

“Encendamos juntos la luz”

---

Ministerio de Educación Pública  
Dirección de Desarrollo Curricular  
Departamento de I y II Ciclo

## **El manejo de las emociones utilizando el arte como medio de expresión.**

MSc. Yorleny Rojas Campos. Asesora Nacional de Artes Plásticas. I y II Ciclo.

Departamento de I y II Ciclo. Dirección de Desarrollo Curricular.

MDh. Arlin Cascante Vallejos. Orientadora.

Colegio de Santa Ana.

Junio, 2020

Actualizado, 2023

**“Encendamos juntos la luz”**

---

## Contenido

El manejo de las emociones, utilizando el arte como medio de expresión en primaria y secundaria .....	3
La silueta de las emociones guía paso a paso .....	4
¿Qué son las siluetas de las emociones? .....	4
Sugerencia: .....	5
El monstruo de colores .....	5
¿Sabes que las emociones se generan en nuestro cerebro? .....	8
¿Cómo se generan las emociones en nuestro cerebro? .....	8
¿Qué son las emociones? .....	9
¿Qué son los sentimientos? .....	9
¿Cómo podemos reconocer nuestras emociones? .....	11
Miedo .....	11
Alegría.....	11
Tristeza .....	11
Ira.....	11
Disgusto .....	12
Sorpresa.....	12
¿Cómo podemos reconocer el aprendizaje que adquirimos de nuestras emociones? ....	12
¿Qué es la psicología del color? .....	13

“Encendamos juntos la luz”

---

¿Cuál es el significado de tus colores? .....	15
Ejemplos de la psicología del color en el arte.....	16
Bibliografía.....	21

## El manejo de las emociones, utilizando el arte como medio de expresión en primaria y secundaria

El propósito de esta propuesta desde las “**Orientaciones para el apoyo del proceso de educación a distancia**”, es atender las necesidades del trabajo de docentes y estudiantes en escenarios virtuales; así como elaborar material didáctico dentro de la propuesta de **Transformación Curricular** y los programas de estudios para la enseñanza de las artes como apoyo al trabajo a distancia de las personas estudiantes.

A partir de los resultados, algunas de las evaluaciones formativas de las GTA de la población docente de la región, se detectó que una parte de la población estudiantil cuentan con problemas para manejar las emociones y autorregularlas en medio de esta crisis sanitaria.

Por lo anterior, se desarrolló una opción que puede usarse para las Guías de Trabajo Autónomo y adaptarse a toda la población estudiantil, en la cual se incorpore el manejo de regulación y autorregulación de emociones, utilizando el arte como medio de expresión y psicología preventiva.

El manejo de las emociones en esta época es de suma importancia, ya que la niñez y la adolescencia al estar en sus casas separado de sus amigos, realizando los estudios desde sus hogares, tienden a estresarse. También, se preocupan por los problemas familiares que han surgido en crisis sanitaria, aumentando los casos de depresión y

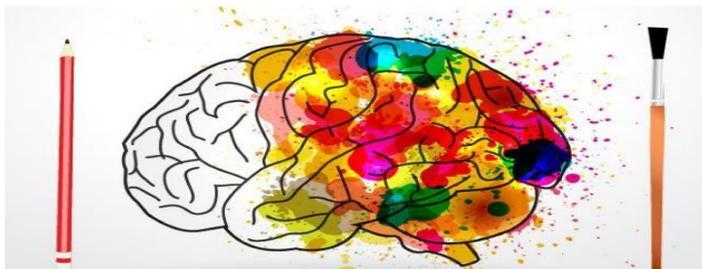
---

“Encendamos juntos la luz”

---

ansiedad en estudiantes y adultos. Por tanto, proponemos una serie de ejercicios artísticos que pueden ayudar a expresarse y relajarse.

*Imagen 1. Ilustración el cerebro y los colores.*



*Imagen tomado de: <https://sthhome.com.ar/importancia-del-color/>*

## La silueta de las emociones guía paso a paso

¿Qué son las siluetas de las emociones?

¿Qué vamos a hacer?

