

Dibuja tus sentimientos



El diario creativo
que te ayudará
a conectar con tus
emociones a través
del arte

Rukmini Poddar

LIBROS CÚPULA

Dibuja tus sentimientos

*el diario creativo que te ayudará a conectar
con tus emociones a través del arte*

RUKMINI PODDAR

LIBROS CÚPULA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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

Título original: *Draw your feelings* by © Rukmini Poddar, 2023.
Esta edición se publicó mediante acuerdo con TarcherPerigee, un sello de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

© del texto: Rukmini Poddar
© de la traducción: Javier Bellota

Diseño de cubierta y de interior: Rukmini Poddar y Laura K. Corless

Primera edición: noviembre de 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-3959-2
D. L.: B. 13.618-2023

Impresor: Macrolibros



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

1

LAS EMOCIONES
COMO ARTE VISUAL

crear un lenguaje visual y

EMOCIONAL

Damos sentido a nuestras experiencias a través del lenguaje. Para dar sentido a tus emociones, necesitarás un vocabulario emocional sólido que te ayude a entender tus sentimientos y a comunicar tus necesidades o pedir ayuda.

Para dibujar tus sentimientos, también necesitarás un vocabulario visual. Aunque no hayas cogido nunca un pincel o te intimide dibujar, puedes aprender fácilmente el lenguaje visual básico necesario para expresar tus emociones sobre el papel.

En esta primera sección, aprenderás los conceptos básicos: **línea, dibujo, forma, color y escala**. Estas sencillas habilidades construirán tu vocabulario visual y te ayudarán a sentar las bases de tu viaje interior.



CUADERNO DE BOCETOS

LLÉVALO A TU CUADERNO DE BOCETOS: Las actividades están diseñadas para que dibujes y colorea directamente en sus páginas. Sin embargo, aunque no es necesario que tengas un cuaderno de bocetos, te recomiendo que te hagas con uno si te apetece:

- Ocupar más espacio en el papel.
- Probar distintos métodos artísticos, como la pintura o la tinta.
- Profundizar en la realización de cada actividad.
- Mantener este libro en perfectas condiciones (aunque te recomiendo que no lo hagas).
- Presumir de tu nuevo cuaderno de dibujo con tus amigos (esto sí, hazlo).



Cada palabra se compone de letras individuales. Del mismo modo, cada imagen y cada obra de arte están creadas por elementos visuales individuales. Al familiarizarnos con estos elementos visuales, podemos combinarlos para crear nuestro propio lenguaje visual y contar nuestras propias historias.

Autochequeo rápido

Empezaremos este capítulo con algunas pautas de escritura para hacer un inventario de nuestras emociones.

RODEA CON UN CÍRCULO O UTILIZA LOS ESPACIOS EN BLANCO
PARA INDICAR QUÉ EMOCIONES DESCRIBEN MEJOR CÓMO TE SIENTES EN ESTE MOMENTO:

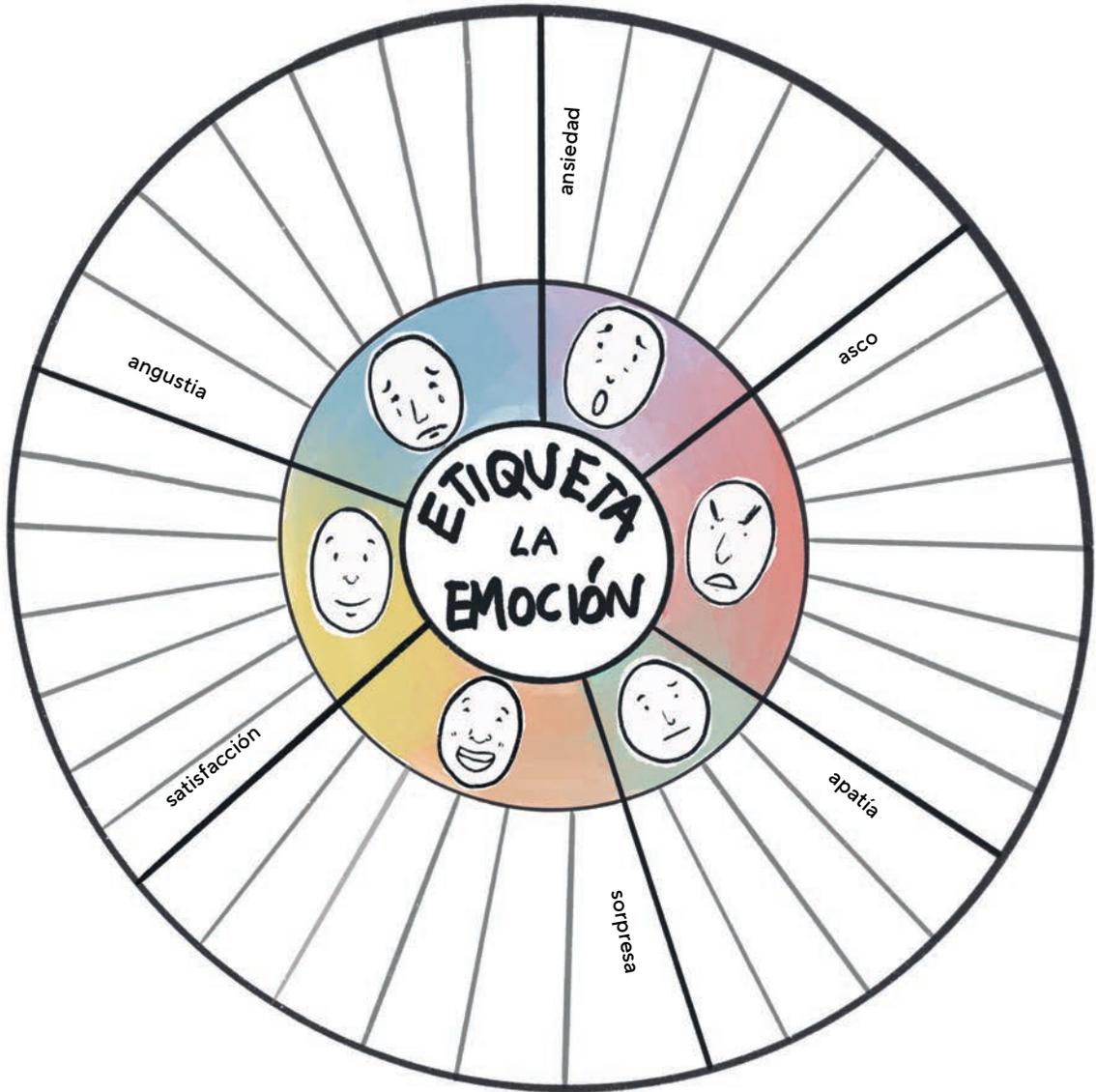
aburrido	valiente	contento	creativo	curioso	distante
ansioso	esperanzado	inseguro	solo	adormecido	tranquilo
triste	escéptico	cansado	incómodo	disgustado	vulnerable

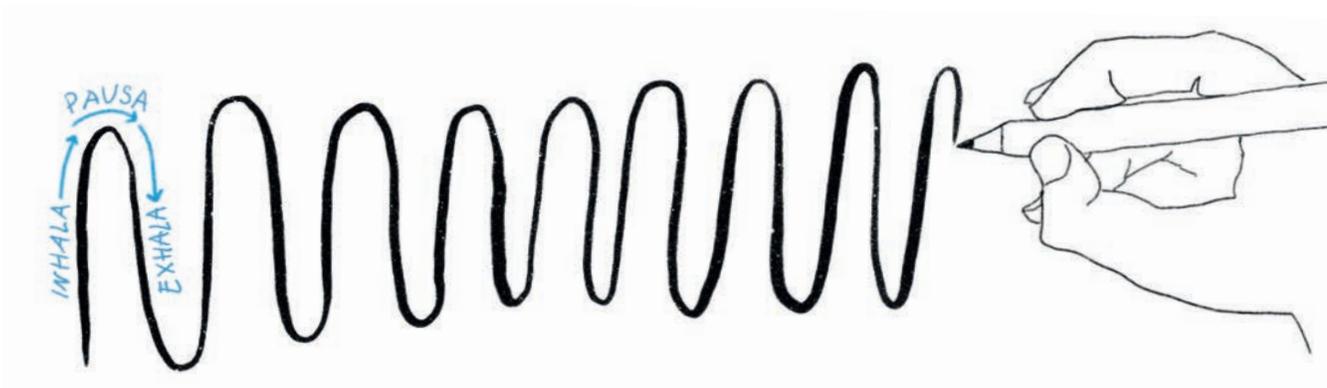
Elige una o varias emociones y explica *por qué* has marcado con un círculo/escrito esa palabra:

¿Qué es lo que más te entusiasma aprender sobre ti mismo?

