

diario de las



Pon color a tus emociones

ANNA LENAS

diario de las

emo
ciones
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.

Diario de las emociones

Anna Llenas

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)

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Ilustraciones de cubierta e interior de Anna Llenas

© 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


www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2014

ISBN: 978-84-493-3021-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com



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



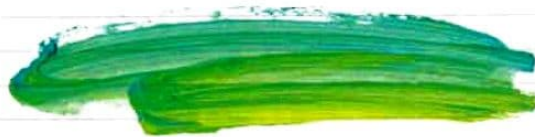
Déjate
guiar
por tu
intuición
y haz ese
ejercicio



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 irá bien que lo utilices 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.

MATERIALES:

DUROS	AGUADOS	COLLAGE	UTENSILIOS
Lápices ceras pasteles Rotuladores tizas punta fina carbocillos	acuarelas tinta china colores acuarelables negalina especias de cocina (gouache & acrílicos & tempera)	recortes de revistas periódicos objetos reciclados papeles varios hilo y aguja cordones sal purpurina barras o plastilina	fijeras cilo pegamento de barra pegamento liquido grapadora cutter lanas hilos cordones pinceles macapuntas goma frases de spray Rodillo



Cuando veas este icono pulsa sobre él y aparecerá la herramienta de dibujo



Cuando veas este icono en un ejercicio pulsa sobre él y podrás interactuar con algunos elementos de la página



Cuando veas este icono podrás escribir en el área de escritura de esa página pulsando sobre él



Este icono te permite volver en cualquier momento al estado inicial del ejercicio



Cuando quieras guardar un ejercicio, la posición de los objetos o un dibujo, pulsa sobre este icono

Guía de uso de la herramienta de dibujo



Rellenar fondo



Pintar con pincel



Borrar



Pintar con rodillo



Pintar con brocha



Pintar con tiza



Pintar con aerosol



Punta fina



Punta normal



Punta gruesa



Guardar dibujo



Volver al estado inicial

Colores disponibles



5 emociones:

ALEGRÍA

TRISTEZA

RABIA

MIEDO

CALMA

Pero... ¿qué es una emoción?

Emoción proviene del latín *emotio*, que significa movimiento o impulso. Las emociones son estados afectivos, reacciones subjetivas al entorno que «nos mueven» por dentro. Estas reacciones cumplen una función adaptativa y tienen un origen fisiológico que se manifiesta con cambios tanto a nivel físico (sensaciones, cambios endocrinos...) como a nivel psicológico (pensamientos, actitudes, creencias...).

Las emociones son variables, pueden aparecer de forma súbita y tienen diferentes grados de intensidad. Son más intensas, pero menos perdurables que los sentimientos.

Emociones: las hay de muchos tipos. Algunas las llamamos básicas (son aquellas que compartimos en todas las culturas, incluso con algunos animales), y otras son más elaboradas y complejas. En este libro nos centraremos en conocer, identificar y trabajar creativamente las que hemos sintetizado en **5 grandes emociones: la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo y la calma.**

No estamos inventando nada nuevo... Desde la Antigüedad, han existido muchas teorías sobre emociones, y diferentes autores las clasifican de una manera u otra. Algunos opinan que hay ocho¹ emociones básicas, otros seis,² y la síntesis máxima la hacen los filósofos orientales, reduciéndolas sólo a dos: amor y miedo.

Podría ser... Pero aquí hemos preferido centrarnos en cuatro emociones básicas: alegría, tristeza, rabia y miedo, añadiéndole una quinta: calma.



La calma, también denominada paz o tranquilidad, es una emoción menos intensa, más apacible y sutil que el resto de emociones. Y es precisamente este rasgo de «no intensidad» uno de los que más la caracteriza.

Colocamos la calma en un punto intermedio entre las otras cuatro porque en ella no domina ninguna otra emoción de manera exagerada y el estado interno que experimentamos es de serenidad, equilibrio y bienestar. También la ubicamos en el centro porque nos ayuda a estabilizar la mente y las emociones, rebajando la intensidad y turbulencia que puedan ocasionarnos éstas. Es por ello que decimos que la calma cumple la función de regulador emocional.



La intensidad de las otras cuatro emociones es fluctuante y puede variar de menor a mayor grado. Por ejemplo, podemos estar «un poco alegres», «bastante alegres» o «muy alegres», y lo mismo pasa con la rabia, el miedo o la tristeza.

A medida que nos vamos alejando de la calma, alguna de las otras cuatro emociones estará dominando; la cuestión será reconocer cuál es. Y, a la inversa, en la medida en que baje la intensidad de las emociones, nos acercaremos a un estado más calmado y de equilibrio.

Y será precisamente este punto central y de equilibrio emocional uno de los objetivos que pretendemos conseguir con algunos de los ejercicios de este libro. Podrás reducir el malestar que provocan ciertas emociones como la rabia, la tristeza o el miedo, porque realizar una actividad creativa nos distrae de nuestros pensamientos negativos. Pero también porque la expresión y descarga de estas emociones sobre el papel permite que las canalicemos de un modo constructivo, a la vez que las vamos haciendo conscientes, aceptando y transformando poco a poco.

¿Y qué pasa con las demás emociones?

Es cierto que de emociones hay muchas más, y la clasificación podría ampliarse si lo quisiéramos. Hay algunas que no trataremos en este libro porque son, quizás, emociones más específicas y que no interfieren tanto en nuestro día a día.

Pero las demás emociones casi seguro que las podremos englobar dentro de estas cinco, pues en realidad son la misma energía, sólo que con matices diferentes.

Si vamos a su esencia, podemos ver que su raíz podrá contenerse en alguna de las emociones básicas. Así, por ejemplo, el amor, la curiosidad y el erotismo los englobaríamos dentro de la alegría, mientras que la desesperanza y la desilusión, en la tristeza. La molestia, la ira, la frustración, el enojo, incluso la envidia, dentro de la rabia. Y el nerviosismo, la ansiedad, el estrés y la vergüenza, dentro del miedo.

También hay emociones más complejas o mezcladas, como por ejemplo el resentimiento o los celos. Pero, para no complicarnos por el momento, trabajaremos para que te des cuenta y reconozcas las más básicas, y así, más adelante, si tú quieres, puedas profundizar en las más complejas... Te será más fácil reconocer su naturaleza si primero has practicado con estas cinco.

En fin, lo primero es saber qué te está ocurriendo, qué estás sintiendo. Es decir, reconocer e identificar tus emociones.

- Si ya lo sabes y te es fácil, ¡genial! Pasa directamente a los ejercicios.
- Si no estás muy seguro de lo que sientes, te propongo que leas la parte teórica de cada emoción y pongas en práctica el esquema «7 pasos para reconocer tus emociones» de la página 11.





alegría

alegría

ALEGRÍA

La alegría es, seguramente, la emoción más deseada. Proviene del latín *alicer* o *alecris*, que significa *vivo* y *animado*, ya que cuando la experimentamos sentimos un estado interno lleno de vigor, agitación y energía. Nos sentimos animados, con ganas de hacer cosas, de movernos y de emprender alguna acción. Solemos sentirla ante un suceso favorable que nos hace felices y la asociamos al sentimiento de placer.

Su función: Nos dispone a hacer cosas, a relacionarnos y compartir, a tomar iniciativas, a la acción constructiva.

Su energía: Fresca y luminosa, podemos sentirla

en todas las partes del cuerpo, especialmente en la barriga y en las zonas superiores... Su energía se expande hacia delante o bien sube hacia arriba en un efecto burbujeante. Es una emoción de tendencia extrovertida, que nos mueve a actuar, a expresar y a compartir con los demás.



Su expresión: Su signo más visible y reconocible es la sonrisa, aunque cada persona puede expresar la alegría de un modo diferente. Las mejillas se levantan, los ojos se entrecierran, el ritmo cardíaco se acelera, y sentimos un estado de ánimo y excitación que puede ir desde muy leve a muy intenso, en función de la persona y del grado de alegría que esté sintiendo en ese momento.

Los grados de la alegría se mueven en una escala que va del punto cero o neutral, que sería la calma (la energía está calmada, sin agitación), a la euforia o máximo grado de alegría (la energía es muy intensa y quiere explotar). En medio podemos sentir diferentes grados de alegría con mayor o menor intensidad.



Si buscamos la emoción contraria a la alegría, ésta sería la tristeza. En el punto medio entre la alegría y la tristeza encontraríamos de nuevo la calma o estado neutral. En la calma podemos sentir algo parecido a la alegría, pero sin su agitación, vigor e inclinación a la acción que la caracterizan.



Entonces, si en un extremo tenemos la tristeza o ausencia total de alegría y en el otro la euforia o alegría máxima, cabe decir que, en ambos casos, hay mucha sensación de aislamiento. En los extremos, la persona está bastante desconectada del entorno y no tiene una sensación de conexión real o relación con otros individuos. Por ejemplo, si estamos muy tristes no podremos escuchar con detenimiento a otras personas porque sólo atenderemos a nuestros propios pensamientos y sensaciones. Pero si, por contra, estamos muy eufóricos, tampoco estaremos viendo o atendiendo al otro en su realidad, pues también estaremos centrados en nosotros mismos y en esa emoción.

Pero en la medida en que nos vamos acercando al punto medio, a un estado de calma más sosegado y tranquilo, desde allí sí podremos atender, escuchar y acercarnos al otro de una manera más real y verdadera. Por eso es importante aprender a reconocer y gestionar nuestras emociones, incluso la alegría, para percibir lo que sentimos, cómo, por qué y en qué grado lo sentimos..., y así ver cómo nos afecta a nosotros y a nuestro entorno.

* Posibles MANIFESTACIONES de la alegría:

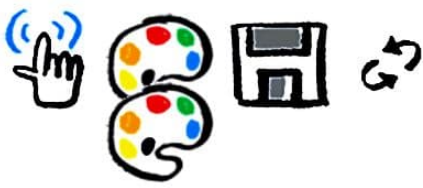
- amor, ternura
- curiosidad
- entusiasmo, ilusión
- sonrisa, risa, ~~carcajada~~ carcajada...
- disfrute, diversión
- felicidad, dicha, goce, placer

- mariposas en el estómago
- ganas de reír, de hacer broma, de jugar
- ganas de compartir
- permite crear vínculos, relaciones
- ganas de comunicarse
- ganas de cantar, bailar...
- movimiento expansivo
- emoción burbujeante
- ligereza
- erotismo
- emoción extravertida
- dispersión
- pon tui más:



Cuando te sientas alegre,
explora tu emoción y diviértete
con estos ejercicios...





Inventa personajes y situaciones a partir de esta imagen.*

alegría



* ¿Qué podrían ser estas formas? Añádele imaginación...

Anota aquí todas esas ideas absurdas que te vengan a la cabeza...
(Cuanto más absurdas y dispares sean, mejor.)



Si estos objetos tuvieran vida... ¿Qué se estarían diciendo?
Continúa el dibujo con total libertad...



