

Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades artísticas



Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo

Lorenzo Jiménez de Luis

Representante Residente del PNUD en México

Sandra Sosa Cárcamo

Representante Residente Adjunta del PNUD en México

Daniela Vallarino Moncada

Analista de Gestión del PNUD en México

Martha Hernández Zavala

Coordinadora Técnica del Programa Construye T del PNUD en México

Secretaría de Educación Pública

Esteban Moctezuma Barragán

Secretario de Educación Pública

Juan Pablo Arroyo Ortiz

Subsecretario de Educación Media Superior

Adriana Olvera López

Directora de Aprendizaje Socioemocional y Convivencia Escolar
Subsecretaría de Educación Media Superior



Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades artísticas para jóvenes de Educación Media Superior.

Derechos reservados 2020
Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)
Montes Urales 440
Col. Lomas de Chapultepec, Alcaldía Miguel Hidalgo
C.P. 11000, Ciudad de México

Todos los derechos están reservados. Ni esta publicación ni partes de ella pueden ser reproducidas, almacenadas mediante cualquier sistema o transmitidas en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, de fotocopiado, de grabado o de otro tipo sin el permiso previo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Esta publicación fue realizada en el marco del Proyecto 00095479 “Cuarta Fase: Apoyo a las y los jóvenes del tipo medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención de conductas de riesgo, Programa Construye T” y puede ser utilizada de forma ilimitada por la Subsecretaría de Educación Media Superior de la Secretaría de Educación Pública, como asociada en la implementación de este proyecto.

El PNUD forja alianzas con todos los niveles de la sociedad para ayudar a construir naciones que puedan resistir las crisis; promueve y sostiene un tipo decrecimiento que mejora la calidad de vida de todos. Presentes sobre el terreno, en cerca de 170 países y territorios, ofrecemos una perspectiva global y un conocimiento local al servicio de las personas y las naciones.

Las imágenes de esta guía han sido obtenidas de diversos sitios web sin fines de lucro y para su uso didáctico dentro de las actividades propuestas.

Coordinación técnica
Adriana Olvera López
Martha Hernández Zavala

Coordinación académica
Nuria Yuriria Trejo Tinoco

Desarrollo de contenidos
Ivonne Klein Kreisler
Jorge Arturo Romero González
Víctor Raúl González Ángeles

Revisión de contenidos
Jorge Arturo Romero González
Víctor Raúl González Ángeles
Víctor Manuel Franco Correa
Rebeca Guerra Espitia
Rodrigo Salomón Pérez Hernández

Diseño gráfico
Mario Alberto Vázquez Hernández

Corrección de estilo
Se hacen libros, Ilah De La Torre

Ilustración de portada
Mario Alberto Vázquez Hernández



Contenido

Presentación	6
Sesión 1. Autoconocimiento: El arte de conocerme	10
Introducción	10
Objetivo general	12
Objetivos por actividad	12
Actividad 1. Expresión visual: Autorretrato	13
Actividad 2. Expresión corporal: Me represento	17
Actividad 3. Expresión literaria: Autobiografía	21
Actividad 4. Expresión musical: Melodía personal	24
Sesión 2. Autorregulación: Arte para regular emociones	26
Introducción	26
Objetivo general	28
Objetivos por actividad	28
Actividad 1. Expresión visual: Dibujo focalizado	29
Actividad 2. Expresión corporal: Danza emocional	32
Actividad 3. Expresión literaria: Poemas al alimón	35
Actividad 4. Expresión musical: Melodías corporales	38
Sesión 3. Conciencia social: Haciendo arte consciente	40
Introducción	40
Objetivo general	43
Objetivos por actividad	43
Actividad 1. Expresión visual: Esculturas sociales humanas	44
Actividad 2. Expresión corporal: Actuar para analizar lo social	49
Actividad 3. Expresión literaria: Soluciones a mi entorno	51
Actividad 4. Expresión musical: Canciones con conciencia	53



Sesión 4. Colaboración: Arte colectivo	55
Introducción	55
Objetivo general	57
Objetivos por actividad	57
Actividad 1. Expresión visual: Mural de soluciones	58
Actividad 2. Expresión corporal: Comunic - ARTE	60
Actividad 3. Expresión literaria: Cuento colectivo	63
Actividad 4. Expresión musical: Conjunto musical	65
Sesión 5. Toma responsable de decisiones: Decisiones artísticas	67
Introducción	67
Objetivo general	69
Objetivos por actividad	69
Actividad 1. Expresión visual: <i>Collage</i> de decisiones	70
Actividad 2. Expresión corporal: Los riesgos de mis decisiones	74
Actividad 3. Expresión literaria: Mi yo del futuro	76
Actividad 4. Expresión musical: El ritmo de mis decisiones	79
Sesión 6. Perseverancia: El arte de perseverar	81
Introducción	81
Objetivo general	83
Objetivos por actividad	83
Actividad 1. Expresión visual: Esculpo mis éxitos y fracasos	84
Actividad 2. Expresión corporal: Bailando ritmos difíciles	87
Actividad 3. Expresión literaria: Escribo mis éxitos y fracasos	89
Actividad 4. Expresión musical: Canciones poderosas	92
Consideraciones finales	94
Referencias por sesión	95

Presentación

Estimadas y estimados docentes:

Les damos la bienvenida a la segunda parte de la *Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales (HSE) a través de actividades artísticas para jóvenes de Educación Media Superior*, en la que encontrarán seis sesiones de actividades artísticas para el fortalecimiento de las siguientes habilidades: autoconocimiento, autorregulación, conciencia social, colaboración, toma responsable de decisiones y perseverancia.

Cada sesión incluye cuatro actividades de diferentes lenguajes artísticos: expresión corporal (teatral o dancística), expresión musical, expresión plástica (pintura o escultura) y expresión literaria.

La realización de actividades artísticas busca la creación de ambientes de convivencia gozosos en los que los aspectos afectivos y cognitivos permitan que las y los estudiantes puedan mejorar su calidad de vida personal y social desde los siguientes aspectos:

- **A través de la apreciación artística** para fortalecer su sensibilidad al refinar su aparato sensorial y su capacidad para observar el mundo y resignificarlo, lo cual incrementa su tolerancia y aprecio por la diversidad (Eisner, 2015).

- **Al robustecer su capacidad creativa, lúdica, de experimentación, imaginación e innovación** a través de elaborar productos artísticos, que enriquezcan su comunidad escolar y social (Eisner, 2015)

- **Al afianzar su educación socioemocional** para autodescubrirse, establecer relaciones nutritivas con los demás, autorregularse y tomar mejores decisiones para su bienestar individual y colectivo (casel guide, 2015; Romagnoli, Mena, Valdés, 2009).

Tanto la educación artística como la socioemocional del programa Construye T, entran como parte del derecho humano a la educación integral y de calidad que tienen las y los jóvenes en nuestro país, reconocidos no solo en el artículo 3° de nuestra constitución, sino en la Declaración Universal de Derechos Humanos (arts. 22, 26, 27), la Convención sobre los Derechos del Niño (arts. 29, 31), así como en los objetivos de desarrollo sostenible de la agenda 2030 de la Organización de las Naciones Unidas.

Recomendamos que, previamente a la aplicación de las actividades, realice una revisión de la parte conceptual, teórica y pedagógica de la guía.

A continuación, se proporciona un cuadro que resume la estructura de las sesiones presentadas e inmediatamente después se explica cada sección.



Introducción	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de la habilidad socioemocional a fortalecer. • Introducción general de la habilidad a fortalecer con la justificación científica en la que se sustenta. • Sugerecias generales, que son las recomendaciones didácticas dirigidas a las y los docentes relacionadas a la habilidad a desarrollar. • Objetivo general de la sesión. • Cuadro con objetivos por actividad artística. 	
4 actividades por lenguaje artístico	Entro en tema: introducción que relaciona la habilidad socioemocional con el lenguaje artístico específico.	
	Objetivo: se establece el aprendizaje esperado durante las actividades	
	Sugerecias de organización: se acomoda el espacio según el lenguaje artístico	
	Materiales: son insumos requeridos según lenguaje artístico.	
	Inicio de la secuencia didáctica (10 min)	Parto de mi experiencia: preguntas para explorar las experiencias personales de las que parten las y los estudiantes.
Desarrollo de la secuencia didáctica (40 min)	Me pongo manos a la obra: actividad artística individual o colectiva en la que las y los estudiantes fortalecen una o más habilidades socioemocionales.	
Cierre de la secuencia didáctica (10min)	Reflexiono sobre lo experimentado: preguntas metacognitivas que las y los estudiantes resuelven primero en forma personal y posteriormente comparten en grupos pequeños.	
	Orientaciones finales: recomendaciones o sugerecias específicas para que las o los docentes compartan con sus estudiantes según la actividad.	
Referencias bibliográficas por sesión.	Bibliografía que contribuye a la formación socioemocional de las y los docentes, que igualmente pueden compartir con sus estudiantes.	

► Introducción

Las sesiones cuentan con un apartado de presentación en el que se explica la habilidad socioemocional que será trabajada en las cuatro actividades, asimismo se enuncian los objetivos, con la finalidad de organizar y seleccionar la o las actividades a aplicar conforme a las necesidades del grupo y la disponibilidad de materiales, tiempo y espacio.

► Sugerencias generales.

Recomendaciones sobre cómo construir ambientes de convivencia armónicos, que pongan el énfasis en la formación integral y socioemocional de las y los estudiantes.

► Estructura de las actividades por lenguaje artístico:

Entro en tema:

Introducción que vincula la habilidad a fortalecer con el lenguaje artístico específico y que proporciona evidencia científica sobre el desarrollo de la habilidad socioemocional o ejemplos artísticos que contribuyen al fortalecimiento de la sensibilidad y la educación artísticas de las y los estudiantes.

Objetivo:

Se describe el aprendizaje que se desarrollará a lo largo de la actividad artística.

Sugerencias de organización:

Propuesta de organización espacial que permite con mayor comodidad el desarrollo de la actividad.

Materiales:

Se recomiendan recursos audiovisuales, pero si no es posible se proponen materiales accesibles para lenguajes que así lo requieran como pintura, materiales para escultura, música. La propuesta de insumos constituye una sugerencia. Si estos no pudieran utilizarse podrían sustituirse por otros sugeridos por las y los docentes, que cumplan con la misma finalidad.



Inicio de la secuencia didáctica (10 min.)

Parto de mi experiencia:

Preguntas detonadoras para explorar las experiencias y conocimientos previos de las y los estudiantes sobre el tema a tratar. Adicionalmente fortalece la escucha activa entre los integrantes de un grupo que va a ir construyendo su propia identidad grupal.

Desarrollo de la secuencia didáctica (40 min.)

Me pongo manos a la obra:

Actividad artística individual o colectiva, que fortalece predominantemente una habilidad socioemocional. Esta sección contribuye a la apreciación de diversas obras y se promueve la realización de una.

Cierre de la secuencia didáctica (10 min.)

Se divide en dos secciones:

- 1. Reflexión sobre lo experimentado:** Se promueve la metacognición de las y los estudiantes, lo que implica que reflexionen sobre cómo aprendieron, qué descubrieron de sí mismos y que lo compartan en pequeños grupos, situación que contribuye a fortalecer su sentido de eficacia. (creencias optimistas sobre sus capacidades).
- 2. Orientaciones finales:** Recomendaciones didácticas que las y los docentes pueden proporcionar a las y los estudiantes para aplicar en otros espacios de convivencia familiar, social o escolar.

Al finalizar las sesiones se encuentran las:

► Referencias bibliográficas por sesión:

Referencias de artículos o libros útiles para las y los docentes.

Sesión 1. Autoconocimiento

El arte de conocerme



Introducción

Todo el tiempo experimentamos alguna emoción, seamos o no conscientes de ello, lo que coloca a esta capacidad en el centro de las actividades que realizamos y las relaciones interpersonales que construimos de manera cotidiana. Desde las emociones tomamos decisiones y percibimos nuestro sentido de bienestar y satisfacción.

En los últimos 30 años, el estudio de las emociones se ha profundizado. Desde la neurociencia hasta las ciencias de la conducta, los descubrimientos encontrados han tenido impacto en el mundo no solo educativo, sino en el laboral y artístico. Un ejemplo de estos avances es el hallazgo de la neuroplasticidad cerebral: capacidad que permite que el cerebro se reestructure a partir de la realización de actividades que favorecen la generación de nuevas conexiones (Guillén, 2012). Se puede fortalecer la neuroplasticidad para el aprendizaje de algunas habilidades socioemocionales a través de ciertas tareas, como

las artísticas, que representan un reto y que resultan significativas para la persona (Bilbao, 2013)

El descubrimiento de la neuroplasticidad ha permitido llegar a la conclusión de que podemos desarrollar habilidades socioemocionales en cualquier etapa de nuestra vida, las cuales favorecen el bienestar personal y social. Estudios realizados en comunidades educativas que implementan programas de educación socioemocional constatan que tanto docentes como estudiantes mejoran sus relaciones interpersonales y reportan mayor bienestar, resuelven mejor los obstáculos y conflictos que se les presentan, además que las y los estudiantes tienen menores probabilidades de consumir sustancias adictivas y de caer en conductas violentas o de riesgo (Romagnoli, 2009).

Otro de los hallazgos importantes ha sido identificar que las emociones se experimentan en el cuerpo, por lo que para conocerlas



se debe primeramente reconocer lo que se siente en él. Por ejemplo, el **enojo** produce calor corporal, enrojecimiento de la cara, tensión muscular, contracción estomacal; el **miedo** genera taquicardia, sudor en las manos, dolor estomacal; la **tristeza** disminuye la energía. Cada persona tiene un registro corporal específico de las emociones y es importante que lo explore e identifique.

Estos y otros descubrimientos permitieron darle forma al concepto de educación socioemocional, que es relativamente reciente. En este tipo de formación, un paso fundamental es profundizar en el **Autoconocimiento**, lo que implica identificar fortalezas, valores, necesidades, gustos, intereses, preferencias, deseos y sueños, así como áreas de oportunidad, que a su vez son diversos elementos que conforman la **identidad**.

Ahora bien, educación socioemocional y educación artística confluyen de manera natural, en tanto que las emociones son la materia prima del arte y este a su vez puede ser un poderoso vehículo para conocer y autorregular las emociones.

Al realizar actividades artísticas se obtiene información valiosa sobre uno mismo, se amplía el autoconocimiento. El contacto con elementos de las artes (como el cuerpo, el movimiento, el color, las texturas, los sonidos, las líneas, los puntos, las palabras), junto con la utilización de la creatividad y la imaginación, al servicio de la expresión artística, posibilitan el autodescubrimiento desde nuevas perspectivas. Además, el proceso de creación artística fortalece la agencia personal o sentido de eficacia, (Transforming education, 2017) que permite incrementar la confianza para tener la capacidad de ejercer control sobre la motivación y el comportamiento, elementos que inciden en la construcción de la **identidad**.

Con respecto a las expresiones artísticas, existen dos procesos que se pueden profundizar en el autoconocimiento: uno es la **apreciación**, que se asocia con todo lo que atrae, conmueve, sorprende e impacta, que permite ir identificando y conformando poco a poco un gusto artístico; y el segundo es la **creación**, en el que se adquiere una posición más activa y se realiza una propuesta artística, que busca compartir ideas, emociones, gustos, intereses, etc. Ambos procesos implican el reconocimiento y la expresión de emociones.

Los ejercicios que se presentan en la guía constituyen una primera aproximación al autoconocimiento a través del arte, el proceso de conocer el mundo interno no es algo estático o limitado a un momento, etapa o situación, más bien constituye un proceso dinámico que dura toda la vida que se va transformando con el paso del tiempo. Siempre se pueden descubrir aspectos nuevos de la identidad.

Es importante aclararle a los y las estudiantes que, en estas actividades de autoconocimiento, el énfasis estará en aspectos positivos que han conformado su identidad, como sus fortalezas, pasiones, intereses, y valores.

Sugerencias generales

Genere un ambiente de respeto, lúdico, incluyente y de confianza, comenzando por no ceder el espacio a burlas o comentarios violentos o despectivos a los trabajos entre estudiantes.

El respeto implica que el énfasis no estará en la destreza técnica de los diferentes lenguajes artísticos, sino en la experiencia emocional que generará cada actividad.

No se juzgará a ningún participante por la calidad de su dibujo, la afinación de su voz, la calidad de su redacción o de su expresión corporal. Este constituye un espacio de exploración y crecimiento socioemocional, en el que lo importante no es que se desarrollen habili-

dades artísticas, la prioridad es la construcción de ambientes de aula que generen aprendizajes socioemocionales personales y colectivos a través de distintas expresiones artísticas. Asimismo, no se descarta que esta vía pueda motivar a las y los estudiantes a profundizar más en los lenguajes del arte.

Dado que las expresiones artísticas se expondrán colectivamente, resulta pertinente hacer la aclaración explícita de que el respeto de igual modo implica no generar la emoción de vergüenza en ningún participante.

Recomiende el ejercicio cotidiano de escanearse emocionalmente, lo que significa que, cuando experimenten algo, reconozcan en su cuerpo qué sienten, qué cambios corporales identifican, dónde los sienten y qué nombre le pondrían a la emoción que experimentan.

Por otro lado, promueva la construcción de ambientes de aula incluyentes, en los que se considere la participación de todas las personas considerando sus especificidades o discapacidades, lo cual tiene como consecuencia adecuar la metodología y/o el espacio del salón para que todas las personas puedan realizar las actividades.

Objetivo general

Identificar algunos elementos que conforman su identidad (emociones, fortalezas, valores, gustos e intereses), a través de la apreciación y expresión artística.

Objetivos por actividad

Sesión	Expresión artística	Actividad	Objetivos Las y los estudiantes sean capaces de:
El arte de conocerme	Expresión visual	Autorretrato	Identificar una o varias fortalezas personales para representarlas por medio de un autorretrato.
	Expresión corporal	Me represento	Expresar pasiones e intereses mediante una representación mímica..
	Expresión literaria	Autobiografía	Escribir una autobiografía en la que se recuperen los valores y aspectos positivos de la vida..
	Expresión musical	Melodía personal	Transmitir musicalmente características personales positivas para fortalecer el sentido de eficacia.



Actividad 1. Expresión visual: Autorretrato

Entro en tema

En la actualidad se reconoce como parte de las artes visuales a la pintura, la escultura, la arquitectura, la gráfica, la fotografía, los medios audiovisuales (arte digital, video, cine, etc.); así como los medios alternativos (performance, instalación e intervención, "flashmob", entre otros). Sin embargo, estas actividades se enfocarán en las artes plásticas, tales como la pintura, la escultura y el dibujo, ya que estas pueden elaborarse con menos recursos tecnológicos y, de esta forma, ser más accesibles para todos los contextos de nuestro país.

Ahora bien, las artes plásticas facilitan el autoconocimiento a partir de varios aspectos: desde lo que motiva para crear una obra, así como la paleta de colores, las formas que se escogen como medios de expresión, las emociones y pensamientos que se buscan comunicar.

La importancia que han tenido las artes plásticas en la historia se ve reflejada en el uso del dibujo que hicieron los seres humanos desde sus primeras organizaciones sociales, para expresar sus necesidades y su visión del mundo. Por ejemplo, los dibujos rupestres de Altamira, España y Lascaux, Francia, que datan de hace 36,000 años, o las pinturas rupestres que se encontraron en México (Baja California, Tamaulipas, Chihuahua, Estado de México, Zacatecas, etc.), que tienen una antigüedad de más de 7,500 años, nos proporcionan información acerca de quiénes

eran esos grupos. Después con el desarrollo humano se crearon más técnicas de expresión artística y la gama de colores se amplió.

Los colores influyen en nuestras emociones y esto se ha estudiado a tal punto que se ha creado lo que se llama psicología del color, teoría que examina la influencia de este en las emociones, estados mentales y conductas, como lo estudió la científica social, Eva Heller. Esta teoría, entre otras, ha influenciado en la decoración de construcciones arquitectónicas como escuelas, reclusorios y hasta en negocios; por ejemplo, no se buscó utilizar el rojo en las paredes de las escuelas por considerar que es un color llamativo que aumenta las emociones de alegría y excitación, lo que podía distraer a las y los estudiantes, razón por la que los centros escolares prefirieron utilizar colores más neutros como el gris y el verde claro.

Objetivo

Identificar una o varias fortalezas personales para representarlas por medio de un autorretrato.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar el ejercicio al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- Una hoja tamaño carta para cada estudiante, o bien, una hoja de algún cuaderno.
- Crayolas, acuarelas o plumones para intercambiar, o bien, una pluma o un lápiz para cada estudiante.
- Cinta adhesiva.
- Fotocopias de los autorretratos propuestos en la actividad (si las condiciones del plantel lo permiten se pueden mostrar las imágenes en una computadora o proyector).

Parto de mi experiencia (10 min.)

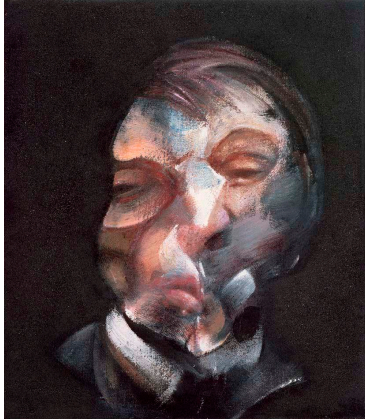
Recupere la experiencia de las y los estudiantes al preguntarles: ¿Qué pintores conocen? ¿Cuáles y por qué les llaman la atención? Al ver un cuadro, ¿han experimentado alguna emoción? También puede explorar si algunos ya han cursado artes plásticas (dibujo, escultura o pintura) y si quieren compartir brevemente su experiencia.

