

GUÍA PARA LA PROPUESTA DE ESCRITURA EXPRESIVA

Viaje de Otoño

“Al coger papel y boli, se conecta una senda hacia el fondo de mi ser
y puedo ver, lo que hay en él,
puedo liberar, salir, escapar, crear...
un camino que me lleva a la verdad, a la inmensidad
me envuelve y me da fuerzas y calma para mejorar
Yo construyo la senda dejándome llevar
Dialogando y escuchando a mi ser, las estrellas y el mar”

Anónimo

Los momentos en que nos ponemos a escribir para expresar libremente lo que llevamos dentro, son momentos donde se hacen importantes conexiones:

A veces nos ayuda a conectarnos y poner atención en aquello que es realmente importante y significativo para nosotrxs. Ayuda a sacar a la luz los miedos para afrontarlos y ver si de verdad pueden ser reales o no. Ayuda a darse aliento, fuerza y potenciar cualidades y posiciones vitales. En definitiva, es un gran vehículo para conocernos y construirnos a nosotrxs mismxs.

La propuesta para este “Viaje de Otoño”, es imaginarnos que vamos a emprender un viaje y vamos a dirigir la carta a ese lugar al que vamos y por el que vamos a viajar: El Otoño

Os proponemos la siguiente estructura, por si a alguien le ayuda. Daros el gusto de cambiarla y variarla si así lo sentís: (Tendréis este mismo esquema en Word en este enlace por si preferís escribir a través del móvil u ordenador <https://drive.google.com/file/d/1Um7aDnxLjwk-QDsNoA7FWwFLvix-y8Qe/view?usp=sharing>)

- ξ Saludo al “Otoño” y las sensaciones que nos produce.
- ξ Como todx viajex, tenemos un camino hacia atrás y otro hacia delante y para enfocar bien hacia donde queremos ir, primero podemos repasar lo vivido, “nuestra mochila”, para emprender un nuevo rumbo con el mejor equipamiento posible, que muchas veces dicen, es nada. Para ello, te proponemos conectar con la anterior estación, el verano, contándole al otoño, de dónde vienes para que te conozca mejor:
 - Experiencias y vivencias claves que te hayan llenado por dentro
 - Sentimientos, sensaciones y yo mixx en este periodo
 - Cambios que has notado en ti
 - Aprendizajes de vivencias intensas

Después, podemos tirar a la basura lo que ya no queremos y poner en “lavadora” aquello que lo necesite

(Quizá esto te lleve un tiempo, puedes tomártelo con calma y escribir en diferentes momentos)

- ξ Y ahora sí, con la maleta revisada, nos ponemos mirando al horizonte y vemos el territorio para situarnos y ver lo que necesitamos
 - ¿Qué cosas (circunstancias, decisiones, eventos...) ves en tu camino o en el sitio en el que estás? ¿Qué sensaciones te producen? Agradables o desagradables, da igual
 - Ahora busca cosas que te hagan sentir sensaciones positivas o aquello que quieres
- ξ Ahora, toca mirar adentro. Cerrando los ojos, piensa o siente:
 - Cómo te quieres sentir (cuéntaselo al otoño, con MAYÚSCULAS, dibújale alrededor y dedícale un tiempo)
- ξ Cuando abres los ojos, ya sabes lo que hay, lo que puede haber y lo que quieres/deseas, ha llegado el momento de cargar la mochila con aquello que vas a necesitar:
 - Algún amuleto que te conecte con esa sensación de cómo te quieres sentir, ya que a veces en el camino, es difícil atascarse, perderse, olvidarse...
 - Actitudes que ya forman parte de ti y actitudes que quieres potenciar
 - Actitudes o cambios que tienes para aquello que te es desagradable o difícil (puede ser una palabra, un consejo que te des a ti mismx, etc.)
 - Actitudes, cambios y acciones/estrategias que para conectar con aquello que deseas.
 - Un reto/logro

Ya tienes tus sendas, metas y amuletos para este “Viaje de Otoño” Ahora, si quieres, puedes cerrar la maleta con algunas palabras o dibujos que te den fuerza y ánimo y recuerda:

“El camino es a veces más importante que llegar a la meta y que siempre podemos, deshacer, inventar y crear nuevos caminos”

Buena escritura

Si quieres, puedes compartirnos tu carta entera, fragmentos, tus sensaciones y experiencias al escribirla, o lo que quieras en:

juventudMSSSN@gmail.com

También puedes hacer tu comentario en nuestro Instagram:

@sierranorte_masjovenes

Para nosotrxs, tu valoración es importante