



Cuaderno de Actividades  
**SUELO**

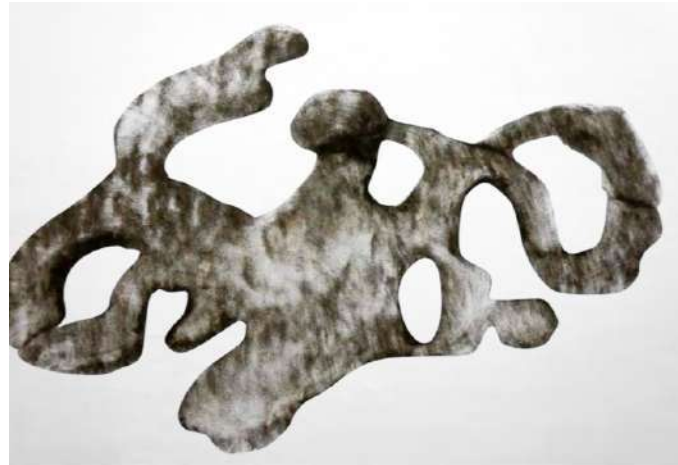
**M A V I**

# EXPERIENCIA ESTÉTICA Y ARTE DE PARTICIPACIÓN

**El trabajo de Francisca Sánchez nos ha llevado a pensar el arte como una experiencia, como un proceso abierto que cambia, que muta, como una acción en continua transformación.**

Sus procesos nos han hecho pensar desde el área educativa e inclusiva en tres conceptos clave del arte contemporáneo que podemos incorporar en nuestras prácticas cotidianas de aprendizaje y descubrimiento del mundo y, por ende, en nuestras **experiencias estéticas**: JUEGO, **SÍMBOLO** Y CELEBRACIÓN.

“El arte parte de la experiencia, es la expresión de la interacción del hombre con el ambiente” J. Dewey



**Dibujo Ciego I, 2017**

Dibujo mural, arena sobre muro  
160x220



En esta ocasión, el cuaderno será un recurso que desprenderá actividades pensadas a partir de un arte participativo, ya que una de las características del proceso de Francisca Sánchez es la participación de otros en sus experiencias: amigas, amigos, estudiantes, grupos de niños y niñas, en fin, en una manera de explorar junto a ella y descubrir juntos nuevos significados.

De alguna manera, Francisca nos convoca a relevar elementos del arte contemporáneo como la performance, el arte de acción, la instalación, la escultura social, el arte comunitario y el arte relacional, desde una experiencia compartida que genera indudablemente un juego, participación, inclusión, comunicación y reflexión.

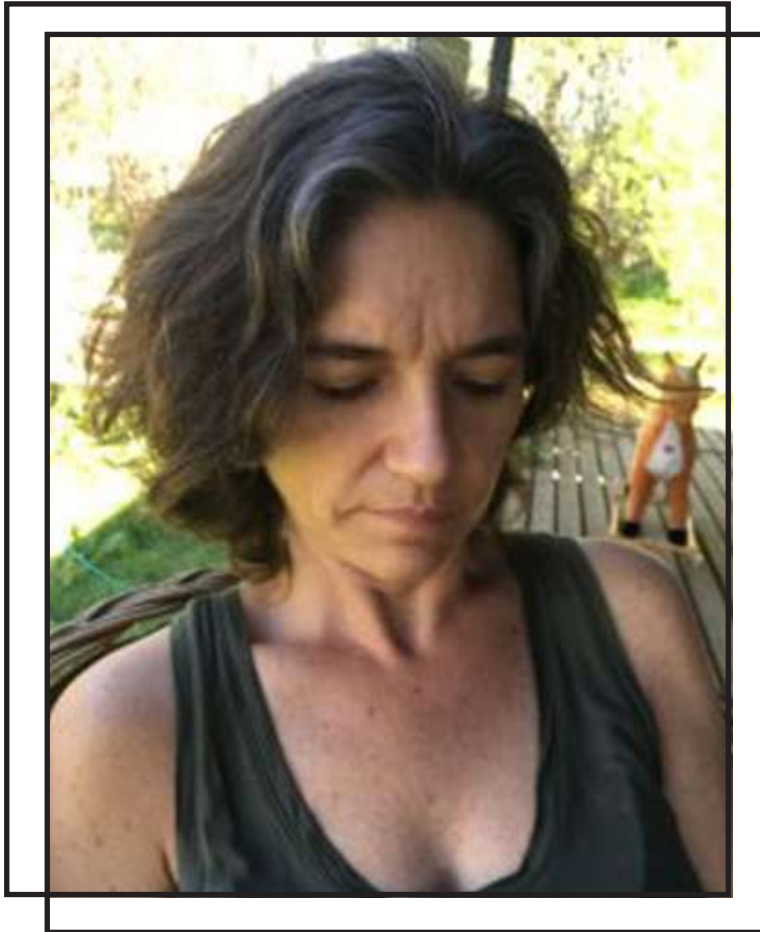
Les invitamos a disfrutar de una experiencia estética diferente, donde usemos todos nuestros sentidos, donde juguemos junto a otros y celebremos el tan anhelado encuentro.

## **Área de Educación e Inclusión**

**Símbolo:** El símbolo es la forma de escribir o dibujar un pensamiento o una idea.

**Experiencia Estética:** Es algo que vivimos frente a una obra de arte o a la naturaleza generando en nosotros sentimientos, emociones, o sensaciones.

Imagen portada:  
**Dibujos de Francisca Sánchez.**



Fotografía: Archivo personal

## La Artista

Francisca Sánchez nació en Santiago en 1975. Es licenciada en **Antropología** y Magíster en Artes Visuales de la Universidad de Chile. En 2004 participó en una residencia en Amsterdam y dos años después se integró al programa de investigación artística en París.

Durante el tiempo que vivió en el extranjero, fue becada por estas entidades dedicándose exclusivamente a la experimentación y al trabajo en el taller. Esto marcó su quehacer artístico que propone la práctica de la escultura como una metodología para entender el mundo. Francisca ha expuesto en Santiago, Ámsterdam, Madrid, Lima, Seúl, París, Nueva York, Praga, Montevideo y Santa Cruz.



El 2009, de regreso en Chile, fundó junto a María Berríos e Ignacio Gumucio el colectivo y editorial Vaticano chico, que postula la curiosidad como motor del conocimiento y del autoaprendizaje. Actualmente, vive y trabaja en Santiago, compartiendo su tiempo entre sus investigaciones y la enseñanza en la Escuela de Arte de la Universidad Diego Portales.

Texto adaptado [www.mavi.cl](http://www.mavi.cl)

**Antropología:** Es la ciencia que estudia los aspectos físicos y las manifestaciones sociales y culturales de los grupos humanos.





# EXPOSICIÓN WEB

## “SUELO”

Francisca Sánchez ha querido compartir con el público todo el proceso que ha llevado a cabo para presentar su trabajo el año 2021 en el Museo de Artes Visuales.

“Suelo”, como lo ha denominado la artista, tiene varias acciones expuestas que dan a conocer los procesos investigativos y de experiencias de los artistas de arte contemporáneo.

Por una parte, muestra una secuencia de fotografías que cuenta la historia de cómo el ojo toca y las manos ven, algo que descubrió Francisca preguntándose ¿cómo vemos? y poniendo atención a algo tan cotidiano como mirar, comprendiendo el **barrido** vertical que un ojo hace al mirar un paisaje.

**Barrido:** Pasar la mirada rápidamente en movimiento horizontal.



En este ejercicio el movimiento de la mirada va del cielo al suelo y le da una continuidad a la mirada hacia el subsuelo, lugar donde el tacto de la mano reemplaza a la vista.

Aquí empiezan una serie de esculturas hechas a la luz del día, que han sido dirigidas por la mano que aclara su paso en un espacio que había sido gobernado por el ojo.

También hay una selección de dibujos, a los cuales denomina la escritura suelta y el corazón del taller. Estos los fotografía y escanea con la finalidad de que la ayuden a pensar las posibles variaciones de formas, cambios a otras escalas, formatos, materiales y medios con los que realizará las esculturas.

Registro fotográfico de SUELO.





Registro fotográfico de la artista en Laguna Aculeo.

Por otro lado, pone a disposición conversaciones que son el resultado de la participación de dos artistas. “Pedí por separado a Claudia Aravena y Carolina Saquel, ambas artistas y amigas, que me acompañaran a caminar a **Aculeo**. En concreto, les pedí a cada una que hicieran una pieza de video a partir de esta visita de lugar y que la presenten en la exposición”.

**Aculeo:** Es una laguna ubicada en la comuna de Paine, Región Metropolitana, Chile







Taller de esculturas de Francisca Sánchez.

Así, Claudia presenta “Boceto”, un video breve en proceso, que intercala clips y audio, con textos que toman el lugar de la imagen ya que Carolina prefirió enviar un archivo mp3 que relata su manera de asumir este encargo, en el cual se escuchan, tras su voz, las pisadas en las malezas secas registradas durante la caminata por la laguna. A ello suma un texto y dos dibujos hechos como anotaciones para el montaje del video en el que trabaja.

Y por último, está la visita a su taller junto a Matías Movillo, también artista. En un video grabado en el taller se presenta el estado en que están las piezas de yeso, algunas a la mitad, otras más terminadas y otras que quizás no se verán en la exposición del 2021.

Texto adaptado [www.mavi.cl](http://www.mavi.cl)



**Tabla Rasa:** Alude a una pizarra limpia; es decir, sin escribir. El concepto hace referencia a aquello que carece de hechos o contenidos pasados.

**Vaciado:** Es un proceso en varios pasos para la fabricación de una escultura. se consigue vertiendo un líquido, en el interior de un molde, que se volverá sólido.

## TABLA RASA

TEXTO ESCRITO POR LA ARTISTA FRANCISCA SÁNCHEZ

En Tabla rasa (2014), igualé dibujar a excavar, imagen la proporciona el tacto; hundiendo la mano en el suelo encontraría una imagen tocando y al vaciar en este dibujo, vería una escultura. .

