

The background of the image shows a close-up, slightly angled view of a stack of old, weathered books. The pages are yellowed and the spines are visible, creating a sense of depth and history. A semi-transparent, light-colored rectangular box is overlaid on the middle of the image, containing the title text.

**CUADERNO DE ACTIVIDADES
OTRAS HISTORIAS**

EL ARTE COMO DESPERTADOR DE LOS INSTINTOS, HACIA UNA EDUCACIÓN CONTEMPORÁNEA

La exposición de Mariana Tocornal se puede mirar como una gran **instalación** de objetos que han sido contruidos de manera experimental. Cada propuesta estética de la artista se desarrolla en un proceso creativo que tr nsita por los instintos educables para concluir en la construcción de nuevos objetos, nuevas est ticas y nuevos modelos de belleza.

Se conocen como instintos educables a aquellos instintos que reciben aprendizajes y experiencias día a día, como el instinto de comprensión que nos permite indagar en la búsqueda de representar algo y comunicarlo; el instinto **est tico**, que tiene que ver con la búsqueda de la materialidad de la forma que se quiere crear; el instinto musical, que no solo tiene que ver con el sonido, sino con el ritmo en que llevamos a cabo dichos procesos, que pueden ser visuales, auditivos e incluso corporales y por último, el **instinto** científico aquel que permite explorar hasta llegar a la forma deseada desde lo experimental.

Este modo de hacer, en el arte contemporáneo tienen una riqueza invaluable en la educación artística ya que el niño, niña, joven e incluso adulto comprende que es capaz de transformar el mundo en el que está inmerso.

Instalación: es una forma de hacer arte contemporáneo en un lugar determinado para representar una idea o mensaje intencionado usando objetos producidos o intervenidos.

Est tico: que tiene un aspecto bello.

Instintos: conducta innata e inconsciente, interior que provoca una acción o un sentimiento sin que se tenga conciencia de la razón a la que obedece.

Imagen de portada:

Detalle de Otras Historias.
Exposición Museo de Artes Visuales, 2020-2021.
Fotografias Jorge Brantmayer.

Detalle de Otras Historias.
Exposición Museo de
Artes Visuales, 2020-2021,
Porcelana.



La predilección de Mariana Tocornal por los objetos y lo simbólico de estos le permite dar forma a un mundo propio. Uno de sus predilectos es la biblioteca, la que nos presenta en la exposición “Otras historias” como un artefacto que no solo da cuenta de historias y textos a los que estamos acostumbrados ver, sino como invitación a la mirada de aquellas historias individuales o colectivas que muchas veces desechamos u ocultamos por el solo hecho de catalogarlas como erróneas.

La exposición nos invita a retomar el error como parte de la vida, y a utilizar el instinto como parte de la educación, elementos que posibilitan la construcción de nuevas historias y nuevos posibles mundos.

Si bien la exposición solo se puede visitar hasta febrero del presente año, hemos desarrollado nuevos formatos expositivos donde podrás recurrir al contenido de ella en el momento deseado, para eso visita nuestra página web www.mavi.cl donde encontrarás la exposición “OTRAS HISTORIAS” y sus recursos digitales.

Predilección: preferencia hacia una determinada cosa o persona.

Área Educación e Inclusión



Exposición: OTRAS HISTORIAS

Alrededor de 1.300 piezas de **porcelana** (blancas o con **lustre de oro**), fabricadas con moldes de yeso a partir de 12 libros antiguos, se montaron en el Museo de Artes Visuales. Cada copia exhibe tanto los detalles del modelo como los rastros del proceso productivo y su fecha de moldaje.