- **Paso 1:** Introducción: escucho el video de relajamiento y respiraciones. Ingresar a través del siguiente enlace;  
<https://www.youtube.com/watch?v=kopxKlq9kus>
- **Paso 2:** Mantengo mis ojos cerrados.
- **Paso 3:** Realizo una respiración profunda (Inhalo y exhalo) ¿Cómo me siento en este momento?
- **Paso 4:** Realizo una respiración profunda (Inhalo y exhalo) ¿Cuál emoción es la que siento en este momento?
- **Paso 5:** Realizo una respiración profunda (Inhalo y exhalo) ¿En qué parte del cuerpo siento la emoción?
- **Paso 6:** Realizo una respiración profunda (Inhalo y exhalo) ¿De qué color siento esa emoción?

San José, Mata Redonda, Sabana Norte. Del Hotel Palma Real, 150 metros al norte, Edificio del ICE,  
Bloque A, segundo piso.

---

“Encendamos juntos la luz”

---

- **Paso 7:** Abro los ojos, recuerdo la emoción que experimenté y su color.
- **Paso 8:** ¿Cómo puedo representar esa emoción en un dibujo, puedo representarlo en un dibujo de mi mano, una parte del cuerpo o la silueta completa? Algunas de las sensaciones que puedo representar son:
  - Tristeza
  - Miedo
  - Alegría
  - Enojo
  - Ansiedad
- **Paso 9:** Por medio de una lámpara, foco o la luz del sol, entre otros, proyecto la sombra de mi mano o parte del cuerpo sobre una hoja de papel. Busco diferentes formas en las sombras, trato de identificar una emoción en las sombras proyectadas.
- **Paso 10:** Dibujo la silueta proyectada en la hoja con lápiz o lapicero.
- **Paso 11:** Realizó trazos en la hoja de papel, buscando transmitir en el dibujo mis pensamientos y emociones que estoy sintiendo en el momento.
- **Paso 12:** Coloreo o pinto el dibujo con el color que representa esa emoción para mí.
- **Paso 13:** En mi dibujo, cuento una pequeña historia (micro-relato), agrego algunas palabras o frases de las emociones que estoy sintiendo.

Sugerencia:

Con niños pequeños puede inspirarse en el cuento el monstruo de colores, disponible en el siguiente enlace; <https://youtu.be/417PryeXc2M>

## El monstruo de colores

¿Quieres saber qué le pasa a este monstruo tan entrañable? Pues resulta que hoy se ha levantado algo extraño, confundido, agobiado... y el pobre no sabe qué le pasa.

---

**“Encendamos juntos la luz”**

---

Por suerte, nosotros podemos ayudarlo, guiados de la risueña niña del libro: "Te has hecho un lío de emociones, y todas mezcladas no funcionan bien"... "Si quieres, te ayudo a poner orden".

A partir de aquí, el monstruo, con la ayuda de la niña, empezará a poner orden y a clasificar sus emociones.

Identificando cada emoción con un color, encontraremos una descripción de cada una de ellas.

Así, la primera será la alegría, identificada con el color amarillo. La alegría es contagiosa, te hace reír, saltar, bailar, jugar... cuando estás alegre quieres compartir ese sentimiento con los demás.

Luego viene la tristeza, azul "como el mar". Hace que te acurruques, quieras estar solo, sin ganas de hacer nada.

Ahora será el turno de la rabia, que identificaremos con el rojo, pues es feroz como el fuego. Te sientes enfadado, se ha cometido una injusticia y quieres descargar la rabia en los otros.

Seguirá el miedo, de color negro. "Cuando tienes miedo te vuelves pequeño y poca cosa...y crees que no podrás hacer lo que se te pide".

Y acabaremos con la calma, verde "como los árboles". "Cuando estás en calma respiras despacio y profundamente. Lo sientes en paz".

Ahora ya tenemos todas nuestras emociones clasificadas, cada una tiene un color diferente y su lugar, así funcionan mucho mejor.

