

Índice

Introducción	3
Remordimiento	4
Desaliento	5
Tristeza	6
Nostalgia	7
Vergüenza	8
Miedo	9
Odio	10
Inseguridad	11
IRA	12
Confusión	13
Alegría	14
Envidia	15
Gratitud	16
Envidia	17
Ira	18
Culpa	19
Ternura	20
IRA	21
Confusión	22

Odio	23
Nostalgia	24
Alegría	25
Ternura	26
Confusión	27
Vergüenza	28
Ansiedad	29
Amor	30
Placer	31
Nostalgia	32
Ira	33
Amor	34
Felicidad	35
Irritación	36
Felicidad	37

Introducción

El siguiente trabajo se realizó en la **Escuela Hospitalaria Provincia San Antonio**, con la participación de estudiantes, que en su mayoría son pacientes derivados del servicio de salud mental. Esta experiencia educativa se desarrolló en un contexto hospitalario, donde se prioriza la atención integral de los estudiantes, considerando tanto sus necesidades académicas como su bienestar emocional.

El presente libro es el resultado de un viaje colectivo de exploración, expresión y creación realizado por estudiantes-pacientes desde séptimo básico hasta cuarto año de educación media, en el cruce entre las asignaturas de arte, tecnología y música. En este espacio, convergen emociones, palabras, colores, melodías y reflexiones que nacen desde lo profundo de cada uno de estos jóvenes creadores.

Como profesora, ha sido profundamente significativo acompañar este proceso, donde los lenguajes se entrelazan con la vivencia emocional de nuestros estudiantes. Cada palabra que compone este libro, inspirado en el Emocionario de Cristina Núñez y Rafael Valcárcel, ha sido fielmente conservada y respetada, cada representación visual es una invitación a detenerse, observar y empatizar.

Este proyecto no solo buscó ampliar el vocabulario emocional, sino también abrir canales para que los estudiantes se expresaran de manera auténtica e intuitiva, en un contexto donde el desarrollo emocional es tan importante como el aprendizaje académico.

Cada estudiante escribió sobre distintas emociones, luego cada uno de ellos plasmó su emoción mediante una obra visual, y algunos seleccionaron canciones que representan para ellos el sentimiento expuesto en sus escritos.

Esperamos que, al recorrer estas páginas, puedas reconocer tus propias emociones, descubrir nuevas y conectarte con la voz honesta de una generación que se atreve a sentir, nombrar y compartir lo que vive.

Quiero expresar un agradecimiento muy especial a nuestra asistente de aula Camila Zúñiga, cuyo compromiso y dedicación hicieron posible que cada emoción, obra artística y elección musical llegaran a este emocionario con el cuidado y la coherencia que merecen.

Profesora Mercedes Rodríguez Rojo

Remordimiento

El remordimiento es una de las emociones más presente que puedo sentir, es un grupo de emociones tan fuertes que luego se vuelven constantes. Después de haber hecho algo que no debí cometer, ese dolor en el pecho y el no poder dejar de pensar en las cosas que hice, el querer retroceder en el tiempo y arreglar mis acciones pasadas, el no poder dormir tranquila porque están esos pensamientos atormentándome día y noche, que incluso se vuelven una de mis más grandes pesadillas, querer pedir perdón por tus acciones, perdón a ti mismo por ponerte en esa situación tan agobiante.

Temor por lo que piensen los demás sobre ti, que te juzguen de la misma manera que lo haces tú mismo, que decidan alejarse de ti para siempre y que por el resto de tu vida la pases en soledad, pero no esa soledad buena y calmada, si no, esa soledad que te deja a ti y ese pensamiento de culpa por la eternidad que se siente al vivir sabiendo que toda tu vida fue arruinada por un solo error que cometiste.

Yo desearía no sentir estas emociones, pero ya he hecho cosas tan absurdas, que siempre termino pensando en mis acciones después. Luego me arrepiento de mi comportamiento, mi forma de pensar, mi manera de relacionarme con los demás, odiarme después de todo lo que he vivido, ese dolor que solo es causado por una sola cosa.

Antonella. Campos, Tercer año educación media



Desaliento

Todos me miran, no sé desde cuándo, ni por qué.

