



EMOCIONES

Te proponemos actividades
para pensar y sentir emociones
a partir de los cuadros del museo.

¿Crees que hay emociones comunes
a todas las personas?

Algunas personas dicen que hay 6 emociones básicas:
sorpresa, asco, tristeza,
ira, miedo y alegría.

Otras personas hablan de emociones positivas
y emociones negativas.

Las emociones pueden cambiar
a lo largo del día y de la vida.

Antes de la visita

Piensa:

¿Cómo estás hoy?

¿Cómo te sientes ahora?

Por ejemplo, puedes sentir:

alegría, tristeza,
calma, miedo, cansancio.

Puedes compartir tus emociones con tu grupo.

Durante la visita

Recorre una sala del museo.

Elige un cuadro que te guste

o que tenga relación

con tus emociones de hoy.

Piensa:

¿Este cuadro se parece a mí ahora?

¿Este cuadro muestra mis emociones?

¿Este cuadro cambia mis emociones?

Debate en grupo

Busca un lugar tranquilo

y habla con tu grupo.

Podéis comentar cómo está el grupo hoy,

qué emociones aparecen más

y si hay cuadros o emociones que se repiten.

También podéis pensar

si un mismo cuadro provoca emociones diferentes

o si algún cuadro cambia vuestro estado de ánimo.

No hay respuestas buenas o malas.

Ponle nombre a un cuadro

Piensa en tu cuadro
y escribe lo que se te ocurra.

¿Qué emoción te produce?
Puede ser una emoción
o varias a la vez.

Puedes escribir una palabra o varias.

Por ejemplo, me encuentro alegre y tranquila.
Puedes compartir tus emociones con tu grupo.

El cuerpo de la emoción

Observa el cuadro que has elegido,
fíjate si hay personas,
colores o líneas.

Piensa:

¿Cómo está el cuerpo de las personas del cuadro?
¿Qué crees que sienten?
¿En qué parte del cuerpo
notas esa emoción?
¿Qué haces cuando sientes esa emoción?

Puedes hacer una postura con tu cuerpo,
como una estatua,
para representar la emoción.

También puedes moverte con música,
baila para sentir o liberar esa emoción.

Podéis hacer mímica de esa emoción
y que el grupo adivine de qué emoción se trata.

Antes y después de la escena

Ahora piensa en el cuadro,
Imagina lo que pasó antes
y lo que pasará después de la escena.
Piensa si la emoción cambia,
si se hace más fuerte
o si desaparece.
Puedes escribir, dibujar
o hacer una pequeña obra de teatro.

Después de la visita

Os proponemos varias actividades
que podéis realizar después de la visita al museo.

Una carta desde el cuadro

Imagina que un personaje del cuadro
escribe una carta.
Piensa qué siente
y a quién escribe.
Puede escribir a una persona del grupo,
a otro personaje o a ti.
Imagina que escribe al pasado
o al futuro,
¿qué pondría en la carta?

Ser un cuadro

Las emociones no se ven,
pero se sienten.
Puedes dibujar o pintar una emoción
con colores.

Te proponemos hacer un mural o collage
con cartulinas blancas,
ceras o témperas.
Haz unas tarjetas con las emociones
que han surgido de los cuadros.

Sacad una tarjeta
y dibujad cada uno la emoción.
Después, podéis hacer una exposición de los dibujos
o un mural entre todos.
Podéis ver en qué coincidís
y en qué sois diferentes.

Mapa de emociones

Piensa en un cuadro que te guste.

Entre todo el grupo, haced una lista de los cuadros
y de las emociones encontradas.

Después pensad qué emociones faltan
y cuáles se repiten en los cuadros.

Podéis crear un mapa de emociones.

Cambia el cuadro

Piensa en un cuadro que te guste.

¿Qué te hace sentir?

¿Qué puedes cambiar

para que tenga otra emoción?

Por ejemplo, ¿cómo podemos hacer un cuadro triste
más alegre?

¿O un cuadro que transmite serenidad más inquietante?

Algunas teorías dicen que

los colores cálidos como el rojo, naranja o amarillo

transmiten alegría, energía

y sensación de calor o confort.

Los colores fríos como el azul, verde o violeta

transmiten calma, tranquilidad

o también tristeza y distancia.

¿Qué piensas sobre el uso de los colores en los cuadros?

¿Crees que influyen los colores en las emociones?

¿Crees que influyen los colores en las emociones?

¿Crees que influyen las experiencias previas?

Es decir, lo que hayamos vivido

en nuestras emociones.

Con la colaboración de:



Diseño:



Validación:



Asesoría:

