

# ESCRIBIR(SE): LETRAS, AUTOCONOCIMIENTO Y GESTIÓN EMOCIONAL

Este taller invita a los participantes a descubrir la escritura como un espacio de introspección y autoconocimiento. A través de ejercicios guiados y reflexión creativa, se propone el acto de escribir como una forma de diálogo con uno mismo y una vía para comprender la experiencia personal más allá de lo literario.

## ESTRUCTURA DEL TALLER

MÓDULO	DURACIÓN	OBJETIVO
BIENVENIDA	5 MIN	PRESENTACIÓN BREVE Y PROPÓSITO DEL TALLER.
ENCUADRE Y CONTENCIÓN ÉTICA	10 MIN	NORMAS DE CONFIDENCIALIDAD Y CONTENCIÓN EMOCIONAL.
ESCRITURA CONTINUA (FREEWRITING)	25 MIN	FACILITAR LA EXPRESIÓN INICIAL Y ACTIVAR LA ESCRITURA.
EXTERNALIZACIÓN GUIADA	25 MIN	EXTERNALIZACIÓN GUIADA PARA FORTALECER LA COMPRENSIÓN EMOCIONAL.
PROCESAMIENTO COGNITIVO	20 MIN	ORDENAR LA EXPERIENCIA Y RECONOCER PATRONES.
CIERRE DEL TALLER	10 MIN	AGRADECIMIENTO, REFLEXIÓN FINAL Y CERRAR CON CALMA.



## PERFIL DE LA FALICITADORA

Ivanna es ingeniera geógrafa, escritora y creadora del proyecto Lectoalienada, que impulsa la lectura y la escritura como espacios de libertad, autogestión y transformación cultural. Ha desarrollado procesos de formación literaria y asesoría editorial con enfoque en independencia creativa y sostenibilidad del autor.

\* En algunos encuentros, el taller contará también con la participación de invitados especializados en temas específicos del proceso de escritura, que complementarán la experiencia con su conocimiento y trayectoria profesional.



## BENEFICIOS Y RESULTADOS ESPERADOS

Al finalizar el taller, los participantes contarán con una mayor claridad sobre sus emociones y patrones internos, y habrán experimentado una forma práctica de ordenar lo que sienten a través de la escritura. Obtendrán herramientas simples para reconocer necesidades, identificar pensamientos recurrentes y regular su estado emocional con mayor autonomía. Este espacio busca fortalecer la relación de cada persona consigo misma, generar sensación de calma y ofrecer un recurso concreto que puedan seguir utilizando en su vida cotidiana para acompañar momentos de tensión o confusión.

## INVERSIÓN Y CONDICIONES

El valor del taller varía según la modalidad, el número de participantes y los requerimientos logísticos de la organización y/o institución. La tarifa base es de \$600.000 COP para la modalidad presencial y \$280.000 COP para la modalidad virtual, con un **máximo de 10 participantes** por grupo. El costo incluye la facilitación del taller, materiales de apoyo, guía o manual del participante, certificados e invitados especializados cuando aplique. Estos valores son orientativos, incluyen impuestos y no contemplan viáticos de viaje en caso de requerirse desplazamiento.

La forma de pago se establece en dos partes: 50% para la reserva y coordinación y 50% al finalizar el taller.  
En caso de reprogramación, esta deberá notificarse con al menos un **día hábil de anticipación**.

Para acuerdos específicos, ampliación de cupos o negociaciones institucionales, puedes escribir a [ivanna@lectoalienada.com](mailto:ivanna@lectoalienada.com) ó [lectoalienada@gmail.com](mailto:lectoalienada@gmail.com)

"Democratizar la literatura comienza por enseñar a gestionarla: cuando el autor entiende el proceso, las ideas se hacen libro." - **Ivanna Muñoz**



Conoce más de nuestros servicios en [www.lectoalienada.com](http://www.lectoalienada.com)

