



Taller Literario:
"El poder de las palabras"

LEONARDO DE VINCENTIIS



La palabra hablada



Pensemos antes de hablar



Busquemos estar en silencio



Recordemos que:

Una palabra fuera de lugar: Arruina y destruye.

Una palabra oportuna, de aliento: Regenera/Da Paz.

Una palabra Amable: Suaviza, calma, serena...

Una palabra Alegre: Ilumina, saca sonrisas, da vida...

Una palabra Oportuna: Alivia cargas, da un respiro...

Una palabra con Amor: Sana, da felicidad...

Nunca olvidar:

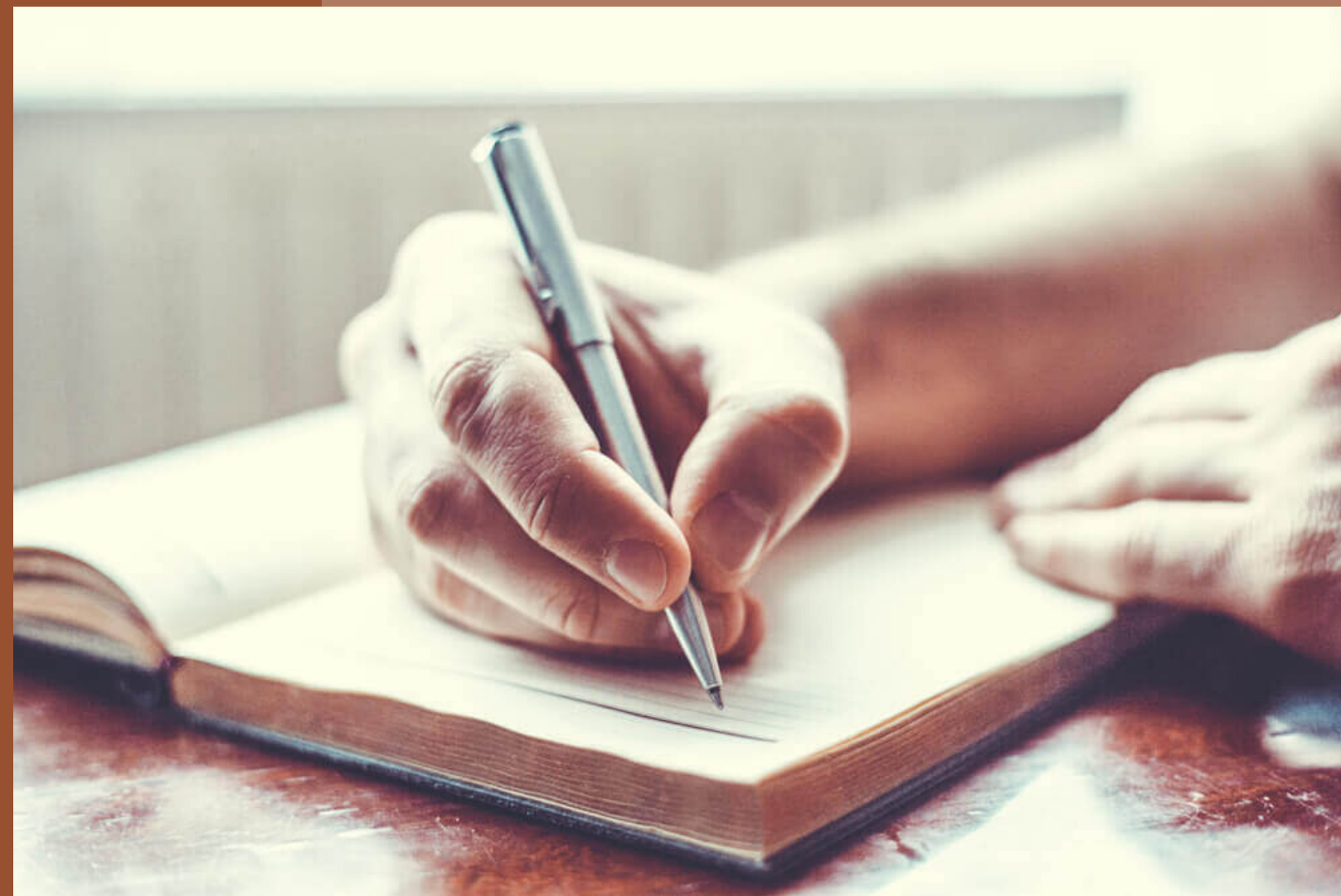
Una palabra Irresponsable: Genera desconfianza, genera discordia...

