



**AMB EL COR A LA MÀ: L'ESCRITURA VITAL**  
**Recuperem la memòria a través de l'escriptura. Confeccionem un llibre personal amb la tècnica manual d'Scrapbooking<sup>1</sup>.**

**Professores:** Eva Algans, Carme Callejón i Assum Guardiola

**Lloc:** UNED

**Modalitat:** Presencial

**Itinerari de 30h**

**Dies:**

**Horari:** De 16h a 18h

**Preu:** 50 euros

**Aforament:** Mínim 20 / Màxim 40

**PROGRAMA**

Les persones estem dotades del llenguatge i de la capacitat d'expressar-nos a través de la paraula. Escriure ens permet racionalitzar el pensament i posar-hi ordre. A través de les paraules no només formem el nostre pensament i expliquem el nostre interior i el món que ens envolta sinó que tenim capacitat de modificar la realitat i crear-ne de noves. És per això que l'escriptura té una dimensió terapèutica que la converteix en una eina molt potent per a l'autoconeixement i la recuperació del record.

Algunes de les paraules clau quan ens referim a l'escriptura d'un diari són "íntim", "llibertat personal", "impuls romàntic", "impuls terapèutic", etc. Quan el fem públic, literaturitzem aquest impuls inicial i és per això que les tècniques literàries ens poden ajudar a dotar d'un plus literari al nostre diari íntim.

*Scrapbook* és un terme manllevat de l'anglès que significa, literalment, llibre de records. L'*Scrapbooking*, en aquest sentit, és un mètode per personalitzar el llibre de records o, en aquest cas, el diari personal, mitjançant diverses tècniques manuals.

---

<sup>1</sup> El taller d'scrapbooking s'adaptarà a l'interès i a les habilitats dels participants.



## TEMARI

### **L'ESCRITURA VITAL (10H). Professora: Carme Callejón**

1. L'escriptura emocional. Què és. L'escriptura com a teràpia de recuperació de la memòria. La projecció del jo en un objecte.
2. La projecció del jo en un espai i en un record.
3. La línia de la vida. Escriure com autoconeixement, autoenriquiment i autoajuda. L'escriptura com a llegat.
4. La teràpia de creació literària (TCL). L'ordenació de les idees. La projecció en una història i en un personatge. L'assoliment de l'equilibri.
5. L'escriptura vital. El poder terapèutic de les paraules. L'energia del llenguatge.

### **L'ESCRITURA D'UN DIETARI (10H). Professora: Assum Guardiola**

1. Les literatures del jo. El diari en el seu conjunt. Tècnica d'escriptura. La comparació (evitar tòpics).
2. El diari com a laboratori o dipòsit d'idees. El valor íntim. La dimensió moral. Tècnica d'escriptura: els concepte del "dir i mostrar".
3. El diari com a valor històric. Tècnica d'escriptura: la descripció amb els cinc sentits.
4. El diari com a espai de reflexió d'escriptura. La creació d'un estil. Dipòsit de lectures.
5. Selecció dels textos que formaran part del diari final de cada alumne.

### **TALLER D'SCRAPBOOKING (10H). Professora: Eva Algans**

L'alumne aprendrà a confeccionar el seu diari personal a través dels textos que haurà elaborat prèviament en les dues primeres parts del curs d'escriptura vital. En aquest taller hi afegirà altres processos creatius com ara el collage i perforar, retallar i enganxar partint de diferents materials: fotografies, retalls de diari, papers de colors, cintes, etc.



## **METODOLOGIA**

Impartirem una classe setmanal de 2 hores de durada, combinant el contingut teòric amb el pràctic (excepte l'última part del curs que serà totalment pràctica).

- Al final de cada classe es plantejarà l'exercici pràctic a realitzar durant la setmana segons els continguts teòrics que haurem tractat prèviament.
- Dos dies abans del dia estipulat per fer la classe, els alumnes hauran d'enviar per correu electrònic a la professora la feina feta.
- Al final de la classe analitzarem els exercicis entre tots.