

# disc@pnet

## 5. Ficha Escritura Creativa

Programa de desarrollo personal y  
mejora de las habilidades



**Fundación ONCE**  
para la superación e integración social  
de personas con discapacidad



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo  
de Desarrollo Regional

## **5. FICHA ESCRITURA CREATIVA .....0**

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y MEJORA DE LAS HABILIDADES .....0

5.1. TALLER DE ESCRITURA CREATIVA – OBJETIVOS .....2

5.2. ANÍMATE A ESCRIBIR - TALLER DE ESCRITURA CREATIVA.....2

5.3. CREANDO EL AMBIENTE.....3

**EJERCICIOS DE PRÁCTICA: ME PREPARO PARA ARRANCAR .....4**

5.4. SIENTETE LIBRE .....5

**EJERCICIOS: LLAMANDO A LA MUSA .....5**

5.5. ¿SOBRE QUE PUEDO ESCRIBIR? .....5

**EJERCICIOS DE PRÁCTICA: JUGANDO CON LOS SENTIDOS. ....7**

5.6. SÉ SENCILLO .....7

**EJERCICIOS: NO SE ME OCURRE NADA .....8**

5.7. LO HAGO PORQUE ME GUSTA .....8

**EJERCICIO DE PRÁCTICA: EL ARTE EN UN CUENTO .....9**

5.8. DISPARADORES CREATIVOS .....9

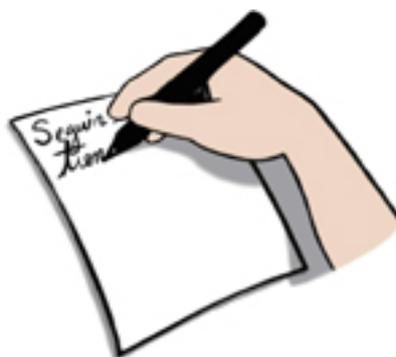
5.9. LIBROS RECOMENDADOS PARA SEGUIR EN TU CAMINO DE CREACIÓN  
LITERARIA ..... 14

## 5.1. Taller de Escritura Creativa – Objetivos

1. Motivar el desarrollo de la escritura creativa.
2. Fomentar la habilidad de escritura por medio de ejercicios, técnicas y prácticas en búsqueda de un estilo propio.
3. Dar una guía sobre material literario y creativo para seguir aprendiendo y practicar.



## 5.2. Anímate a Escribir - Taller de Escritura Creativa



**“Seguir un sueño, tiene un precio. Puede exigir que abandonemos viejos hábitos, puede hacernos pasar dificultades, tener decepciones, etc. Pero, por alto que sea ese precio, nunca es tan alto como el que paga el que no vivió su leyenda personal.” (Paulo Coelho).**

¿Te gusta escribir o te gustaría hacerlo? ¿La gente te dice que no desperdices tu tiempo soñando? ¿Qué no tienes aptitudes? ¿No tienes tiempo? ¿Qué con eso no se gana dinero, a menos que seas un gran escritor y eso es muy difícil? Ánimo. Tú puedes hacerlo. Todos tenemos un ser creador en nuestro interior, pero muchas veces lo amordazamos porque damos más importancia a otras voces o a otras cosas.

Da rienda suelta a tu imaginación. Permítele a tu “yo creativo” expresarse.

**La creatividad es la vida misma, es el espíritu. De hecho se trata de lo más grande que poseemos. (Ueland: 2000: 16-17)**

Podemos ser creativos en diferentes campos y cosas de nuestra vida (de ello hablamos en el “Taller sobre creatividad”). ¿Tú te centrarás en la escritura? BIENVENIDO A ESTE TALLER. Aquí iniciarás un gran viaje entre palabras y

sentimientos que esperamos te hagan vibrar y despierten a TU "YO" ESCRITOR. Te ofrecemos una guía para sumergirte en este proceso, lecturas que hemos incluido en la sección "Mi rincón de lectura", llamada así para que la sientas tuya y sobre todo muchas prácticas y ejercicios.

Antes que nada te pedimos te pongas el casco de la imaginación, porque será esencial, además de darte la materia prima para tu trabajo, te inyectará de vida y energía.

