

# Autorretratos de sentimientos

Este proyecto permitirá a los estudiantes atribuir palabras de emoción y sentimiento a los colores con base en el arte y la ciencia. Use la rueda de color de la emoción de Plutchik y el color en movimiento de Claudia Cortez para ayudar a explicar estas asociaciones de color/emoción. Si no hay una pizarra inteligente o computadoras disponibles, invite a los estudiantes a explorar estos sitios web por su cuenta y, en su lugar, entregue una hoja de trabajo de la rueda de colores (la imagen se proporciona a continuación). Los estudiantes usarán estas designaciones de color para crear un autorretrato coloreado para reflejar las diversas emociones que experimenta el estudiante.

**Subconcepto(s) de respeto**

Autocuidado, Amabilidad

**Plazo del proyecto**

25-30 minutos

**Los materiales requeridos**

- ☐ Papel de arte
- ☐ Varios artículos de arte

Los maestros pueden obtener más información sobre la Rueda de colores de las emociones de Plutchik antes de comenzar este proyecto en los siguientes recursos:

- [La rueda de las emociones de Plutchik: ¿Qué es y cómo usarla en la clase?](#)
- [La Rueda de las Emociones de Plutchik – Actualización 2017](#)

**Detalles del proyecto:**

Hemos estado hablando sobre diferentes emociones y cómo nuestro propio bienestar emocional y cuidado personal es tan importante. Experimentamos muchas emociones y es importante reconocer que todos nuestros sentimientos son válidos y nos dan información sobre nosotros mismos. Hoy vas a crear un autorretrato que muestre una emoción y usarás el color como una expresión personal y simbólica de esa emoción.

Muestre a los alumnos la rueda Color y Emociones en una cámara de documentos o pizarra inteligente, ya sea una versión impresa o del sitio web mencionado anteriormente. Explique que los artistas usan el color para mostrar emociones; el video interactivo y el ejercicio de colores de Cortez son una excelente manera de explicar mejor los colores y lo que suelen representar. Si tiene tiempo y acceso, permita que los estudiantes exploren esa actividad (debe estar en un dispositivo que esté habilitado para Flash).

En última instancia, los estudiantes pueden usar esta rueda de colores y su nuevo conocimiento sobre las representaciones de color para elegir colores para su autorretrato o pueden ser creativos y usar los colores de la forma que elijan.

Ejemplos de este tipo de autorretratos se pueden encontrar aquí: <https://www.deepspacesparkle.com/emotion-retratos/>

Reparta papel, marcadores negros y acuarelas. Permita tiempo para que los estudiantes creen su autorretrato.

*Cuando miramos los autorretratos, todos son diferentes y únicos. Algunos de nosotros usamos amarillo, algunos usamos naranja, algunos usamos mucho verde. Quiero que muestres tu retrato a la clase y veas si pueden adivinar qué emoción estabas retratando. Después de adivinar, puedes describir tu retrato. Asegúrese de usar palabras respetuosas que muestren cariño hacia usted cuando hable. Luego pida a los estudiantes que presenten su retrato al resto de la clase uno a la vez.*

### **Resumen**

Hoy pudiste comunicar tus sentimientos a través de la creación de un autorretrato. Comunicarnos con los demás y subestimar nuestros sentimientos nos permite relacionarnos mejor y respetarnos. La amabilidad a menudo se expresa a través de nuestro reconocimiento de los demás o de nuestras propias emociones.

### **Resultados de la lección propuestos:**

Serán estudiantes:

- Explore los diferentes significados y asociaciones emocionales de cada color primario.
- Aplicar el significado emocional del color a un autorretrato.
- Exhibir autorreflexión en el arte y presentación del retrato.

### **Actividad de discusión de extensión opcional**

Para medir la comprensión del material, elija entre las preguntas de evaluación o reflexión como indicaciones para la discusión, la escritura o el diario. Considere proporcionar tiempo adicional para una evaluación y reflexión más profundas según sea necesario.

### **Preguntas de evaluación**

- ¿Qué emociones o sentimientos son útiles o nos dicen algo sobre nosotros mismos?
- ¿Todos retrataron las mismas emociones?
- ¿Cómo se relacionan el respeto y el cuidado personal con la descripción de tu retrato?

### **Preguntas de reflexión**

- ¿Por qué elegiste la emoción que hiciste? ¿Es esa la emoción que mejor te describe?
- ¿Acaso tú elegiste para retratar una emoción fuerte o una emoción más sutil? ¿Por qué?
- ¿Puedes saber siempre cómo se siente una persona simplemente mirando el exterior?