**Tabla rasa**, es una exposición de dibujos **vaciados** en hormigón, desenterrados, invertidos y presentado como esculturas. Estas figuras resultan de dibujar con la mano túneles bajo tierra cuyo cuerpo y forma entrelazada se va improvisando en el avance, en el encuentro y desencuentro de una mano con otra.





Dibujar el molde de la escultura confiando en mi mano, y en la de otros permite entender el dibujo no como algo proyectado, sino que va resolviéndose en cada escarbar de dedos, y con ello sostener la curiosidad hasta el momento en que ese dibujo táctil es llenado de cemento y traducido en algo sólido y visible en la superficie.

Previo a las esculturas, la experiencia de la excavación con las manos habrá permitido imaginar y fantasear con una forma coherente con los movimientos de la mano y las texturas que estas sintieron. Estas imágenes anticipatorias las llamo dibujos ciegos, son formas vagas que transmito al papel y luego confronto con las piezas de hormigón que también son un dibujo.

Ambos; dibujo en hormigón y dibujo ciego, son imágenes altamente precisas de lo que nuestro tacto nos señala, escenificaciones del tacto que no estamos acostumbrados a ver.

En esta defensa de una **poética** del tacto, reconozco el trabajo **perceptual** de **Penone**, los vaciados de **reversos** **Whiteread** y la **contraforma** de **Chillida**; los moldes inventados de **Assler**; la reflexión de **Didi-Huberman** en **La ressemblance par contact**, y en **Ser Cráneo**; el **paradigma** de **Lo arácnido** de **Deligny** y su metodología abierta cuyos dibujos permitieron acceder al mundo sin plan ni lenguaje de pacientes autistas.

**Poética:** Ciencia que se ocupa del lenguaje de la poesía.

**Perceptual:** Que se puede percibir, es decir sentir, y explorar con los sentidos.

**Penone:** Giuseppe Penone es un artista y escultor italiano, conocido por sus esculturas a gran escala de árboles que están interesados en el vínculo entre el hombre y el mundo natural.

**Reversos:** Caras opuestas a la principal.

**Whiteread:** Dame Rachel Whiteread es una artista inglesa. Principalmente produce esculturas, que normalmente tienen forma de molde. Fue la primera mujer en ganar el Premio Turner anual en 1993.



### **Vaca, 2014**

Cemento y pigmento blanco  
77x114x45



**Contraforma:** La contraforma está dada por los espacios blancos de la letra es decir, lo que no es letra.

**Chillida:** Eduardo Chillida Juantegui fue un escultor y grabador español conocido por sus trabajos en hierro y en hormigón.

**Assler:** Federico Assler escultor chileno, cuya obra se caracteriza por haber desarrollado un particular uso del hormigón durante más de 60 años.

**Didi-Huberman:** Georges Didi-Huberman, es un historiador del arte y ensayista francés.

**Ressemblance par contact:** Es un libro que escribió Didi-Huberman y se traduce como “semejanza por contacto”.

**Paradigma:** Ejemplo o modelo de algo.

**Arácnido:** Clases de insectos que carecen de antenas y alas.

**Deligny:** Fernand Deligny pedagogo, poeta, cineasta y escritor francés.



A detailed black and white electron micrograph of a cell, showing various organelles such as mitochondria, endoplasmic reticulum, and Golgi apparatus. The image has a high level of detail, with numerous small structures and membranes visible. The word "MEDIACIÓN" is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font.

# MEDIACIÓN



**ARTÍSTICA**



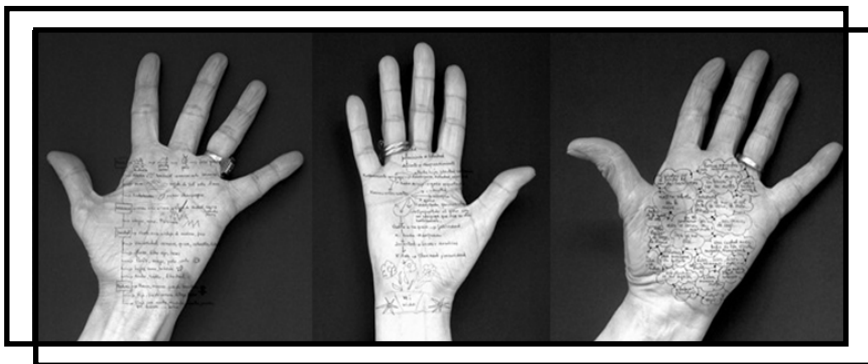
## ACTIVIDAD: Lugares de memoria

### **Museo + comunidad/ familia.**

El arte participativo es un enfoque para hacer arte en el que la **audiencia** participa directamente en el proceso creativo, lo que les permite convertirse en coautores, editores y observadores del trabajo. Por lo tanto, este tipo de arte está incompleto sin la interacción física del **espectador**.

Francisca Sánchez utiliza este concepto en su propio proceso creativo, ya que al invitar a grupos, por ejemplo a sus estudiantes, estos participan como coautores de sus obras.

En esta oportunidad invitamos a la familia a ser parte de una experiencia de arte participativo.



**Espectador:** es quien aprecia una obra o asiste a un espectáculo.

**Audiencia:** Conjunto de personas que están presentes en un espectáculo público o que siguen un programa de radio o televisión.

