

"Un grito de guerra a favor del arte y la creación"
Matt Haig (autor de *La biblioteca de medianoche*)

NECESITAMOS TU ARTE

DEJA DE PERDER EL
TIEMPO Y CREA ALGO

AMIE MCNEE

@inspiredtowrite

SUMARIO

Introducción

PRIMER ACTO. EN DEFENSA DE LA CREATIVIDAD

Arte: serio, importante, sensato

El arte sana

SEGUNDO ACTO. ERES ARTISTA

Corónate

Un poco de magia

Un reseteo de dos semanas

TERCER ACTO. BLOQUEOS

La procrastinación

El perfeccionismo

La envidia y las comparaciones

El desgaste

CUARTO ACTO. DESARROLLAR UNA PRÁCTICA ABUNDANTE

La voz

La autocensura

El final

El fracaso

El éxito

La paciencia

La celebración

Conclusión

NECESITAMOS TU ARTE

DEJA DE PERDER EL
TIEMPO Y CREA ALGO

AMIE M^CNEE

@inspiredtowrite

Un libro inspirador para todos los creadores, artistas y soñadores, tanto para los que ya estén comenzando su camino como para los que busquen nuevas perspectivas.

A través de su experiencia como novelista y mentora creativa, Amie McNee (@inspiredtowrite) explica por qué el mundo necesita tu arte y cómo puedes hacerlo realidad. Propone un plan de dos semanas para recuperar el hábito y conectar con tu propósito: no se trata de escribir una novela en un mes ni de pintar una obra maestra de la noche a la mañana, sino de dar pequeños pasos cada día que te permitan construir una práctica sólida.

La autora aborda los grandes retos de cualquiera que se enfrente a su obra (el síndrome del impostor, el perfeccionismo, la procrastinación o la autocrítica) y nos invita a realizarnos como artistas y a reivindicar el derecho a crear con orgullo, sin miedo y, sobre todo, sin pedir permiso.

«Un poderoso toque de atención para cualquiera que esté atrapado en los márgenes de su creatividad. Necesitamos tu arte es el libro que necesitas para dejar de procrastinar, pensar demasiado y empezar a hacer y crear».

—JAY SHE T T Y, autor del bestseller *Piensa como un monje*.

«Un grito de guerra a favor del arte y la creación.»

—MATTHAIG (autor de *La biblioteca de medianoche*).

DE QUÉ VA ESTE LIBRO

Este libro empieza defendiendo la creatividad. Te prometo que después de leer el primer acto sabrás que **el arte, tu arte, es importante, poderoso, valioso.**

El segundo acto es un nombramiento, una coronación, una revelación. Nos daremos cuenta (o volveremos a darnos cuenta, este proceso implica hacerlo constantemente) de que **eres artista y tu futuro va a estar lleno de arte.** Vamos a bajar la palabra artista del pedestal y a reconocer que la creatividad es tuya, ahora, y que está a tu disposición con facilidad y felicidad.

Después, gracias a un reseteo de dos semanas, vamos a pensar en **prácticas creativas sostenibles**, especiales para ti, con las que enfrentarte a bloqueos creativos. Esto te permitirá conectar o afianzar la conexión con la disciplina artística que más te atraiga.

En el tercer acto, nos adentramos en los **bloqueos creativos**, o lo que Steven Pressfield llama resistencia. Todos los artistas tienen dificultades cuando hacen arte. Es la ineluctabilidad creativa. Este capítulo te guiará a medida que analizamos **vergüenzas, procrastinación, síndrome del impostor, envidias y desgaste.**

Por último, en el cuarto acto, la sección más extensa del libro, **exploraremos la abundancia creativa.** Quiero mostrar lo abundante y mágica que puede ser la práctica artística. Los artistas deberían prosperar cuando hacen arte. Veremos **cómo mejorar, acabar proyectos y, si te interesa, alcanzar la maestría.** Examinaremos **cómo desarrollar una voz propia, manejar el éxito, terminar y celebrar lo conseguido.**

TE HAN
HECHO
CREER QUE
ERES
INTRASCENDENTE.
ES
MENTIRA.
TE NECESITAMOS.
NECESITAMOS
TU ARTE.

