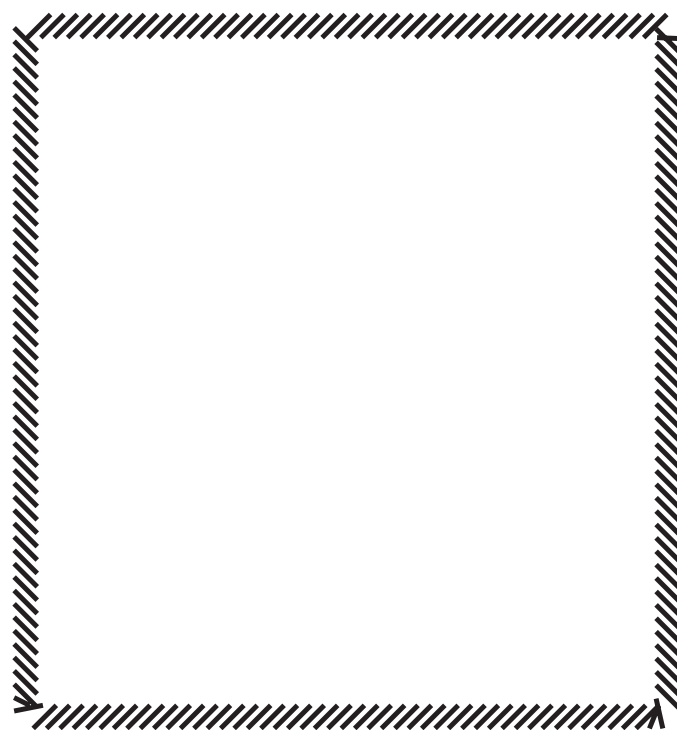
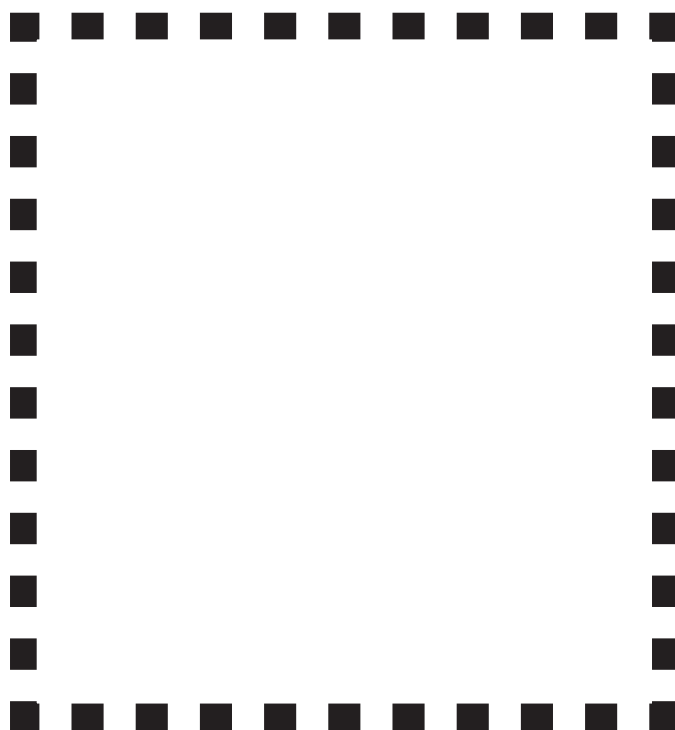
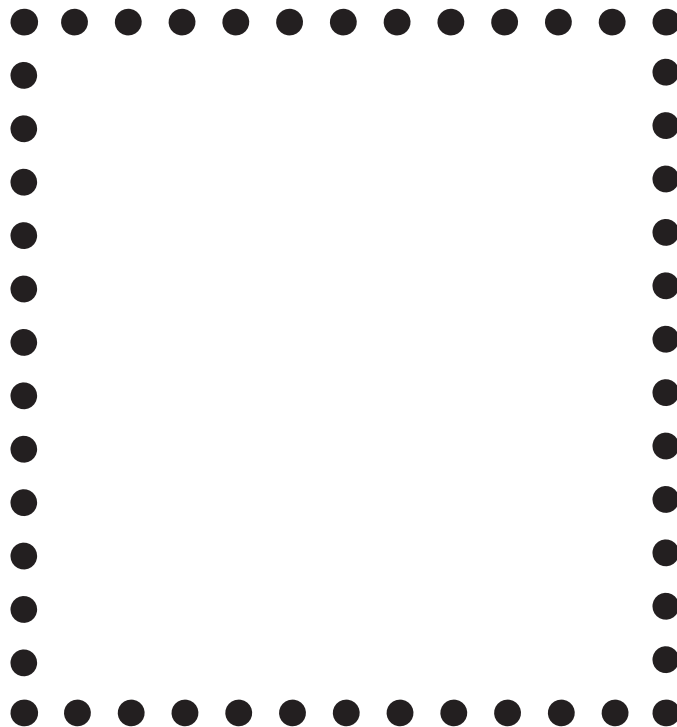
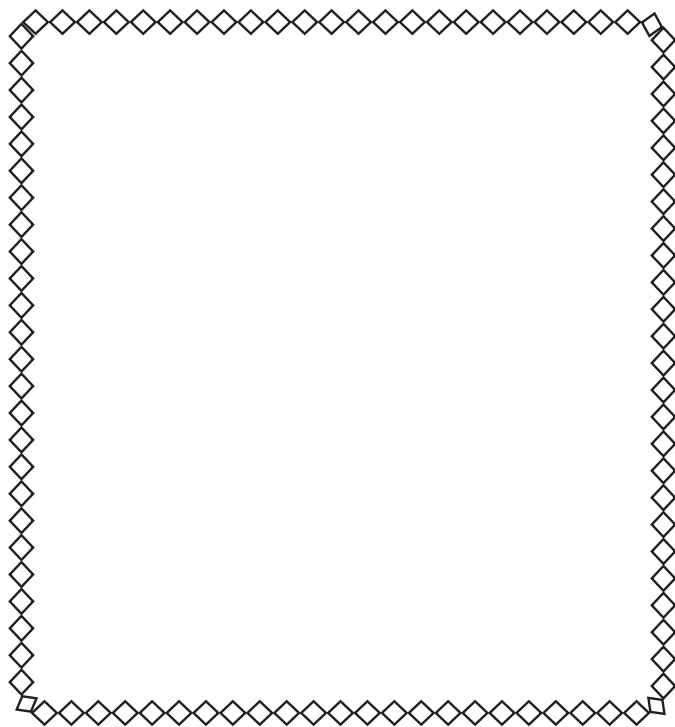
---