A continuación, explícitamente aclare que la elección de colores, formas y estilos será personal y válida. Una persona podrá utilizar una expresión figurativa donde se distinga una forma concreta, mientras que otra podrá emplear la expresión abstracta, o símbolos y figuras que representen algo.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Solicite que las y los estudiantes saquen su cuaderno u hoja y reparta para cada uno algunas crayolas, plumones, lápices o plumas. Pueden ir intercambiando el material.
2. Mencione a las y los estudiantes que esta actividad consiste en realizar un autorretrato, es decir una representación artística que una persona realiza de sí misma. En este caso, será sobre algún elemento de la identidad (fortalezas, valores, necesidades, gustos, intereses, preferencias, deseos y sueños). Recomiende a las y los jóvenes que se enfoquen en representar sus fortalezas, es decir, aquellas características positivas o aspectos socioemocionales que han desarrollado y que les permiten fluir mejor consigo mismos y con los demás. Algunos ejemplos de fortalezas que les pueden ayudar y que los hacen ser quienes son: alegres, entusiastas, autoeficaces, agradecidos, empáticos, optimistas, resilientes, con capacidad de escucha, con capacidad para resolver conflictos, generosos, con iniciativa personal, reflexivos, perseverantes, colaborativos, solidarios, leales, directos.
3. Haga referencia que a lo largo de la historia del arte han existido diversidad de artistas en el mundo (incluyendo a México) que han realizado autorretratos mediante los cuales han expresado diversas emociones, fortalezas o elementos de su identidad. Algunos famosos en el contexto internacional son los de Picasso, Van Gogh, Zinaída Serebriakova. En México, también existen autorretratos de artistas mexicanos como Frida Kahlo y Diego Rivera, que tienen fama mundial.
4. Comparta visualmente los siguientes autorretratos y pregunte en forma de plenaria la emoción que les evoca cada imagen:





Autorretrato de Francis Bacon (1971)



Autorretrato de Remedios Varo (1951)



Autorretrato de Frida Kahlo (1940)



Autorretratos de Picasso (1900-1972)



Autorretrato cubista de Paul Klee (1922)



Autorretrato Zinaida Serebriakova (1909)

5. Recomiende a las y los estudiantes pensar qué elección de colores representa mejor su sentir actual, desde un autoconcepto positivo. Esto significa que no necesariamente tienen que pintar la piel asemejando su color real, ni los labios rojos, ni hacer la cara ovalada, ni siquiera tiene que distinguirse la figura de un rostro concreto. Realizarán un autorretrato emocional positivo sobre sí mismos. Pueden escoger representar una o varias fortalezas o elementos de su identidad.
6. Después, cada estudiante pegará su dibujo en la pared con el fin de apreciar cómo expresa cada integrante su(s) fortaleza(s), identificando lo que le asombra y conmueve. Solicite al grupo dar un paseo por los trabajos de todos y observar con detenimiento los detalles (color, forma, línea, composición) para identificar qué llama su atención, lo que sienten, piensan, y lo novedoso que descubren de sus compañeros y compañeras.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. Escribe algo que descubriste de ti al autorrepresentarte en un dibujo y al haber escogido determinados colores, formas y figuras para realizarlo.
- b. ¿Qué tan fácil o difícil fue descubrir tus fortalezas?
- c. ¿Qué tan fácil o difícil fue escoger los colores y las emociones y fortalezas que quisiste representar?

Organice tríos para que compartan las respuestas que resolvieron de forma individual.

Si hay suficiente tiempo, solicite a algunos voluntarios que compartan cómo se sintieron, ya sea al realizar el ejercicio, al observar las representaciones de los demás o al compartir en equipos sus respuestas.

Orientaciones finales

Comparta con las y los estudiantes que identificar las emociones que experimentan al crear una obra, al mostrarla a los demás y recibir una retroalimentación en equipos, posibilita un mayor conocimiento de sí mismos y les permite profundizar en sus emociones y en su manera de expresarlas.

Inclusive, sugiera que, cuando se sientan conmovidos por una obra (y más si se trata de una de algún compañero o compañera), si tienen la oportunidad, lo comuniquen al creador, pues esto es importante para reconocer su trabajo.

Mencione que es importante no restringir lo que se aprende en educación socioemocional a sólo este espacio, ya que brindar reconocimiento en todos los espacios en los que se convive permitirá crear mejores entornos de convivencia y, a la larga, una mejor sociedad.



Actividad 2. Expresión corporal: Me represento

Entro en tema

Las emociones se traducen en el cuerpo, en la expresión facial de los ojos, la boca, la postura corporal, en cómo nos desplazamos por el espacio, con qué velocidad o lentitud realizamos los movimientos, dónde dirigimos la mirada (hacia arriba o hacia abajo), qué tanto erguimos o encorvamos el cuerpo, qué volumen de voz utilizamos, y, en el caso de las actividades de expresión corporal, esto constituye el elemento fundamental.

En este sentido, el investigador (Ekman, 2015) realizó el siguiente experimento: quiso probar que provocando una determinada expresión facial podía generar una cierta emoción, por lo que pidió a los participantes, que no estaban sintiendo esas emociones, que colocaran los músculos de su cara en cierta posición, que movieran sus cejas, boca, nariz con sus indicaciones y constató que, a partir del cambio facial realizado, experimentaron las emociones que esperaba.

En el caso de las actividades de expresión corporal es común que se contacte con la emoción de vergüenza porque implica exposición frente al otro, por lo que es importante que todos cuiden el ambiente que se genera evitando burlas o comentarios ofensivos. La consigna es: construir un ambiente de confianza para que todos y todas puedan explorarse emocionalmente a través del lenguaje actoral y dancístico, y de esta forma, llegar a conocerse mejor. Paulatinamente con las actividades aprenderán a conectarse

con sus emociones y poco a poco irán venciendo el miedo escénico. Todos tienen que colaborar para crecer.

Objetivo

Expresar pasiones e intereses mediante una representación mímica.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar el ejercicio al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales

- Fotocopias de las imágenes que se incluyen en la actividad (si las condiciones del plantel lo permiten se pueden mostrar las imágenes en una computadora o proyector)

Parto de mi experiencia (10 min.)

Inicie explorando si recuerdan alguna actuación en una obra de teatro o película que llamó su atención o qué actor o actriz los conmueve por su lenguaje corporal. Pregunte si alguno o alguna ha cursado teatro y cuál fue su experiencia.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Comparta las siguientes imágenes del mimo Marcel Marceau y de Greta Nissen. Pregunte a las y los estudiantes por las emociones que les provocan. Invítelos a observar detenidamente la expresión facial.



1. Marcel Marceau.



2. Greta Nissen.



¹Marcel Marceau, apellidado originalmente Mangel, fue un gran mimo y actor francés que, inspirado en el personaje vagabundo de Charles Chaplin, creó un personaje llamado Bip, quien es el personaje con suéter rayado, sombrero maltratado con una flor, y que lleva la cara pintada de blanco, negro y rojo.

²Greta Nissen fue una actriz teatral y cinematográfica de origen noruego.



En caso de que no se cuente con la posibilidad de compartir las imágenes, se puede pedir a los y las estudiantes que expresen facialmente emociones como enojo, frustración, miedo, desesperación, alegría, incomodidad, entre otras.

2. Organice tríos para hacer una representación mímica. Las representaciones se realizarán simultáneamente en los diferentes equipos y cada uno tendrá que hacer lo siguiente:
 - a. En primer lugar, cada participante identificará de manera individual algunas de sus pasiones o intereses, sin compartirlas al interior del grupo.
 - b. Luego, cada uno pensará en cómo representar su pasión o interés mediante su expresión corporal y sin utilizar la voz. Sugiera que piensen cómo colocar su cuerpo, qué tan rápidos o lentos serán sus movimientos, cómo comunicarán la expresión facial (cejas, boca, mirada, cara hacia arriba, hacia abajo o de costado), y qué movimientos deben exagerar.
 - c. A continuación, por turnos, cada integrante del equipo representará frente a sus dos compañeros su pasión o interés. Es importante mencionar a las y los jóvenes que no compartan verbalmente qué pasiones o intereses están representando.
 - d. Los observadores escribirán en una hoja de su cuaderno qué pasiones o intereses detectaron en la representación de su compañero o compañera y aquellas características que les permitieron identificarlas.
 - e. Una vez que los tres integrantes del equipo han representado su pasión o interés, pueden compartir su resultado al interior de su equipo. Invite a los y las estudiantes a reflexionar en lo siguiente:

¿Hubo coincidencias? ¿Qué diferencias descubrieron?

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

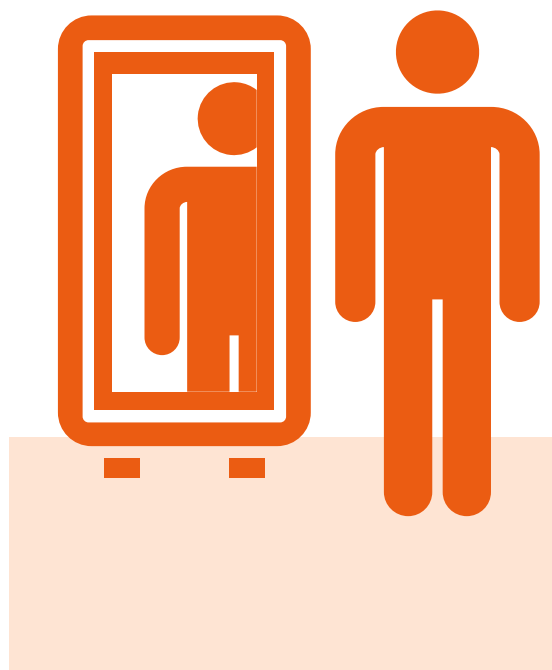
Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. Escribe algo que descubriste de ti al haber representado tu pasión o interés.
- b. ¿Qué tan fácil o difícil te fue identificar y expresar tus intereses o pasiones?
- c. Escribe las emociones que experimentaste al representar tus intereses y pasiones.
- d. ¿Qué te pareció o sorprendió de la interpretación que hicieron tus compañeros de la representación de tus intereses y pasiones?

Orientaciones finales

Comparta con las y los estudiantes que expresar emociones a través de un lenguaje corporal requiere de dos tipos de habilidades: por un lado, ir del cuerpo a las emociones, y por otro, ir de las emociones al cuerpo; ambos procesos constituyen diferentes facetas del autoconocimiento. En el primer caso, se identifica lo que se experimenta en el cuerpo: agitación o taquicardia, sudoración, tensión y calor corporal, enrojecimiento de la cara, y eso se asocia con alguna emoción específica. Este proceso puede experimentarse en la apreciación de una obra de arte, en la que a partir del contacto con ella se experimentan cambios corporales que se traducen en emociones. En el segundo caso, se piensa en una determinada emoción y a continuación se reflexiona cómo representarla corporalmente, mediante qué movimientos, qué expresiones faciales y corporales. Este proceso fue el que llevó a cabo (Ekman, 2015).

Finalmente, recomiende a las y los estudiantes que para mejorar la expresión corporal de sus emociones y para identificarlas mejor en las demás personas, realicen ejercicios de observación corporal en diferentes entornos en los que conviven, tratando de elaborar una hipótesis acerca de qué emociones están transmitiendo las personas.



Actividad 3. Expresión literaria: Autobiografía

Entro en tema

Escribir constituye una práctica que permite organizarse emocionalmente porque, para comunicar una emoción, primero se la debe identificar y nombrar; también cognitivamente porque en la mente los pensamientos suceden en forma caótica y desordenada, van de uno a otro, y la redacción y escritura posibilitan la organización de las ideas, su jerarquización, y la toma de decisiones para elegir por dónde empezar.

En esta actividad se trabajará el tema de los valores, que se relacionan con las emociones en tanto que son generadores de estas, y en tanto, representan guías para actuar. Por ejemplo, la justicia estaría relacionado con emociones como la empatía y la compasión (Buxarrais, 2009)

Objetivo

Escribir una autobiografía en la que se recuperen los valores y aspectos positivos de la vida.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar el ejercicio al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- Una hoja blanca o del cuaderno y una pluma o lápiz para cada estudiante.

Parto de mi experiencia (10 min.)

Pregunte a las y los estudiantes por novelas, poesías o relatos que los han conmovido y algunas emociones que han experimentado al leerlos. Explore si algunos han practicado la escritura redactando diarios o eventos biográficos en algún momento de sus vidas y pregúnteles cómo se sintieron al hacerlo.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Lea en voz alta el siguiente fragmento del Diario de Ana Frank, que representa lo que significó para ella escribir un diario. Ana Frank, llamada en realidad Annelies Marie Frank, vivió recluida de los 13 a los 15 años con una familia holandesa que la escondió a ella y a su familia por ser judía durante la Segunda Guerra Mundial. Tiempo después fue descubierta y enviada a un campo de concentración donde murió.



Fragmento del Diario de Ana Frank

No he anotado nada durante un par de días, pues quise reflexionar sobre el significado y la finalidad de un diario de vida. Me causa una sensación extraña el hecho de comenzar a llevar un diario. Y no solo por el hecho de que nunca había «escrito». Supongo que más adelante ni yo ni nadie tendrá algún interés en los exabruptos emocionales de una chiquilla de trece años. Pero eso en realidad poco importa. Tengo deseos de escribir y, ante todo, quiero sacarme algún peso del corazón. «El papel es más paciente que los seres humanos», pensaba a menudo, cuando apoyaba melancólicamente la cabeza en mis manos ciertos días en que no sabía qué hacer. Primero deseaba quedarme en casa, enseguida salir a la calle, y casi siempre seguía sentada donde mismo empollando mis

tribulaciones. ¡Sí, el papel es paciente! No tengo la menor intención de mostrar alguna vez este cuaderno empastado con el altisonante nombre de «Diario de Vida», salvo que fuera a LA amiga o EL amigo. Y seguramente no le interesará mucho a nadie. Y ahora he llegado al punto alrededor del cual gira todo este asunto de mi diario de vida: ¡en realidad no tengo amiga! Quiero explicar esto en más detalle, pues nadie comprende que una muchacha de solo trece años se sienta tan sola. Y, por cierto, llama la atención. Tengo padres amorosos y querendones, una hermana de 16 años y, si los sumo, unos treinta conocidos, más o menos. Tengo una corte de admiradores que me dan en todos los gustos y que durante las horas de clase suelen manipular algún espejito de bolsillo hasta que logran capturar una sonrisa mía. Tengo parientes, unos tíos y unas tías realmente encantadores, una linda casa y, en realidad, no me falta nada, salvo... ¡una amiga! Con ninguno de mis conocidos puedo hacer otras cosas que bromear o cometer disparates. Me es imposible expresarme de veras y me siento interiormente abotonada. Tal vez esa falta de confianza sea un problema mío, pero las cosas son así, lamentablemente, y no logro superar mi condición³.

Pregunte por las emociones que experimentan los y las participantes al escuchar lo que escribió Ana Frank.

2. Solicite a las y los estudiantes que primero escriban en su cuaderno una lista de valores que definen actualmente. Algunos ejemplos de valores son: amistad, solidaridad, responsabilidad, dedicación, verdad, lealtad, amor, justicia, sinceridad, honestidad, bondad, generosidad, gratitud, humildad, sabiduría, prudencia, sensibilidad,

³ El diario de Ana Frank (2001) Pehuén Editores. Disponible en: https://www.sect.cl/uploads/documentos/29082016_1042am_57c465f3719b0.pdf



respeto, igualdad, paciencia, tolerancia, cooperación, perdón, integridad, congruencia. Pueden tomar algunos de estos o proponer otros. Una vez que completaron su lista, escribirán una descripción autobiográfica en forma de prosa, tomando en cuenta los valores con los que se identifican. Sugiera para esto que proporcionen las razones que sustentan los valores dentro de su texto autobiográfico. Motive a los estudiantes para que al menos escriban una cuartilla. Entre más escriban, más pueden descubrir de sí mismos.

- Organice parejas para que los integrantes compartan en voz alta su texto autobiográfico y se den una retroalimentación positiva sobre su trabajo.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Qué tan fácil o difícil fue identificar tu lista de valores? ¿Qué tanto han cambiado los valores a los que les das importancia en esta etapa de tu vida?
- b. ¿Qué tan fácil o difícil te fue escribir el texto autobiográfico?
- c. Escribe algo que descubriste de ti al redactar el texto autobiográfico.
- d. Describe con una sola emoción tu experiencia al escribir tu autobiografía positiva de valores.

Orientaciones finales

Para la expresión literaria no se requiere de materiales sofisticados para realizarse, sólo se necesita papel y algo para escribir, por lo que constituye un gran acompañante socioemocional de vida, y permite registrar lo que se siente y se piensa en un determinado momento.

Para identificar lo que sienten, recomiende a los y las estudiantes que continúen realizando el ejercicio de escribir acerca de sus vivencias y que estas las relacionen a emociones específicas. Desarrollarse socioemocionalmente también implica ampliar el vocabulario emocional que se tiene, lo cual permite un mayor autoconocimiento y más probabilidades de satisfacer sus necesidades y trabajar en sus áreas de oportunidad. Por ejemplo, no es lo mismo sentir preocupación que molestia, irritación, enojo o ira. El desarrollo del vocabulario permite distinguir matices e intensidades en la emoción.



Actividad 4. Expresión musical: Melodía personal

Entro en tema

La música es un lenguaje universal porque los sonidos provocan emociones. De este modo, escuchar un concierto, los sonidos de los grillos o la letra de una canción con acordes que provocan estados emocionales. En este sentido, la música tiene tal poder para suscitar emociones que se utiliza con efectividad en el lenguaje cinematográfico, teatral y dancístico para facilitar un ambiente de expresión artística.

Además, los sonidos de las palabras y el lenguaje hablado o la letra de las canciones tienen una sonoridad musical que de igual modo produce emociones. No solo se puede afirmar que cada idioma tiene su propia música, sino también la manera como se pronuncian las palabras puede generar diversas emociones.

Por otro lado, la música tiene tal poder que inclusive existe la musicoterapia, que consiste en la utilización de la música con fines psicoterapéuticos, con los que se busca ayudar a personas que padecen ansiedad, depresión o estrés postraumático.

Objetivo

Transmitir musicalmente características personales positivas para fortalecer el sentido de eficacia.

Sugerencias de organización

Se recomienda realizar el ejercicio al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.

Parto de mi experiencia (10 min.)

Explore con las y los estudiantes qué música escuchan, qué cantante los y las emociona y pregunte si alguno o alguna toca algún instrumento musical o pertenece a un coro o banda musical. Esto tiene la finalidad de compartir grupalmente qué es la música para ellos y ellas, qué consideran que les aporta para su vida, y por qué.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Solicite a las y los estudiantes que piensen en características positivas de su personalidad que los hacen ser quienes son, tales como: entusiastas, respetuosos, con sentido del humor, positivos, comprometidos, idealistas, realistas, amorosos, amigables, cuidadosos, precavidos, analíticos, espontáneos, confiados, leales, solidarios, cariñosos, alegres, serios, reflexivos.



2. Pida a las y los estudiantes que construyan una “melodía personal” de la siguiente manera: pensando en sus características positivas de personalidad, van a escoger una canción o la sección de una canción que les gusta y le van a modificar la letra por una que las y los describa.
3. En equipos de cuatro personas van a turnarse para compartir su parte de su melodía y proporcionar una retroalimentación positiva de cada composición.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Qué tan fácil o difícil fue adaptar tu descripción a una melodía conocida?
- b. Escribe las emociones que experimentaste al representarte melódicamente.
- c. Escribe las emociones que experimentaste al compartir con tu equipo tu melodía personal.
- d. ¿Qué tan fácil o difícil fue mostrarte desde la música?

Orientaciones finales

Adaptar la descripción de las características personales a una melodía contribuye a reafirmar la identidad y fortalece el sentido de eficacia de las y los estudiantes, pues para respetar la melodía se deben realizar ajustes a la letra, utilizar la creatividad para hacer cambios de palabras según su longitud para acoplarse al ritmo musical, y realizar adecuaciones de entonación con el fin de respetar el ritmo original.

Invite a las y los estudiantes a ejecutar el ejercicio en diferentes momentos de sus vidas; seguramente algunas serán alegres, otras tristes, nostálgicas o esperanzadoras, pero todas reflejarán algún aspecto de su sentir en un momento dado. La música les puede ayudar a identificar cómo se sienten, conocerse y entenderse mejor.



Sesión 2. Autorregulación

Arte para regular emociones



Introducción

La autorregulación constituye una habilidad socioemocional fundamental, que incide directamente en el bienestar personal y colectivo porque ayuda a regular la impulsividad, la frustración, el enojo, el miedo, la tristeza, entre otras, y permite enfocar la atención para lograr la consecución de metas, la resolución de conflictos y la mejora de las relaciones interpersonales (Bajardi, 2016). Así, la regulación permite prevenir, por ejemplo, que el enojo desembogue en violencia, y que el miedo paralice e impida responder frente a un entorno que puede percibirse como amenazante.

Carecer de la habilidad para regular las emociones puede influir directamente en los procesos de aprendizaje porque incide en la motivación e involucramiento (Arguedas, 2009), lo cual afecta la salud mental y física, las relaciones personales y la identidad (Klem, 2004). Por ejemplo, si un o una estudiante tiene miedo de asistir al plantel para tomar clases porque es agredido o agredida por sus compañeros

o compañeras y tiene temor de denunciarles con el personal docente o directivo, tiene mayor probabilidad de bajar su rendimiento escolar. En este caso, la regulación del temor y el miedo le ayudarían a poner la denuncia correspondiente con las autoridades del plantel, con la finalidad de que él o ella puedan acudir a las aulas con tranquilidad y seguridad.

La relación entre autorregulación y arte es innata, ya que durante el proceso creativo de las artes se generan varias emociones: esperanza, ilusión, optimismo, motivación, entusiasmo por el reto que implica crear o, bien, miedo, preocupación, inseguridad y ansiedad de no sentirse capaz de realizar la obra o hacerla bien. Estas emociones que parecen contrarias entre sí se experimentan juntas; de hecho, muchas veces se viven emociones encontradas ante un mismo evento.