**"...si utilizáis la imaginación os sentiréis más felices , más iluminados, despiertos, con el corazón lleno de luz y generosidad hacia todo el mundo. La salud también mejorará y desaparecerán los achaques propios de la desilusión, el aburrimiento... y hasta los resfriados" (Ueland, 2000:20).**

¡Ah! Quizá hayas oído que soñar e imaginar son una pérdida de tiempo. ¿Tú lo crees realmente? Los grandes inventos y obras maestras no surgieron de la nada, sus autores lucharon por sus sueños.



## MI RINCON DE LECTURA



Podrías empezar leyendo dos libros que te darán mucha inspiración y sobre todo te infundirán de mucho ánimo en tu camino como escritor (a)

**"Si quieres escribir"** de Brenda Ueland. Editorial Magoria. España, 2000

**"El gozo de escribir."** De Natalie Goldberg. Editorial Liebre de marzo. Barcelona, 1999

## 5.3. Creando el Ambiente

Quizá te imagines escribiendo en una casa grande, en un bosque o en la playa, pero para escribir no se necesita más que lo común: el ordenador o la familiar y económica libreta y un bolígrafo.

Está bien que busques un lugar para ti, donde te sientas a gusto y con inspiración. Lo que te queremos decir es que no hay porqué esperar a tener el ambiente ideal para ponerse a la práctica: a escribir se aprende escribiendo.



En tu habitación, en un jardín, en un rincón de la biblioteca e incluso en una cafetería podrás encontrar ese espacio que buscas para ti. A lo mejor, un día estás pensando en regresar pronto a casa para ponerte a escribir y de pronto en una cafetería – en medio del bullicio te llega la inspiración – pues APROVECHA ese momento, registra la idea, grabándola o apuntándola . Si no puedes desarrollar la idea por lo menos apunta lo esencial y en cuanto llegues a tu habitación continúa.

¡Momento! Tampoco te confundas con esto, porque ahora puedes pensar que esperarás a la famosa Musa para que te llene de inspiración. Escribir requiere trabajo y compromiso. Irás aprendiendo en el camino, en la práctica misma. Y si realmente quieres realizarte en esta afición tienes que poner de tu parte. Fijarte un horario. ¿Qué no tienes tiempo? ¿Qué tal si ves menos televisión o sales menos de “marcha”? No te pedimos que descuides tus asignaturas ni que dejes tu vida social, pero sí que encuentres un tiempo para atender a tú YO escritor. Organízate, sólo tú sabrás cómo hacerlo.

## MÓDULO 1.

### Ejercicios de Práctica: **Me preparo para arrancar**

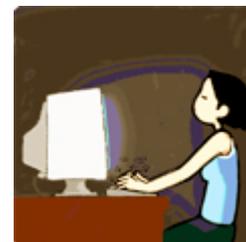
1. Cómprate una libreta y/o una grabadora para el uso exclusivo de tu escritura creativa. No importa el tamaño, pero debes tener en cuenta que te acompañará a todas partes por si tienes que cazar una idea como lo que te contamos arriba. Fórrala a tu gusto.
2. ¿Quieres estrenarla? Da un paseo andando o en metro. El rumbo no importa. Lo esencial es que vayas en un papel de observador. Fíjate en la gente. En situaciones curiosas. Imagínate a dónde van; si de ahí puede salir una historia. A lo mejor en ese momento no se te ocurre nada, pero quizá se esté germinando una idea que con el tiempo tomará forma.



## 5.4. Sientete libre

**El lenguaje cotidiano proviene del sentido común, pero el artístico emerge desde zonas más profundas... del espíritu. (Soto, Arturo, 1972).**

Escribir es sentirse libre. Cuando estás entregado (a) a esta labor, nada más existe alrededor. Por ejemplo, si estás en el ordenador sientes cómo tus dedos se deslizan por el teclado como un gran pianista. Te metes en la historia. Vives y sufres con los personajes. Sientes que te hablan, que te piden que les des carácter, personalidad, rasgos físicos, movimiento. Su luz te rodea. Tienes ansias de crear un ambiente, de que pase algo... Es como si te desdoblaras y vivieras a través de las palabras. Pierdes sentido de tu cuerpo físico, tu espíritu está más allá. ¿Haz experimentado o quieres experimentar esto? ¿Nos hemos acercado a lo que sientes? ¿Qué más podrías agregar tú desde tu propia experiencia?



