

Taller Online Mi Jardín Interior

*Cultiva tu bienestar con la escritura
durante 7 semanas*



Presentación

No hay necesidad de apresurarse...
No hay necesidad de brillar...
No es NECESARIO ser
nadie más que uno mismo.
– Virginia Woolf –

¿Te gustaría cultivar el hábito
de la escritura pero no sabes
por dónde empezar?

¿Te apetece explorar tu
creatividad a través de la
escritura?

¿Sientes que necesitas un
espacio en mitad de la semana
para dedicártelo
a ti mismo, misma?

¿Quieres entender tu mente,
explorar tu riqueza emocional
y cómo la expresas/gestionas?

Te invito a llevar a cabo un diálogo contigo misma/o a través de la escritura.

Una invitación a conocerte a través de la palabra y más allá de la palabra, a encontrar las herramientas emocionales que habitan tu interior (las palabras y las emociones) y a partir de ahí, avanzar hacia un mayor bienestar. Quizá te encanta escribir pero te cuesta hacerlo con frecuencia, o sientes que tienes mucho que contar pero no sabes por dónde empezar. Tal vez nunca hayas escrito, pero sientes que te apetece explorar la escritura. **Este taller puede ser un buen punto de partida.**

Imagina que tienes un jardín y que eres la única responsable de cuidarlo. Eres la jardinera o jardinero de tu jardín. Si observas bien, podrás ver las plantas que tienes: tu historia, tus emociones, tus sueños, tus planes, tus fortalezas, tus recuerdos. Este taller te invita a observar tu jardín a través de la escritura y la reflexión personal.

¿Todas las plantas están igual de cuidadas?, ¿qué le falta a este jardín?, ¿qué le sobra?, ¿qué cambios necesita?, ¿por qué has elegido cultivar unas plantas y no otras?, ¿el jardín que eres hoy refleja al jardín que deseas ser? La escritura expresiva y las propuestas de escritura, te permitirán conectar con las respuestas que hay en tu interior.

Para qué participar en este taller

- Para conocerte más
- Para cultivar el autocuidado
- Para fortalecer la autoestima y la confianza en tí misma/o
- Para conectar con la riqueza de tus emociones y darles voz
- Para iniciarse en la práctica de la escritura (creativa, expresiva o personal)
- Para estimular la creatividad o reencontrar la chispa que dispare de nuevo un proyecto literario o creativo

Qué te llevas

- Ampliar el conocimiento sobre ti misma/o
- Mejorar o fortalecer la autoestima
- Entender tu riqueza emocional
- Explorar la creatividad a través de la escritura
- Desarrollar el hábito de la escritura.
- Claridad y Perspectiva, una distancia adecuada para observar ciertos aspectos de tu vida
- Material adicional y bibliografía para que puedas profundizar en aquellos aspectos de tu interés.
- Acompañamiento personalizado durante todo el taller. Estaré al otro lado de la pantalla para leer y escuchar tus reflexiones, resolver tus dudas o lo que vaya surgiendo.



Es para ti...

- Si quieres invertir en tu crecimiento personal con una propuesta en la que se combina inteligencia emocional y escritura
- Sientes curiosidad por esta propuesta
- Has realizado un trabajo de crecimiento o transformación personal y deseas profundizar
- Estás buscando un canal de expresión para lo que sientes
- Si quieres explorar la escritura como herramienta de autocuidado
- Si sientes que te gustaría cultivar la escritura pero no sabes por dónde empezar
- Si escribes y te gustaría aprovechar este taller para mantener o reactivar el hábito de tu escritura, tu inspiración

Lo que te enriquecerá
no es lo que tú sacarás del taller;
sino lo que la escritura sacará de ti.

En qué consiste



Se trata de un taller de 7 semanas de duración en el que, tomando como punto de partida la metáfora del jardín, te propongo consignas de escritura que te conducen a un camino de exploración y crecimiento personal. Así, explorarás diferentes áreas de tu interior tales como: emociones, recuerdos, valores, objetivos, fortalezas y mucho más.

Semana a semana, prepararás el terreno, escogerás las semillas, sembrarás, cuidarás y finalmente, celebrarás la floración.

Cada lunes recibirás en tu correo electrónico:

- Propuestas de escritura para explorar tu relación contigo misma y diferentes áreas en ti
- Material teórico en cada módulo
- Recursos descargables creados para este curso.

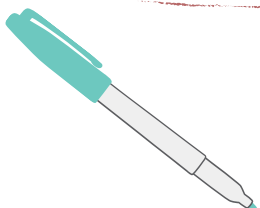
Mi jardín interior es un taller en el que tú sigues tu propio ritmo. Así, puedes ir haciendo las unidades cuando tú desees.

Por mi parte, te acompañaré al otro lado de la pantalla durante toda la duración del taller, para resolver dudas, compartir textos y reflexiones.

Es una propuesta diseñada para que no te ocupe mucho tiempo, pero sí que te permita invertir una hora (o dos, como mucho) a la semana para ti y con la que puedas sembrar el hábito de la escritura.