Una vez terminada la obra, en la exposición frente a los demás, se experimentan distintas emociones: alegría, satisfacción, confianza,



orgullo, o tristeza, desconfianza, frustración e impotencia, según se logre o no lo esperado y se perciba la reacción de los espectadores. En todos estos procesos se requiere de la autorregulación en caso de que se experimenten emociones exacerbadas.

En este sentido, la apreciación y práctica artística pueden constituir en sí una estrategia para autorregular diversas emociones, como la tristeza, el miedo y el enojo, pues se conduce la atención hacia un espacio de gozo y disfrute, además de que permite llevar la concentración a la creatividad y la imaginación (Eisner, 2015). Inclusive se ha inventado en tiempos recientes la arteterapia, que consiste en utilizar las actividades artísticas para disminuir padecimientos emocionales como la tristeza y la depresión (Polo, 2000).

Hay emociones como el miedo, la frustración, la tristeza y el enojo, que pueden contribuir a que una persona deje de experimentar bienestar, por lo que se requieren estrategias específicas de regulación para cada una de ellas. Las actividades que se presentan a continuación se concentran en el enojo, pues se trata de una emoción que tiene repercusiones en las relaciones interpersonales y puede obstaculizar la construcción de ambientes de convivencia sanos, como los que buscan desarrollar en el espacio escolar, porque puede producir actos de violencia hacia uno mismo y hacia los demás.

Es importante aclarar que el enojo es una emoción que se puede originar ya sea porque se experimenta impotencia por no obtener lo que se quiere, porque no se admite una inconformidad, o bien, por indignación ante una injusticia que se percibe.

Independientemente de la causa que genera esta emoción, existen algunas estrategias que permiten transitar por ella de mejor forma: la primera opción sería alejarse de la situación

que causa enojo, pero en caso de no ser posible, la segunda opción sería realizar ejercicios de respiración (1 o 2 minutos) y cuando regrese la calma, enfrentar la situación que causa enojo.

Los beneficios de la autorregulación al realizar una actividad artística son:

- El fortalecimiento del sentido de eficacia de la persona, en tanto se da cuenta que puede hacer algo por alguna emoción que le genera malestar o sufrimiento;
- Se desarrolla la empatía, puesto que el lenguaje artístico implica ser sensible e identificar no solo las necesidades propias, sino las ajenas (Gómez, 2015), así como generar propuestas de soluciones a los problemas colectivos;
- Se potencia la capacidad creativa, pues cada persona elige sus formas de expresión;
- Se mejora la capacidad de escucha y se aumenta la probabilidad de resolver constructivamente los conflictos interpersonales que se han generado.

En consecuencia, el arte constituye una poderosa herramienta de regulación emocional en varios sentidos: amplía los horizontes de percepción al proponer diferentes lecturas de una misma realidad, cumple una función de sensibilización y conciencia, permite la exploración lúdica y creativa, lo que genera y aumenta el gozo, disfrute y el bienestar. Una de las premisas en las que se fundamenta esta propuesta es que todas las personas son creativas y esta característica la pueden aprovechar para su desarrollo socioemocional.

Sugerencias generales

Genere un ambiente de respeto, lúdico, incluyente y de confianza, comenzando por no ceder el espacio a burlas o comentarios vio-

lentos y/o despectivos a los trabajos entre estudiantes.

El respeto implica que el énfasis no estará en la destreza técnica de los diferentes lenguajes artísticos, sino en la experiencia emocional que generará cada actividad. No se juzgará a ningún participante por la calidad de su dibujo, la afinación de su voz, la calidad de su redacción o de su expresión corporal. Este constituye un espacio de exploración y crecimiento socioemocional, en el que lo importante no es que se desarrollen habilidades artísticas, la prioridad es la construcción de ambientes de aula que generen aprendizajes socioemocionales personales y colectivos a través del disfrute de distintas expresiones artísticas. Asimismo, no se descarta que esta vía pueda motivar a las y los estudiantes a profundizar más en los lenguajes del arte.

Dado que las expresiones artísticas se expondrán colectivamente, resulta pertinente hacer la aclaración explícita de que el respeto de igual modo implica no generar la emoción de vergüenza en ningún participante.

Recomiende el ejercicio cotidiano de escanearse emocionalmente, lo que significa que, cuando experimenten algo, reconozcan en su cuerpo qué sienten, qué cambios corporales identifican, dónde los sienten y qué nombre le pondrían a la emoción que experimentan.

Por otro lado, promueva la construcción de ambientes de aula incluyentes, en los que se considere la participación de todas las personas considerando sus especificidades o discapacidades, lo cual tiene como consecuencia adecuar la metodología y/o el espacio del salón para que todas las personas puedan realizar las actividades.

Objetivo general

Reconocer que las emociones pueden ser reguladas a través de la apreciación y expresión artística.

Objetivos por actividad

Sesión	Expresión artística	Actividad	Objetivos Las y los estudiantes sean capaces de:
Arte para regular emociones	Expresión visual	Dibujo focalizado	Representar la expresión del enojo y la frustración a través de un cartel artístico.
	Expresión corporal	Danza emocional	Expresar y regular el enojo a través de la danza.
	Expresión literaria	Poemas al alimón	Identificar diversas formas de regular el enojo a través de la escritura de un texto colectivo.
	Expresión musical	Melodías corporales	Expresar el enojo y la frustración a través de una melodía corporal.



Actividad 1. Expresión visual: Dibujo focalizado

Entro en tema

La relación entre autorregulación y artes visuales es natural, ya que el arte en general es un medio para la regulación emocional, al permitir identificarse y expresarse libremente con sus propios medios.

Es decir que, al pintar, dibujar, tocar y sentir los colores, imaginar formas o establecerse un reto creativo contribuye a canalizar la energía que generan las emociones. Por ejemplo, con el enojo, la cual se percibe como calor corporal, especialmente en el rostro, pensamientos negativos, tensión muscular, taquicardia, y tensión estomacal. Sin embargo, cuando el enojo es producido por la frustración de no poder resolver alguna situación artística, se debe implementar estrategias de regulación emocional que permitan transitar por ese momento de crisis para poder fluir en el proceso creativo.

Objetivo

Representar la expresión del enojo y la frustración a través de un cartel artístico.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los es-

tudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- Fotocopia de la obra de Silvia Neiger que se reproduce más adelante (si las condiciones del plantel lo permiten se pueden mostrar las imágenes en una computadora o proyector).
- Una cartulina blanca para cada equipo
- Cajas de gises o plumones de colores para intercambiar entre los equipos.
- Una hoja blanca para cada equipo.
- Cinta adhesiva.

Parto de mi experiencia (10 min.)

Mencione que las emociones se sienten reflejadas en el cuerpo, por lo que es importante identificar en qué parte de éste se experimentan.

Explore qué sensaciones físicas perciben cuando se enojan, y pregunte qué sienten en la cara, en el corazón, en el estómago, en los músculos del cuerpo, en los brazos y en las manos.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Comparta con las y los estudiantes la imagen del dibujo titulado Enojo (2010), de la artista Silvia Neiger, y pregunte si consideran que representa esta emoción y qué conclusiones podrían plantear después de apreciarla.



Silvia Neiger, Enojo, 2010

2. Organice equipos de cuatro o cinco integrantes para realizar un cartel que simbolice al enojo, que integre la figura humana o partes de ésta que lo representen. Proponga que cada equipo seleccione los colores y las formas que utilizará, así como si requieren escribir alguna leyenda en el cartel.
3. Sugiera algunas ideas para realizarlo: los colores y la expresión que adquiere un rostro enojado; las partes del cuerpo que pueden resentirlo (estómago, cara, músculos); las consecuencias del enojo (rupturas, peleas o desacuerdos), o el proceso de cómo se va enfadando poco a poco una persona. Después, cada equipo pegará su cartel en la pared para que todos los equipos puedan ver su trabajo, y colocarán una hoja junto a cada cartel, con el fin de que las y los estudiantes escriban algo que les gustó o les llamó la atención del cartel observado.
4. En forma sucesiva, cada equipo nombrará un representante para que explique lo que expresaron en el cartel y lea en voz alta las anotaciones que los diferentes participantes escribieron junto al mismo. ¿Hubo coincidencias? ¿Qué diferencias hubo? ¿Qué les asombró?



Reflexión sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. A partir de todos los carteles que se realizaron, incluyendo el de tu equipo, ¿cuáles son las diversas formas de experimentar el enojo en el cuerpo?
- b. ¿Cómo puede contribuir la elaboración de un cartel en la regulación del enojo?

Orientaciones finales

Comparta con el grupo que pueden existir múltiples factores que facilitan la manifestación del enojo, por ejemplo, no sentirse escuchados/as, valorados/as, no lograr los resultados que se esperan en un determinado momento, sentirse frustrados/as o agredidos/as; sin embargo, lo importante es hacerles frente a estas situaciones a través de la regulación emocional.

Para regular el enojo se requiere: identificar las causas a través de una autorreflexión e implementar una estrategia de regulación, como alejarse para pensar cómo responder de mejor forma, llevar a cabo ejercicios de respiración, hacer ejercicio físico, apreciar o realizar actividades artísticas en sus distintas expresiones (dibujo, música, danza, teatro, etc.). Después de la regulación emocional es importante expresar de manera asertiva lo que nos hace sentir mal.



Actividad 2. Expresión corporal: Danza emocional

Entro en tema

La danza como expresión corporal implica una actividad física, lo que se relaciona con la disminución de los niveles de estrés, (Remor, 2007). Además, permite comunicar de manera creativa distintas emociones centrandolo la atención en los movimientos del cuerpo y favorece la exploración y regulación corporal para expresar con mayor claridad cada una de las emociones.

Asimismo, la danza permite fortalecer varios tipos de inteligencias: la musical, que supone una sensibilidad hacia el ritmo; la corporal cinestésica, que facilita la utilización del cuerpo para la expresión de ideas y emociones e incluye habilidades de coordinación, equilibrio, velocidad, flexibilidad y fuerza; la espacial, que implica moverse por el espacio para apropiarse de él; la interpersonal, que supone interactuar eficazmente con otros; y la intrapersonal, que permite construir una percepción de uno mismo para dirigir la propia vida (Sánchez, 2015).

En el campo de la neurociencia se reconoce a la danza como una actividad benéfica para el cerebro, porque posibilita fortalecer la percepción auditiva y visual, el equilibrio, la coordinación motriz y la memoria, es decir, la danza constituye un proceso complejo, pues activa circuitos motores, sensoriales, y fortalece la atención. Al bailar se producen neurotransmisores que están relacionados con el afecto, como endorfinas y dopamina, y se genera la hormona de la oxitocina, que

propicia la empatía e incrementa la confianza entre las personas. De igual modo, aumenta la oxigenación cerebral y fortalece el sistema cardiovascular; es muy útil para aprender a planificar y llevar a cabo diferentes tareas. También previene el deterioro del cerebro, lo que disminuye la probabilidad de padecer demencia, depresión, hipertensión y ayuda a reducir el estrés.

Un estudio llevado a cabo en la Universidad Estatal de Colorado por Agnieszka Burzynska, profesora de neurociencia, comprobó que al bailar aumenta la sustancia blanca del cerebro, la cual coordina la comunicación entre diferentes partes del cerebro y cuya disminución constituye un factor asociado al declive cognitivo (Lladó, 2017).

Objetivo

Expresar y regular el enojo a través de la danza.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar el ejercicio al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse cómodo o cómoda para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.





Materiales:

- Un reproductor de música
- De ser posible, una computadora con internet y bocinas para reproducir los videos de la actividad.

Parto de mi experiencia (10 min.)

Explore con las y los estudiantes: ¿qué experiencia recuerdan de no haber controlado su enojo?, ¿en qué situación pudieron controlar su enojo?, ¿cómo se sintieron en cada caso?

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Si cuenta con recursos multimedia y le es posible inicie la actividad reproduciendo los dos videos que se enuncian a continuación, si no cuenta con los medios, siga con el paso dos de la actividad.

Pida que observen algunas escenas, durante 15 o 20 segundos, de la danza de guerra Haka de los maoríes de Nueva Zelanda, en el canal "Pano Carozo", en la liga: youtube.com/watch?v=6fsDhMNRMUy

Pregunte a las y los estudiantes qué experimentan al verlo, si consideran que efectivamente muestra un lenguaje corporal de guerra y enojo o no; sugiera que analicen en plenaria los detalles del cuerpo, la expresión facial, el atuendo. Posteriormente reproduzca el primer minuto de la danza "Alegría" de Pina Bausch, en el canal "Miriam di primo", en la liga: youtu.be/5pftKZoVndM

Explore qué diferencias perciben con respecto a la danza de la guerra, pregunte por las emociones que experimentan y pida que analicen los movimientos o partes del cuerpo que les generan esas emociones.

2. Comparta con las y los estudiantes que a lo largo de la experiencia personal cada persona va desarrollando estrategias para enfrentar el enojo, por ensayo y error cada una va afinando sus estrategias y desechando otras.
3. Explore con los y las estudiantes cuáles han sido algunas de sus estrategias de regulación hacia el enojo, en otras palabras, qué les ha funcionado hacer cuando se han enojado, y solicite que las compartan en plenaria. Después entre todo el grupo pueden complementar las estrategias compartidas con la finalidad de que las y los estudiantes tengan más ideas para la autorregulación del enojo.
4. Forme equipos de cinco personas para realizar una pequeña coreografía; busque que en cada equipo participen tanto hombres como mujeres. Solicite a los equipos que propongan una coreografía que parta de una posición rígida, fuerte y con movimientos enérgicos (mostrando tensión muscular, dureza facial, mirada fija, cejas hacia el centro, similar a las expresiones faciales del enojo), mostrando una emoción de enojo en sus movimientos, para luego transitar hacia un lenguaje corporal suave, menos tenso, que refleje mayor paz y bienestar. Para esta parte, los equipos podrán utilizar las estrategias que compartieron previamente y pueden utilizar melodías que tengan un ritmo suave.
5. Si le es posible, escuchen la composición: "Claro de Luna", de Beethoven, durante 1 a 2 minutos, que se encuentra en el canal, "Cautivo TV", en la liga: youtube.com/watch?v=FCFCCnBbFUM para apoyar a la realización de movimientos lentos y suaves.
6. Los diferentes equipos presentarán frente al grupo sus coreografías y compartirán cómo experimentaron el cambio corporal de una posición de tensión a una de relajación. Si



hay tiempo suficiente, sugiera que cada estudiante exprese movimientos que considere que lo relajan.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. Reflexiona y escribe una nueva estrategia de regulación que puedes adoptar para manejar el enojo.
- b. ¿En qué momentos de tu vida te serviría alguna de las estrategias de regulación que vimos en esta actividad?

Orientaciones finales

Sugiera a las y los estudiantes que, en la regulación del enojo, si van a utilizar alguna actividad artística, realicen primero un ejercicio de respiración profunda. Para esto pida que se sienten en una silla o banca o en un lugar donde puedan mantener la espalda erguida y apoyada en una pared o respaldo, que no crucen ni pies ni brazos, e identifiquen cómo entra el aire en su cuerpo, con qué temperatura entra al cuerpo y con qué temperatura sale. El ejercicio de respiración no solo facilita la relajación, sino que mejora la atención.



Actividad 3. Expresión literaria: Poemas al alimón

Entro en tema

La realización de actividades artísticas constituye una herramienta de regulación emocional muy potente, pues traduce las emociones, pensamientos e ideas en productos creativos que dan cuenta de lo que nos sucede como seres humanos en la forma de vivir. El arte nos refleja desde una perspectiva diferente y esto incrementa nuestra sensibilidad en la concepción de mundo que construimos.

La escritura puede utilizarse como regulador emocional cuando canaliza emociones que generan sufrimiento, como en el caso de la tristeza, el miedo y el enojo. Estas emociones están asociadas a otras, por ejemplo, la tristeza con la desesperanza, pesimismo, desmotivación, soledad, abandono, desconsuelo, amargura, melancolía, desaliento, abatimiento, apatía, desolación. En el caso del miedo, con el temor, angustia, inquietud, preocupación, desconfianza, desvalimiento, fragilidad, vulnerabilidad, espanto, pánico. Y en cuanto al enojo con el enfado, disgusto, inconformidad, molestia, furia, ira, desprecio, hostilidad, cólera, venganza, odio, intolerancia, injusticia, indignación, rencor, resentimiento, fastidio, frustración.

La escritura puede contribuir al bienestar emocional: al nombrar las emociones que se experimentan, organizar las ideas que se generan y tener una visión más global para tomar mejores decisiones.

Objetivo

Identificar diversas formas de regular el enojo a través de la escritura de un texto colectivo.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar el ejercicio al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse cómodo o cómoda para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- Una pluma y una hoja de papel, la cual pasará por todo el grupo.

Parto de mi experiencia (10 min.)

En plenaria, explore con las y los estudiantes si en algún momento de sus vidas utilizaron la escritura para regular sus emociones, tranquilizarse o sentirse mejor.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Lea en voz alta el poema "Vencidos", de León Felipe:

Vencidos

Por la manchega llanura
se vuelve a ver la figura
de Don Quijote pasar...
Y ahora ociosa y abollada
va en el rucio la armadura,
y va ocioso el caballero,
sin peto y sin espaldar...
va cargado de amargura...
que allá encontró sepultura
su amoroso batallar...
va cargado de amargura...
que allá «quedó su ventura»
en la playa de Barcino, frente al mar...
Por la manchega llanura
se vuelve a ver la figura
de Don Quijote pasar...
va cargado de amargura...
va, vencido, el caballero
de retorno a su lugar.
Cuántas veces, Don Quijote,
por esa misma llanura
en horas de desaliento
así te miro pasar...
y cuántas veces te grito:
Hazme un sitio en tu montura
y llévame a tu lugar;
hazme un sitio en tu montura
caballero derrotado,
hazme un sitio en tu montura
que yo también voy cargado
de amargura
y no puedo batallar.
Ponme a la grupa contigo,
caballero del honor,
ponme a la grupa contigo
y llévame
a ser contigo pastor.
Por la manchega llanura
se vuelve a ver la figura
de Don Quijote pasar...



Pregunte por las emociones que les genera: ¿cómo relacionan este poema con el tema del enojo? ¿Qué tanto consideran que escribir puede ayudarles a regular el enojo?

2. Explique que la actividad que realizarán es un ejemplo de lo que los surrealistas en 1925 denominaron “Cadáver exquisito”. Después Pablo Neruda y Federico García Lorca lo llamaron “Poemas al alimón”. Esto consiste en realizar una obra colectiva de expresión literaria sin ver todo lo que escriben los participantes. El tema sobre el que van a escribir es “cómo el arte me ayuda frente al enojo”, y para esto seguirán las siguientes indicaciones:
 - a. Formar equipos de siete a ocho integrantes, en los que cada persona va a participar una sola vez. El primer participante escribirá una oración a partir del tema propuesto (cómo el arte me ayuda frente al enojo) y las últimas dos palabras de su oración las escribirá como comienzo del siguiente renglón; después doblará lo que escribió, de manera que solo deje ver estas últimas dos palabras.
 - b. El segundo participante solo podrá ver esas últimas dos palabras y las tendrá que tomar en cuenta como comienzo de su oración. Dejará sus últimas dos palabras en el siguiente renglón y doblará lo escrito. Así sucesivamente hasta que todos los integrantes hayan escrito su oración.
 - c. Una vez que todos y todas contribuyeron al poema, pida que cada equipo nombre a un representante para leerlo en voz alta y explore cómo fue la experiencia, qué emociones experimentaron durante el ejercicio.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Qué emociones experimentaste al escribir parte del cadáver exquisito?
- b. ¿Qué emociones experimentaste cuando escuchaste los poemas al alimón de los demás equipos? ¿Hubo coincidencias? ¿Cuáles?

Orientaciones finales

El ejercicio de cadáver exquisito puede realizarse con poesía, prosa, dibujos y pinturas, además suscita ambientes lúdicos y creativos.

Para utilizar la expresión literaria como estrategia de regulación frente al enojo, es útil empezar por escribir ideas en forma de lluvia de ideas para tener un material del cual partir. También puede recomendar que cada persona realice el ejercicio de identificar qué forma de expresión literaria le llama más la atención para regular el enojo y otras emociones: la prosa que es libre, la poesía con o sin rima, el relato, la crónica de hechos, entre otros. Resulta importante que se puedan probar diferentes estrategias para descubrir la más adecuada para cada persona.

Actividad 4. Expresión musical: Melodías corporales

Entro en tema

Existe una estrecha relación entre la apreciación musical y la regulación emocional, por ejemplo, al escuchar una melodía melancólica puede provocar tristeza al recordar momentos que no fueron gratos en el pasado, por otro lado, si se pretende mejorar el estado de ánimo se sugiere escuchar una canción alegre, con ritmos rápidos con la que se experimentarán emociones agradables (Campayo, 2016).

En este sentido, las emociones influyen en el tipo de música que se escucha, y también la música que se escucha genera determinadas emociones. En un cuestionario realizado por Anna María Fernández (2019) a 102 jóvenes de 12 a 25 años para identificar las razones por las que escuchan música, se obtuvieron respuestas relacionadas con el tema de autorregulación: siendo la música un refugio contra el estrés y la angustia y constituyendo un desahogo emocional que les permite animarse, relajarse y divertirse, pensar, estudiar y ser creativos. La razón por la cual se dieron estas respuestas está ligada a la recompensa intelectual y emocional que se activa a nivel cerebral, pues estimula recuerdos agradables almacenados en la memoria, potencia la imaginación y la creatividad.

La música tiene el poder de generar emociones tan fuertes en las y los jóvenes que constituye un elemento identitario; el lenguaje musical forma parte de la relación comuni-

cativa que establecen y cumple una función social.

Objetivo

Expresar el enojo y la frustración a través de una melodía corporal.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse cómodo o cómoda para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- De ser posible utilizar un reproductor de música o una computadora con conexión a internet y con bocinas

Parto de mi experiencia (10 min.)