Haz un dibujo espontáneo



AUTORRETRATO

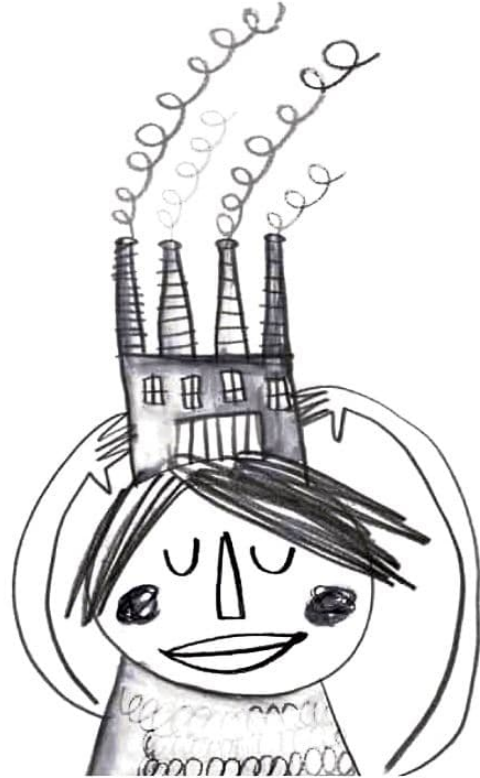


Continúa este
dibujo...
como tú quieras...*



* Recuerda ponerle mucha emoción...

alegría

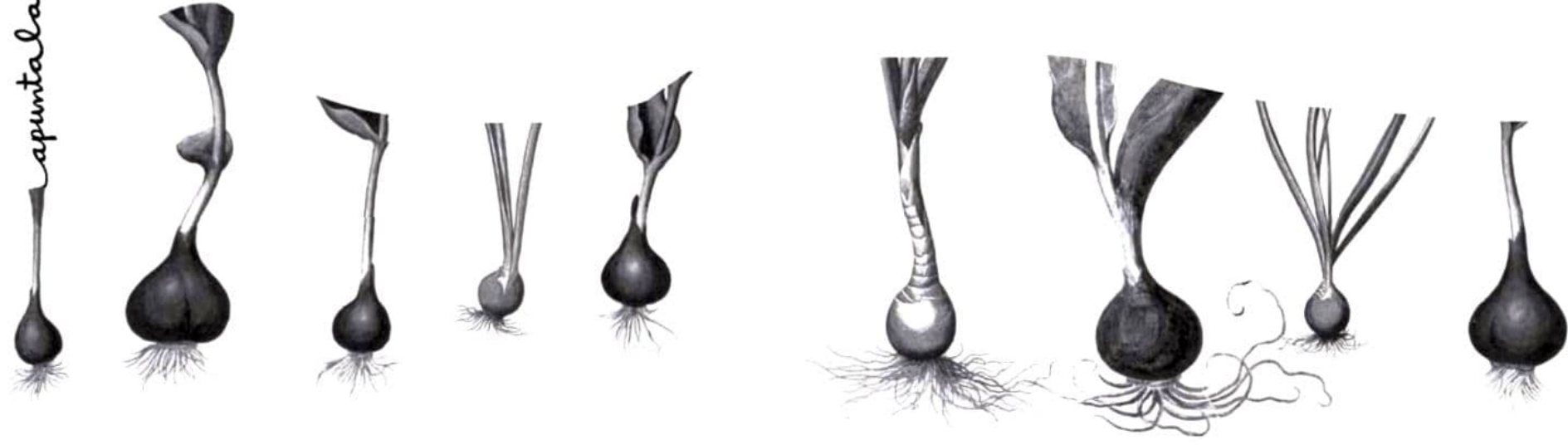


Ésta es tu fábrica de sueños... Dibuja, pega los sueños que salen de las chimeneas... (Recuerda que tus sueños no tienen límite.)

alegría

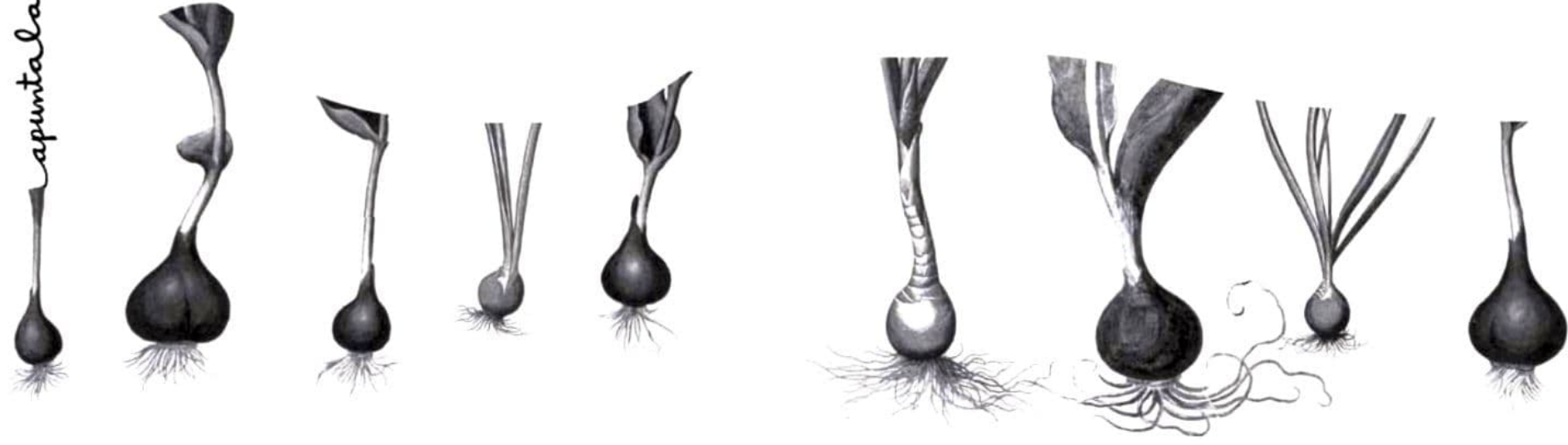
Cosas que crecen en ti..., pueden ser palabras, imágenes, sentimientos, ideas, intuiciones, asociaciones, relaciones, amigos, pelos, uñas...

apuntalar cosas que quieras ver crecer



Cosas que crecen en ti..., pueden ser palabras, imágenes, sentimientos, ideas, intuiciones, asociaciones, relaciones, amigos, pelos, uñas...

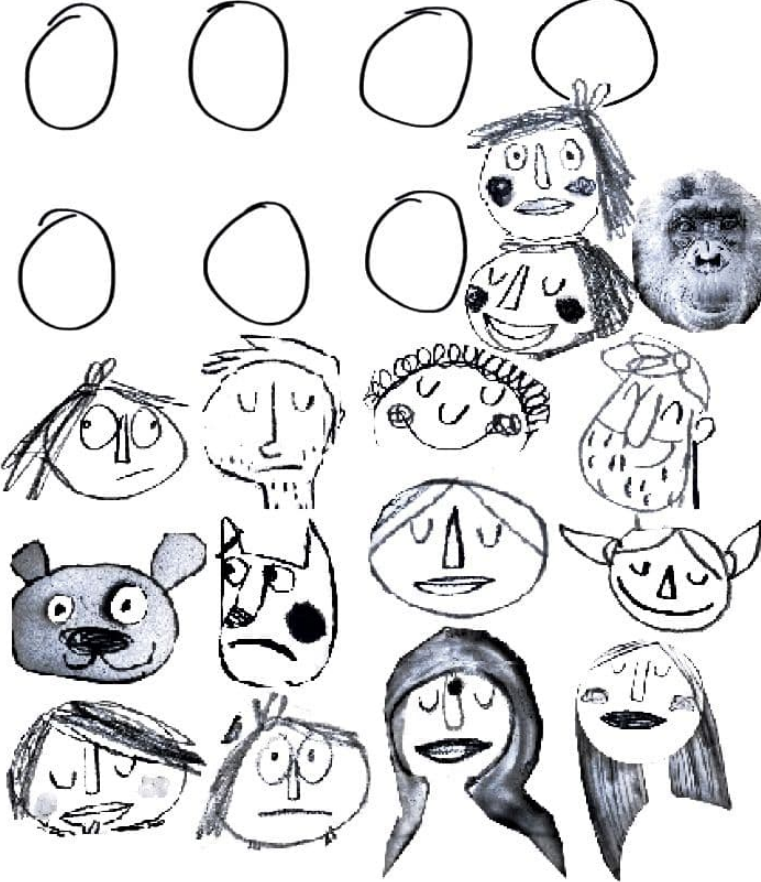
apuntalar cosas que quieras ver crecer



Pega fotografías o dibuja caras de personas que te hagan feliz... Escribe debajo las emociones positivas que te hacen sentir.



PEGA UNA FOTO



Pídele a alguien que dibuje contigo en esta página. Podés hacer lo siguiente:
uno empieza dibujando algo (una línea, trazo...) y el otro le contesta con otro trazo, color,
según le sugiera lo que ha hecho el primero..., creando así una especie de diálogo visual.



Guarda los tapones de tus celebraciones para crear personajes en tres dimensiones...
Aquí puedes practicar en dos dimensiones...



alegría

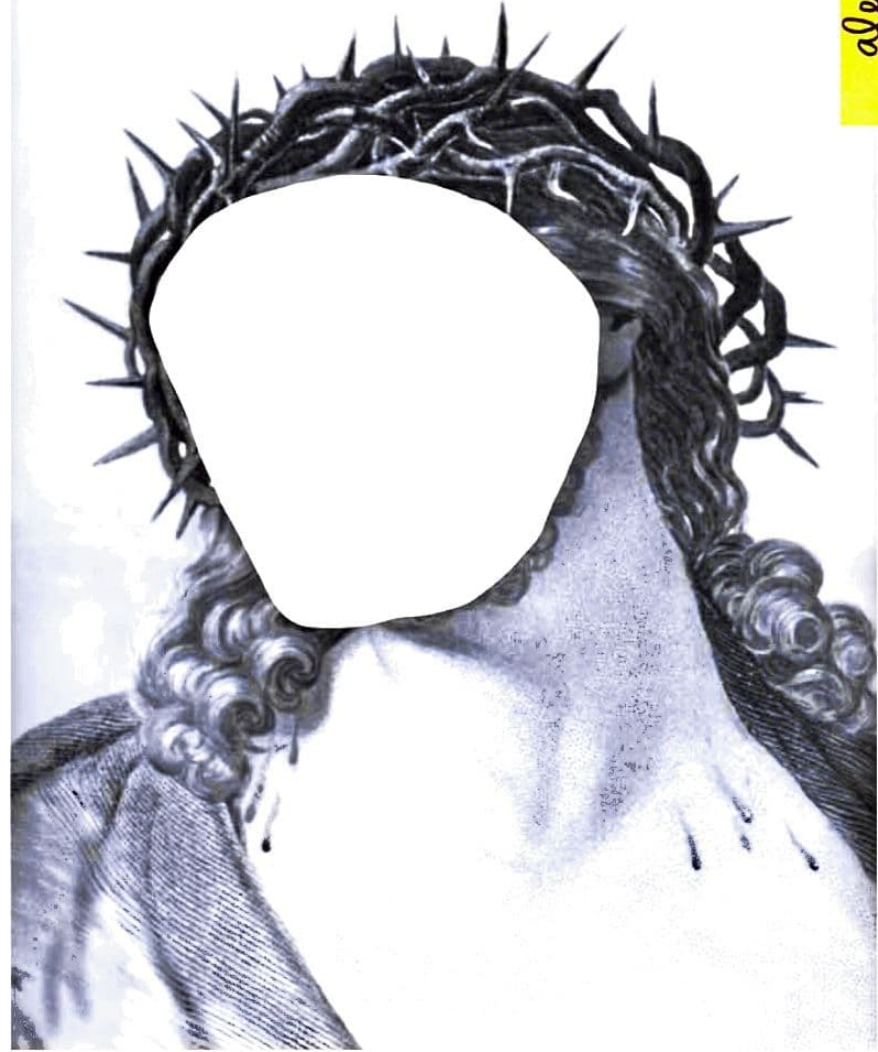


Haz tu propia
versión del
Ecce Homo



y vuelve a esta página cuando sientas una emoción tipo miedo, rabia o tristeza...

La risa es uno de los mejores antidotos contra las emociones negativas. Dibuja un Ecce Homo cómico



alegría



tristerza

tristerza

TRISTEZA

La palabra *tristeza* proviene del latín *tristitia* y es la emoción básica opuesta a la alegría. Se caracteriza, pues, por la sensación de falta de ésta y un estado interno de malestar. Cuando estamos tristes sentimos decaimiento del ánimo, falta de confianza y sensación de vulnerabilidad. La tristeza puede estar motivada por muchas causas, pero, por lo general, va ligada a la pérdida de alguna persona u objeto con el que teníamos un fuerte vínculo emocional.

Su función: La tristeza es una emoción que invita a la reflexión y nos obliga a detenernos y a prestar atención a algo que nos sucede. Algo que pretende ser visto y atendido para que podamos asimilarlo y transformarlo. El problema es que, como eso duele, solemos esquivarla a toda costa, pero la emoción sigue ahí, llamando a nuestra puerta de vez en cuando hasta que nos dispongamos a verla, sentirla, aceptarla... para, finalmente, dejarla marchar. Pero es una emoción que necesita tiempo y paciencia... Otras funciones pueden ser el aumento de la cohesión social y el altruismo, aprender de los errores, detenerse para cuidarse, asimilar una pérdida, valorar los buenos tiempos...