¿Qué no acabas de sumergirte en el proceso porque estás pensando que para qué sirve lo que haces, a quién le gustará o si se burlarán de ti? ¡Alto!. No prestes atención a estas voces. Déjalas pasar como si fueran fantasmas de tu mente. No luches contra ellos. Si los ignoras, se irán.

En cambio si trabajas con entusiasmo y desde tu interior, verás cómo irán fluyendo las palabras, las frases y cuando menos veas, tendrás tu historia.

En esta entrega no sólo estás siendo fiel contigo mismo (a), sino que estás creando y nada más hermoso que la gente después se sienta identificada con lo que escribes.

Así que, no seas egoísta: **Tú tienes mucho que dar y expresar, un gran potencial, compártelo con tu obra.** ¿Qué puede ser que a nadie le interese? ¿Y cómo sabes que eso nunca sucederá? Además, hay alguien MUY IMPORTANTE: Tú y si para ti es un placer escribir, ¿por qué te vas a detener? ¿por qué te vas a privar de ello? El sólo hecho de hacerlo es gratificante. Vale la pena.

### MODULO 2.

#### Ejercicios: **Llamando a la musa**

1. Practica la contemplación. Asómbrate de todos los detalles de la naturaleza. Ve a los museos, disfruta del arte. Respira todo aquello que te puede infundir creatividad. Baila. Abraza la vida.
2. Practica la relajación y la meditación para conectar con tu yo creativo. Nadie más que él te indicará mejor sobre qué desea escribir.

## 5.5. ¿Sobre que puedo Escribir?

**El germen de una historia puede estar en un personaje, una situación, una mirada... La historia no está completa, pero ya empieza a ser posible que exista en un futuro. (Páez, 2001:25).**

Se puede escribir sobre cualquier cosa que te interese o sobre algo que vayas descubriendo por el camino. Un buen principio es estar atento a todo, poner los sentidos en marcha. Saber escuchar. Si quieres ir a la caza de ideas debes ser muy observador (a). No basta con ver, hay que saber escuchar, captar olores, sensaciones, el carácter de las personas, el ambiente etc.

Pon atención a todos los detalles. Estos se irán grabando en tu mente, e incluso en tu corazón, y después te será más fácil plasmar esto en el papel.

**Dicen que Tita era tan sensible que desde que estaba en el vientre de mi bisabuela lloraba y lloraba cuando ésta picaba cebolla; su llanto era tan fuerte que Nacha, la cocinera de la casa, que era medio sorda, lo escuchaba sin esforzarse. Un día los sollozos fueron tan fuertes que provocaron que el parto se adelantara. Y sin que mi bisabuela pudiera decir ni pío, Tita arribó a este mundo prematuramente, sobre la mesa de la cocina, entre los olores de una sopa de fideos, los de tomillo, los de laurel, el cilantro, la leche hervida, el de los ajos y, por supuesto, el de la cebolla. Como se imaginarán, la consabida nalgada, no fue necesaria pues Tita nació llorando de antemano, tal vez porque ella sabía que su oráculo determinaba que en esta vida le estaba negado el matrimonio (p.9).**

#### MI RINCÓN DE LECTURA



**Como Agua para Chocolate**, de Laura Esquivel, es una gran novela donde descripciones culinarias sirven de pretexto para evocar aromas, sensaciones y sentimientos. En medio de recetas de cocina mexicana, toma lugar una historia de amor, en donde los personajes sufren de una separación obligada.

**El perfume de Patrick Süskind** es la historia de un asesino en donde prima el sentido del olfato como medio para describir la historia. El personaje principal vive y encarna este sentido transmitiéndolo al lector de forma espeluznante.

