



## ESCRITURA LIBRE

### UNA PROPUESTA PARA TIEMPOS DE CUARENTENA

*(Lic. María Belén Villaroel)*

Muchas veces, en lo cotidiano solíamos no parar, no detenernos a pensar-procesar-dimensionar aquello que nos ocurría en el día a día, en nuestros pensamientos, sentimientos y emociones.

Llegó un momento donde, decidiste sumarte a nuestra institución y emprender este camino junto a nosotros, los profesionales que te acompañamos. Junto a esta decisión nos encontramos todos con una prueba de la realidad: un virus, de pandemia mundial llamada Covid-19 y, que llegó a nuestro país hace un tiempo, confinándonos a nuestros hogares por un tiempo.

Un día nos despertamos y nos dimos cuenta que, nuestras rutinas cambiaron y, el día a día tiene un sabor distinto. Pero, sin embargo, hay vínculos y personas que se mantienen en este movimiento, entre ellos tus familias y nosotros que, a la distancia continuamos con la tarea de, no dejarte solo/a hasta que nos podamos volver a encontrar.

El método de escritura libre, permite que aproveches el tiempo disponible que tenés, ahora mas que nunca, para dedicárnoslos, y dedicártelo. En el día, luego de una de las charlas que estamos dando, luego de haber leído algo respecto de la temática, luego de haber hablado con el profesional del Programa que te contacta, pueden quedarte dando vueltas cosas muy interesantes, reflexiones, ideas, recuerdos, sueños, deseos, temores... lo que se te ocurra puede aparecer.



Es por eso que te proponemos practicar la llamada **ESCRITURA LIBRE**, y a través de este medio escribir, sobre lo que quieras, lo que se te ocurra (justamente por eso es libre).

El ejercicio es simple, busca un lugar tranquilo de la casa donde estás, y en una hoja suelta, o un cuaderno, comienza a escribir de manera libre, espontánea, sin filtros, lo que te surja en ese momento. Luego tendrás ocasión de compartirlo con el referente del Programa que esté en contacto contigo.

Hace años atrás, las cartas y correspondencias eran la forma de comunicarse y estar unidos en la distancia, los grandes pensadores utilizaban este método de escritura libre para registrar cuando una idea se les venía de repente a la cabeza, andaban con un cuadernito al lado y la escribían para no olvidarla. ¡Luego la compartían y de ahí, surgieron cosas brillantes! Quien dice que esta sea tu oportunidad para comenzar con unas palabras escritas y dejar abierto el final de este libro... diario... camino.

Muchas veces cuando hablar no es tan fácil, la escritura te permitirá tomarte un tiempo, un espacio para vos mismo, para después poder transmitirlo.

Si te animas... se trata de eso...

Una vez que este listo, nos lo envías por correo. Te leeré