The background is a textured, muted green-grey color. It features several thin, white, hand-drawn lines that meander across the surface. A single, vertical, brown, textured stick or pencil is positioned on the right side of the image, extending from the middle towards the bottom.

Cuaderno de Actividades

RENCONTRES:
Entre el azar y la voluntad

M A V I

EL ARTE COMO MEDIADOR

El modelo de Mediación Artística pone el acento en la idea de que el Arte es una herramienta, por lo tanto, el enfoque se pone en las posibilidades que la experiencia artística nos entrega y no en los resultados.

Este modelo educativo se alimenta de diversas fuentes que proceden de la psicología, de la filosofía, de la educación artística y del arteterapia.

La expresión artística puede ser el medio por el cual, en un momento de dificultad, nos miremos para, más tarde, imaginarnos de otra forma y en otras circunstancias, quizás de manera muy similar a los/as niños/as cuando juegan o dibujan: se representan a ellos mismos y al mundo, investigan, exploran, inventan, elaboran sus conflictos y superan sus dificultades.

El acto de crear en circunstancias complejas es un acto de resiliencia. Imaginar algo distinto, algo mejor o más interesante equivale a situar el mundo existente en un estado de cambio.

Algunos de los mayores cambios personales se producen cuando alguien tiene el valor de imaginar algo nuevo.



Corazón III, 2020

Encáustica, lápiz y acrílico sobre madera.
19 x 25 cm

Si es cierto que la **imaginación** crea nuestra realidad, entonces podemos considerarnos **alquimistas**, seres capaces de transformarnos a nosotros mismos, a la sociedad y a la **cultura** con nuestras palabras y nuestras ideas.

Tenemos el poder de curar una cultura enferma con la energía mágica procedente de nuestra imaginación. Basta con **documentar** nuestras ideas para dar comienzo al proceso de cambio.

Es por eso que, como una forma de entregar espacios para el cuidado y la salud mental de todas las personas, este cuaderno contempla dos fases para cada ejercicio: una primera de producción y una segunda de reflexión.

La primera fase consiste en un ejercicio de **expresión artística** que se desprende de los ejercicios desarrollados por Catalina Quezada con los niños y las niñas con los que trabajó en **contexto hospitalario**.

En la segunda fase invitamos a cada uno/a a usar el cuaderno como una especie de bitácora reflexiva. Esta parte es especialmente importante ya que es la forma de **tomar conciencia** de aspectos que, si no nos dedicamos a pensar y a comunicar, se **evaporan**.

Esperamos sea un nuevo aporte para todas las personas ya que los ejercicios no tienen límite de edad.

Área de Educación e Inclusión

Imaginación: Facilidad de una persona para representar imágenes de cosas reales o cosas que quisiera hacer.

Alquimistas: Personas que experimentan con métodos anteriores al método científico.

Cultura: Conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una época o un grupo.

Documentar ideas: Registrar la información de aquello que tenemos pensado realizar o que descubrimos.

Expresión artística: Respuesta a la necesidad de comunicar una o varias ideas por medio del arte.

Contexto hospitalario: Espacio para mejorar la salud.

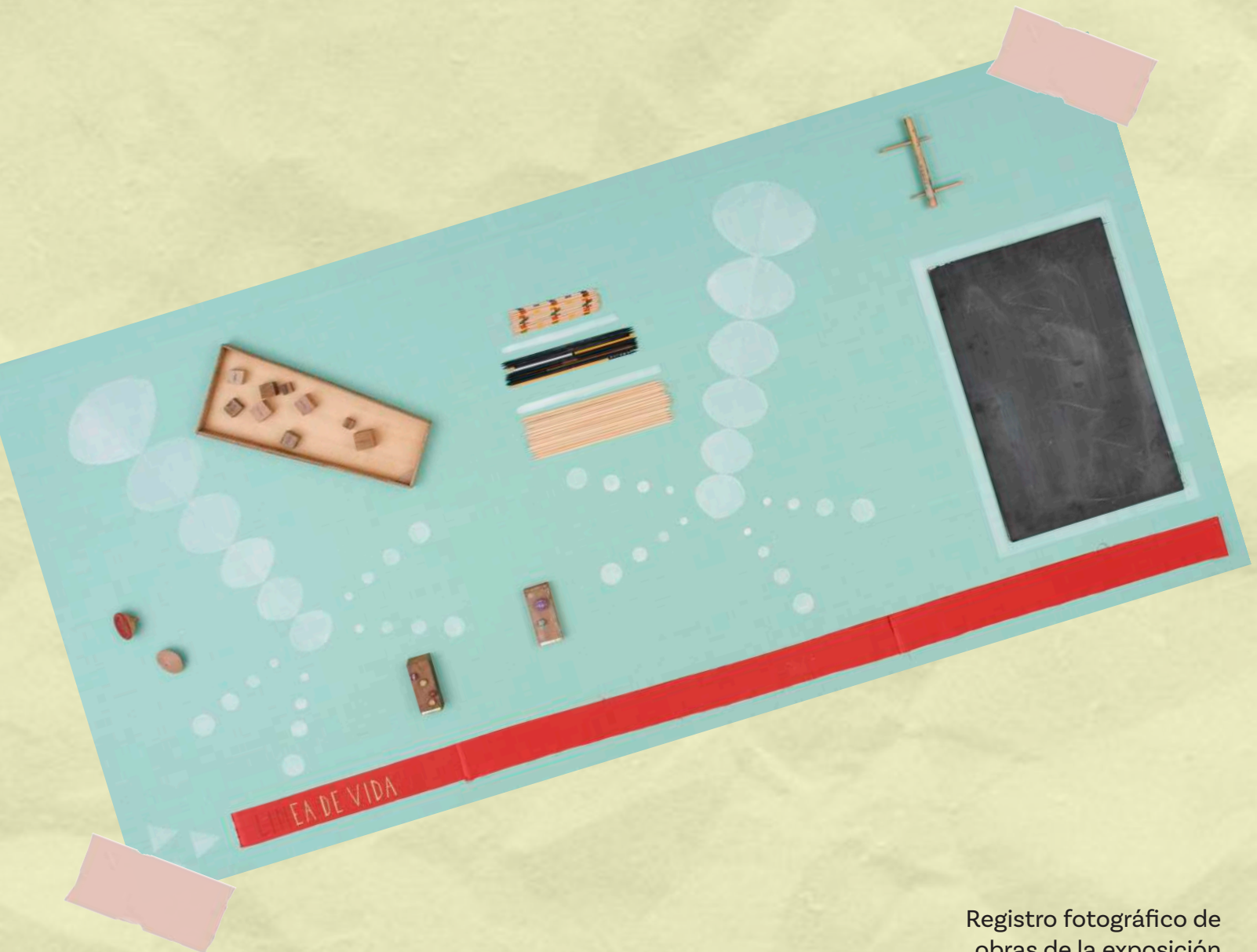
Tomar conciencia: Darse cuenta de lo que sucede.

Evaporan: Van desapareciendo hasta no existir.

Imagen portada:
Las manos de Rubens, 2018.
Óleo sobre papel y madera.
25 x 25 cm

EXPOSICIÓN WEB

“RENCONTRES: ENTRE EL AZAR Y LA VOLUNTAD”



Registro fotográfico de
obras de la exposición

EL TRABAJO DE CATALINA CON NIÑOS Y NIÑAS

La artista hace una selección de objetos de manera muy delicada como herramientas de uso para la interacción, el encuentro y la estimulación de niños y niñas con quienes trabaja en sesiones de artes plásticas con Orientación Psicoanalítica en el Hospital de Día para Niños.

Estos pequeños objetos están llenos de sentido y estética. Una banda de tela que lleva bordada la frase “Línea de vida”, por ejemplo, sirvió para que ellos/as pudieran contar su vida, narración que comenzaba en una punta de la banda y terminaba en la otra.

O bien, unos dados de madera con palabras grabadas en cada cara sobre la familia, elementos, geografía o animales, con los cuales crearon dibujos y breves historias. O unas bolitas de madera para tomar decisiones, buscando el equilibrio, la salud y el bienestar.

Durante las sesiones de arte en el hospital la artista llevó un cuaderno de apuntes donde a veces hizo una copia de los dibujos que hicieron los niños y las niñas, como una forma de llevar un registro de lo que ocurría en ese intercambio.

A eso se suman las observaciones que surgían espontáneamente y que luego nutrieron parte de la obra.

Carolina Castro (texto adaptado)
Investigadora de arte contemporáneo.





La Artista

Catalina Quezada Ortega nació en Santiago de Chile en 1983. Estudió Arte en la École Supérieure des Beaux-Arts de Montpellier, Francia. De regreso a Chile, en paralelo a su práctica artística, ha trabajado y colaborado con diversas instituciones psiquiátricas en el campo del arte. Su trabajo se ha expuesto en Chile, Francia, Bélgica y Escocia (www.mavi.cl).

