MUSA Literarias

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Análisis de situación

Puede que hayamos reprimido nuestra voz y nuestra escritura porque el algún momento nos dijeron que estaba mal mostrarse o que no sabíamos hacerlo. MUSAs Literarias invita a soltar todos los juicios y las expectativas que están bloqueando nuestra creatividad.

Además, la escritura terapéutica permite desdoblarnos en consciencia, observar los problemas en la distancia, donde duelen menos y se comprenden más, plantear soluciones incluso ganar calidad de vida si nos decidimos a llevar esas soluciones a la práctica.

El propósito de este segundo ciclo de talleres MUSAs Literarias es reconectar a las personas que sienten afinidad por la escritura con su deseo de escribir y expresarse por escrito. El formato círculo permite empatizar de manera directa con las compañeras para ver que no estamos solas, que en muchas ocasiones la persona que tenemos al lado ha sufrido igual que nosotras y podemos sentirnos comprendidas.

Aunque se facilitarán los conocimientos de narrativa básicos para elaborar un relato y se aportará un análisis técnico de lo escrito cuando sea oportuno, el objetivo final es precisamente reconocer que no hace falta teoría para ponerse a escribir y que siempre es un buen momento para tomar unas notas en nuestro cuaderno.

Objetivos del taller

Incrementar la confianza y el autoestima mediante ejercicios de escritura creativa.

Fomentar el hábito de la escritura en las personas afines a esta herramienta de autoconocimiento.

Facilitar dinámicas de escritura terapéutica fáciles de implementar en el día a día.

Metodología

Dinámica interactiva en formato círculo (la mayor parte de la sesión es práctica).

Sesiones autoconclusivas (son independientes entre sí).

Actividad grupal (máximo 30 participantes por sesión).

Material necesario: bolígrafo y cuaderno.

Calendario

Biblioteca: los miércoles 2 de octubre, 6 de noviembre, 4 de diciembre de 18:00h a 20:00h.

UNED: los lunes 14 de octubre, 18 de noviembre, 16 de diciembre de 18:00h a 20:00h.

Formadora: Anabel Castillo, facilitadora y mentora para escritoras en Sinergias Literarias.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres (No socias: 10€)

Persona de contacto

Manuela Gómez y Ana Castillo (624389706) (asociacionmusabi@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

MUSA / Sinergias Literarias

Fecha de última actualización de la actividad

17/12/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Ejército 27 22600 UNED Sabiñánigo Huesca Aragón España



Página web del proyecto

http://www.asociacionmusa.es
http://www.facebook.com/asociacionmusa/
http://www.instragram.com/asociacionmusa/

Imagen de la Actividad