Amplía tu vocabulario emocional

Cuando das nombres precisos a tus emociones, te proporcionas claridad a ti mismo. Poder ampliar y perfeccionar tu propio vocabulario emocional tiene mucho poder. En esta actividad, rellena los espacios en blanco con diferentes emociones para cada expresión facial correspondiente.





Dibujo lineal consciente

Seguro que alguna vez has garabateado en un cuaderno. Generalmente lo haces sin pensar, o es algo que haces automáticamente. Pero mediante un poco de conciencia, tus dibujos pueden ser una gran herramienta para regular tu respiración, ralentizar tus pensamientos y conectar contigo mismo.

En esta actividad, dibuja una línea continua sin levantar el bolígrafo. Dibuja una línea hacia arriba con cada inhalación, haz una pausa y mueve el bolígrafo hacia abajo con cada exhalación. Hazlo durante al menos diez respiraciones.

Pruébalo a continuación o en tu cuaderno de bocetos:

PRACTICA LA PERCEPCIÓN: ¿Te ha resultado fácil o has perdido la concentración? ¿Cómo puedes utilizar distintos materiales (rotulador, pincel, lápiz de color) para crear distintos tipos de líneas?

EXTRA: ¡Intenta hacer este mismo ejercicio con la mano contraria! ¿Te sientes incómodo? ¿Puedes liberarte del perfeccionismo y limitarte a experimentar?

Formas de las emociones

Las formas son los componentes básicos de toda imagen. Puede que sepas cómo es un cuadrado o un triángulo, pero ¿alguna vez has atribuido emoción a una forma? Intenta dibujarlas a continuación:

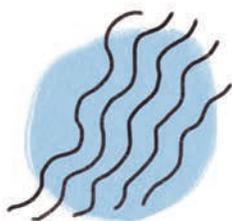
<p><i>Alegre</i> estrella</p>	<p><i>NERVIOSO</i> círculo</p>
<p><i>CONFIADO</i> cuadrado</p>	<p><i>ENFADADO</i> línea</p>
<p><i>confundido</i> triángulo</p>	<p><i>triste</i> rectángulo</p>

Cómo ver tus patrones emocionales

Las emociones son patrones que se repiten de forma predecible. Conocer los motivos que describen tus patrones puede ayudarte a entender lo que sientes y cuándo lo sientes.

Los motivos están hechos de líneas y formas que se repiten. Pero incluso los más sencillos pueden servir para expresar una emoción mucho más compleja. En las páginas siguientes puedes dibujar tus propios motivos para expresar determinadas emociones.

En cada círculo en blanco, dibuja un motivo que corresponda a la emoción que aparece a continuación. En cada línea en blanco, escribe la emoción que interpretas del motivo.