#### MODULO3.

## Ejercicios de Práctica: Jugando con los sentidos.



1. Preguntas de reflexión - ¿Crees que tienes algún sentido más desarrollado que otro? ¿Cómo percibes las cosas a través de él? Relata una historia que se base en tu forma especial de percibir las cosas o seleccionando algún sentido que te guste (oído, vista, tacto, olfato, gusto). ¿Qué quisieras fomentar más otros sentidos? Pasa al siguiente ejercicio:
2. Mesa de los sentidos - Prepara el siguiente juego, o mejor aún pídele a un amigo que te ayude y así te divertirás más. Lleva a la mesa una serie de alimentos (agrios, dulces, salados, amargos, etc.) y objetos (con diferentes texturas: suave, duro, rugoso, etc.) Procura que sean atractivos, pensando en que después tienes que describirlos con los sentidos. Véndate los ojos y ve tocándolos y describiendo lo que sientes; saborea aquellos que son alimentos. Busca si tienen o no sonido. Huélelos. Ve describiendo todo. Puedes usar una grabadora para no olvidar tus palabras, ni distraerte escribiendo. Al final descríbelos visualmente. ¡Ojo! No uses bichos, ni nada que creas que dañe tu dignidad como lo hacen en muchos programas de televisión. Se trata de encontrar sentido literario a las cosas. No de ser ridículos, ni vulgares.
3. Sé observador: Imagínate que estás en un bar y te toca presenciar una discusión, pregúntate (aunque no escuches bien la conversación) cosas como: ¿Qué relación tendrán esas personas? ¿Quién habrá empezado? ¿Cuál será el punto de vista que cada una de ellas, es decir, qué argumentos utilizan para defenderse? ¿Cuánto tiempo hace que se conocen? ¿Hay rasgos que destacarías de ellos? ¿Te serviría el tema para alguna historia? ¿Serían personajes ideales para otra que tenías pensada? ¿Cómo acabará todo? Y todo lo que se te ocurra. Recuerda graba olores, colores del ambiente y TODO, TODO lo que te llame la atención.

### 5.6. Sé sencillo

Hablando Ueland de una de sus alumnas en un taller creativo dice:

**“Con el tiempo, logró escribir tan bien como yo esperaba de ella. En el papel había más de su verdadero yo.”**

En tu escritura sé sencillo (a. Sé tu mismo (a): porque cuando tratamos de usar un lenguaje demasiado adornado, o superior para que los otros nos vean como

escritores, para recibir halagos, entonces estaremos sacrificando nuestro verdadero yo. Las mejores palabras son las que vienen de tu propia alma.

#### MODULO 4.

#### Ejercicios: **No se me ocurre nada**



1. ¿Estás sentado (a) frente a la ventana, tratando de escribir algo y no se te ocurre nada? Describe el ambiente. La gente que pasa. ¿Cómo visten? ¿Qué están haciendo? Imagínate qué profesión tendrán. ¿Tendrán problemas? ¿Pareja? Etc.
2. Describe tu casa, tu habitación, tus cosas. Todo con detalle. ¿Qué recuerdos te traen? ¿Quién las habrán fabricado? ¿Por qué manos y lugares habrán pasado? ¿Si algo de eso tuviera vida, qué pasaría?
3. Los días que no se sepas sobre qué escribir. También ponlo en el papel, aunque sea la frase: "Hoy no se me ocurre nada". Pero quédate un tiempo ahí quizás surja una idea. Además recuerda que necesitas de una disciplina para lograrlo.

### 5.7. Lo hago porque me gusta

Recuerda también que escribir será sólo una parte de tu vida, una afición o, incluso un trabajo, pero no debes identificarte con esta actividad. TU ya eres una totalidad, tienes el apoyo dentro de ti y eres parte de este mundo. Si logras los resultados esperados, bien por ti. Si no estás satisfecho con tu trabajo, repítelo; pero, NO te identifiques con él. No te insultes, ni te menosprecies por creer que no lo estás logrando. No abandones. TU SER es más que tus acciones.

A menudo utilizamos el escribir como un expediente para hacernos notar, para llamar la atención, para que nos quieran. "Mira lo que he escrito. Tengo que ser una buena persona". Pero ya somos buenas personas aún antes de haber escrito una sola palabra...

Como escritores están continuamente buscando apoyo. Pero antes que nada deberíamos darnos cuenta de que el apoyo ya lo tenemos desde siempre. (Goldberg, 1999:95)

#### MODULO 5.

### Ejercicio de práctica: El arte en un cuento

1. Pincel y bolígrafo - Ve a un museo o consulta un libro sobre pintura. Escoge un cuadro, el que más te guste, con el que te sientas identificado (a). Imagínate que dentro de ese paisaje y/o con los objetos o personas que se representan surge una historia. Escríbela
2. Trabajando con la danza- Si te sientes estresado (a), baila antes de ponerte a escribir. Goza el momento. Después escribe sobre la libertad que experimentas cuando haces algo que te gusta. Te puede salir un cuento o a lo mejor hasta una novela.