Lo que necesitas

- Cuaderno y material de escritura / Ordenador (si prefieres hacerlo con el procesador de textos). Al finalizar el taller, este cuaderno/documento word te contará tus sueños, tus objetivos y reflexiones; así como también los cambios que quieres hacer, tus objetivos y algunas ideas y planes para lograrlos. Mostrará a cada una su sello inconfundible, su esencia, lo que te hace única/o.
- 1-2 horas de tu tiempo para ti a la semana
- Intención de explorar la escritura como aliada de tu bienestar
- Emociones, recuerdos, curiosidad, ganas de cultivar la escritura y el autocuidado
- Compromiso con el proceso y contigo misma/o



**«Escribir ayuda a tener
nuestra brújula psicológica bien dirigida»**

James Pennebaker, psicólogo social



PROGRAMA

Aquí tienes un índice con el contenido de cada módulo, semana a semana.

- SEMANA 1 Mi jardín: Conociendo mi jardín
- SEMANA 2 Preparando el terreno: Valores
- SEMANA 3 La siembra: Sembrar el futuro en el presente.
- SEMANA 4 Los cuidados I: Mis emociones: dialogar con ellas.
- SEMANA 5 Los cuidados II: La poda. Lo que no ayuda a crecer.
- SEMANA 6 Los cuidados III: Talentos y Fortalezas
- SEMANA 7 La floración: Celebrar y agradecer

Los ejercicios propuestos irán introducidos de fundamentos teóricos y con la escritura, entenderás por tu propia experiencia lo que te he explicado. Habrá redacción de pequeños textos, poemas, muchos juegos metafóricos, escritura de cartas, preguntas para la reflexión, elaboración de listas...



Algo más...

En los talleres el papel y el bolígrafo son las herramientas materiales, pero lo importante es lo que sucede durante el proceso de escritura: recordar, darse cuenta, crear, tomar decisiones, dejar ir, encontrar la distancia adecuada para enfocar un problema desde una mirada más resolutiva, encontrar nuestra expresión más auténtica.

La escritura: tu aliada

La escritura de interior es una escritura basada en tu propio sentir. Escribir sin pensárselo mucho, aunque eso no quiere decir que antes no haya habido un momento de reflexión. Escribir de manera casi automática, tal cual sale del cuerpo.

Yo la llamo escritura de interior, pero en otros lugares también la encontrarás bajo la denominación de escritura intuitiva, escritura terapéutica, escritura automática, escritura personal, etc.

Si quieres una definición más académica de los beneficios de la escritura, puedes visitar [esta sección](#) donde he recopilado bibliografía y algunos de los estudios realizados por universidades como la de Cambridge o los trabajos realizados por Paola Santagostini, James Pennebaker, Mónica Bruder o la Terapia Narrativa de White y Epston.



Te acompaño



Soy Pilar Llompart, psicóloga, coach y formadora en escritura expresiva.

Me gusta escribir desde que siendo niña empecé a hacerlo creando mis propios cuentos. La escritura no solo fue mi canal de expresión creativa, sino que también me ayudó a conocerme y a conocer mi emociones, a ordenar ideas y eventos que sucedían. Sin duda, ha sido y sigue siendo una gran compañera en este camino que es la vida.

Creo en **el poder de la palabra**, en un sentido que da fuerza, que impulsa, que transforma. Desde 2017 acompaño a personas a cultivar su bienestar a través de talleres de escritura expresiva con mi proyecto Escritura de Interior, donde se unen mi formación en psicología y coaching personal, mi pasión por la escritura y mi experiencia impartiendo talleres de escritura expresiva.

Estoy convencida de que nunca deberíamos perder nuestra mirada de aprendiz. Disfruto aprendiendo y estructurando lo aprendido para que tú también lo puedas aprovechar. Además, **estoy formándome continuamente** en nuevos campos y materias para ofrecerte un apoyo de calidad y proporcionarte las mejores herramientas y estrategias y no un batiburrillo de frases/libros de autoayuda.

Mi base como psicóloga es cognitivo-conductual y la he completado (y sigo completando) **integrando las enseñanzas y herramientas** (en la medida que aportan valor y rigor al conjunto de mi trabajo) como el Coaching Personal, además de herramientas de la Escritura Creativa y Cuentoterapia.

Cuando no estoy leyendo, escribiendo o investigando sobre asuntos varios que capturan mi interés —mi mente es muy curiosa—, disfruto paseando por la montaña y la playa y compartiendo tiempo con familia y amigos.

Nido virtual www.escrituradeinterior.es

Email: pilar@escrituradeinterior.es



«Cuando escribía, me brotaba de dentro muchas veces, apenas tenía que inventarme algo o ponerme en la situación del personaje; era mi propia vida, un estado anímico que me salía a borbotones»

Ana María Matute

PREGUNTAS FRECUENTES



¿Es necesario tener conocimientos sobre técnicas de escritura para participar en los talleres?

