

DOSSIER

2024

# Curso de Escritura Emocional Brutal

Comunicación y Creatividad  
Brutal

Programa de contenidos

Esther Ráez

## ÍNDICE DOSSIER

1. PRESENTACIÓN DEL CURSO.
  - 1.1. Qué esperar de este curso.
2. MODALIDADES.
  - 2.1. Duración.
  - 2.2. Presencial.
  - 2.3. Online.
3. HERRAMIENTAS Y MATERIALES BÁSICOS.
4. PRINCIPIOS BÁSICOS.
5. CONTRATO DE ESCRITORES Y COMPROMISOS.
6. METODOLOGÍA.
7. EL CURSO. INTRODUCCIÓN.
  - 7.1. Semana 1. La seguridad.
  - 7.2. Semana 2. La identidad.
  - 7.3. Semana 3. El poder.
  - 7.4. Semana 4. La integridad.
  - 7.5. Semana 5. La posibilidad.
  - 7.6. Semana 6. La abundancia + Planificación Proyecto Fin de Curso
  - 7.7. Semana 7. La conexión.
  - 7.8. Semana 8. La fortaleza.
  - 7.9. Semana 9. La fe. Entrega Proyecto Fin de Curso: Relato Escritura Creativa.
  - 7.10. Semana 10. La autoprotección.
  - 7.11. Semana 11. La autonomía.
  - 7.12. Semana 12. La fe.
  - 7.13. Lecturas recomendadas y ejercicios inusuales.
  - 7.14. Bibliografía.
8. CERTIFICACIÓN.
9. PRECIOS.

## **1. PRESENTACIÓN DEL CURSO.**

Este es un curso destinado a rescatar el espíritu creativo de personas adultas entre 18 y 99 años con base en la producción de escritura creativa, algunas lecturas seleccionadas y ejercicios inusuales con duración de 12 semanas en total, 4 horas a la semana repartidas en dos días (192 horas).

Se hablará y dialogará sobre conceptos tales como:

- la seguridad propia, el enemigo interior y el concepto identitario del artista
- la ira, la sensación de poder y la gestión de la crítica
- honestidad creativa
- los deseos y la trampa del halago como adulación al ego
- la abundancia simple, el dinero y el lujo real
- la conexión real, la trampa del perfeccionismo y la envidia
- volverse fuerte, supervivencia y amor propio
- la compasión, el miedo y el entusiasmo
- autoprotección, peligros y competición
- autonomía, éxito y humildad
- yo creo

A través del diálogo de estas cuestiones se conducirá al alumno/a/ artista/ escritor/a hacia la producción de textos literarios intimistas con valor personal e intransferible en búsqueda de la propia inspiración y el encuentro con la luz propia, la luz de la creación artística.

Cada semana constará de una propuesta de diálogo, otra de oralidad, otra de producción escrita, una lectura seleccionada (siempre breve, fragmentos) y un ejercicio inusual.

Ejemplos de ejercicios inusuales pueden variar desde el ejercicio de la contemplación hasta llevar a cabo una receta de cocina con fines estrictamente verbales y sensoriales o la recreación de un recuerdo pasado con un fin distinto e imaginado.

No existe examen final, pero sí se valorará haber formalizado todos los requerimientos en su totalidad para la obtención del diploma certificado con el número de horas, además del Proyecto Fin de Curso: una compilación de relatos emocionales.

### **1.1. Qué esperar de este curso.**

El objetivo del curso es despertar la creatividad de personas con inquietudes artísticas de cualquier tipo, más adecuado para aquellas que deseen explorar su interior artístico a través de la escritura creativa.

## **2. MODALIDADES.**

### **2.1. Duración.**

La duración de este curso es de 12 semanas completas (3 meses) con 2 clases a la semana de 2 horas cada una.

El horario y calendario del curso se incluirá a principio del curso para consulta general.

### **2.2. Presencial.**

La modalidad presencial contempla la misma duración arriba mencionada.

Las clases se impartirán en un lugar a convenir.

Las lecturas se harán en clase y los diálogos también.

Los ejercicios inusuales se ejecutarán de manera individual por cuenta de cada alumno/a / artista / escritor/a en su tiempo personal.

### **2.3. Online.**

La modalidad online contempla la misma duración arriba mencionada.

Las clases se impartirán a través de una plataforma virtual proporcionada por Esther Ráez – Comunicación y Creatividad Brutal.

Los usuarios de acceso serán totalmente privados y válidos un tiempo determinado tras la finalización del curso.