---



## CREAR

Con las respuestas que otorgaste en la sección anterior, te queremos invitar a que diseñes una máscara para esta situación particular. Debe cubrir por lo menos la mitad de tu rostro y permitirte ver y respirar. En los recuadros que siguen, podrás dibujar y colorear bocetos que luego podrás llevar a una tercera dimensión de construcción, utilizando los materiales que más te acomoden (vendas de yeso, papel maché, cartón, toallitas húmedas e incluso las mascarillas desechables se pueden transformar).



Mantener en el tiempo las tradiciones y traspasar conocimiento a las nuevas generaciones (ya sean familiares, parte de una cultura o incluso en un grupo de amigos) es algo muy común en los humanos. Quienes lo hacen constantemente son los Pueblos originarios y, gracias a eso, han podido mantener vivas sus tradiciones. Este proceso se conoce como historia oral y, en términos de la UNESCO, “el patrimonio cultural inmaterial o ‘patrimonio vivo’ se refiere a las prácticas, expresiones, saberes o técnicas transmitidos por las comunidades de generación en generación”. Con cantos, ceremonias, rituales y procesos que solo deben ser conocidos por su pueblo, estas cápsulas de cultura logran viajar y mantenerse presentes en su comunidad.

La obra "Lo personal es político" de Fabiana Angulo (Chuquicamata, Chile, 1996), es una pintura-instalación que representa el Acullico, una práctica ancestral de los pueblos andinos donde mastican hojas de coca que aún se mantiene vigente. Fabiana dice que “la obra nace de la memoria de mi abuela Adriana quien, de niña, veía a su abuela materna Juana masticar hojas de coca durante las tardes o después de cada comida, y al finalizar se sacaba una pelotita de hojas mascadas y las dejaba en un pote”.



## LO PERSONAL ES POLÍTICO

FABIANA ANGULO

Conjugación de pintura-instalación,

Óleo en madera.

142 x 60 cm.

### Referencias de actividad:

**Fabiana Angulo** [https://www.instagram.com/fabirra\\_art/](https://www.instagram.com/fabirra_art/)

**Historia oral** [https://es.wikipedia.org/wiki/Historia\\_oral](https://es.wikipedia.org/wiki/Historia_oral)

**Patrimonio cultural inmaterial UNESCO** <https://es.unesco.org/themes/patrimonio-cultural-inmaterial>

**¿Qué es el patrimonio cultural inmaterial? UNESCO** <https://ich.unesco.org/es/que-es-el-patrimonio-inmaterial-00003>

**Acullico** <https://es.wikipedia.org/wiki/Acullico>

# ACTIVIDAD: Recuperar en comunidad

Museo + escuela / Educación media

## REFLEXIONAR

Te invitamos a responder las siguientes preguntas de manera breve y reflexiva.