RELAJADO



NERVIOSO



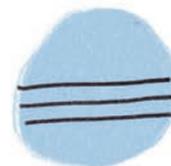
CANSADO



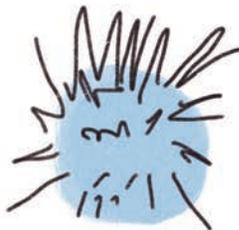
ATASCADO



ALEGRE



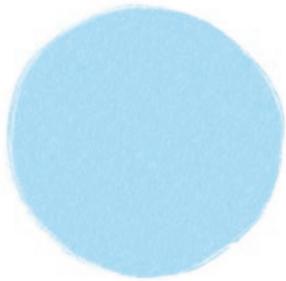
TEMEROSO

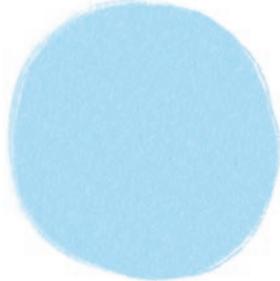


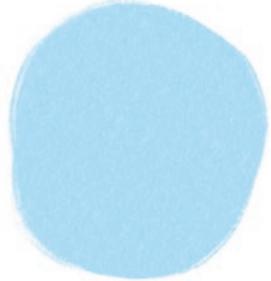
VULNERABLE

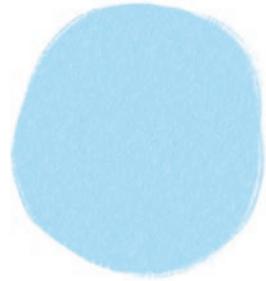
Crea tu biblioteca personal de motivos

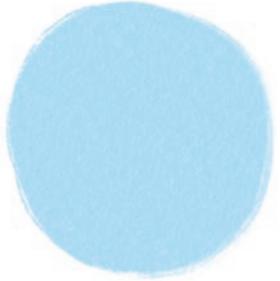
Dibuja en cada círculo tus motivos y etiqueta cada uno de ellos como una emoción determinada.

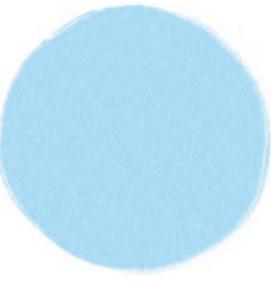


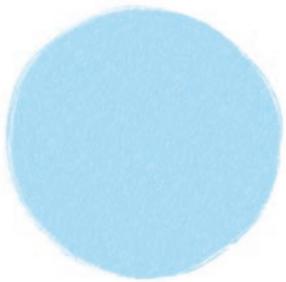


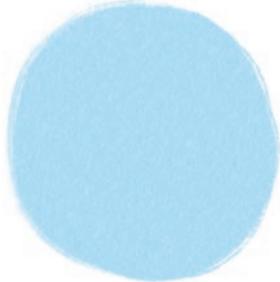


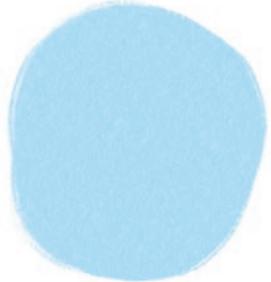












CONSEJO DE EXPERTO: No te lo pienses demasiado. Si no sabes por dónde empezar, empieza creando marcas y líneas que se repitan. Cuando hayas terminado, puedes regresar e interpretar el motivo como una emoción.

Colorea tus emociones

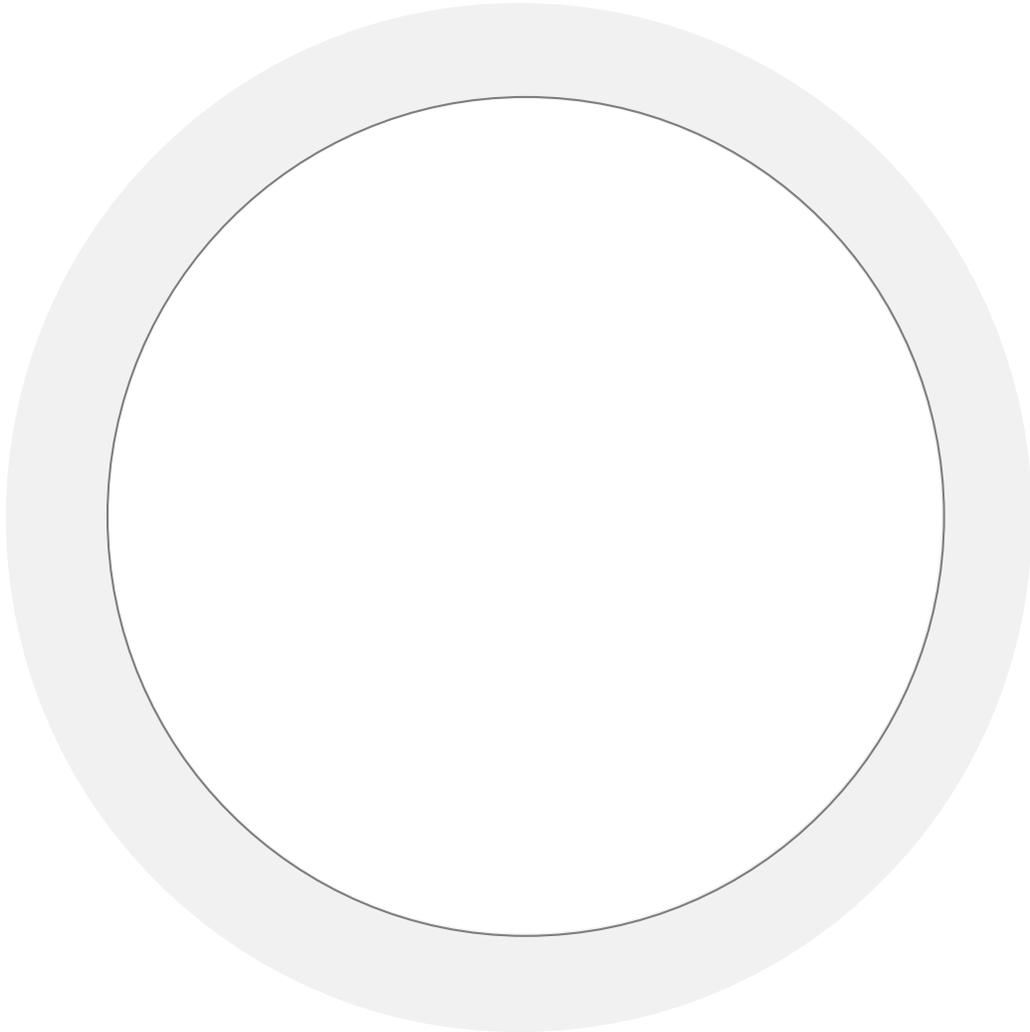
A veces no tenemos las palabras adecuadas para expresar lo que sentimos. Los colores se asocian desde hace mucho tiempo a las emociones que nos embargan. Curiosamente, cada uno tiene su propia manera de asociar colores y emociones. ¿Qué colores asociarías a tus emociones?