## 5.8. Disparadores Creativos

Aquí veremos algunas técnicas literarias que te ayudarán a inspirarte y a soltar tu imaginación, sobre todo en aquellos momentos en que no sabes cómo empezar o sobre qué escribir. Recuerda que para aprenderlas, hay que practicarlas, por eso más que conceptos aquí lo que te ofrecemos son ejercicios.

1. Plagio creativo- Consiste en tomar como modelo el trabajo de otros, como una estrategia para inspirarnos. No se trata de copiar fielmente lo que dicen o la historia, pero sí ver ejemplos sobre la idea de cómo narrar, construir personajes, reconstruir ambientes, puntos de vista, etc. (Páez, 2001:93)

Piensa en cuántas películas has visto inspiradas en el cuento de la Cenicienta. ¿Las ves como un plagio? ¿La dejas de ver? Quizá digas: " ¡Ah! Esto es como la Cenicienta", pero la historia te atrapa porque te gusta la forma en que te la cuentan, los personajes, los actores que los representan. A lo mejor, se sitúa en una época moderna, en la Ciudad de Nueva York y eso la hace más atractiva.



Y qué me dices sobre las historias sobre marcianos. También hay muchas y no por eso se deja de escribir sobre el tema. Lo importante es cómo se cuenten las cosas: Tú toque personal.

## PRACTÍCA

EJERCICIO 1. **Escoge un cuento infantil** (Caperucita Roja, Pulgarcito, la Bella Durmiente, Ali Baba y los Cuarenta ladrones, o el que tú quieras) y hazlo tuyo. Imagínate que la historia se desarrolla en España, que tus personajes son gente de tu edad, que las cosas pasan en tu instituto, en tu barrio o en el lugar que tu creas sea el idóneo. Siéntate a escribir y suelta tu imaginación. Para caracterizar a tus personajes piensa en gente de la calle que te llame la atención. Recurre a las ideas de tu libreta. Si escoges a alguien conocido exagera los detalles, o cámbiales la edad o el sexo, o los rasgos físicos para que no se sientan identificados.

Ejercicio 2. Te recomendamos la **lectura de “El Caballero de la Armadura Oxidada”** de Robert Fisher que en forma de cuento de caballería nos ayuda a comprender cosas sobre nuestros miedos y cómo vencerlos.

**“Hace ya mucho tiempo, en una tierra muy lejana, vivía un caballero que pensaba que era bueno, generoso y amoroso. Hacía todo lo que suelen hacer los caballeros, buenos, generosos y amorosos. Luchaba contra sus enemigos, que eran malos, mezquinos y odiosos. Mataba dragones y rescataba damiselas en apuros. Cuando en el asunto de la caballería había crisis, tenía la mala costumbre de rescatar damiselas, incluso cuando ellas no tenían ganas de ser rescatadas... Él lo aceptaba con filosofía. Después de todo, no se puede contentar a todo el mundo.**

- Imagínate qué tú eres ese caballero. Llevas una armadura para protegerte de los demás y piensas que eres diferente pero cuando llegas a la escuela todos llevan también una. Enumera diferentes cosas a las que puede tenerle miedo esas personas. Etiqueta sus armaduras. Forma tus personajes de acuerdo a ellas. ¿Cómo saldrás tú de tu armadura? ¿Cómo saldrán tus personajes de la suya? ¿Cómo librarán las situaciones difíciles?

## 2. El Baúl de la Memoria:

“Quiero que se conozca cómo es en realidad la vida de una geisha, repleta de singulares exigencias profesionales y colmada de compensaciones. Son muchos los que sostienen que fui la mejor geisha de mi generación y, en verdad, coseché más éxitos que cualquier otra. Sin embargo, con los años esa vida devino asfixiante para mí, hube de abandonarla. Hacía mucho tiempo que deseaba narrar esta historia.” (“Vida de una Geisha” de Mineko Iwasaki)

Se trata de que invoquemos recuerdos de nuestra memoria y les demos vida en una historia.