Explore con las y los estudiantes qué tipo de música les provoca tranquilidad, alegría o enojo.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Si cuenta con los recursos y le es posible inicie la actividad reproduciendo dos videos, si no cuenta con los medios, siga con el paso dos de la actividad. Reproduzca el video de la Organización



de Estados Iberoamericanos (OEI), que muestra cómo el cuerpo puede fungir como instrumento musical y cómo puede expresar emociones, en el canal "Viajeros del Pentagrama", en la liga: youtube.com/watch?v=h7okmYqW44.

2. Pregunte a las y los estudiantes qué piensan del cuerpo humano como instrumento sonoro. Motívelos a identificar lo que sienten cuando, por ejemplo, palmean con rapidez o lentamente, con palmadas fuertes o casi imperceptibles, cuando emiten un sonido al taparse o no la nariz, etc.
3. Organice equipos de cuatro personas para que realicen una composición sonora utilizando solo la boca y las manos. Pueden usar el soplo y las manos para crear una serie de sonidos grupales que busquen representar la emoción del enojo o el proceso del enojo en nuestro cuerpo. Lo que se busca es que la melodía tenga una duración máxima de hasta un minuto.
4. Cada equipo compartirá en plenaria su propuesta musical.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Cómo la música puede ayudarte a regular la emoción del enojo?
- b. ¿Qué ritmos corporales de tus compañeros/as te gustaron más? ¿por qué?
- c. Trata de enumerar las emociones que experimentaste al crear la composición con tu equipo.

Orientaciones finales

Sugiera a las y los estudiantes que pongan atención a los sonidos de su entorno identificando qué emociones les provocan.

Otras estrategias que pueden resultar útiles para regular el enojo pueden ser: crear más melodías corporales, o bien, descubrir la musicalidad que generan diferentes materiales y texturas e inventar un ritmo.



Sesión 3. Conciencia social: Haciendo arte consciente



Introducción

El arte es producto de un tiempo, un contexto social, cultural y de pensamientos e ideas de determinadas circunstancias de los creadores que se expresan por medio de los diferentes lenguajes artísticos que existen.

Por ejemplo, podemos ver la corte y la realeza del siglo XVII a partir de ver los cuadros de Velázquez; la importancia del complejo fúnebre a partir de ver la monumental escultura de la Gran Esfinge de Giza; la vida de las familias aristocráticas rusas a principios del siglo XIX en la novela Guerra y paz de León Tolstoim, obras de Artemisia Gentileschi, la primera artista feminista de la historia que fue silenciada hasta finales del siglo XX, entre otras obras que reflejan el contexto en el que fueron elaboradas.

Como producto de un momento histórico, el arte también puede contribuir a visibilizar situaciones que son injustas para algunos y, al hacerlo, puede ayudar a modificarlas. La so-

ciudad, es el escenario en el que se generan los creadores y estos, a su vez, contribuyen con su visión crítica y artística a señalar lo que les preocupa y conmueve de la realidad en la que viven. En otras palabras, los artistas, al exponer una situación desde una perspectiva creativa promueven la conciencia social y muchas veces con sus obras impulsan un cambio o transformación hacia el bienestar colectivo.

El arte como vehículo de conciencia social permite desarrollar dos habilidades: identificar qué se quiere visibilizar (esto va en función de las preocupaciones del o de los creadores), y cómo se quiere expresar, mediante qué técnica, qué colores, qué texturas, qué sonidos, qué palabras, qué medio.

Como espectadores, al entrar en contacto con una obra artística, igualmente obtenemos información del mundo, del entorno del artista y de nuestra humanidad, por ejemplo, la exposición del artista Ai Weiwei, muestra el horror de la masacre de estudiantes de Ayotzinapa.





Weiwei, "Restablecer memorias". Foto obtenida del periódico *El horizonte* de su publicación del 4 de diciembre 2019

Otro ejemplo es la música de protesta latinoamericana, que se generó como respuesta a las dictaduras sudamericanas de los años setenta; las instalaciones artísticas de Olafur Eliason sobre el calentamiento global; o Neri Oxman, que promovió replantear nuestra relación con la naturaleza a través de obras que denuncian el uso del plástico.

El arte constituye una visión potente y crítica del acontecer humano. La función concienciadora del arte establece un ejemplo de ciudadanía activa que reconoce, fomenta y que valora la diversidad.

Asimismo, al generar conciencia social a través del arte tiene ciertos beneficios, por ejemplo: se visibiliza un problema social, se sensibiliza a los espectadores respecto a éste, se fortalece la toma de perspectiva y se estimula la creatividad y la imaginación (tanto en creadores como en espectadores). De igual manera, se impulsa una práctica ciudadana comprometida, y con ello se fortalece la empatía (pues se ve al otro y sus necesidades) y la dimensión moral y ética, la cual contempla el bienestar de los demás. Aunado a esto, se mejoran las relaciones interpersonales, se fortalece la expresividad emocional y, finalmente, se mejora la autoeficacia en tanto que se crea un producto.

La relación entre arte y conciencia social en el artista puede ilustrarse con el siguiente esquema:



Dentro de la experiencia que tienen los artistas, y desde la cual buscan crear conciencia social sobre Dentro de la experiencia que tienen los artistas, y desde la cual buscan crear conciencia social sobre algún aspecto de la realidad, se encuentra la **memoria emocional** ligada a sus recuerdos; memoria que influye también en el proceso creativo, como lo ha demostrado igualmente la neurociencia. En este sentido, el arte implica al pasado, al presente y la posibilidad de futuro y cambio.

Sugerencias generales

Genere un ambiente de respeto, lúdico, incluyente y de confianza, comenzando por no ceder el espacio a burlas o comentarios violentos y/o despectivos a los trabajos entre estudiantes.

El respeto implica que el énfasis no estará en la destreza técnica de los diferentes lenguajes artísticos, sino en la experiencia emocional que generará cada actividad. No se juzgará a ningún participante por la calidad de su dibujo, la afinación de su voz, la calidad de su redacción o de su expresión corporal. Este constituye un espacio de exploración y crecimiento socioemocional, en el que lo importante no es que se desarrollen habilidades artísticas, la prioridad es la construcción de ambientes de aula que generen aprendizajes socioemocionales personales y colectivos a través del disfrute de distintas expresiones artísticas. Asimismo, no se descarta que esta vía pueda motivar a las y los estudiantes a profundizar más en los lenguajes del arte.

Dado que las expresiones artísticas se exponrán colectivamente, resulta pertinente hacer la aclaración explícita de que el respeto de igual modo implica no generar la emoción de la vergüenza en ningún participante.

Recomiende el ejercicio cotidiano de escanearse emocionalmente, lo que significa que, cuando experimenten algo, reconozcan en su cuerpo qué sienten, qué cambios corporales identifican, dónde los sienten y qué nombre le pondrían a la emoción que experimentan.

Por otro lado, promueva la construcción de ambientes de aula incluyentes, en los que se considere la participación de todas las personas considerando sus especificidades, diferencias o discapacidades, lo cual tiene como consecuencia adecuar la metodología y/o el espacio del salón para que todas las personas puedan realizar las actividades.

Objetivo general

Representar diferentes problemáticas del entorno escolar y social mediante la apreciación y expresión artística.

Objetivos por actividad

Sesión	Expresión artística	Actividad	Objetivos Las y los estudiantes sean capaces de:
Haciendo arte consciente	Expresión visual	Esculturas sociales humanas	Identificar una problemática social o escolar para representarla por medio de esculturas humanas.
	Expresión corporal	Actuar para analizar lo social	Representar los efectos de una problemática social a través de escenas teatrales para fortalecer la toma de perspectiva.
	Expresión literaria	Soluciones a mi entorno	Proponer posibles soluciones a problemas escolares y sociales a través de un poema.
	Expresión musical	Canciones con conciencia	Visibilizar una problemática escolar o social a partir de crear colectivamente una composición sonora.



Actividad 1. Expresión visual: Esculturas sociales humanas

Entro en tema

La escultura y las instalaciones escultóricas, al ser tridimensionales y manejar el volumen, el espacio y las texturas, invitan a explorar una obra desde varios puntos de vista, a relacionar al espectador desde diferentes perspectivas.

Cuando se realizan esculturas y las manos entran en contacto directo con la materia (arcilla, plastilina, papel, madera, etc.), el sentido del tacto le proporciona a la parte del cerebro relacionada con las emociones (amígdala) una asociación con un sentido de apego primigenio, pues el tacto constituye una de las primeras formas de vinculación que desarrollamos. Además, la maleabilidad de muchos materiales permite generar una sensación de control que proporciona un sentido de autoeficacia.

Científicos de la Universidad de Vichen en Ámsterdam realizaron experimentos en niños y niñas antes y después de proporcionarles información sobre algunos cuadros del artista Vicent Van Gogh que les mostraron. Los aparatos para rastrear la mirada comprobaron que, si los sujetos recibían información o conocimientos sobre los cuadros, su percepción cambiaba y más áreas del cerebro se activaban⁴.

Objetivo

Identificar una problemática social o escolar para representarla por medio de esculturas humanas.



Sugerencia de organización

Se recomienda realizar el ejercicio al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- De ser posible y si las condiciones lo permiten una computadora con proyector para visualizar las imágenes de las esculturas humanas de Gustav Vigeland y las de la exposición en Hong Kong. Si no es posible, tome fotocopias de las imágenes.

Parto de mi experiencia (10 min.)

Recupere la experiencia de las y los estudiantes al preguntarles: ¿Qué esculturas que conocen les han hecho conscientes sobre alguna problemática social o política? ¿Qué emociones sintieron al ver esas esculturas?

⁴Programa Sinapsis. Conexiones entre el arte y el cerebro, episodio 2: Pintura y percepción visual, en el que la neurocientífica Fernanda Pérez-Gay habla de la relación entre las artes visuales y las zonas del cerebro que se activan con la misma. Disponible en el canal "Fernanda Pérez Gay Juárez", en la liga: [youtube.com/watch?v=MV5QiYXa-ql](https://www.youtube.com/watch?v=MV5QiYXa-ql)



Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Las expresiones artísticas se han dado en contextos históricos, sociales, económicos, políticos, y muchas veces van más allá de la expresión personal para visibilizar alguna situación de la realidad. Por ejemplo, observen las esculturas de Gustav Vigeland expuestas en el parque Frogner en Oslo, Noruega, y pregunte ¿qué les transmite?, ¿qué se imaginan que represente?, ¿representará conciencia social?, ¿por qué?, ¿qué se imaginan que represente?, ¿representará conciencia social?, ¿por qué?



Gustav Vigeland, Vejez



Gustav Vigeland, Sin título.

Haga lo mismo con las siguientes imágenes de esculturas humanas de la artista cubana Ana Mendieta.





2. Ahora, divida al grupo equitativamente en dos o tres equipos mixtos para realizar una escultura humana.
3. Cada equipo acordará qué situación social o escolar quiere visibilizar y se organizará para elaborar una escultura humana para representar la situación de la cual quieren crear conciencia.
4. Lo único que podrán utilizar como material son sus cuerpos. Una vez que tengan la idea de la situación, tendrán que organizarse para colocar cada cuerpo y que en su conjunto comunique lo que quieren. Tendrán que acordar si será una escultura con movimientos o estática, qué tan lejos o cerca se encontrará cada cuerpo, y en qué posición.

5. Pida a los equipos que se coloquen a manera de museo, para que usted como docente pueda pasar a apreciar las esculturas del grupo.

Reflexión sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Qué tan fácil o difícil fue acordar cómo representar la problemática social? Escribe las emociones vividas con tu equipo al negociar sobre lo que iban a representar y cómo lo iban a hacer.
- b. Escribe algún problema social que te conmovió sobre otros equipos y las emociones que te produjo.

Orientaciones finales

Cuando algún asunto social o escolar preocupa, se experimentan múltiples emociones, por ejemplo; preocupación, indignación, tristeza, enojo, miedo, confusión, inseguridad, desesperanza; o bien, optimismo, esperanza, alegría y gozo por crear una obra artística que genere conciencia y sentido de eficacia al intentar incidir en una problemática.

Para poder intervenir en la problemática con una producción artística, lo primero que hay que hacer es identificar qué emociones se generan. Después, el o la artista tendrá que pensar las emociones que quiere transmitir con la obra creada y cómo las puede expresar de forma más efectiva.

Como parte del proceso creativo, la sensibilidad escultórica no solo supone una visión de formas, colores y texturas, sino una visión espacial, pues es un arte tridimensional. Caminar alrededor de una escultura significa adquirir distintos puntos de vista que pueden generar diferentes emociones.



Actividad 2. Expresión corporal: Actuar para analizar lo social

Entro en tema

La actuación genera empatía con el público cuando se relacionan con las características de los personajes de la obra, sea por su manera de desplazarse en el espacio, su tono de voz, su lenguaje verbal y no verbal, su situación emocional o incluso, si padece algún problema o situación en particular. Por ejemplo, no es lo mismo leer una noticia que habla del maltrato que sufrió una familia de inmigrantes que quisieron llegar a la frontera de Estados Unidos, que ver una obra actuada que represente a la familia y lo que vive.

Objetivo

Representar los efectos de una problemática social a través de escenas teatrales para fortalecer la toma de perspectiva.



Sugerencia de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- De ser posible y si las condiciones lo permiten, una computadora con conexión a internet para compartir con las y los estudiantes el video con una representación teatral durante unos minutos.

Parto de mi experiencia (10 min.)

Pregunte a las y los estudiantes: ¿Qué película o qué obra de teatro les ha permitido visibilizar alguna problemática social o escolar y qué les comunicó?

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Si cuenta con los recursos y le es posible inicie la actividad reproduciendo el video, si no cuenta con los medios, siga con el paso dos de la actividad. Reproduzca el video de Tadeusz Kantor llamado "La clase muerta", donde hace una crítica radical del sistema educativo tradicional a través del lenguaje teatral, en el canal "Ministerio de Cultura y Deporte", en la liga: youtube.com/watch?v=w4k1HTenekQ

Explore qué consideran los y las estudiantes sobre esta crítica, qué ven, qué emociones experimentan, qué los conmueve.

Pida que reflexionen acerca de cómo los diferentes recursos teatrales utilizados (colores, marionetas, expresiones, movimientos) generan emociones en los espectadores.

2. Organice equipos de cinco personas para que se pongan de acuerdo sobre algún problema social de su comunidad escolar o social que quieren visibilizar, y que acuerden cómo deben organizarse para saber cómo traducirlo en escenas teatrales.

3. Cada equipo deberá elaborar una propuesta teatral de dos o tres minutos de duración.
4. Cada equipo pasará a realizar su representación teatral en forma de plenaria.
5. Al finalizar las presentaciones, realice una conclusión grupal sobre cómo a través del teatro puede generar conciencia social en su escuela, comunidad y en la misma familia.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Qué descubriste de ti al haber representado un problema social a través de la actuación?
- b. Escribe las emociones vividas con tu equipo al negociar sobre lo que iban a representar y cómo lo iban a hacer.
- c. Escribe algún problema social que te conmovió sobre las representaciones de otros equipos.

Orientaciones finales

Recomiende identificar, ¿qué les costó trabajo localizar una problemática social o encontrar cómo representarla? Para el primer caso, se requiere estar alerta al medio social, observar a la gente, sus problemas e inquietudes, leer los periódicos o ver las noticias. En el segundo caso, ante la dificultad de cómo representarla, una manera es realizar primero una lluvia de ideas para potenciar la imaginación de todos los integrantes del equipo, después tratar de contar una historia, organizar los pasos, y al final proponer un guion teatral que la represente.



Actividad 3. Expresión literaria: Soluciones a mi entorno

Entro en tema

La palabra, a través del lenguaje literario, adquiere una forma diferente al lenguaje cotidiano cuando busca crear conciencia sobre una situación, porque guía a la imaginación para generar imágenes, cadencia y orden, para darle cabida a diferentes voces y poder utilizar diversos recursos: la metáfora, la analogía, la rima, etc.

En el caso de la metáfora consiste en hacer una descripción indirecta de una situación para facilitar su comprensión y comunicar una emoción. Así, la metáfora “esos dos zafiros que tenía como ojos” busca reflejar la belleza de estos y el brillo que tenían. En cambio, la analogía relaciona cosas o situaciones diferentes a partir de encontrar semejanzas; por ejemplo: “Igual que día y noche están en el movimiento de la Tierra, la alegría y la tristeza conviven en la vida humana”. Por otra parte, la poesía genera, emociones en los espectadores o lectores a través de rimas, buscando conmover y emocionar.

Son varias las áreas del cerebro que se activan con la lectura y escritura de literatura: desde las áreas del lenguaje (en las que se procesa el significado de las palabras), hasta los circuitos emocionales y sensoriales que se estimulan. Se ha estudiado, por ejemplo, que la lectura de ciertas palabras que denotan acción, por ejemplo, nadar, correr, tocar, activan áreas de movimiento en el cerebro, mientras que palabras como: rosa, perfume, jazmín, madera, sándalo, activan las zonas

que procesan los olores. Por su parte, palabras como alegría, tristeza y enojo activan áreas no solo de los músculos de la cara, sino áreas que corresponden al procesamiento emocional.

Cuando en una poesía se utiliza una metáfora del tipo “voz aterciopelada”, se activa la zona correspondiente del tacto, como si realmente se tocara el terciopelo. Esto constituye una explicación de la potencia que tiene la poesía para conmovernos, o, en otras palabras, esto permite entender por qué leer poesía activa no solamente la mente, sino el cuerpo⁵.

Objetivo

Proponer posibles soluciones a problemas escolares y sociales a través de un poema.



Sugerencia de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- Dos hojas de papel y un bolígrafo para cada equipo.

⁵Programa Sinapsis. Conexiones entre el arte y el cerebro, episodio 2: Pintura y percepción visual, en el que la neurocientífica Fernanda Pérez-Gay habla de la relación entre las artes visuales y las zonas del cerebro que se activan con la misma. Disponible en el canal “Fernanda Pérez Gay Juárez”, en la liga: [youtube.com/watch?v=MV5QiYXa_qI](https://www.youtube.com/watch?v=MV5QiYXa_qI)

Parto de mi experiencia (10 min.)

Explore con las y los estudiantes: ¿Qué tanto han empatizado con ciertos personajes de los cuales han leído historias? Sondee si han leído poesía y si recuerdan algún autor que les haya llamado su atención.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Lea en voz alta el siguiente poema que Oscar Oliva escribió con motivo de la masacre de los estudiantes en Ayotzinapa, en la compilación: 43 poetas por Ayotzinapa:

*Hablo desde un país sin nombre,
hablo desde un país que no me pertenece,
hablo desde su historia maltratada,
hablo con los clavos de sus ríos,
hablo desde un país que se desmorona.
Hablo sin país, hablo sin nombre,
hablo con el futuro a mi espalda,
hablo con un viento que azota mi lengua,
hablo con el golpe de un pico
golpeando mi historia personal
y la historia de mi país
para continuar hablando desde abajo
con la boca pegada en sus paredes
y en esas paredes escribir su nombre
y mi nombre.*

2. Explore con las y los alumnos, qué piensan sobre el poema anterior, qué emociones les causó.

3. Organicen al grupo en parejas para identificar una problemática social o escolar que quieran visibilizar a través de un poema. Cada equipo deberá organizarse de tal manera que trabajen en equipo para realizar su poema el cual puede o no tener métrica.
4. Posteriormente, agrupe tres o cuatro parejas para compartir en voz alta el poema elaborado y pida que proporcionen una retroalimentación constructiva.
5. Realice una conclusión grupal en torno a la conciencia social a través de la literatura.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. Escribe algo que descubriste al localizar una problemática y ponerte de acuerdo con tu pareja
- b. ¿Qué sintieron al construir su poema?
- c. Escribe las emociones que experimentaste al escuchar los poemas de los otros equipos.

Orientaciones finales

Si se les dificulta localizar una problemática social o encontrar una forma de representarla, recomiende estar alerta al medio social, observar a la gente, sus problemas e inquietudes, leer los periódicos, escuchar las noticias. Si tuvieron dificultades para representar la problemática puede recomendarles realizar primero una lluvia de ideas con otros para potenciar la imaginación y de este modo, comenzar con el proceso de creación y escritura.



Actividad 4. Expresión musical: Canciones con conciencia

Entro en tema

La música produce empatía a través de sus letras y sonidos, y tal es su fuerza que algunas melodías han abanderado movimientos sociales en diferentes partes del mundo. Algunos ejemplos son las canciones de Violeta Parra interpretadas por los movimientos sociales de protesta del pueblo chileno en contra de diversas políticas gubernamentales en 2019, pero que llevan años interpretándose, o la canción de “L’Estaca”, de Lluís Llach, que el pueblo catalán ha tomado como himno y símbolo de identidad desde la dictadura de Francisco Franco, en que se prohibía a los catalanes hablar en su idioma.

Nuestro país es uno con mucha diversidad cultural y riqueza musical, en el que también se han abordado temas que buscan sensibilizar la conciencia social, como ha sido el caso de la música interpretada por Amparo Ochoa, Gabino Palomares, Óscar Chávez, entre otros.

Cantar en comunión genera empatía, disuelve las diferencias, fortalece el sentido de pertenencia y de identidad, permite que los participantes experimenten solidaridad, cercanía, confianza, seguridad, protección y proximidad.

Objetivo

Visibilizar una problemática escolar o social a partir de crear colectivamente una composición sonora.



Sugerencia de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- De ser posible y si las condiciones lo permiten una computadora con conexión a internet para compartir con las y los estudiantes el video.
- Latas, cubetas, escobas, palos de diferente grosor, bolígrafos. Cualquier material con el que se pueda producir un sonido.

Parto de mi experiencia (10 min.)

Explorar con las y los estudiantes: ¿Cuál es su música favorita? ¿Qué canciones relacionan con alguna problemática social?

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Si cuenta con los recursos y le es posible inicie la actividad reproduciendo el video, si no cuenta con los medios, siga con el paso dos de la actividad.

Comparta que las expresiones artísticas, incluyendo la música, se inscriben en contextos históricos sociales, económicos, políticos, y muchas veces van más allá de la expresión personal para visibilizar algún problema de la realidad.

