

# EL CAMINO DE LA ESCRITURA

Un proceso para volver a ti  
a través de la palabra, el  
cuerpo y la atención  
consciente



## ¿Qué trabajaremos?

La escritura **no es solo una técnica**. Es un lugar. Un espacio donde lo que normalmente ignoramos –las dudas, las tensiones, los deseos, los miedos, la voz que callamos– encuentra por fin un cauce para expresarse sin prisa, sin juicio, sin exigencia.

El camino de la escritura es un programa creado para que puedas reconocerte, **ordenar tu mundo interno y recuperar claridad emocional a través de la palabra escrita**. Un proceso donde escribes desde el cuerpo, desde tu verdad, desde tu ritmo.

Combina tres pilares:

- Escritura terapéutica y automática
- Mindfulness y conciencia corporal
- Creatividad + counselling humanista

Es un trabajo serio y a la vez profundamente humano: **escribes para escucharte, y al escucharte empiezas a entender por qué haces lo que haces, qué necesitas y hacia dónde quieres ir.**

## ¿Qué trabajaremos?

### **Encuentro 1 · Presentarnos, ubicarnos, llegar**

- Crear el espacio seguro.
- Nombrar dónde estás hoy.
- Identidad del grupo.
- Primeras prácticas de respiración y anclaje.

### **Encuentro 2 · Enciende la mecha**

- Escribir rápido, sin juicio, sin interferencias
- Tres páginas matutinas: desbloquear la mano para desbloquear la mente.
- “Comienza por donde estés”: no buscamos belleza, buscamos verdad.

### **Encuentro 3 · ¿Qué estás sosteniendo de más?**

- Ejercicio: “Dimito de...”
- Motivos, peso, hábitos que ya no acompañan.
- Cómo sería tu vida sin ese lastre.

### **Encuentro 4 · Confía en tu proceso**

- ¿Quién te cuida? ¿Qué te das y qué no te das?
- Creencias sobre ti, los otros, la vida.
- RAIN: reconocer, aceptar, investigar, no identificar (pág. 5).

# ¿Qué trabajaremos?

## **Encuentro 5 · Supera tu renuencia**

- Dibujo del cuerpo + símbolos sensoriales (frente, ojos, boca del estómago...).
- ¿Qué niegas, qué evitas, qué no admites aún?
- Emociones habituales y sus mensajes.

## **Encuentro 6 · Desarma a tu yo perfeccionista**

- Automatismos mentales.
- Qué estás intentando controlar y por qué.

## **Encuentro 7 · Celebra tus logros**

- Visualización del yo futuro con 10 años más.
- Escribir desde ese lugar más sabio.
- Identificar dirección, necesidades y próximos pasos.
- Agradecimiento corporal y emocional

## Para quién es este camino

- ✓ Personas que desean calma y no logran sostener hábitos de meditación.
- ✓ Personas con proyectos personales o profesionales que necesitan claridad.
- ✓ Quien quiere reconectar con su creatividad desde un lugar honesto y humano.
- ✓ Quien busca un espacio seguro donde explorar emociones sin juicio.

## Para quién NO es:

- ✗ Quien busque teoría sin trabajo personal.
- ✗ Quien espere resultados rápidos.
- ✗ Quien quiera corrección literaria o técnica de escritura creativa.