



20 PROPUESTAS DE ESCRITURA CREATIVA Y TERAPÉUTICA

Maite Galán

Propuestas de Escritura creativa y terapéutica. 20 propuestas para tu diario terapéutico © 2023 por Maite Galán.
Todos los derechos reservados.

Maite Galán es la única propietaria de Maite Galán Arteterapia.

Aviso Legal

Gracias por invertir en el taller Empieza tu diario terapéutico y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de los documentos que incluye la formación por ningún medio sin permiso.
Al hacerlo estás respaldado a la autora y su trabajo.

Esta guía y su vídeo correspondiente contienen información general sobre Arteterapia.
La información no es consejo y no debería ser tomada como tal. La información incluida en esta guía y en su vídeo correspondiente es proporcionada sin ninguna representación o garantía expresa o implícita. La información incluida en esta guía y en su vídeo correspondiente no ofrecen ningún diagnóstico médico o psicológico ni pautas de tratamiento, y no deberían ser tomadas como tal.
No se responsabiliza del uso inadecuado del contenido de ésta para aplicar a terceras personas o colectivo.

Listado propuestas

Imprime esta página, dóblala y ponla dentro de tu diario terapéutico para tenerla a mano y seleccionar tu siguiente propuesta. Tienes un marcador de 5 estrellas para valorar cómo de revelador, sanador o importante ha sido la propuesta y, por lo tanto, saber hacia donde guiar tus siguientes propuestas independientes a la guía.

- ☐
1. Discurso de bienvenida ☆☆☆☆☆
- ☐
2. Haiku ☆☆☆☆☆
- ☐
3. Y ahora estoy aquí ☆☆☆☆☆
- ☐
4. Brujería ☆☆☆☆☆
- ☐
5. Mi último regalo ☆☆☆☆☆
- ☐
6. El día que nací ☆☆☆☆☆
- ☐
7. Carta a mamá ☆☆☆☆☆
- ☐
8. ¿Cómo llegué aquí? ☆☆☆☆☆
- ☐
9. A través del espejo ☆☆☆☆☆
- ☐
10. Eres tu corazón ☆☆☆☆☆
- ☐
11. Un día fuera de tu vida ☆☆☆☆☆
- ☐
12. Carta a tu abuela ☆☆☆☆☆
- ☐
13. Sorda ☆☆☆☆☆
- ☐
14. Nota anónima ☆☆☆☆☆
- ☐
15. Con alas y a lo loco ☆☆☆☆☆
- ☐
16. El peor día de mi vida ☆☆☆☆☆
- ☐
17. El mejor día de mi vida ☆☆☆☆☆
- ☐
18. La maja desnuda ☆☆☆☆☆
- ☐
19. Discurso de agradecimiento ☆☆☆☆☆
- ☐
20. El multiverso ☆☆☆☆☆

Bienvenida

Este cuadernillo está creado para desarrollar tu creatividad, reducir estados de ansiedad y mejorar las conexiones entre conflictos, ideas y soluciones.

Estos ejercicios están pensados para desarrollar la imaginación, pero si los tomas desde tu visión más personal y honesta encontrarás mucha información para reflexionar en la escritura de reflexión.

En él encontrarás 20 propuestas de escritura creativa y terapéutica. Todas los ejercicios que te propongo tienen tiempo ilimitado. Eso significa que puedes tomar un ejercicio y elaborarlo durante varios días. Mi recomendación es que aunque dejes descansar el texto y lo retomes otro día, el tiempo de escritura del día no supere lo 40 minutos, ya que a partir de ese tiempo, sin descansos, es difícil mantener la atención.

En cualquier caso, toma este consejo como una guía orientativa porque nadie mejor que tú conoce tus tiempos de atención y concentración.

Deseo que rellenes el diario terapéutico con todas las reflexiones que surgen de tu creatividad y te ayuden a tener la vida que anhelas.

Deseo que disfrutes del mejor viaje de tu vida.

El viaje hacia ti misma.