Para lograr la expresión musical se pueden utilizar todo tipo de materiales. Reproduzca el siguiente video durante dos o tres minutos, en el canal "Joachim Dölker", en la liga: youtube.com/watch?v=n0qs4_bY4vg (composición del colectivo Groove Onkels) con el fin de que las y los estudiantes aprecien una composición musical con basureros.

También reproduzca la coreografía "Un violador en tu camino", hecha por un grupo de chilenas llamadas Las Tesis, que se convirtió en un himno mundial frente a la violencia ejercida sobre las mujeres. En el canal "Cadena SER", en la liga: youtube.com/watch?v=eoUrcdh8QA8 (Movimiento feminista alrededor del mundo)

2. Organice equipos de cinco personas para que se pongan de acuerdo sobre algún problema de su comunidad escolar o social que quieren visibilizar a través de la música; con la finalidad de crear una melodía corta con su respectiva letra de no más de dos minutos, utilizando todos los materiales que quieran.
3. Cada equipo pasará al frente del grupo a realizar su representación musical.
4. Propicie una conclusión grupal en torno a la conciencia social a través de la música.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Por qué eligieron esa problemática?
- b. ¿Qué fue lo fácil o difícil de representarla por medio de la música?

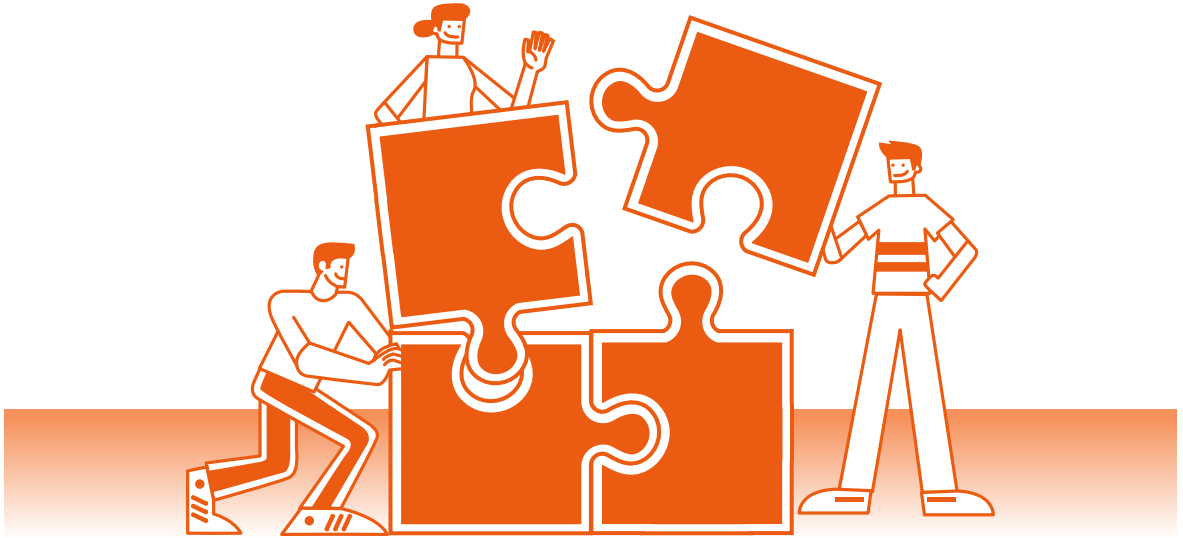
- c. Escribe algún problema social que te conmovió sobre las propuestas de otros equipos.

Orientaciones finales

Sugiera a las y los estudiantes identificar las situaciones sociales que les preocupan y explorar diferentes propuestas musicales que se han hecho, con el fin de descubrir cuál es su gusto artístico y en qué tipo de música se sienten más cómodos o cómodas para expresarse. La sensibilidad artística se fortalece a partir de ver y escuchar diversas vivencias, expresiones, de informarse y aprender sobre diferentes temas que tal vez no están directamente relacionados con el arte, pero sí con el acontecer humano, y esto lo convierte en material valioso de reflexión emocional y social. El desarrollo de la sensibilidad artística puede contribuir a expresar de manera más asertiva las emociones y lo que se quiere comunicar.



Sesión 4. Colaboración Arte colectivo



Introducción

La colaboración constituye una habilidad fundamental para el desarrollo individual y social.

Al principio de la historia de la humanidad, la sobrevivencia se daba en grupos humanos que colaboraban para cazar animales, sin ella, la sobrevivencia hubiera sido mucho más difícil o imposible. Hay incluso investigadores, como Harari Yuval N. (2015) que proponen a la colaboración como la habilidad humana fundamental que permitió al Homo sapiens formar grandes grupos de seres humanos con un fin, a diferencia de otras especies y otras comunidades de homínidos que no pudieron sobrevivir.

Después, por el propio desarrollo humano y en función de la especialización que se generó, la colaboración se fue restringiendo según el grupo de personas y sus fines. Actualmente, con la interconexión y la globalización existente, la colaboración vuelve a adquirir un papel

fundamental con nuevas características y posibles soluciones.

Por ello es importante fortalecerla en el espacio escolar, ya que no solo trae beneficios a la propia comunidad, sino que prepara a las personas para establecer vínculos positivos en otros ámbitos y contextos, como el familiar, comunitario y laboral.

Realizar un trabajo colaborativo es más que reunir a un conjunto de personas para lograr un mismo objetivo, implica un interés por el bienestar de cada integrante, un compromiso por ayudarse a atravesar momentos difíciles y una solidaridad que brinde confianza y seguridad. En este sentido, la colaboración conlleva necesariamente un trabajo en equipo, pero no todo trabajo en equipo implica colaboración, ya que se pueden unir esfuerzos para alcanzar un meta en común, haciéndolo cada uno por su cuenta y de forma individual.

En el trabajo colaborativo, es importante promover en las personas del equipo pensamientos, acciones y emociones que contribuyan a cumplir con la meta planteada, así como reconocer sus cualidades, y valorar las aportaciones de cada una. La colaboración nos enseña a practicar una ciudadanía justa, constructiva y respetuosa que valora la diferencia y la utiliza a su favor.

Existe evidencia (Johnson, et al., 1999) de que el trabajo colaborativo, tiene mejores resultados que el competitivo e individualista, ya que eleva aún más el desempeño académico, fortalece las relaciones interpersonales, aumenta el respeto y la valoración de la diversidad, incrementa el sentido de bienestar personal y social, además contribuye a una mayor cohesión social y sentido de pertenencia, y desarrolla la práctica de valores éticos.

Cuando estamos en el proceso de colaborar, aprendemos de nosotros mismos y de los demás, y eso nos permite crecer tanto en lo personal como en lo social.

Las emociones que se experimentan en la colaboración pueden ir desde la desconfianza en las propias propuestas, el miedo al creer que no se está a la altura de lo que se espera, la impotencia y el enojo porque no se toma en cuenta la opinión, hasta las emociones más enriquecedoras, como: el entusiasmo y el asombro al aprender de la creatividad de otros y otras, la alegría y el gozo al crear una obra artística que expresa un mensaje y una visión del mundo que puede aportar a otros y otras; la satisfacción de realizar un bien común, y el regocijo que otorga la expresión artística al permitir que la imaginación cree posibilidades de expresión, motivación y optimismo al descubrir nuevas formas para resolver conflictos y alcanzar una meta en común.

En el caso de las actividades artísticas, como las expresiones teatrales, dancísticas y musicales, la colaboración siempre ha estado presente. En estos ejemplos artísticos, la colaboración se genera a partir de que los participantes ponen en práctica la construcción de una visión común, el trabajo en equipo, la escucha activa, el diálogo y la negociación para llegar a acuerdos, la prevención y solución de conflictos a través de una comunicación asertiva, la regulación de emociones que obstaculizan las relaciones saludables (enojo, frustración, orgullo, envidia), la participación corresponsable en las diferentes tareas y la creación de ambientes nutricios caracterizados por la confianza y el respeto.

Sugerencias generales

Genere un ambiente de respeto, lúdico, incluyente y de confianza, comenzando por no ceder el espacio a burlas o comentarios violentos y/o despectivos a los trabajos entre estudiantes.

El respeto implica que el énfasis no estará en la destreza técnica de los diferentes lenguajes artísticos, sino en la experiencia emocional que generará cada actividad. No se juzgará a ningún participante por la calidad de su dibujo, la afinación de su voz, la calidad de su redacción o de su expresión corporal. Este constituye un espacio de exploración y crecimiento socioemocional, en el que lo importante no es que se desarrollen habilidades artísticas, la prioridad es la construcción de ambientes de aula que generen aprendizajes socioemocionales personales y colectivos a través del disfrute de distintas expresiones artísticas. Asimismo, no se descarta que esta vía pueda motivar a las y los estudiantes a profundizar más en los lenguajes del arte.

Dado que las expresiones artísticas se expondrán colectivamente, resulta pertinente hacer la aclaración explícita de que el respeto de



igual modo implica no generar la emoción de vergüenza en ningún participante.

Recomiende el ejercicio cotidiano de escanearse emocionalmente, lo que significa que, cuando experimenten algo, reconozcan en su cuerpo qué sienten, qué cambios corporales identifican, dónde los sienten y qué nombre le pondrían a la emoción que experimentan.

Por otro lado, promueva la construcción de ambientes de aula incluyentes, en los que se considere la participación de todas las personas considerando sus especificidades, o discapacidades, lo cual tiene como consecuencia adecuar la metodología y/o el espacio del salón para que todas las personas puedan realizar las actividades.



Objetivo general

Representar en colectivo la posible solución de un conflicto a través de la comunicación y el trabajo en equipo en distintas expresiones artísticas.

Objetivos por actividad

Sesión	Expresión artística	Actividad	Objetivos Las y los estudiantes sean capaces de:
Arte colectivo	Expresión visual	Mural de soluciones	Participar en la propuesta de solución de un conflicto a través de un mural colectivo para desarrollar una visión común.
	Expresión corporal	Comunic - ARTE	Reconocer la importancia de la comunicación para la convivencia armónica, a través de improvisaciones colectivas mudas.
	Expresión literaria	Cuento colectivo	Escribir un cuento colectivo en el que los personajes propongan una posible solución a un problema de su comunidad.
	Expresión musical	Conjunto musical	Crear colectivamente una canción que promueva la mejora de la convivencia escolar.

Actividad 1. Expresión visual: Mural de soluciones

Entro en tema

A través del tiempo se ha podido comprobar que la percepción visual no sólo es la ventana al mundo, que funciona como una cámara que capta las señales del exterior y las reproduce en el cerebro, sino también es una hipótesis que verificamos constantemente en función de nuestras experiencias, conocimiento y memoria, como afirma la neuróloga Fernanda Pérez-Gay⁶.

Actualmente se están estudiando las áreas del cerebro que se activan con estímulos visuales a través de encefalografías, que son electrodos conectados a diferentes partes de la cabeza para registrar la activación neuronal. Así, por ejemplo, el neurobiólogo e investigador Francisco Fernández de Miguel está estudiando la reacción de diferentes espectadores frente a murales prehispánicos como los de Cacaxtla, en los que ha podido constatar que la violencia y la belleza se superponen, pues a pesar de representar escenas fuertes como sacrificios y sangre, se perciben como bellas por sus formas, combinación de colores y composición. Esto constituye una comprobación de cómo el arte visual abre otras perspectivas que permiten captar la realidad desde otros lugares.

Una obra que se genera desde lo colectivo implica necesariamente las emociones de todos los participantes, con sus experien-

cias, expectativas, formas de resolución, sensibilidad, preferencias, y las sintetiza en un producto concreto que las recoge.

Objetivo

Participar en la propuesta de solución de un conflicto a través de un mural colectivo para desarrollar una visión común.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- Si las condiciones del plantel lo permiten, utilice una computadora con internet y bocinas para reproducir un video.
- Un pedazo cuadrado de papel blanco de aproximadamente un metro cuadrado por equipo.
- Dos o tres cajas de plumones de colores para intercambiar entre los equipos.
- Cinta adhesiva.

⁶Pérez-Gay, F. [SINAPSIS: Conexiones entre el Arte y tu Cerebro]. (10 de mayo de 2019) Sinapsis - Episodio 2: Pintura y percepción visual. [Archivo de video]. YouTube Recuperado del canal " Fernanda Pérez Gay Juárez", en la liga: [youtube.com/watch?v=MV5QiYXa_qI&t=451s](https://www.youtube.com/watch?v=MV5QiYXa_qI&t=451s).



Parto de mi experiencia (10 min.)

Explore qué experiencias de colaboración recuerdan, en las que se sintieron cuidados por los demás integrantes y en las que el ambiente construido les permitió identificar las dificultades por las que atravesaban y pudieron resolverlas.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Si cuenta con los recursos y le es posible, inicie la actividad reproduciendo el video, si no cuenta con los medios, siga con el paso dos de la actividad.

Reproduzca el video del barrio de Palmitas en Pachuca, Hidalgo, que es un ejemplo de colaboración a nivel comunitario, pues se involucró a las y los vecinos a participar en la elaboración de un macromural que abarcara toda la colonia. Entre los beneficios que se obtuvieron destacan: la disminución de los índices de violencia, el fortalecimiento del sentido de pertenencia de sus integrantes y la mejora de las relaciones interpersonales entre los vecinos del barrio. El video se encuentra en el canal "Canal Once", en la siguiente liga: [youtube.com/watch?v=jBJHneuosaw](https://www.youtube.com/watch?v=jBJHneuosaw) Pregunte a las y los estudiantes qué identifican en este proyecto con respecto a la colaboración y qué beneficios reconocen.

2. Organice equipos de cinco o seis integrantes para realizar un mural en el que se proponga la solución a un conflicto social. Sugiera que cada equipo con su pedazo de papel acuerde los colores y las formas que utilizarán, así como si requieren escribir alguna leyenda en el mural, si será figurativo o abstracto, etc.

3. Después, cada equipo pegará su mural en alguna pared para que los demás equipos puedan ver el trabajo de todos. Si es posible, sugiera que posteriormente los peguen en un lugar de la escuela y junto a ellos unas hojas blancas con una pluma para que los espectadores escriban sus impresiones.
4. Cada equipo nombrará un representante para que explique lo que buscaron representar a través del mural. ¿Hubo coincidencias? ¿Qué diferencias hubo? ¿Qué les asombró?

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Qué tan fácil o difícil fue organizarte con tus compañeros y compañeras para realizar el mural? ¿Qué emociones les provocó?
- b. ¿De qué manera colaboraron en la realización del mural?

Orientaciones finales

La colaboración implica un cuidado que va más allá de la división de trabajo dentro de un equipo. Aunque para colaborar en un mural ayuda saber dibujar, pintar o tener fines artísticos, lo más importante es tener la actitud de querer construir junto con otros, desear aportar, según las habilidades personales, así como querer aprender de los demás.

Actividad 2. Expresión corporal: Comunic - ARTE

Entro en tema

La comunicación asertiva es un factor fundamental no solo para la colaboración, sino para todas las relaciones interpersonales, porque permite compartir a través del lenguaje verbal y no verbal, necesidades, pensamientos, emociones e ideas personales a la persona que está escuchando. Esto genera un ambiente más armonioso y evita conflictos.

Cuando el lenguaje verbal es inconsistente con el no verbal (por ejemplo: cuando se le dice a alguien que es muy interesante lo que platica, pero se está mirando el celular mientras la otra persona está hablando), el cerebro le da preferencia al lenguaje no verbal y percibe que lo que dice no es relevante. Los especialistas han determinado que el lenguaje no verbal tiene un peso en la atención, que va del 55 al 90 por ciento (Corrales, 2011).

Una aportación clave para entender el impacto de la comunicación no verbal fue el de Giacomo Rizzolatti, investigador italiano que descubrió las neuronas espejo, primero en monos y posteriormente en seres humanos. Estas neuronas permitieron entender cómo una persona reconoce en otras ciertas emociones que está experimentando y activa las mismas neuronas como si él o ella experimentara el mismo estímulo (Corrales, 2011).

Algunas estrategias de comunicación verbal útiles para la colaboración son las siguientes:

- No interrumpir cuando otra y otras personas exponen algo
- Utilizar un tono de voz amable
- No ser imperativo
- Proporcionar argumentos y no ataques personales
- Ceder ante buenos argumentos.

Por su parte, algunas estrategias de comunicación no verbal efectivas son:

- Mirar directamente a los ojos de la persona con la que se habla
- No desaprobar con la mirada
- Mover aprobatoriamente la cabeza, sonreír suavemente y brazos abiertos
- Colocar el cuerpo en posición de atención, no de aburrimiento o cansancio

La comunicación asertiva brinda varios beneficios socioemocionales:

- Incrementa la confianza y la seguridad
- Mejora la empatía
- Fomenta la colaboración



- Permite resolver de mejor forma los conflictos
- Fortalece el sentido de eficacia

Objetivo

Reconocer la importancia de la comunicación para la convivencia armónica, a través de improvisaciones colectivas mudas.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- Para esta actividad no se necesitan materiales

Parto de mi experiencia (10 min.)

Explore con las y los estudiantes experiencias personales en las que practicaron una comunicación asertiva y sus resultados, así como cuando no lo hicieron y lo que sucedió. ¿Cómo se sintieron en cada caso?

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Pida a las y los estudiantes que en plenaria compartan de qué manera la comunicación asertiva contribuye a una convivencia armónica. Puede apuntar en el pizarrón las ideas importantes en forma resumida.
2. Divida al grupo en dos partes para realizar dos improvisaciones corporales mudas. Una hará una actuación corporal sobre la

comunicación asertiva y respetuosa, y la otra, sobre la comunicación no asertiva y agresiva. Pueden apoyarse de expresiones faciales; moviendo solo brazos, piernas cabeza y hombros.

Primero el equipo de la comunicación no asertiva presentará su trabajo y después el otro.

3. Explore con las y los estudiantes las emociones que experimentan en cada caso. Por ejemplo, en la comunicación no asertiva uno puede experimentar: desconfianza, enojo, impotencia, ansiedad, tristeza, pesimismo, incomprensión, soledad, agobio, desesperación, inseguridad, rechazo, rencor, resentimiento. Algunas de las emociones que se pueden experimentar al usar la comunicación asertiva son: confianza, optimismo, esperanza, alegría, aprobación, seguridad, comprensión.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Cómo fue la comunicación con tus compañeros y compañeras al momento de preparar la improvisación?
- b. ¿Qué hicieron para ser asertivos o asertivas?
- c. ¿Cuáles son los aspectos gestuales y corporales que distinguen a una comunicación no verbal agresiva, de una asertiva y respetuosa?

Orientaciones finales

Para mejorar la comunicación no verbal, recomiende a las y los estudiantes que realicen juegos de observación colectiva respetuosa,

en la que interpreten lo que comunican otras personas con sus gestos y sus movimientos corporales y en qué podrían mejorar desde su punto de vista. También pueden experimentar entre sí mismos cómo expresar corporalmente diferentes emociones, como enojo, tristeza, alegría, asco, miedo, sorpresa, nostalgia, rencor, gozo, esperanza o ternura; siempre teniendo como objetivo la comunicación asertiva

La comunicación asertiva en la colaboración permite practicar el respeto al otro, independientemente que se esté o no de acuerdo con sus ideas. Para practicarla, recomiende que cuando las y los estudiantes busquen expresar algo, lo hagan en primera persona desde el "yo me siento _____ cuando _____", "yo propongo _____ cuando _____ suceda".



Actividad 3. Expresión literaria: Cuento colectivo

Entro en tema

En la literatura se pueden representar universos de ficción o situaciones reales, para abrir opciones y perspectivas de interpretación del mundo que vivimos.

En el caso de los cuentos, son una narración ficticia o basada en circunstancias reales que nos introducen en un universo de personajes con los que nos identificamos, rechazamos, comprendemos o nos intriga, para generarnos aprendizajes a través de las emociones.

Los cuentos formaron parte de la tradición oral hasta el descubrimiento de la escritura, lo que ha permitido enriquecer la historia humana con diferentes narrativas⁷. Los cuentos provocan diferentes emociones con un relato breve que capta la atención de quien lo lee.

El investigador Paul Zach realizó experimentos narrando una corta historia sobre lo que sucedía entre un padre y su pequeño hijo con una enfermedad terminal: la contradicción del padre al ver a su pequeño jugando feliz y, por otro lado, pensando que pronto moriría sintiendo tristeza. El experimento constató que los oyentes vivieron dos emociones: una era angustia y la otra empatía, y adicionalmente se segregaron dos hormonas: por un lado, cortisol, que es una hormona que permite que el cerebro se concentre en algo que considera importante (mientras más angustia se experimenta, más cortisol se segrega), y oxitocina, que está asociada

al cuidado, la vinculación y la empatía (mientras mayor empatía se experimenta, mayor oxitocina se segrega). En otras palabras, la narrativa cambió la química del cerebro y esto influyó en el comportamiento de las personas⁸.

Objetivo

Escribir un cuento colectivo en el que los personajes propongan una posible solución a un problema de su comunidad.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre o dentro del salón con espacio suficiente para que puedan inspirarse a escribir su cuento.



Materiales:

- De ser posible utilizar una computadora con conexión a internet, proyector y bocinas
- Hojas blancas por equipo
- Una pluma o lápiz para cada estudiante.

Parto de mi experiencia (10 min.)

Explore con las y los estudiantes: ¿qué cuento o novela recuerdan en el que los personajes resuelven algún problema a través de la colaboración?

⁷The Gust. (2016) El cuento: definición, orígenes y características. [Archivo de video] Youtube. Recuperado del canal " Stav Guxt", en la liga: [youtube.com/watch?v=1ZMU8Cb-U5U](https://www.youtube.com/watch?v=1ZMU8Cb-U5U)

⁸Zach, P. (2017) La neurociencia del storytelling. [Archivo de video] Youtube. Recuperado del canal " proferr.com", en la liga: [youtube.com/watch?v=1BQldQlebg](https://www.youtube.com/watch?v=1BQldQlebg).

