



## CONTEXTO

La escritura emocional o terapéutica es una herramienta de autoconocimiento fantástica.

Cuando escribimos sobre el papel lo que sentimos, lo que pensamos y soñamos, el peso de las ideas deja de estar en la mente y adquiere otra forma.

Si aprendemos a escribir(nos) y aprendemos a mirar la historia que nos contamos, seremos capaces de vivir más ligeros y de comunicarnos mejor en toda situación.

Trabajaremos el vocabulario que empleamos, la base de nuestras creencias y cómo gestionar emociones que nos limitan en el día a día. Todo, a través de ejercicios de escritura emocional que conectarán directamente con nuestra esencia.

Nos enfrentaremos a bloqueos creativos y emocionales que aprenderemos a sortear gracias a la escritura, logrando implementar la herramienta de la escritura como un recurso para el bienestar en el día a día.

**La dinámica del curso** se basa en el planteamiento de un tema que servirá de punto de partida para adentrarnos en los recuerdos, vivencias y experiencias que forman parte de nosotros.

Durante las clases, además de teoría sobre las emociones y su gestión, se trabajará también la expresividad escrita, el correcto uso del lenguaje, así como todo lo relacionado con ejercicios narrativos y sus mejoras que puedan darse.

**Objetivo del curso:** aportar a los y las participantes herramientas de crecimiento personal a través de la escritura, así como ofrecer un lugar que sirva de refugio para expresar, a través de la escritura, lo que cada uno lleva dentro. Sin juicios, sin evaluaciones y sin expectativas.

El objetivo principal es generar bienestar en los y las asistentes.

### **La profesora:**

Itziar Sistiaga (Irun, 1980)

Autora de 3 novelas: *El Veto* (2012), *Lejos en mí* (2017), *Maldito Gorri* (2020).

Autora del manual de escritura *La narradora loca* (2023).

Directora de cursos de Escritura Creativa y Escritura Emocional y Terapéutica desde 2012.

Ha impartido talleres y cursos en casas de Cultura: Irun, Hondarribi, Ermua, Iurreta, Donosti, La Rioja, Valencia, Madrid, Avilés, Barcelona..., así como para Diputació

Dirige mensualmente talleres y cursos presenciales y online por lo que pasan, anualmente, más de 1000 alumnos y alumnas de todo el mundo.

Organiza encuentros creativos y jams de escritura, así como dirige la Asociación Cultural Unibertso Kreatibo donde aúnan a artistas de todas las disciplinas para crear sinergias y proyectos creativos en la comarca de Bidasoaldea sobre todo.

Colabora con talleres de escritura terapéutica para asociaciones de enfermos como: con P de Parkinson, Asociación Española Contra el Cáncer, equipos de gestión de trauma, Duelo perinatal, Duelo, Violencia de género, trastornos...





## CALENDARIO CLASES CURSO: Escritura emocional 2026— Hondarribia

Mes	Día	Hora	Temario
Enero	7	18:30-20:00	El cariño
Febrero	4	18:30-20:00	Los símbolos
Marzo	4	18:30-20:00	Los errores
Abril	8	18:30-20:00	Virtudes y ¿defectos?
Mayo	13	18:30-20:00	Mis palabras
Junio	10	18:30-20:00	Las expectativas
Octubre	7	18:30-20:00	El perdón
Noviembre	4	18:30-20:00	Los reencuentros
Diciembre	2	17:00-20:00	Mi Yo del futuro

