

diario de las

e m o



c i o



n e s



ANNA LLENAS

diario de las



PAIDÓS

A mi padre, por ser la primera persona en mostrarme el valor del arte.

A mi madre, por ser mi primera inspiración.

Ilustraciones de cubierta e interior de Anna Llenas

1ª edición, marzo 2014

© 2014 de los textos, fotografías e ilustraciones, Anna Llenas Serra. All rights reserved

© 2014 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.espacioculturalyacademico.com](http://www.espacioculturalyacademico.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-3003-2

Depósito legal: B-2.207-2014

Impreso en Liberdúplex

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

# SUMARIO

Éste es tu diario .....	5
¿Por qué un libro como éste? .....	6
¿Cómo funciona? .....	8
7 pasos para reconocer tus emociones .....	11
Materiales que puedes necesitar .....	14
<b>Pero... ¿qué es una emoción? .....</b>	<b>18</b>
<b>1.</b> Alegría .....	24
Ejercicios .....	30
<b>2.</b> Tristeza .....	68
Ejercicios .....	74
<b>3.</b> Rabia .....	112
Ejercicios .....	118
<b>4.</b> Miedo .....	158
Ejercicios .....	164
<b>5.</b> Calma .....	202
Ejercicios .....	208
Anotaciones de cómo me ha ido .....	246



Transforma  
y mejora tus  
emociones  
a través de la  
creatividad

# Éste es tu diario

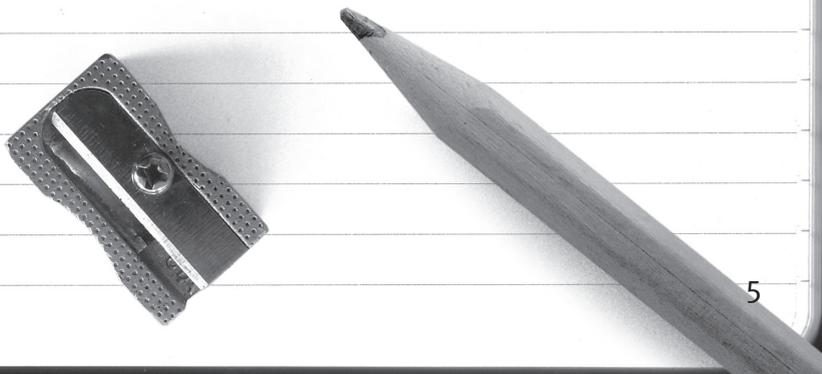
Éste es tu diario de arte y emociones.

Sí, sí, arte y emociones, lo has leído bien. Porque dibujar, escribir, pintar, crear..., es, ante todo, una actividad emocional.

El proceso artístico a menudo va vinculado a alguna emoción, lo que ocurre es que cuando estamos inmersos en la actividad creativa, la mayoría de las veces no nos damos cuenta de ello.

En este diario trataremos precisamente de eso, de hacerte tomar conciencia de tus emociones y de que las expreses mediante el arte y la creatividad. Para ello, tendrás una serie de ejercicios prácticos donde podrás soltar tus emociones libremente y canalizarlas de manera original y espontánea a partir de lo que estés sintiendo en ese momento. Verás que, volcando la emoción en el papel, sentirás una conexión especial entre tú y tu obra, y después te sentirás algo más calmado y liberado.

Pero tranquilo, **no hace falta saber dibujar**. Puedes escribir si lo prefieres, o bien recortar y pegar cosas, o simplemente garabatear, ya que lo importante no es el resultado final, sino el proceso...