¿Qué entiendes por tradición?

---

---

---

¿Qué tradiciones reconoces en tu familia?

---

---

---

¿Qué crees que necesita una tradición para mantenerse en el tiempo?

---

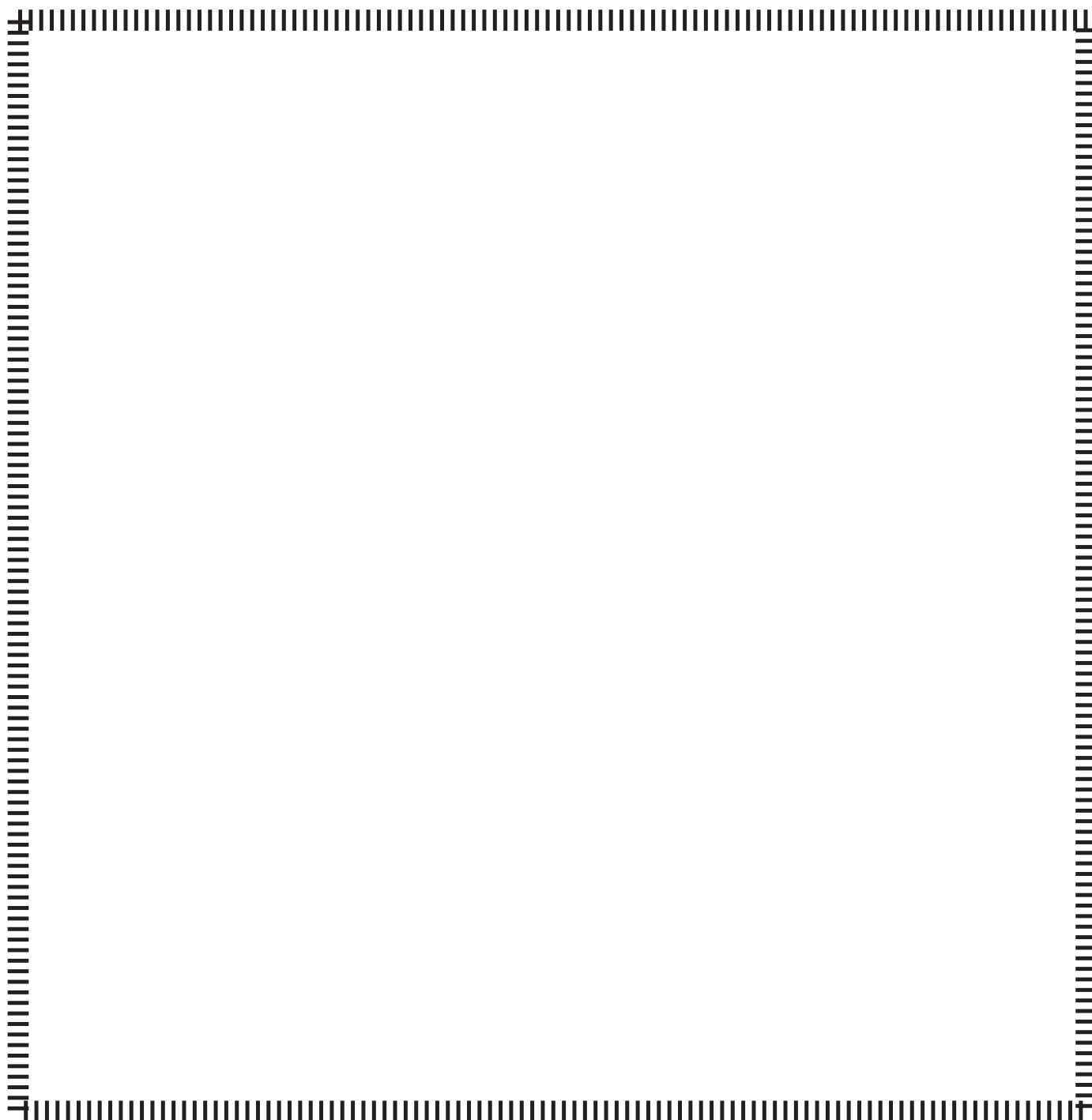
---

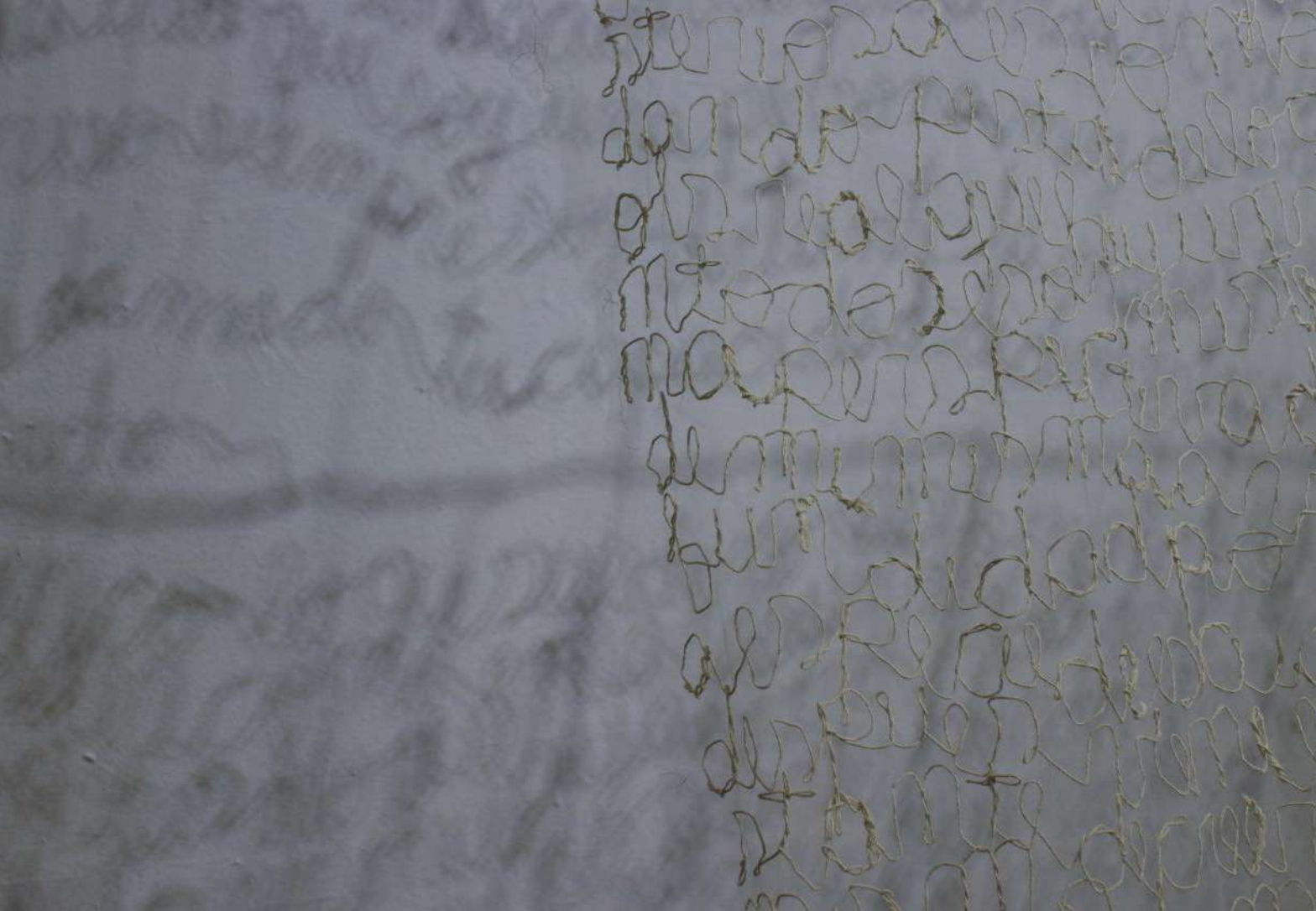
---

## **PARTICIPAR**

Reúnanse en grupos de 4 o 5 personas y comenten sobre sus respuestas. Realicen una lista con las tradiciones que observan a su alrededor: en sus familias, barrios, comunidades. Comenten las diferencias y similitudes, quienes cumplen determinado rol y cómo las llevan a cabo.

A continuación, les invitamos a crear una **tradición propia** para el grupo que se ha reunido, representándoles a partir de alguna característica que les identifique. Por ejemplo, si fueran niños y niñas pequeños, la tradición se pensaría desde las infancias. Tienes el siguiente recuadro para escribirla, bosquejarla, etc.





## **MONÓLOGO DE LAS VOCES TRENZADAS**

VALENTINA MORALES

Bordado de pitilla de algodón sobre tul  
300 x 300 x 100 cm.