Influenciada por el **filósofo y sinólogo** François Julien esta exposición se titula “**Rencontres**: Entre el **azar** y la **voluntad**”, como una invitación a redescubrir la intensidad y belleza que se esconde en los aspectos menos visibles de la vida.

Mediante diferentes procesos, la artista va incorporando **símbolos, arquetipos**, imágenes de sueños y **visualizaciones** del alma, en la **materia** de su obra y dejando que tomen forma en procesos de transformación que ocurren como parte del movimiento constante que existe en todas las cosas.

Filósofo: Persona que se dedica a cuestionar el mundo que nos rodea.

Sinólogo: Persona que se dedica a estudiar la cultura china.

Rencontres: Es una palabra francesa que significa encuentros.

Azar: Casualidad, sin un orden establecido.

Voluntad: Capacidad de decidir y ordenar la propia conducta.

Símbolos: Formas de escribir o dibujar un pensamiento o una idea.

Arquetipos: Modelo o ejemplo que sirve como pauta para imitarlo.

Visualizaciones: Imaginar y representar una situación, poniendo la atención en las sensaciones corporales que producen.



Una parte de su propuesta está formada por objetos pensados y creados para el trabajo que realizaba con niños y niñas en un hospital **psiquiátrico** con orientación **psicoanalítica**. Con estos objetos a través de ejercicios planificados por la artista explora la capacidad que ellos/as tienen de crear relaciones físicas, afectivas, **inconscientes** y culturales entre las personas.

Este aspecto del trabajo, que relaciona la creación plástica con la pedagogía y con la búsqueda de sí mismo, es central en su exposición y hemos querido abordarlo en este Cuaderno de Actividades nº3 desde la **Mediación Artística**.

Materia: Es todo lo que ocupa un espacio y tiene masa, forma, peso y volumen, por lo tanto, se puede observar y medir.

Psiquiátrico: Relacionado con la parte de la medicina que estudia los problemas de la mente.

Psicoanalítica: Proceso terapéutico que intenta resolver los problemas psicológicos de las personas teniendo en cuenta las fantasías, los pensamientos, las emociones, los sentimientos y los sueños, es decir, su mundo interior.

Inconsciente: Manera que tiene una persona de comportarse sin darse cuenta.

Mediación: Es un modelo para generar relaciones y establecer una comunicación para construir nuevos conocimientos de manera colectiva.



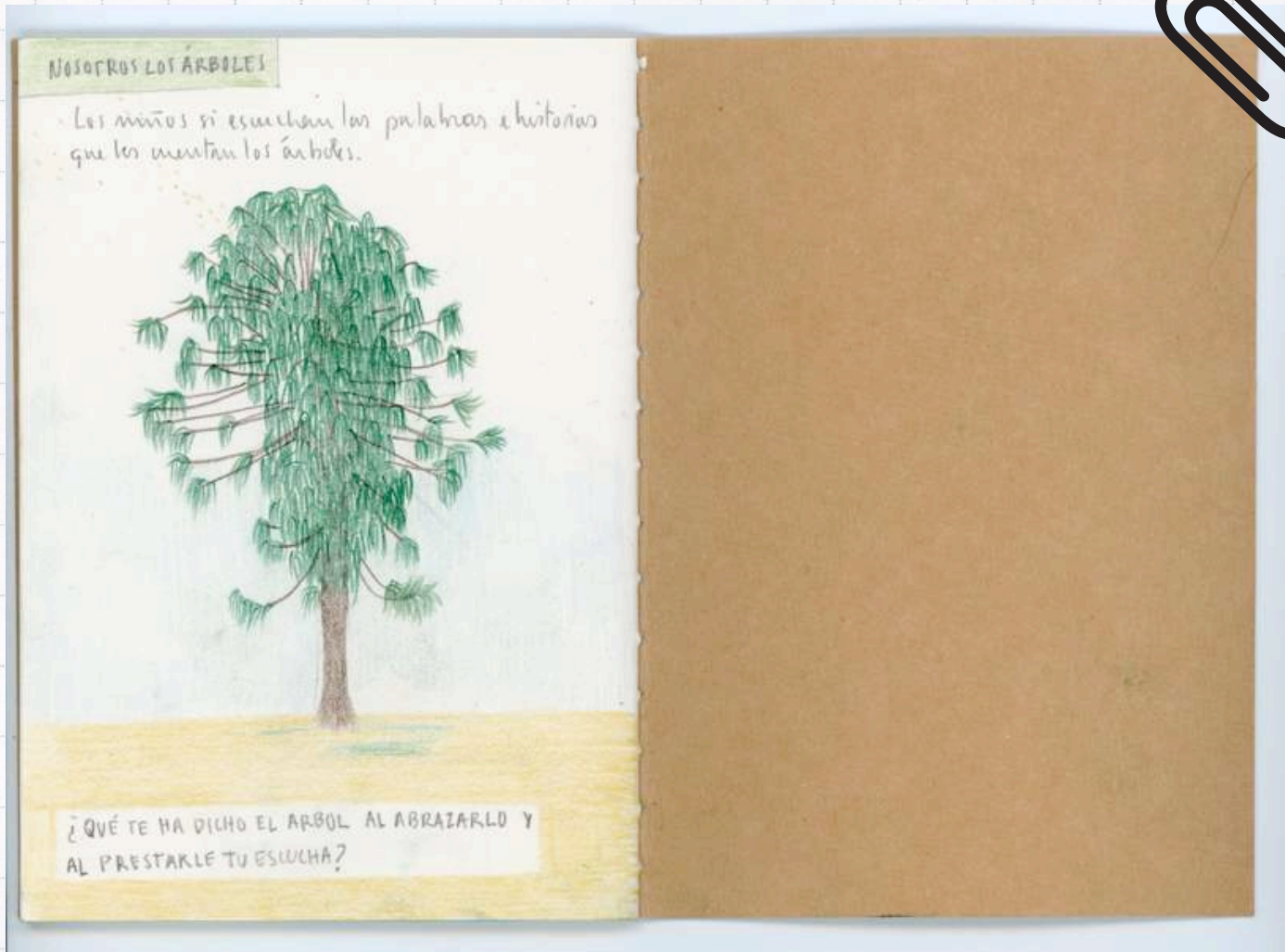
Dique contra el Pacífico, 2018
Acuarela, témpera y lápiz sobre papel.
45 x 30 cm



MEDIACIÓN



DE OBRAS



Palabras de la artista:

...“los/as niños/as sí escuchan las palabras e historias que les cuentan los árboles”...
¿Qué te ha dicho el árbol al abrazarlo y al prestarle tu escucha? **(Catalina Quezada)**

NOSOTROS LOS ÁRBOLES, 2019

Croquera. Lápiz sobre papel.

20 x 15 cm

Maya: Cultura de la civilización mesoamericana (centro américa).

Ancestros: Son los antepasados directos por parentesco.

Tradiciones orales: Expresiones culturales que se transmiten de generación en generación de manera hablada.