Su energía: Es la emoción contraria a la alegría, y si bien la energía de aquella quería salir, abrirse y expandirse, la energía de la tristeza quiere contraerse, cerrarse y repliegarse sobre sí misma.

Es, pues, una energía de repliegue, de tendencia introvertida, que nos invita a parar, a reflexionar y a sentir ese dolor o aflicción.

También tiene su lugar en el cuerpo físico, generalmente un lugar muy interno, donde solemos sentir la sensación de opresión, pesadez, abatimiento, congoja o incluso dolor.

Podemos ubicarla en diferentes lugares de nuestro cuerpo, según el día: pecho, corazón, espalda, piernas..., pero muchas veces la experimentaremos como una presión en el corazón, un nudo en la garganta, una pesadez en los hombros, debilidad y fatiga en el cuerpo, sensación de vacío, falta de vigor, etc.

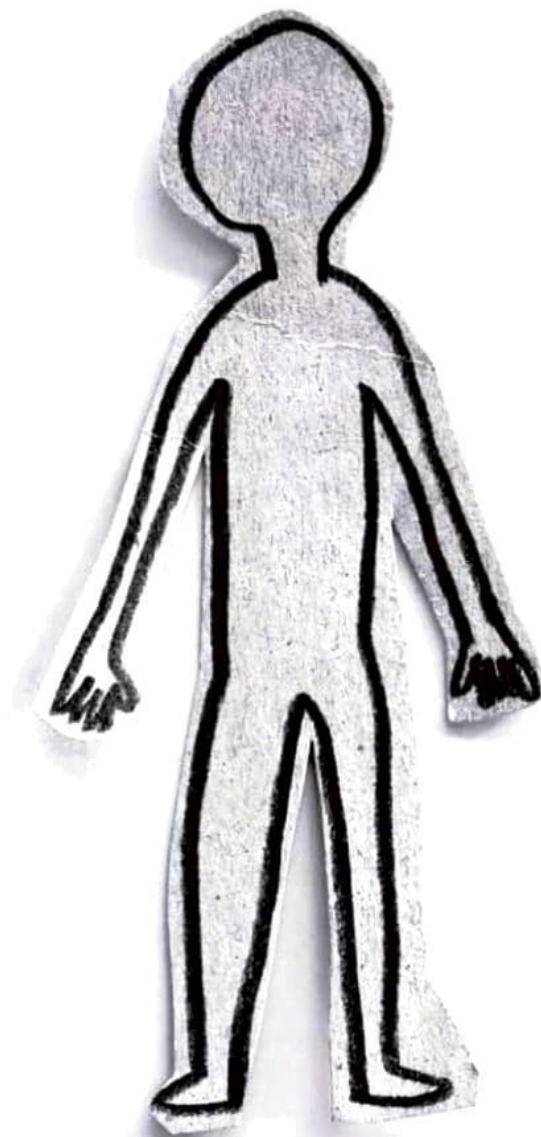
Su expresión: Su signo más evidente es el llanto y las lágrimas. La expresión facial es de preocupación y seriedad, las cejas se elevan por la parte interior, fruncimos el ceño, los labios descenden y hasta llegan a temblar...



¿Dónde sientes
la emoción?



Dibújala en la parte del cuerpo donde la sientas..., y expresa s...



tristeza



Pega, cose hilos en esta página haciendo formas...



tristeza

llora
en
esta
página



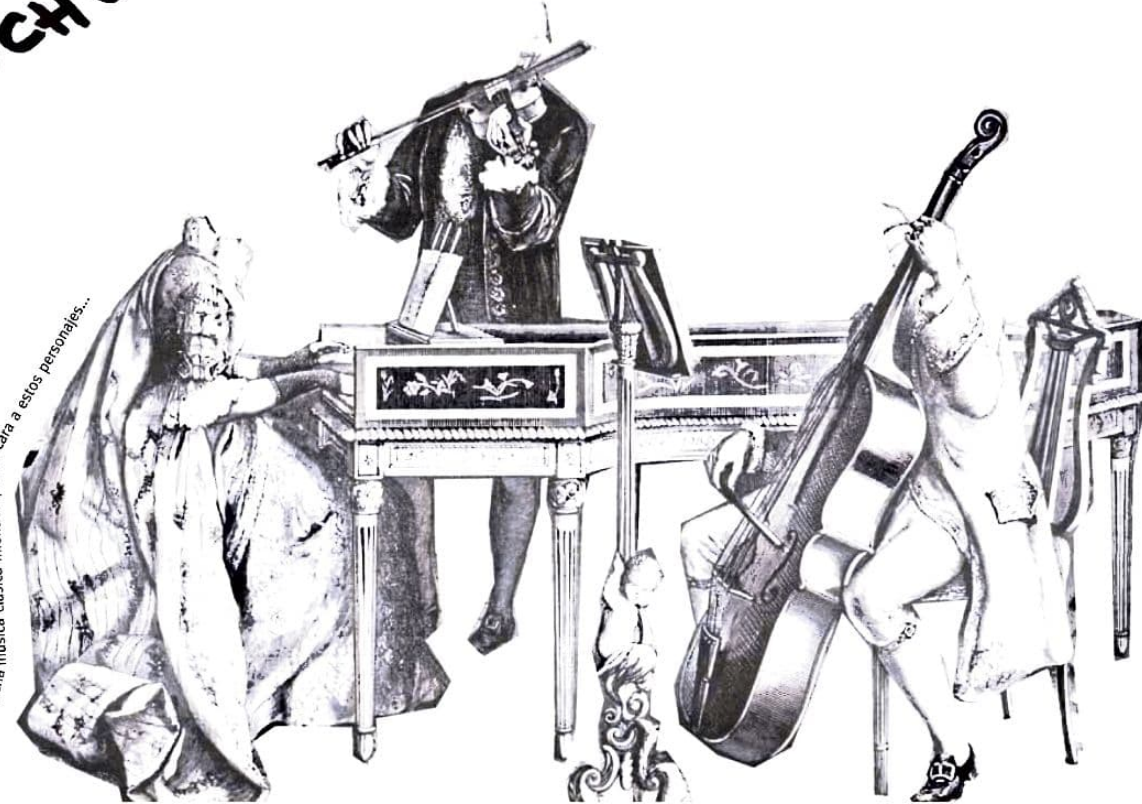
Dibuja la otra
mitad...



TRIO FOR VIOLIN VIOLONCELLO AND PIANO No 2 IN E-FLAT MAJOR SCHUBERT



Escucha música clásica mientras pones cara a estos personajes...



Añade emoción a todo el fondo...

tristerza

date un baño

(o ducha)

ÉCHALE ESPUMA,
SALES, AROMAS QUE TE
RECONFORTEN. Imagina
que tus penas se van con él.



Después del baño,
dibuja aquí lo
primero que
te salga.



Por una
CANCIÓN
triste
y déjate llevar...



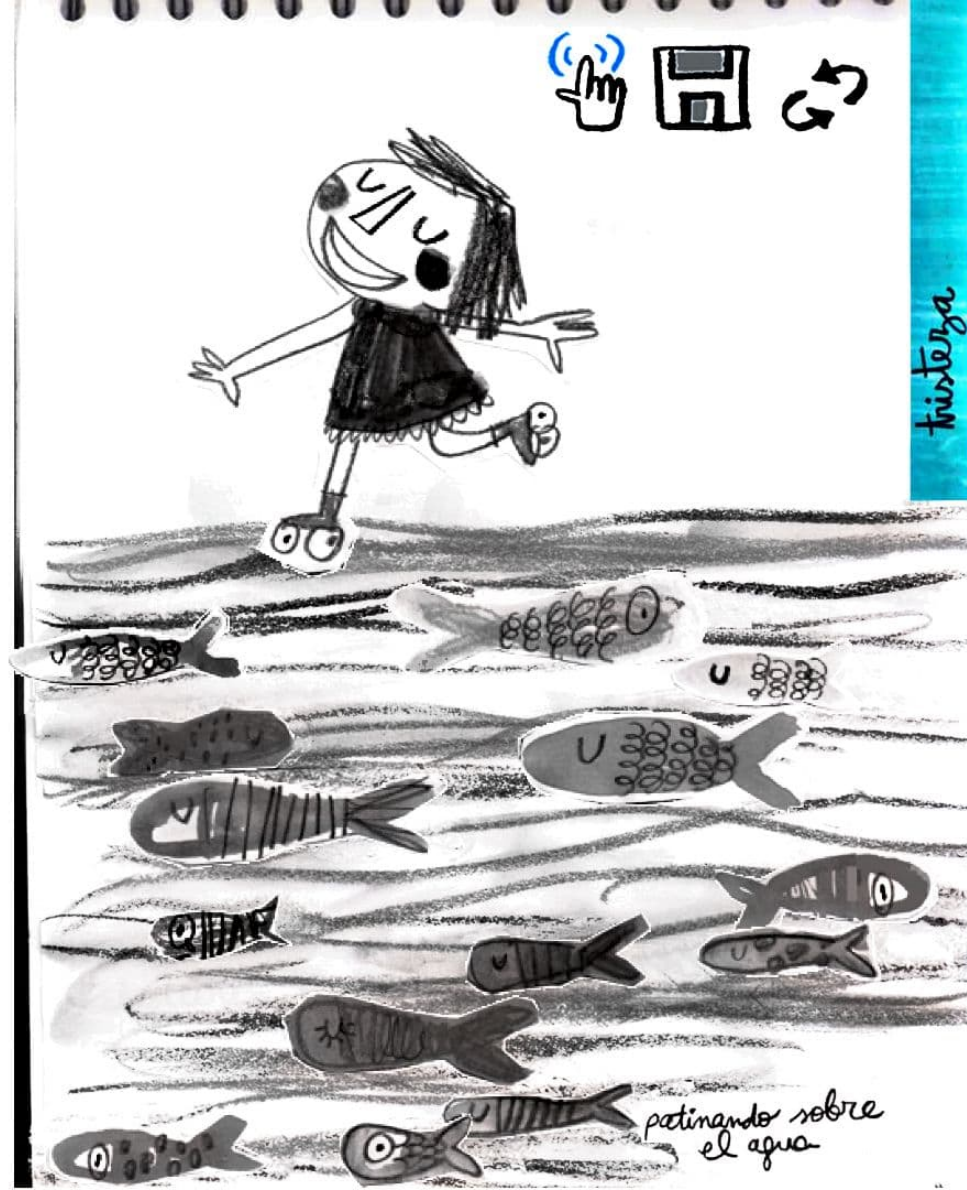
Escribe lo que
sientes hoy:



Al acabar, ve a la página 59 y recuerda el ejercicio que hiciste ese día...

tristeza

El agua son tus emociones... Aunque sabes que existen y que están ahí, hoy no te quieres mojar. Continúa este dibujo, inventando nuevas maneras de mantenerte a flote o sumergido, pero sin que el agua te afecte.



tristeza

patinando sobre el agua

Haz un collage con colores
fríos: azules, verdes y grises...

y, cuando lo tengas casi terminado, incorpora colores cálidos (rojos, amarillos,
naranjas, etc.) y experimenta la diferencia.



tristezza

collage emocional



Crea un collage a partir de la emoción que estés sintiendo...