Una palabra cruel: Entristece la vida.

Una palabra con resentimiento: Genera odio.

Una palabra brutal: Hierde y hasta puede matar.





La palabra escrita

La palabra escrita tiene una gran acción terapéutica.
Escribir nuestras vivencias nos ayuda a sanar lo que vivimos.

¿Superar miedos, transitar duelos o incluso sanar enfermedades?



Les doy un pequeño ejemplo: En la universidad de Columbia-, se centran en el acto de narrar vinculado a patologías físicas, muchas veces crónicas. El médico trabaja con la oralidad, escuchando de manera activa el relato del paciente, pero también invitándolo a escribir expresivamente. Según publicaciones de Journal of the American Medical Association, este ejercicio ha probado tener efectos concretos en enfermedades como el asma.



"Detenerse a escribir a través de un relato lo que nos pasa supone hacer una pausa, elegir una palabra sobre otra".

Gilles Deleuze,

Beatriz Carballeira, coordinadora de clínica médica del Hospital El Cruce, de Florencio Varela, brinda hace tres años capacitación a médicos y residentes. Durante dos horas semanales se ejercita la sensibilidad de los profesionales a través de la lectura de ficción y de poesía. Luego los residentes son invitados a escribir las historias de los pacientes. Es a partir de esta representación -a través del lenguaje escrito- que logran aprender lo que hay detrás de cada paciente, lo que el dolor de cada uno tiene para decir; se abren, así, otras formas de acercamiento a la enfermedad.



¿Cómo es que escribir sana?

Emoción vs Pensamiento



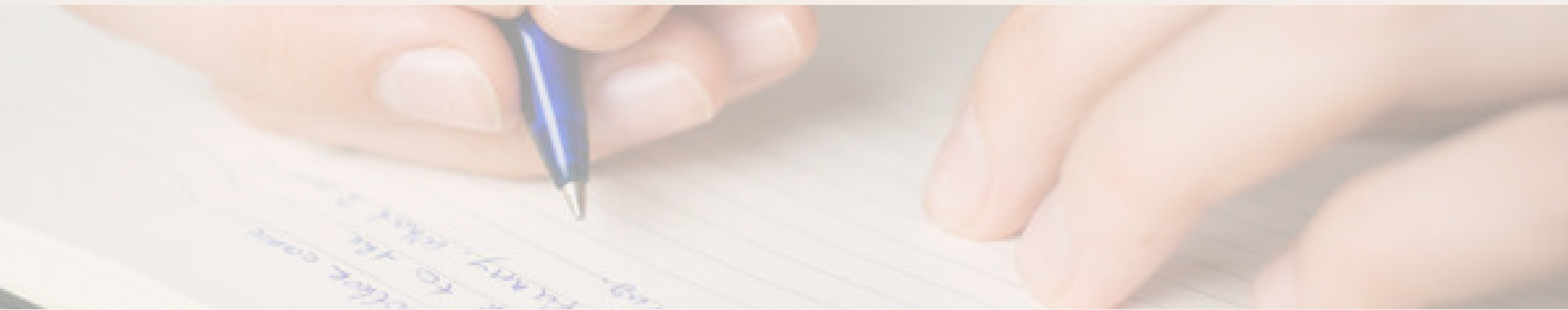
¿Cómo es que escribir sana?

Escritura te conecta con la emoción



¿Cómo es que escribir sana?

La escritura te ayuda a reconocerla .



La escritura expresiva provoca efectos positivos sobre la salud física: fortalece el sistema inmunológico, mejora la calidad del sueño, contribuye a controlar la presión arterial y a desistir del abuso de alcohol y fármacos.

Un estudio verificó que en los grupos de mujeres que cursaban tratamientos de quimioterapias y que eran inducidas a hablar repetidamente de cómo se sentían se verificaban más pacientes deprimidas que entre aquellas que habían sido motivadas a la escritura. Quizás esto pueda explicar por qué no siempre sentís que hablar te hace bien.