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Si cuenta con los recursos y le es posible, inicie la actividad reproduciendo el video, si no cuenta con los medios, siga con el paso dos de la actividad.

Apreciar y dar el punto de vista del video "Cuentos colectivos por la paz", que se encuentra en el canal " SOM EDITORIAL COLECTIVA", en la liga: [youtube.com/watch?v=RhZ1P4_q-OU](https://www.youtube.com/watch?v=RhZ1P4_q-OU) Este proyecto utiliza la literatura para formar comunidad y transformar realidades para mejorarlas. Explore con las y los estudiantes qué piensan y sienten sobre proyectos así.

2. Organice equipos de tres estudiantes para seleccionar la situación de su comunidad que quieran proponer una solución, después deberán escribir un cuento en el que los personajes unen esfuerzos para dar una posible solución a la problemática social.
3. Los equipos, alternadamente elegirán un representante que lea en voz alta el cuento. El resto de los integrantes de cada equipo proporcionarán una retroalimentación positiva al cuento escuchado.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Cómo fue el trabajo colaborativo entre tus compañeros o compañeras para crear un cuento?
- b. ¿Cuáles fueron las aportaciones que realizó cada integrante del equipo?

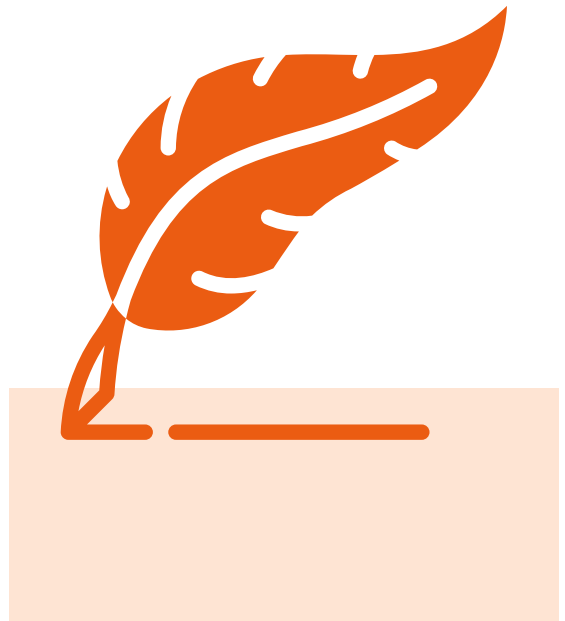
Puede proporcionar los siguientes ejemplos: saber redactar, saber crear

suspense para llamar la atención del lector, llegar a una solución creativa, proponer varias situaciones a resolver para poder escoger entre varias opciones, sugerir una situación muy interesante a resolver, utilizar descripciones que emocionan, motivar para crear más ideas, hacer sentir que lo que dice el compañero o compañera es relevante, y ser honesto u honesta, sin ser ofensivo. Pueden utilizar otras habilidades que se les ocurran, según lo que vivieron en el ejercicio.

- c. ¿Qué emociones te generaron los cuentos de los demás equipos?

Orientaciones finales

Sugiera a las y los estudiantes que realicen el ejercicio de escribir pequeños relatos. Esto agudizará su capacidad de comunicación, observación, imaginación y organización, y les permitirá fortalecer su desarrollo socioemocional, porque podrán escribir en función de las emociones que quieren provocar.



Actividad 4. Expresión musical: Conjunto musical

Entro en tema

La expresión musical requiere, la mayoría de las veces, de la colaboración para llevarse a cabo. Ejemplo de ello son las orquestas sinfónicas, que reúnen alrededor de 80 músicos que tocan diferentes instrumentos de viento (madera y metal), percusión y cuerdas, para interpretar una composición musical, lo cual exige una colaboración minuciosa para llevarse a cabo⁹.

Los estudios que se han realizado desde la neurociencia para analizar el efecto de la música han demostrado que se activan multiplicidad de zonas en el cerebro, en las que unas áreas separan los elementos para entender la melodía y el ritmo, y otras, lo juntan en una experiencia musical. Sin embargo, cuando los científicos analizaron los cerebros de las personas que interpretan música, descubrieron que la activación cerebral era casi total: se encendían en las neuroimágenes las zonas visuales, auditivas, motrices, lingüísticas y matemáticas. Además, se constató que aumentaba el volumen del cuerpo calloso del cerebro (que es el que conecta ambos hemisferios), y se agilizaba la decodificación de mensajes, lo que mejora la resolución de problemas¹⁰.

Las emociones que se experimentan en la colaboración musical transitan por todo tipo: ilusión de colaborar con otros y sentirse aceptado o aceptada, confianza al conocer las habilidades personales y de los demás,

alegría por interpretar o crear una obra que se puede compartir, cercanía por compartir pasiones con otras personas y gozo por descubrir nuevas formas de expresión. No obstante, también se puede experimentar: pesadumbre e inseguridad por desconfiar de las capacidades propias o de las ajenas, miedo y frustración al fracasar y no lograr el objetivo, impotencia al no poder adaptarse al ritmo que sugiere la mayoría, impaciencia en el proceso colaborativo, agobio al sentirse presionado o presionada por cómo los demás perciban el trabajo y tristeza de no lograr lo que se quiere. Sin embargo, conviene señalar que cada una de estas emociones se pueden gestionar y controlar desde nuestros pensamientos.

Objetivo

Crear colectivamente una canción que promueva la mejora de la convivencia escolar.



Sugerencia de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.

⁹Canal Once. (2017) Musivolución - Música y colaboración. [Archivo de video] Youtube. Recuperado del canal "Canal Once", en la liga: [youtube.com/watch?v=EfmRdU1ae7o](https://www.youtube.com/watch?v=EfmRdU1ae7o)

¹⁰Esperanza Azteca. (2015). TED / Efecto de la música en el cerebro = Efecto Esperanza Azteca. [Archivo de video] Youtube. Recuperado del canal " Esperanza Azteca", en la liga: [youtube.com/watch?v=ED_Mok754DQ](https://www.youtube.com/watch?v=ED_Mok754DQ)



Material:

- De ser posible utilizar una computadora con conexión a internet, proyector y bocinas.

Parto de mi experiencia (10 min.)

Explorar con las y los estudiantes qué experiencias musicales de colaboración, han visto o tenido, y cuáles han sido las emociones que han experimentado al verlas o vivirlas.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Si cuenta con los recursos y le es posible inicie la actividad reproduciendo el video a continuación, si no cuenta con los medios, siga con el paso dos de la actividad.

Apreciar y dar el punto de vista de la interpretación de la Orquesta de París del "Huapango de Moncayo", dirigida por Alondra de la Parra, la cual es un ejemplo musical de colaboración. Ver el video en el canal "MEX Experiencia Mexico", en la liga: [youtube.com/watch?v=mkXAGmbm6jl](https://www.youtube.com/watch?v=mkXAGmbm6jl)

Explore con las y los estudiantes qué emociones experimentan al ver ese grado de colaboración para interpretar música. Algunas de las emociones que probablemente reporten son: alegría, optimismo, esperanza, confianza, entusiasmo, valentía, armonía, gozo, disfrute, asombro, felicidad, motivación, complicidad, bienestar y paz.

2. Organice equipos de cinco integrantes para crear una composición musical de máximo dos minutos de duración, en la que se proponga alguna solución para mejorar la convivencia escolar. Podrán utilizar instrumentos, melodías con letras inventadas, percusiones con los recursos que tengan a la mano, vientos generados

por soplos, aplausos, chiflidos, tararear, palmeando alguna parte de su cuerpo, etcétera.

3. En forma sucesiva, cada equipo presentará en plenaria su composición. Explore cómo vivieron la experiencia las y los estudiantes.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

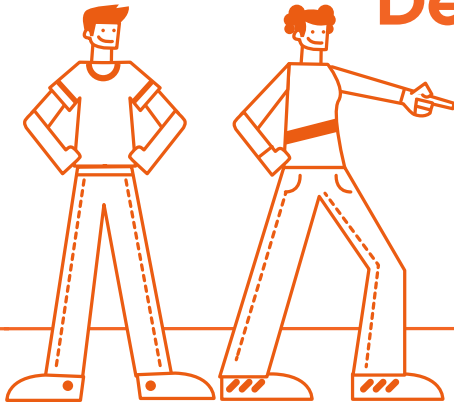
- a. Escribe las emociones que experimentaste al comienzo de la colaboración musical, durante esta, y al final cuando la presentaron grupalmente.
- b. ¿Qué puedes aplicar de esta experiencia a otra área de tu vida?
- c. ¿Qué pensamientos y emociones te generaron las composiciones musicales de los demás equipos?

Orientaciones finales

La colaboración permite relacionarnos con otros de forma positiva, pues contribuye a crear un ambiente de confianza que posibilita que cada participante proponga algo, y así se genere una lluvia de ideas que permita construir y proponer proyectos donde haya un beneficio comunal. Realice una cordial invitación a seguir apreciando y creando colaboraciones musicales, con la finalidad de fortalecer y ampliar sus capacidades críticas y creativas de una forma divertida.



Sesión 5. Toma responsable de decisiones: Decisiones artísticas



Introducción

La toma de decisiones constituye una actividad que realizamos todo el tiempo, en ocasiones de forma consciente y, la mayor parte de las veces, de manera inconsciente o automática, producto de acciones que hacemos de manera frecuente y en repetidas ocasiones, que posteriormente se convierten en hábitos. Algunas decisiones son fáciles y otras difíciles, algunas implican riesgos según el grado de ignorancia o certeza de que se disponga, o según las consecuencias que se deriven. Se podría decir que somos el resultado de los "síes" y los "noes" que elegimos en cada situación.

Dependiendo del tiempo que se disponga para tomar las decisiones, se ponen en marcha uno de los dos siguientes procesos emocionales: primero, el rápido que responde a necesidades o situaciones inmediatas de supervivencia, en donde los estímulos van directamente del tálamo a la amígdala, para reaccionar frente a alguna amenaza inminente, como cuando vemos que un perro nos quiere atacar y deci-

dimos huir y escapar para protegernos, o bien, quedarnos y hacerle frente para defendernos. Segundo, un mecanismo lento que sigue la ruta: tálamo - corteza prefrontal - amígdala, que constituye un camino más sofisticado y complejo, porque utiliza otras áreas cerebrales relacionadas con la asociación de ideas, la memoria y la creatividad, que permite considerar diferentes respuestas, jerarquizarlas, analizarlas, evaluarlas y decidir (Correa, et. al., 2013).

La toma de decisiones por el camino complejo ha sido producto del desarrollo social que ha experimentado la humanidad a lo largo de la historia, por la necesidad constante de tener que elegir entre diversas opciones. No obstante, la toma de decisiones de forma automática se lleva a la práctica de manera más frecuente, las cuales no llegan a la conciencia (o no pasen por el recorrido lento de la corteza prefrontal), se relacionan directamente con las emociones y responden, únicamente, al contexto en el que se generan. Al utilizar este proceso, las

emociones facilitan la toma de decisiones rápida, pero dificultan aquellas que se deben de tomar por la ruta lenta (Manes, 2014).

Sin embargo, la posibilidad de planear a corto, mediano y largo plazo puede fortalecer el mecanismo de toma de decisiones, por ejemplo, lograr una meta a largo plazo, requiere realizar tomas de decisión a corto y mediano plazo que permitan acceder a esa meta (Manes, et. al. 2014). Esto es algo que practican las y los artistas cuando trabajan en un proyecto, las y los deportistas cuando entrenan para una competencia, los científicos cuando desarrollan una investigación o las y los estudiantes cuando van a presentar un examen y requieren estudiar y no distraerse.

La toma de decisiones involucra todo un matiz de emociones que van desde el miedo, incertidumbre y desconfianza, por sólo poder elegir una de las opciones disponibles; tristeza, enojo y frustración, cuando se considera que la decisión fue equivocada; culpa, cuando se piensa que se puede lastimar o decepcionar a otros; confianza y sentido de eficacia, cuando la decisión empodera; alegría, optimismo y bienestar, cuando se decide en función de cubrir las necesidades personales o sociales; y entusiasmo y motivación, por iniciar acciones en función de la decisión tomada.

Mientras más precipitadamente se tome una decisión que tenga un alto impacto en el corto, mediano o largo plazo, existe mayor probabilidad de no considerar las consecuencias no deseadas que pueda tener. Lo ideal, es otorgarle más tiempo al análisis de la información e ideas, para identificar de mejor forma las necesidades y beneficios que podemos obtener con dicha decisión, con el fin de generar emociones de confianza y seguridad. En este sentido, el pensamiento crítico permitirá jerarquizar entre ideas importantes, relevantes y urgentes.

Algunos beneficios que se han constatado de tomar decisiones en forma responsable son los siguientes:

- Se fortalece el sentido de confianza y eficacia, junto con un sentido de control de la propia vida.
- Se mejora la toma de perspectiva.
- Se fortalece la empatía, pues al considerar las necesidades propias y ajenas, existe menor probabilidad de obtener resultados inesperados que pueden causar sufrimiento.

Algunas estrategias que permiten tomar decisiones en forma responsable son:

- Identificar las emociones que se pudieran experimentar al tomar la decisión.
- Aplicar el pensamiento crítico para identificar pros y contras de cada decisión.
- Considerar las necesidades y emociones tanto propias como de los demás involucrados en la toma de decisión (ya sea en forma directa o indirecta).
- Considerar las posibles consecuencias en uno mismo y los demás de las alternativas y opciones a elegir (Klein, 2018).

Sugerencias generales

Genere un ambiente de respeto, lúdico, incluyente y de confianza, comenzando por no ceder el espacio a burlas o comentarios violentos y/o despectivos a los trabajos entre estudiantes.

El respeto implica que el énfasis no estará en la destreza técnica de los diferentes lenguajes artísticos, sino en la experiencia emocional que generará cada actividad. No se juzgará a ningún participante por la calidad de su dibujo, la afinación de su voz, la calidad de su redacción o de su expresión corporal. Este constituye un



espacio de exploración y crecimiento socioemocional, en el que lo importante no es que se desarrollen habilidades artísticas, la prioridad es la construcción de ambientes de aula que generen aprendizajes socioemocionales personales y colectivos a través del disfrute de distintas expresiones artísticas. Asimismo, no se descarta que esta vía pueda motivar a las y los estudiantes a profundizar más en los lenguajes del arte.

Dado que las expresiones artísticas se exponrán colectivamente, resulta pertinente hacer la aclaración explícita de que el respeto de igual modo implica no generar la emoción de vergüenza en ningún participante.

Recomiende el ejercicio cotidiano de escanearse emocionalmente, lo que significa que, cuando experimenten algo, reconozcan en su cuerpo qué sienten, qué cambios corporales identifican, dónde los sienten y qué nombre le pondrían a la emoción que experimentan.

Objetivo general

Establecer metas a corto, mediano y largo plazo de su proyecto de vida, que contribuya a su bienestar, a través de las artes.

Objetivos por actividad

Sesión	Expresión artística	Actividad	Objetivos Las y los estudiantes sean capaces de:
Decisiones artísticas	Expresión visual	Collage de decisiones	Expresar los elementos del proyecto de vida en un collage para concientizar sobre la relevancia de las decisiones presentes y futuras.
	Expresión corporal	Los riesgos de mis decisiones	Representar teatralmente un dilema sobre el conflicto entre decisiones a corto y largo plazo para reflexionar sobre la complejidad de este proceso.
	Expresión literaria	Mi yo del futuro	Desarrollar una carta autobiográfica desde el futuro, que contemple las decisiones que se tomaron para alcanzar sus metas.
	Expresión musical	El ritmo de mis decisiones	Expresar mediante dos composiciones sonoras colectivas, a base de palmadas, el ritmo de una toma de decisión relevante presente y el ritmo de una toma de decisión relevante futura.

Por otro lado, promueva la construcción de ambientes de aula incluyentes, en los que se considere la participación de todas las personas considerando sus especificidades o discapacidades, lo cual tiene como consecuencia adecuar la metodología y/o el espacio del salón para que todas las personas puedan realizar las actividades.

Es importante aclarar de manera explícita que en las diferentes actividades se respetará el punto de vista de todos y todas. Esto tiene una repercusión directa en la toma de decisiones, pues en un grupo en el que sus integrantes experimentan confianza, estos tienen mayor probabilidad de decidir hablar y compartir sus ideas, gustos y preferencias. Participar y compartir también constituye una toma de decisión.

Por otro lado, compartir y escuchar las razones de apreciación estética de otras personas puede contribuir a abrir nuevas perspectivas personales que, como espectadores, contribuyen a fortalecer la sensibilidad artística.

Actividad 1. Expresión visual: Collage de decisiones

Entro en tema

La toma de decisiones se puede ver reflejada en las actividades plásticas en tres diferentes momentos: en primer lugar, desde los pensamientos y las emociones de las que se parte en el proceso creativo y la elección de lo que se quiere plasmar artísticamente; en segundo lugar, desde el punto de vista técnico, que se relaciona con la elección de colores, texturas, instrumentos y los diversos materiales (acrílico, óleo, crayola, plumón, lápices, gises) que se pueden utilizar para realizar lo que se va a representar. En tercer lugar, en lo relacionado con el público al que se enfocará la exhibición y el lugar donde se hará la exposición.

Cuando se realiza una obra en forma colectiva, la toma de decisiones tiene que contemplar la colaboración, las participaciones de cada integrante, el respeto por cada propuesta y por cada persona, y la no discriminación por ningún motivo en la relación interpersonal que se construye con los participantes.

Desde el punto de vista del espectador, la toma de decisiones entra en juego desde que admira una obra y decide qué le conmueve y porqué, independientemente de su experiencia artística. Y, probablemente, lo que le atrae en el presente, cambiará en función de su proceso de apreciación artística, es decir, mientras más experiencias artísticas reúna, mejores argumentos desarrollarán para conformar su gusto artístico.

Objetivo

Expresar los elementos del proyecto de vida en un collage para concientizar sobre la relevancia de las decisiones presentes y futuras



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- De ser posible, una computadora con proyector para ver los cuadros, o bien, fotocopias de estos.
- Un pedazo de papel revolución de aproximadamente un metro cuadrado para cada equipo.
- Hojas blancas de tamaño carta para usarse tal cual o colorearse y cortarse.
- Revistas que no utilicen y que puedan cortarse.
- Gises de colores o crayolas para que los equipos las usen e intercambien.
- Tijeras para utilizar e intercambiar.
- Cinta adhesiva.

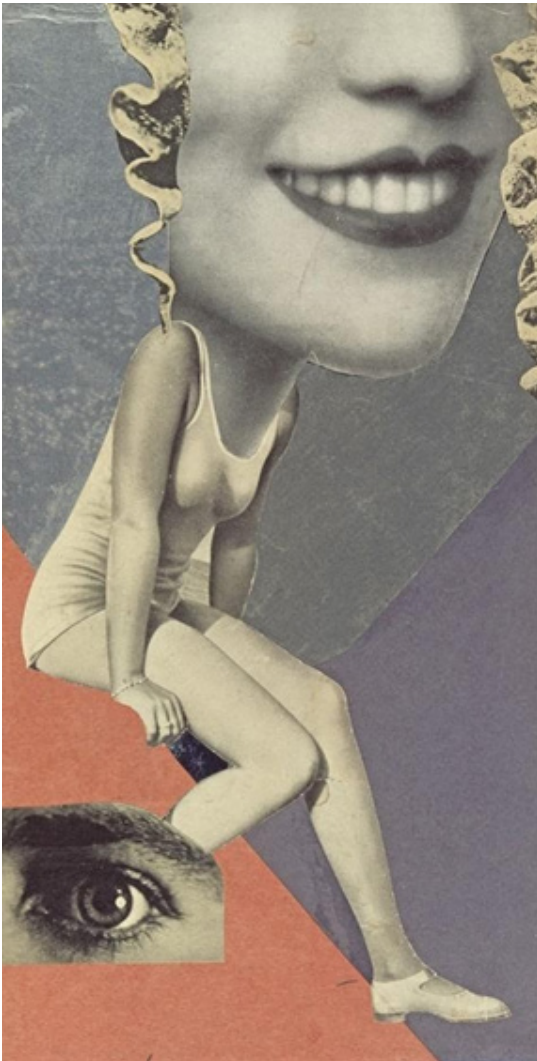


Parto de mi experiencia (10 min.)

Explorar con los y las estudiantes ejemplos de decisiones que hayan tomado en su vida con las que se hayan sentido satisfechas y satisfechos, y preguntar: ¿qué les permitió tomar esa decisión?

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Muestre a las y los estudiantes las siguientes imágenes de las obras de Hannah Höch, Remedios Varo, John Stezaker y Andy Warhol. Luego explore cuál les atrae más y por qué, y posteriormente hágales saber que esto implica una decisión como espectadores.



Hannah Höch, Hecho para una fiesta, 1936.



Remedios Varo, Mujer saliendo del psicoanalista, 1960



Andy Warhol, Latas de sopa Campbell, 1962.



John Stezaker, Musa, 2012.



2. En forma de plenaria, los y las estudiantes compartirán las razones de su elección. Este ejercicio promueve la toma de decisiones asociada a la apreciación artística. Comparta que el gusto estético se va desarrollando y modificando de acuerdo con las experiencias directas con las artes.
3. A continuación, motive a las y los estudiantes a pensar en algún proyecto de vida que aspiran lograr, así como las decisiones a corto, mediano y largo plazo que tienen que tomar para alcanzarlo.
4. Organice equipos de cinco o seis integrantes para realizar un "Collage de decisiones", que contenga los diferentes proyectos futuros de sus integrantes. Dé las siguientes sugerencias para ayudarlos a pensar cómo resolver su participación: pueden pensar en pasos o etapas para lograr la meta, en los recursos que requieren y en cómo se visualizan a sí mismos en el corto, mediano y largo plazo.