La obra "Monólogo de las voces trenzadas" de la artista Valentina Morales (1996), es el resultado de una gran conversación escrita durante el año 2019. En sus palabras, "por medio del ejercicio del bordado, quise representar la manera en que las subjetividades de cada uno se entremezclan, en un texto sin puntos ni comas ni espaciado entre cada palabra, donde la unión entre el fin y el comienzo de cada hebra se enrolla y se trenza".

### **Referencias de actividad:**

**Imagen extraída de** <http://revistababar.com/wp/animalario-universal-del-profesor-revillod/>

**Valentina Morales** <https://www.instagram.com/valeims/?hl=es>

**Cadáver exquisito (juego)** [https://es.wikipedia.org/wiki/Cad%C3%A1ver\\_exquisito](https://es.wikipedia.org/wiki/Cad%C3%A1ver_exquisito)



Los **surrealistas**, en sus sesiones de creación jugaban un juego llamado **Cadáver Exquisito**. En resumidas cuentas, es un juego de palabras o imágenes en el cual los jugadores escriben o dibujan por turno en una hoja de papel, la doblan u ocultan para cubrir parte de la escritura o dibujo y la pasan al siguiente jugador para otra colaboración. Se juega en grupo y cada participante solo puede ver el final de lo que escribió o dibujó el jugador anterior.

Un libro que retrata muy bien el concepto de Cadáver Exquisito dibujado es el **Animalario Universal** del Profesor Revillod, libro ilustrado que muestra el resultado de los viajes e investigación del letrado Profesor Revillod a partir de ilustraciones de animales. Las páginas están divididas en tres partes: cabeza, cuerpo y cola, además de su nombre y respectiva definición y, al dar vuelta las hojas de manera aleatoria puedes crear alrededor de cuatro mil nuevos animales con su respectivo nombre y definición. ¡Al final del libro hay una serie de desafíos muy entretenidos!. Por ejemplo, encontrar al misterioso animal sin nombre.

# ACTIVIDAD: Palabras mezcladas

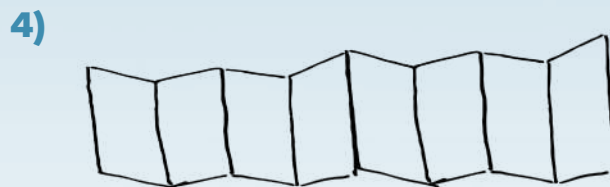
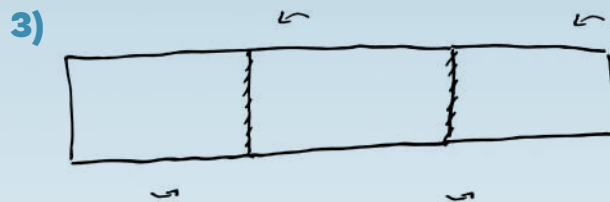
Museo + escuela / Educación básica

## PARTICIPAR, CREAR Y REFLEXIONAR

Reúne a un grupo de personas lo más grande que puedas y lleguen a un acuerdo sobre algún tema en particular (animales, salud, frutas, libros, historia, etc.) y realicen dos juegos de **Cadáver Exquisito** en un mismo pergamino de papel: uno con palabras y otro con dibujos.

☞ Para ello sigue siguientes las instrucciones :

- Toma un pliego de papel y divídelo en tres partes, para luego recortarlas y unir las, formando un largo pergamino de papel, con líneas segmentadas y con tijeras.



-Dobla el papel en dirección ascendente la mayor cantidad de veces como un acordeón.

De esta forma podrás ir pasando el pergamino doblado a cada integrante para que escriba una frase y dibuje de la forma que desee en la porción de papel que le toca usar.



Cuando todos los participantes hayan finalizado con sus intervenciones, extiende el pergamino como una gran cortina de papel.

¿Tiene sentido el texto del juego escrito? ¿Se creó algún patrón de repetición de palabras o imágenes? ¿Por qué creen que sucedió?

---

---

Escoge la parte que más te llamó la atención, tómale una fotografía y pégala en el siguiente recuadro.

Si gustas, compártela con nosotros en redes sociales, etiquetando a @mavichile

Los humanos somos seres sociales y tendemos a reunirnos en grupos, formando así comunidades y familias. Cuando esto sucede, vamos generando diversas dinámicas que, en muchas ocasiones, nos entregan situaciones, anécdotas e historias - que pueden ser alegres, tristes, graciosas o, simplemente, algo que pasó y quedó para siempre en la memoria de quienes lo vivieron - para compartir con el resto.