20 propuestas de escritura creativa y terapéutica

1. Discurso de bienvenida.

Imagina que trabajas en empresa con varios departamentos y hoy empieza una nueva empleada en la oficina.

Quieres presentarte y darle la bienvenida, ponerla en situación sobre su nuevo trabajo, compañeras/os y departamentos.

Lo normal, ¿verdad?

Ahora viene la parte creativa:

La empresa es tu propia vida, la oficina es la sede central de tu pensamiento y los departamentos que se coordinan son 3: el departamento de fantasías, el departamento de "todo lo que me callo" y el departamento de bucles mentales. Explícale a tu nueva compañera cómo es trabajar ahí, las ventajas, las desventajas y alianzas para la mejor convivencia y productividad.

2. Haiku

El Haiku es la composición poética más conocida de Japón.

Consiste en un poema breve de diecisiete *moras* o sílabas, escrito en tres versos de cinco, siete y cinco sílabas.

La características principales:

- Debe estar asociado a una estación del año (utilizando elementos representativos como "el amarillo de las hojas" para simbolizar el otoño)
- Ninguna de las palabras sobresalgan por complejas ni llamativas.

Puedes acompañar el Haiku con un Haiga, que es el dibujo que suele acompañar los Haikus con referencias a la naturaleza (habitualmente montes o ramas de cerezo)

3. Y ahora estoy aquí

Utiliza esta frase para empezar la siguiente narración.

Escribe un relato en 1º persona y pasado basado en esta imagen.

¿Cómo has llegado a esta situación?
¿Te acompaña alguien? ¿Cómo terminará la situación?



20 propuestas de escritura creativa y terapéutica

4. Brujería

Un día te levantas y descubres que tienes el poder de que ocurra lo que desees moviendo la nariz (como en la mítica serie Embrujada de los 70). Narra cómo descubres tu nuevo poder y qué haces durante el resto del día.

Una vez terminado reflexiona sobre lo que has escrito. ¿Hay algo que puedas hacer igualmente sin el poder de bruja? ¿Cómo lo llevarías a cabo? Ponlo por escrito e inspírate a llevarlo a cabo en el plano real.

5. Mi último regalo

Imagina y escribe sobre el último regalo. ¿Es un regalo material o es un gesto? ¿Lo das o lo recibes tú? ¿Es agradable o desagradable? ¿Qué es, qué personas hay implicadas en el regalo, cuándo se da?

6. El día que nací

Toca un poco de investigación.

Pide información a tu madre o diversas personas, si es posible, que te expliquen el día que naciste. Puedes poner en contexto y explicar el embarazo y cómo fue tu nacimiento.

7. Carta a mamá

Puedes centrarla en algún suceso concreto que aconteció y os afectó a las dos, algún suceso que le ocurrió a ella y repercutió en la relación, o hacer un recorrido por vuestra relación en común, o dedicarle unas palabras expresándole lo que sientes.

Siéntete con la libertad de escribir lo que nunca te atreviste o pudiste decirle.

8. ¿Cómo llegué aquí?

Escribe un relato en primera persona explicando cómo iniciaste un viaje y qué te ocurrió durante el trayecto, que te llevó a este paisaje en Islandia.

Con quién te encontraste durante el viaje, si viajaste sola o acompañada, qué medio de transporte utilizaste y qué hiciste una vez llegaste.

Añade las anécdotas y experiencias propias que desees y se entremezcle con la ficción del relato.



20 propuestas de escritura creativa y terapéutica

9. A través del espejo

Un día te levantas con la capacidad de atravesar un espejo y adentrarte en él. ¿Qué espejo es? ¿Cómo es el mundo a través del espejo? ¿Qué descubres en esa aventura? ¿Puedes volver a atravesarlo?

10. Eres tu corazón

Eres tu corazón y tienes que explicarle a tu cerebro y resto de tu cuerpo cómo es un día en tu corazón. Explica los anhelos que tiene, con qué se sobresalta, qué le hace estallar (metafóricamente) en lo agradable y lo desagradable y cómo tienes que cuidarlo para que sea sano, fuerte y feliz.

