

# TALLER DE ESCRITURA TERAPÉUTICA

Proposto por Lucía Ferro  
lucia@luciaferro.es

## Contidos

Realizaranse exercicios nos que se exploren as emocións axudando a recoñecelas no momento presente e practicando a indagar na orixe das reaccións inconscientes que nos prexudican. Algúns exemplos poden ser:

- As palabras que xorden de dentro e o que me din
- Escribo un soño ou un pesadelo para comprenderme mellor
- Como era o meu entorno cando eu tiña oito anos

Exercitarase a escritura como un método de expresión deixando a un lado a intencionalidade de contar unha historia específica ou dar unha mensaxe concreta.

## Quen pode participar

Todo aquel que se sinta interesado e desexe expresarse de forma escrita.

## Finalidade e competencias a adquirir

Este taller pretende ofrecer aos seus participantes ferramentas que lles permitan exercitar o recoñecemento de emocións e a expresión ordenada de ideas de modo que co paso do tempo poidan construír unha narrativa interior que xere sentimentos saudables e, nun futuro, maior estabilidade emocional.

## Motivación

O obxectivo de calquera tipo de coidado sempre ha de ser a independencia da persoa que padece. Moitos tratamentos e terapias de saúde mental están organizados entorno á unha relación profesional-paciente dificultando que a persoa consiga a independencia necesaria para o autocoidado mental, por non falar do alto custo económico que supón. É común que as enfermidades mentais se desenvolvan en relacións de dependencia afectiva, a miúdo enfrontarse ao malestar psicolóxico significa abandonar moitas das relacións persoais que temos coa consecuente soidade que tales circunstancias crean. Por iso non é estraño que os afectados precisen aprender ferramentas que lles permitan regular as súas emocións de forma independente para aliviar a falta de contacto persoal co que se atopan as persoas nestas situación. A escritura non é máxica, nin será a única ferramenta da que botar man, pero si é un método dispoñible as 24 horas do día e con moi baixo custe económico.