ACTIVIDAD: NOSOTROS/AS Y EL ÁRBOL

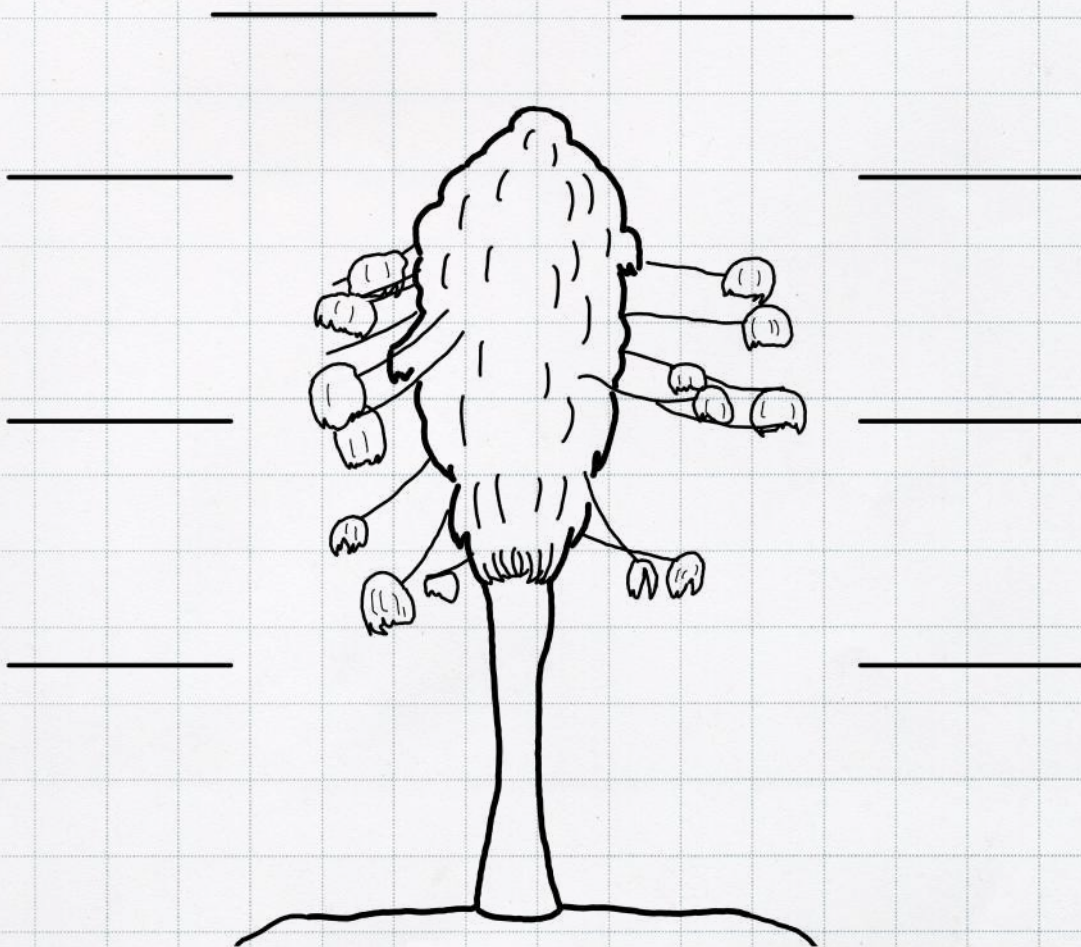
Museo + comunidad/ familia.

Catalina, para llevar a cabo esta actividad con los niños y las niñas, se ha apoyado mucho de las enseñanzas de la “abuela Margarita”, una mujer mayor de descendencia **Maya** que comparte las enseñanzas de sus **ancestros** y sus **tradiciones orales** para recuperar el contacto profundo con la madre naturaleza. Para Catalina es fundamental volver al origen y a lo simple, como también lo es trabajar de forma amorosa y comprensiva realizando rituales y cantos que siembren una semilla de cambio en los niños y niñas que participan de sus sesiones.

IMAGINAR Y CREAR

Les invitamos a buscar como familia un árbol que esté cerquita de su casa y que lo visiten. Esta será una visita especial: no solo se visita a un árbol sino a alguien que está lleno de sabiduría. Como familia, salúdenlo gustosamente, luego, abrácenlo fuertemente. Esta acción es muy importante porque no es solo un abrazo, sino un abrazo amoroso capaz de escuchar sus susurros. Dicen los ancestros que los árboles son capaces de cantarnos al corazón a través de palabras. ¿Qué te ha dicho el árbol al abrazarlo?

Anoten a continuación palabras que hayan escuchado en sus corazones.



REFLEXIONAR

Observen detenidamente al árbol: desde lejos para ver su tamaño, desde cerca para ver su textura, sus colores e incluso sus olores. Acaricien a ese árbol y canten con la melodía que deseen los siguientes versos:

“Yo tengo un corazón de niño/a
Yo tengo un corazón sencillo
Yo tengo un corazón ardiente
Yo tengo un corazón para amar
Para amar, siempre, siempre”

(Canción Abuelita Margarita)

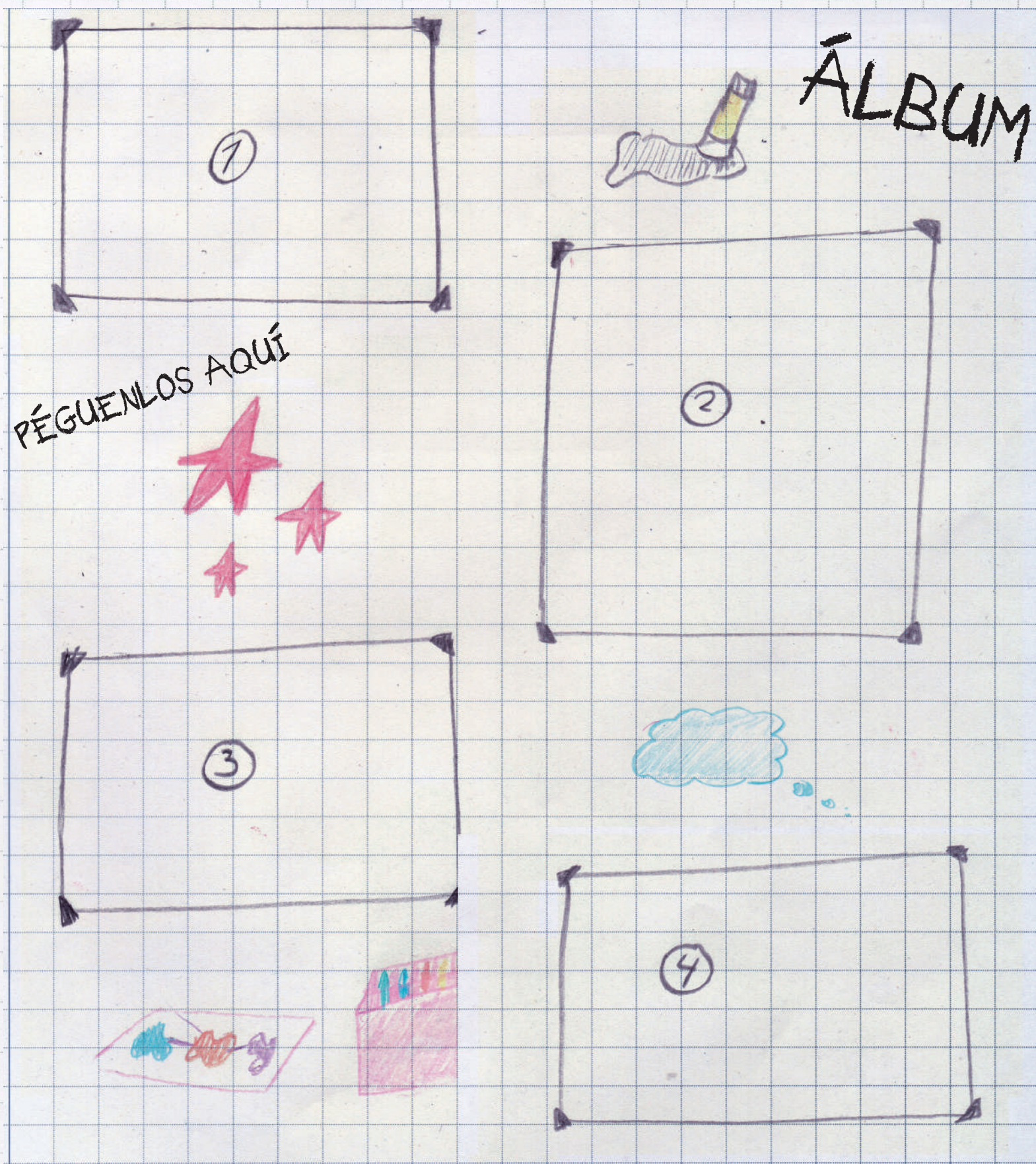
Esta es una de las canciones de la Abuelita Margarita que Catalina ocupa en sus sesiones. Les invitamos como familia a crear sus propias canciones y escribirlas a continuación, los niños y niñas nunca olvidarán ese acto de creación colectiva.

ESCRIBE AQUÍ UNA CANCIÓN

A large rectangular box with a thick black border, intended for writing a song. The box is empty and occupies the lower half of the page.

Para finalizar, búsquen papel y lápiz y dibujen la parte que más les gustó de ese árbol. Como familia, recolectarán distintos dibujos.

Materiales: Papel, pegamento, lápices de colores.



ACTIVIDAD: CARNAVAL DE MARIONETAS

Museo + comunidad/ jóvenes.

Para un/a creador/a de marionetas la elaboración de estas es un acto de magia. Crear personajes y dotarlos de una identidad es un acto creador misterioso.

En esta sesión, Catalina toma un elemento patrimonial: las marionetas planas articuladas y maniobradas con varillas que provienen de las **marionetas javenese**s con los cuales entre luces y sombras la cultura contaba sus mitos y leyendas.

REFLEXIONAR

En esta ocasión el ejercicio será invertido. Primero, te invitamos a utilizar este cuaderno como una bitácora de registro para que reflexiones en torno a estas tres preguntas:

¿Cómo has vivido este periodo?

¿Cómo te has sentido en este periodo de crisis pandémica?

¿Cómo imaginas volver?