Etiqueta cada color con una emoción que asocies con él. Para empezar, algunos ya han sido etiquetados.



Crea tu rueda de colores emocional

Crea tu propia rueda añadiendo colores dentro del círculo. Etiqueta cada uno con las emociones que le asocies en la zona gris.



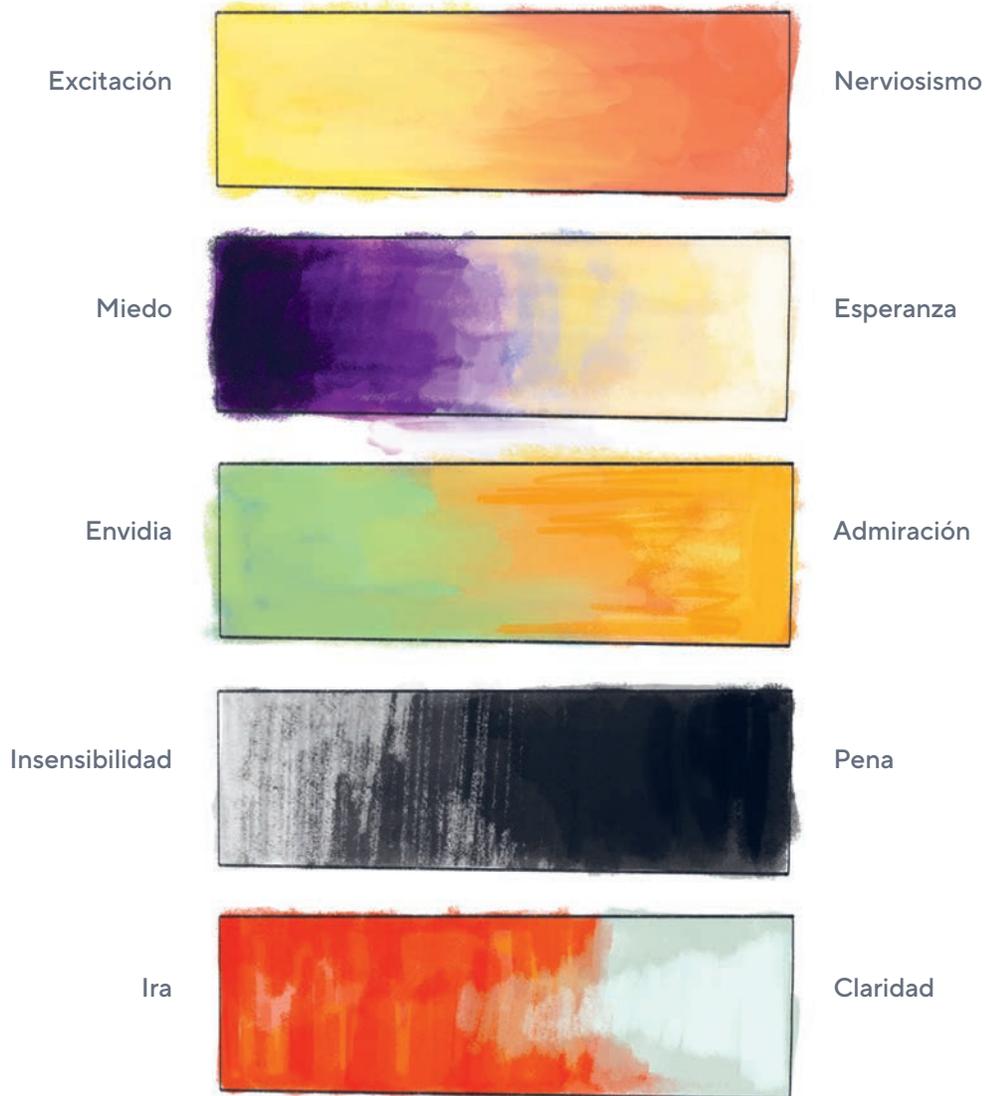
LLÉVALO A TU CUADERNO DE BOCETOS: Crea una rueda más grande o dibuja tu espectro de colores como una línea horizontal. Utiliza lápices de colores, ceras, acuarelas o cualquier material que se mezcle bien. Reflexiona sobre qué recuerdos están asociados a cada uno de estos colores.