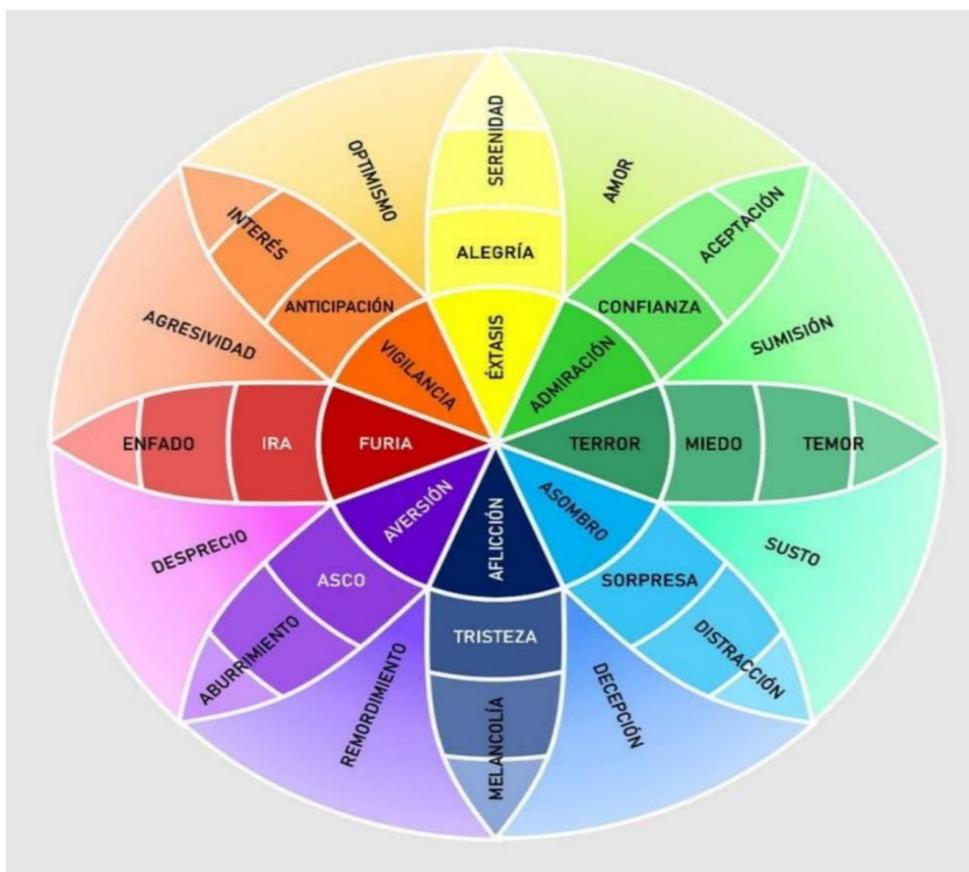
“Encendamos juntos la luz”

Pero, un momento, esto no se ha acabado, parece que nuestro monstruo tiene una emoción nueva. "¿Y, ahora...se puede saber qué te pasa?"

Tomado de Club Peques Lectores.

Para entender mejor las emociones, se puede analizar la siguiente imagen, denominada **“La rueda de las emociones”** de Robert Plutchik, en la cual se muestran las emociones más básicas y las distintas combinaciones de emociones. Los colores, utilizados en esta rueda, son los que se suelen usar para representar las emociones.

Imagen 2. La rueda de las emociones.



San José, Mata Redonda, Sabana Norte. Del Hotel Palma Real, 150 metros al norte, Edificio del ICE, Bloque A, segundo piso.

---

**“Encendamos juntos la luz”**

---

Imagen tomada de; <https://webdelmaestrocmf.com/portal/que-es-y-como-funciona-la-rueda-de-las-emociones/>

## ¿Sabes que las emociones se generan en nuestro cerebro?

Nuestro comportamiento es regulado por diversas variables, como las emociones, los sentimientos, el ambiente y las diferencias individuales que nos hacen seres únicos e irrepetibles.

Queremos descubrir cuáles emociones nacen con el ser humano, cuáles se aprenden del ambiente social y las características básicas de cada una de ellas. Asimismo, comprendemos cómo las experiencias y el comportamiento de los demás impactan en el desarrollo de nuestras habilidades socioemocionales, desde los primeros momentos de nuestra vida.

Las emociones influyen en nuestros procesos cognitivos como: en la memoria, en el lenguaje, en los niveles de atención e, incluso, en la toma de decisiones. Estos antes se consideraban meramente racionales.

## ¿Cómo se generan las emociones en nuestro cerebro?

Usualmente, relacionamos las emociones con el corazón, porque las percibimos de diferentes formas en nuestro cuerpo y porque culturalmente se ha hecho una asociación romántica con este órgano; sin embargo, las emociones se generan desde nuestro cerebro.

