

Taller de lectura y escritura para el bienestar

Un espacio para escucharte y comprenderte a través de las palabras

Facilitadora: Eva Torres

Lugar y modalidad: presencial en el Centro Neralta. Terapia familiar y salud emocional.

Inicio: 28 de septiembre de 2026

Finalización: 14 de junio de 2027

Dirigido a: personas adultas.

Horario: lunes de 18 a 20:30 h.

Escribir para escucharte. Compartir para comprenderte.

Hay momentos en los que necesitamos detenernos, ordenar lo que sentimos y encontrar una forma propia de decirlo. A veces sabemos que algo nos inquieta, pero todavía no tenemos palabras. Otras veces necesitamos tomar distancia de un conflicto, comprender una relación, atravesar un cambio o recuperar una parte de nosotros que ha quedado relegada por las obligaciones cotidianas.

El **Taller de lectura y escritura para el bienestar** es un espacio para leer, escribir sin exigencias, escuchar el cuerpo y compartir, si así lo deseas, lo que vas descubriendo. La propuesta se celebra en el Centro Neralta, un centro dedicado a la terapia familiar y la salud emocional desde una mirada sistémica. No necesitas «saber escribir» ni tener experiencia previa: solo traer un cuaderno, curiosidad y disposición para encontrarte contigo.

Un espacio entre la palabra, el cuerpo y la relación

En cada encuentro utilizaremos consignas de escritura, lecturas breves, imágenes, recursos artísticos y ejercicios de conciencia corporal. Podrás explorar emociones, necesidades, vínculos, límites, deseos, conflictos y momentos de cambio desde una mirada creativa, respetuosa y libre de juicios.

El grupo aporta algo que no siempre encontramos cuando escribimos a solas: presencia, escucha y resonancia. Al oír otras experiencias podemos reconocernos, descubrir diferencias, ampliar perspectivas y sentirnos acompañados. Compartir será siempre voluntario; podrás reservar para ti cualquier texto o parte del proceso.

¿Qué puede aportarte?

Puedes encontrar un espacio para...	A través de...
Comprender mejor lo que te ocurre	La observación y la escritura de pensamientos, sensaciones, emociones y necesidades.
Ordenar una experiencia o un conflicto	El cambio de perspectiva, la narración y el diálogo entre diferentes voces internas.
Escuchar tu cuerpo	Pausas, respiración, atención sensorial y movimiento consciente.
Relacionarte contigo con mayor amabilidad	Una escritura sin correcciones, exigencias ni juicios.
Mejorar tu forma de comunicarte	La escucha, la expresión en primera persona y la exploración de límites y necesidades.
Recuperar creatividad y vitalidad	El juego, la imaginación, la lectura y la expresión artística.
Sentirte acompañado	Un grupo reducido y estable que funciona como espejo, caja de resonancia y red de apoyo.
Dar continuidad a tu proceso personal	Un encuentro quincenal compatible con la terapia individual o con otras prácticas de autocuidado.

Este taller puede ser una primera aproximación al trabajo personal y también un complemento para quienes ya están en terapia. La escritura expresiva y otras prácticas guiadas de escritura pueden favorecer la reflexión, la clarificación personal y algunos aspectos del bienestar, aunque sus efectos varían según la persona, la técnica y el contexto. El taller permite mantener activa la autoindagación fuera de la consulta individual y puede ayudarte a observar cómo se manifiestan en la vida cotidiana los temas que estás trabajando, así como a llevar nuevas preguntas a tu proceso individual.

El taller no sustituye la psicoterapia ni la atención sanitaria. Si estás atravesando una crisis o necesitas un acompañamiento individual, será importante buscar el recurso profesional adecuado.

¿Cómo será cada encuentro?

Comenzaremos tomando conciencia de cómo llegamos y realizando una breve propuesta corporal o sensorial (respiración consciente, escucha activa, focalización de la atención...). Después leeremos y escribiremos a partir de una consigna, y dispondremos de tiempo suficiente para dejarnos sorprender por lo que aparezca. Tras una pausa, abriremos un espacio de lectura voluntaria y resonancias. Cerraremos recogiendo lo vivido y aquello que cada persona quiera llevarse a su vida cotidiana.

No corregiremos los textos ni los juzgaremos por su forma. Tampoco tendrás que leerlos si no quieres. **Tu intimidad, tus límites y tu ritmo forman parte esencial del taller.**

Organización y calendario 2026-2027

El taller consta de **18 sesiones** (45 horas en total) distribuidas de septiembre a junio. La periodicidad de referencia será quincenal, siempre en lunes y con los ajustes de calendario necesarios por festivos. Cada sesión tendrá una duración de dos horas y media.

Para cuidar la intimidad y la calidad de la experiencia, el grupo estará limitado a un **máximo de 10 participantes**.

Para facilitar el seguimiento, hemos organizado el calendario en **tres bloques trimestrales de seis sesiones cada uno**, ajustados a los festivos del año:

Bloque	Periodo	Fechas de las seis sesiones
Primer trimestre	Otoño de 2026	28 de septiembre; 19 de octubre; 2, 16 y 30 de noviembre; 14 de diciembre.
Segundo trimestre	Invierno de 2027	11 y 25 de enero; 8 y 22 de febrero; 8 y 22 de marzo.
Tercer trimestre	Primavera de 2027	5 y 19 de abril; 3, 17 y 31 de mayo; 14 de junio.