Marionetas javenese: Es un teatro de sombras protagonizado por títeres de varillas y de sombra, tradicional de Indonesia y Malasia.





Palabras sobre la artista:

...“La entrega se da naturalmente con les niñes dadas sus diferentes capacidades de percibir estímulos y responder al juego. Como relata la artista, la rencontre surge en la entrega al otro, te sorprende cuando sueltas el control y dejas paso a que el otro se muestre a sí mismo, y en esa aparición surjas tú”...

(Carolina Castro, texto sobre la artista)

Carnaval, 2019

Papel, lápiz, cera y metal.
Dimensiones variables

Materiales: Papel, pegamento, lápices de colores. Cartón forrado / cajas recicladas (cereal, leche, zapatos, etc.), tijeras, chinchas de mariposa, linterna.

IMAGINAR Y CREAR

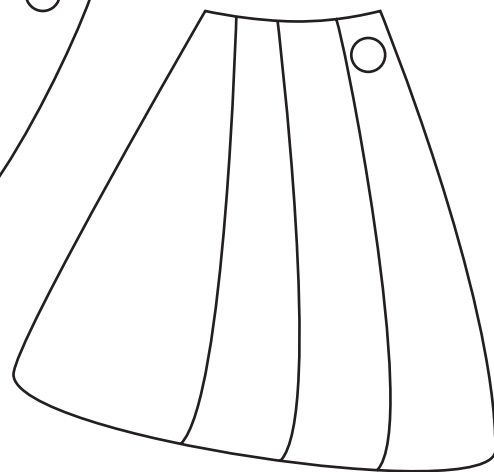
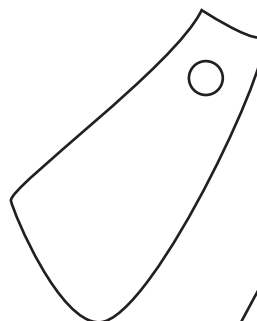
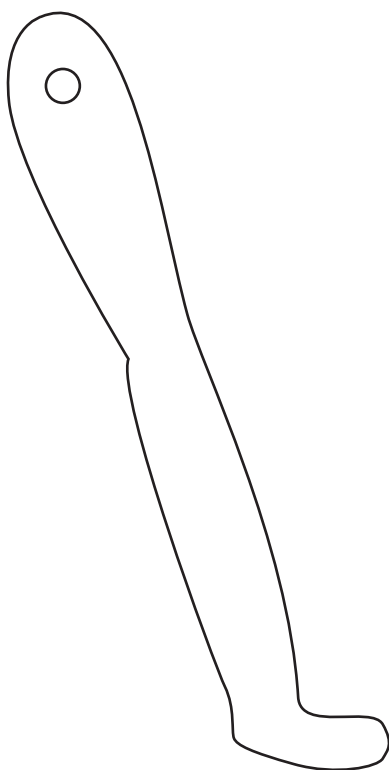
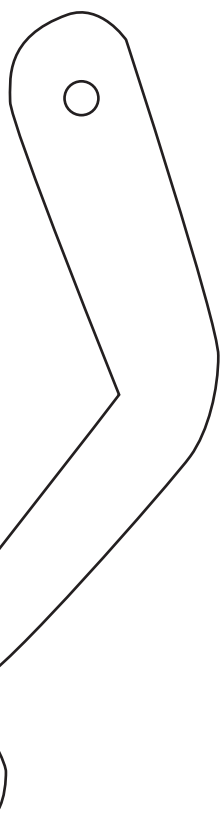
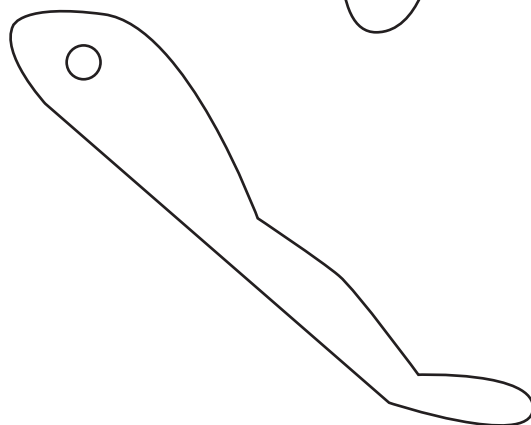
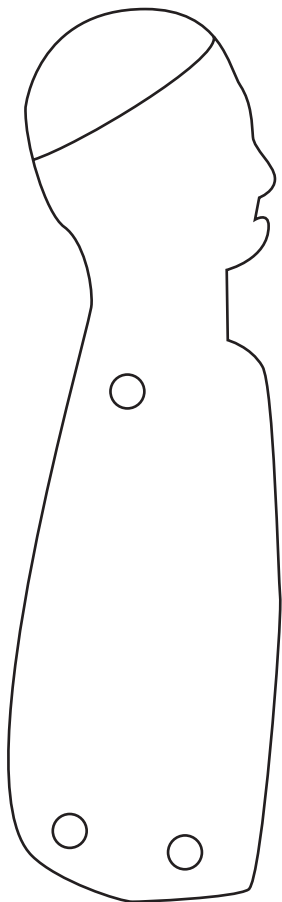
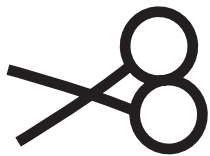
Imagina un personaje, piensa en sus características físicas: alto, delgado, bajito, gordito, etc. Luego, imagina su personalidad. Quizás podría tener un carácter diferente al tuyo, o ser como a ti te gustaría ser. Caricaturiza esos detalles, exagéralos, piensa incluso en una voz adecuada para tu personaje. No es fácil, pero lo podrás hacer. Dejamos acá una plantilla de títere articulado para que puedas experimentar, luego tú realiza tu propio diseño.

Como el más
grande de los
conjuros mi títere
cobra vida.

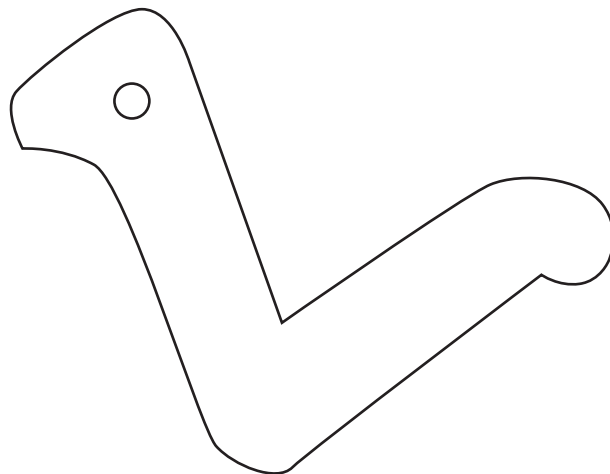
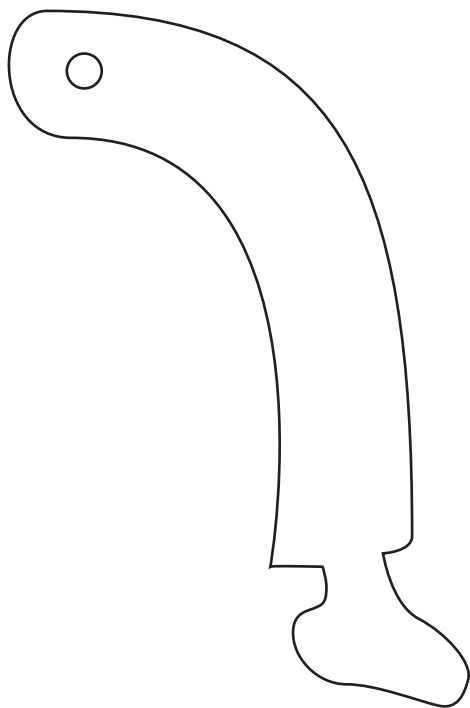
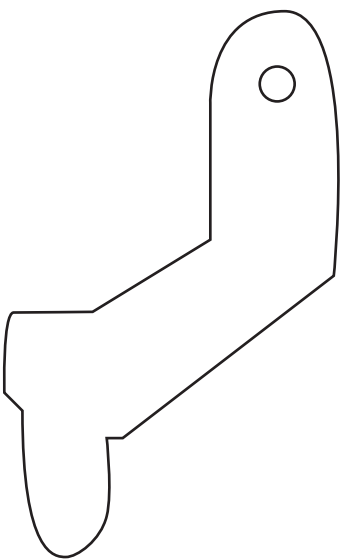
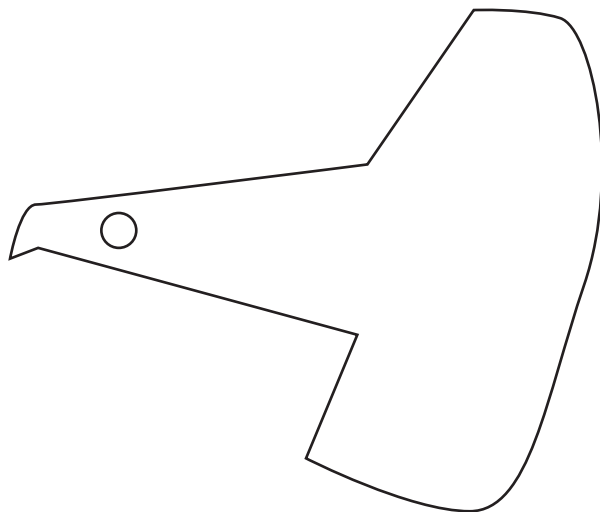
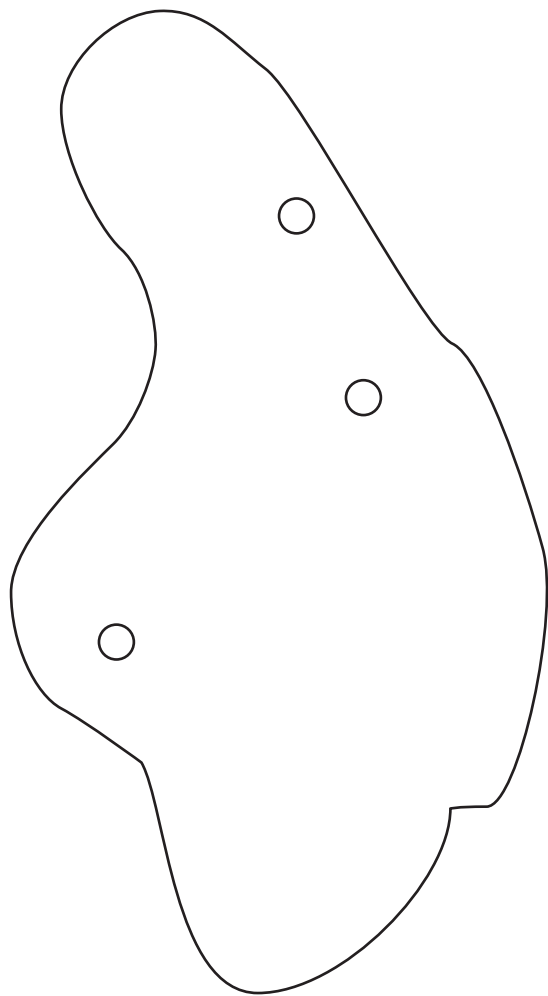
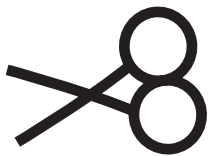
se mueve si me
muevo, se alegra si
me alegra.