En la obra "Arqueología de lo doméstico" de María Ossandón (Santiago de Chile, 1986), pequeños trozos de cerámica pertenecientes a 35 diferentes platos nos cuentan una nueva historia gracias a la intervención con ilustración a lápiz. En palabras de su autora: "reconstruyo así piezas domésticas u hogareñas, platos rotos cargados de historia e inutilizables, objetos que alguna vez tuvieron un valor para ciertas personas, lozas que tienen impresas ilustraciones que idealizan la naturaleza y un exterior y que ahora se transforman en un ejercicio de la memoria".

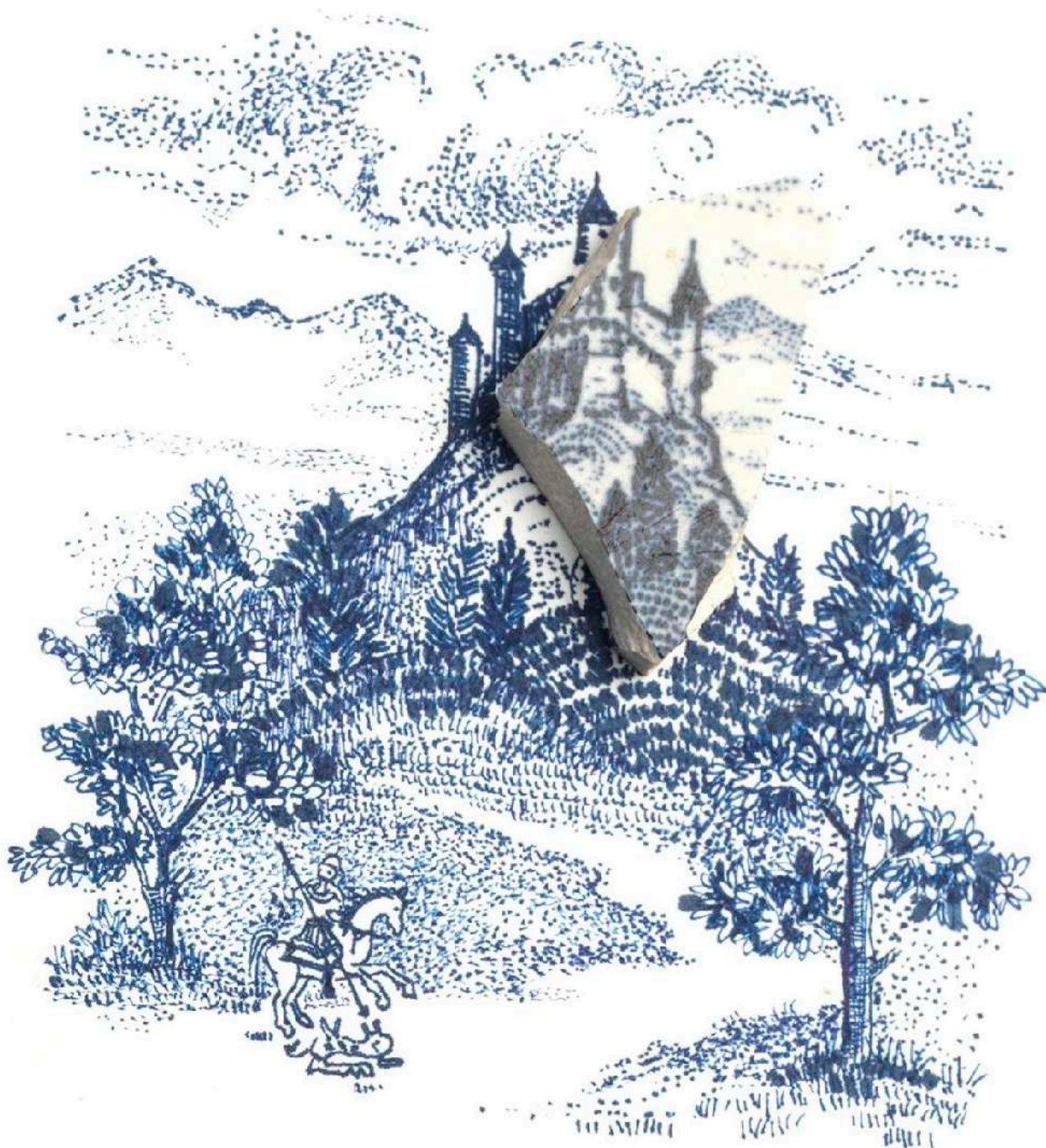
#### **Referencias de actividad:**

**María Ossandón** <http://mariaossandon.com/>

**Libro-arte** <https://es.wikipedia.org/wiki/Libro-arte>

**Imagen "La boîte verte" de Marcel Duchamp**

[https://es.wikipedia.org/wiki/Libro-arte#/media/Archivo:Caja\\_verde\\_de\\_Marcel\\_Duchamp.jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Libro-arte#/media/Archivo:Caja_verde_de_Marcel_Duchamp.jpg)



**ARQUEOLOGÍA DE LO DOMÉSTICO**

MARÍA OSSANDÓN

Cerámicas rotas y dibujo a tinta sobre

papel de algodón

120 x 78 x 3,5 cm.