Cada equipo dispondrá de 20 minutos para realizar su collage y para esto podrán recortar y pegar las figuras o formas que consideren apropiadas, así como dibujar directamente en el lienzo del collage o recortar dibujos que realicen en otros papeles.

5. Al terminar, cada equipo pegará su obra en una pared.
6. Invite a las y los participantes a admirar las obras presentadas e identificar lo que les provoca pensar y sentir de cada una.
7. En forma de plenaria, explore cómo fue la experiencia emocional sobre los proyectos de vida de sus compañeros y compañeras. ¿Qué llamó su atención?

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Qué descubriste sobre las pasiones de tus compañeros o compañeras a través de sus obras?
- b. ¿Realizar el collage te ayudó a visualizar en forma más clara tu propio proyecto? Explica de qué manera.

Orientaciones finales

Considerar el punto de vista de los demás en las decisiones propias permite desarrollar la empatía y la toma de perspectiva. Asimismo, respetar nuestros gustos, intereses y necesidades ayuda a fortalecer la autoeficacia; sin embargo, si solo se considera la opinión de los demás en la toma de decisiones, se corre el riesgo de no satisfacer las necesidades propias y esto puede generar frustración; y si solo se toman en cuenta las necesidades propias, se puede caer en una visión ego-céntrica que impida la empatía y el bienestar colectivo, por lo que es importante generar un equilibrio entre lo que se desea de manera personal y lo que recomiendan los demás.

Actividad 2. Expresión corporal: Los riesgos de mis decisiones

Entro en tema

En el caso de las actividades teatrales que involucran a más de una persona, la toma de decisiones implica el cuidado físico y emocional de los compañeros y las compañeras, lo que involucra no desdeñar al otro, respetar sus tiempos, darle espacio para explayarse corporalmente y apoyar cuando se percibe que la otra persona está atravesando un momento de crisis. En este sentido, la toma de decisiones conlleva observación de lo que está sucediendo a nivel personal y colectivo.

La toma de decisiones a corto y largo plazo se asocia al tema de las renunciaciones, y muchas veces también al de los sacrificios en pos de un proyecto significativo o importante. Al renunciar a acciones a corto plazo, se puede experimentar frustración, molestia, disgusto, inquietud, enojo, tristeza, confusión. Pero, al pensar en la relevancia del proyecto que mueve a la renuncia, se puede experimentar: optimismo, orgullo, seguridad, ilusión, esperanza, motivación, libertad, alegría y compromiso.

En este sentido, los proyectos a futuro que mueven a la renuncia presente pueden generar emociones desde enojo hasta desesperación; sin embargo, si el proyecto es significativo puede aminorar el efecto desagradable de dichas emociones. Como señala el neurocientífico Antonio Damasio, haciendo referencia a un pensamiento del filósofo Baruch Spinoza del siglo XVII: cuan-

do se padece una emoción que causa sufrimiento, solo puede resolverse a través de una emoción positiva más fuerte (Damasio, 2016).

Objetivo

Representar teatralmente un dilema sobre el conflicto entre decisiones a corto y largo plazo para reflexionar sobre la complejidad de este proceso.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- De ser posible, una computadora con internet, un proyector y bocinas para reproducir el video.

Parto de mi experiencia (10 min.)

Explore, con las y los estudiantes, situaciones en donde hayan tenido que decidir sobre sus acciones presentes en función de pensar sus metas futuras: ¿han tenido que realizar sacrificios?, ¿cómo se han sentido?



Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Si cuenta con recursos multimedia y le es posible inicie la actividad reproduciendo el video que se enuncia a continuación, si no cuenta con los medios, siga con el paso dos de la actividad.

Apreciar y dar el punto de vista del video de Eragdi Macías sobre la importancia de la toma de decisiones, en el canal "TEDx Talks", en la liga: [youtube.com/watch?v=8G7t1ljKpl4](https://www.youtube.com/watch?v=8G7t1ljKpl4) En él, la ponente defiende que las más pequeñas decisiones conducen a nuevas lecciones de vida.

2. Organice equipos de cinco o seis integrantes para representar teatralmente un dilema de decisiones de corto y uno de largo plazo, a fin de comunicar la complejidad y el proceso de la toma de decisiones. Puede sugerir que representen las emociones que se viven en cada dilema, o que muestren lo que se ven haciendo en el corto y en el largo plazo en un ejemplo concreto.
3. En forma sucesiva, cada equipo presentará de manera plenaria su representación. Explore cómo vivieron la experiencia las y los estudiantes.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. Identifica tres decisiones que tuviste que tomar en el proceso de creación teatral.
- b. ¿Qué tan fácil o difícil fue como equipo decidir, llegar a acuerdos, ceder y escuchar sobre el dilema a representar? ¿Qué emociones sentiste?

- c. ¿Qué dilemas representados por los otros equipos te llamaron la atención en cuanto a las decisiones que se tenían que tomar?

Orientaciones finales

La primera decisión que se debe de tomar cuando se actúa con otros u otras es identificar el espacio personal y el colectivo que se requiere para hacer la representación. Esto permite generar mayor confianza y cuidado en el grupo. Construir espacios seguros para la expresión corporal grupal es responsabilidad de todas y todos los integrantes.

Cuando se está ante un dilema, la decisión debe de considerar el bienestar propio y el de los demás, lo cual fortalece una ética del cuidado, tomando en cuenta que todas y todos tienen el mismo derecho al uso del espacio y a la expresión corporal y verbal.



Actividad 3. Expresión literaria: Mi yo del futuro

Entro en tema

La toma de decisiones en literatura se traduce en elegir palabras, sonidos de palabras y frases, escoger imágenes que se crean escribiendo, organizar con determinado orden las ideas y reflexionar qué emociones se busca generar.

Las palabras constituyen un medio muy eficaz y directo para mostrar todo tipo emociones: desde gratitud, dignidad, admiración, inclusión, alegría, optimismo, amor, orgullo, hasta desprecio, exclusión, discriminación u odio. Por ello, es muy importante cuidar lo que se escribe a través de cualquier medio de comunicación.

Para enfrentar un desafío y tomar las decisiones que este implica, se requiere poner en juego las habilidades que se tienen para lograrlo y movilizar la energía, lo que implica transitar hacia un nuevo camino, realizar cambios para alcanzarlo y generar emociones que permitan que la motivación se mantenga¹¹.

Objetivo

Desarrollar una carta autobiográfica desde el futuro, que contemple las decisiones que se tomaron para alcanzar sus metas.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada es-

tudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.

Escribir conlleva mayor responsabilidad que hablar, pues se deja una huella que otros pueden consultar en un determinado momento. Hacerlo desde la responsabilidad implica cuidar no solo de uno mismo, sino de los lectores. Al escribir un texto, un ejercicio útil consiste en leer lo escrito, con los ojos del espectador, lo que permite realizar ajustes al texto.



Materiales:

- Una hoja tamaño carta o del cuaderno y una pluma para cada estudiante.

Parto de mi experiencia (10 min.)

Explore con los y las estudiantes si se han visualizado a sí mismos en el futuro: ¿cómo se imaginan?, ¿qué caminos creen que tomarán? Si no lo han hecho, invite a que lo hagan y lo compartan. Puede sugerirles que piensen en las pasiones que tienen y cuáles quisieran desarrollar más.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Lea en voz alta el siguiente cuento de Jorge Bucay sobre la toma de decisiones, y explore con las y los estudiantes lo que piensan y las emociones que experimentan.

¹¹Tesaire, C. Video "Toma de decisiones". [Archivo de video] Youtube. Recuperado del canal "Asociación Educar para el Desarrollo Humano", en la liga: [youtube.com/watch?v=myvw_mWYndw](https://www.youtube.com/watch?v=myvw_mWYndw).



El centauro

(fragmento)

Había una vez un centauro, que, como todos los centauros, era mitad hombre y mitad caballo.

Una tarde, mientras paseaba por el prado sintió hambre.

–¿Qué comeré? –pensó– ¿Una hamburguesa o un fardo de alfalfa, un fardo de alfalfa o una hamburguesa?

... Y como no pudo decidirse, se quedó sin comer.

–¿Dónde dormiré? –pensó– ¿En el establo o en un hotel, en un hotel o en el establo?

... Y como no pudo decidirse, se quedó sin dormir.

Claro, sin comer y sin dormir el centauro se enfermó.

–¿A quién llamar? –pensó– ¿A un médico o a un veterinario, a un veterinario o a un médico?

... Enfermo y sin poder decidir a quién llamar, el centauro se murió.

La gente del pueblo se acercó al cadáver y sintió pena.

–Hay que enterrarlo –dijeron– ¿Pero dónde? ¿En el cementerio del pueblo o a campo traviesa, a campo traviesa o en el cementerio del pueblo?

... Y como no pudieron decidirse, llamaron a la autora del libro que, ya que no podía decidir por ellos, revivió al centauro¹².

¹²Bucay, J. (11 de junio de 2019) El centauro. Cuentos de Bucay [Blog] Recuperado de: <https://cuentosbucay.wordpress.com/2010/06/11/el-centauro/>

2. Pregunte: ¿qué reflexión les deja este cuento? ¿Están de acuerdo en que no elegir constituye una forma de decidir? ¿A veces les es difícil tomar decisiones por considerar lo que esperan los demás de ustedes?
3. Solicite que, de manera individual, cada estudiante escriba una carta biográfica desde su yo futuro, analizando, exponiendo y explicando las decisiones que le permitieron alcanzar sus metas.
4. Pida que compartan la carta biográfica en equipos de tres integrantes.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. Escribe las emociones que experimentaste al escribir desde tu yo futuro.
- b. Escribe las emociones que experimentaste al escuchar el yo futuro de tus compañeros y compañeras.
- c. En relación con las cartas que pudiste conocer, ¿qué ideas te podrían ayudar para tomar mejores decisiones en el presente y alcanzar tus metas en un futuro?

Orientaciones finales

Con respecto a la expresión escrita y literaria, es muy importante asumir la responsabilidad que conlleva tomar una decisión para escribir o dejar de escribir algo.

Tomar una decisión desde la escritura implica asumir que las palabras generan emociones, ideas y mueven a la acción propia y de los demás, por lo que pueden motivar o herir a la persona que lo lea.



Actividad 4. Expresión musical: El ritmo de mis decisiones

Entro en tema

Los avances en neurociencia han podido demostrar con imágenes de actividad cerebral que 10 segundos antes de que una persona tome una decisión consciente, el cerebro tomó la decisión. Lo mismo sucede cuando va a pulsar una tecla con un dedo: siete segundos antes el cerebro ya “sabe” con qué dedo la va a pulsar.

En la toma de decisiones entran dos procesos: por un lado, un procesamiento inconsciente que condiciona la decisión hacia una dirección; por otro, lo que se desea hacer, que responde a los planes e ilusiones que tiene una persona. Estos dos sistemas se complementan y emiten una toma de decisión previa, que posteriormente llega a la conciencia ¹³.

La interpretación musical, vista desde el proceso de toma de decisiones, implica: escoger los tonos adecuados, construir acordes, seleccionar tiempos y notas, así como elegir las letras que acompañen a las melodías.

Cuando se compone la letra de una canción, es necesario tomar decisiones responsables para no emplear un lenguaje que atente contra la dignidad de nadie en ningún sentido y no usar frases racistas, discriminatorias o que denoten algún tipo de violencia, tal como lo reconoció el grupo de rock mexicano Café Tacuba con su canción “La ingrata”, la cual hablaba de un feminicidio y decidieron cam-

biar la letra para no reproducir el mensaje de violencia contra las mujeres.

Objetivo

Expresar mediante dos composiciones sonoras colectivas, a base de palmadas, el ritmo de una toma de decisión relevante presente y el ritmo de una toma de decisión relevante futura.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse cómodo o cómoda para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- De ser posible, una computadora con internet, un proyector y bocinas para reproducir el video.

Parto de mi experiencia (10 min.)

Explore con las y los estudiantes en qué partes del cuerpo experimentan sensaciones asociadas a tomas de decisión relevantes presentes y futuras. Quizá las sensaciones corporales con respecto a las decisiones relevantes presentes se perciban como: ansiedad, cuyo efecto se denomina comúnmente “mariposas en el estómago”, taquicardia,

¹³Punset, E. (sin fecha) Las decisiones son inconscientes. [Archivo de video] Youtube. Recuperado del canal "COMPLEXUS", en la liga: [youtube.com/watch?v=Hw-ffUcpTX_Y](https://www.youtube.com/watch?v=Hw-ffUcpTX_Y)

calor corporal o sudoración en manos. Con respecto a las decisiones relevantes futuras, las sensaciones estarán probablemente más ubicadas en sus pensamientos, en una sensación general de bienestar, en un sentimiento de paz y armonía.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Si cuenta con recursos multimedia y le es posible, inicie la actividad reproduciendo el video que se enuncia a continuación, si no cuenta con los medios, siga con el paso dos de la actividad.

Reproduzca el video de Cateura que muestra a la Orquesta de Instrumentos Reciclados, los cuales se elaboraron a partir de la basura. Visite el canal "Venezuela Verde", en la siguiente liga: [youtube.com/watch?v=I35uNBHR7kg](https://www.youtube.com/watch?v=I35uNBHR7kg). Aquí se puede apreciar que la toma de decisiones en el proceso de creación musical empezó desde la elaboración de instrumentos. Explore qué piensan y sienten con respecto a estas posibilidades de producción musical. Pregunte por qué consideran que constituyen ejemplos de tomas responsables de decisión.

2. La actividad se realizará solamente con sonidos emitidos por palmadas. Divida al grupo en dos partes: una va a expresar el ritmo de tomas de decisión relevantes presentes, y la otra, el ritmo de las que sean relevantes futuras. Puede sugerir que expresen las emociones que genera cada tipo de decisiones.
3. En plenaria y de forma sucesiva, solicite que presenten la primera composición, el ritmo de las decisiones relevantes presentes que pueden expresarse con ritmos rápidos, y luego el ritmo de las decisiones relevantes futuras que se pueden expresar por medio de ritmos lentos.

4. Explore las diferencias y semejanzas que perciben en cada composición y las emociones que comparten con respecto a cada tipo de decisión. Algunas emociones asociadas a las tomas de decisión relevantes presentes son: mucho entusiasmo, energía, optimismo, esperanza, ilusión, empoderamiento y confianza. Con respecto a las decisiones relevantes futuras, algunas emociones son: satisfacción, orgullo, confianza, seguridad, sentido de eficacia, perseverancia, alegría y paciencia.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. Escribe las emociones que te provocó cada composición. ¿Sientes que las composiciones reflejaron las diferencias que hay entre ambas?
- b. Entender que los ritmos de las decisiones son diferentes, ¿te permite comprender mejor la complejidad de la toma de decisiones?

Orientaciones finales

Una estrategia que utilizan algunas personas cuando requieren tomar una decisión importante consiste en escuchar música con ritmos lentos que las relaje y les permita razonar mejor. Mientras más relajada se encuentre una persona, mejor podrá aplicar su pensamiento crítico para ponerlo al servicio de la toma de decisión responsable. Recuerda siempre respirar antes de tomar una decisión.

En el proceso de toma de decisiones, la conciencia sobre las emociones que genera cada decisión es fundamental, pues es desde el sentido de seguridad, confianza, alegría, entusiasmo y optimismo que una persona se sentirá mejor con las decisiones que tome.



Sesión 6. Perseverancia

El arte de perseverar



Introducción

Probablemente, una de las habilidades socioemocionales que más impacto tienen en los resultados académicos de las y los estudiantes es la perseverancia, la cual es deseable que se promueva en todo el sistema educativo del país, partiendo del modelaje y el ejemplo de las y los docentes.

El resultado de la prueba Planea, aplicada a más de 20 mil estudiantes de 1,818 instituciones de educación media superior, arrojó que sólo el 24% muestra una alta perseverancia para cumplir sus metas (Roldán, 2017), por lo que es necesario proporcionar herramientas que permitan a las y los jóvenes desarrollar su perseverancia para enfrentar retos personales, académicos y laborales en sus vidas.

Dicha habilidad está asociada con herramientas, como: aprender de los fracasos, superar constructivamente la frustración, desarrollar una mentalidad de crecimiento, fortalecer la autoconfianza y el sentido de eficacia para lo-

grar metas, así como desarrollar estrategias de motivación que permitan enfrentar las adversidades personales y del entorno.

Algunas emociones que fortalecen la motivación para continuar con el esfuerzo sostenido para alcanzar metas son:

- Gozo o disfrute de una actividad (independientemente del resultado),
- Asombro y curiosidad por descubrir y aprender nuevas cosas,
- Alegría al encontrar nuevas maneras de resolver algo,

Por otro lado, algunas emociones que complican y dificultan la motivación hacia el logro de una meta son:

- Frustración y enojo por no lograr lo que se busca,

- Tristeza al pensar que no se es suficientemente capaz para lograr algo,
- Inseguridad de no saber si se tendrá la fuerza para luchar por un proyecto hasta el final,
- Miedo a fracasar o a equivocarse, desmotivación a seguir intentando, resignación al darse por vencido. (Klein, 2018).

Según la experta en perseverancia, Angela L. Duckworth, la motivación determina, en mayor medida, el éxito para alcanzar una meta, independientemente del área de logro de que se trate, sea en el campo artístico, deportivo, empresarial o académico (Duckworth, et. al., 2007).

Por ello, es importante que cuando sobrevienen emociones que dificultan continuar con las actividades para alcanzar un meta, es recomendable hacer una pausa para realizar ejercicios de respiración, tomar agua, hacer una actividad física, gozar de una obra artística, meditar unos minutos y, posteriormente, regresar al proyecto que se desea llevar a cabo.

Es conveniente recordar que las historias de éxito que se promueven en las redes sociales, en ocasiones, les dan más prioridad a los resultados obtenidos, que al proceso que implica enfrentar retos y adversidades, así como a mantener la motivación y el esfuerzo sostenido para lograr lo que se desea.

Asimismo, las creencias personales sobre uno mismo constituyen un factor importante para que una persona se sienta motivada a realizar un esfuerzo del que no se sabe el resultado que se obtendrá, por esta razón es imprescindible intensificar los mensajes que enaltezcan las cualidades y habilidades propias y de los demás con respecto al desempeño y las expectativas para lograr lo que se tiene planeado¹⁴.

Finalmente, para fortalecer la perseverancia se requiere afrontar los errores como oportunidades de crecimiento, ya que, cada vez que una persona se equivoca y hace un esfuerzo para resolverlo, aprende algo nuevo, con lo que se crean nuevas conexiones neuronales.

Sugerencias generales

Genere un ambiente de respeto, lúdico, incluyente y de confianza, comenzando por no ceder el espacio a burlas o comentarios violentos y/o despectivos a los trabajos entre estudiantes.

El respeto implica que el énfasis no estará en la destreza técnica de los diferentes lenguajes artísticos, sino en la experiencia emocional que generará cada actividad. No se juzgará a ningún participante por la calidad de su dibujo, la afinación de su voz, la calidad de su redacción o de su expresión corporal. Este constituye un espacio de exploración y crecimiento socioemocional, en el que lo importante no es que se desarrollen habilidades artísticas, la prioridad es la construcción de ambientes de aula que generen aprendizajes socioemocionales personales y colectivos a través del disfrute de distintas expresiones artísticas. Asimismo, no se descarta que esta vía pueda motivar a las y los estudiantes a profundizar más en los lenguajes del arte.

Dado que las expresiones artísticas se expondrán colectivamente, resulta pertinente hacer la aclaración explícita de que el respeto de igual modo implica no generar la emoción de vergüenza en ningún participante.

Recomiende el ejercicio cotidiano de escanearse emocionalmente, lo que significa que, cuando experimenten algo, reconozcan en su cuerpo qué sienten, qué cambios corporales identifican, dónde los sienten y qué nombre le pondrían a la emoción que experimentan.



Por otro lado, promueva la construcción de ambientes de aula incluyentes, en los que se considere la participación de todas las personas considerando sus especificidades o discapacidades, lo cual tiene como consecuencia adecuar la metodología y/o el espacio del salón para que todas las personas puedan realizar las actividades.



Objetivo general

Desarrollar la motivación y el esfuerzo para alcanzar metas, aprendiendo de las situaciones de éxito, fracaso, y superando la frustración ante situaciones difíciles por medio de las artes.

Objetivos por actividad

Sesión	Expresión artística	Actividad	Objetivos Las y los estudiantes sean capaces de:
El arte de perseverar	Expresión visual	Esculpo mis éxitos y fracasos	Recuperar los aprendizajes de las experiencias exitosas y de fracasos para representarlo a través de una escultura..
	Expresión corporal	Bailando ritmos difíciles	Demostrar la capacidad individual para aprender a bailar o danzar un ritmo para el que se pensaba que no se tenía la destreza suficiente.
	Expresión literaria	Escribo mis éxitos y fracasos	Escribir un relato de éxito en el que se haya alcanzado una meta, y otro donde no se haya logrado, con sus respectivos aprendizajes para fortalecer la perseverancia.
	Expresión musical	Canciones poderosas	Crear canciones que motiven a alcanzar una meta cuando se experimenta una emoción que impide alcanzarla.

Actividad 1. Expresión visual: Esculpo mis éxitos y fracasos

Entro en tema

La escultura es un excelente medio para representar los casos de éxito y fracaso que se han tenido a lo largo de la vida.

Para fortalecer la perseverancia ante las experiencias de fracaso se requiere de motivación y acciones que permitan acceder a lo que se busca. En el desarrollo de la perseverancia entran las funciones cognitivas, que se ubican en la parte prefrontal del cerebro, y son las más complejas que hemos desarrollado como seres humanos, permiten inhibir impulsos, aplicar la memoria de trabajo y posibilitar la flexibilidad cognitiva que ayuda a superar los fracasos y adaptarse a nuevos entornos y contextos; elementos fundamentales cuando se realizan esfuerzos sostenidos para el logro de nuevas metas¹⁵.