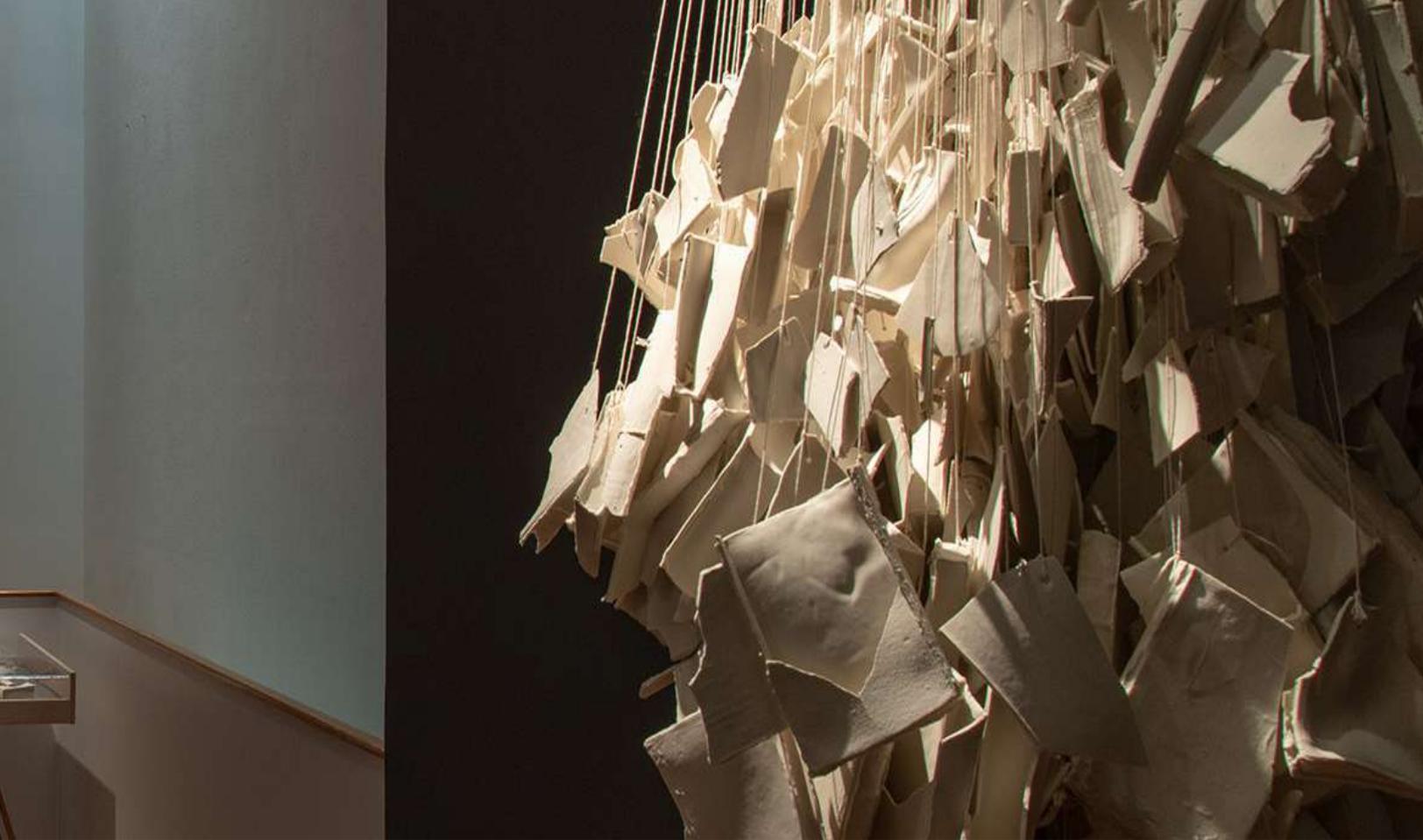
A través de su disposición en los muros, sus defectos, sus certezas e imprecisiones, la artista Mariana Tocornal aborda el tema de la **fragilidad** y **plasticidad de la memoria**, así como su registro muchas veces rígido en las historias que quedan establecidas como oficiales.

Porcelana: es una especie de loza fina que fue inventada en China entre los siglos VII y VIII, tradicionalmente blanca, dura y frágil a su vez.

Lustre de oro: es un brillo metálico dorado utilizado desde hace miles de años en la cerámica de origen chino, donde se usa el oro como una pintura líquida para lustrar y dar brillo.

Fragilidad: es la facilidad que tiene un material para romperse.

Plasticidad de la memoria: Es la capacidad que tiene el cerebro para modificarse con el aprendizaje, y depende fundamentalmente de dos factores: la edad y la experiencia vivida.



“La exposición OTRAS HISTORIAS fue gestada a partir de una reflexión sobre las bibliotecas como colección de objetos, un registro que se acumula en estanterías resguardando un **catálogo** de vidas e ideas ajenas. **Archivos** llenos de conocimiento técnico (a veces obsoleto), literatura, filosofía y poesía, se mantiene detenido esperando ser recuperado. En esta muestra se exhiben como una cáscara vacía, sin contenido para dejar el objeto desprovisto de su funcionalidad inicial, un **simulacro**. Como ejercicio, el traspasar un objeto como un libro a un material que nunca será capaz de imitarlo de manera **fidedigna** implica forzar la técnica hasta el **colapso** para así pensar en procesos productivos, mano de obra, obsesiones, pasado, historia y memoria.

Catálogo: un catálogo es la lista ordenada o clasificada que se hará sobre cualquier tipo de objeto.

Archivos: un archivo es un lugar destinado al almacenamiento de documentos.

Simulacro: hecho a semejanza de una cosa, situación o persona.

Fidedigno: fiel a la realidad.

Colapso: paralización o disminución importante del ritmo de una actividad.

Tal como en las **traducciones** literarias (o el juego del teléfono) las reproducciones van progresivamente alejándose de su **original** y mostrando más rastros de su **manufactura**. En las primeras copias se distingue el material de su lomo, las páginas e incluso el título grabado en **bajorrelieve**. Al continuar su reproducción incesante, las marcas y el desgaste del yeso comienzan a aparecer como huella reconocible y los detalles previos se van borrando en el camino. Aún se divisa lo silenciado de una manera cada vez más tenue pero su fabricación en porcelana se hace protagonista.

La porcelana tiene una carga histórica y social fuerte, se considera como **símbolo** de status propio de una **élite**. En América se trabajaba el barro oscuro y este material delgado y traslúcido fue una importación de los colonizadores que llegaron con sus vajillas finamente decoradas. Su proceso productivo es delicado y para obtener un buen producto final hay que respetar las distintas etapas: Se comienza con la pasta líquida, básicamente tierra y agua, luego se vierte en moldes de yeso y salen las figuras húmedas, quebradizas y frágiles. Se destruyen bajo la más mínima presión, como un castillo de arena. Luego viene una **quema**, luego lustre, otra quema, lustre de oro, otra vez al horno.

Traducciones: producir un texto u otro con significado equivalente, ya sea en otro idioma o lengua.

Original: que no es copia ni imitación de otros.

Manufactura: puede referirse a un rango de actividad humana, desde la artesanía hasta la alta tecnología, pero se aplica más comúnmente a la producción industrial, que consiste en la transformación de materias primas.

Bajorrelieve: es una técnica escultórica para confeccionar imágenes que se consigue remarcando los bordes del dibujo, rebajando el material y tallando las figuras que sobresalen ligeramente del fondo.