EN DEFENSA DE LA CREATIVIDAD

Defiendo por qué la creatividad es tan importante. Quiero que en tu mente no quepa duda de que el arte tiene valor, que tú tienes valor como artista. Quiero que veas los estudios al respecto. Quiero que te armes con algún que otro dato que puedas sacar cuando un conocido cuestione tu compromiso con tu arte. Quiero que te lo tomes en serio y quiero que te tomes, en tanto que artista, en serio.

El arte no es frívolo, el arte tiene valor. El arte no es un es una pérdida de tiempo. Hacer arte y compartirlo con el mundo es un acto de enorme generosidad. Cuando te sientas a escribir, a pintar, a componer, estás haciendo algo que es a la vez bueno para ti y genial para la sociedad.

NUESTRA ECONOMÍA NO VALORA A LOS ARTISTAS

El trabajo artístico es un trabajo real. Los artistas producen abundante riqueza, y aportan miles de millones de dólares a la economía cada año, ayudando a sectores valorados en miles de millones de dólares. Pero constantemente nos hacen luz de gas y nos creemos que merecemos ser pobres porque es lo que le interesa a la gente en las salas de juntas que necesitan alcanzar sus objetivos de venta trimestrales. Instagram no existiría sin creadores. Audible, sin escritores. Sony y Spotify, sin músicos. Activision, sin programadores y diseñadores de juegos. Las galerías, sin artistas. Sin embargo, todos ellos contribuyen de forma sutil, pero también manifiesta, a la mentira de que en las artes no hay dinero. Gran parte de estas compañías cotizan en bolsa. Echa un vistazo a sus cuentas y dime si no queda nada para los artistas. Esas corporaciones no tienen derecho a una cantidad concreta de beneficios. No tienen derecho a hacerle la puñeta a los artistas.

La creencia de que los artistas no producen nada de «valor» no afecta solo a quienes queréis ser artistas profesionales. También afecta a los artistas que hacen arte por simple placer. Cuando devaluamos el trabajo de los artistas, hacemos que todo el arte parezca innecesario e indigno. Tanto aficionados como profesionales empiezan a avergonzarse de ello y hacen menos porque interiorizan historias que les dicen que deberían dedicarse a pérdida de tiempo. Hacer arte y compartirlo con el mundo es un acto de enorme generosidad. Cuando te sientas a escribir, a pintar, a componer, estás haciendo algo que es a la vez bueno para ti y genial para la sociedad.

EL
TRABAJO
ARTÍSTICO
ES UN
TRABAJO
REAL.

BLOQUEOS

Muchos artistas piensan que bloquearse es una señal de que no están preparados, de que no son lo bastante buenos, de que deberían dejarlo.

Pero la resistencia es una señal que indica el camino hacia la maestría, el crecimiento y el cambio. Cuando te encuentras con un bloqueo creativo en el camino, estás sintiendo la tensión entre el sitio en el que te encuentras ahora mismo y el artista en el que te estás convirtiendo. Como nos ha enseñado Steven Pressfield, la resistencia es una invitación a tu propia evolución creativa.

Cuando creas, no puedes esconderte de ti. En ese sentido, hacer arte me recuerda a escribir un diario. Te enfrentas a tu ego, a tus pensamientos, a tu pasado. La creatividad es un proceso en el que te conoces.

El arte lo revela todo. Por eso muchos lo evitamos. Preferimos no enfrentarnos a toda esa oscuridad. Sin embargo, la creatividad también revelará la luz que hay en ti. Revelará los tesoros de tu interior y te exigirá que le saques partido a tu potencial. En otras palabras, el proceso creativo merece mucho la pena, a pesar de la incomodidad de sentir que nos bloqueamos o estancamos.

