



Introducción

Toda escritura, tanto autobiográfica como ficcional, resulta terapéutica en sí misma. Cuando escribimos un relato, una novela, un poema o una entrada de nuestro diario, algo de nuestro interior emerge a la superficie visible en forma de escritura.

A través de los cursos de escritura creativa y otros formatos, aprendemos precisamente a dar forma a nuestras historias, a aplicar las técnicas y herramientas de estilo propios del oficio de escritor.

El taller de escritura terapéutica se deslinda por completo de estos objetivos y emplea la escritura como recurso para nuestro trabajo de autoconocimiento y encuentro íntimo con nosotros mismos a través de la privacidad e intimidad con nuestro cuaderno, a través de los ejercicios propuestos durante las sesiones y del acompañamiento nutritivo del grupo.

Quién puede participar

Cualquier persona mayor de edad que no se encuentre en la actualidad en tratamiento psiquiátrico.

ADVERTENCIA

Aunque uno de los objetivos del taller de escritura terapéutica es la obtención de resultados y beneficios de carácter terapéutico, este no sustituye en ningún caso a un proceso de terapia individual o grupal que los participantes puedan necesitar, si bien puede servir de apoyo a estos procesos y/o resultar revelador de asuntos, comportamientos o rasgos de carácter de los participantes que den lugar a explorar y trabajar de manera más profunda con el profesional cualificado de su preferencia.

Descripción

FECHAS

3, 17 y 31 de octubre
14 y 28 de noviembre
12 de diciembre
9 y 20 de enero
6 y 20 de febrero
6 y 27 de marzo
10 y 24 de abril
8 y 22 de mayo
5 y 12 de junio



Objetivos

1. La toma de conciencia de nuestro propios comportamientos, rasgos de carácter, patrones automáticos e interacciones con los demás.
2. La comprensión de nuestros mecanismos neuróticos y nuestros mecanismos de defensa.
3. El fomento de la escucha plena, a los demás y, en especial, a nosotros mismos.
4. La generación de un espacio grupal seguro en el que poder acompañar y acompañarnos en nuestro proceso de crecimiento personal.
5. La práctica y el fomento de la compasión y la amabilidad hacia nosotros mismos.
6. La comprensión del 'yo' como un todo integrado repartido entre cuerpo, emoción y pensamiento, que ha de ser atendido por igual en beneficio de nuestro equilibrio psicológico y de nuestra salud.
7. La toma de conciencia acerca de los mensajes emitidos por nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestro pensamiento.
8. El respeto por los valores, experiencias y aportaciones de cada miembro del grupo, así como por uno mismo.

Metodología

1. Se impartirá una sesión de 3 horas de duración cada dos semanas.
2. Uso del cuaderno como espacio íntimo y personal en el que volcar tanto las prácticas de los ejercicios que hagamos en clase como cualquier reflexión y anotación que el participante desee registrar.
3. Sesiones monográficas en las que exploraremos un tema establecido por la terapeuta según su propia programación y/o los emergentes grupales.
4. Puestas en común de los contenidos descubiertos por los talleristas durante las sesiones de forma voluntaria.
5. Práctica de ejercicios y recursos que resulten de utilidad a los participantes, así como explicaciones teóricas y propuestas grupales e individuales para implementar nuevos recursos o realizar una mayor profundización.
6. Lectura de un libro por trimestre indicado por la terapeuta que servirá de base teórica del curso y cuyos contenidos también podrán ser comentados durante las sesiones.