Símbolo: es la representación gráfica de una idea.

Elite: una minoría selecta de personas.

Quema: meter al horno una pieza de cerámica.

Acumular: ir juntando y aumentando progresivamente la cantidad o el número de determinadas cosas o personas.

Coleccionar: reunir un conjunto de cosas de la misma clase o que tienen algo en común.

Cada figura toma días de secado y trabajo para lograr el acabado firme y brillante de la porcelana que conocemos. En cada momento de esta reproducción hay muchas posibilidades de cometer un error, pero también existe el instinto rebelde de seguir todos los procedimientos y en un momento sin miedo, tomar un martillo o las mismas manos y con un golpe certero destruir la pieza que se ha estado construyendo, una tentación irresistible. Armar para luego destruir obliga a hacerse cargo de los restos, observar, repensar y no sólo reparar buscando lo perdido.

Tal como al armar una biblioteca en que hay que catalogar y distribuir objetos en un espacio con ciertas prioridades para generar no solo un recorrido sino que una historia, en estas obras para entender los resultados se comienza por separar lo técnicamente correcto, lo deficiente, lo visiblemente fallado y lo directamente destruido. Un trabajo tan tedioso como inútil en objetos desprovistos de su función como estos. Sin embargo el **acumular, coleccionar**, catalogar y archivar tropezos es finalmente la historia que nos convoca. Las otras historias que no quedan en los registros oficiales, la narrativa privada”.

Mariana Tocornal
Santiago, noviembre de 2020





La Artista

Mariana Tocornal nacida en 1976 es Licenciada en artes plásticas de la Universidad Católica de Chile y Magíster en Artes Visuales en el California College of the Arts de San Francisco, Estados Unidos. Trabajó como profesora en la Pontificia Universidad Católica de Chile. Su obra ha sido expuesta en Santiago, Nueva York, Oaxaca, Milán, Londres, San Francisco, Sydney, Brisbane y Copenhague. En Chile ha participado en Ferias como Ch.ACO, FAXXI y Art Stgo. Además, ha sido parte de exposiciones colectivas en lugares como GAM, Museo de Artes Visuales y diversas galerías.

Ha expuesto individualmente en numerosas ocasiones desde el año 2010. Sus últimas muestras fueron “Mano de Obra” en Sala Gasco, y “Otro Lugar... Aquí mismo” En Galería XS, Ambas el 2015. Vive y trabaja en Santiago de Chile.



MEDIACIÓN ARTÍSTICA





MEDIACIÓN ARTÍSTICA

La obra instalativa de Mariana Tocornal permite abordar diversos temas como la fragilidad, la plasticidad de la memoria, los objetos como despertadores de la memoria y la **serendipia** como acto reflejo de la intuición, entre otros que abordaremos a través de los ejercicios de **mediación** propuestos a continuación.

La exposición “Otras Historias”, se ha dispuesto en dos salas del museo, ambas **dialogantes** presentando una visual continua en la disposición de sus obras en los muros. Cada uno muestra el registro de un proceso creativo transitorio entre certezas, defectos e imprecisiones, que invitan a la reflexión sobre aquellas **microhistorias** que quedan ocultas ante las establecidas como oficiales, aquellas personales como las colectivas.

Aquí podrás encontrar algunos ejercicios de mediación con la obra de Mariana Tocornal enfocados a diversos grupos etéreos en distintos contextos, lo que no implica que puedan ser realizados por todos y todas.

Serendipia: es un descubrimiento o un hallazgo afortunado, valioso e inesperado que se produce de manera accidental, casual, o cuando se está buscando una cosa distinta.

Mediación: es un proceso que busca otorgar un espacio de diálogo participativo entre 2 o más personas.

Dialogantes: que se pueden entender entre sí.

Microhistoria: son historias que ponen en juicio la macro o gran historia.



“En Otras Historias cuestiono el tema de los relatos privados, ocultos o negados. Como voces internas, las historias que nos contamos a nosotros mismos construyen una narrativa siempre cambiante”,
Mariana Tocornal.

Otras Historias. Exposición Museo de Artes Visuales,
2020-2021, Porcelana. Fotografía Jorge Brantmayer.

Otras Historias. Exposición
Museo de Artes Visuales, 2020-
2021, Porcelana. Fotografía
Jorge Brantmayer.



ACTIVIDAD: Otra historia

Museo + escuela / enseñanza básica.

REFLEXIONAR

El trabajo de la artista con más de mil trescientas piezas de porcelana a partir de 12 libros originales, muestra un proceso que va desde la **réplica** casi exacta del libro original en porcelana hasta el desgaste del yeso con la continua suma de copias.

Este mismo efecto sucede con la memoria, cuando tenemos una idea y la revisamos, cambia, luego la replicamos nuevamente y cambia otra vez, y si es revisada por otra persona y se modifica de nuevo. Así parece mutar la memoria tanto personal como la colectiva.

Reflexionar junto a los niños y niñas sobre esa posibilidad de cambio forma parte de mirar el mundo con otros ojos.

Réplica: reproducir la original con exactitud.

Las historias oficiales se han repetido y copiado por mucho tiempo, sin dar siquiera la posibilidad de cuestionarlas y plantear otras nuevas.

Narrativas fijas que se replican y no se revisan. Un ejemplo de estas es cuando la historia oficial decía que la tierra era plana.

Invita a tus estudiantes a investigar otras historias posibles, aquellas no oficiales, ocultas o escritas en paralelo y que no han sido parte de las narrativas a las que podemos acceder fácilmente.

