

## Taller online Escritura Creativa y Terapéutica

### Descripción General

En un ambiente lúdico, receptivo y cordial nos aventuraremos en el proceso de crear, conocernos y obtener beneficios terapéuticos del acto de escribir la historias propias.

Vamos a escribir relatos, cuentos, poemas..., que te sorprenderán por tu creatividad, y darán aliento a nuevos aspectos de ti mism@

Necesitas: una conexión online, un cuaderno, un boli y ganas de experimentar.



### Fundamentos teóricos

La escritura es una experiencia estimulante para quien se interesa en explorar dentro de su propia profundidad, independientemente, de su talento para escribir.

La dimensión terapéutica de la escritura, emana de su función de distanciamiento del texto propio, con su consiguiente re-apropiación; el ir y venir del autor a su texto, del texto al autor. En otras palabras, la escritura puede actuar como un espejo leal e íntimo. En este sentido, la escritura es también una experiencia de meditación activa.

En las circunstancias de cambios, ya sea por pérdidas, abandonos, duelos, la escritura puede actuar como un “hilo de Ariadna” que da continuidad a un proceso interior que exige cambios estructurales en la identidad.

Las personas que llevan un camino de narraciones a sus espaldas, en este taller se podrían beneficiar de explorar en sus motivaciones más profundas, que se traducirán en nuevos matices en sus personajes de ficción.



Los principiantes, tendrán ocasión de tomar contacto con la creatividad que ocultan y que, muchas veces, hasta ignoran.

La escritura en grupo enriquece la experiencia de escribir, al compartir un espacio de creación y retroalimentación. La plataforma *online* no resta a esta experiencia, si se utiliza con la técnica adecuada.

## **Metodología**

En un grupo pequeño (hasta 6 participantes), se trabaja con diversidad de técnicas de estimulación de la creatividad, manteniendo una atmósfera grupal lúdica, vivencial y de respeto.

En el taller se alienta el texto manuscrito sobre el del teclado.

Se estimula a los participantes a retroalimentarse, respetando diferencias, silencios y ritmos personales.

En la sala *online* encontraremos la presencia acogedora de los otros.

Unos 3 días antes de la sesión se recibirán unas guías de la sesión, que el participante puede imprimir, trabajar antes o reservar hasta el momento del encuentro.

De los ejercicios desarrollados en clase surgen temas que se proponen al participante para desarrollar sus textos con más tiempo, fuera del taller.

En cada sesión, los participantes que los desee, comparten sus textos, y ellos son retroalimentados por el grupo.

## **Objetivos:**

1. Crear un espacio/momento para explorar y profundizar en la propia experiencia interior.
2. Estimular la perspectiva creativa sobre la reacción irreflexiva y repetida.
3. Exponer al grupo aspectos menos visibles de la identidad, en un ambiente de respeto y cálida acogida.
4. Dotar a los participantes de técnicas para estimular sus procesos creativos y reflexivos de forma autónoma.
5. Utilizar una plataforma online para compensar la pérdida del contacto presencial, y continuar haciendo camino.



## **Dirigido a:**

- ✓ Personas de edades entre 16 y 100 años.
- ✓ Interesados en explorar dentro de su mundo interno.
- ✓ Personas que deseen desarrollar su creatividad en la actividad de la escritura y/o en otras facetas del arte o de su vida.
- ✓ Personas que habitualmente escriben y quieren encontrar una voz más auténtica y/o mayor disciplina o salir de un bloqueo interno.

- ✓ Personas que quieran pasar un tiempo lúdico, sorprendiéndose de recursos internos que desconoce que tiene, en un ambiente relajado, acogedor y estimulante intelectualmente.

### **Información logística**

**Horarios:** Los lunes de 18:30 a 20:30 hrs., con periodicidad quincenal

**Fechas del año 2021:**

Enero: Lunes 11 y 25

Febrero: Lunes 8 y 22

Marzo: Lunes 8 y 22



**Lugar:** Plataforma zoom.

Tras la inscripción, se enviará al correo-mail el enlace *zoom* del taller.



**Nº Participantes:** 5-6 personas máx.

**Costo:** 40 € mensuales. Se solicita un compromiso de 3 meses.

El pago mensual de taller se hará por ingreso bancario a un número de cuenta que se señalaría, o vía *Bizum*.

### **Coordinadora**

El taller es impartido por M<sup>a</sup> Antonia Vargas Truyol, Psicoterapeuta, Master en Psicología, Psicodrama y técnicas grupales, Doctora en Ciencias de la Educación (Reg. Col. Psi Na-883), y aficionada a la escritura.

### **Más información e inscripciones**

Móvil: (34) 678 023 857

Email: [mavargastryol@gmail.com](mailto:mavargastryol@gmail.com)

[www.mavargastryo.es](http://www.mavargastryo.es)