Las lecturas se harán en clase online y los diálogos también.

Los ejercicios inusuales se ejecutarán de manera individual por cuenta de cada alumno/a / artista / escritor/a en su tiempo personal.

## **3. HERRAMIENTAS Y MATERIALES BÁSICOS.**

Tanto para curso online como presencial, se necesita disponer de los mismos materiales: ordenador personal, conexión a internet, varios cuadernos en blanco y utensilios de escritura.

Disponer de tiempo que pueda dedicarse a las clases (4 horas a la semana) y otros momentos para realizar los ejercicios inusuales, lecturas y otros escritos.

## **4. PRINCIPIOS BÁSICOS.**

1. La creatividad forma parte del orden natural de la vida, es decir, la vida es pura energía creativa.
2. Hay una fuerza creativa que subyace a todo cuanto vive, incluidos nosotros mismos.
3. Al abrirnos a nuestra propia creatividad, nos abrimos, también, a la creatividad de otros y a dejar fluir nuestra inspiración.
4. El ser humano está destinado a mantenerse creativo para sobrevivir.
5. La creatividad es la forma más celestial que el ser humano tiene de materializarse en su entorno.
6. Negarse a ser creativo es negarnos a nosotros mismos.

## CURSO DE ESCRITURA EMOCIONAL BRUTAL

7. La creatividad es en sí misma un camino único que abre todos los demás.
8. La exploración de nuestra creatividad ejecuta cambios sutiles en nosotros, aunque tremendamente poderosos.
9. No debemos temer a nuestra creatividad propia.
10. Nuestros anhelos creativos están conectados a nuestro mundo onírico, y nuestros sueños a nuestra forma más elevada del ser.

### 5. CONTRATO DE ESCRITORES Y COMPROMISOS.

Los alumnos/as / artistas / escritores/as de este curso firmarán un contrato simbólico donde firmarán que se encuentran en un proceso guiado hacia su propia creatividad y que todos los ejercicios propuestos serán atendidos y tomados en relevancia, además de cuidarse y mimarse para proyectar su sueño creativo al máximo posible.

Este documento será firmado y entregado a Esther Ráez – Comunicación y Creatividad Brutal al inicio del curso y constituirá en sí mismo la primera actividad con valor.

Hay tres compromisos principales que se deben llevar a cabo sin excepción, no sólo para conseguir la certificación final sino para que Esther Ráez – Comunicación y Creatividad Brutal pueda garantizar el éxito en la búsqueda personal de cada uno de su propia creatividad:

1. **Las 3 páginas:** cada mañana se habrán de rellenar 3 páginas (ni más ni menos) como ejercicio vital indispensable para la viabilidad del proceso. Este es un ejercicio diario de lunes a domingo. No se entregará a Esther Ráez ni a nadie, es privado y corre de cuenta de cada alumno/a / artista / escritor/a.
2. **Una cita a la semana con el artista:** es una cita con uno mismo donde la actividad a realizar es de libre elección. El requisito fundamental es que permita sentir placer y que, después de realizarla, se pueda compartir, bien oralmente o por escrito. Debe ser una experiencia vital.
3. **El momento visual:** esta debe ser una acción visual elegida, una película, unas fotos, ver un cuadro, contemplar la montaña o el paseo hacia la playa... requiere de un aspecto visual que evoque algún sentimiento. Preferiblemente, atención a lo visual, no al resto de sentidos.

### 6. METODOLOGÍA.

Habiendo especificado ya los objetivos y contenidos de este curso, así como los recursos, herramientas y el calendario, la metodología atiende a las cuestiones que más abajo se describen:

## CURSO DE ESCRITURA EMOCIONAL BRUTAL

- Ya sea en modo presencial u online, las clases siempre serán en directo. Si fuesen online, las clases se grabarán para que sean accesibles a posteriori.
- Habrá un seguimiento por tutorías y mentoring, además del correo electrónico.
- La profesora, Esther Ráez, será la conductora de las clases y quien hará las propuestas de los ejercicios inusuales y el seguimiento de los compromisos.
- El alumnado / artistas / escritores/as se responsabiliza de su propio aprendizaje confirmando el compromiso de realizar aquellas tareas que suceden en el tiempo personal de cada cual.
- Si el grupo así lo acuerda, se procederá a la publicación de un compendio de todos los relatos escritos para el Proyecto Fin de Curso: **Proyecto Brutal**.

