



# Taller de autocuidado a través de la escritura

## 'Mi vida la escribo yo'

La escritura es una herramienta muy eficaz para el desarrollo personal, el bienestar emocional y el autoempoderamiento, si aprendemos a usarla como herramienta para la reflexión personal.

Nos permite expresar de forma significativa todo aquello que no sabemos o no podemos expresar en voz alta y es uno de los medios más eficaces para la expresión y el manejo de las emociones, sino que puede ayudarnos enormemente a afrontar situaciones complejas de nuestro pasado, presente o futuro.

Escribir sobre situaciones complejas nos permite afrontar activamente la situación: al expresar aquello que está sucediendo o nos ha sucedido y cómo lo vivimos nos va a permitir enfrentarlo una forma más eficaz, ya que nos va a facilitar la gestión de los sentimientos negativos que nos genere.

Además, el ponerla por escrito nos va a posibilitar ver la situación con más claridad y lucidez, impidiendo que se desenfoque por las emociones de alta intensidad que genera.

Nos permite también “desenrollar” situaciones complicadas, al poder abordarlas por partes y nos ayuda a organizarnos mentalmente para poder comunicar aquello que queramos de forma eficaz y efectiva.

No es un taller enfocado a aprender a escribir de forma creativa o literaria. En el taller se pretende facilitar estrategias y técnicas que permitan a las participante abordar mediante la escritura las situaciones vitales o conflictos que suelen afectar a las mujeres.

### Objetivos

- Facilitar estrategias y técnicas para abordar mediante la escritura las situaciones vitales que suelen afectar a las mujeres
- Facilitar la expresión emocional de los conflictos, a través de la escritura
- Dotar de herramientas para facilitar el proceso de escritura

### Información práctica

Destinatarias: Mujeres nacidas o residentes en Andalucía

Imparte: Juan Ignacio Paz Rodríguez. Centro de Documentación María Zambrano

Lugar y Fecha: Calle Alfonso XII, 52. Sevilla. Viernes 5, 12, 19, y 26 de mayo y 2 de junio de 2023, de 10:00 a 12:00 h

Compromisos de las participantes: asistencia al taller y realización de los ejercicios propuestos en el taller

Número máximo de participantes: 15. Certificado de participación

Preinscripción: <https://forms.gle/Ed1cPZtAQH3qdTiYA>

Organiza: Centro de Documentación María Zambrano