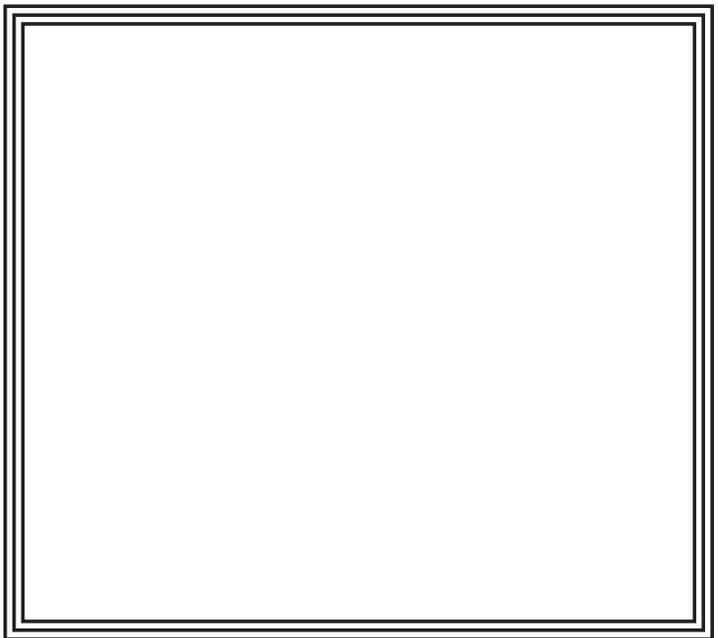
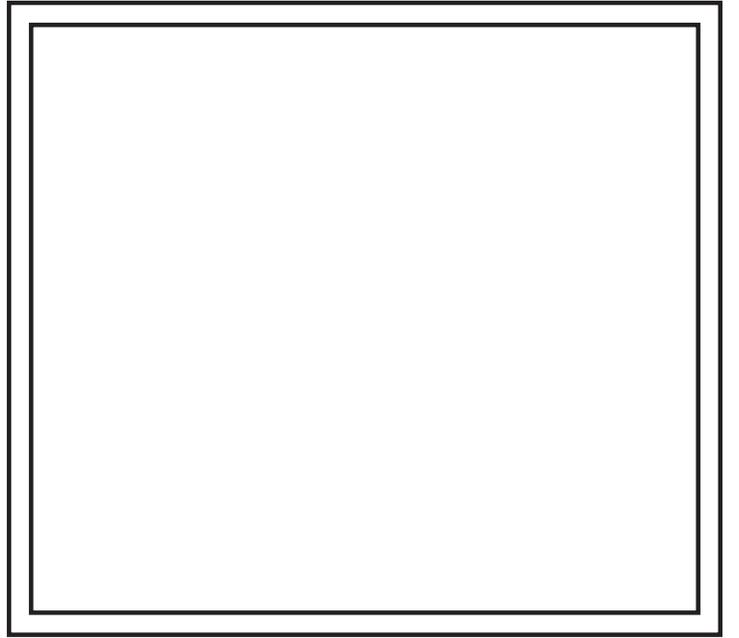
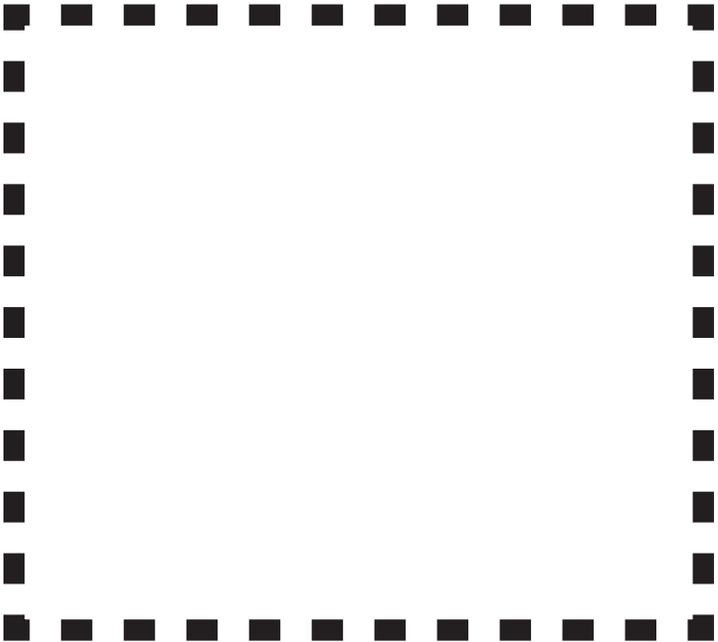
RECORTA Y PEGA AQUÍ ESA OTRA HISTORIA QUE ENCONTRASTE

IMAGINAR Y CREAR

La artista recurre a la porcelana, como material de élite inaccesible, para darle una nueva historia, pasando así a ser el material constitutivo de un objeto que también se torna parte de la construcción de esa élite. Así el material oficial de las clases sociales altas pasa a relacionarse con la historia oficial del pueblo y las desigualdades sociales.

La greda sin embargo, se relaciona a los segmentos más populares de una sociedad, con el mundo rural y con la artesanía.

Te invitamos a hacer un pequeño ejercicio investigativo con tus estudiantes. En los siguientes recuadros registra o documenta otros materiales u objetos que se relacionen con un segmento social determinado, busca recortes, fotografías y pégalas en los recuadros siguientes, o dibújalas de la forma más gráfica posible.