Las estructuras de nuestras emociones y afectos se ubican tanto en la zona subcortical como en el área cortical de nuestro cerebro. En la zona subcortical, se encuentran la amígdala, el núcleo accumbens, el hipocampo, el hipotálamo y el tálamo. Y en el área cortical, están la corteza prefrontal, la ínsula, la corteza cingulada anterior, la corteza

---

“Encendamos juntos la luz”

---

somatosensorial y también se incluyen las áreas motoras. Esto con base en Cerebrum (2019).

Todas estas estructuras forman circuitos nerviosos que interactúan y crean un complejo sistema de comunicación neural, bioquímico (hormonas, neurohormonas y neurotransmisores) y comportamental. Todo esto construye la base emocional de cada persona, así como sus habilidades cognitivas, por lo que cada vez se enfatiza en relación tan cercana que existe entre la afectividad y la cognición.

### ¿Qué son las emociones?

La palabra ‘emoción’ proviene del verbo latino *motere*, que significa moverse e indica una tendencia a actuar. Son expresiones o respuestas ante los estados internos causados por un evento o estímulo. Las emociones tienen la característica de generar un comportamiento dirigido hacia un objetivo, conllevan un cambio en la cognición (aprendizaje) o percepción del mundo, son evidentes mediante gestos interpretados socialmente, sea inconscientes y automáticas inicialmente.

Se dice que las emociones nos ayudan a la supervivencia y que hay **seis emociones básicas** presentes en diversos contextos culturales, a saber: miedo, alegría, tristeza, ira, disgusto y sorpresa. De acuerdo con Oatley y Jenkins (2006) Cada emoción prepara nuestro cuerpo para una reacción determinada, por lo que nuestra conducta manifiesta las emociones con nuestra expresión facial y corporal, con el volumen y tono de nuestra voz.

### ¿Qué son los sentimientos?

Son experiencias introspectivas de la persona que se dan a partir de la consciencia del estado emocional. Una característica del sentimiento es tener una valencia positiva o

“Encendamos juntos la luz”

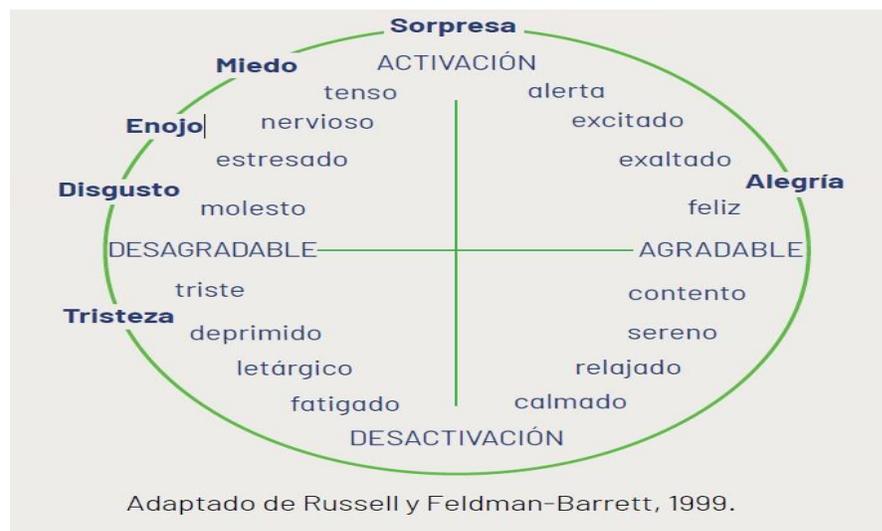
negativa (agradable o desagradable), producto del juicio consciente de la emoción, de acuerdo con Damasio (2018).

Entonces se puede asegurar que existen emociones sin sentimientos, pero no sentimientos sin emociones.

De acuerdo con Cerebrum (2019), la teoría de Feldman- Barret y Rolls dice que las emociones son o constructos o sumatorias de estados emocionales. Por lo que se creó un sistema de dos dimensiones: agradable-desagradable y excitación, alta o baja. Y afirman, que las emociones surgen de la búsqueda del placer y la evitación del castigo.

De esta manera se dice que todas las emociones tienen una función positiva en nuestra vida, sólo que algunas se perciben más placenteras que otras, o unas agradables y otras desagradables.

Imagen 3. Modelo circunflejo de las emociones.



