

diario de las

e mo



cio



nes



Pon color a tus emociones

ANNA LLENAS

diario de las

emo

cio

nes



ANNA LLENAS

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

1.ª edición, marzo de 2014

1.ª edición en esta presentación, marzo de 2018

© Anna Llenas Serra, 2014, 2018. All rights reserved

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

© de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U., 2014, 2018

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

ISBN 978-84-493-3434-4

Depósito legal: B. 2.314-2018

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 .....	10
Materiales que puedes necesitar .....	14
<b>Pero... ¿qué es una emoción? .....</b>	<b>18</b>
<b>1.</b> Alegría .....	<b>24</b>
Ejercicios .....	30
<b>2.</b> Tristeza .....	<b>60</b>
Ejercicios .....	66
<b>3.</b> Rabia .....	<b>96</b>
Ejercicios .....	102
<b>4.</b> Miedo .....	<b>134</b>
Ejercicios .....	140
<b>5.</b> Calma .....	<b>172</b>
Ejercicios .....	178
Anotaciones de cómo me ha ido .....	208

A red heart-shaped leaf is positioned at the top center of the page. The background is white with numerous colorful splatters in shades of blue, green, yellow, orange, and black. A white rectangular area is cut out from the center, containing the text.

Pon color  
a tus  
emociones

# Éste es tu diario

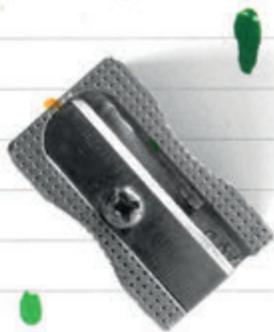
Éste es tu diario de arte y emociones.

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 cinco capítulos con una breve introducción sobre cada emoción y, a continuación, varios ejercicios prácticos sobre cada emoción. Algunos de los ejercicios están pensados para que explores y juegues divirtiéndote, dejando a un lado tu pensamiento racional. Otros van enfocados a que profundices en tus sentimientos y tomes conciencia de ellos... Hay varias maneras de utilizar este libro, pero lo hagas como lo hagas, tú serás el protagonista que le pondrá color a tus emociones, haciendo de este diario un objeto único, libre y personal.



Sientes una  
**EMOCIÓN**



identifícala



Lo tienes  
**CLARO**



Haz un  
**EJERCICIO**  
de esa  
emoción

No lo tienes  
claro



elige un  
ejercicio  
al azar



Déjate  
guiar  
por tu  
intuición  
y haz ese  
ejercicio



# 7 PASOS

## PARA RECONOCER TUS EMOCIONES



①

**Busca un lugar tranquilo, sin distracciones.**

**Respira hondo...** (Puedes cerrar los ojos si quieres.)

②

**Mira si estás sintiendo** alguna emoción, sensación o pensamiento.

(Date un tiempo, no quieras que sea inmediato.)

③

**Permítete sentirlo.** (Sea cual sea la emoción, permítete sentirla, no la evites.)

④

Trata de ubicar esa emoción o sensación **en alguna parte del cuerpo.** Toca esa parte del cuerpo y concéntrate.

⑤

Identifica qué emoción estás sintiendo.

**Ponle un nombre.**

⑥

Ve al apartado de esa emoción y **haz un ejercicio.**

Expresa lo que sientes creativamente.