En esta sección, veremos los bloqueos creativos más habituales: **la procrastinación, el perfeccionismo, las envidias, las comparaciones y el desgaste**. Hay muchos tipos de bloqueos en el arte, pero estos son los jinetes del apocalipsis creativo. A pesar de esta comparación tan dramática, quiero que sepas que no son tu perdición. No podrás evitarlos, pero podrás sortearlos con seguridad y de paso te enseñarán mucho sobre ti.

CUANDO LA PROCRASTINACIÓN ES UN PROBLEMA

La procrastinación no siempre es un problema. Hay un fascinante estudio de 2021 de Jihae Shin y Adam Grant que sugiere que, de hecho, las personas más creativas suelen ser procrastinadoras moderadas. Es decir, se entre tienen con las tareas o tal vez esperan a sentir un poco de urgencia antes de empezar algo. Es de lo más normal. Tardar más de lo que te gustaría en terminar algo no es un delito. Tienes un ritmo de creación que es totalmente único para ti, y, sea cual sea ese ritmo, rapidísimo o lento, entrecortado y discontinuo, es sagrado. De hecho, según el estudio de Shin y Grant, parece que las personas que procrastinan un poco pueden tener más ideas que las que no procrastinan en absoluto. El problema surge cuando empiezas a posponer las cosas durante semanas, meses o años. Cuando la procrastinación se vuelve crónica, te puede destruir.

NO
PROCRASTINAMOS
POR VAGANCIA.
PROCRASTINAMOS
PORQUE
TENEMOS
MIEDO.

La procrastinación crónica rompe la relación con nuestro amor propio.

Ya lo mencionamos en la parte sobre el reseteo, y es una de las principales razones por las que quería que dedicaras tiempo a desarrollar esa confianza en ti. He visto cómo la procrastinación se va colando en la vida de artistas y luego se convierte en un profundo y funesto odio personal. Si no la controlas, puede acabar siendo un tipo de autosabotaje de lo más peligroso y debilitante. Cuando te prometes crear y luego no lo cumples, es frustrante. Cuando te prometes perseguir lo que tu corazón te pide miles de veces y nunca lo haces, dañas tu amor propio.

Si otra persona te tratara así, te habrías librado de ella hace años. Si contrataras a alguien para hacer un trabajo y se negara repetidamente a presentarse, lo despedirías, probablemente después de la primera semana. Si se presentara, pero estuviera todo el rato mirando el teléfono, tal vez duraría un par de semanas. Si tuvieras una amistad o una pareja que te fallara repetidamente, antepusiera a otra persona o te traicionara, no mantendrías esa relación, o al menos no deberías hacerlo. Es una mierda de relación y tú te mereces algo mejor.

Cuando te propones escribir durante noventa días seguidos y nunca lo haces, por mucho que sea lo que quieres hacer, solo te perjudicas a ti. Con el tiempo, si sigues ignorando tus metas y deseos, te estás diciendo activamente que no te respetas. No te tomas en serio tu arte. Peor aún, pierdes la capacidad de confiar en ti. La confianza se rompe cuando dices que vas a hacerlo, pero te ninguneas una y otra vez.

HAZ QUE EL ARTE FEO FORME PARTE DE TU PRÁCTICA CREATIVA

Quiero ir un paso más allá. Más allá del desorden. Más allá de la experimentación.

Quiero invitar al arte feo a nuestra práctica creativa. **Para encontrar nuestra magia y boicotear al perfeccionismo, debemos acostumbrarnos a crear arte que sea feo, una mierda.** Me encanta el arte feo. Para mí, como autora, ha sido transformador. Permitirte crear arte «malo» con regularidad te hará saber, a ti y a tu sistema nervioso, que no pasa nada por hacer obras que no son buenas. Pero debes hacerlo con regularidad, hay que practicarlo. Dedícale diez minutos antes de tu próxima sesión creativa y proponte hacer un estropicio. Compra herramientas malas o usa solo la mitad de los materiales necesarios. Date la instrucción explícita: haz algo malo. Tu cuerpo tiene que aprender que no pasa nada por no alcanzar la perfección. Ningún profesor te gritará. Ningún padre tirará lo que has hecho a la basura. Puedes hacer un borrón, puedes ser mediocre. **No pasa nada si no funciona. Pronto te darás cuenta de que todo ese arte que consideras malo es solo un paso sagrado y divino hacia tu próxima obra de arte, tu próxima idea, tu próxima repetición. Es obligatorio y hermoso.**

CÓMO VENCER AL
PERFECCIONISMO:
HAZ
ARTE FEO.
TODOS
LOS DÍAS.