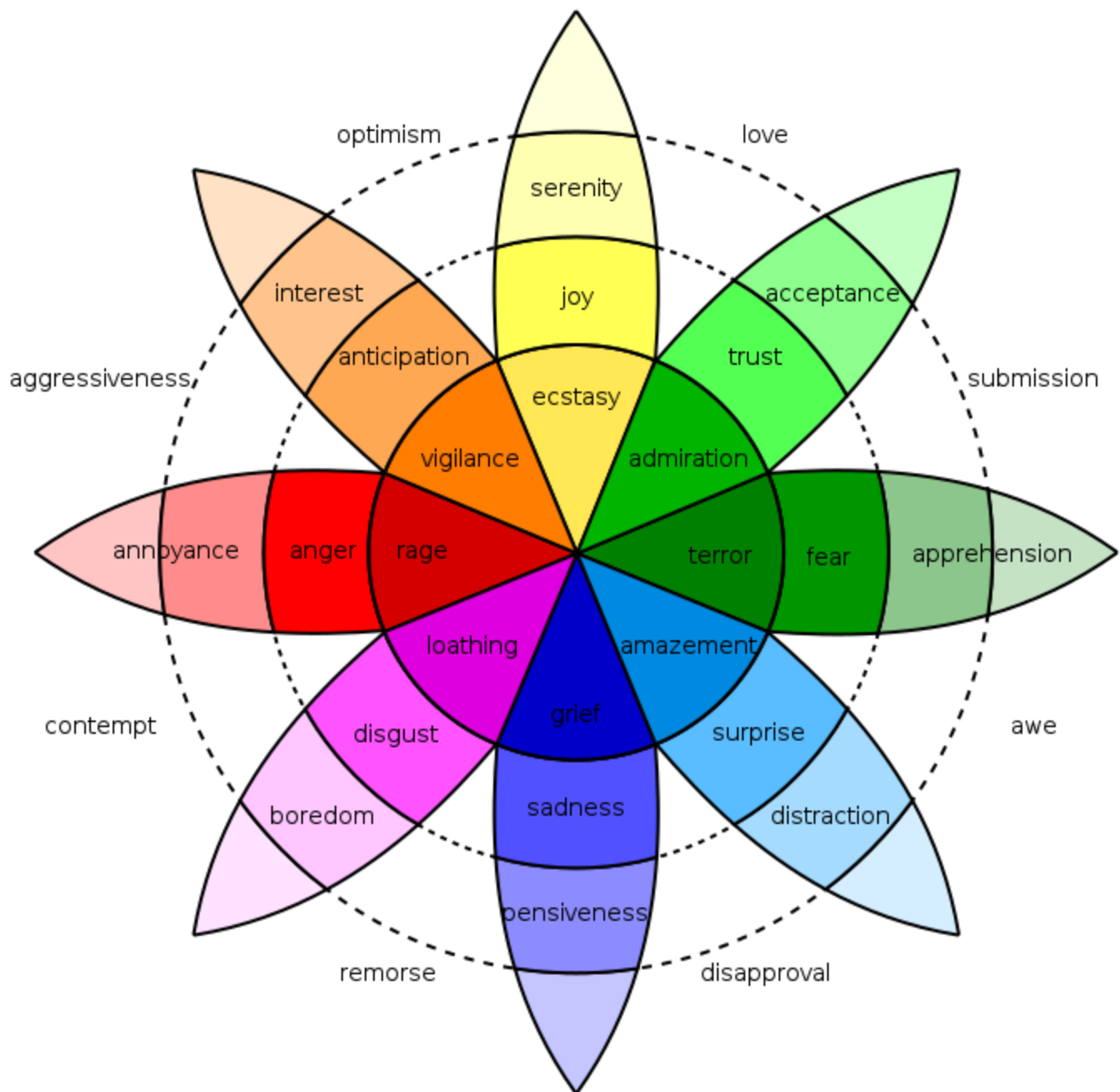


DESIGNADO POR CASEL  
COMO PROGRAMA  
RECOMENDADO PARA EL  
APRENDIZAJE SOCIAL Y  
EMOCIONAL.

El Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) ha estado revisando programas SEL basados en evidencia desde 2003. Kindness in the Classroom® cumple con el Programa SElect de CASEL y está incluido en el Guía CASEL para programas efectivos de aprendizaje social y emocional.

Kindness in the Classroom® cumplió o superó todos los criterios de CASEL para una programación SEL de alta calidad. Kindness in the Classroom® recibió la designación más alta de CASEL por programación SEL de alta calidad.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>







**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®