⑦

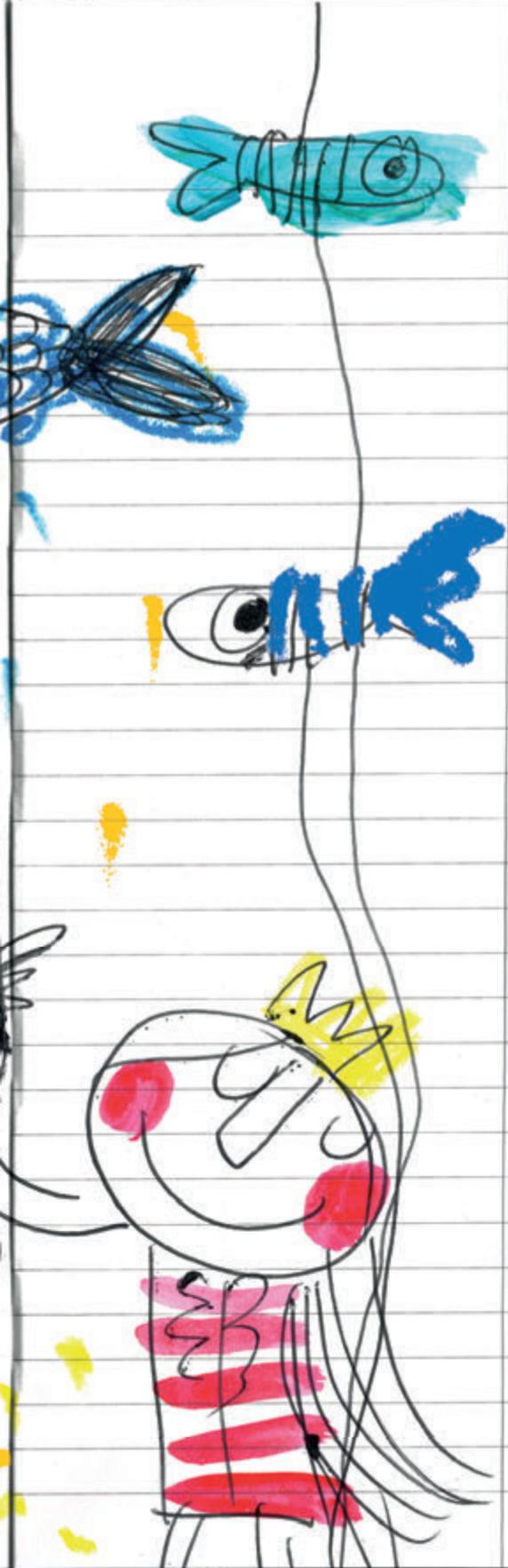
Sé consciente de tu emoción mientras estás creando.