11. Un día fuera de tu vida

Te toca estar en la piel de otra persona. Elige una persona: tu pareja, tu madre, tu hermano, tu hijo, un compañero de trabajo... y describe cómo te ve con sus ojos. Desde la distancia de no ser tú misma, qué cosas te ve hacer, con qué te emocionas delante de ella, qué preocupaciones le cuentas y cómo es vuestra relación.

12. Carta a tu abuela

Puedes centrarla en algún suceso concreto que aconteció y compartís ambas. O bien, hacer un recorrido por vuestra relación en común, o dedicarle unas palabras expresándole lo que sientes. Siéntete con la libertad de escribir lo que nunca te atreviste o pudiste decirle, lo que significa vuestra relación para ti y qué aprendes o aprendiste de ella.

13. Sorda

Narra en primera persona el hecho de que un día te despertaste y no oías nada en absoluto. ¿Cómo lo descubres? ¿Qué ocurre cuando no puedes escuchar a los demás? ¿Qué decisiones tomas y cómo resuelves las situaciones?

20 propuestas de escritura creativa y terapéutica

14. Nota anónima

Escribe una nota anónima, sin destinatario concreto, en la que expresas toda tu rabia y frustración y el motivo de ellas. Indaga el lado oscuro de tus pensamientos.

15. Con alas y a lo loco

Un día despiertas con un picor. Al rascarte descubres que de tu piel brotan plumas y se forman unas alas. ¿En qué parte del cuerpo? ¿Qué tamaño tienen? ¿Qué haces con ellas y cómo transcurre la vida con esta nueva anatomía?

16. El peor día de mi vida

Haz una narración en primera persona sobre un día en el que tienes un día de muy mala suerte. ¿Cuál sería el colmo de la mala suerte que pudiera ocurrirte? Una vez hecho reflexiona sobre la verdad real en la que pueden ocurrirte esta serie de catastróficas desdichas

17. El mejor día de mi vida

Haz una narración en primera persona sobre un día en el que tienes la mejor suerte del mundo. ¿Qué noticias o sucesos desearías que te pasasen? Una vez terminada la narración reflexiona sobre lo que sí está en tu mano para cumplir lo que anhelas.

18. La maja desnuda

Durante años se ha especulado que, tanto La maja desnuda como La maja vestida, tuvieron como modelo a la duquesa de Alba en los magníficos retratos de Goya.

En cualquier caso, haz una narración en primera persona sobre la experiencia de ser retratada al desnudo por un gran pintor. ¿Qué pensamientos, anhelos y miedos surgen durante el retrato?

20 propuestas de escritura creativa y terapéutica

19. Discurso de agradecimiento

¡Felicidades! Todo tu esfuerzo y voluntad se ha visto recompensado en forma de premio. Habrá una celebración en tu honor y te han avisado de que subirás al escenario para recibir el premio y ofrecer un discurso de agradecimiento.

¿Qué reconoce este premio? ¿A qué le has dedicado voluntad y esfuerzo? ¿A qué personas le agradeces el apoyo? ¿Qué inspiración diaria tomas y hacia donde se dirige ahora tus energías?

20. El multiverso

¿Qué pasaría si se abriese un portal dimensional y aterrizasen 2 versiones de ti de distintos universos paralelos? ¿Cómo son? ¿Qué vidas tienen? ¿Qué caminos tomaron que no tomaste tú en este universo en el que vives?

Una vez terminado el relato reflexiona sobre qué valores de los distintos personajes y tu nivel de satisfacción en tu universo actual y qué querías traerte a tu universo de los otros universos.



Deseo de todo corazón que este cuadernillo te haya servido para conocerte mejor y potenciar tu imaginación y autoestima.

Si quieres ponerte en contacto conmigo para explicarme tus avances y dudas puedes escribirme a hola@maitegalan.com o también en Instagram en [@maitegalan.arteterapia](https://www.instagram.com/maitegalan.arteterapia).

Saludos,

Maite