# ACTIVIDAD: Objetos con historia

Museo + comunidad /Familia

## PARTICIPAR Y CREAR

Reúnete con el núcleo de personas que convives e intercambien situaciones, anécdotas e historias que comparten de las vacaciones o de situaciones cotidianas en el hogar.

Busquen entre las cosas de la casa algún objeto o fotografías que acompañan aún más esa historia que recordaron como familia.

A continuación, construyan una **pequeña historia colectiva**.

Aquí te dejamos un espacio para escribir la historia 

A partir de esta historia, les invitamos a crear un libro-arte, pero ¿Qué es un **libro arte o libro de artista?**



### **LA BOITE VERTE (1934)**

MARCEL DUCHAMP

Considerado el primer libro de artista.

Un **libro-arte** (también conocido como libro de artista o libro objeto) no es precisamente un libro con páginas pero sí un soporte en el cual se pueden contar historias a través de diversos textos, dibujos, fotos, objetos, etc. Puede ser único o de edición limitada, y generalmente contiene elementos que ayudan a reforzar la idea o concepto central del libro. Su forma y contenido puede variar para ayudar a la narrativa de lo que se quiere transmitir.

👉 ¿Construyeron su libro-arte colectivo? ¡Saca una foto y compártela en nuestras redes sociales! Etiqueta a @mavichile

En la obra "Reflejos abstractos del pasado" de Felipe Oyaneder (Valparaíso, Chile, 1994) un díptico análogo mezcla la fotografía de 35 mm y la máquina de escribir en una reflexión sobre el agua como espejo que deja ver espacios recónditos de nuestra mente. Estos artefactos mecánicos se mezclan con los **paisajes geográficos**, para generar un proceso íntimo buscando en el cotidiano una imagen pictórica minimalista que refleja el sentir en el paisaje.

En palabras del artista, "mi obra apunta a convertir en imagen y texto momentos psico-geográficos en donde el desplazarse por el borde del abismo se vuelve natural, una deriva que se camufla con las sombras mentales acrecentadas los últimos años".

El **Movimiento Surrealista** siempre se ha caracterizado por tener una rica teoría artística y unas representaciones eminentemente visuales; pero poco sabemos sobre la preocupación de los surrealistas por la ciudad y los elementos urbanos que les rodeaban. Sin embargo, las salidas que realizaron los surrealistas junto con los situacionistas para experimentar la deriva, nos llevan a hablar de una teoría propia en la creación de un pensamiento arquitectónico y urbano que se llevará a cabo durante la Posmodernidad: la **psicogeografía**.

**Referencias de actividad:**

**Felipe Oyaneder** <https://www.instagram.com/OIII.IIII/>

**Ulises Najarro, Martín, Reseña de Psicogeografía, Cuadernos Geográficos**, vol. 55, núm. 2, 2016, pp. 369-372, Universidad de Granada, España

**La armonía natural analizada por su composición cromática.**

<https://www.vice.com/es/article/xwmwm7/10-maravillas-naturales-y-su-paleta-de-colores>



## REFLEJOS ABSTRACTOS DEL PASADO

FELIPE OYANEDER

Técnica mixta. Fotografía análoga y  
máquina de escribir sobre papel.

130 x 28 cm.

# ACTIVIDAD: Paisajes psicogeográficos

## Museo + comunidad / Jóvenes

La noción de **psicogeografía**, concebida por los situacionistas principalmente a mediados de los años cincuenta, consiste en el estudio de los efectos del medio geográfico en el comportamiento afectivo de los individuos a partir de las emociones. La psicogeografía analiza el entorno como las ciudades, a partir de las vivencias personales de sus habitantes. Ciertas partes de la ciudad o de nuestro entorno, nos relajan o estresa, nos alegran o atemorizan. Esto parece evidente hoy en día, aunque se ha empleado poco a la hora de planificar nuestra urbe.