“La cultura humana brota del juego y en él se desarrolla”

**J. Huizinga.**





## **IMAGINAR, CREAR Y PARTICIPAR**

Te invitamos a formar una cartografía corporal. Una cartografía es la forma de representar gráficamente a modo de mapa una temática. En este caso la idea es que, por medio de líneas y palabras en la palma de sus manos, puedan generar un mapa de acontecimientos familiares que hayan vivido durante este año.

Cada participante tiene que pensar en uno o dos acontecimientos que considere de los más importantes de este período: de seguro los acontecimientos que escogió cada integrante se vinculan entre sí. Busquen esas vinculaciones y armen entre todas las palmas de sus manos un gran mapa corporal, según ellas pueden darle la forma que deseen, vertical, circular, etc. Pueden también pintar esos recuerdos en sus manos de colores según las emociones que emanen de ellos.



**Fotografíen la obra y péguenla aquí**

## REFLEXIONAR

Han creado una cartografía íntima de experiencias, emociones y recuerdos familiares de este 2020. Pero también han jugado para buscar la forma de vincular una mano con la otra, de seguro no ha sido fácil.

¿En qué difieren y en qué se parecen los acontecimientos de cada uno?

---

---

---

---

---

¿Qué sintieron al compartir esos recuerdos? Probablemente sintieron felicidad, pero también pueden haber sentido tristeza, o rabia. Son emociones diversas que no debemos tapar sino, por el contrario, dar a conocer como familia y contenernos y apoyarnos en buscar la forma de hacer que esas emociones cambien cuando son negativas y se mantengan cuando son positivas. Nuestra memoria emocional ha hecho el trabajo de traer esas emociones a cada uno de los participantes de esta actividad. Observen y escuchen cada uno esa emoción y exprésenla al grupo.

Vivir la experiencia de estar en confinamiento no ha sido fácil, se crearon formas nuevas de convivir, de compartir el espacio, y de compartir tiempos, por eso les invitamos a que escriban un **manifiesto** familiar para tener a disposición en una experiencia nueva de confinamiento, o simplemente para mantener una convivencia emocionalmente sana.

**Memoria emocional:** es la capacidad de las personas de fijar un recuerdo en la memoria a partir de las emociones vividas.

**Manifiesto:** es un documento a través del cual se hace pública una declaración de propósitos o intenciones.



## ACTIVIDAD: Memoria Conectiva ¿Qué es ser mayor?

### **Museo + comunidad/ Personas mayores.**

El Arte comunitario surge en los años 70, principalmente en Estados Unidos y Gran Bretaña. Nace para describir una serie de prácticas artísticas que implican la colaboración y participación del público en la obra y un intento de alcanzar una mejora social a través del arte.

En esta oportunidad te invitamos a que conformes una comunidad de personas mayores y que se motiven a realizar una acción de arte sonora.



fotografía extraída de [diariolaquinta.cl](http://diariolaquinta.cl)

“El jugar ha de tener un lugar y un tiempo, de esta manera, el juego se hace universal”

**Winnicott.**



## REFLEXIONAR

Transitar en esta vida no es fácil, tú ya lo sabes bien, pero ser mayor no detiene este tránsito sino que lo nutre de experiencias, recuerdos y también sueños. Pon una música suave, o la que tú desees, toma un lápiz y escribe:

Un recuerdo de tu infancia.

---

---

---

Un momento importante de tu vida que recuerdes con especial emoción.

---

---

---

¿Qué es lo mejor de esta etapa?

---

---

---

¿Qué te gustaría hacer cuando pase todo esto de la pandemia del Covid?