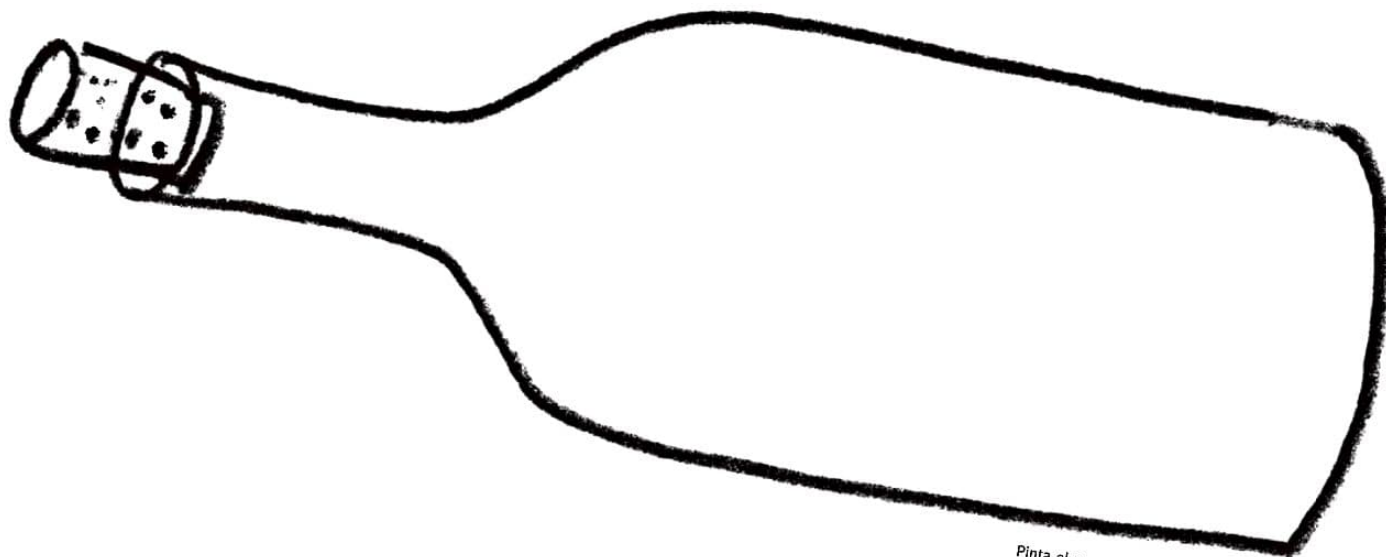
tristeza



Cierra los ojos, respira hondo... ¿Qué te faltaría para ser 100% feliz? Complétalo en este dibujo.

tristeza

Coge un papelito aparte y escribe un mensaje de socorro...
Después, enróllalo y pégalo dentro de la botella, e imagina que la lanzas al mar...



Pinta el mar donde flota esta botella...

Recuerda aquello
que te hace

feliz



Vuelve a un ejercicio que hiciste un día de alegría y procura repetirlo hoy aquí. Relee la página 34 y recuerda lo bueno que tienes.

tristeza



nabia

nabia

RABIA

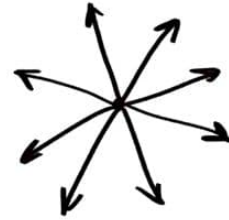
La rabia, también conocida como ira o enojo, es una emoción exaltada y desagradable que surge de la frustración ante algo que deseamos y no obtenemos, o ante una injusticia. Con su aparición, unas veces gradual y otras de manera súbita, sentimos sensaciones que van desde una ligera irritabilidad hasta una gran indignación, ira y furia.

Su función: Evolutivamente, la rabia tiene una función defensiva, de supervivencia y diferenciación. Se da ante estímulos que el organismo interpreta como amenazantes para su supervivencia o bien para eliminar factores que se interponen en la satisfacción de un deseo o necesidad. Ésta surge de la necesidad de diferenciarse, de quitarse al otro de encima, de apartarlo de nuestro camino. Así como la alegría nos llevaba a querer unirnos al otro, la rabia nos lleva a querer precisamente lo contrario, distanciarnos del otro.



Sentir rabia en sí no es malo, ya que nos puede permitir poner límites a situaciones abusivas y a las relaciones con otros individuos, respetando nuestra individualidad. El problema viene del modo en que la expresamos.

Su energía: La rabia quiere, por naturaleza, poder salir, descargarse. Por eso decimos que tiene un movimiento expansivo de la energía, desde dentro hacia fuera. Cuando nos sentimos enojados, ofendidos o rabiosos, sentimos internamente que nuestra energía quiere salir disparada hacia fuera para quitarse al otro de encima o agredirlo. Es una energía intensa, y a nivel corporal sentimos como si algo nos oprimiera desde dentro o bien entrara en ebullición y quisiera expandirse.



Su expresión: Los músculos se tensan, apretamos la mandíbula, cerramos los puños, los niveles hormonales de adrenalina y noradrenalina se disparan, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea se aceleran... El cuerpo se llena de energía y se predispone a la acción y agresión. La rabia necesita poder salir. Y si no sale hacia fuera y se reprime, corremos el riesgo de que se enquite o explote hacia dentro, causándonos algún daño a nosotros mismos.

La rabia es una de las emociones más tóxicas y destructivas que existen. Aun así, es necesaria. Pero el problema es que, al ser una emoción que necesita salir y expresarse, al final salga de una manera demasiado explosiva y descontrolada, causando un gran daño alrededor. Por eso se hace especialmente importante aprender a reconocerla y a gestionarla correctamente, para evitar que nos domine y nos dirija directamente a lastimar al otro. Es importante aprender a detectar aquellos momentos en que su energía es tan intensa que nos impide ver con claridad, y esperar a calmarnos para poder pensar mejor y emprender cualquier acción.

Pero la motivación de la rabia no siempre es negativa (a veces nos indica una injusticia, agravio o simplemente nos muestra los límites de nuestra individualidad) aunque su expresión sí suele serla. Deberíamos ser capaces de poder expresar nuestra diferencia, autonomía y límites sin necesidad de agredir al otro, templando la emoción o encontrando maneras constructivas de canalizar ese gran caudal de energía. La meditación, el deporte y el arte pueden ser medios excelentes para canalizar y transformar su imperiosa intensidad.

Uno de los aspectos positivos de la rabia es que nos lleva a detectar y querer actuar ante una posible injusticia. Esta motivación a la acción es la fuerza e ímpetu que nos impulsará a poder iniciar y sostener una conducta que nos llevará al cambio deseado, a la mejora de la situación. Si estuviéramos tristes, por ejemplo, quizá nos faltaría la fuerza y la entereza para poder actuar. Sin embargo, la fuerza que nos da la rabia y sus grandes dosis de energía pueden llegar a movilizar hasta los cimientos más sólidos.

Posibles * MANIFESTACIONES de la rabia:

- una explosión interna
 - un excedente de energía, querer descargar
 - sensación de poco control
 - subida de la temperatura
 - enfado, odio, cólera, furia
 - frustración
 - rechazo
 - reacción al miedo
 - dificultad de contención
 - molestia
 - fastidio
 - enojo ~~resaca~~
- Pon tu más:



Y ahora... descarga tu rabia en estos ejercicios...

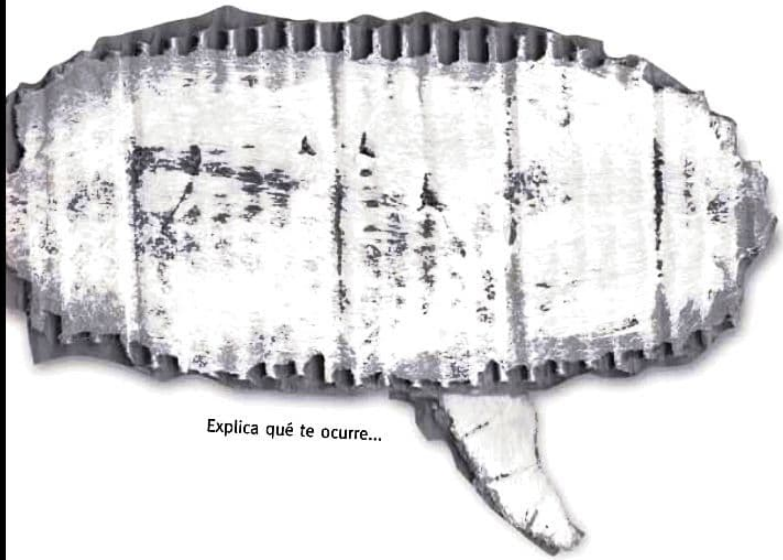
¿Cuántos grados mide
tu rabia?



Marca una línea en
la temperatura que
te darías hoy a tu
rabia. Anota
la fecha de hoy
y lo que sientes.
Mañana vuelve al
mismo ejercicio
y repite la
dinámica. Y al día
siguiente igual.
Observa la
evolución.

-120°
-100°
-80°
-70°
-60°
-50°
-30°

rabia

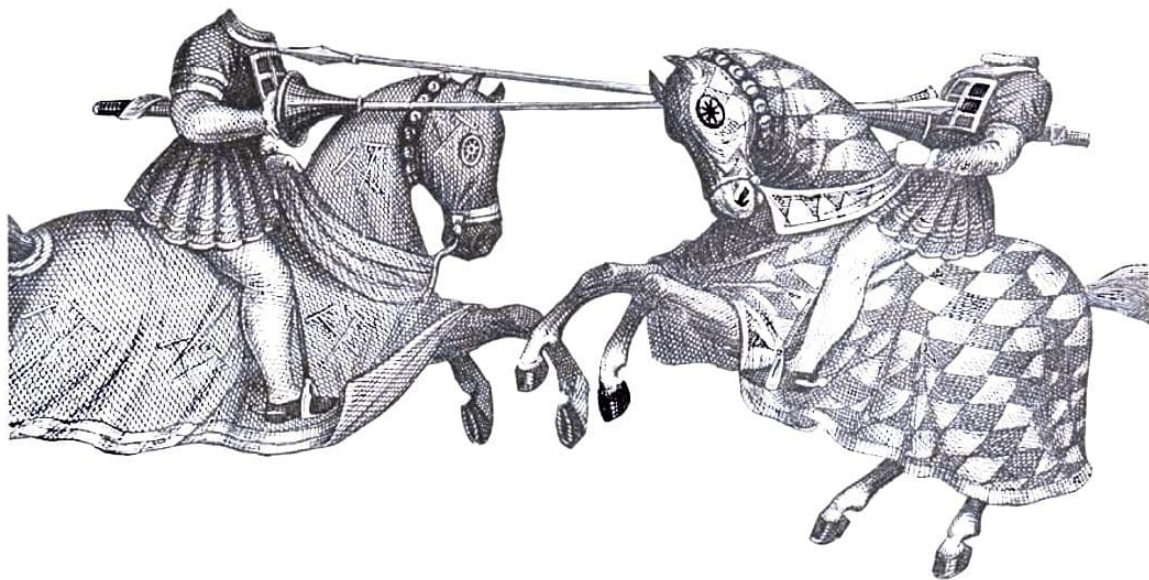


Explica qué te ocurre...



malicia

Crónica de una
batalla interna.
Describe lo que sientes...





MACHACA ESTO SIN PIEDAD. Pon pegotes de pintura y espárcela con un rodillo o cualquier técnica de machaque que se te ocurra en este momento.

malba

Sal al EXTERIOR y busca un sitio de la NATURALEZA

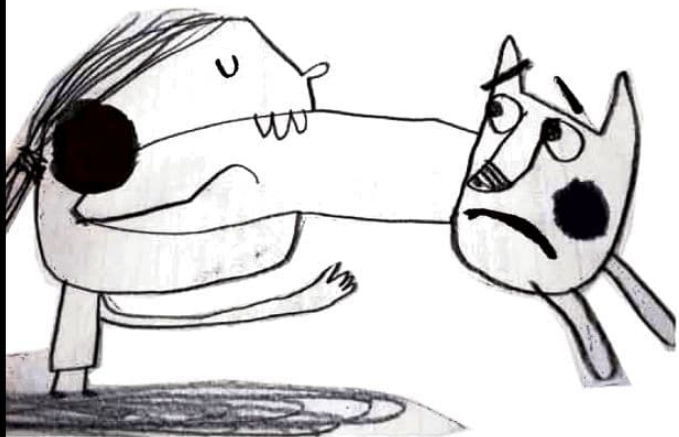
Ve a un parque, a la montaña, al mar... Contémploslos.

Toca ese árbol, esa hoja, el agua... Descálzate. Siente cómo su efecto te transforma un poco.

(Registra o expresa este momento aquí de algún modo.)



nabia



Continúa este dibujo...