# ¿Por qué un libro como éste?

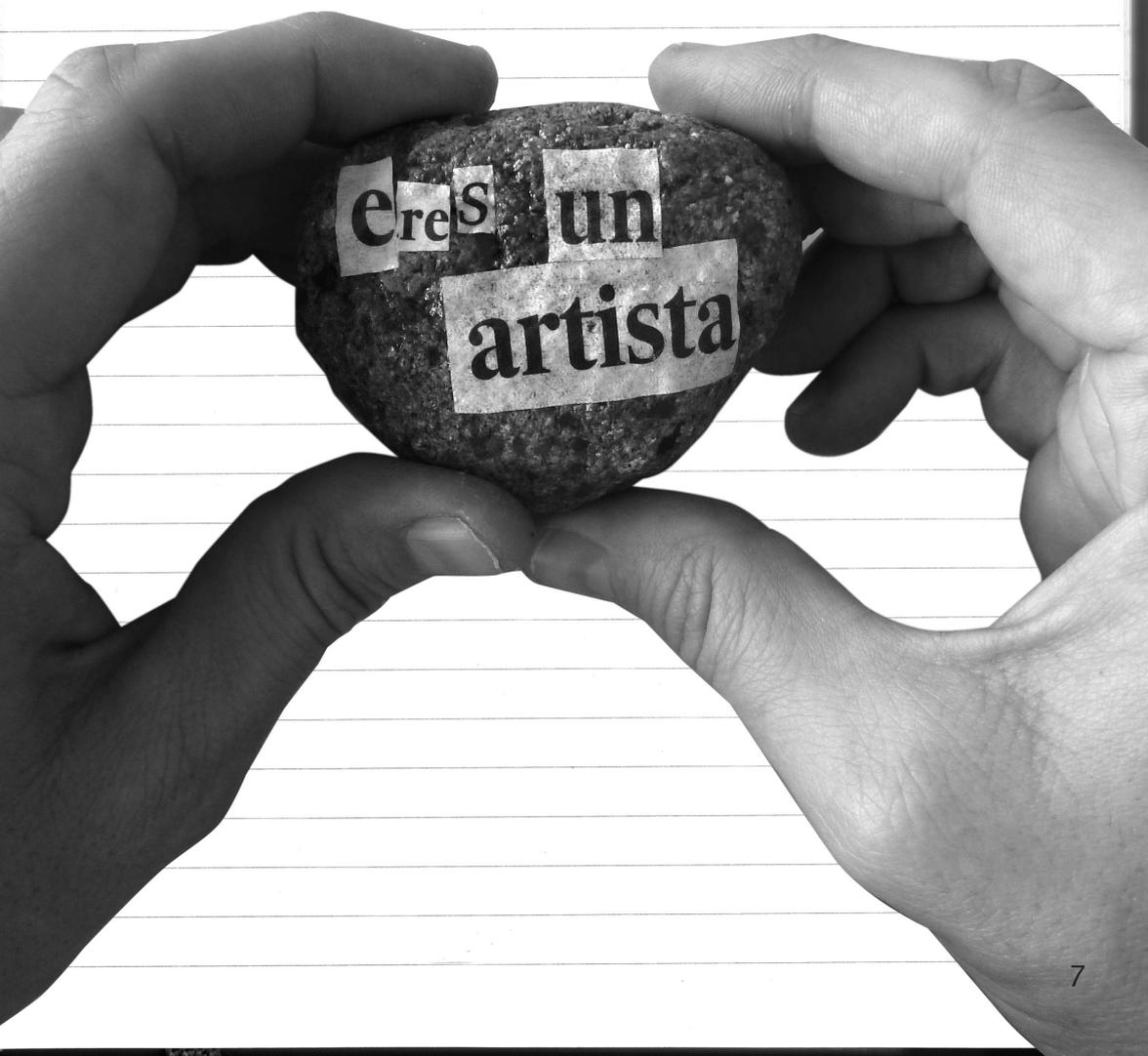
Cuando la editorial me propuso hacer un libro de ejercicios creativos relacionado con las emociones pensé que era una propuesta muy oportuna. De hecho, hacía poco había publicado un libro, *El Monstruo de Colores*, dirigido al pequeño público, para identificar las emociones que vivimos y clasificarlas como tales: la alegría, la rabia, el miedo, etc... Paso importante para entenderse a uno mismo y entender a los demás. A los pequeños se les enseña cómo cruzar una calle, cómo vestirse, cómo comer, pero ¿y las emociones?

Este libro es el siguiente paso: cómo expresar las emociones generadas en nuestro interior a través del arte y la creatividad. El arte se nutre de las emociones; la creación artística permite que éstas pongan de manifiesto y revelen la existencia de distintos estados anímicos.

La formación que he recibido, el trabajo que realizo como profesora, las prácticas clínicas de arteterapia y, sobre todo, mi propio proceso artístico y análisis personal, me han permitido acceder a los conocimientos y hallar la inspiración para escribir este libro.

También me han enseñado que a través de la creación artística se puede llegar a un mayor conocimiento de uno mismo y de los demás.

La estructura del libro sigue esta línea: que expreses tus emociones a través de varios ejercicios creativos. Éstos han sido creados para que conectes con tu emoción y explores sin límites tu propia creatividad. Tú eres un artista y tu creatividad siempre ha estado ahí. Quizá sólo necesitabas una pequeña excusa para desvelarla.



# ¿Cómo funciona?

En este libro encontrarás una breve introducción teórica sobre las distintas emociones y, a continuación, varios ejercicios prácticos que serán la base para elaborar tu diario creativo. Algunos de ellos están pensados para que sencillamente explores, juegues, te distraigas y diviertas, dejando de lado tu mente y pensamiento racional. Otros, en cambio, van más enfocados a que sientas, tomes conciencia y profundices en tus emociones para conocerte un poco mejor... Pero, en todos ellos, lo principal es que te des cuenta de lo que te ocurre y que lo expreses de una manera única, libre y personal.

Hay distintas maneras de utilizar este libro, y lo mejor es que encuentres la que más te guste o se adapte a ti. Te indico tres opciones sobre cómo puedes usarlo y te sugiero que, para entender el sentido, empieces por la primera. Si al cabo de un tiempo encuentras otra manera que tiene más sentido para ti, cámbiala y sigue tu instinto...

## **Opción 1**

Identifica la emoción que estás sintiendo ahora.

Si lo tienes claro, ve al apartado de esa emoción y haz un ejercicio. Al acabar, si lo deseas, puedes escribir lo que has sentido en el apartado final: «Anotaciones de cómo me ha ido».

Sientes una  
EMOCIÓN



identifícala

Lo tienes  
CLARO



Haz un  
EJERCICIO  
de esa  
emoción

No lo tienes  
claro



(- Repasa la teoría  
- Haz los "7 pasos  
para reconocer  
tus emociones")



Haz un ejercicio  
de esa emoción



Si no lo tienes claro, lee la parte teórica de cada emoción y prueba a poner en práctica el esquema de «7 pasos para reconocer tus emociones».



### **Opción 2**

Hojea el diario y elige el ejercicio que más te apetezca hacer en este momento.

¿Has sentido o pensado algo al hacerlo? Como siempre, puedes apuntarlo en la página de «Anotaciones de cómo me ha ido» al final del libro.

### **Opción 3**

Abre una página al azar. Hazlo porque sí.