## PRACTÍCA

Ejercicio. **Recordando a un amigo** - Para tomar inspiración busca fotografías de cuando eras pequeño (a). Por ejemplo, supongamos que encuentras una donde estás disfrutando de unos momentos con tu abuelo preferido, con un amigo de la infancia o con alguien que querías mucho. ¿Por qué no escribes una historia sobre tu relación con él? ¿Porqué se te veía feliz? ¿Qué estaban haciendo? ¿Qué había pasado a lo largo del día? ¿Cómo es o era el carácter de tu abuelo? Maneja sentimientos. ¿Estaban en un parque o en una casa? Cierra los ojos y piensa que estás en aquel momento: ¿Qué olores percibes? ¿Qué luz entra por la ventana? ¿Cómo está adornada la habitación? ¿Hay animales domésticos cerca? ¿Están solos? ¿Qué les gustaba hacer? ¿De qué les gustaba hablar? Pregúntate todo. Revive el momento y plásmalo en tu historia. Puedes cambiar nombres y los rasgos que tu quieras. La puedes hacer autobiográfica o dar la oportunidad de que personajes creados por ti vivan esa relación. Tú escoges.

Mi rincón de lectura :



Te recomendamos **"EL Amante"** de Marguerite Duras donde narra su obra reconstruyendo recuerdos y como si la observara desde el punto de vista de "una cámara de cine"

**Afuera el día toca a su fin, se sabe por el rumor de las voces y el ruido de los pasos cada vez más numerosos, cada vez más confusos. Es una ciudad de placer que está en pleno apogeo por la noche. Y la noche empieza ahora con la puesta del sol... La cama está separada de la ciudad por esas persianas de rendija, esa cortinilla de algodón. Ningún material duro nos separa de la gente. Los demás ignoran nuestra existencia, nosotros percibimos algo de las suyas, el conjunto de sus voces, de sus movimientos... Los olores de caramelo llegan a nuestra habitación, el de cacahuetes tostados, el de sopa china, de carnes asadas, de hierbas, de jazmín, de ceniza, de incienso, de fuego de leña... (p.57)**

### 3. Vuela Pluma:

Ponte delante de un folio o del ordenador y escribe todo lo que se te ocurra sobre algún color, cosas, sentimientos, o sobre alguna de las ideas de tu libreta. No te preocupes por formar oraciones elaboradas, palabras rebuscadas o una estructura. Tu imaginación se irá posesionando del papel. Lo que vayas sintiendo, recordando, o lo que la palabra misma evoque te dará al final una historia.



Esta técnica es como un Monólogo Interior en donde...

“No habla nadie , son pensamientos caóticos y dispersos, los que tenemos que describir...Si perdemos el miedo a explorar, a deformar la sintaxis, a escribir lo que no comprendemos, a dejar respirar durante unos minutos lo irracional, lo ilógico, lo incoherente y lo disparatado, estaremos en condiciones de establecer unos vínculos más frecuentes con la inspiración y las musas ...Es un ejercicio de salud mental entre otras cosas. (Páez, E. 2001:64-66)

**Ejemplo:** Llamemos al siguiente cuento: Al Filo del Pensamiento y podríamos empezar así:

Llega a la mente avanza, distrae, aturde, olvida, siente, anima, una palabra: obligación, lo detiene. Ánimo, llega, una lucha constante, se cae en el desvarío; un aliento: la esperanza un soplo, todo confuso una lucha, un viento, un martirio, una lágrima en una cara, en un rostro de mujer, una boca seca, desesperanza una tortura, ideas negras, una ilusión: se reanima, palabras, luces; la gente desconcierta, la mujer huye, el pensamiento sigue, la impregna, baña su vida, un viaje, el pensamiento se cuele, una búsqueda, un sin fin, el pensamiento la encuentra. Sonidos, timbres, el teléfono, la vida: una persecución, una mujer sola. Vivaldi suena, una mente distraída, castiga, duele, repite, duele más. Una luz, esperanza, un gozo. Búsqueda....

#### **PRACTICA :**

Continúa con la historia de arriba. No te preocupes por la coherencia, ni la ortografía. Aquí tienes una gran oportunidad para revelarte incluso a las normas gramaticales. Suéltate. ¿Qué final le das? ¿Qué personajes metes? No importa, es tú historia, nosotros sólo te damos el pretexto para iniciar. Si no quieres escribir sobre ella, cambia tú el tema.