Tomado de Cerebrum (2019)

“Encendamos juntos la luz”

---

## ¿Cómo podemos reconocer nuestras emociones?

A continuación, se presenta una adaptación de Ekman (2007) y Goleman (1999) sobre las principales expresiones faciales y reacciones propias de las emociones básicas, se encuentran las siguientes:

### Miedo

- Nuestro rostro puede estar pálido.
- Estamos en un estado de alerta general que nos lleva a sentirnos inmóviles, o a salir huyendo.
- Sentimos que se nos acelera el corazón.
- Podemos sentir frío en las manos y los pies

### Alegría

- Se expresa especialmente con nuestros ojos y boca.
- Sonreímos.
- Percibimos un estado general de calma.
- Sentimos placer y agrado.

### Tristeza

- Nuestros ojos, parpados y boca expresan esta emoción.
- Sentimos que todo está más lento.
- Nos sentimos sin energía y sin ganas de hacer algo.
- Queremos estar en soledad para pensar y sentir.

### Ira

- Nuestros ojos expresan esta emoción juntando las cejas.

---

“Encendamos juntos la luz”

---

- Podemos tender a apretar los dientes
- Sentimos que se nos acelera el corazón.
- Se tiende a apretar los puños de las manos.
- Se puede sentir energía vigorosa.

### Disgusto

- Se puede manifestar torciendo la boca.
- Fruncimos las cejas y la nariz.
- Se tiende a bloquear las fosas nasales para evitar el olor que nos disgusta o escupir el alimento que nos desagrada.

### Sorpresa

- Elevamos nuestras cejas y abrimos más nuestros ojos para obtener mayor conocimiento y evaluar el estímulo inesperado.
- Sentimos que se acelera el corazón.

## ¿Cómo podemos reconocer el aprendizaje que adquirimos de nuestras emociones?

Para responder a esta pregunta, es importante recordar que todas las emociones son positivas. A través de ellas podemos descubrir cualidades de nosotros(as), mismos(as), por lo que el estar consciente de lo que sentimos, nos va a dar la oportunidad de manejar y canalizar adecuadamente, nuestras emociones y sentimientos para la toma de decisiones en nuestra vida.

Es conveniente preguntarnos:

- ¿Cómo me siento?
- ¿En qué parte de mi cuerpo siento esta emoción? Hago una lista de las zonas de mi cuerpo donde se manifiesta cada emoción.

---

**“Encendamos juntos la luz”**

---

- ¿Puedo nombrar la emoción?
- ¿Son varias emociones mezcladas?
- ¿Puedo hacer una lista nombrando a cada una?
- ¿Puedo aceptar estas emociones?
- ¿Qué puedo aprender de ellas?
- ¿Cuál fue la situación que generó estas emociones en mí?
- ¿Cómo puedo manejar esta situación en el futuro? Escribo las diferentes posibilidades para tener emociones placenteras o para manejar mejor las desagradables.
- ¿Cómo me siento ahora?

### ¿Qué es la psicología del color?

La psicología del color nos ayuda a entender cómo percibimos los colores, así como las emociones que suscitan en nosotros los colores, de acuerdo con cada cultura existen variaciones en la interpretación y significado de los colores, en la siguiente imagen se puede ver los colores y su significado.

“Encendamos juntos la luz”

Imagen 4. La psicología del color.



Imagen tomada de; <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-autonoma-de-santo-domingo/psicologia/psicologia-del-color/32571211>

Otros ejemplos del significado de los colores es la siguiente imagen donde se indica el significado de los colores de la Cultura Aymara Whipala, pueblo indígena de América del Sur.

---

“Encendamos juntos la luz”

---

## ¿Cuál es el significado de tus colores?

El uso del color puede inducir estados de ánimo y brindarnos diferentes sensaciones, algunos artistas plásticos utilizan la psicología del color para transmitir mensajes en las obras de arte. El color tiene la capacidad de estimular o deprimir, crear alegría o tristeza, despertar actitudes pasivas o activas, algunos colores producen una sensación de serenidad y calma, mientras que otros nos provocan ira y nos hacen sentir incómodos.