En palabras de Colin Ellard, autor del libro *Psicogeografía: la influencia de los lugares en la mente y el corazón*, “entender cómo funcionamos y qué nos motiva puede darnos herramientas para construir un entorno que nos predisponga a sentirnos bien y, por otro lado, evitar que caigamos en trampas cotidianas muy bien diseñadas, como por ejemplo en los centros comerciales, donde reina una desorientación programada que tiene por finalidad guiar el comportamiento del consumidor”

## REFLEXIONAR

La intención de Colin Ellard es demostrar, a través de sus experiencias personales y de sus estudios científicos, que existe una evidencia clara en la que los lugares afectan personal y emocionalmente a nuestras vidas.

¿Qué paisajes te producen sensación de bienestar? ¿Qué emociones te despiertan?

---

---

¿Qué paisajes o lugares te producen sensación de malestar? ¿Qué emociones te despiertan?

---

---




## IMAGINAR Y CREAR

En definitiva, la psicogeografía es una corriente de pensamiento donde psicología y geografía convergen, imagina los fríos azules de Islandia, hasta los naranjas del Gran Cañón en Estados Unidos, la naturaleza está compuesta cromáticamente en concordancia con su ambiente y temperatura. Un color lleva a otro de manera orgánica y pacífica, sin pretender que eso hiciera a la naturaleza predecible, pues es todo menos eso, de una manera simplemente funciona como una armónica composición que no demanda comprender todo acto del paisaje natural. Solamente pide disfrutarlo. Pareciera ser que la naturaleza nos invita a equilibrar nuestro bienestar emocional.

A continuación, te invitamos a buscar una fotografía de un paisaje, puede ser el que más te guste o el que menos te guste. A partir de esa imagen experimenta con la paleta cromática que se encuentra en esa imagen. Podrás descubrir paletas de colores inesperadas.



Imagen obtenida de NEOMAN

Pega aquí la paleta cromática de tu fotografía. 

# MEDICIÓN DE LAS EMOCIONES

Los sentimientos y emociones que pueden aparecer en el transcurso del día en estos momentos de pandemia son muy variados, pero conocerlos y verificar que las actividades realizadas con el **Cuaderno de Actividades** fueron una buena estrategia, puede ayudar a afrontarlos con un menor desgaste emocional.

Adjuntamos este test de Escala de Afectividad basado en varios instrumentos, entre ellos el (PANAS) de Clark y Watson, para autoevaluar tus emociones. Lo ideal es aplicarlo al inicio y luego al final de la elaboración de alguna actividad.



**Instrucciones:** A continuación, se presentan palabras que describen diferentes sentimientos y/o emociones.

Marque el sentimiento o emoción con la que se identifica, utilizando la siguiente escala:

1 Nada	2 Muy poco	3 Algo	4 Bastante	5 Mucho
-----------	---------------	-----------	---------------	------------

**Por ejemplo:**

2 (Muy poco)

**Irritado**

4 (Bastante)

**Triste**

Las emociones forman parte de la condición natural de la persona y estas pueden ser clasificadas en emociones positivas o en emociones negativas. La connotación “negativas” no implica que sean emociones que no debemos tener o que sean malas para nosotros, todas las emociones, bien sean positivas o negativas, nos ayudan en nuestro desarrollo y nos configuran como personas.

Es normal que todos prefiramos que en nuestras vidas haya una prevalencia de emociones positivas, no obstante, lo más importante para nuestro funcionamiento es que se establezca un equilibrio entre estos dos tipos de emociones.

_____	Molesto(a)	_____	Interesado(a)
_____	Dispuesto(a)	_____	Triste
_____	Tenso(a)	_____	Animado(a)
_____	Avergonzado(a)	_____	Inspirado (a)
_____	Enérgico(a)	_____	Nervioso(a)
_____	Alegre	_____	Decidido(a)
_____	Sereno(a)	_____	Atento(a)
_____	Enojado(a)	_____	Intranquilo(a)
_____	Entusiasmado(a)	_____	Activo(a)
_____	Orgullosa(a)	_____	Asustado(a)
_____	Feliz	_____	Satisfecho(a)
_____	Aburrido(a)	_____	Esperanzado(a)
_____	Decepcionado(a)	_____	Entretenido(a)
_____	Asombrado(a)	_____	Angustiado(a)
_____	Desesperado(a)	_____	Preocupado(a)
_____	Frustrado(a)		

Este cuaderno se realizó gracias al apoyo de:



**PAOCC**

Programa de Apoyo a  
Organizaciones Culturales  
Colaboradoras

**Museo de Artes Visuales  
Área Educación e Inclusión**

Edición por Paula Caballería  
Contenido de Actividades por Fernanda A. di Girolamo  
Diseño y diagramación por Josefa M. Caballería  
Fotografías de la exposición por J. Brantmayer