Para nada. Tan solo necesitas el deseo de escribir. Algunas personas ya tienen el hábito de escribir o lo tuvieron. Incluso puede que hayan participado en talleres de escritura creativa. Otras personas, quieren empezar a incorporar la escritura como herramienta para mejorar su bienestar.

¿Y si no me apetece compartir todo lo que escribo?

Participas en la medida en la que desees. El taller te invita a que cultives la escritura de manera autónoma, a tu aire, a tu ritmo. No hay respuestas buenas o malas. Lo que escribas, estará bien escrito. Al final de cada propuesta de escritura encontrarás un breve cuestionario que te será de gran ayuda para volcar todo lo escrito en un análisis más profundo. En el caso de que desees comentarme algo en particular, compartir tus textos, lo podrás hacer en cualquier momento a través del correo electrónico.

¿Y si me bloqueo en algún ejercicio o no me apetece hacerlo?

En un taller de estas características, las emociones están muy presentes. A veces se agolpan y luchan por expresarse al mismo tiempo. Entonces, sucede el bloqueo. En ese caso, trataremos de convertirlo en aliado. El bloqueo nos avisa de algo: de que tal vez no estamos preparados para abordar un problema, que nuestra mente está cansada o estresada; o de que el ejercicio no es el adecuado para nosotras. Además, en el caso de que no te apetezca realizar alguna de las propuestas, eres libre de no hacerlo.

¿En qué se diferencia de un taller de escritura creativa?

Escritura de Interior ofrece herramientas para el desarrollo y crecimiento personal mediante la escritura. El propósito de este taller no es enseñar técnicas narrativas desde un punto de vista académico. Eso sí, algunas de las propuestas de escritura pueden ser excelentes disparadores creativos o sembrar la semilla de una idea para empezar a escribir un texto. Con el taller cultivarás la creatividad.

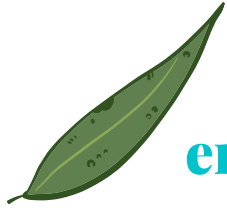
¿Sustituye este taller a la terapia psicológica?

No. El taller es una propuesta de autocuidado a través de la escritura; pero no es un parche terapéutico para evadir afrontar problemas de ansiedad, un proceso de duelo o depresión. En caso de que actualmente te encuentres bajo tratamiento psicológico, puedes comentar con tu psicóloga/o si esta actividad puede ser beneficiosa para ti.



Este taller no es un espacio en el que dejarás de pensar de manera negativa por arte de magia. Un espacio del que saldrás sin estrés, sin miedo, sin autoexigencia, etc.

En el taller desmontaremos algunos mitos acerca de las emociones y además, aprenderás que no necesitas eliminar ninguna emoción para llevar una vida plena, porque el objetivo no es transformarte en otra persona (en tan solo 7 semanas) ni dejar de sentir todo eso (qué terrible vivir sin capacidad de sentir tristeza o miedo), sino que aceptes a la persona que eres en tu presente: con su historia personal, sus emociones, sus valores.



Han dicho de la experiencia en talleres de Escritura de interior...



El taller de escritura terapéutica me ayudó mucho. A veces tenemos tantos pensamientos en la cabeza, que se juntan todo al mismo tiempo, y hay tantos... que al final no salen de la cabeza.

¡Con la escritura vas soltándolos poco a poco, como un hilo, Pilar empieza a tirar de él y tú vas soltando, pero casi sin darte cuenta. Y después, leer lo que has escrito, es muy gratificante.

María D.

Me ha resultado muy útil conocerme palabra a palabra y me ha dotado de cierta autonomía para saber gestionar sola mis emociones o situaciones que me puedan sobrepasar.

Gracias por ponerlo y hacerlo tan fácil, por siempre sacar una sonrisa (y risas) y sobre todo, tratar con respeto las emociones que surgieron durante el taller.

Elena F.

Para mí, ha sido sobre todo una brújula que me ha ayudado a situarme en cada momento presente y me ha ayudado a decidir sobre momentos futuros.

También ha sido un medio en el que conocerme más sobre un terreno (papel) que jamás hubiera creído ya que siempre he sido más de leer palabras de otros que de escribir las mías propias.

Lo recomiendo absolutamente a quienes quieran conocerse a través de la escritura.

Alicia M.



Tu taller fue una herramienta útil y siempre tengo los apuntes cerca para esos momentos densos. Lo recomiendo muchísimo, sobre todo a personas que creen que les cuesta expresar sus emociones.

Francisca B.



¿Te interesa?

¿Quieres ampliar más información o inscribirte?,
¿tienes más dudas y no sabes si este taller es para mí?

Puedes contactar conmigo a través del correo electrónico talleres@escrituradeinterior.es contándome brevemente tu situación, qué estás buscando y contarme acerca de tus dudas. Las responderé encantada.

¡Ah! Este email no te compromete a inscribirte en el curso.

También puedes encontrarme en:

MI HOGAR VIRTUAL

www.escrituradeinterior.es

EN LAS REDES

INSTAGRAM | FACEBOOK | PODCAST