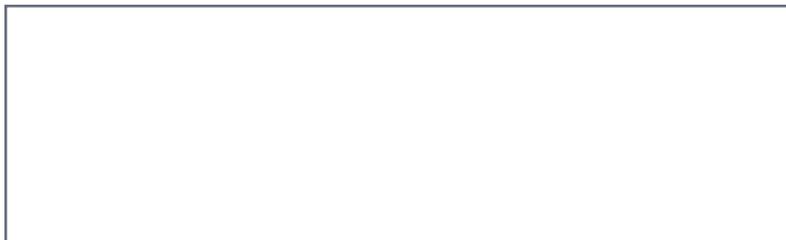
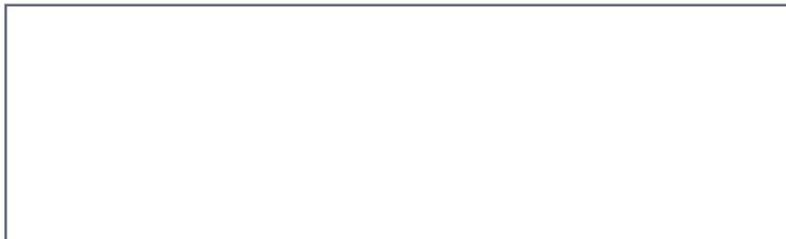
¿Cuál es tu espectro de colores?

El espectro de colores nos recuerda que nuestra experiencia emocional suele ser mixta, con una gama completa de emociones diferentes. Ahora que has creado tu rueda de colores, puedes intentar mezclarlos para expresar cómo puedes sentir múltiples emociones, a menudo contradictorias.

¿Has sentido alguna vez miedo y esperanza al mismo tiempo? ¿O nerviosismo y excitación? ¿Qué emociones incluirías en tu propio espectro de colores emocionales?



Escribe tus dos emociones diferentes a cada lado de cada rectángulo. Elige los colores de tu rueda cromática y mézclalos lo mejor que puedas para crear un espectro.



REFLEXIÓN: ¿Qué notas en la elección de emociones y colores? ¿Te parecieron similares o contrastados? ¿Qué te dice esto sobre tus experiencias emocionales habituales?

Cómo medir tus emociones

Puedes medir la intensidad de una emoción por lo grande o pequeña que te parezca (escala) y por la frecuencia con que la sientas (repetición). Utiliza este principio de **escala y repetición** para dibujar tu experiencia emocional. Si es necesario, consulta la rueda de vocabulario emocional de la página 21.