4. Diario íntimo- A veces necesitamos contar muchas, muchas cosas pero no sabemos a quién, ni si hablar de todos los detalles. Tener un diario personal puede ser de gran ayuda.



#### **MI RINCÓN DE LECTURA**



El Diario de Ana Frank, cuya autora tenía trece años, se ha convertido en una gran obra literaria. Pero no lo escribió con ese fin, sino porque en él encontró un apoyo para pasar sus días en un Campo Nazi, durante la segunda guerra mundial.

### PRACTÍCA

Piensa en escribir tu diario, podrá ser un amigo que te escuchará, con el que podrás desahogarte y no tener secretos. En él te puedes expresar cómo tu quieras y sobre todo lo que quieras. Si además quieres hacer de esta experiencia una práctica literaria, procura cuidar tus frases, siente tu historia, narra los detalles, cuéntalo como si fuera la novela de tu vida. Y a lo mejor, cuando no tengas nada sobre qué escribir puedes recurrir a él para tomar ideas, personajes, situaciones, etc.

5. Recolecta de sueños- Cuando estamos dormidos y soñando sentimos muchas veces que estamos viviendo una historia. A veces nos queremos despertar; en otras ocasiones disfrutamos con lo que está sucediendo, por ejemplo si estamos conociendo a una persona (y ¿porqué no besándola?) o somos parte de una aventura en un castillo o en una ciudad.



¿Porqué no aprovechar el material de tus sueños para escribir ? ¿ Qué los dejas pasar ? ¿Das borrón y cuenta nueva? NO LOS DESPERDICIES. Si te despiertas y te acuerdas de ellos APÚNTALOS en tu libreta o en tu diario personal pueden ser grandes consejeros para tus historias.

### PRACTÍCA

Durante una semana, o mejor aún, un mes anota tus sueños o de los que te acuerdes. Escribe sobre ellos. Si es sólo una idea, no importa, irá cobrando vida a lo largo de tu escritura. Describe los personajes que aparecieron en ellos y/o aumenta otros. Imagínatelos en acción. Necesitan tener objetivos y metas, y un porqué de su comportamiento. Describe el ambiente. Recuerda describir olores, sensaciones y todo, todo lo que se te ocurra. Da un significado a tus personajes, a sus acciones y a tu historia.

**“Un paseo en autobús con ansiedad, no es lo mismo que en una atmósfera de paz o de recreo. Cocinar dentro de un sueño puede referirse a un proceso creativo y, por lo tanto, hermoso beneficioso si va acompañado de paz o placer. La misma escena pero con angustia cambiaría por completo el significado”.**  
(Sánchez, Cutillas, Patricia, 2000:34)

Puedes buscar libros que hablen sobre la interpretación de sueños para tener más ideas sobre ellos. Por cierto, ojalá logres tu sueño de verte convertido en un (a) gran escritor (a). Puedes pensar en matricularte en algún taller literario, seguir cursos por internet, pero no olvides ante todo que el trabajo y disciplina en ello dependen de ti mismo.

## 5.9. Libros Recomendados para seguir en tu camino de Creación Literaria

### MI RINCÓN DE LECTURA



1. Ayuso, Ana (Dra.) (1999) **El placer de escribir**. Planeta DeAgostini. España Colección de volúmenes 1-60.
2. Bradbury, Ray (1995) **Zen en el arte de escribir**. Minotauro. España
3. Carbonetti, Jeanne "El Zen de la Pintura Creativa" Un enfoque revolucionario basado en los principios Zen. Gaia Ediciones. España.
4. Gamez, George (1998) **Todos somos creativos**. Cultivar la capacidad y la pasión de crear.
5. Kohan, Silvia "Cómo se escribe una novela" JANÉS Editores. España
6. (traductora) "Cómo Crear personajes de ficción" Una guía práctica para desarrollar personajes convincentes que atraigan al lector". Guías del escritor. Barcelona
7. Marín Ibáñez, Ricardo (1998) **La Creatividad. Diagnóstico, Evaluación e Investigación**. UNED. España
8. Páez, Enrique (2001) **Escribir. Manual de técnicas narrativas**. SM . España
9. Sánchez- Cutillas, Patricia (2000) **¿Te gusta escribir?** Huerga- Fierro, Editores. España
10. Souto, Arturo (1972) **El lenguaje literario**. Complejo editorial Latinoamericano S.A. México