Imagina, escribe, pega, dibuja... Todas esas cosas que no tragas.

malbia

Coge un bolígrafo, un lápiz o una herramienta puntiaguda y agujerea con rabia este papel.



rabia





Aquí huele a
chamusquina...
Por mucho que
ahora pienses
que tienes el
100% de la razón,
la rabia te impide
ver con claridad.
Saca aquí todo
lo que sientes y
piensas. RAYA,
ESCRIBE, ROMPE
ESTA PÁGINA.
**Explota aquí,
pero no en tu
vida cotidiana.**
Mañana vuelve
a este dibujo,
observa y releo
lo escrito. Si no
se te ha pasado,
haz otro ejercicio
y duerme un
día más hasta
que llegues a la
calma. Entonces
podrás actuar.

rabia

Pinta con
los dedos



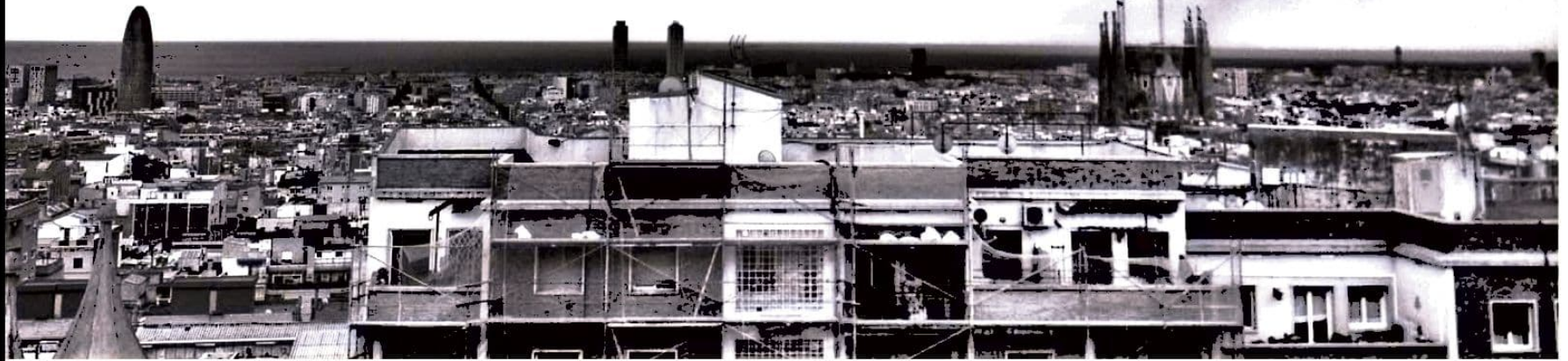
malba

Siente tu enfado. Coge un color ROJO (cera, rotulador) y llena este frasco con rayotes fuertes mientras liberas toda tu rabia en él. Si prefieres escribir, escribe también en rojo y enérgicamente. Después inventa una manera de cerrar el frasco para que tu rabia quede ahí bien contenida (un dibujo, un *collage*, esparadrapo...)





rabia

desquitat creando una tormenta...



nabia

Por una música 
 tranquila ...

Siente la melodía mientras bailas o te mueves por la habitación...

Fíjate en si tu emoción se relaja un poco y después expresa esa transformación aquí.



Escuchar el *Canon en re mayor* de Pachelbel puede irte muy bien para este ejercicio...

había



Haz algo espontáneo...

rabia



Escribe aquí debajo lo disconforme que estás con alguna situación.



Ahora crea una frase tipo ESLOGAN y colócala en esta marquesina, para que la lea todo el mundo.

Dibuja un volcán
que entra en erupción



nabia

¡¡¡Escucha música
CAÑERA!!!
mientras llenas esta página de zig-zag



malba



miedo

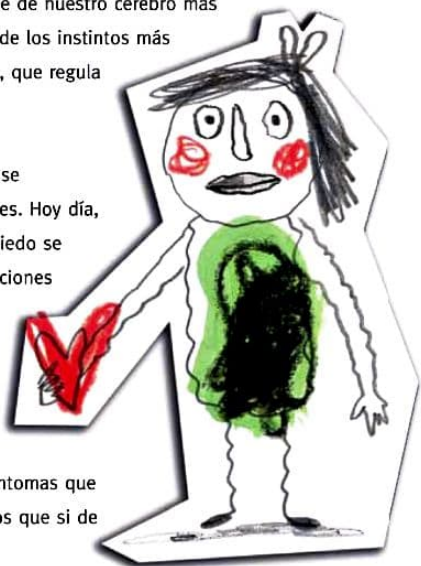
miedo

MIEDO

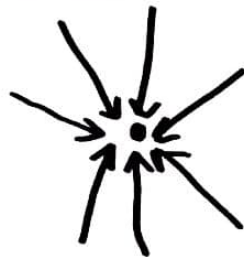
El miedo es una emoción que se caracteriza por una sensación desagradable e intensa experimentada ante la percepción de un peligro real o imaginario.

Su función: Es la emoción más primitiva o animal que tenemos, y, biológicamente, su función es prepararnos para la supervivencia, para poder dar una respuesta rápida y eficaz ante un riesgo o amenaza vital. Proviene de nuestro cerebro más primitivo, que es el encargado de los instintos más primarios y del sistema límbico, que regula las emociones.

Originariamente nos instaba al mantenimiento de la especie y se despertaba ante amenazas reales. Hoy día, en cambio, el disparador del miedo se nos activa en multitud de situaciones que, muchas veces, no son amenazas reales para nuestra supervivencia, sino ilusiones y exageraciones. Aun así, nuestras defensas se activan de manera automática, y los síntomas que experimentamos son los mismos que si de un peligro real se tratara.



Su energía: Es una emoción de contracción; la energía se retrae hacia dentro y sentimos como si algo de fuera nos abrumara tanto que nos empequeñeciera, acobardara o bloqueara. Es una energía angustiosa, percibimos una amenaza y nos ponemos en tensión, en estado de alerta, y sentimos un malestar general. Sentimos una presión, un nudo, un bloqueo que puede traducirse en una sensación física o en pensamientos e ideas negativas que retroalimentan este malestar.



Si bien la rabia tenía una energía expansiva que tendía hacia afuera y llevaba a la acción, el miedo generalmente tiene una respuesta inhibitoria, de retracción de la acción. Pero esta reacción no es la única, también puede impulsarnos a agredir (y entonces la llamaríamos rabia) o, en el mejor de los casos, a la acción positiva que sería, por ejemplo, pedir ayuda o buscar soluciones.

Su expresión: El miedo tiene multitud de posibles expresiones en función del tipo, grado e intensidad que experimentemos. Solemos pensar que no tenemos miedo a nada. Identificamos tener miedo con experimentar una emoción extrema, como, por ejemplo, tener miedo a volar o, si viviéramos en la selva, tener miedo a que se nos coma un león.

Pero éste es tan sólo un tipo de miedo. En nuestra sociedad, en realidad, el miedo es la emoción más común de todas. Lo que ocurre es que aparece camuflada bajo otras manifestaciones:

TIPOS y variantes del miedo:

inseguridad / nerviosismo / preocupación / Incertidumbre
ansiedad / estrés / angustia / insomnio / bloqueo
temor/ duda / excusas
aprensión / desconfianza / susceptibilidad
vergüenza / timidez
inquietud / sospecha / recelo / paranoia
fobia / pavor / pánico / terror

La mayoría de estas manifestaciones sutiles del miedo afectan negativamente a nuestro día a día. De ellas derivan una infinidad de síntomas físicos como: tensión en el cuerpo, estado de alerta, nerviosismo, tembleque, hiperventilación, taquicardia, bloqueos, tics corporales... y un sinfín de expresiones de estrés y ansiedad.

La identificación de estas variantes del miedo, y de su origen, no es tarea fácil, pero es el primer paso si queremos empezar a combatir las y a encontrar soluciones.

* Posibles * MANIFESTACIONES del miedo:

- sentirse perdido, desorientado
- lo desconocido
- estar muy desorganizado
- no sentir los límites, descontrol
- sensación de amenaza
- sensación persecutoria
- sensación de no poder con algo que le supera a uno
- sentirse menos, sentirse incapaz
- el qué dirán
- ~~perfeccionismo~~ perfeccionismo
- Por tí más:



-
-
-
-
-
-
-

Y ahora vamos con los ejercicios...

miedo

Sopla tus miedos

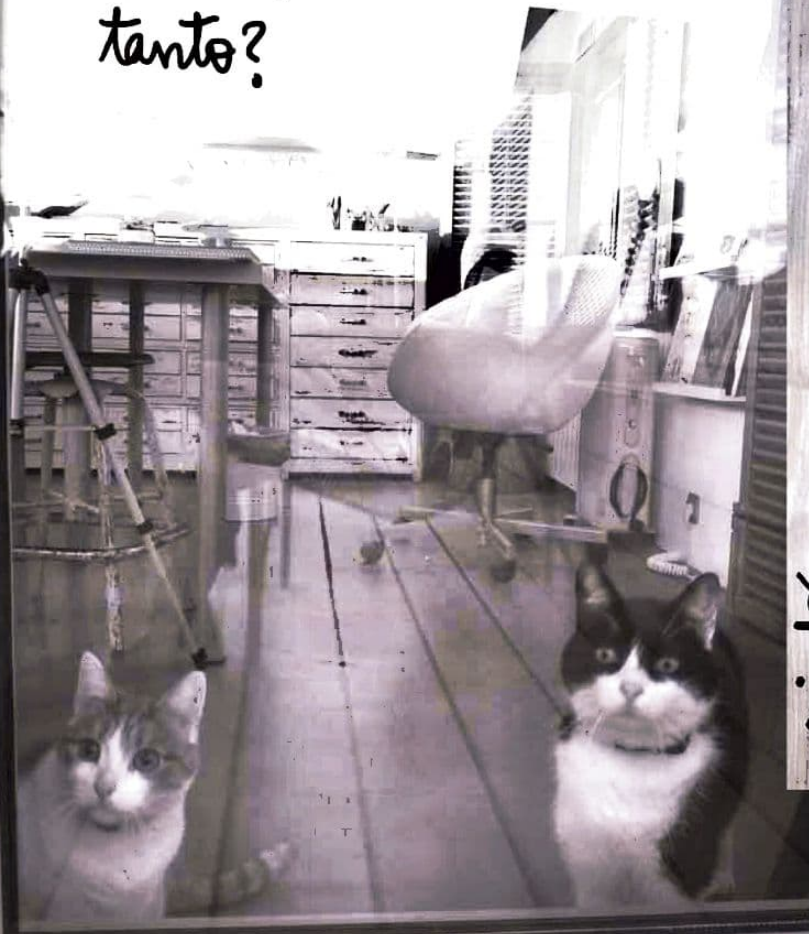
Continúa el dibujo escribiendo y garabateando tus miedos, angustias
y preocupaciones hasta desintegrarlos...



miedos



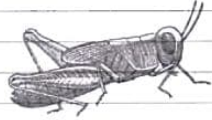
¿Qué han visto los
gatos que les asusta
tanto?



