

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

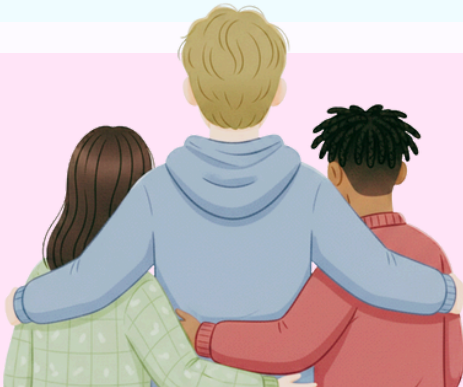
| MÓDULO | DURACIÓN | OBJETIVO |
|----------------------------------|----------|--|
| BIENVENIDA | 5 MIN | PRESENTACIÓN BREVE Y PROPÓSITO DEL TALLER. |
| ENCUADRE Y CONTENCIÓN ÉTICA | 10 MIN | NORMAS DE CONFIDENCIALIDAD Y CONTENCIÓN EMOCIONAL. |
| ESCRITURA CONTINUA (FREEWRITING) | 25 MIN | FACILITAR 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 FACILITADORA

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 o 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