**Simplemente, date cuenta de ella y después déjala ir.**



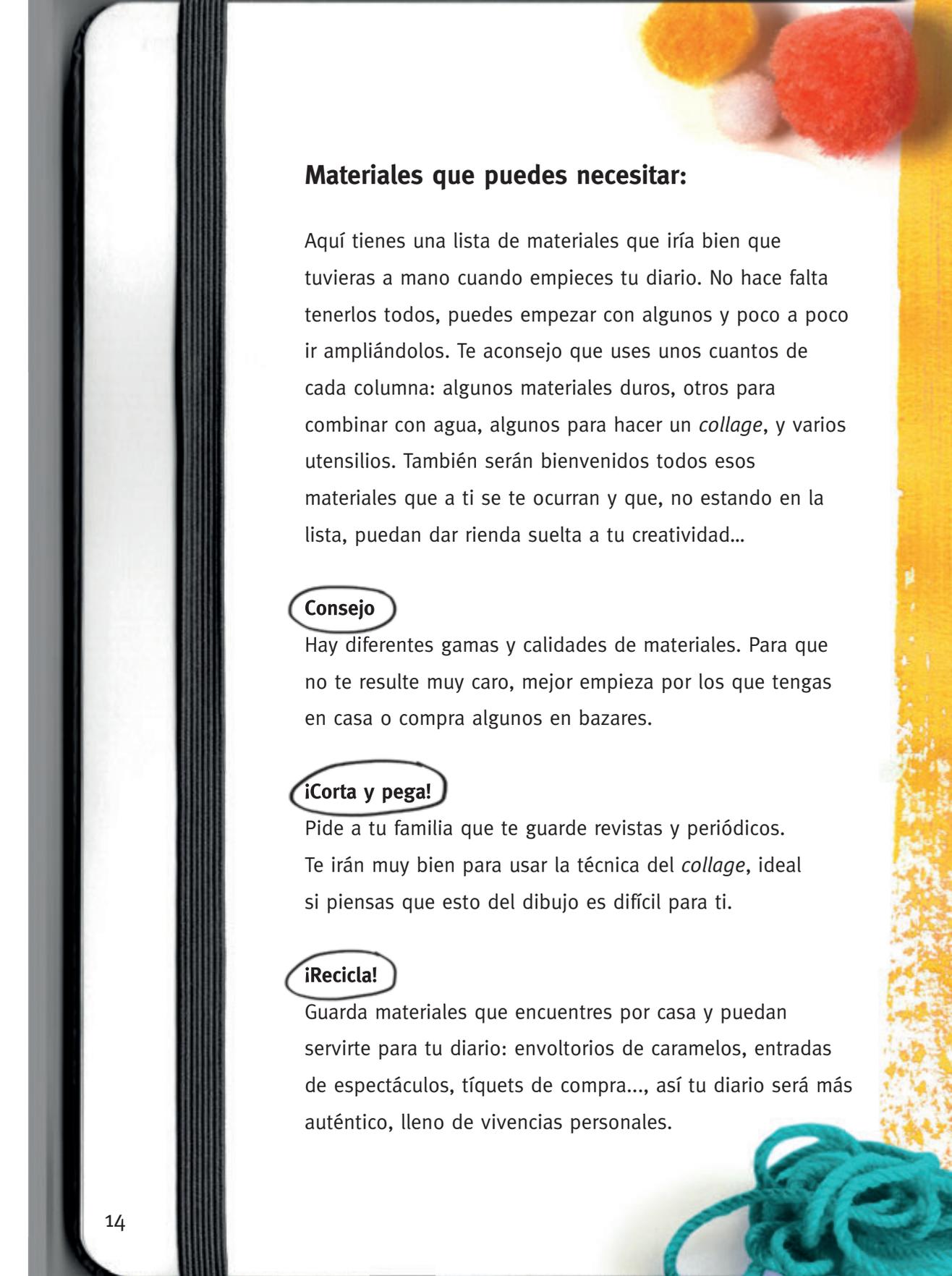


«El arte permite mostrar  
emociones allí donde  
las palabras no llegan.»



## Antes de empezar ten en cuenta que...

- Este libro es un diario de tus emociones, por lo que iría bien que lo utilizaras con regularidad.
- ¡No lo guardes en la estantería! Déjalo en un lugar visible para acordarte de pensar qué sientes cada día.
- Es preferible que estés solo y sin distracciones.
- Cuanto más tiempo te tomes para hacer la actividad, más profundo podrá ser tu trabajo.
- No hay un orden establecido de ejercicios. Puedes empezar por el que más te apetezca.
- Hacer los ejercicios de la calma puede irte bien para cualquiera de las emociones que estés sintiendo.
- Aunque podrías rellenar todo el diario sólo con un lápiz, será más divertido y creativo si reúnes algo de material. Aquí tienes una lista de sugerencias...



## Materiales que puedes necesitar:

Aquí tienes una lista de materiales que iría bien que tuvieras a mano cuando empieces tu diario. No hace falta tenerlos todos, puedes empezar con algunos y poco a poco ir ampliándolos. Te aconsejo que uses unos cuantos de cada columna: algunos materiales duros, otros para combinar con agua, algunos para hacer un *collage*, y varios utensilios. También serán bienvenidos todos esos materiales que a ti se te ocurran y que, no estando en la lista, puedan dar rienda suelta a tu creatividad...

### Consejo

Hay diferentes gamas y calidades de materiales. Para que no te resulte muy caro, mejor empieza por los que tengas en casa o compra algunos en bazares.

### ¡Corta y pega!

Pide a tu familia que te guarde revistas y periódicos. Te irán muy bien para usar la técnica del *collage*, ideal si piensas que esto del dibujo es difícil para ti.

### ¡Recicla!

Guarda materiales que encuentres por casa y puedan servirte para tu diario: envoltorios de caramelos, entradas de espectáculos, tíquets de compra..., así tu diario será más auténtico, lleno de vivencias personales.

