

Expresando desde el arte

lo que no puedo decir con palabras



*Sandra Patricia Pinto Espinosa
Mg. Educación aprendizaje escolar y sus dificultades
Docente Jornada Completa Universidad Libre
Sandrap.pintoe@unilibre.edu.co*

Resumen

Teniendo en cuenta que las habilidades socioemocionales académicas son importantes en este mundo cambiante, surge la necesidad de integrar prácticas que fomenten la gestión emocional desde edades tempranas. Este artículo explora la importancia del arte y la creatividad y cómo pueden convertirse en herramientas eficaces para abordar y gestionar las emociones en el contexto educativo.

A través del arte, los estudiantes tienen la oportunidad de expresar sus emociones de manera no verbal, explorando diferentes formas de comunicación y autocorrección. La creatividad, por su parte, ofrece un espacio seguro para experimentar, aprender y desarrollar habilidades de resiliencia frente a los desafíos emocionales. El documento examina algunos enfoques y prácticas que pueden ser implementados en el aula para fomentar la gestión emocional a través del arte y la creatividad, abordando la importancia del papel del educador como facilitador y guía en este proceso para brindar el apoyo emocional que promueva la autoconciencia y fomente un ambiente inclusivo y empático en el aula.

En última instancia, este artículo invita a reflexionar sobre el potencial transformador del arte y la creatividad como herramientas para



el desarrollo emocional e integral de los estudiantes, para contribuir así a la construcción de entornos educativos más comprensivos, inclusivos y resilientes, ofrecer una visión general sobre cómo el arte y la creatividad pueden ser integrados de manera efectiva en los espacios educativos para promover la gestión emocional y el bienestar estudiantil.

Palabras clave: Gestión emocional, arte, creatividad, educación, bienestar estudiantil.

Introducción

En el ámbito educativo, el desarrollo integral de los estudiantes trasciende el elemental dominio de conocimientos académicos; también implica la capacidad de comprender, gestionar y expresar emociones de manera saludable y constructiva. En este sentido, el arte y la creatividad surgen como herramientas poderosas para abordar esta dimensión fundamental del ser humano. La gestión emocional se ha convertido en un aspecto central en la formación de individuos resilientes y adaptables en un mundo cada vez más complejo y cambiante.

El arte y la creatividad ofrecen un espacio único donde los estudiantes pueden explorar y procesar sus emociones, encontrar significado y desarrollar habilidades para enfrentar los desafíos emocionales de la vida co-

tidiana. Según Goleman (1995), conceptos como el conocimiento de uno mismo, el manejo emocional, la automotivación, la empatía, el manejo de las relaciones, las habilidades de comunicación y el estilo personal son claves para las personas emocionalmente competentes, que conocen y gestionan bien sus propios sentimientos y manejan efectivamente los de los demás.

Desde este enfoque, se plantea una reflexión sobre el papel del arte y la creatividad en la educación emocional y se propone explorar cómo estas disciplinas pueden integrarse de manera efectiva en el contexto educativo para promover el bienestar estudiantil y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

A lo largo del texto, se examinarán las diversas formas en que el arte y la creatividad pueden ser utilizados como herramientas para la gestión emocional en el aula. Desde la expresión artística hasta la narración de historias, pasando por la música, el teatro y la danza, se explorará cómo estas prácticas pueden ayudar a los estudiantes a identificar, comprender y regular sus emociones de manera positiva y constructiva.

Además, se propicia la reflexión sobre el papel del educador como facilitador y guía en este proceso, para desta-

car la importancia de crear un entorno educativo que fomente la confianza, la expresión y el respeto mutuo. Por último, el documento busca inspirar a educadores, padres y profesionales del ámbito educativo a reconocer el potencial transformador del arte y la creatividad como vehículos para la gestión emocional y el bienestar integral de los estudiantes. Juntos, podemos construir comunidades educativas más comprensivas, inclusivas y empáticas, donde cada individuo tenga la oportunidad de florecer y alcanzar su máximo potencial emocional y académico.”