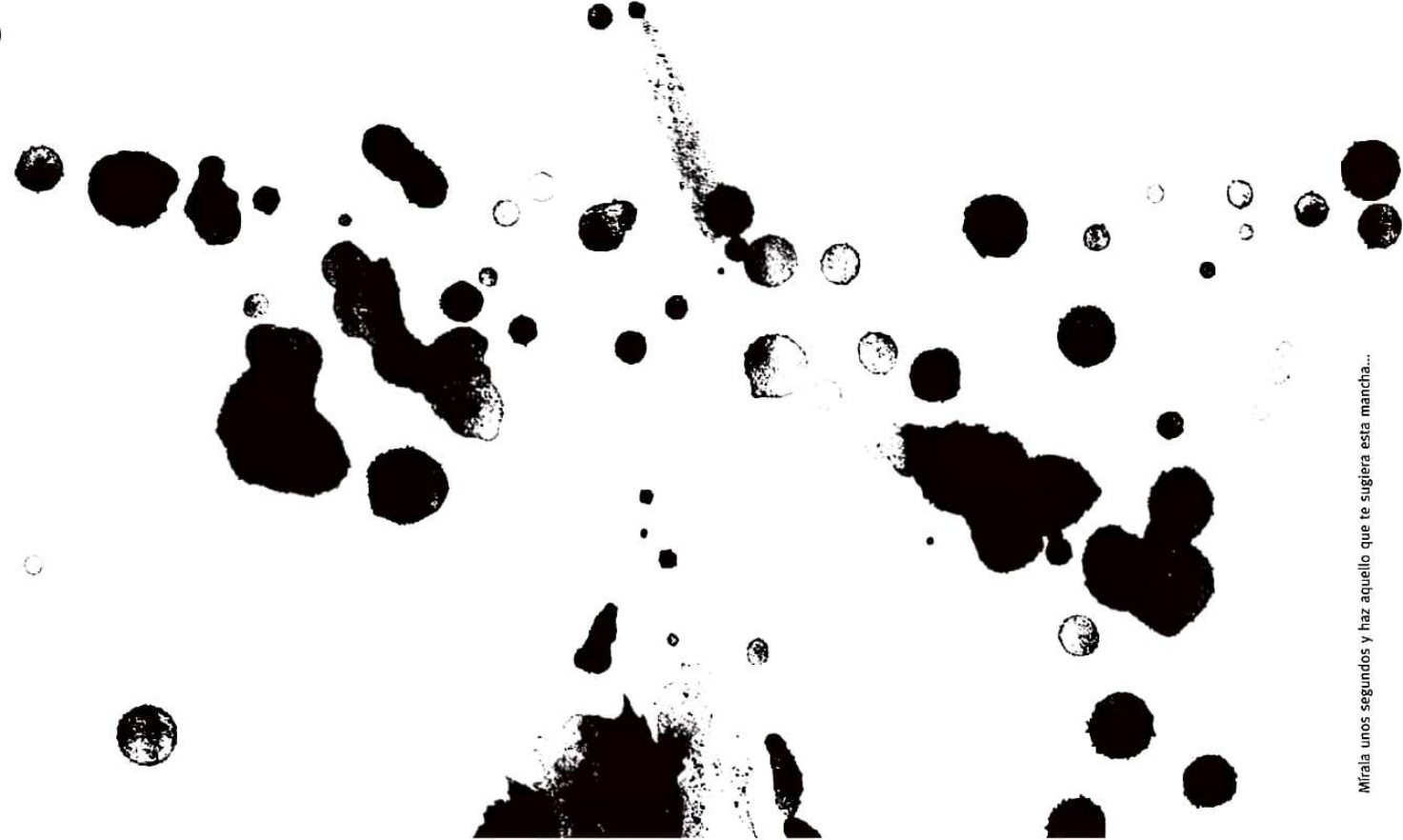
miedo

~~Haz~~
Haz una
lista de todo

lo que
te estresa, angustia
o da miedo  ↻

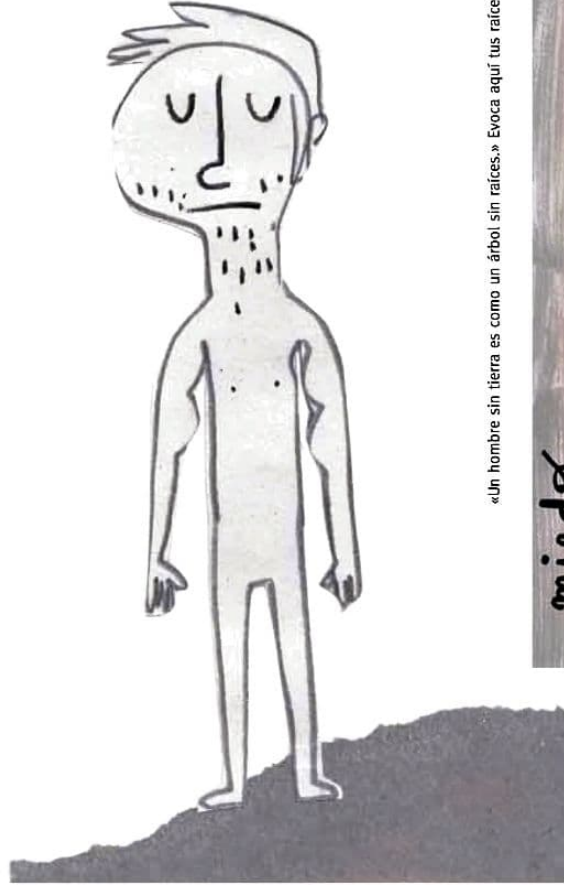


miedo



Mírala unos segundos y haz aquello que te sugiera esta mancha...

miedo



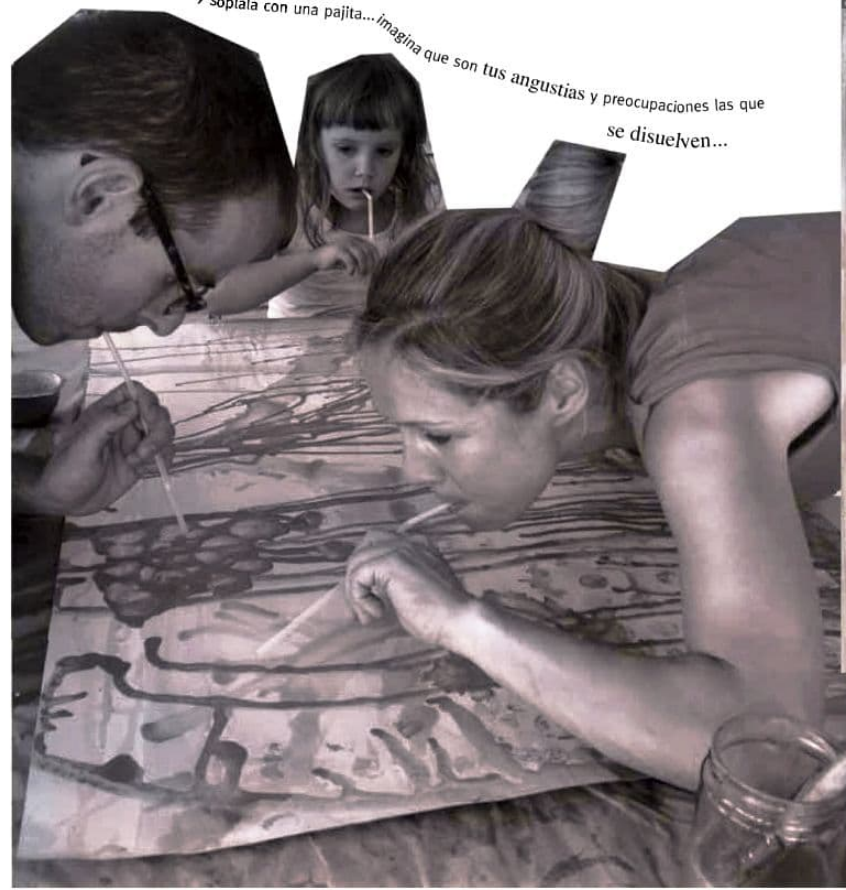
«Un hombre sin tierra es como un árbol sin raíces.» Evoca aquí tus raíces, tu origen, tu historia, y hórtales.

miedo



Después, dibuja
aquí lo primero
que te salga.

Tira pintura líquida y soplala con una pajita... imagina que son tus angustias y preocupaciones las que se disuelven...



miedo

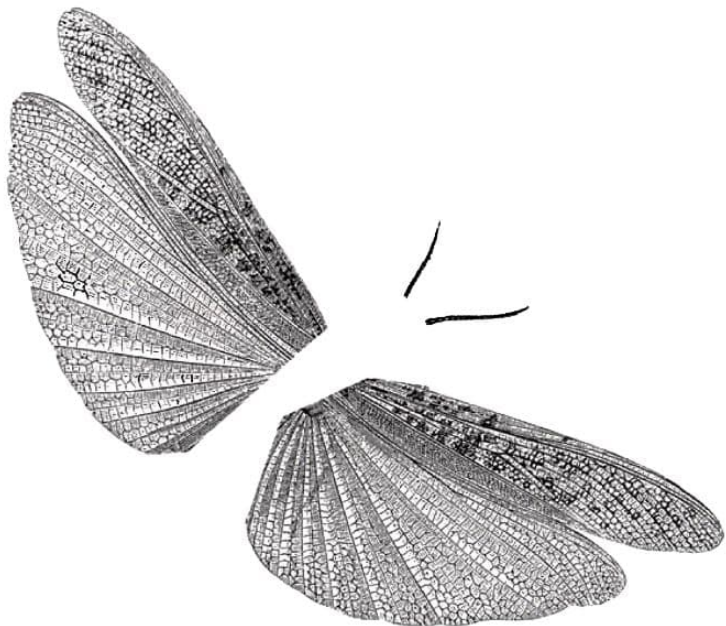
Traza líneas de izquierda a derecha con tu mano izquierda. Y después, con los ojos cerrados.



Tienes que procurar que el personaje camine sobre una línea lo suficientemente estable para no caer...
(Cierra los ojos, respira, siéntete calmado, trazando despacio mientras lo haces...)

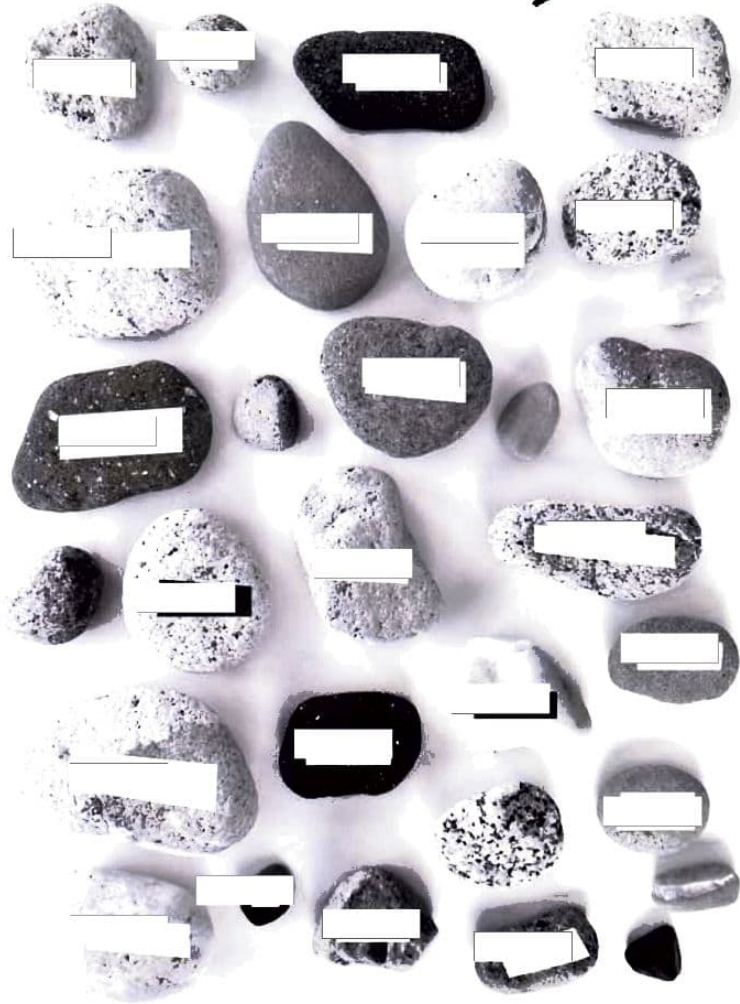
miedo

Transforma este dibujo en algo divertido.



miedo

Nombra todas esas cosas que te impiden conseguir lo que quieres...



Inventa soluciones para eliminar, minimizar o esquivar estos impedimentos...