---

---

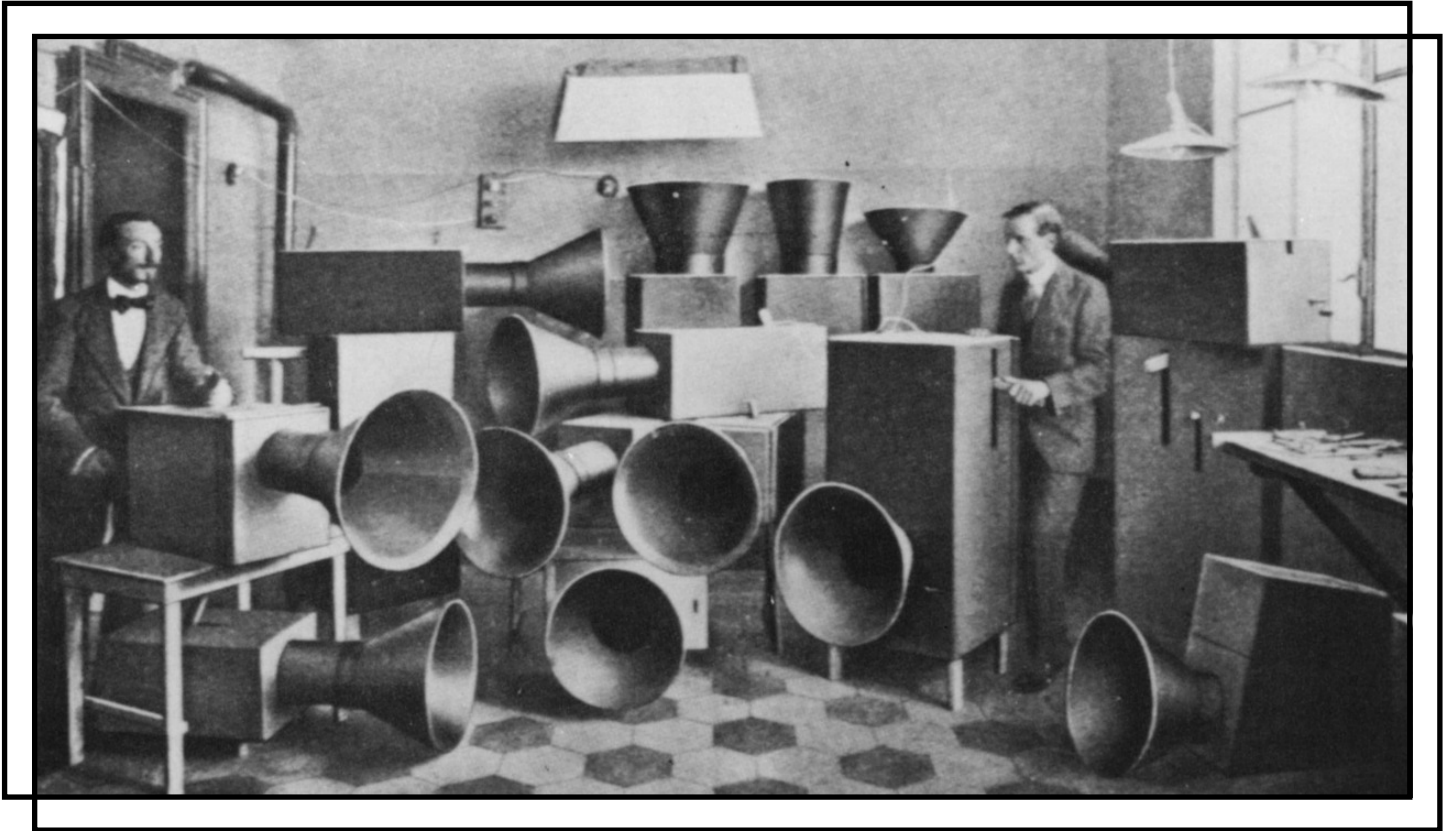
---

## **IMAGINAR, CREAR Y PARTICIPAR**

El arte sonoro es una forma artística de utilizar el sonido como vehículo principal de expresión. Pueden ser voces, sonidos naturales o artificiales, música, etc. En los años '60 el grupo de arte Fluxus hacía arte sonoro, al igual que Marinetti, un artista futurista italiano, en los años '30.

Te invitamos a que generes junto a tu comunidad de personas mayores una pieza sonora. Las mismas preguntas que tú has contestado, compártelas con tu comunidad, pero esta vez, en vez de escribirlas, pide que te las envíen en un audio. El teléfono celular y medios como whatsapp serán tus mejores aliados.





**Luigi Russolo y Ugo Piatti con el intonarumori, 1913.**

Luego, recopilas esos audios y reúnelos todos juntos en un solo audio. Si esto es complicado pídele ayuda a algún adolescente de tu familia, seguro será tu colaborador.

Si quieres producir algo sonoro y visual podrías pedirles fotos a cada participante de alguna parte de su cuerpo que considere que lo refleja: las manos, el pelo, los ojos, la boca, el cuello, el rostro completo, etc. Nuevamente recurre al adolescente más cercano y pídele su colaboración para unir las imágenes y los audios y hacer un audiovisual, y propónle a tu comunidad ponerle un título a la obra colectiva



## ACTIVIDAD: Mapa Aroma-Territorial

### **Museo + inclusión/ Personas con discapacidad auditiva\***

“Escultura social” es un concepto de arte establecido por el artista conceptual y político Joseph Beuys. Con él ilustra la idea del arte como potencial para transformar la sociedad, utilizando lenguaje, pensamiento, acción y objetos.

Las ideas de Beuys tienen como finalidad plantear que todos los seres humanos somos artistas y que dentro de cada individuo reside un potencial creativo, donde radica su plenitud y realización.

A partir de este pensamiento de Beuys, Francisca Sánchez, en el proceso para llegar al resultado de cada escultura en “Tabla Rasa”, logra generar en los participantes una vivencia estética no solo formal sino emocional, objetiva y subjetiva a la vez, a través de elementos lúdicos como “tocar con los ojos y mirar con las manos”, interpelando y cuestionando así la realidad que acostumbramos y logrando que en colectivo se generen y compartan nuevos significados.

\*(Esta actividad puede realizarla cualquier persona, lo ideal sería tapar los oídos).

“El arte es el camino que sigue el individuo para retornar a la colectividad”

**Fischer.**



## REFLEXIONAR

A partir del uso de los sentidos, como lo hace Francisca, queremos invitarles a realizar en forma colectiva un mapa de aromas del territorio en que habitan. Por lo general, nuestro sentido del olfato muchas veces pasa desapercibido, no así en las personas con pérdida auditiva, ya que este se intensifica. Sin embargo, los olores son rasgos constitutivos e identitarios de las personas y también de los territorios, es incluso probable que en este período de confinamiento la propia casa huela a un aroma en el cual antes no habías puesto atención.