llora si me pongo
triste y sabe mis
más profundos
secretos.

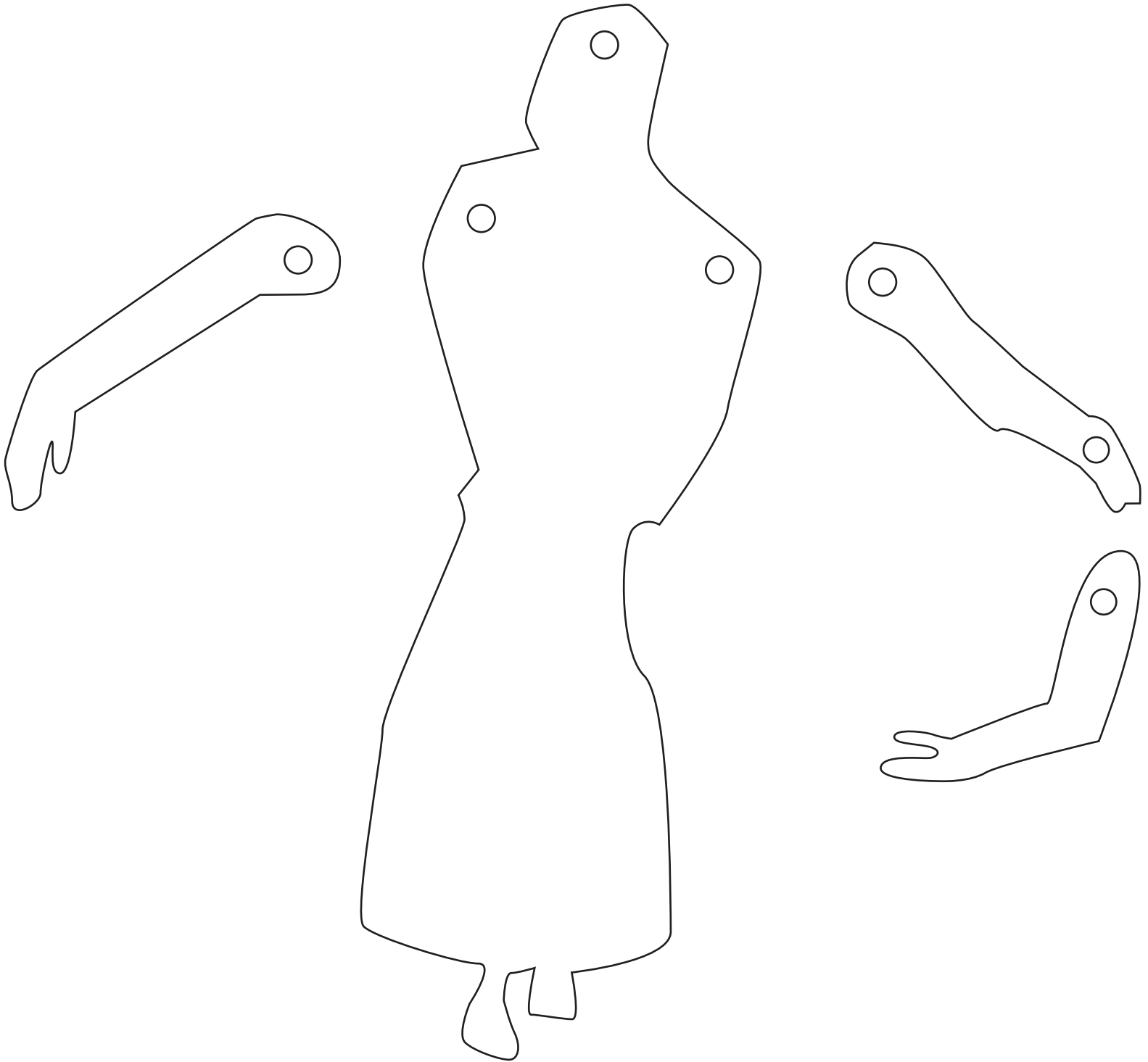
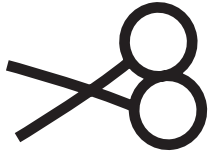
Titere 1



Titere 2



Titere 3





LINEA DE VIDA, 2019

Tela e hilo
8x500cm

Palabras de la artista:

...“En algunos/as niños/as su orientación con el tiempo era aún difusa. A través de un objeto **lúdico** y sobre todo **tangible** como esta línea de tela cosida y bordada, que representa una línea de tiempo, el/la niño/a camina por ella y va organizando y contando u omitiendo los momentos de su vida que le son relevantes desde su nacimiento hasta el presente”...

(Catalina Quezada)

Lúdico: Relacionado con el juego.

Tangible: Que puede ser tocado.

Proyecciones: Formación de un plan para lograr un objetivo.

LIBRO DE ARTISTA: Es una forma de expresión artística que se inspiran en la estructura tradicional del libro y pueden combinar palabras e ilustraciones.

Curador: Persona que elige una cantidad de obras de arte, para darle un orden en un museo o una galería de arte.



ACTIVIDAD: MI LÍNEA DE VIDA

Museo + comunidad/ Personas mayores.

Catalina plantea que la vida es un intercambio de alma a alma, hilos que se estiran y encogen visible e invisiblemente entre todo lo que compone este universo. Tampoco hay un solo aquí, ni un solo ahora: hay muchos caminos y direcciones que, a su vez, contienen el futuro, el pasado, el presente e incluso ese otro espacio intermedio en que circulan otros universos.

IMAGINAR Y CREAR

Confecciona una línea de tiempo en tela, de un metro de largo por el ancho de tu mano abierta. En ella, sitúa de manera ordenada cronológicamente cuatro recuerdos significativos y dos **proyecciones** a futuro a través de la técnica que prefieras: dibujo, bordado, collage, textos, etc. Con esto estarás construyendo una especie de **LIBRO DE ARTISTA** que contendrá tu relato biográfico.

Materiales: Tijeras, hilo, telas, revistas, fotografías, objetos, lana, pegamento, textos de poesía, palabras, hojas de árboles, etc.