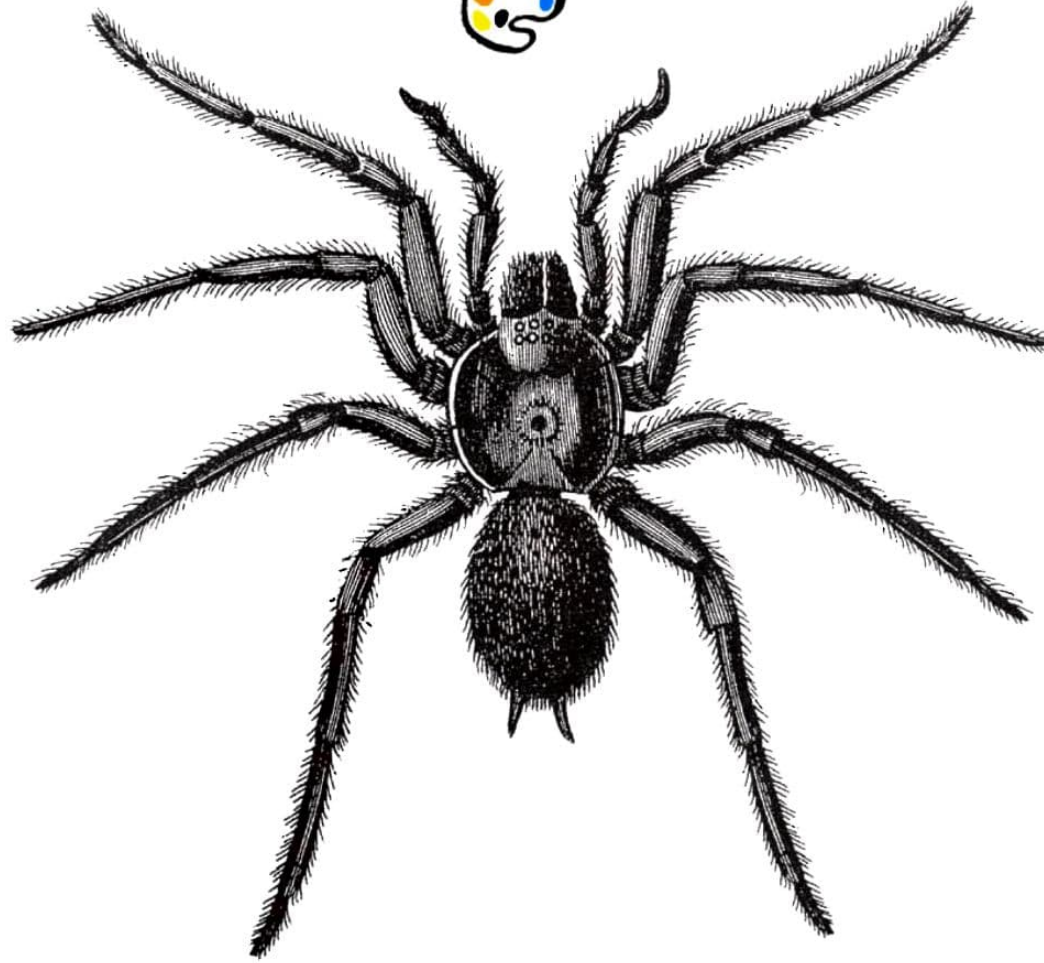
Garabatea aquí espontáneamente mientras estés hablando por teléfono...
(de esa manera inconsciente y automática en que solemos hacerlo).



¿Por qué sólo dibujas libremente
mientras hablas por teléfono? Este diario
es una invitación a que dibujes así en cada página.

miedo

Escribe un miedo o temor en cada pata.
Luego inventa algo creativo para hacerlas desaparecer...



Puedes cortarlas, pintar encima, tirarlas al mar. Puedes ponerles zapatos, depillarles los pelos uno a uno, transvestirlas o quemarlas... Haz LO QUE TE DÉ LA GANA.

miedo

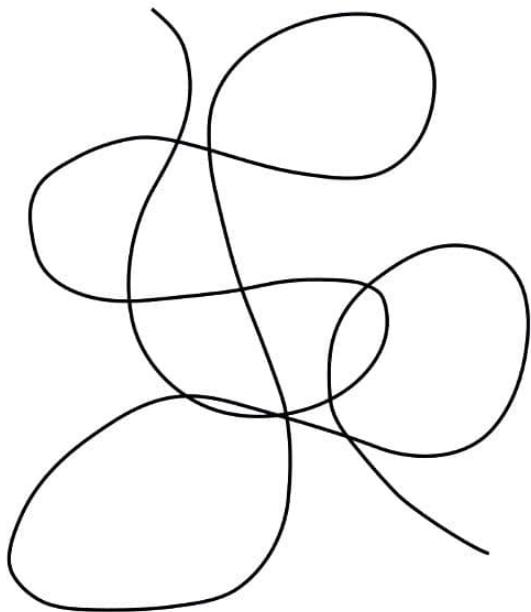
esto es un
RETO creativo:
¿te atreves?



La vida es como este papel en blanco. O te lanzas, o no ocurre nada demasiado interesante...

miedo

Continúa esta línea libremente con un rotulador llenando las dos hojas.
Cuando acabes, rellena los espacios que han quedado delimitados... Por ejemplo, cada uno con un color diferente; también puedes escribir texto en cada hueco, o pegar papeles...



miedo



reproduce
una
pesadilla que
recuerdes...



(Si no recuerdas ninguna, inventate una, la primera que te venga a la cabeza.)

miedo

Hacer explotar el plástico de burbujas mola. Aquí, para desestresarte, te puedes entretener coloreando, garabateando o rayando cada una de estas burbujas, como si las reventaras.... ¡No dejes ni una!



miedo

¿HORROR VACUÍ? Llena toda la página de dibujos o recortes, sin dejar espacios en blanco...



A painting of a blue bird with a white belly and a black beak, standing on a grey stone path. The bird is surrounded by large, vibrant green leaves and branches, creating a dense, lush forest atmosphere. The word "calma" is written in a black, cursive font on the right side of the image.

calma

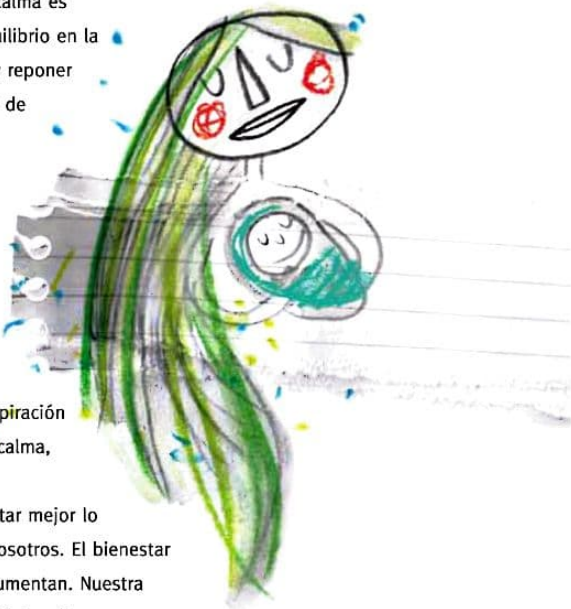
calma

CALMA

La calma es un estado de paz y tranquilidad. Una emoción más relajada y menos intensa que el resto de emociones, que se caracteriza por un estado interno de sosiego y bienestar.

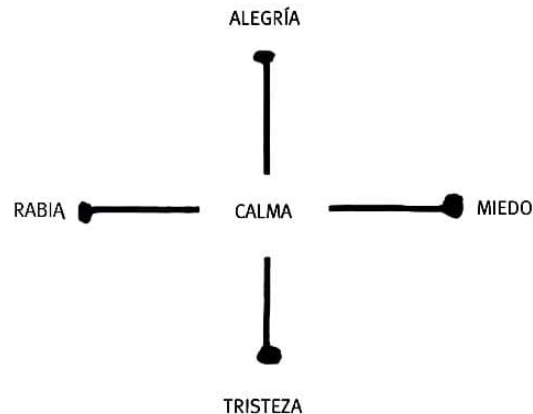
Su función: La función de la calma es restablecer el equilibrio en la persona, permitirle descansar y reponer fuerzas. Proporciona un estado de coherencia interna, regula y temple las demás emociones aportando un estado sereno y centrado que nos ayuda a afrontar los cambios que se presentan.

Su energía: Es lenta, y sigue el ritmo de la respiración profunda. Cuando estamos en calma, sentimos una sensación ligera y fluida que nos permite conectar mejor lo que ocurre dentro y fuera de nosotros. El bienestar corporal y la claridad mental aumentan. Nuestra atención está centrada y no está tan dispersa.



Vivimos más en el momento presente, sin proyectarnos tanto hacia el futuro ni hacia el pasado como en el resto de emociones. A menudo podremos sentir la calma como una emoción muy similar a la alegría, pero será vivida de una manera más serena, con más quietud.

Su expresión: Con la calma, nuestro cuerpo y músculos están relajados, transmitiendo una sensación general de tranquilidad y estabilidad. El sentimiento que emanamos es de confianza, nuestro tono de voz es más firme, y nuestra expresión corporal, más serena, confiriendo seguridad tanto a uno mismo como al entorno que nos rodea. La calma, al igual que las demás emociones, se contagia. Así pues, si nos relacionamos con alguien que está calmado, de forma natural, éste nos transmitirá su confianza y serenidad, cosa que nos ayudará a templar y equilibrar nuestras emociones también.



La calma es, pues, la emoción reguladora por excelencia, el estado más equilibrado en que podemos encontrarnos. Éste nos ayudará a gestionar mejor nuestras demás emociones, a pensar con más claridad y a actuar con mayor acierto. Es la emoción que más integra la conexión o coherencia interna entre lo que piensas, lo que sientes y lo que haces. Cuando estamos en calma sentimos una alineación del eje cabeza-corazón-cuerpo, que vivimos como una gran sensación de bienestar.

* Posibles MANIFESTACIONES de la calma :

- aceptación
- confianza
- quietud
- serenidad, tranquilidad
- libertad
- temple
- fluidez, conexión
- conciencia
- claridad
- equilibrio
- armonía, bienestar, alivio
- autenticidad
- prudencia
- relajación

- plenitud
- ser
- madurez
- Pon tú más :

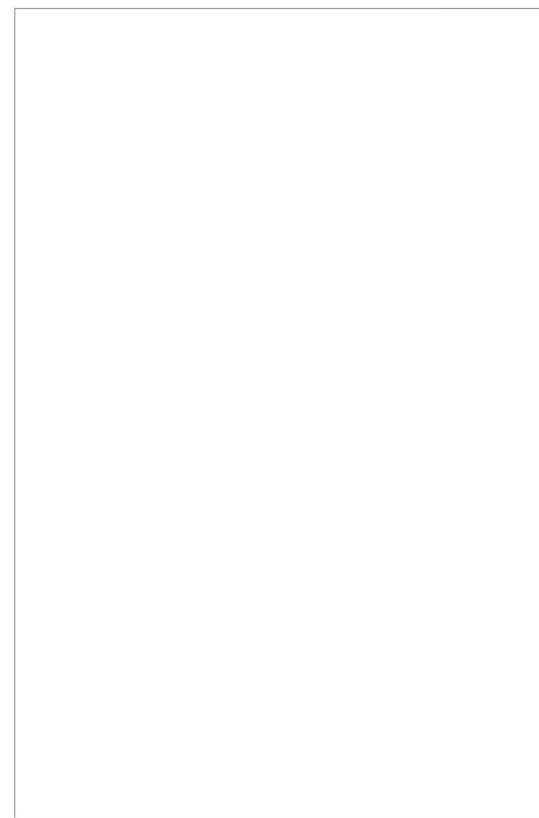


...Y aquí vienen los ejercicios de la calma.
(Recuerda que puedes hacerlos cuando te encuentres en cualquiera de las emociones, pues te ayudarán a centrarte y relajarte.)

Traza varias líneas de colores sinuosas que lleven al osito hacia el centro del laberinto...
Tan sólo relájate sintiendo el camino de la espiral.



Tan sólo siente dónde estás físicamente en este momento. Siente la silla, siente los pies tocando el suelo... Céntrate sólo en eso. Cierra los ojos y respira hondo, sin importarte nada más. Después, dibuja libremente (a partir de esa sensación) o describe tus sensaciones.



Construye una ciudad, poblado o lo que tú quieras sobre este terreno firme.



Tú eres este terreno. Tu confianza es la base de tu crecimiento.

calma

Espejito,
espejito...



Mírate en un espejo y fíjate detenidamente en cómo eres.

Opción 1: Prueba a hacer un autorretrato mientras no dejas de mirarte en él. (No importa el resultado; lo que importa es el proceso.)