A continuación, haz que escojan un objeto al cual puedan reproducir o copiar, pero con un material que se contraponga al original, contando así una nueva historia con ese nuevo objeto.

Fotografiar el proceso y pegarlo en la Bitácora del registro.

BITÁCORA DEL REGISTRO

Recuérdales estar siempre abierto al posible cambio, ya que como dice Mariana Tocornal “cuando tenemos una idea y la revisamos, cambia, luego la revisamos nuevamente y cambia otra vez, y si la revisa otra persona y también cambia”.

Otras Historias. Exposición
Museo de Artes Visuales, 2020-
2021, Porcelana. Fotografía
Jorge Brantmayer.



"Mi trabajo hace muchos años se basa en los objetos y en mirar y repensar los objetos cotidianos del ámbito íntimo. En este caso quería trabajar el tema de los libros, y empezar a ver su contenido simbólico, la manera en que reflejan la historia, la memoria, la información, en términos privados y también públicos"

Mariana Tocornal

ACTIVIDAD: El museo cotidiano

Museo + comunidad / familia.

REFLEXIONAR

El trabajo de la artista siempre se ha basado en los objetos o elementos cotidianos como tazas y platillos, a los que les observar su carga simbólica, emotiva y cultural.

Todos los objetos tienen esas tres cualidades, una simbólica porque representan algo para un individuo o para un colectivo de personas; una emotiva porque recuerdan un momento, una persona o una situación; y una cultural porque ese objeto tiene una función determinada, en un momento histórico y cultural determinado.

Te invitamos a que como familia recorran sus hogares como si fuera un museo “el museo del cotidiano” y seleccionen 6 objetos.

A continuación, escriban su significado simbólico, emotivo y cultural.

Objeto 1: _____

Objeto 2: _____

Simbólico: _____

Simbólico: _____

Emotivo: _____

Emotivo: _____

Cultural: _____

Cultural: _____

Objeto 3: _____

Simbólico: _____

Emotivo: _____

Cultural: _____

Objeto 5: _____

Simbólico: _____

Emotivo: _____

Cultural: _____

Objeto 4: _____

Simbólico: _____

Emotivo: _____

Cultural: _____

Objeto 6: _____

Simbólico: _____

Emotivo: _____

Cultural: _____

IMAGINAR Y CREAR

El objeto es un portador de mensaje que sobrepasa su forma como así su función, pues por ejemplo la taza que encontraron de adorno en la repisa del living, ya no es una taza para tomar té, si no que se ha transformado en un objeto delicado, con una historia nueva, ya no la de ser solo usada para tomar el té, sino la de ser un objeto para observar y contemplar.

Incluso muchas veces la historia incluye el remitente o quien ha regalado ese objeto, así como también donde lo encontraron, elementos que se anteponen sobre su fabricante o autor, a diferencia de una pintura.

Les invitamos a realizar una pequeña instalación artística con la intención de reflexionar como familia sobre el significado, historia y mensaje del objeto familiar preferido.

Otras Historias. Exposición Museo de Artes Visuales, 2020-2021, Porcelana. Detalle de Fotografía Jorge Brantmayer.



“En la historia, pero también en el sentido de las memorias personales, al momento de ponerlas en palabra escrita quedan como fijas en un lugar, en esta doble traducción del libro, que pasa a ser porcelana y luego a disponerse en un montaje, hay una doble traición al objeto original”

Mariana Tocornal.

Lo importante es que durante el proceso de instalación reflexionen juntos en cuanto a cómo las historias de los objetos van cambiando a través del tiempo y su valor va mutando.

BITÁCORA DEL REGISTRO

Necesitan: seleccionar un objeto, contar su historia a través de algún soporte, puede ser escrito, un audio o fotografías, etc.

En familia manifestar un mensaje, puede ser a través de un dibujo, pintura, canción, poesía, texto, etc. elaborado entre todos/as.

FOTOGRAFÍA Y PEGA AQUÍ VUESTRA INSTALACIÓN.

Título: _____

Obra colectiva: _____



ACTIVIDAD: Es, pero no es

Museo + comunidad / jóvenes

REFLEXIONAR

Para Mariana Tocornal los objetos van perdiendo su utilidad y avanzando en el tiempo hasta convertirse en otro, por ejemplo: una taza en un contenedor de botones o incluso en un macetero de plantas al interior del hogar.

En el proceso de trabajo con la porcelana, al repetir el molde de un libro usado tantas veces fue descubriendo que ocurría el mismo efecto. Cada copia se iba alejando cada vez más de lo que era el original hasta que se convertía en una nueva forma, destruyendo así el original.

Es así también como nuestra memoria muda, tenemos una idea y la revisamos y cambia, luego la revisamos nuevamente y vuelve a cambiar y si la revisa otro, también cambia.

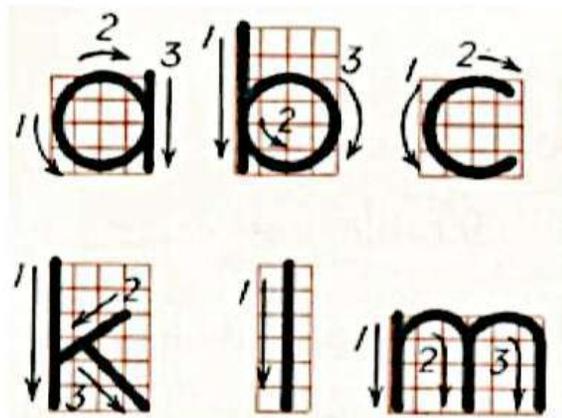
Otras Historias. Exposición
Museo de Artes Visuales, 2020-
2021, Porcelana. Fotografía
Jorge Brantmayer.

IMAGINAR Y CREAR

La muestra de Mariana Tocornal vuelve evidente un proceso que va desde la réplica casi exacta del libro original hasta el desgaste del yeso con la suma de copias procesadas.

Ahora, te invitamos a hacer un proceso similar, pero a partir del dibujo. Para eso te planteamos el siguiente ejercicio.

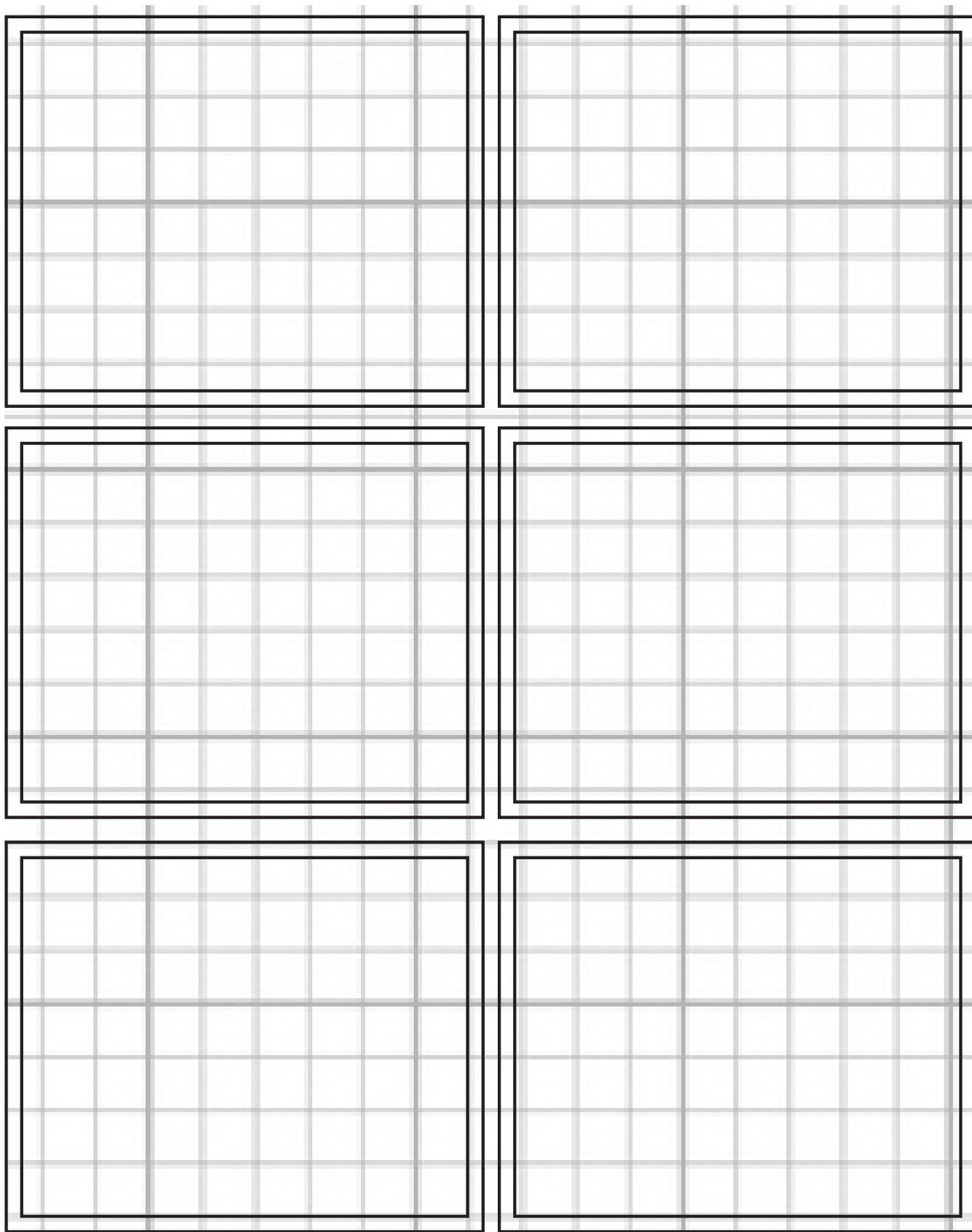
Elige una letra y un número, dibújalos bajo el método del dibujo técnico. Para eso en la hoja continua tienes un cuadriculado.



De esta misma forma haz un número y una letra por separado, luego únelos, combínalos y repite las veces que sea necesario hasta que el número y la letra dejen de aparecer por si solos, transformándose finalmente en una nueva forma.

“La memoria es un río habitado por peces esquivos. Se parece mucho a un cuadro de Paul Klee. A veces, los recuerdos brincan fuera del agua y enseñan su lomo plateado y curvo. Pero en otras ocasiones necesitamos pescarlos. Los objetos son anzuelos para pescar recuerdos. O redes barrederas para lo mismo. Son despertadores de la memoria.”

(Justo Pastor Mellado)



Otras Historias. Exposición Museo de
Artes Visuales, 2020-2021, Porcelana.
Detalle fotografía Jorge Brantmayer.

ACTIVIDAD: Despertadores de la memoria

Museo + comunidad/ Personas mayores.

REFLEXIONAR

Todos tenemos una predilección por los objetos, los conservamos como fetiche acariciables solo con los ojos, porque tienen un especial valor, lo que nos impide incluso muchas veces poder o dejar tocarlos. Pasan entonces a ser objetos de piezas de museo, nuestro museo, el personal, que tiene cada uno en algún lugar del hogar.