Reúne a algunos amigos y/o amigas y realicen el siguiente ejercicio:

1. Recorre tu casa, de manera lenta, habitación por habitación y haz una lista de los olores de cada lugar. Detalla lo más posible y trata de identificar el aroma



## IMAGINAR, CREAR Y PARTICIPAR

2. Haz un plano o mapa de tu casa y registra en él los aromas que percibiste, anota la acción de donde viene ese aroma y entrégale un color a cada aroma para identificarlo, coloreando cada espacio.
3. Reúnete por zoom con tus amigos y/o amigas y reflexionen acerca de la exploración aromática, como también acerca de la identificación con el color elegido para cada aroma.
4. Registra tu recorrido en el mapa.

¿Te habías dado cuenta de la cantidad de aromas que tiene tu espacio habitado?

---

---

---

¿Cómo son estos aromas? ¿Estridentes, suaves, envolventes, agradables, desagradables?

---

---

---

¿Puede un aroma ser representado por un color? Escribe un ejemplo:

---

---

¿Coinciden los olores entre ustedes?

En sola palabra ¿cómo definirías el aroma de tu casa?

---

Reúnan los mapas por la pantalla y fotografíenlos. Han creado un MAPA AROMA-TERRITORIAL.



**Pega aquí la foto**

# ACTIVIDAD: Mascarillas que hablan

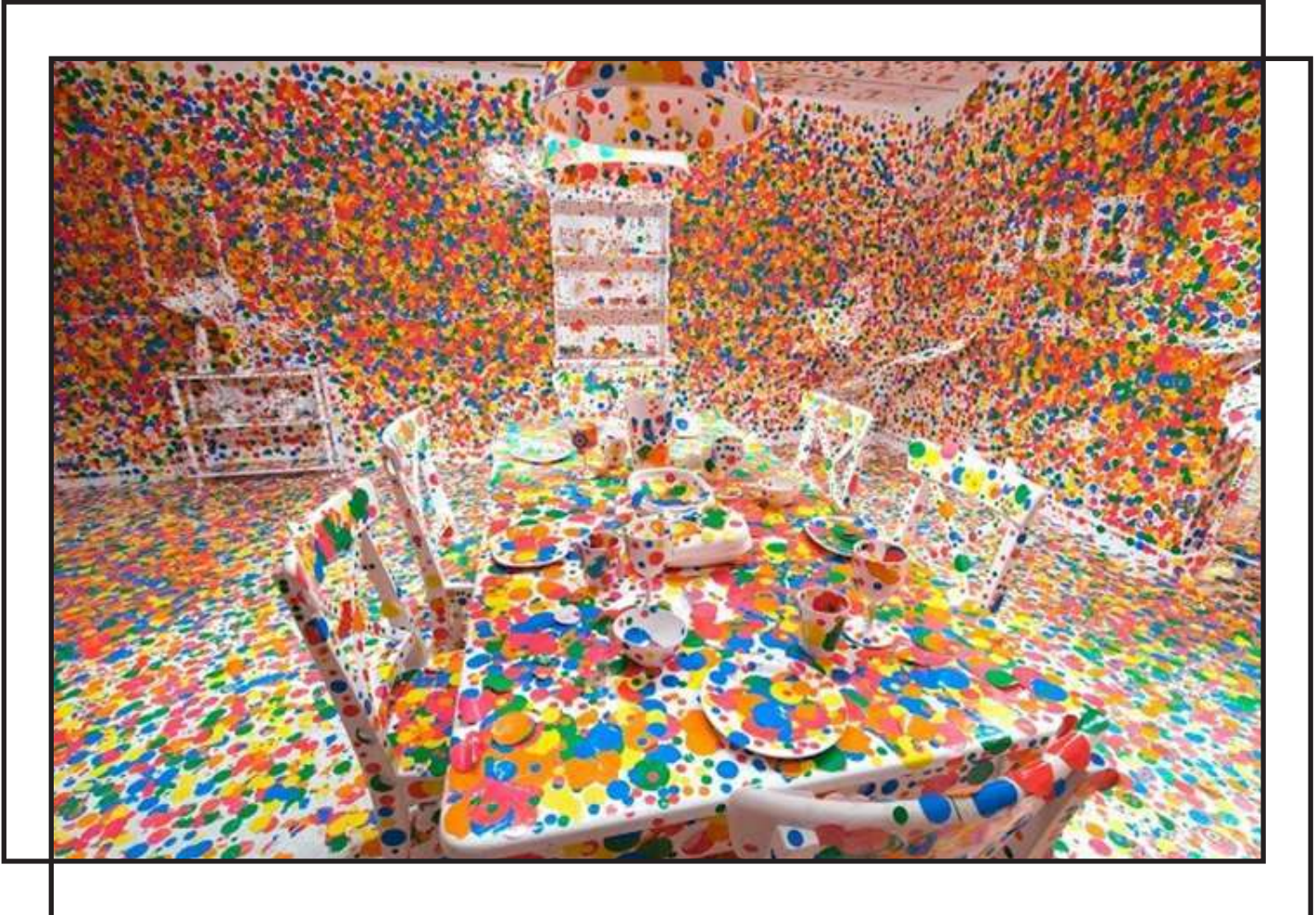
## **Museo + comunidad/ jóvenes.**

Una Instalación Artística es otra manera de generar arte participativo. Este género es una parte del arte contemporáneo que se impulsó en la década de 1960. Su característica es que toma su propio espacio para componer la obra, situando algo en un sitio o lugar, ya sea en el piso, paredes, etc., por lo que a veces la obra está abierta para que el espectador pueda interactuar con ella. El propósito de esto es el de crear una experiencia en este ambiente determinado.