Se puede hacer uso de los colores intencionalmente para provocar emociones, expresarnos y transmitir un mensaje con mayor claridad. A continuación, se muestran algunas imágenes de pinturas en la cual se usa la simbología del color para provocar diferentes sensaciones en el espectador. Observemos cada imagen y tratemos de percibir nuestras propias sensaciones y emociones.

“Encendamos juntos la luz”

---

## Ejemplos de la psicología del color en el arte

Tabla 1. *El viejo guitarrista ciego*. Autor: Pablo Picasso. Fecha: 1903. Técnica: óleo sobre lienzo.



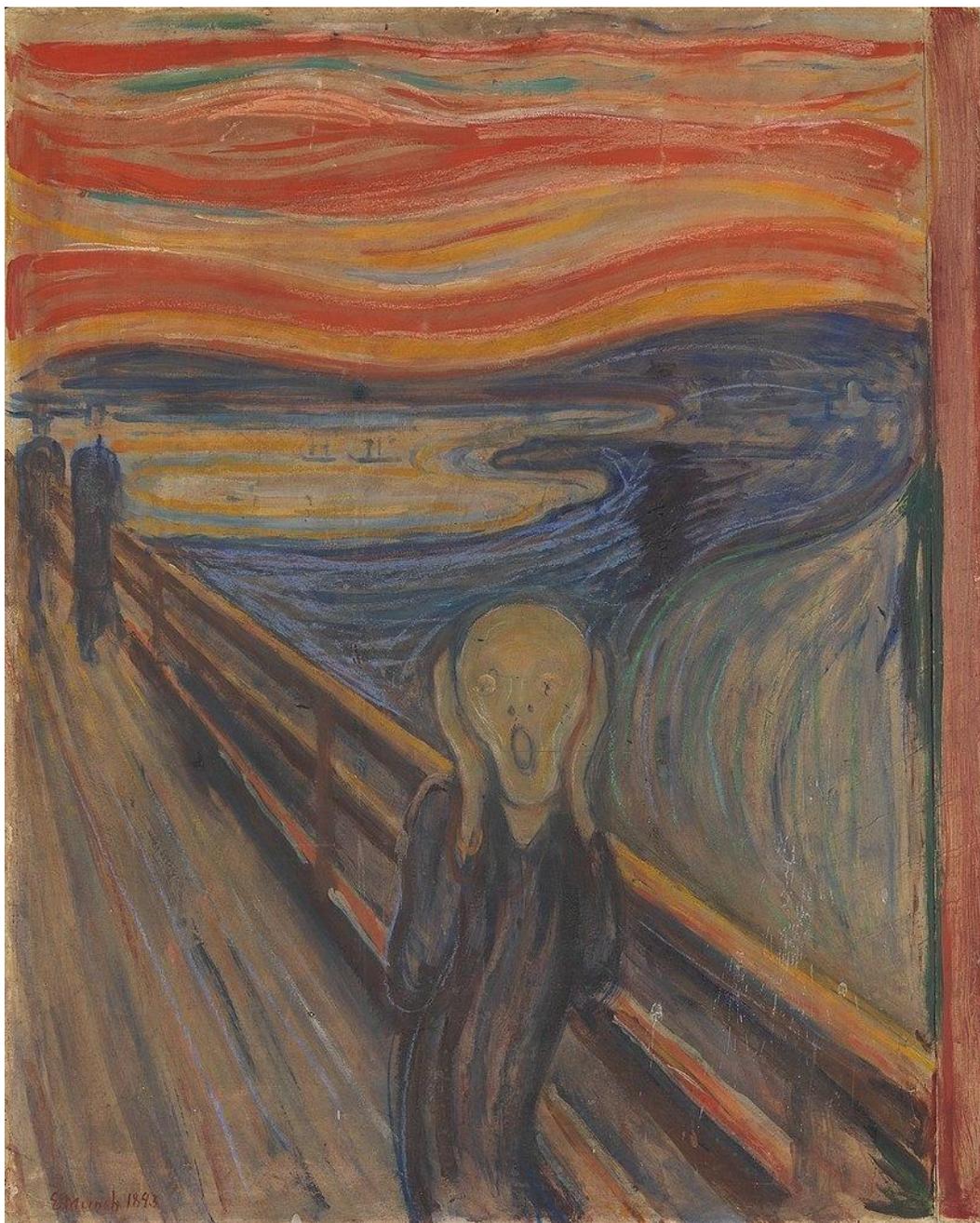
Imagen tomada de Wikiart.org; <https://www.wikiart.org/es/pablo-picasso/el-viejo-guitarrista-ciego-1903>

San José, Mata Redonda, Sabana Norte. Del Hotel Palma Real, 150 metros al norte, Edificio del ICE,  
Bloque A, segundo piso.