ME HE ABURRIDO

En la comunidad creativa existe la creencia generalizada de que el arte siempre debe ser divertido. Si tú también lo crees, lo respeto, de verdad, pero es poco probable que veas muchos proyectos (especialmente los ambiciosos) terminados. Si quieres completar obras de arte más largas o atrevidas, debes saber que a veces será aburrido y difícil.

La apatía puede parecer el sentimiento menos creativo del mundo. No es candente. Es una ausencia de calor. Al menos la rabia o la ira pueden traducirse en algo ardiente en nuestro mundo creativo, pero la apatía es la criptonita de un artista. Es una de las emociones que más a menudo siento y probablemente la que más temo.

La apatía hacia tu propio arte resulta peligrosa. Se percibe como una emergencia, como si tuviéramos que tomar medidas rápidas y drásticas para proteger nuestro preciado proyecto de ese veneno letárgico. Entiendo por qué lo dejamos: es mejor abandonar el arte que dejar que el desinterés y el aburrimiento se apoderen de nosotros. Sin embargo, es normal sentir apatía por nuestro arte. No es una enfermedad terminal, es parte del proceso.

En un mundo en el que estamos constantemente estimulados y tenemos muchas distracciones, ya no estamos acostumbrados al aburrimiento.

Mi propio cuerpo responde visceralmente a él. La falta de estímulos me resulta dolorosa y haré cualquier cosa con tal de escapar. Si la novela en la que estoy trabajando me resulta tediosa,

cada célula de mi cuerpo me pide que haga otra cosa. Pero con el tiempo he aprendido que el aburrimiento, al igual que la inspiración, es una parte integral y sagrada de mi práctica creativa. En esos momentos de aburrimiento y apatía debemos confiar en nuestros hábitos, en los patrones que construimos cuando no nos sentíamos así. Ahora podemos utilizar estrategias como el reseteo de dos semanas y el ritmo que se crea. La chispa volverá. Mientras tanto, hay que seguir avanzando.

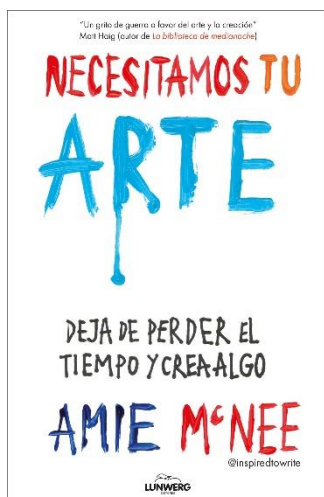
Trabajar con apatía puede resultar angustioso, pero respira profundamente y acéptalo. Tu cuerpo aprenderá que la indiferencia no es peligrosa.

Tus proyectos merecen ver el final. Mantén el rumbo, cuídate, pero sigue avanzando poco a poco.

LA AUTORA: AMIE McNEE

Amie McNee es novelista, conferenciante y mentora creativa. Escribe novelas de ficción histórica, guías sobre escritura y es popularmente reconocida por su labor como oradora, docente y coach de creadores de todo el mundo. Es fundadora de la popular cuenta de Instagram Inspired to write, a través de la cual ayuda a los artistas a alcanzar sus sueños creativos.

<https://www.amiemcnee.com/>



NECESITAMOS TU ARTE

Amie McNee

Lunwerg Ediciones. 2026

15 x 23 cm./ 272 páginas

Tapa dura s/cub (cartoné)

PVP c/ IVA: 21,90 €

A la venta desde el 21 de enero de 2026

Para más información a prensa

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunwerg

Tel: 619 212 7222 lescudero@planeta.es