REFLEXIONAR

Te has convertido en el **curador** de tu propia historia, decides qué contar, cuáles recuerdos representar, cuáles sueños te faltan por cumplir y hacia dónde vas.

Ahora vamos a desglosar esto en el siguiente registro de experiencia para que decidas lo que pondrás en tu línea de vida:

BITÁCORA DE RECUERDOS

◦ FECHA:

◦ LUGAR:

◦ TEMA/ACONTECIMIENTO:

◦ FECHA:

◦ LUGAR:

◦ TEMA/ACONTECIMIENTO:

◦ FECHA:

◦ LUGAR:

◦ TEMA/ACONTECIMIENTO:

BITÁCORA DE OBJETOS IMPORTANTES

- Objeto:
- Dimensiones:
- Material:
- Donde lo encontraste o quien te lo obsequió:

- Objeto:
- Dimensiones:
- Material:
- Donde lo encontraste o quien te lo obsequió:

- Objeto:
- Dimensiones:
- Material:
- Donde lo encontraste o quien te lo obsequió:

ACTIVIDAD: MONSTRUOS EN CONSERVA

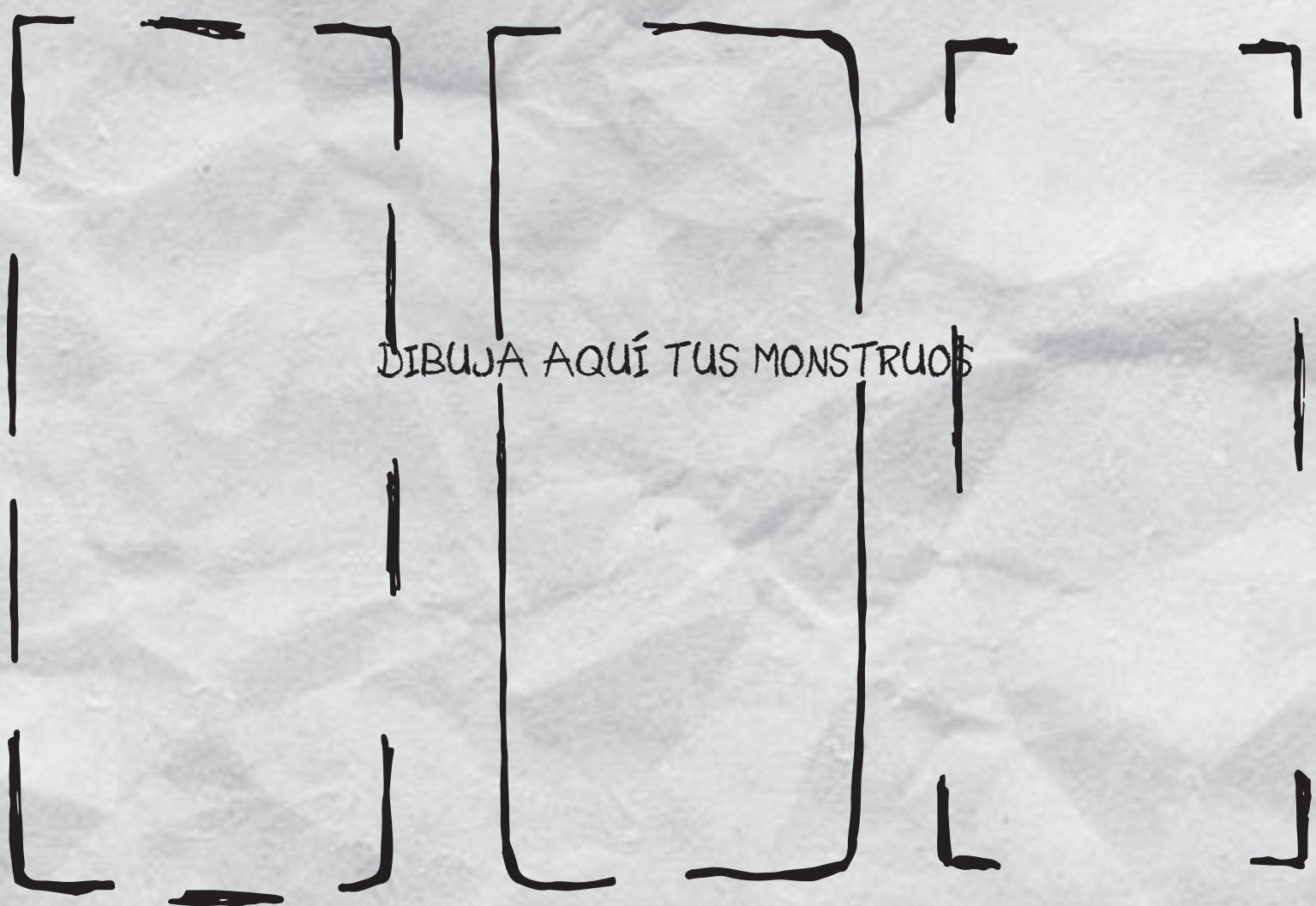
Museo + escuela/ Educación básica.

Muchas veces en nuestras casas ocurren situaciones que nos asustan, nos preocupan y nos inquietan, cada una de estas representa a un “monstruo” imaginario, a veces a más de uno. Pero, ¿qué pasaría si este monstruo lo transformáramos en algo bueno, y en lugar de asustarnos, nos causara risa o ternura? ¿Qué elementos le pondrías? ¿De qué colores los representarías? Y, ¿Qué sucedería si lo guardáramos en conserva?

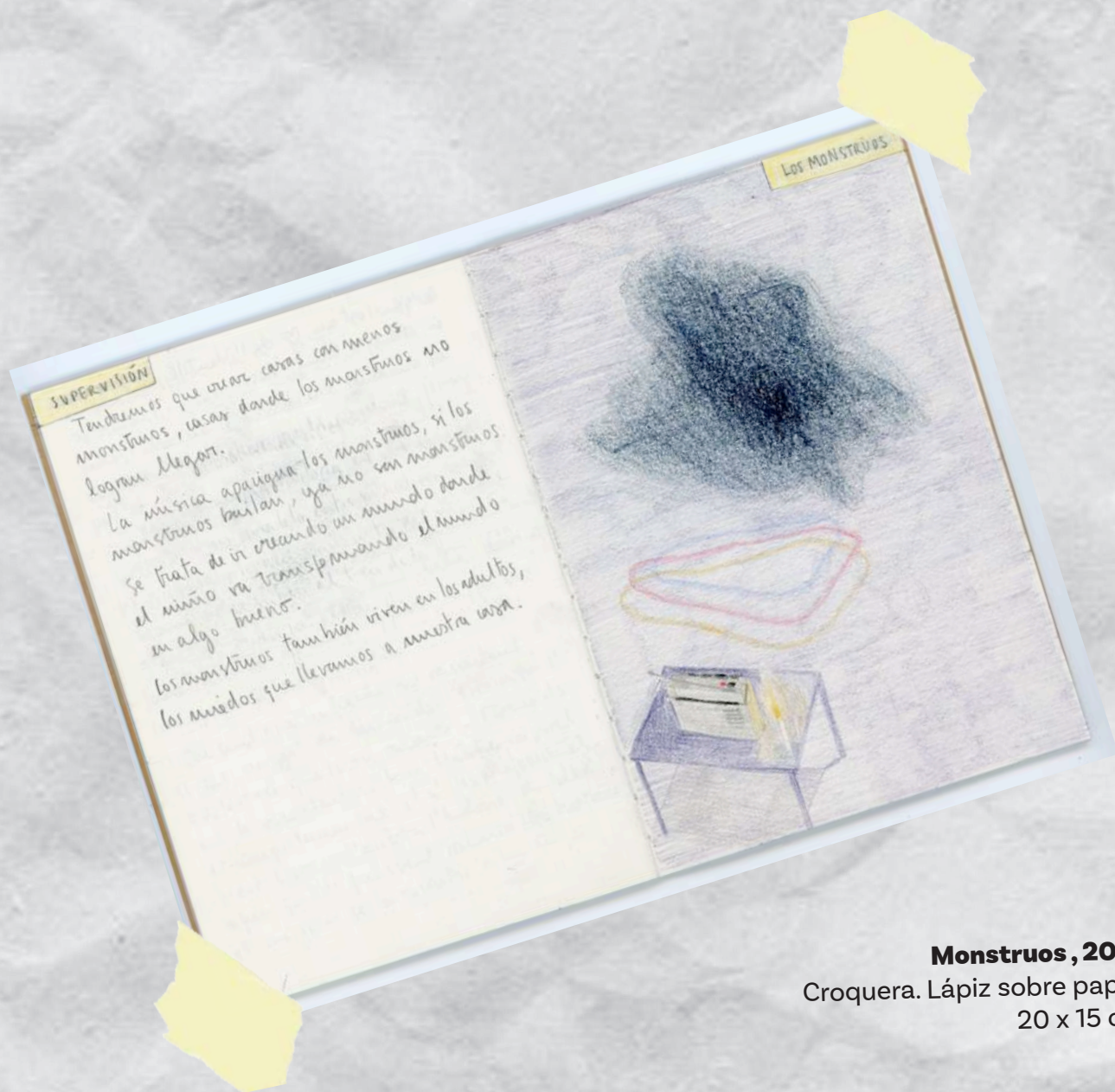
IMAGINAR Y CREAR

Te invitamos a hacer tu colección de monstruos buenos. Para eso, primero que todo identificarás esos miedos y, luego, dibujarás a ese monstruo que los representa. Puedes hacer 3 para comenzar con tu propia colección. La construcción del monstruo la puedes hacer libremente con el material que quieras, solo ten en cuenta que debe caber en tu frasco de conserva. Incluso podrías ocupar el frasco más grande para los monstruos de miedos más grandes, y así ir clasificándolos.