Seguro esos objetos los tienes lejos de las manos de los niños/as, porque son delicados, pero sobre todo por que representan algo, son simbólicos. Tuvieron probablemente un uso práctico y funcional, pero con el tiempo se transformaron en una imagen casi religiosa, perdiendo así su sentido utilitario.

¿Cómo guardas esos objetos?

¿Cómo han cambiado su función?

¿Por qué los guardas?

El trabajo realizado por Mariana Tocornal en la exposición “Otras Historias” nos invita a mirar el arte como un despertador de la memoria, cuyos objetos son el soporte de una huella de pequeñas historias personales y universales.

La mirada a esos objetos descubre, recrea, imagina, pero lo más importante: recuerda.

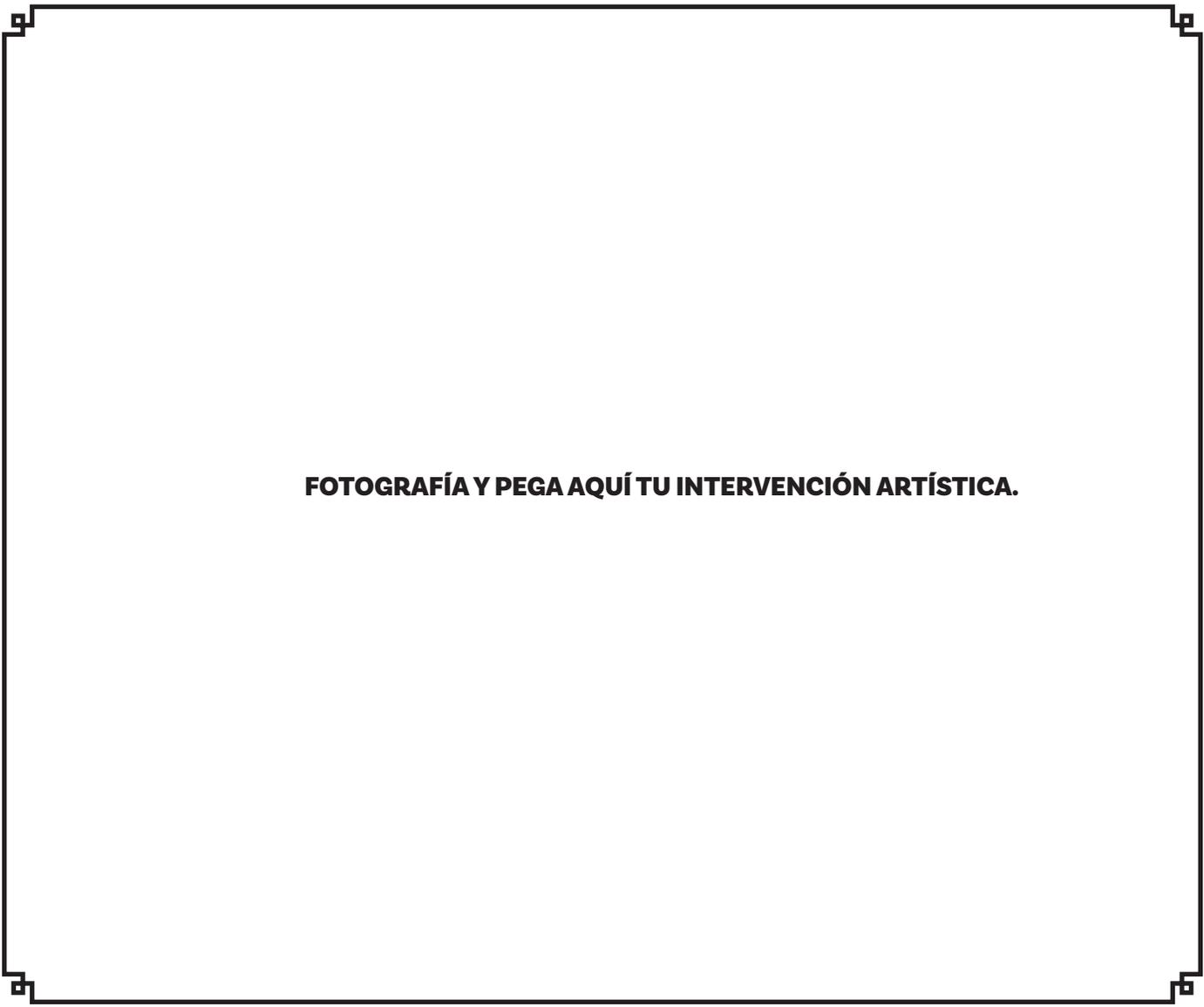
Otras Historias. Exposición
Museo de Artes Visuales, 2020-
2021, Porcelana.
Fotografía Jorge Brantmayer.

“Soy bien Diógenes, me encanta tener recuerditos y el velador lleno de chiches, los objetos alrededor mío van siendo símbolos de distintas etapas”

Mariana Tocornal.



Ahora te invitamos a hacer la intervención artística con un “lustre de oro” de un fragmento de tu recuerdo y/o del texto escogido sobre ese objeto seleccionado. Dependiendo del material del objeto escribe sobre él puede ser esmalte de uñas dorado o plumón dorado. No te olvides poner la fecha.



FOTOGRAFÍA Y PEGA AQUÍ TU INTERVENCIÓN ARTÍSTICA.