Solo sé que están ahí. Son ojos que duelen, ojos que arden, que queman, ojos que nacieron para no cerrarse nunca.

Me miran como si supieran, como si entendieran algo que ni yo misma entendí. Pero como no entienden nada, porque si lo hicieran, no me mirarían así.

Si vieran mis grietas, si escucharan mis tormentas, sabrían que no soy cruel. Me siento una silueta sin nombre, pero esta sombra en la que me escondo, es solo un disfraz que me puse de a poco.

Y lloro, lloro hacia abajo, callado, asustado, porque no sé hacerlo de otra forma. Mis lágrimas no son de agua, son trozos de alma que escapan despacio, grietas que gotean por el espacio, caen pesadas, como si cada una llevara un trozo de mi cuerpo, lágrimas que no son agua, sino memoria.

He pegado letras en el suelo, no sé si alguien las verá, no sé si las entenderán. Solo están, esperando que alguien las lea de verdad.

Me siento juzgada, observada y cansada, como si vivir fuera un espectáculo grotesco. Me observan como si estuviera en vitrina, como si doler fuera una obra de arte.

Estoy exhausta de fingir fuerza, de ser un proyecto fallido, una pieza rota en la mesa, quiero existir sin tener que esconder la tristeza, sin que el miedo se disfrace de fortaleza.

Escuela Hospitalaria Provincia San Antonio

Pero sigo aquí. Llora, pero llora con fuerza, con dignidad, llora porque aún tengo voz, llora para no quedarme vacía, para no desaparecer. Ojalá alguien vea el grito que esconde cada pincelada, porque aún si no tengo calma, no quiero que se me marchite el alma.



Kali Astorga, cuarto año educación media

Escuela Hospitalaria Provincia San Antonio

Tristeza

La tristeza me hace sentir muy mal, además te sientes arrepentido. Cuando te sientes muy triste, los demás igual lo pueden notar. Es desagradable, te hace sentir vergüenza.

La sensación se puede sentir en la mente y los ojos.



Lyan Díaz, segundo año educación media

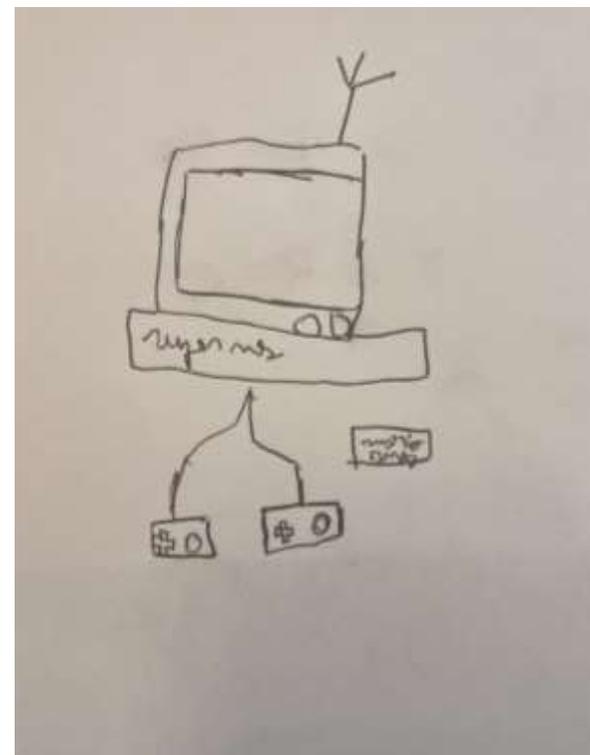


Nostalgia

Es cuando recuerdas cosas que hacías de joven, adolescente y lo recuerdas de adulto. Un ejemplo es cuando tengo nostalgia por juegos viejos, películas o lugares. Genera vacío en el corazón, que se rellena con recuerdos.

La nostalgia son sentimientos de tristeza. Recordar cuando la nostalgia se hace parte de tu día, y terminas siendo melancólico.

La nostalgia puede ser negativa o positiva dependiendo de cómo lo experimentemos, puede hacernos sentir reconfortados, pero también puede llevarnos a sentir tristeza, un ejemplo es ver fotos familiares o álbumes de fotos.



Bastián Rodríguez, Cuarto año educación media

Vergüenza

Siento vergüenza cuando hablo en público, cuando camino por la calle, cuando tengo que comprar algo, cuando me equivoco, cuando en el colegio me obligan a bailar, y podría seguir con miles de ejemplos.

La vergüenza me come por dentro, hasta que pueda ser visible, cuando mi cara, cuello u orejas se ponen rojas, la gente se da cuenta porque uno se pone nervioso.

Siento un remolino en mi estómago que aumenta de intensidad, intento dejar la vergüenza pensando en lo insignificante que es mi acción para el mundo, veo como todos los demás hablan entre ellos y a mí me encantaría ser como ellos, me encantaría hacer las cosas que me gustan en público, me gustaría ser yo misma.

Intento hablar, pero mis palabras no salen de mi boca, realmente quiero hacerlo, pero hay una fuerza invisible que me obliga a callarme para evitar errores en mis palabras, me obliga a quedarme quieta, a veces siento que tener vergüenza es bueno en ciertas situaciones, evitar hablar de más cuando no debí o hacer algo que no debí hacer tampoco, pero a veces es mucha la vergüenza y siento que es algo malo. Me da vergüenza hablar hasta con mis familiares más cercanos, incluso con mis padres. Solo espero superarlo con el tiempo y poder ser yo misma.

Antonella. Campos, Tercer año educación media

Escuela Hospitalaria Provincia San Antonio

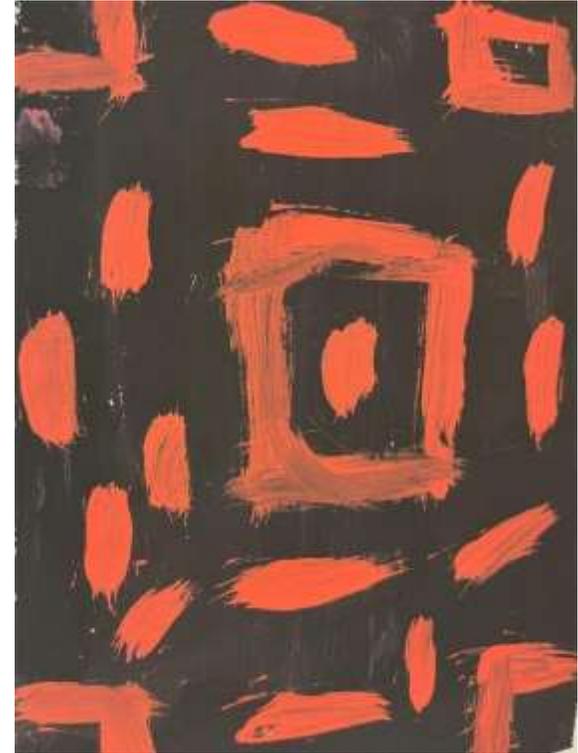


Escuela Hospitalaria Provincia San Antonio

Miedo

Es cuando le tienes miedo a algo, por ejemplo, algún animal, a alguien, o a lo desconocido que te cause miedo, por ejemplo, la inseguridad y el miedo al amor.

Miedo por ejemplo a las personas, a la oscuridad, a la altura o a lo que te causa fobia.



Leonardo Corrales, séptimo año educación básica

Escuela Hospitalaria Provincia San Antonio

Escuela Hospitalaria Provincia San Antonio

Odio

Una sensación desagradable, te sientes incómodo, molesto, frustrado, a veces llegas a sentir que odias todo, sientes que todo se repite, que caminas en círculos, y eso te molesta. Todo te molesta, Solo quieres irte, salir de ahí, y nunca volver a ver esa persona, objeto, momento, lugar, sientes que quieres que desaparezca, y nunca más volver a verlo ¿Por qué? ¿Qué es esta molestia que sientes? ¿esta incomodidad y frustración? Odio. Y sin darte cuenta, eso que tanto querías y apreciabas o lo que no le dabas importancia, ahora lo odias.



Yerttie, segundo año educación media

Inseguridad

Es como no tener seguridad de algunas cosas, no estar seguro de que me puedo tragar una espina del pescado, no estar seguro si me veo bien con esta ropa. La inseguridad tiene un color gris claro, su temperatura es tibia. La inseguridad no siempre es la misma, va dependiendo de la razón.

Siempre en la vida vamos a tener inseguridad en cualquier momento, la inseguridad es como tener miedo a equivocarse o hacer el ridículo frente a la gente, es como el miedo a pintar un dibujo porque lo podemos arruinar. La inseguridad puede causar baja autoestima, miedo al fracaso y muchas cosas más.



S.M, Octavo año educación básica



Ira

La ira es veloz, te atrapa y sin darte cuenta te suelta, tiene un color rojo oscuro y siempre es la misma. La temperatura de la ira es caliente, yo siento que la ira es como si estuviera enojada y a la vez triste, la siento como si algo se quebrara, como si fuera a llorar, pero sin lágrimas, la siento como cuando estoy tocando piano y me equivoco de tecla, la siento en mi cuerpo como si mi cara estuviera roja o muy pálida, siento como si mi corazón latiera más rápido, como si mi respiración también fuera más rápida. La ira es como si algo me presionara la cabeza, un dolor de cabeza muy grande.

S.M, Octavo año educación básica



Confusión

Es una mezcla desordenada de sentimientos, que se puede asociar con el color gris o todos los colores juntos. La confusión no siempre es la misma, depende lo que la provoque.

La temperatura de la confusión es fría, yo siento que la confusión es como si mi cuerpo estuviera vacío o a veces lleno, me confunde. Siempre hay dos o más opciones que tengo que elegir; los Doritos o los Tostitos, tomar Coca Cola o Pepsi, al final termino tomando las dos.

Estar confundido es tener que elegir. Estar confundido es tener que tomar una decisión sin equivocarse. Estar confundido es no estar claro sobre lo que pasa a mi alrededor. La confusión implica falta de claridad mental y tiene de base la emoción del miedo en baja intensidad, puede aparecer en situaciones que pueden ser desafiantes emocionalmente o cuando nos preguntan algo que no logramos entender.



José Tomas Tovirac, primer año educación media

Escuela Hospitalaria Provincia San Antonio

Escuela Hospitalaria Provincia San Antonio

Alegría

Es una emoción buena y te hace sentir bien, feliz y contento, tanto a ti como a los demás. Se ponen contentos los demás y feliz al ver tu felicidad.

Me hacen sentir feliz y orgulloso de mis padres y abuelos. Mis padres y abuelos me hacen sentir feliz y orgulloso.



MORE THAN FRIENDS, INNA, DADDY Yankee

10:30



Lyan Díaz, Segundo año educación media

Envidia

¿Por qué no soy como esa persona? ¿Por qué no puedo lograr eso que tanto deseo? ¿Por qué esa persona sí, y yo no? Envidia. Sientes que quieres ser esa persona, quieres tener sus habilidades, su belleza, su mentalidad, todo. Quieres esa perfección, te molesta esa persona, sientes que es un obstáculo en tu camino, ¿Por qué no puedo ser como esa persona? ¿Por qué? un pensamiento egoísta. Te desagrada esa persona, ya que él o ella tiene eso que no tienes. Quiero ser como él o como ella.



Yerttie, segundo año educación media

Gratitud

Es dar afecto a personas que te ayudan o te aman. La experiencia de la gratitud ha sido históricamente un foco de varias religiones del mundo y ha sido tratada de forma extensa por filósofos la gratitud ha pasado a formar parte del estudio de la psicología convencional.

La gratitud también puede servir para reforzar las relaciones sociales.



Bastían Rodríguez, cuarto año educación media

Envidia

Es difícil de reconocer la envidia, es como un secreto porque nunca se sabe cuándo uno le tiene envidia a otro, nunca se demuestra la envidia.

La envidia se siente en muchas cosas, por ejemplo, en la ropa o en la forma de ser, en tu personalidad.

Cuando se está surgiendo y tirando para arriba, siempre hay uno que lo quiere ver caer, pero uno es guerrero y tiene que ser fuerte contra esa persona que le tiene envidia, tiene que demostrar que la envidia no es buena.

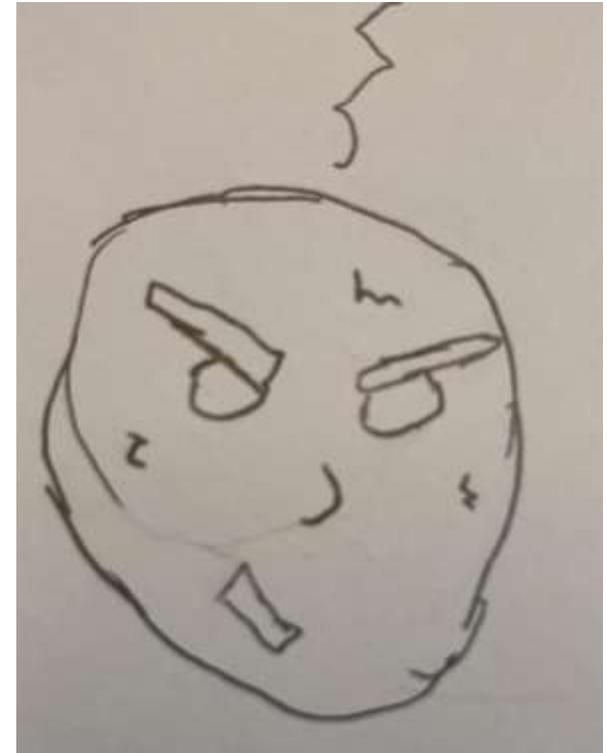


Leonardo Corrales, séptimo año educación básica

Ira

Es una emoción de enojo incontrolable. Tanta ira provoca tensión entre la gente, familiares, quedando en un estado hostil, explosivo.

La ira te lleva por un camino difícil en la vida, por ejemplo, da ira que se rompa el celular y no controlas tu fuerza.



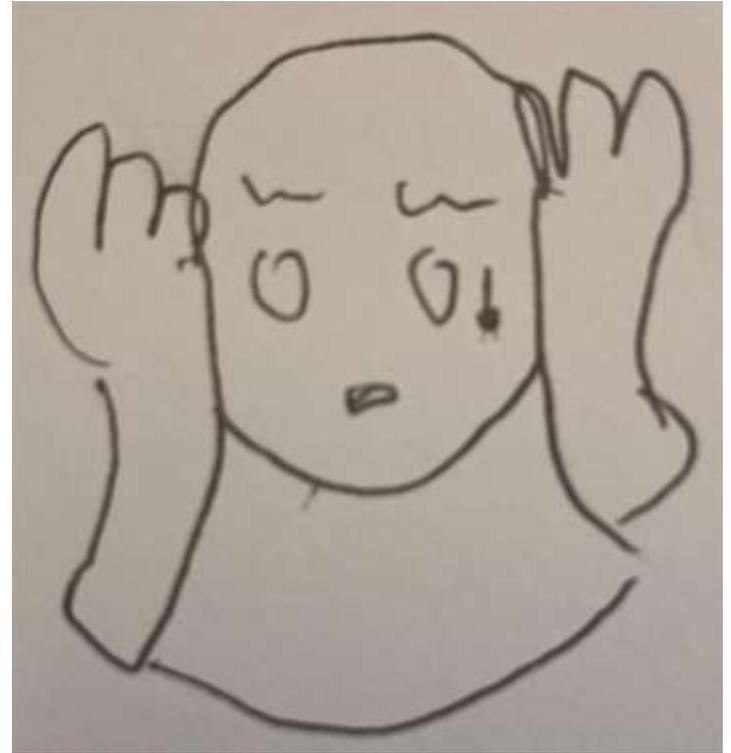
Bastían Rodríguez, cuarto año educación media



Culpa

Es un sentimiento de responsabilidad no conseguida. La culpa lleva a la vergüenza y la vergüenza a la inseguridad y así el ciclo se repite.

Esta emoción, genera sentimientos como la tristeza, el remordimiento, el lamento, la angustia, la impotencia y la frustración.



Bastían Rodríguez, cuarto año educación media



Ternura

Es un sentimiento de alegría y felicidad por un animal o ser vivo muy lindo. Un ejemplo para mí, es mi linda sobrina. Ternura también es cuando alguien te cuida y te acaricia, como cuando eres un bebé, o estar junto a tu pareja o familiares, se siente en el corazón y en sus manitas.



Bastían Rodríguez, cuarto año educación media

Ira

Cuando uno está enojado o molesto y a veces no te puedes controlar.

La ira es roja, caliente, no te deja pensar, te bloquea y no sabes hasta donde puedes llegar. Puedes tener ira contra las personas, contra objetos o con uno mismo a veces, te hace ser violento con todos.

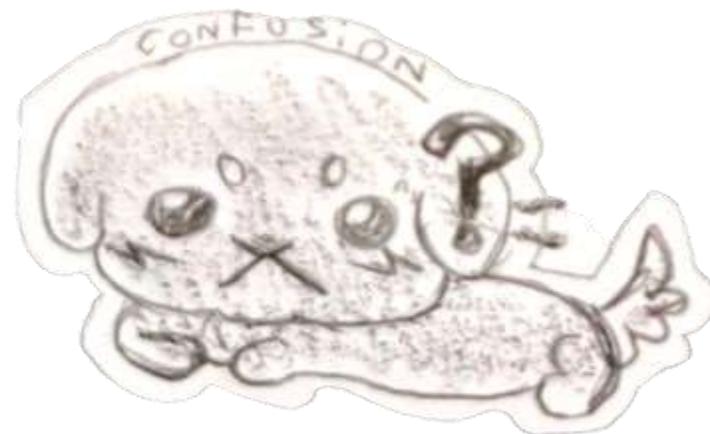


Leonardo Corrales, séptimo año educación básica

Confusión

Esta emoción puede aparecer por el actuar de una persona o por una pregunta. Por ejemplo, yo me siento confundida porque mi mamá me pregunta ¿cuanto es $973+397$? y no sé cuánto es eso. Algunas veces me siento confundida en matemáticas porque entiendo solo un poco.

Hay gente que también se puede sentir confundida porque alguien actúa de manera irracional y los otros quedan sorprendidos.



Javiera Vilaza, séptimo año educación básica



Odio

El odio es una emoción desagradable, porque me hace sentir mal e incómoda.

Yo pienso que el odio es un sentimiento malo, ya que se apodera de nuestra cabeza y nos bloquea en ocasiones, se puede ver el color rojo en nuestros ojos por la rabia que uno aguanta a veces.



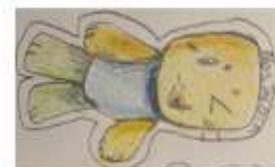
Camila Jara, octavo año educación básica

Nostalgia

Es cuando tienes recuerdos de cosas del pasado, por ejemplo, me acuerdo que cuando era pequeña veía los Teletubbies y me da mucha nostalgia. Por ejemplo, me da mucha nostalgia Roblox, que ya existe desde 2006 y me acuerdo de la época 2019 de Roblox, donde era un juego muy infantil y ahora es el peor lugar donde jugar en internet.

Hay más cosas que te pueden dar nostalgia, como Minecraft o Pokémon.

Javiera Vilaza, séptimo año educación básica



RAINING TAÇOS, CLAMENETINE WERCHOLA



Alegría

Es la mejor emoción para mí, te sientes super bien con una sonrisa o algo que te de risa y eso lo convierte en lo mejor del mundo.

Por ejemplo, me hacen la vida feliz los animales, como los perros y gatitos, porque son muy bonitos y tiernos.

También me gusta y hace feliz dibujar y pintar, porque es lo que mejor siento que hago, me gusta también jugar videojuegos con mis hermanos y amigos.

Aún hay gente que se pone feliz al obtener una buena nota o con ser el puesto número uno, pero siendo sincera, esto a mí no me importa mucho.



Javiera Vilaza, séptimo año educación básica

Ternura

Los patos me fascinan, me dan ternura. La ternura es algo suavecito como tocar su piel. Me hace sentir bien, aunque me pongo triste por mi pato. Él era muy tierno y se llamaba Tom. Sus plumas eran blancas, tenía ojos azules, su voz era cuac, sus patitas naranjas... le tiraba pan.



Agustín Robles, Cuarto año educación media

Confusión

Esta emoción me hace pensar más de lo normal y sentir un desorden en mi cabeza, comienzo a tener pensamientos negativos. La confusión es de color verde, fría y soportable.



José Tomás Tovirac, primero año educación media

Vergüenza

Es una sensación desagradable, me hace sentir incómodo, la siento en mi cabeza, mi cara se pone roja y además me siento mal conmigo. Hace que me sienta inseguro porque quedan expuestas mis emociones.



Lyan Díaz, segundo año educación media

Ansiedad

Es una sensación que me pone incómodo. Me como las uñas, muevo los pies, me pongo frío y la siento en la cabeza.

La ansiedad llega cuando paso muchas horas sin hacer nada.



José Tomás Tovirac, primer año educación media

Amor

El amor es lo mejor, se siente muy bien, sientes como si estuvieras en las nubes tu corazón, se activa y late rápido, algunos se ponen nerviosos como me sucede a mí.

Pero bueno, el amor es algo que se siente muy dentro, en específico en el corazón, yo siento amor con los perritos, gatitos y todos los animales, porque son muy tiernos, bonitos. También siento amor por mi familia y amigos, ya que siempre los intento ayudar... aunque a veces no siempre lo intento.

En fin, amor Good y el desamor super malo, en fin, todos merecen ser amados.



Javiera Vilaza, séptimo año educación básica

Placer

Es una emoción que hace que una persona se sienta emocionada por un pastel, o por algo bueno que nos dicen. El placer nos hace sentir reconfortados, calentitos por dentro, a veces darle su merecido a un brabucón puede llenar a una persona de placer.



Martin Castañeda, séptimo año educación básica

Nostalgia

Es el sentimiento que hace que las persona se acuerden de algo, o un sentimiento que experimentaron en la infancia. Puede causar en la persona alegría, tristeza o enojo, pero también por otro lado, puede ser una persona que estuvo siempre en la infancia en cada momento de nuestra vida o se fue de ella. También se expresa con objetos, con los que jugamos o dormimos, con los cuales pasamos momentos importantes de nuestra vida.

La nostalgia nos trae sentimientos reconfortantes, incómodos, graciosos, alegres o querer a una persona que ya no está presente a tu lado.



Martin Castañeda, séptimo año educación básica

Ira

Es cuando sientes un nivel alto de irritación, al causar eso, uno se pone a gritar o en ciertos casos a tirar cosas. Se puede sentir ira por las siguientes razones: frustración, provocación.

Me da ira cuando me insultan, me pegan, y cuando pierdo de manera tonta en un juego.



Mateo Ortiz, Primer año educación media

Amor

Es cuando tienes un vínculo con alguien que le tienes cariño. Para mí, el amor es lo que siento por mi familia, gatos y amigos. Un ejemplo es, Juan y Pepe se aman, en este contexto, significa que ellos dos tienen un vínculo que los mantiene juntos.



Mateo Ortiz, Primer año educación media

Felicidad

Es cuando sientes una carga de emociones positivas, una gran satisfacción y sonríes mucho. Siento felicidad cuando juego videojuegos, al estar con mis gatas, cuando me compro algún juego nuevo y al comer algo rico.



Mateo Ortiz, Primer año educación media

Irritación

Es un sentimiento que hace que una persona esté molesta con otra persona o un sonido procedente de aquella. La irritación puede provocarse hasta por un sonido que no te deja dormir.

Esta emoción provoca que queramos gritarle a otra persona. La irritación desencadena otras emociones como la ira y el enojo.

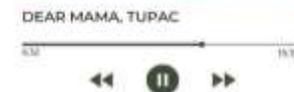


Martin Castañeda, Séptimo año educación básica

Felicidad

Con esta emoción, me dan ganas de abrazar y me hace sentir muy bien, estable y siento un calor en el pecho.

La felicidad es una sensación solitaria, para disfrutar solo, el color de la felicidad es amarilla y opaca.



José Tomás Tovirac, Primer año educación media




ESCUELA HOSPITALARIA
PROVINCIA SAN ANTONIO