Desarrollo

El arte y la creatividad pueden ser herramientas efectivas para facilitar la gestión emocional en el ámbito educativo. Según López y Arango (2002), la inteligencia emocional implica la capacidad de dominar las emociones y desarrollar rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión y el altruismo. Esta habilidad abarca la capacidad de reconocer y controlar las respuestas emocionales, motivarse internamente y encontrar entusiasmo en los objetivos deseados. También implica definir y alcanzar metas, afrontar la vida con confianza y optimismo, comprender los sentimientos de los demás y establecer relaciones armoniosas con ellos (p. 198).

Continúa pág. siguiente



Viene pág. anterior

Por otro lado, la gestión emocional se posiciona como un componente crucial del desarrollo humano y el bienestar psicológico, especialmente en el contexto educativo. Esta habilidad posibilita la capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones, y es fundamental para el aprendizaje, la convivencia y el crecimiento personal de los estudiantes. En este sentido, desde el tema del artículo Arte, color y formas, que busca “expresar emociones sin palabras”, es esencial promover acciones integradas desde diversos espacios académicos que demuestren una gestión emocional efectiva vinculada al arte. Atendiendo a lo anterior se tendrán en cuenta algunos aspectos:

El arte como vehículo de expresión emocional

El arte ofrece un lenguaje universal que permite a los estudiantes expresar sus emociones de manera no verbal y sin prejuicios. A través de medios como la pintura, la escultura, el dibujo y otros lenguajes artísticos, los estudiantes pueden canalizar sus sentimientos, explorar sus experiencias internas y dar voz a lo que a menudo resulta difícil de expresar con palabras.

Según Elichiry y Ragatky (2010), la educación artística es fundamental para el desarrollo de la sensibilidad, pues abarca un concepto amplio de cultura. Esta educación busca estimular las capacidades individuales y grupales para potenciar la creatividad, organizar la propia experiencia y establecer conexiones con los demás. Se propone que la educación artística se enfoque desde marcos interpretativos interdisciplinarios, lo que permite situarla contextualmente tanto en los procesos históricos y culturales como en los aspectos cognitivos y sensitivos inherentes al individuo (p. 130).

Creatividad como herramienta de autodescubrimiento

La creatividad impulsa la exploración, la experimentación y el autodescubrimiento. Al participar en actividades creativas como la improvisación teatral y la composición musical, los estudiantes amplían sus perspectivas sobre sí mismos y sus emociones, lo cual fortalece su autoconciencia y su autoestima. Como parte integral de los procesos del pensamiento, la creatividad se define como la capacidad de generar ideas o crear cosas nuevas. Se trata de una forma de expresión que requiere originalidad e imaginación, y es altamente valorada en la sociedad actual. Por lo tanto, es fundamental fomentar el desarrollo de la creatividad en los estudiantes, ya que formar individuos creativos se ha convertido en una de las principales metas de la educación contemporánea (Martín, 2013).

Fomentando la empatía y la conexión

El arte y la creatividad también facilitan la empatía y la conexión entre los estudiantes. Al compartir y co-

laborar en proyectos artísticos, los estudiantes aprenden a comprender y valorar las experiencias de los demás, y se cultivan relaciones más profundas y significativas basadas en la comprensión mutua y el apoyo emocional.

Respecto a la empatía, esta se considera una de las actitudes indispensables para un desarrollo personal, “la raíz del altruismo radica en la empatía. Y si existen dos actitudes morales que nuestro tiempo necesita con urgencia son el autocontrol y el altruismo” (Goleman, 1995).

El autor destaca la importancia en la disposición desinteresada de hacer el bien aun a costa de su propio beneficio, pues con esta actitud y con el dominio de sí mismo se identifican las señales sociales y se anticiparían las necesidades de los demás.

Exploración de temas emocionales a través del arte

El arte y la creatividad proporcionan un espacio seguro para explorar estados emocionales difíciles como el miedo, la tristeza o la ansiedad.

A través de la representación artística de estas emociones, los estudiantes pueden confrontar y procesar sus sentimientos, pues en-

cuentran consuelo y sanación en el acto de crear.

Así pues, Fernández y Montero (2016), apoyados en Gallego y Gallego (2006), comentan el aspecto implícito del trabajo emocional en la escuela, pues se produce de manera incidental aunque los individuos no sean conscientes ni tengan el propósito de llevarlo a cabo.

Por tanto, Fernández y Montero concluyen con la idea de que no se deben dejar de desarrollar las emociones en el aula de manera explícita, ya que hasta los aspectos más cognitivos que se aprenden en el contexto escolar, tienen un componente emocional.

Integración del arte y la creatividad en el currículo escolar

Es esencial que el arte y la creatividad se integren de manera transversal en el currículo escolar para aprovechar al máximo su potencial en la gestión emocional. Los educadores tienen la oportunidad de enriquecer y estimular el entorno educativo al incorporar actividades artísticas en todas las áreas de estudio, desde las ciencias hasta las humanidades.

El documento 16 del Ministerio de Educación Nacional destaca cómo el currículo institucional ofrece la

posibilidad de debatir argumentos sobre problemáticas educativas comunes y compartir experiencias que abordan necesidades que pueden ser satisfechas mediante los conocimientos propios del campo de la educación artística (MEN, 2010).

El rol del educador como facilitador y modelo

Los educadores desempeñan un papel crucial en la promoción de la gestión emocional a través del arte y la creatividad. Al mostrar una actitud receptiva hacia las emociones, fomentar la expresión artística y crear un ambiente de apoyo y comprensión, inspiran a los estudiantes a explorar su mundo emocional de manera constructiva y positiva. Un docente comprometido con las artes se define como “un individuo altamente sensible que también posee una sensibilidad artística” (Efland, 2002), entendiendo por artista no solo aquel que practica un arte, sino aquel que lo interpreta y lo comunica. Este docente debe tener la capacidad de desarrollar herramientas conceptuales y metodológicas que le permitan articular y distinguir entre la teoría pedagógica y la enseñanza del arte (Zuluaga, 1999).

Continúa pág. siguiente





Viene pág. anterior

En última instancia, según Pimentel (2009), enseñar arte implica facilitar experiencias y vivencias significativas en apreciación, reflexión y producción artística. Para lograrlo, el maestro debe tener una sólida base teórica y práctica que le permita comprender tanto el progreso de sus estudiantes como crear momentos significativos que faciliten nuevos procesos individuales y colectivos.

En resumen, el arte y la creatividad ofrecen un camino poderoso hacia la gestión emocional en la educación.

Al fomentar la expresión, la exploración y la conexión emocional, estas prácticas no solo enriquecen el proceso de aprendizaje, sino que también cultivan individuos más equilibrados, compasivos y resilientes en un mundo en constante cambio y desafío emocional.

Conclusión

De acuerdo con los antecedentes investigativos, y como forma de concluir el desarrollo temático, se sostiene que (Velasco, 2016) destaca que la creatividad y destrezas de cada estudiante son habilidades

que se adquieren y pueden ser mejoradas con instrucción, esto mediante metodologías didácticas, recursos o técnicas.

Al respecto, (Vera, 2018) y (Del Valle, 2019) señalan que la motivación es relevante para facilitar los procesos de enseñanza y propiciar la creatividad y el autoconocimiento en los estudiantes. (Delgado & Solano, 2019) consideran que es necesario fortalecer la percepción, comparación, reflexión y el análisis mediante la enseñanza creativa.

En un mundo cada vez más complejo y demandante, la gestión emocional se erige como una habilidad indispensable para el bienestar y el éxito tanto personal como académico. En este artículo se ha explorado cómo el arte y la creatividad pueden ser poderosas herramientas para facilitar este proceso en el contexto educativo.

A lo largo de esta reflexión, se evidenció cómo el arte proporciona un medio único para la expresión emocional, lo que les permite a los estudiantes explorar y dar forma a sus sentimientos de manera auténtica y significativa.

La creatividad, por su parte, fomenta el autodescubrimiento, la resolución de problemas y la conexión interpersonal, pues fortalece así la autoconciencia y las habilidades sociales de los estudiantes.

Al integrar el arte y la creatividad de manera intencionada en el currículo escolar, los educadores pueden ofrecer a los estudiantes un espacio seguro y estimulante donde puedan explorar y gestionar sus emociones de manera saludable y constructiva.

Desde proyectos artísticos colaborativos hasta actividades de improvisación y expresión corporal, las posibilidades son infinitas para cultivar la resiliencia emocional y el bienestar integral de los estudiantes.

Es crucial destacar el papel fundamental del educador como facilitador y guía en este proceso. Al modelar una actitud de apertura hacia las emociones, alentar la autoexpresión y proporcionar un entorno de apoyo y comprensión, los educadores pueden empoderar a los estudiantes para que desarrollen habilidades emocionales sólidas que les servirán a lo largo de sus vidas.

En última instancia, este artículo invita a reconocer el potencial transformador del arte y la creatividad como herramientas para la gestión emocional en la educación. Al hacerlo, abrazamos la oportunidad de cultivar individuos resilientes, compasivos y empáticos que estén preparados para enfrentar los desafíos del mundo con confianza y determinación.

Que este artículo inspire a educadores, padres y profesionales del campo educativo a integrar el arte y la creatividad en sus prácticas pedagógicas, para propiciar entornos educativos que promuevan el florecimiento emocional y el bienestar de todos los estudiantes, hoy y en el futuro.



REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Malchiodi, C. (2005).* Arteterapia y atención de la salud. Prensa de Guilford.
- McLeod, J. (2011).* Una introducción al asesoramiento. Educación McGraw-Hill (Reino Unido).
- Del Valle, D. (2019).* El manejo de la inteligencia emocional en las aulas virtuales sincrónicas y su impacto socio educativo. *Actas Icono*, 14, 1(1), 502-517.
- Delgado, M., & Solano, A. (2019).* Estrategias didácticas creativas en entornos virtuales para el aprendizaje. *Actualidades Investigativas en Educación*, 1(2), 1-21
- Efland, A. (2004).* Arte y cognición. La integración de las artes visuales al currículum. Barcelona: Octaedro.
- Elichiry, N.E. y Ragatky, M. (2010).* Aproximación a la educación artística. *Anuario de investigaciones*. 17, p. 130.
- Eisner, EW (2002).* Las artes y la creación de la mente. Prensa de la Universidad de Yale.
- Fernández, A. y Montero, I. (2016).* Aportes para la Educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66
- Burton, R. (2015).* Sobre estar seguro: creer que tienes razón incluso cuando no la tienes. Grifo de San Martín.
- Gardner, H. (1982).* Arte, mente y cerebro: un enfoque cognitivo de la creatividad. Libros básicos.
- Goleman, D. (1995).* Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual: Barcelona (España). Ediciones B, S.A.
- López E. y Arango T. (2002).* Inteligencia Emocional. Aprendiendo y creciendo juntos: Bogotá (Colombia). Ediciones Gamma S.A.
- Martín, A. (2013).* Créate. Da vida a tu capacidad creativa. Bloomington: Palibrio.
- Pimentel, L., (2009).* Saber arte para saber enseñar arte: la formación de los maestros de LA FORMACIÓN DOCENTE EN ARTES Educación Artística. *Revista Pensamiento, palabra y obra*, (2), 117-120.
- Pimentel, L. (2009).* Metodologías de la enseñanza de arte: algunos puntos para debatir. *Revista Educación y Pedagogía*, 21(55), 31-42.
- Pimentel, L., Coutinho R. y Guimarães, L. (2009).* La formación de profesores de arte: prácticas docentes. En Jiménez, L., Aguirre, I. y L. Pimentel, L. (coord.). *Educación Artística, cultura y ciudadanía*. (pp. 115-122). Madrid: Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI).
- Kaimal, G., Ray, K. y Muniz, J. (2016).* Reducción de los niveles de cortisol y respuestas de los participantes después de la creación artística. *Arteterapia*, 33(2), 74-80.
- Velasco, N. (2016).* Estrategias creativas y su incidencia en el proceso enseñanza aprendizaje área lengua y literatura a estudiantes de la escuela de educación básica "Isabel Herrera de Velázquez", cantón Milagro, Provincia Guayas. Universidad de Babahoyo.
- Vera, S. (2018).* Estrategias para desarrollar la creatividad en los niños de etapa preescolar del centro de educación inicial el clavelito año lectivo 2016-2017. Universidad Politécnica Salesiana.
- Zuluaga, O.L. (1979).* Por una historia de las prácticas pedagógicas en Colombia. En el II Congreso de Historia de Colombia. Cali.
- Zuluaga, O.L. (1999).* Pedagogía e historia: la historicidad de la pedagogía, la enseñanza, un objeto de saber. Santafé de Bogotá: Siglo del Hombre Editores, Anthrops, Editorial Universidad de Antioquia.