

**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**Facultad de Ciencias Políticas y Sociales**  
**Talleres extracurriculares**

**Taller: Escribiendo emociones: palabras que sanan**

**Modalidad:** Virtual

**Imparte:** Lidia Mireya Rosario Vilchis Méndez

**Descripción:**

El viaje durante este taller consistirá en hacer varias escalas, donde exploraremos el poder de las palabras y las emociones para alcanzar la meta de escribir tu primer cuento largo en el que tú serás el o la protagonista. Este no es un curso de redacción, sino un espacio dedicado a la creatividad, la introspección y el aprendizaje emocional a través de la escritura. A lo largo de 16 sesiones, te sumergirás en un proceso de autoconocimiento, autocuidado y expresión creativa. Este taller, lleno de experimentación y dedicación, te guiará a través de paisajes literarios únicos, desde el país de los cinco sentidos hasta el reino del detalle.

**Objetivos:**

- Proporcionar a los participantes las herramientas fundamentales de la escritura creativa, incluyendo técnicas y estilos diversos.
- Promover en los participantes la conexión con sus emociones y utilizarlas en el proceso creativo empleando todos sus sentidos.
- Animar a los participantes a profundizar en su comprensión personal a través de la escritura introspectiva.
- Mejorar las habilidades de escritura creativa de los participantes para expresar sus emociones y pensamientos.
- Utilizar la escritura como una herramienta para el autocuidado y el manejo emocional.

- Proporcionar un ambiente seguro y de apoyo para que los participantes compartan y reflexionen sobre sus escritos y emociones.

### **Perfil de los participantes:**

Este taller está dirigido a toda persona que tenga interés por adentrarse en el maravilloso mundo de la escritura creativa. Es apto para todo público, pero es preferible que domines las reglas básicas de ortografía y redacción; esto con la intención de que el recorrido sea más placentero y te puedas centrar en desarrollar tu creatividad y conectar con tus emociones.

**Cupo límite:** 15 personas

### **Metodología**

#### **Enfoque Teórico-experiencial**

**Exploración creativa:** Los participantes se sumergen en el proceso creativo de la escritura, experimentando con diferentes técnicas y estilos.

**Autoconocimiento y autocuidado:** Se fomenta la introspección y el autocuidado, utilizando la escritura como una herramienta para el autoconocimiento y la expresión emocional.

**Dinámicas prácticas:** Cada sesión incluye una dinámica práctica que promueve la reflexión personal y la creatividad. Estas dinámicas están diseñadas para conectar a los participantes con sus emociones y experiencias personales.

**Propuesta de horario:** Sábados de 11:00 a 13:00 horas.

### **Requerimientos del taller:**

- Necesitas un cuaderno dedicado específicamente a las tareas del taller. En adición, puedes utilizar tu computadora portátil, tableta o cualquier otro medio digital. Sin embargo, **la escritura a mano será indispensable.**

- **Aplicación Zoom:** Tener instalada la aplicación Zoom, pues el taller se impartirá a través de esta plataforma.
- **Correo de Gmail:** Contar con una cuenta de correo en Gmail. Si no se tiene una, es necesario crearla, ya que se utilizarán Google Drive y Google Classroom para algunas actividades del taller.

## **Temario**

### **Sesión 1: Primera parada: Las palabras**

- Presentación de la profesora y participantes.
- Objetivos y expectativas del taller.

Dinámica: Escribe una carta a tu futuro yo.

### **Sesión 2: El País de los cinco sentidos**

- Teoría: La relación entre escritura y emociones.

Dinámica: Diario de emociones.

### **Sesión 3: La ciudad de las experiencias cotidianas**

- Reflexión sobre experiencias personales.
- ¿Qué puedo contar, qué quiero decir?

Dinámica: Escribe sobre un momento significativo de tu vida.

### **Sesión 4: La metrópoli de la fuente de inspiración**

- Los objetos y las cosas en la narrativa personal.

Dinámica: Escribe una historia que refleje los objetos de tu entorno.

### **Sesión 5: La capital de la escritura**

- Técnicas de introspección a través de la escritura.

Dinámica: Reflexiona sobre tus fortalezas y debilidades. Escribe un texto en el hables de ellas a través de una metáfora de viaje.

### **Sesión 6: Un reino llamado autocuidado**

- Estrategias de autocuidado mediante la escritura.

Dinámica: Escribe una carta de agradecimiento a ti mismo/a.

### **Sesión 7: La monarquía del lenguaje figurado**

- ¿Cómo canalizar emociones negativas de manera constructiva?

Dinámica: Escribe sobre una experiencia difícil y cómo te afectó. Después, escribe una canción con base en el ejemplo de la profesora.

### **Sesión 8: De viaje a la atmósfera**

- La experiencia del autor: emociones predominantes

Dinámica: Crea un texto impregnado de atmósfera

### **Sesión 9: La nación de las lecturas. ¿Quién dijo qué?**

- Otras técnicas de escritura creativa.

Dinámica: Escribe un cuento corto basado en una emoción.

### **Sesión 10: Conexión entre arte y escritura**

- ¿Cómo el arte visual puede inspirar la escritura?

- La écfrasis

Dinámica: Escribe una écfrasis de una obra de arte.

### **Sesión 11: El cuento**

- La unidad de impresión

- Características

### **Sesión 12: Creación de personajes**

- Desarrollo de personajes en la narrativa.

Dinámica: Crea un personaje inspirado en ti mismo/a y escribe una breve historia sobre él/ella. A partir de este momento, deberás empezar a escribir tu cuento final.

### **Sesión 13: Escritura para la reflexión**

- Técnicas de reflexión a través de la escritura.

Dinámica: Escribe sobre un cambio importante en tu vida.

### **Sesión 14: Escritura y empatía**

- Cómo la escritura puede fomentar la empatía.

Dinámica: Escribe una entrada de diario desde la perspectiva que te dé tu compañero/a.

### **Sesión 15: ¿Drama?**

- ¿Qué ve y qué escucha el público?

Dinámica: Elige un cuento corto, puede ser el que creaste en el taller o alguno de otro autor/a, y tradúcelo al lenguaje dramático.

### **Sesión 16: Presentación de cuento final y cierre**

- Presentación de los escritos de los estudiantes.
- Reflexión final y despedida.

Dinámica: Escribe sobre tu experiencia en el taller y lo que has aprendido.