**“Encendamos juntos la luz”**

---

*Imagen 5. El grito. Autor: Edvard Munch. Fecha: 1893. Técnica: Óleo, temple y pastel sobre cartón.*



*Imagen tomada de; wikimedia Commons; <https://acortar.link/RwkGKi>*

San José, Mata Redonda, Sabana Norte. Del Hotel Palma Real, 150 metros al norte, Edificio del ICE,  
Bloque A, segundo piso.

“Encendamos juntos la luz”

Imagen 6. Guernica. Autor: Pablo Picasso. Fecha: 1937. Técnica: óleo sobre lienzo



Imagen tomada de; Museo Reina Sofía; <https://www.museoreinasofia.es/coleccion/obra/quernica>

San José, Mata Redonda, Sabana Norte. Del Hotel Palma Real, 150 metros al norte, Edificio del ICE,  
Bloque A, segundo piso.

**“Encendamos juntos la luz”**

---

*Imagen 7. La noche estrellada. Artista: Vincent Van Gogh. Fecha: 1889. Técnica: Óleo sobre lienzo.*



*Imagen tomada de Wikimedia Commons, <https://acortar.link/l6EVIV>*

San José, Mata Redonda, Sabana Norte. Del Hotel Palma Real, 150 metros al norte, Edificio del ICE,  
Bloque A, segundo piso.

---

**“Encendamos juntos la luz”**

---

*Imagen 8. Los girasoles. Artista: Vincent van Gogh. Fecha: 1888. Técnica: óleo sobre*



*Imagen tomada de; wikimedia Commons; <https://acortar.link/tffDQL>}*

San José, Mata Redonda, Sabana Norte. Del Hotel Palma Real, 150 metros al norte, Edificio del ICE,  
Bloque A, segundo piso.

## Bibliografía

CEREBRUM (2019) **Bases científicas de la Neuroeducación**. Tercera edición: Lima-Perú.

**Cuentos que van y vienen**. (2020). Recuperado de:

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/02/libro-infantil-el-monstruo-de-colores.html>

Damasio A. (2018). **The Strange Order of Things: Life, feeling, and the making of cultures**. New York: Pantheon Books.

Daniel Assael (2020). Canva: **La psicología del color**: el significado de los colores y cómo aplicarlos a tu marca. Recuperado de:

[https://www.canva.com/es\\_mx/aprende/psicologia-del-color/](https://www.canva.com/es_mx/aprende/psicologia-del-color/)

Ekman, P. (2007). **Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life**. London: Henry Holt and Co.

Enciclopedia libre, Wikipedia. (2020). **Guernica**. Recuperado de:

[https://es.wikipedia.org/wiki/Guernica\\_\(cuadro\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Guernica_(cuadro))

García Allen, Jonathan. (2020). **Psicología y Mente**: Psicología del color: significado y curiosidades de los colores. Recuperado de:

<https://psicologiaymente.com/miscelanea/psicologia-color-significado>

Goleman, D. (1999). **Inteligencia Emocional**. Madrid: Kairós.

Judith. (2020). Club Peques Lectores: **cuentos y creatividad infantil**. Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=417PryeXc2M&feature=youtu.be>

---

“Encendamos juntos la luz”

---

Ministerio de Educación Pública. (2009). **Programas de Estudio de Artes Plásticas III ciclo de Educación General Básica y Educación diversificada**. San José, Costa Rica.

Ministerio de Educación Pública. (2013). **Programas de Estudio de Artes Plásticas I y II ciclo de la Educación General Básica**. San José, Costa Rica.

Ministerio de Educación Pública. (2020) **Caja de herramientas**. DDC.  
<https://cajadeherramientas.mep.go.cr/>

Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). **Understanding emotions**. Oxford: Blackwell Publishing

Tamayo, T. (2020). **Las emociones y el color en la pintura**. Recuperado de:  
<https://www.ttamayo.com/2020/01/las-emociones-y-el-color-en-la-pintura/>

Fin del documento.