### 7. EL CURSO. INTRODUCCIÓN.

Este **Curso de Escritura Emocional Brutal** es un camino espiritual que se inicia y se practica a través de la creatividad. Es apto para todos los públicos (a partir de mayoría de edad) y contempla el mayor espectro de la creatividad posibles. Es decir, este curso no es únicamente para escritores; este curso es para cualquier persona que necesite un empujoncito para reconciliarse o encontrarse con su propia capacidad creativa y quiera expresarse a través de ella para iluminarse y llegar a ser una mejor versión de sí mismo/a.

No hay un solo camino para la creatividad, este es uno más. Utilizar la escritura mecánica, escribir a mano o dictar son maneras similares de estimular la creatividad en el ámbito de la expresión escrita, pero también como vehículo de expresión para otras muchas calidades creativas y artísticas.

Se plantea un período de tres meses divididos en 12 semanas de trabajo intenso. Cada semana se impartirán 4 horas de clase repartidas en dos días. Cada uno de esos días presentará un esquema similar al siguiente:

1ª hora	Saludos
	Compromisos
	Propuesta de temas a tratar hoy
	Explicación de conceptos básicos
	Diálogo y expresión de opiniones
	Citas de otros autores a compartir
<b>Descanso</b>	
2ª hora	Propuesta ejercicio inusual
	Lectura de fragmento seleccionado
	Comentario e indicaciones prácticas
	Tarea
	Despedida

**7.1. Semana 1. La seguridad.**

- El artista que hay en ti.
- El niño artista interior.
- Creencias negativas.
- Tareas.

**7.2. Semana 2. La identidad.**

- No estás loco/a.
- Escepticismo.
- Bloque creativo.
- Tareas.

**7.3. Semana 3. El poder.**

- La ira.
- La vergüenza.
- Gestión de la crítica.
- Tareas.

**7.4. Semana 4. La integridad.**

- Honestidad.
- Tus sueños son válidos.
- Privación de lectura.
- Tareas.

**7.5. Semana 5. La posibilidad.**

- Límites.
- La trampa de la autodestrucción.
- Lista de alegrías prohibidas.
- Tareas

**7.6. Semana 6. La abundancia + Planificación Proyecto Fin de Curso: Proyecto **Brutal.****

- El dinero.
- El lujo.
- El creador.
- Planificación Proyecto **Brutal.**

**7.7. Semana 7. La conexión.**

- La trampa del perfeccionismo.
- La envidia.
- Asume riesgos.
- Planificación Proyecto **Brutal.**
- Tareas.

**7.8. Semana 8. La fortaleza.**

- Supervivencia.
- Recordar el propósito creativo.
- Para qué sirve una pérdida.
- Planificación Proyecto **Brutal**.
- Tareas.

**7.9. Semana 9. La compasión.**

- Miedo.
- Entusiasmo.
- Giros creativos.
- Planificación Proyecto **Brutal**.
- Tareas.

**7.10. Semana 10. La autoprotección.**

- Peligro.
- Sequía.
- Fama y competición.
- Primera entrega Proyecto **Brutal**.
- Tareas.

**7.11. Semana 11. La autonomía.**

- Aceptación.
- Éxito.
- Cansarse para seguir.
- Segunda entrega Proyecto **Brutal**.
- Tareas.

**7.12. Semana 12. La fe. Entrega final Proyecto Brutal.**

- Confiar.
- Misterio.
- La imaginación.
- Entrega final Proyecto fin de curso: Relato Escritura Creativa.
- Tareas.

**7.13. Lecturas recomendadas y ejercicios inusuales.**

Las lecturas recomendadas serán siempre fragmentos escogidos en función de los conceptos que se vayan a tratar.

Los ejercicios inusuales son actividades que cada cual habrá de hacer en su tiempo libre y que variarán desde paseos contemplativos hasta listas de deseos o prioridades, pasando por descripciones de una actividad sensorial o escribir un sueño.

**7.14. Bibliografía.**

## CURSO DE ESCRITURA EMOCIONAL BRUTAL

La bibliografía se aportará a final de curso para consulta personal.

Este curso está basado en la quinta edición de El Camino del Artista de Julia Cameron publicado en 2014.

### **8. CERTIFICACIÓN.**

Se entregará un diploma y certificado de asistencia especificando el número de horas y la aportación de un proyecto de final de curso.

### **9. PRECIOS.**

Envía un correo electrónico a [nona@estherraez.com](mailto:nona@estherraez.com) para conocer los precios y modalidades de pago de este curso.

CURSO DE ESCRITURA EMOCIONAL **BRUTAL**