Al principio las instalaciones eran temporales. Hoy en día, sin embargo, muchas veces las instalaciones se vuelven permanentes.

Los juegos son la forma más elevada de la investigación  
**(Albert Einstein).**





“Obliteration room” de Yayoi Kusama es una instalación blanca en la que se plasman puntos de diversos colores sobre los muebles, las paredes y el suelo. Así pues, los **múltiples círculos que se van incorporando por los participantes dan una sensación de infinito**, como si la propia estructura estuviera en constante movimiento.

Queremos invitarte a generar una instalación abierta, para eso será necesario que busques un espacio público. Puede ser el frontis de tu casa, la plaza de tu barrio, el paradero de micro, etc.

Una vez escogido tu sitio, tu espacio a instalar, te invitamos a continuar.

## **REFLEXIONAR**

La pandemia Covid ha sido una situación que no solo ha hecho cambiar la forma de vivir de todas las personas sino que también ha develado situaciones que creíamos disminuidas y que afectan al mundo entero. Una de ellas ha sido la pobreza, pero así también hay muchas otras cosas. Te invitamos a pensar en una ellas y hacerte las siguientes preguntas:

¿A qué llamamos \_\_\_\_\_? (Por ejemplo pobreza)

¿Dónde observamos \_\_\_\_\_ en nuestro país?

¿En qué otros lugares del mundo observamos \_\_\_\_\_?

¿Es igual \_\_\_\_\_ en todos los países?

¿Cuáles serán las causas de esto?

---

---

¿Cuáles serán las consecuencias?

---

---

¿De qué manera podemos superarlo?

---

---

## IMAGINAR, CREAR Y PARTICIPAR

Seguro de esta reflexión te han salido muchísimas palabras y ganas de decir muchas cosas. La mascarilla que debemos ocupar para salir, consecuencia de esta pandemia, de alguna forma no nos permite expresarnos, es por eso que te invitamos a hacer una **MANIFESTACIÓN CON MASCARILLAS**.

El derecho a la manifestación pacífica es un derecho humano que forma parte de los derechos de reunión y de expresión. Consiste en una acción cívica para la defensa y exigencia de derechos y normalmente se realizan en lugares públicos.

Ya has encontrado un lugar para hacer tu instalación. Ahora te invitamos a recolectar las mascarillas desechables que has ocupado por un periodo y que, en cada una de estas, escribas lo que desees manifestar. Invita a que otros sigan completando tu instalación.



# ACTIVIDAD: ¿Qué haría si no tuviera miedo?

## **Museo + escuela/ enseñanza básica.**

Performance, performance art o acción artística es una forma de expresión artística que implica una puesta en escena y que puede incluir varias disciplinas, como la música, la poesía, el vídeo o el teatro.

Aparece alrededor de la década de 1960, incluyendo elementos claves de las artes escénicas como la interpretación, el escenario y el espectador.

Puede ocurrir en cualquier lugar, iniciarse en cualquier momento y puede tener cualquier duración. Se utiliza como recurso la improvisación o la ausencia de guiones fijos, y la provocación de los artistas que crean una interacción natural con los demás integrantes y con el público de manera espontánea.



Marina Abramovic en su exhibición en MOMA Museum of Modern Arte de Nueva York, la artista está presente the artist is present. 2010.



## REFLEXIONAR

Una de las emociones que más ha despertado en esta pandemia Covid ha sido el miedo. El miedo nos acompaña, hay miedo a que nos contagiemos, miedo a salir a la calle, miedo a dar un abrazo, miedo a muchas cosas.

Quizás es el momento de expresar y sacar ese miedo que nos ha provocado esta pandemia. Les invitamos a hacer un ejercicio de reflexión:

¿Qué cosas hemos dejado de hacer por tener miedo? Has una lista de aquello.