Opción 2: Coge una fotografía tuya que te guste y pégala en el espejo... A partir de ahí, llena la composición con tu creatividad...

calma

Escucha lo que esta mancha tiene que decirte...

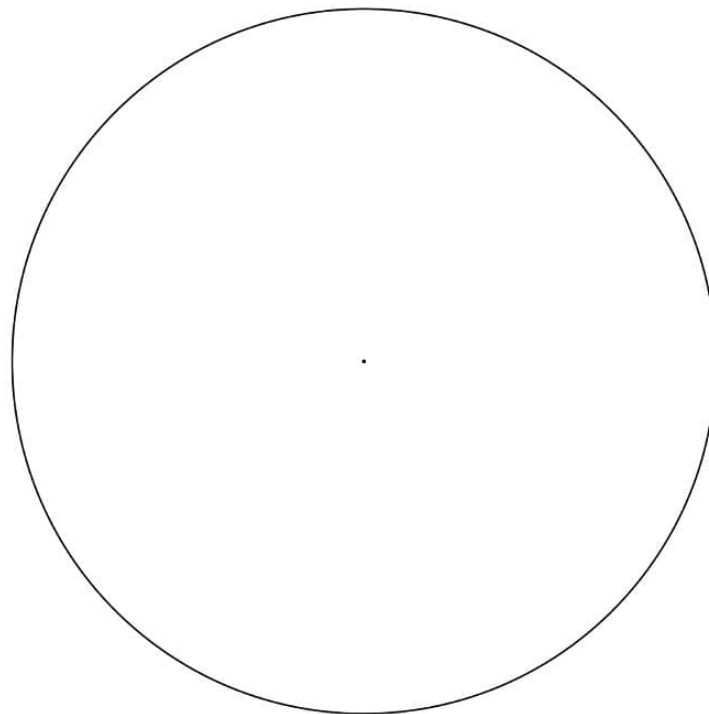
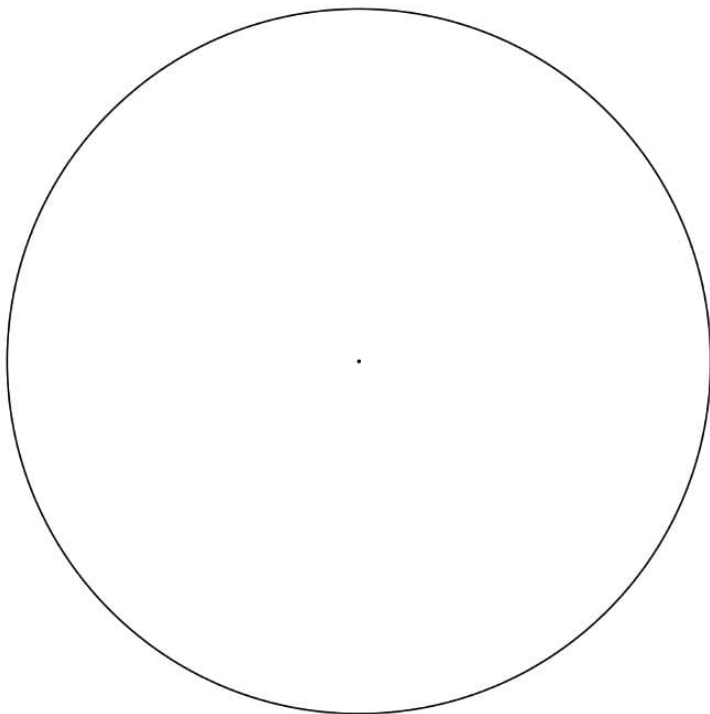


Garabatea cosas que salen a partir de ella. Hazlo sin pensar, desde tu intuición, a ver qué sale...



calma

Crea tu propio mandala.
Imagina que el círculo eres tú y que fuera de él está tu mundo exterior.
Nada puede afectarte dentro de tu círculo...



Puedes crear otro mandala cuando necesites volver a concentrarte en ti mismo.

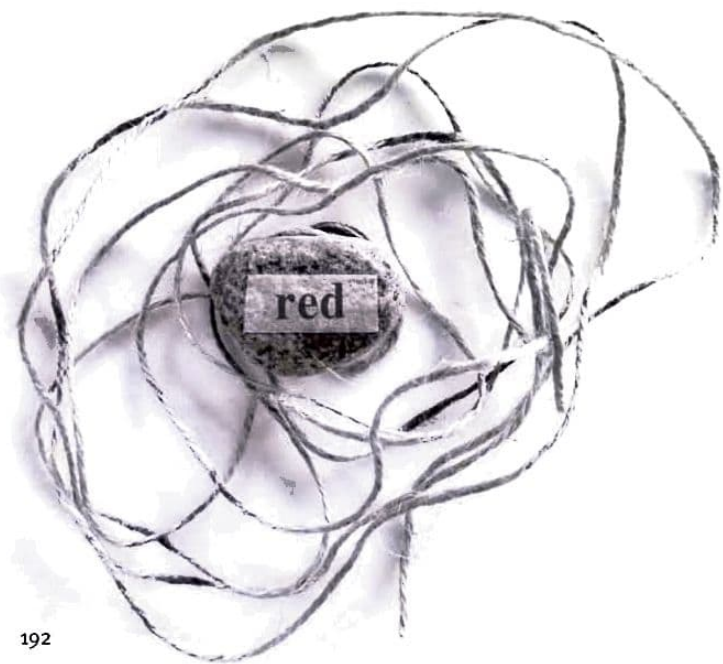
calma



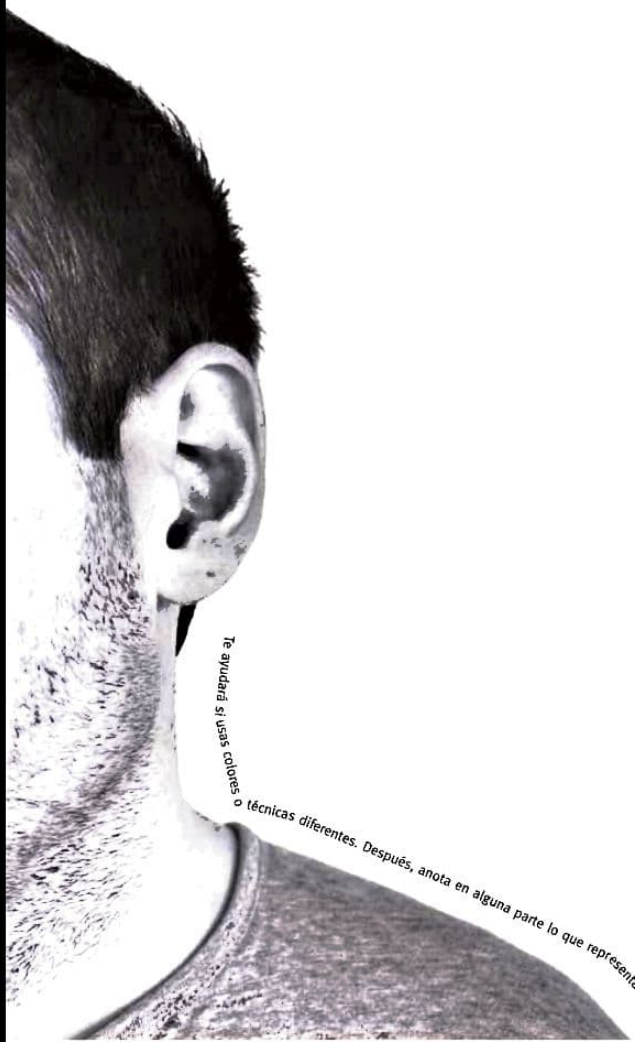
Continúa el estampado de este *quilt*... de manera muuuuy lenta y relajada.

calma

Continúa tejiendo esta red (con lápiz, con cordel...) y añádele imágenes, recortes y fotos de cosas que te gusten... para que no las pierdas.



Cierra los ojos. Concéntrate en escuchar los diferentes sonidos que te envuelven...
Ya puedes abrirlos. Ahora prueba a dibujar cada sonido.



Te ayudará si usas colores
o técnicas diferentes. Después, anota en alguna parte lo que representan...



calma



Sumerge un péndulo en pintura líquida y déjalo que gotee aquí... Disfruta probando a diferentes alturas y movimientos.

Si no tienes ningún péndulo en casa, puedes construirte uno atando un botón a un cordel.

calma



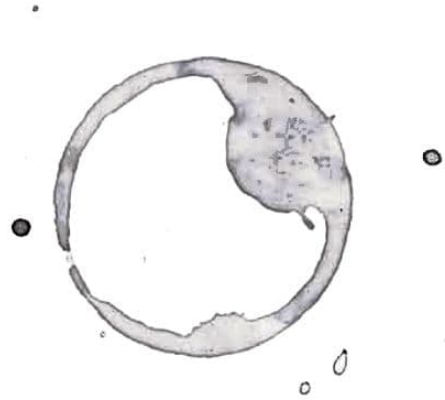
Hecha un poco de pintura de colores y cierra el libro...

Ábrelo y observa el efecto hipnótico de la simetría y fluye con él añadiendo cosas...

calma



Pon encima de esta página la taza del desayuno... para que deje una mancha.
Coge un pincel y pinta usando tu té o café con leche...





¿Infusiones de bienestar?

Nombra esas cosas que te relajan y aportan bienestar a tu vida...

Acaba el dibujo como quieras...

calma

*Cierra los ojos... y concéntrate
en tu respiración...*

Ahora elige una técnica tipo cera gruesa o pastel... y con los ojos aún cerrados, dibuja su ritmo.
Después ábrelos y continúa dibujando la respiración... Prueba a respirar más lento y profundo.



calma



Haz un collage de emociones que salga de esta caracola...

calma

ANOTACIONES de cómo

me ha ido

Escribe tus conclusiones, tomas de conciencia e intuiciones aquí... ¿Cuáles han sido tus ejercicios preferidos? ¿Y los más reveladores?







yo cuidaré
de mí



Has aprendido a entenderte, a expresarte, a cuidarte de modo diferente.
Recuerda todo lo que has vivido y expresa aquí cómo te sientes...

NOTAS:

1. Robert Plutchik creó una rueda de emociones sugiriendo que había ocho emociones básicas y que éstas se relacionaban de manera polar; alegría-tristeza, ira-miedo, confianza-disgusto y sorpresa-anticipación.

2. Paul Ekman, psicólogo estadounidense experto y pionero en el estudio de las emociones, distingue seis emociones básicas principales, que estarían codificadas en expresiones faciales universales: alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa.

Ekman, P., *An Argument for the Basic Emotions*, «Cognition and Emotion», 1992.

Agradecimientos:

A toda mi familia por su estima y apoyo. A Eloi, por su paciencia, sentido crítico y compañía en estos meses. A mis editoras Anna y Elisabet, sin cuya confianza y dedicación esto nunca hubiera sido posible. A mis profesores y maestros. A Marcelo, Jim, Laura e Isabel por permitirme entender las emociones de una manera vivencial. A Lluís y Malka por acompañarme con cariño e iluminar mis puntos ciegos. A mis queridos alumnos, en especial a Paula, María, Núria y Gisela por testar y poner color a algunos de los ejercicios de este libro. A mis pacientes en prácticas de arteterapia por lo mucho que me enseñan ellos a mí cada semana. A los artistas y autores que me han impactado, poblado mi imaginario y estimulado la creatividad: Frida Kahlo, Henri Matisse, Carl Gustav Jung, Pablo Picasso, Joan Miró, Joan Brossa... A todos mis amigos: a Clàudia, Carla, Núria, Gisela, Adriana por ayudarme en la revisión del libro. A Ona, Alba y Carla por aparecer en las fotos. A Xispu y a Kira, por regalarme la alegría con la que empiezo cada mañana. Y a mi estimada tieta Dolors, cuya imagen, recuerdo e inspiración siempre me acompañarán.



A large, empty rectangular box for drawing or writing.

...Y dibuja, escribe, pega algo que te represente o con lo que te sientas identificado.

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

- Próximos lanzamientos
- Clubs de lectura con autores
- Concursos y promociones
- Áreas temáticas
- Presentaciones de libros
- Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte