

## TALLER AUTOESTIMA E IDENTIDAD”” Re\_escribiendo mi historia “

- **DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:** Este taller tiene como objetivo el acompañamiento de grupos para promocionar el bienestar personal a través de la escritura creativa. Cada cual escribirá en primera y tercera persona historias de su vida por medio de personajes ficticios que forman parte de ellos mismos. La escritura creativa es un medio de expresión de sentimientos y emociones, que fomenta la observación reflexiva valorando y compartiendo ideas y vivencias propias y ajenas. Escribir es terapéutico y es una buena forma de autocuidado para superar bloqueos y frustraciones. Además, se fomenta habilidades lingüísticas y hábitos lectores.
- **TEMPORALIZACIÓN:** Sesiones mínimas de 1-1,5 horas. Para esta propuesta se necesitarán una toma de contacto con el grupo para conocer su apertura y disponibilidad a la creación, por lo que se recomienda un mínimo de cuatro sesiones para adecuar los ritmos
- **RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS:** Pizarra digital, conexión a internet, material de papelería básico, fotocopias de textos.
- **DESTINATARIOS:** Padres y Madres de alumnos de primaria. Profesorado y Alumnado



### **Presupuesto:**

*A consultar según nº de grupos  
Mínimo 1 hora de Duración por grupo*