

CAPÍTULO 5.

Arte para la educación emocional: creación de un laboratorio de experimentación artística y emocional para el desarrollo de la empatía en estudiantes universitarios.

Ana K. Sierra Rodríguez 

Universidad del Rosario, Colombia.

Sierra Rodríguez, A. K. (2025). Arte para la educación emocional: creación de un laboratorio de experimentación artística y emocional para el desarrollo de la empatía de estudiantes universitarios. En C. Saldaña Medina y A. K. Sierra (Eds.), *Arte y emoción: Ciencias cognitivas y educación para el bienestar* (pp. 49 - 54). https://doi.org/10.48713/10336_46935

Resumen

La presente reflexión surge del proceso investigativo que dio lugar a la creación de un laboratorio de experimentación artística y emocional como propuesta pedagógica para el fortalecimiento de la empatía en estudiantes de pregrado. Este trabajo plantea la necesidad de diversificar los lenguajes a través de los cuales se enseña y se educa emocionalmente, reconociendo que lo verbal no siempre resulta suficiente ni accesible para todos. Desde una perspectiva experiencial y sustentada en la cognición corporizada, se propone el arte como un medio potente para expresar, comprender y transformar las emociones, facilitando procesos de autoconocimiento y conexión con los otros.

***Palabras clave:** educación emocional, arte, cognición corporizada, empatía, laboratorio artístico, expresión emocional.*

Abstract

This reflection stems from the research process that led to the creation of an artistic and emotional experimentation lab as a pedagogical strategy to foster empathy in undergraduate students. The paper highlights the need to diversify the languages through which emotional education is delivered, recognizing that verbal expression is not always sufficient or accessible to all. Based on experiential learning and embodied cognition, art is proposed as a powerful medium for expressing, understanding, and transforming emotions, fostering self-awareness and interpersonal connection.

***Keywords:** emotional education, art, embodied cognition, empathy, artistic lab, emotional expression.*

Introducción

En los últimos años, la educación emocional ha cobrado especial relevancia en el contexto universitario, no solo por su impacto en el bienestar psicológico, sino también por su relación con el desarrollo de habilidades sociales, la convivencia y la prevención de violencias. Sin embargo, gran parte de las propuestas formativas en este campo siguen centradas en el uso de herramientas verbales, dejando de lado la diversidad de formas en que las personas viven, comprenden y comunican sus emociones (Sierra 2024). Esta limitación representa un reto, especialmente en contextos educativos que buscan ser inclusivos y sensibles a las particularidades de sus estudiantes.

La experiencia que se relata en este artículo se deriva de una investigación cuyo objetivo fue diseñar un laboratorio de experimentación artística y emocional para promover la empatía en estudiantes universitarios (Sierra, 2024). El punto de partida fue una pregunta: ¿pueden las experiencias artísticas y estéticas, cuando están orientadas al desarrollo socioemocional, contribuir efectivamente al fortalecimiento de la empatía?

Explorar más allá de lo verbal: necesidad de lenguajes alternativos

Educar emocionalmente no debería implicar únicamente nombrar las emociones, clasificarlas o analizarlas desde la lógica. Aunque la palabra tiene un valor inmenso, no todas las personas encuentran en ella su vía natural de expresión. Existen emociones que se enredan en el cuerpo, que se manifiestan en silencios, en colores, en gestos, en formas. Algunas personas se descubren a sí mismas bailando lo que no pueden decir o dibujando lo que no alcanzan a entender. Por ello, urge pensar en propuestas pedagógicas que abran espacio a estos lenguajes alternativos.

La educación emocional adaptativa implica no solo enseñar sobre emociones, sino hacerlo de formas que reconozcan la singularidad expresiva de cada persona. Esta visión se alinea con el enfoque de la cognición corporizada, que reconoce que el

aprendizaje no ocurre solo en el plano intelectual, sino en el diálogo constante entre cuerpo, mente y entorno (Varela, Thompson & Rosch, 1991).