---

---

---

---

---

---

---

---

Reúnete con tus compañeros o compañeras y de manera colectiva piensen:

**¿Que podríamos hacer para tener menos miedo?**

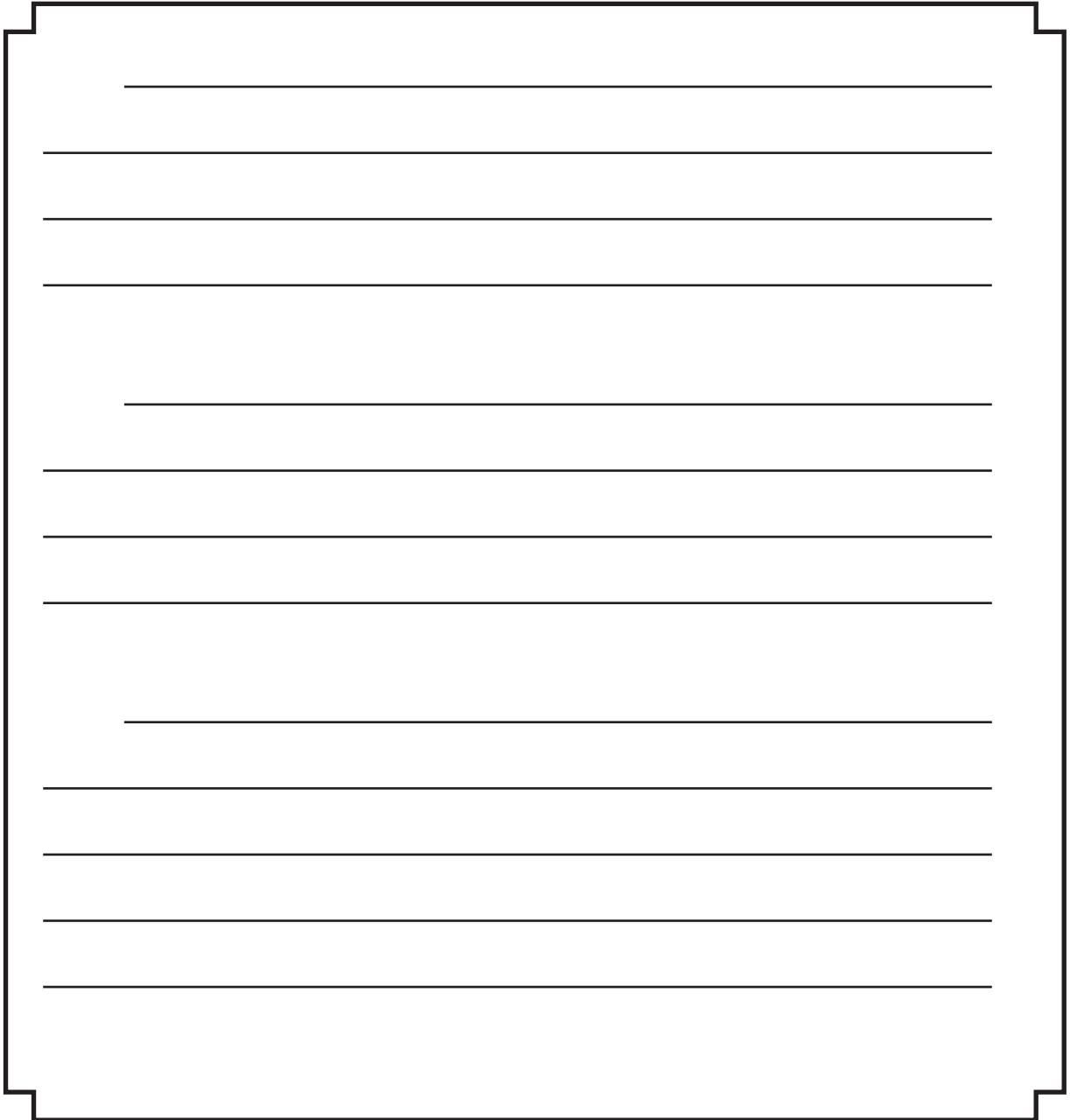
Seguro saldrán respuestas fantásticas, tomen nota de esas respuestas.



“El arte es el camino que sigue el individuo para retornar a la colectividad”  
**Fischer.**

## **IMAGINAR, CREAR Y PARTICIPAR**

Trabajo colectivo: Reúnanse en pequeños grupos y colectiva escriban un cuento, que nos indique: cómo cuidarnos y tener menos miedo. Para esto deben ponerse de acuerdo y organizarse. El resultado escríbanlo acá:



A large rectangular box with a decorative border, containing 18 horizontal lines for writing a story. The lines are arranged in three groups of six, with a small gap between the groups. The box is intended for a collective writing activity.

Luego, con la ayuda de un adulto facilitador, de manera colectiva piensen en cómo podrían dar a conocer este cuento a su comunidad de manera performática.

## **PARA EL FACILITADOR A TENER EN CUENTA:**

Para realizar una performance se debe focalizar en la experimentación, la observación, la pregunta, la postura crítica y la reflexión.

El Arte de Acción conjuga los siguientes elementos: cuerpo, espacio, tiempo, objetos, acción, concepto, riesgo y límites, entre otros.

## **TOMA APUNTES:**

¿Qué conceptos usaremos?

---

¿Cómo manifestaremos con el cuerpo el concepto?

---

¿Cómo nos vinculamos con el concepto y el cuerpo entre uno y otro participante?

---

¿Usaremos algún objeto? ¿para qué?

---

¿Qué queremos lograr en el público?

---

¿Cómo incorporamos al público?

---

¿Cuándo durará la performance?

---

# 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**

_____	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

Colaboran



**COLOR  
ANIMAL**

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

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

Apoyo de edición por Matilde Grass.

Apoyo lectura fácil por Natalia Miralles.

Diseño y diagramación por Abismos Mentales.