Instrucciones:

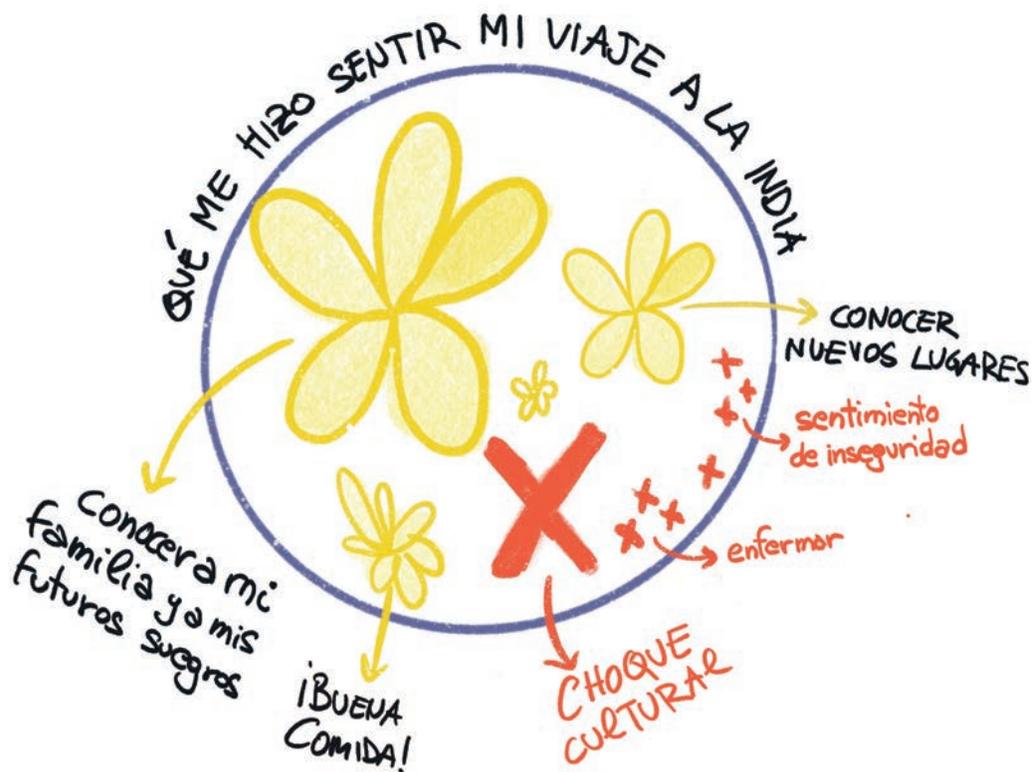
1. Recuerda una experiencia que te haya producido una gran emoción.

Por ejemplo: Mi ceremonia de graduación universitaria.

2. What are two or three emotions you experienced? Choose a shape to represent each emotion.

Por ejemplo: 🌸 es alegría, y X es preocupación.

3. Dibuja los símbolos dentro del círculo. Cuanto más grande sea el símbolo, mayor será el «tamaño» o la intensidad de la emoción para ti. Etiqueta cada símbolo con lo que representa en tu caso.



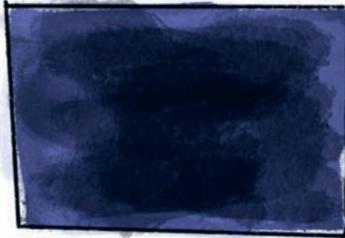
Dibuja la escala de tus emociones dentro del círculo de abajo y etiquétalas.



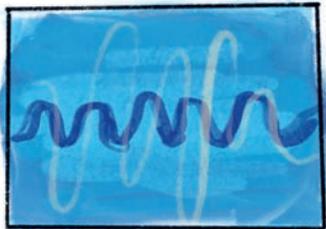
Interpretar y etiquetar imágenes como emociones

Ahora que te has tomado un tiempo para comprender el vocabulario visual básico, puedes intentar interpretar distintas imágenes como emociones. **Recuerda: No hay ninguna respuesta incorrecta.** Solo tienes que fijarte en las diferentes formas, colores, líneas y motivos y atribuirles un significado.













Crea tus propias composiciones en las casillas en blanco, utilizando los conocimientos aprendidos en este capítulo. Etiqueta cada una de ellas.







Dibuja tu propia composición

Elige una de las pequeñas composiciones que has creado en la página anterior y amplíala a continuación. Utiliza lo que has aprendido en este capítulo (línea, forma, motivo, color y escala).

LLÉVALO A TU CUADERNO DE BOCETOS: Crea tu composición en las páginas de tu cuaderno de bocetos. Intenta salir de tu zona de confort utilizando líneas grandes y atrevidas y materiales artísticos con los que no estés familiarizado, como pintura acrílica o pasteles al óleo.