Laboratorios artísticos como espacios pedagógicos alternativos

John Dewey (1916) subraya la importancia de la educación como un proceso activo y participativo, donde el estudiante no es un receptor pasivo, sino un agente que construye conocimiento a partir de la experiencia. Esta visión es retomada y profundizada por David Kolb (1984), quien plantea que el aprendizaje significativo ocurre cuando la experiencia concreta se convierte en punto de partida para la reflexión, la conceptualización y la experimentación activa.

Desde esta perspectiva, un laboratorio artístico no solo es un espacio para crear, sino un entorno donde el cuerpo y la emoción se integran al proceso educativo, permitiendo que el conocimiento se construya desde la vivencia. Al favorecer esta forma de aprender haciendo, el laboratorio se convierte en un escenario pedagógico donde lo emocional, lo corporal y lo estético se articulan en un proceso transformador.

En este tipo de laboratorio, la experimentación no es un fin en sí mismo, sino un medio para generar procesos de reflexión y transformación emocional. Las actividades van desde la pintura expresiva hasta la creación de performances, pasando por la escultura colaborativa o la música como vehículo de diálogo emocional.

Cognición corporizada y empatía: el cuerpo como vía de comprensión

La cognición corporizada parte de la premisa de que la mente no opera de forma aislada, sino que emerge de la interacción entre el cuerpo, el entorno y la acción. Desde este enfoque, aprender no es únicamente adquirir conceptos abstractos, sino vivenciar el conocimiento a través de experiencias sensoriales y corporales. Varela, Thompson y Rosch (1991) sostienen que el conocimiento no es una representación estática del mundo, sino una forma de acción situada que se construye desde la experiencia

encarnada. Esta perspectiva cuestiona la separación tradicional entre razón y cuerpo, y propone que todo acto cognitivo está profundamente enraizado en nuestra corporeidad. En contextos educativos, reconocer esta dimensión implica valorar lo sensorial, lo emocional y lo motor como caminos legítimos para el aprendizaje. Por eso, en un laboratorio artístico, el cuerpo no solo acompaña el proceso formativo, sino que se vuelve protagonista en la construcción de sentido (Sierra, 2024).

A través del cuerpo, el estudiante no solo “entiende” la emoción del otro: la siente, la explora, la interpreta desde su propia sensibilidad. Esto fortalece su capacidad de resonancia afectiva y, en consecuencia, su disposición empática.

Implicaciones pedagógicas y proyecciones

El laboratorio artístico y emocional diseñado en esta investigación propone una ruta para repensar la educación emocional universitaria. Implica una invitación a salir del aula tradicional, a moverse, a ensuciarse las manos, a dejar que el cuerpo se vuelva un recurso pedagógico. También implica un cambio en la forma de evaluar: más que medir resultados, se busca acompañar procesos.

Este enfoque también llama la atención sobre la necesidad de formar educadores sensibles a estas formas de expresión, que puedan sostener la experiencia artística sin juzgarla, sin dirigirla, sin reducirla a un contenido.

Conclusiones

Educar emocionalmente es un acto de apertura: hacia el otro, hacia lo inesperado, hacia lo que no siempre puede decirse. La propuesta del laboratorio artístico apuesta por un modelo educativo que se atreve a habitar el lenguaje del cuerpo, del trazo, del sonido, para acompañar el desarrollo emocional y empático de los estudiantes. En un mundo saturado de discursos, crear espacios donde el arte tenga un lugar legítimo para decir lo que no se dice con palabras, es también un acto de cuidado.

Referencias

- Dewey, J. (1916). *Democracy and education: An introduction to the philosophy of education*. Macmillan.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. Cambridge University Press.
- Sierra Rodríguez, A. K. (2024). *Creación de un laboratorio de experimentación artística y emocional para el desarrollo de la empatía en estudiantes de pregrado [Tesis de maestría, Universidad del Rosario]*. Repositorio Institucional Universidad Distrital Francisco José de Caldas. <https://repository.udistrital.edu.co/items/a292e21a-3062-446c-a74f-6d65cb4a71a2>
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.