Materiales: Tijeras, hilo, telas, objetos, lana, pegamento, etc. 3 frascos de conserva (transparentes) del tamaño que desees hacer el monstruo.



DIBUJA AQUÍ TUS MONSTRUOS



Monstruos , 2019
Croquera. Lápiz sobre papel.
20 x 15 cm

Palabras de la artista:

..."Tendremos que crear casa con menos monstruos, casas donde los monstruos no logren llegar. La música apacigua los monstruos, si los monstruos bailan, ya no son monstruos. Se trata de ir creando un mundo donde el/la niño/a va transformando el mundo en algo bueno. Los monstruos también viven en los adultos, los miedos que llevamos a nuestra casa"...

(Catalina Quezada)

REFLEXIONAR

Podemos transformar un "monstruo malo" en uno "bueno" agregándole diversos elementos que tengan un significado positivo. Eso permite resignificar nuestros miedos y cambiar nuestras emociones. Incluso le puedes poner un nombre que sea divertido como "MONSTRUO GUARIPOLO".

Para esto hemos diseñado etiquetas para que se las pegues a tu frasco de conserva.

ETIQUETAS DE MONSTRUOS

NOMBRE: _____
FECHA: _____
CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____
FECHA: _____
CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____
FECHA: _____
CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____
FECHA: _____
CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____
FECHA: _____
CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____
FECHA: _____
CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____

FECHA: _____

CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____

FECHA: _____

CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____

FECHA: _____

CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____

FECHA: _____

CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____

FECHA: _____

CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____

FECHA: _____

CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____

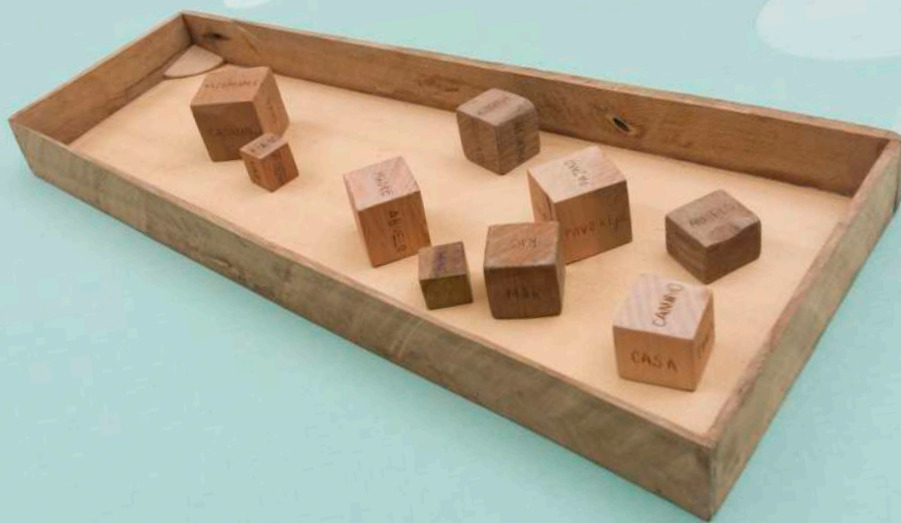
FECHA: _____

CARACTERÍSTICAS: _____

NOMBRE: _____

FECHA: _____

CARACTERÍSTICAS: _____



DADOS, 2019
Madera grabada
47x19cm

Palabras sobre la artista:

...“A veces a los niños y niñas les presentaba lápices y papeles para dibujar pero ellos no querían, entonces inventé juegos para introducir el dibujo. En cada uno de estos dados grabé palabras relacionadas entre sí, como palabras de familias, los elementos, los animales, la geografía, etc. Según su tiro de dados los niños y niñas asociaban las palabras y con ellas componían un dibujo”.

(Catalina Quezada)

Pictogramas: Dibujos que representan figurativamente un objeto real o un significativo.



ACTIVIDAD: CREANDO HISTORIAS

Museo + inclusión/ Personas con dificultad lec-

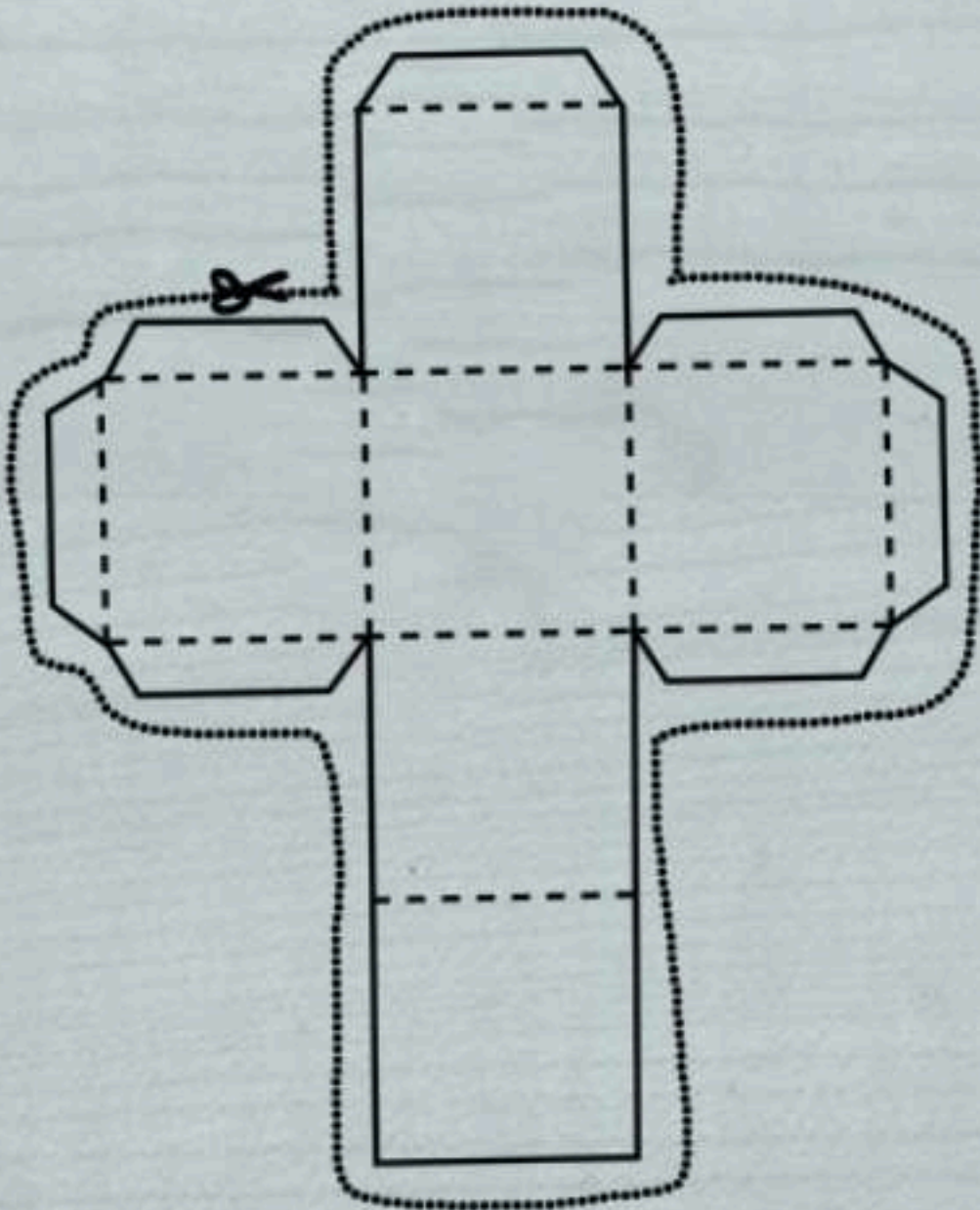
Catalina Quezada trabaja a partir del juego azaroso del lanzamiento de dados. Cada palabra que sale permite al niño o niña asociar una idea y, así, componer un dibujo. En esta ocasión cambiaremos las palabras por **pictogramas** y asociaremos las imágenes para construir un dibujo.

IMAGINAR Y CREAR

Lo primero que debes hacer es recortar los dados que están a continuación, recórtalos y pégalos. Tienes 1 dado, que deberás repetir 3 veces, los cuales corresponden a 1) colores, 2) animales y 3) naturaleza.

Deberás lanzar cada uno de los dados, y con el resultado de estos pictogramas, deberás construir un dibujo. Podrás pintarlo también si lo deseas.

Materiales: Lápicos de colores y tijeras.



REFLEXIONAR

Por azar te ha tocado un color, un animal y un elemento de la naturaleza. Luego de buscar asociaciones has realizado un dibujo. Reflexionemos frente a lo creado:

¿Cuál fue la asociación que hice entre los tres elementos?

Color: ¿Dónde puse ese color? ¿Es intenso o suave? ¿Me gusta o me desagrada?

Animal: ¿El animal está alegre, triste, enojado? ¿Por qué?

Naturaleza: ¿Dónde puse el elemento? ¿Detrás del animal, delante de él? ¿Lo pinté?
¿Tiene detalles? ¿Está solo o tiene otros elementos que le acompañan?

Sin duda con ese dibujo has creado una historia. Te invitamos por último, a escribirla en pocas palabras.

PEGA AQUÍ TU DIBUJO



Palabras sobre la artista:

...”Hasta los 7 años el/la niño/a es un/a caminante. Estos/as niños/as tienen que ser descubridores del mundo. Tienen que ser lo que fueron nuestros **antepasados**. Ellos/as eran caminantes en busca de alimento”...

(Catalina Quezada)

Antepasados: Individuo que vivió en otra época.

Manifiesto: Documento público en el que se escriben intenciones y propósitos.

Sueño I (parte II), 2020
Lápices y cera sobre papel.
75 x 110



ACTIVIDAD: CAMINANTES

Museo + escuela/ enseñanza media.

Catalina te invita a volver a ser como tus antepasados, o bien, como eras cuando pequeño: un gran caminante, observador y explorador de tu mundo.

En esta ocasión, para comenzar, te entregamos el siguiente **manifiesto**:

1. Deambula todos los días.
2. No planees tus paseos. Parte en cualquier dirección. El lugar no importa.
3. Utiliza lo que tengas (tienes todo lo que necesitas). Utiliza tus sentidos.
4. Recolecta y reúne. Documenta las experiencias y los hallazgos.
5. Permanece abierto con la mente y el cuerpo. Respira profundamente. Pregúntate: ¿qué puedo descubrir?

6. Deja que te invadan las ideas. Escríbelas.
7. Cuestiónate todo lo que te han contado.
8. Utiliza la imaginación en tus paseos.
9. Usa tu intuición. Sigue tus corazonadas. Dirígete hacia aquello que te atraiga.
10. Da rienda suelta a tu naturaleza salvaje. ¿Qué te hace sentir realmente vivo?.

(Keri Smith)

IMAGINAR Y CREAR

Documéntalo todo: durante este paseo puedes decidir sentarte en algún sitio a escribir todo lo que recuerdes. O puedes documentar sobre la marcha.

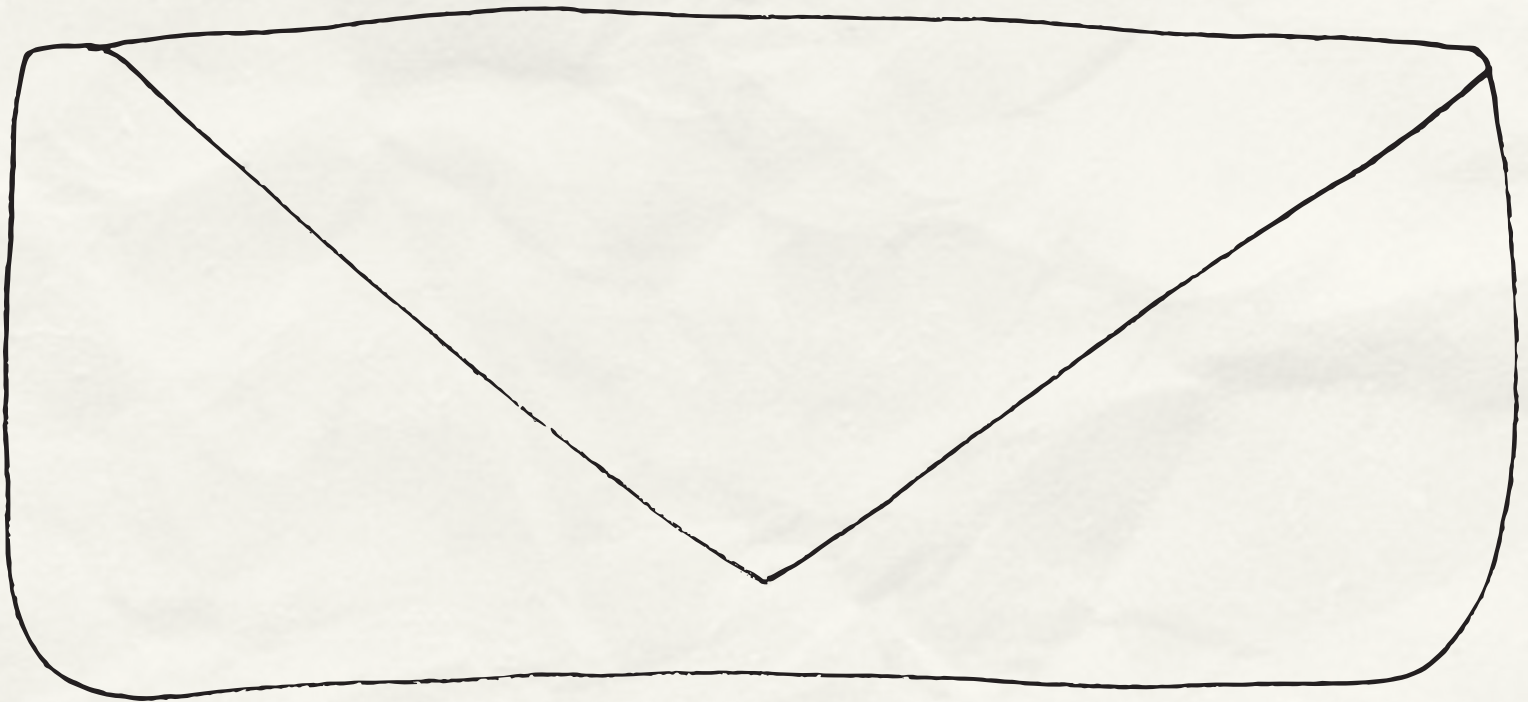
Opciones para tu documentación: escritura, dibujo, video y hasta grabaciones sonoras. Es importante que registres.

Camina despacio: Ralentiza el paso, siente tus pies tocando el suelo, para conocer bien debes detenerte. Mira el suelo, es una manera muy distinta de moverte en este mundo. No te aceleres.

Y, por último, dedica una de tus andanzas a rastrear colores y recolectarlos. Escoge un color en concreto. Busca en todo lo que observes ese color y recolecta en una bolsita o en un sobre todo lo que encuentres de ese color. Una vez que termines, pega el sobre en este espacio con los colores recolectados.

Materiales: Papel, pegamento, lápices de colores, cámara, un sobre de papel.

PEGA EL SOBRE AQUÍ



REFLEXIONAR

¿Cómo ha sido este paseo?

¿Descubriste cosas que no habías visto?

¿Habías caminado lentamente? ¿Cambió tu visión, pudiste observar más?

¿Sentiste el suelo con tus pies?

¿Escuchaste el paisaje?

¿Sentiste aromas?

Adoptar una **actitud errante** implica observar, estar presente, prestar atención y estar abierto a lo desconocido que nos ofrece el camino cuando somos caminantes. Esto implica desconectarse un instante de la tecnología, respira hondo, usar todos los sentidos y sintonizar con la frecuencia del universo.

Actitud errante: Ir de un lugar a otro sin tener un plan fijo.



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 **Libro 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



Colaboran



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.

Desarrollo de actividades por Daniela Pollack y Jacob Riquelme

Pasantes de Magíster Artes en la

Salud y Arteterapia, Universidad Finis Terrae.

Fotografías por Taller Atacama.