Tarifas y opciones de pago

Puedes elegir la forma de pago que mejor se adapte a ti. Todos los precios **incluyen el IVA y los materiales** necesarios para las sesiones.

Opción de pago	Importe	Ventaja
Pago mensual	90 € al mes	Incluye dos sesiones; equivale a 45 € por encuentro.
Pago trimestral	240 € por trimestre	Incluye seis sesiones; equivale a 40 € por encuentro. Supone un ahorro de 30 € al trimestre y un descuento del 11,11 % . Si completas el curso mediante pagos trimestrales, ahorrarás 90 €.*

Como los festivos obligan a distribuir algunas sesiones de manera irregular, cada mensualidad de 90 € comprende **dos encuentros consecutivos**, aunque no siempre coincidan con un único mes natural. La correspondencia será la siguiente:

Mensualidad	Sesiones incluidas
1. ^a mensualidad	28 de septiembre y 19 de octubre
2. ^a mensualidad	2 y 16 de noviembre
3. ^a mensualidad	30 de noviembre y 14 de diciembre
4. ^a mensualidad	11 y 25 de enero
5. ^a mensualidad	8 y 22 de febrero
6. ^a mensualidad	8 y 22 de marzo
7. ^a mensualidad	5 y 19 de abril
8. ^a mensualidad	3 y 17 de mayo
9. ^a mensualidad	31 de mayo y 14 de junio

* El pago trimestral cubre las seis sesiones de cada bloque del calendario, con independencia de su distribución entre los meses naturales.

Quienes ya han participado dicen...

Estos testimonios recogen la experiencia de personas que han participado anteriormente en talleres de escritura terapéutica facilitados por Eva Torres:

«Siento que ha habido un antes y un después en mi vida con este taller. Me ha servido para profundizar en mí, para conocerme mejor, para poner por escrito lo que por miedo, por pereza, etc., no me animaba a poner. Eva es una excelente profesional y, sobre todo, una guía maravillosa en el proceso de escribir como terapia. Cada clase fue única, potente, intensa, difícil y, siempre, al final, emocionalmente restauradora».

—Celia López Chávez

«Eva es una maravillosa facilitadora, con una gran creatividad e inteligencia para ayudar a enfocarte, con diferentes recursos creativos, en lo que realmente importa (despojando los “enredos” o autoengaños habituales), para “tirar del hilo” y llegar a la esencia».

—Carmen Rubio

«Participar en los talleres con Eva es renovador, refrescante. Abre espacios sanos y seguros en los que poder expresarte con naturalidad, humor y cercanía. Me he sentido escuchada y con voz en todo momento, cosa que hoy en día no es tan sencillo encontrar».

—Ana Ballestar

«Recomiendo mucho participar en un taller con Eva, por su sinceridad y transparencia, porque se muestra tal como es y se expresa tal como está. Porque es un ejemplo de apertura para el grupo. Porque diseña cada sesión con esfuerzo y detalle y, a la vez, se adapta constantemente a las necesidades del grupo. Porque ofrece una escucha atenta y amorosa, siempre. Porque sus preguntas abren ventanas que dejan pasar la luz y que nos llevan a nuevos mundos donde podemos aprender a querernos mejor. Por su gran sentido del humor y por su dedicación».

—Anna Pinyol Davi

«Sin duda, el taller de escritura terapéutica resultó una oportunidad única para descubrirme, para atreverme a mirarme sin juicios. Gracias a Eva, el duro camino de enfrentarme a mí misma fue un placer. Fue una suerte tener de guía a una gran profesional y gran persona».

—Aguas Boldo

«Este curso me ha dado la oportunidad de comprenderme a mí misma, tomar conciencia de mis propias necesidades, destapar patrones que me autosaboteaban, analizar cómo me hablo a mí misma, quitarme vendas de los ojos, fijar compromisos y metas (pequeñas pero asequibles...).».

—T.R.M.

Sobre Eva Torres

Soy filóloga hispanica, docente de escritura creativa, autobiográfica y terapéutica —con experiencia tanto en modalidad presencial como en modalidad en línea—, gestora cultural, formada en terapia Gestalt y eneagrama de la personalidad. Desde hace años acompaño a personas y grupos a explorar su experiencia por medio de las palabras, la creatividad, la escucha y el cuerpo.

Creo en la escritura como una forma de detenernos y prestar atención. No para construir una versión perfecta de nuestra historia, sino para escucharnos con mayor honestidad, descubrir posibilidades y recuperar la capacidad de elegir cómo queremos estar con nosotros mismos y con los demás.

No hace falta tener las respuestas para empezar. A veces, basta con encontrar la primera palabra.

Información e inscripciones

Para resolver cualquier duda o reservar tu plaza, puedes contactar directamente con el centro. Las plazas se asignarán por orden de inscripción hasta completar el cupo máximo de 10 personas.

Centro Neralta. Terapia familiar y salud emocional

Calle del Dr. Jiménez Díaz, 2, 03550 Sant Joan d'Alacant (Alicante)

Contacto y matrículas: Tatiana Tagliaferro Rú

Teléfono y WhatsApp: 610 87 67 02

Correo electrónico: info@centroneralta.com

Web: centroneralta.com