Haz dejado de manifiesto parte de la historia de ese objeto. Seguramente tiene muchas historias más, como quien te trajo el objeto, o quien lo creó e incluso de quien lo ideó, tal como dice Mariana los objetos están cargados de Otras Historias.



“La porcelana, es un material que viene ya con una carga histórica fuerte; es una importación europea, tiene que ver con ciertos cánones sociales, por eso, opté por reproducir libros a través de la porcelana, y así abrir una reflexión respecto de cómo los libros congelan de alguna manera la información”

Mariana Tocornal.

Otras Historias. Exposición Museo de Artes Visuales, 2020-2021, Porcelana. Detalle fotografía Jorge Brantmayer.

ACTIVIDAD: La copia feliz del edén

Museo + inclusión/ Personas con discapacidad visual

REFLEXIONAR

La obra de la artista fue gestada sobre la reflexión de la biblioteca como colección de objetos, cada copia de libro se exhibe como un objeto o modelo con los rastros del proceso productivo, además de su fecha de moldaje. Lo interesante de eso es que, tal como en las traducciones literarias o el clásico juego del teléfono, las piezas progresivamente se alejan de su original y develan más rasgos de su nueva configuración.

A través de un montaje envolvente y rítmico se ven cientos de libros dispuestos ordenadamente en grandes estanterías y repisas que emergen de los muros, acompañados de un video del cual solo se escucha el sonido que se desprende de la porcelana.

La exposición se completa en dos salas del museo, una contigua a la otra. Una sala muestra la obra más estructurada, los libros ordenados como en una biblioteca o dispuestos emergiendo o hundiéndose en la pared y la otra sala muestra “fallas” reconstruidas con la intención de incorporar y entender los tropiezos que se dan al trabajar con porcelana.

Otras Historias. Exposición Museo de Artes Visuales, 2020-2021, Porcelana.
Detalle fotografía Jorge Brantmayer.

La artista explica su énfasis en estas “fallas” porque son partes relevantes de los procesos, “lo técnicamente correcto habla de ritmos y planes que se cumplen, pero lo que sale ‘mal’ tiene un valor de aprendizaje y un interés visual que nos hace cuestionar los caminos alternativos”.

Esto que manifiesta Mariana Tocornal es muy interesante cuando hacemos un ejercicio de mediación con personas en situación de discapacidad visual, ya que aquellos cánones de lo “perfecto” a lo que nos acostumbraron en el mundo de los videntes, se desaparece en el mundo de las personas ciegas o de baja visión.

Hemos denominado lo perfecto a aquello que decidimos es correcto y lo fallido, a aquello que consideramos un error, muchas veces desechándonos de ellos. ¿Cuántos proyectos, ideas, han sido desechados por no perfectos, por no alcanzar la copia fiel de aquello que creemos es la perfección?.



IMAGINAR Y CREAR

Queremos invitar a aquellas/os que trabajan con grupos de personas en situación de discapacidad visual o bien cubrir los ojos y hacer un ejercicio plástico con greda o arcilla.

1.- Para llevar a cabo el ejercicio busca objetos que sean fáciles de reproducir.

2.- Invita a tu participante a tocar la pieza por unos minutos para memorizar su forma y detalles.

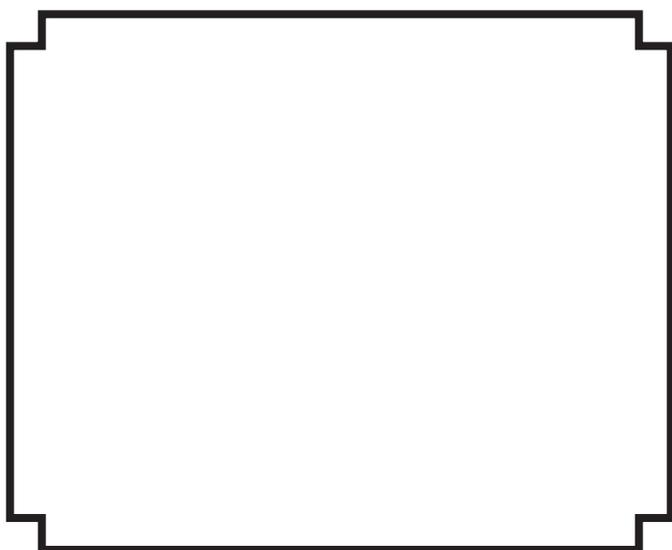
3.-Luego, pide que reproduzca el objeto con arcilla o greda 6 veces.

Verás como en el ejercicio la copia se vuelve pieza única, en palabras de la artista “Piezas erróneas o fallas” que se convirtieron en los mejores aciertos, en la medida que va sucediendo el ejercicio de la copia y la repetición ya no importa el control de la técnica sino la experimentación, dejando así de lado su carga de perfección.



Otras Historias. Exposición Museo de Artes Visuales, 2020-2021, Porcelana. Fotografía Jorge Brantmayer.

Fotografía los trabajos realizados y pégalos acá



MEDICIÓN DE LAS EMOCIONES

Los sentimientos y emociones que pueden aparecer en el transcurso del día 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

_____	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)*		

*Nota. Los reactivos con * responden a la escala de Afecto Negativo, el resto a la escala de Afecto Positivo.

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.

Apoyan



PROYECTO ACOGIDO

LEY DE
DONACIONES
CULTURALES

INSTITUCIÓN
COLABORADORA

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

Edición y contenido por Paula Caballería
Directora del Área de Educación e Inclusión.

Apoyo lectura fácil por Natalia Miralles.

Diseño y diagramación por Abismos Mentales.