



## LIBRO «DIARIO DE LAS EMOCIONES»

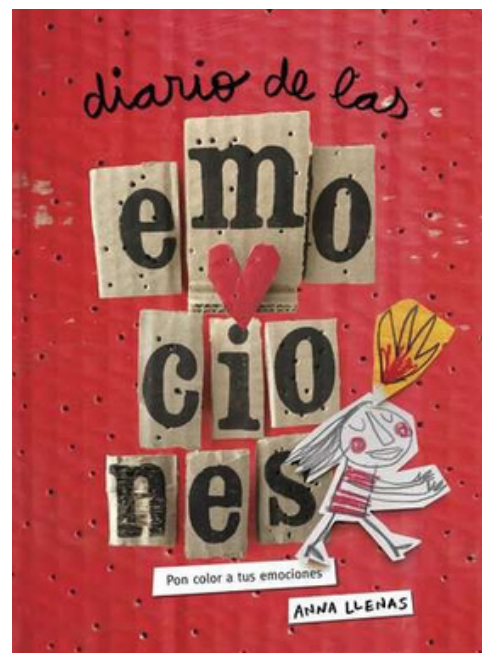
### Resumen

Al más puro estilo Destroza este diario, Anna Llenas nos propone una serie de ejercicios prácticos para dar rienda suelta a tu creatividad, canalizar tus emociones negativas y comentar las positivas para alcanzar un mayor bienestar. Y es que el acto creativo, más que producir una profunda satisfacción, es un recurso muy útil para exteriorizar las inquietudes y favorecer un cambio significativo en la persona.

Para emprender esta tarea tan solo necesitas lápices de colores y muchas ganas de experimentar y pasarlo bien. No hay que saber pintar, solamente debes expresar tus distintos estados de ánimo dibujando libremente para canalizar los sentimientos.

### Datos del libro

Diario de las emociones  
Anna Llenas  
Ediciones Paidós  
ISBN 978-84-493-3434-4  
216 páginas  
Cursos académicos  
recomendados:  
segundo ciclo de Primaria  
y toda la ESO.



@microrrelatosies

Lorem ipsum  
adipiscing elit. Ma  
Fusce posuere, n  
purus lectus malesu  
magna eros quis urna  
enim. Fusce est. Vivamus  
habitant morbi tristique sene  
malesuada fames ac turpis egestas. F  
nonummy pede. Mauris et orci. Aenean  
lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy  
augue. Suspendisse dui purus, scelerisque at,



## Actividad de escritura

Escribiréis un microrrelato con una extensión aproximada de 100 palabras en el que subyazca tras la historia una de las emociones que trabaja este diario: tristeza, alegría, rabia, miedo o calma. No se mencionará la emoción, únicamente deberá reconocerse a través del texto narrado.

## Propuesta didáctica

Desarrollar la inteligencia emocional a través de la reflexión y la expresión artística.

Ejercicio 1: Diario de gratitud. Deberás hacer una breve reflexión durante, al menos, siete días sobre algo que te haga sentir agradecido/a con la vida.

Ejercicio 2: Aquello que nos define. Piensa en dos momentos importantes de tu vida que han influido en tus emociones y en tu evolución personal. Por ejemplo, puedes escribir sobre el mejor y el peor recuerdo que hayas vivido.

Ejercicio 3: Colores emocionales. Vamos a hacer una paleta de emociones. Para ello, necesitamos asignar colores fomentando la asociación visual con los sentimientos. Por ejemplo: el negro para el miedo, el amarillo para la alegría, etc...

Ejercicio 4: Esculturas con sentimiento. En esta ocasión deberás elaborar una escultura que represente alguna emoción. Puedes utilizar arcilla, plastilina u otros materiales. Después explicarás tu obra al resto de la clase promoviendo así la expresión verbal de tus sentimientos.

Lorem ipsum  
adipiscing elit. Ma  
Fusce posuere, n  
purus lectus malesu  
magna eros quis urna  
enim. Fusce est. Vivamus  
habitant morbi tristique sene  
malesuada fames ac turpis egestas. F  
nonummy pede. Mauris et orci. Aenean  
lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy  
augue. Suspendisse dui purus, scelerisque at,



@microrrelatosies





Ejercicio 5: Háblame en futuro. Redactarás una carta a “tu yo futuro”, expresando tus emociones actuales, deseos y sueños. Serán custodiados para devolverlas el día de la graduación. Podéis adjuntar alguna fotografía. Cada carta se cerrará en un sobre con la fecha, el nombre, el curso y grupo del estudiante.

Ejercicio 6: Con careta me expreso mejor. Elabora una máscara que represente una emoción y te ayude a expresarte. Usa materiales variados para construirla. Todos os la pondréis el día escogido y se hará una fotografía grupal con ellas puestas para representar la expresión emocional del aula.

Ejercicio 7: Mis raíces. Diseña un árbol con ramas. Cada una de ellas representará un sentimiento. Después, añadirás hojas con mensajes escritos sobre cómo gestionas cada una de las emociones mencionadas en ellas. Puedes dibujar el árbol o hacerlo con algún material. Tú decides.

Ejercicio 8: Palabras que sanan. Crea un listado de palabras que representen emociones sanadoras. Identifica términos que asocies con calma, felicidad y bienestar construyendo un vocabulario emocional positivo.

Ejercicio 9: Déjame que te mire el corazón. Realiza una entrevista al compañero/a que elijas. Deberéis entrevistaros mutuamente sobre experiencias emocionales, promoviendo la empatía y la comprensión interpersonal. Al menos deberéis haceros diez preguntas que no pondrán responderse con monosílabos.

>Lorem ipsum  
adipiscing elit. Ma  
Fusce posuere, n  
purus lectus malesu  
magna eros quis urna  
enim. Fusce est. Vivamus  
habitant morbi tristique sene  
malesuada fames ac turpis egestas. F  
nonummy pede. Mauris et orci. Aenean  
lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy  
augue. Suspendisse dui purus, scelerisque at,



[@microrrelatosies](#)





Ejercicio 10: Mis tesoros. Reflexiona sobre las cosas importantes que tienes en la vida y todo lo que has escrito en los ejercicios anteriores. Ahora, escoge cinco elementos importantes, justifica tu elección y adjunta una fotografía o ilustración de cada uno de ellos. No pueden ser cosas materiales. Por ejemplo: mi pasión es el patinaje y puedo escogerlo como uno de mis tesoros porque me hace feliz, pero no puedo elegir mi teléfono móvil aunque pase horas con él. Una vez tengas clara tu elección, harás una presentación digital con 5 diapositivas. Cada una de ellas incluirá:

-*Título (nombre del tesoro escogido)*

-*Fotografía o ilustración*

-*Texto (breve explicación de la elección donde se responderá a: ¿Por qué es importante para mí?*

*Este documento ha sido diseñado por Carla Belda Rubio, profesora de la Comunidad Valenciana, de Lengua Castellana y Literatura en Secundaria.*

*Puedes encontrar más actividades **haciendo click en el nombre de usuario** que te llevará a la comunidad de escritura creativa que coordina a través de Instagram.*



**@microrrelatosies**

Lorem ipsum  
adipiscing elit. Ma  
Fusce posuere, n  
purus lectus malesu  
magna eros quis urna  
enim. Fusce est. Vivamus  
habitant morbi tristique sene  
malesuada fames ac turpis egestas. F  
nonummy pede. Mauris et orci. Aenean  
lorem. In porttitor. Donec laoreet nonummy  
augue. Suspendisse dui purus, scelerisque at,

