

**La escritura expresiva puede ser una ayuda inestimable para:**

- entrenar la atención y capacidad de observación
- dotar de precisión al lenguaje y mejorar la capacidad de comunicación.
- dar rienda suelta a la creatividad
- darle valor a las experiencias vividas e integrar los aprendizajes que ofrecen
- fortalecer el propio criterio a la hora de tomar decisiones
- ganar claridad y perspectiva en épocas de confusión
- atravesar una crisis o transición vital
- contener y elaborar emociones difíciles de forma autónoma



**ESCOLA DE ESCRITURA CREATIVA,  
EXPRESIVA E LITERARIA .**

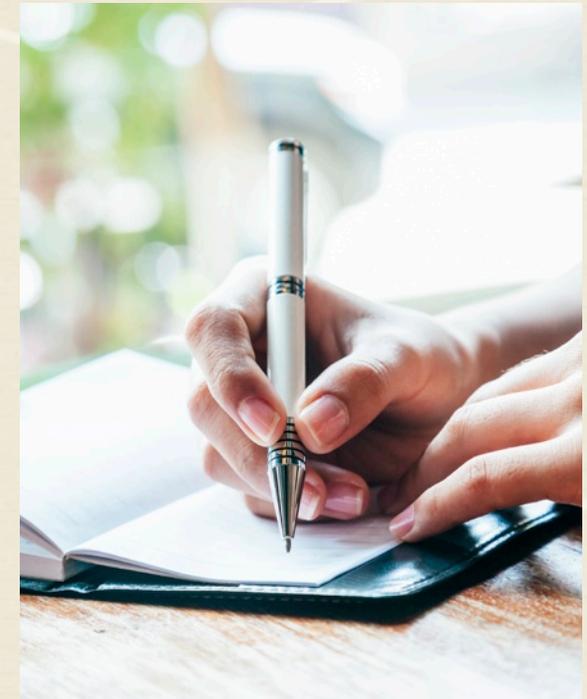
Cangas, Vigo, Pontevedra.

Telf. 666990282

[www.escribientes.es](http://www.escribientes.es)

[marise@escribientes.es](mailto:marise@escribientes.es)

## Escritura Expresiva



*Tal vez el misterio más poderoso de la escritura sea que, trabajando con lo que conocemos del lenguaje, podemos llegar a descubrir algo que no sabíamos antes de empezar. Nuestras propias palabras se convierten en el camino que nos lleva hacia lo desconocido en nuestro interior.*

Linda Barnes

La escritura expresiva brota de la experiencia de la persona que escribe, de su vida pasada y presente, así como del futuro que imagina. Escrita en los propios términos del autor, con su voz original, la escritura expresiva tiende puentes entre el pensamiento y las emociones, entre lo racional y lo intuitivo, entre la idea y la acción.

La escritura expresiva se encuentra a medio camino entre la creación literaria y las ciencias sociales, y adopta múltiples formas: diarios, poemas, relatos autobiográficos, ensayo personal, letras de canciones, fragmentos y anotaciones personales.

Esta escritura es democrática y accesible: no requiere conocimientos previos, y los materiales necesarios son baratos y fáciles de encontrar.

Numerosos estudios demuestran que sus beneficios para la salud física y emocional son profundos y, en muchos casos, transformadores.

Adams & Barreiro, *The teacher's Journal*

## TRAJE TU CUADERNO FAVORITO.

Las clases individuales y grupales te ayudan a establecer una práctica a la medida de tus necesidades y del tiempo de que dispongas, y a dotarla de múltiples posibilidades para disfrutar de todo su potencial.



**MARISÉ BARREIRO** es filóloga, escritora y gestalista especializada en escritura expresiva, con más de veinte años de experiencia docente en la enseñanza pública. Formada en el Center for Journal Therapy, es coautora, junto con su directora, Kathleen Adams, del libro *The Teacher's Journal* y participa en la antología *Expressive Writing: Classroom and Community*, que reúne destacadas figuras internacionales en este ámbito. Desde el año 2009, imparte cursos regularmente en Galicia, Madrid y otras comunidades. Ha creado varios cursos de escritura expresiva, entre ellos *Escribiéndome*, *El Diario del Profesor* e *Historias de Mujer*.

"Para mí ha sido todo un descubrimiento el ver lo conectada que está la mano al corazón, no lo sabía. Es increíble cuántas cosas salen del interior de uno sin forzar, sólo dejándose llevar."

"Este curso me parece un camino hacia uno mismo lleno de posibilidades y de rutas. Es una herramienta poderosa, y que nunca se agota..."

"Increíble la sensación de desahogo, de haber gritado sin gritar."

"Lo mejor: descubrir un cosquilleo en la barriga cuando el bolígrafo va solo..."

"La forma en que Marisé plantea las clases es muy cercana, te sientes muy a gusto, son interesantes y muy útiles"