Objetivo

Recuperar los aprendizajes de las experiencias exitosas y de fracasos para representarlo a través de una escultura.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- De ser posible, una computadora con internet, proyector y bocinas para reproducir el video de la actividad o bien, fotocopias de las imágenes de las esculturas en papel.
- Barras de plastilina de diferentes colores, suficientes según el número de personas del grupo.
- Una hoja blanca tamaño carta para cada estudiante.

Parto de mi experiencia (10 min.)

En plenaria pregunte a las y los estudiantes por experiencias personales en las que hayan requerido perseverar para el logro de alguna meta, ya sea deportiva, académica, artística o de otro tipo. Explore qué hicieron para lograrla y qué estrategias implementaron, por ejemplo: se relacionaron con personas que les inspiraron, generaron pensamientos positivos, se motivaron con la visión a largo plazo de lo que lograrían, aprendieron a manejar su frustración y su miedo.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Si cuenta con recursos multimedia y le es posible, inicie la actividad reproduciendo el video que se enuncia a continuación, si no cuenta con los medios, muestre las imágenes y siga con el paso dos de la actividad. Reproduzca el video con obras hechas de papel del artista Li Hongbo,

¹⁵Guillén, J. (2018) Las funciones ejecutivas del cerebro son imprescindibles para el éxito. [Archivo de video] Youtube. Recuperado del canal "AprendemosJuntos", en la liga: [youtube.com/watch?v=87W7RY4nzjE&t=418s](https://www.youtube.com/watch?v=87W7RY4nzjE&t=418s).



en el canal "Judith Julia Villalobos Valencia", en la liga: [youtube.com/watch?v=4IMrBCZWOKk](https://www.youtube.com/watch?v=4IMrBCZWOKk) Pregunte en forma plenaria por la relación entre las esculturas realizadas y la perseverancia.



3. De forma individual, solicite que reflexionen sobre alguna experiencia de éxito y una de fracaso que hayan tenido en la vida, así como las acciones que los llevaron a ellas.
3. A continuación, reparta plastilina y una hoja de papel a cada estudiante para que representen sus experiencias de éxito y fracaso en una sola escultura. Tendrán toda la libertad para realizarla como quieran, con formas abstractas, figurativas, simbólicas, etc. La única sugerencia es que utilicen la hoja blanca como base. Podrán intercambiarse entre sí, trozos de plastilina de diferentes colores. Motívelos a darle un nombre a la escultura.
4. Destinen un lugar del salón para colocar las esculturas.
5. Si hay suficiente tiempo, permita que las y los estudiantes compartan en plenaria el o los aprendizajes que representó en su escultura.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Qué fue lo que se te facilitó y se te complicó al representar tus experiencias de éxito y fracaso?
- b. Identifica las fortalezas que tienes para lograr lo que te propones.

Orientaciones finales

La perseverancia implica aprender de las experiencias exitosas y de fracaso, para superar de mejor manera los obstáculos que se presenten en el camino hacia las metas. Y, aunque la realidad siempre estará llena de imprevistos, el recordar las formas en las que se enfrentaron las situaciones en el pasado, puede ayudar a prevenir las dificultades que se encuentren en el futuro.



Actividad 2. Expresión corporal: Bailando ritmos difíciles

Entro en tema

Se ha comprobado que el sistema de recompensa cerebral, asociado a la secreción de dopamina (hormona relacionada con la sensación de placer y gozo), se activa cuando una persona genera la motivación y curiosidad necesaria para sostener el esfuerzo de alcanzar una meta.

La especialista Carol Dweck descubrió que existen dos perfiles de personas: uno, quienes consideran que las habilidades son características innatas y genéticas; y dos, aquellas que consideran que las habilidades se pueden desarrollar¹⁶.

Esto llevó a la especialista a realizar experimentos que le permitieron constatar que las personas que se ubicaban en el primer tipo se esforzaban menos, mientras las que estaban en el segundo tenían lo que ella denominó mentalidad de crecimiento, es decir, respondían mejor mientras mayor era el reto, pues creían en el valor del esfuerzo, por lo que desarrollaron más perseverancia y lograron mejores resultados¹⁷.

Objetivo

Demostrar la capacidad individual para aprender a bailar o danzar un ritmo para el que se pensaba que no se tenía la destreza suficiente.



Sugerencia de organización

Se recomienda realizar el ejercicio al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse cómodo o cómoda para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- De ser posible, una computadora con internet, proyector y bocinas para reproducir el video y la música que requiere la actividad

Parto de mi experiencia (10 min.)

Explorar en forma plenaria experiencias personales sobre situaciones que:

“No pensaban o no planeaban realizar por miedo o temor a la dificultad que representaban, pero cuando se dio la oportunidad, las enfrentaron con actitud de mentalidad de crecimiento y obtuvieron beneficios”.

Un ejemplo puede ser cuando un o una estudiante queda en un equipo con personas con las que no se relaciona y, aunque al principio experimente resistencia, decide colaborar con las y los demás para aportar ideas y propuestas, con lo que se terminan construyendo vínculos nuevos de compañerismo, e incluso de amistad.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Si cuenta con recursos multimedia y le es posible, inicie la actividad reproduciendo el video que se enuncian a continuación, si no cuenta con los medios siga con el paso dos de la actividad.

Según el tiempo de que disponga reproduzca de dos a cuatro minutos del video de Isaac Hernández, en el canal " MEX Experiencia Mexico", en la liga: youtube.com/watch?v=Mw7pZzBVkIA

Explore con las y los estudiantes lo que piensan sobre el esfuerzo sostenido a largo plazo. Comparta que en el caso de Isaac Hernández el esfuerzo vino acompañado de una resistencia frente a roles tradicionales de género que no consideran que un hombre debe dedicarse al ballet. Isaac Hernández ha sido el primer mexicano en ganar la máxima distinción del premio Benois de la Danse. Igualmente puede explorar el punto de vista de las y los estudiantes con respecto al tema de perseverancia y roles de género.

2. A continuación, reproduzca en forma continua música prehispánica, o bien música de tango, para que las y los estudiantes improvisen pasos, movimientos y expresiones corporales a través de un baile.

Puede preguntarles qué tipo de música les representa mayor reto y en función de una votación mayoritaria, escogerla.

Con la música elegida, destine diez minutos para que cada persona organice sus movimientos y practique. Después, destine algunos minutos para la presentación simultánea de todo el grupo.

3. En equipos de cuatro o cinco integrantes compartirán su experiencia mencionando lo que tuvo que realizar cada uno para enfrentar el reto.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Cuáles fueron los pensamientos positivos y negativos que tuviste sobre el tipo de música que tenías que bailar?
- b. ¿Cuál fue el reto más grande al bailar una música que representaba para ti un desafío?
- c. ¿Qué fortalezas te permitieron lograrlo?

Orientaciones finales

Bailar un ritmo difícil o enfrentarse a una situación compleja puede representar un reto que fortalece la perseverancia, si se pone en práctica la mentalidad de crecimiento, pues implica exponerse a lo desconocido y resolver una situación con la creencia de que se puede lograr.

Sugiera a las y los estudiantes que se pongan retos de baile con diferentes tipos de música, con el fin de descubrir nuevas pasiones y formas de expresión.



Actividad de expresión literaria:

Actividad 3 Escribo mis éxitos y fracasos

Entro en tema

Para fortalecer una mentalidad de crecimiento que permita superar los fracasos y situaciones adversas que pueden hacer que una persona se rinda por algo, las estrategias más eficaces son las siguientes:

- Identificar y nombrar las emociones que se experimentan y reconocer su intensidad (miedo al fracaso, enojo o frustración por no estar obteniendo los resultados esperados, tristeza al pensar que no se tienen las capacidades suficientes, ansiedad de lo incierto);
- Detectar los pensamientos y sensaciones físicas que se generan y propiciar aquellos que motiven a continuar; así como llevar a cabo acciones que produzcan emociones asociadas al bienestar (Klein, 2019).

Una estrategia de acción muy útil para lograr una meta consiste en escribir lo que se quiere alcanzar, las fortalezas que se han desarrollado y que permitirán obtener lo deseado.

El especialista en psicología social, James Pennebaker, comprobó con estudios la potencia emocional que tiene la escritura. Inventó la técnica expresiva, que consiste en escribir de 15 a 20 minutos diariamente, durante cuatro días consecutivos, sobre los pensamientos y emociones que detonaron situaciones adversas e impactaron en la vida misma. Con esto constató que las personas reportaban un mayor bienestar físico y psi-

cológico, además de que lograban dormir mejor. La escritura expresiva disminuye el sentimiento de vulnerabilidad que puede generar el hablar con las demás personas, frente a las cuales uno se puede sentir juzgado.

Objetivo

Escribir un relato de éxito en el que se haya alcanzado una meta y otro donde no se haya logrado, con sus respectivos aprendizajes para fortalecer la perseverancia.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse a gusto para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- Una hoja blanca o del cuaderno de cada estudiante.
- Un bolígrafo para cada estudiante.

Parto de mi experiencia (10 min.)

En plenaria, pregunte por experiencias de las y los estudiantes en las que hayan requerido de perseverancia para el logro de sus metas. Puede referirse a cualquier tipo de meta: deportiva, artística, social e interpersonal.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Lea en voz alta el siguiente poema de Alfonsina Storni, poeta argentina nacida en 1892, que demostró una gran perseverancia al continuar escribiendo y dando clases, a pesar de llevar una vida con enfermedades recurrentes.

¡Adiós!

*Las cosas que mueren jamás resucitan,
las cosas que mueren no tornan jamás.
¡Se quiebran los vasos y el vidrio que queda
es polvo por siempre y por siempre será!*

*Cuando los capullos caen de la rama
dos veces seguidas no florecerán...
¡Las flores tronchadas por el viento impío
se agotan por siempre, por siempre jamás!*

*¡Los días que fueron, los días perdidos,
los días inertes ya no volverán!
¡Qué tristes las horas que se desgranaron
bajo el aletazo de la soledad!*

*¡Qué tristes las sombras, las sombras nefastas,
las sombras creadas por nuestra maldad!
¡Oh, las cosas idas, las cosas marchitas,
las cosas celestes que así se nos van!*

*¡Corazón... silencio!... ¡Cúbrete de llagas!...
-de llagas infectas- ¡cúbrete de mal!...
¡Que todo el que llegue se muera al tocarte,
corazón maldito que inquietas mi afán!*

*¡Adiós para siempre mis dulzuras todas!
¡Adiós mi alegría llena de bondad!
¡Oh, las cosas muertas, las cosas marchitas,
las cosas celestes que no vuelven más! ...*



2. Explore con las y los estudiantes su punto de vista acerca de cómo consideran que la expresión artística le permitió a Alfonsina Storni sobrellevar los terribles momentos que vivió con distintas enfermedades.
3. Explore con las y los estudiantes qué emociones se experimentan en una experiencia exitosa y en otra de fracaso. Probablemente en el caso de las historias de éxito, las emociones experimentadas serán: optimismo, gozo, alegría, asombro, regocijo y paz. En el caso del fracaso, quizá mencionen: miedo, inseguridad, frustración, enojo, furia y disgusto.
4. Forme parejas para que escriban dos relatos frente a un mismo reto: uno de perseverancia y logro, y otro en el que la meta no se alcanzó. Puede sugerirles que piensen en características emocionales que permiten lograrla o no.
5. Si hay suficiente tiempo, pida que algunas parejas lean de manera voluntaria sus historias de derrota emocional y, posteriormente, en las que hubo perseverancia y tesón, explore las diferencias que identifican y las emociones que experimentan.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Cuál de los dos relatos te costó más trabajo desarrollar?
- b. ¿Has experimentado ambos tipos de emociones y experiencias, algunas en las que logras tus metas y algunas en las que no lo consigues? ¿Qué estrategia te funciona más para motivarte y seguir adelante?

Orientaciones finales

Cuando nos invaden las emociones que nos pueden impedir lograr una meta, una estrategia útil en la que podemos apoyarnos consiste en generar pensamientos positivos sobre la meta, sobre lo que podemos descubrir de nosotros mismos, y lo que vamos a lograr al alcanzarla. Al generar pensamientos positivos, se producen emociones y sensaciones físicas y corporales que corresponden a ellos.



Actividad 4. Expresión musical: Canciones poderosas

Entro en tema

Se han realizado varios descubrimientos con respecto a la relación entre música y emociones. Por ejemplo, el científico Petr Janata ha realizado varios experimentos para descubrir los efectos de la música en el cuerpo y las emociones. Al colocar electrodos en la cabeza de una persona que escucha música, pudo comprobar la relación entre música y respuesta corporal: identificó que mientras más se mueve corporalmente una persona al escuchar música, más activa los circuitos de placer del cerebro, los cuales estimulan la secreción de dopamina (considerada la hormona del bienestar).

Por su parte, el neurocientífico Daniel Levitin comprobó con electrodos que cantar con otros posibilita la secreción de la hormona oxitocina (considerada la hormona de la confianza y el apego). La música, además, permite la sincronización de grandes grupos de personas, lo que facilita la cohesión social y el sentido de pertenencia, como se aprecia en un concierto masivo¹⁹.

Objetivo

Crear canciones que motiven a alcanzar una meta cuando se experimenta una emoción que impide alcanzarla.



Sugerencias de organización

Se recomienda realizar la actividad al aire libre, con el fin de permitir que cada estudiante cuente con mayor espacio para sentirse cómodo o cómoda para trabajar. Si esto no es posible, distribuya más a las y los estudiantes en el espacio del salón con el mismo objetivo.



Materiales:

- De ser posible, una computadora con internet, proyector y bocinas para reproducir el video de la actividad.

Parto de mi experiencia (10 min.)

En plenaria, explore con las y los estudiantes qué música escuchan para motivarse y, una vez que varios hayan compartido sus gustos, invite a que voluntariamente proporcionen retroalimentación positiva a las respuestas escuchadas.

Me pongo manos a la obra (40 min.)

1. Si cuenta con los recursos y le es posible, inicie la actividad reproduciendo el video, si no cuenta con los medios, siga con el paso dos de la actividad. Reproduzca el video con la canción "Color esperanza", de Diego Torres, en el canal "Diego Torres", en la liga: youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs Explore con las y los estudiantes qué emociones les hizo sentir la canción.

¹⁹Levitin, D. (2014) Mi cerebro musical. National Geographic. Recuperado del canal "RAUL ROJAS", en la liga: youtube.com/watch?v=ChRCZOxMvRw.



2. Forme equipos de cuatro o cinco integrantes para crear una melodía que fortalezca la motivación para enfrentar dificultades y alcanzar una meta. Aliente a las y los estudiantes a crear una composición que ellos podrían utilizar para motivarse en momentos difíciles. Podrán utilizar los recursos que deseen: voces, palmadas, percusiones, sonidos producidos con el cuerpo, etc.
3. En turnos sucesivos, cada equipo presentará su composición musical frente al grupo.
4. Explore cómo se sienten las y los estudiantes después de escuchar las composiciones de sus compañeros y compañeras.

Reflexiono sobre lo experimentado (10 min.)

Lea en voz alta los siguientes incisos y pida a los y las estudiantes contestarlos de manera individual:

- a. ¿Consideras que puedes utilizar la composición lograda para motivarte?
- b. ¿Qué emociones experimentaste cuando tú y tu equipo presentaron la composición?

Orientaciones finales

La música constituye un recurso muy poderoso para generar emociones que motiven a continuar con las acciones hacia el logro de una meta.

Recomiende a las y los estudiantes que realicen dos acciones: por un lado, cuando identifiquen una composición musical que les motive, la guarden para utilizarla cuando se sientan decaídas o decaídos; por otro lado, alienteles a crear sus propias melodías de motivación, según las metas que se propongan.



Consideraciones finales

La Guía para el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de actividades artísticas para jóvenes de Educación Media Superior constituye una herramienta eficaz para el desarrollo y fortalecimiento de las HSE, mismas que permean todos los espacios personales y de convivencia escolar, familiar y social de las y los estudiantes.

Las emociones, que acompañan todas las actividades de las personas, pueden entenderse y regularse mejor a través de una educación socioemocional explícita, como la que se plantea en la presente propuesta.

Para las y los jóvenes de Educación Media Superior la realización de actividades artísticas no solo contribuye a su formación integral como seres humanos y a garantizar el derecho humano a la educación y a la cultura sino que, adicionalmente, fortalece diversos recursos útiles para mejorar su bienestar personal y social al: agudizar su apreciación, cultura y sensibilidad artística, fortalecer su imaginación y creatividad al producir obras en diversos lenguajes artísticos y al apuntalar habilidades socioemocionales que serán valiosas para todas las relaciones interpersonales que establezcan y las decisiones que tomen en su vida.

Finalmente, esta guía ha sido desarrollada con un enfoque de derechos humanos, de equidad de género y de juventudes que busca fortalecer las posibilidades de desarrollo de las y los jóvenes mexicanos de Educación Media Superior.



Referencias por sesión

Autoconocimiento

Bilbao, A. (2013). *Cuida tu cerebro... y mejora tu vida*. España, Plataforma Editorial,

Buxarrais Estrada, R. Ma., Martínez Martín, M. (2009). Educación en valores y educación emocional: propuestas para la acción pedagógica. Consultado el 10 de octubre de 2019 en: <http://revistas.usal.es/index.php/eks/article/viewFile/7519/7552>

Ekman, P. (2015). *El rostro de las emociones. Cómo leer las expresiones faciales para mejorar sus relaciones*, 2ª. Ed., España.

Guillén, J. (2012). Neuroplasticidad, un nuevo paradigma para la educación. Consultado el 15 de diciembre de 2019 en: <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/10/04/neuroplasticidad-un-nuevo-paradigma-para-la-educacion/>

Romagnoli, C., Mena, M. y Valdés, A. M. (2009). El impacto del desarrollo de habilidades afectivas y éticas en la escuela. *Revista electrónica Actualidades Investigativas en Educación*. Consultado el 5 de julio de 2013 en: <http://www.redalyc.org/pdf/447/44713064006.pdf>

Transforming education (2020). *Introduction to Self-Efficacy*, Consultado el 10 de enero de 2020 en: <https://www.transformingeducation.org/wp-content/uploads/2019/04/Introduction-to-Self-Efficacy-Handout-Final-2017-CC.pdf>

Autorregulación

Arguedas Negrini, I. (2009) Involucramiento de las y los estudiantes en el proceso educativo. *Revista Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, Vol. 8, núm. 1, pp. 63-78 Bajardi, A. (2016) Aportaciones de las disciplinas artísticas al desarrollo de competencias socioemocionales y a la configuración de la identidad. España.

Campayo Muñoz, E. A. (2016) Música y competencias emocionales: posibles implicaciones para la mejora de la educación musical. *Revista Electrónica Complutense en Educación Musical*, Vol. 13.

Eisner, E. W. (2015) *El arte y la creación de la mente*, España, Paidós.

Fernández, A. M. (2019) La autorregulación de las juventudes a través de la música. *Revista de las artes*, Vol. 79

Gómez, S. M., Carvajal, D. (2015) El arte como herramienta educativa: un potencial para trabajar la inclusión y la diversidad. *Revista para el aula IDEA*, Edición No. 14.

Klem, A. y Connell, J. (2004) Relationships matter, linking teacher support to student engagement and achievement. *Journal of School Health* 74(7), pp. 262-273.

Lladó, S. (2017) Bailar tiene múltiples beneficios para el cerebro, según la neurociencia. *Lateralidad*. Disponible en:

<https://lateralidad.com/bailar-multiples-beneficios-cerebro-segun-la-neurociencia/>

Polo Dowmat, L. (2000) Tres aproximaciones al Arte Terapia. Revistas Científicas Complutenses. España

Remor, E. (2007) La relación entre niveles de la actividad física y la experiencia del estrés y de síntomas de malestar físico. Revista Interamericana de Psicología, Vol. 41, Núm. 3, pp. 313-322. España

Sánchez Aquino, L. I. (2015) La teoría de las inteligencias múltiples en educación. Consultado en:

https://unimex.edu.mx/Investigacion/DocInvestigacion/La_teoría_de_las_inteligencias_múltiples_en_la_educación.pdf

Conciencia social

Sin referencias

Colaboración

Corrales, E. (2011). "El lenguaje no verbal: un proceso cognitivo superior indispensable para el ser humano". Revista Comunicación (20), 46-51. Recuperado el 2 de febrero de 2020 de: <https://www.redalyc.org/pdf/166/16620943007.pdf>

Johnson, D. y Johnson, R. (1999) El aprendizaje cooperativo en el aula. Disponible en: <http://conexiones.dgire.unam.mx/wp-content/uploads/2017/09/El-aprendizaje-cooperativo-en-el-aula-Johnsons-and-Johnson.pdf> Consulta: 4/02/2019.

Toma responsable de decisiones

Correa, J.F., Muñoz, D.I. (2013). Vías de la emoción y la inhibición de la neocorteza cerebral. CES Movimiento y Salud, 1, 52-60.

Damasio, A. (2016) En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. México: Paidós.

Klein, I. (2018) Sentir, pensar y actuar 2. México: Ediciones SM.

Manes, F. (2014) Neurociencia: Toma de decisiones e innovación Dr. Facundo Manes #ForoLevel3 #SDE Argentina 2014. [Archivo de video] Youtube. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=O2gjpAXJ01Y>

Manes, F. Y Niro M. (2014) Usar el cerebro. Conocer nuestra mente para vivir mejor. Argentina: Paidós- Argentina.

Perseverancia

Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M., Kelly, D. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. Journal of personality and social psychology. 92. 1087-101. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/6290064_Grit_Perseverance_and_Passion_for_Long-Term_Goals

Klein, I. (2018) Sentir, pensar y actuar 2. México: Ediciones SM.

Klein, I. (2019) Sentir, pensar y actuar 3. México: Ediciones SM.

Roldán, N. (2017). Poco perseverantes y con bajo manejo de estrés, así son los alumnos de bachillerato. Animal Político. Recuperado el 12 de diciembre de 2019, de: <https://www.animalpolitico.com/2017/02/alumnos-bachillerato-mexico/>



CONSTRUYET



<https://www.construye-t.org.mx/>

