

Pepa González experta en Escritura Emocional

"LA ESCRITURA TERAPÉUTICA TE PERMITE BEBER EL ELIXIR DE LOS DIOSES"



Pepa González es una mujer renacentista y amante de las artes.

Firma: Redacción
Foto: Suso Betancort

■ Pepa González es miembro de la Asociación de Personas Altamente Sensibles de España y una experta en escritura emocional. Hace años que ofrece talleres a niños y adultos para enseñarles cómo la palabra puede ser terapéutica

¿Cómo te gusta que te llamen; aprendedora o emprendedora?

Yo creo que he emprendido un camino nuevo desde hace 4 años

cuando decidí darle una vuelta de tuerca a mi vida. Quería cambios y para lograrlos me convertí en protagonista de ellos.

¿Y en qué te formaste?

Durante muchos años trabajé para el sector turístico, pero no me llenaba, porque mi pasión siempre ha sido la literatura y la fotografía. Así que decidí empezar una nueva etapa y estudié un máster de Programación Neuro-Lingüística (PNL) que me enseñó la importancia de cambiar los patrones mentales para

ver la vida de forma distinta. También me he formado para dar clases y que mi mensaje llegue más lejos.

¿Y qué pueden aprender los usuarios de estos talleres?

Estos talleres de escritura emocional generan cambios a corto plazo en las personas, y además es una técnica que facilita la reflexión, la auto-valoración y que nos permite sacar del tintero muchos recuerdos y deseos que teníamos olvidados. A través de la PNL cam-



La literatura es muy importante para entender el mundo que nos rodea.

biamos nuestro vocabulario, erradicando aquellas palabras-idea que nos limitan. Y también hay que resaltar que la escritura emocional nos permite deshacernos de muchas «máximas vitales» que hemos heredado o que se han establecido en nosotros sin saber la razón.

Promulgas por lo tanto la escritura emocional como una manera de sernos sinceros

Exactamente. Es más, cuando uno escribe también puede autocensurarse, pero la idea es explorarnos internamente. En general, la gente que lleva un tiempo en el taller, de pronto ve con claridad los beneficios de esta escritura, porque lo que hacen es

“A través de la PNL cambiamos nuestro vocabulario, erradicando aquellas palabras-idea que nos limitan”

responder a preguntas muy profundas. La lectoterapia es importante, porque genera relación con los otros, una especie de feed-back para saber qué piensan los otros sobre lo que les estamos contando. Así es como muchos se dan cuenta de que no están solos en sus emociones.

Tú huyes del optimismo porque sí
Totalmente. La vida son momentos

de felicidad y de tristeza. A veces hay que estar triste y encerrarse en casa, no hablar, ni hacer nada. Yo siempre digo que es más importante accionar que reaccionar.

¿Y qué acciona ese botón de la escritura?

Los pensamientos llegan a nuestra mente a través de la palabra y el verbo. Por lo tanto, las palabras hacen la realidad y pueden cambiar nuestra vida. Si modificas la forma de decirte las cosas, es posible, que ya estés mejorando. La escritura te ofrece ver varias puertas, varias opciones, te ofrece beber el elixir de los Dioses. Es decir, nos ofrece tener la felicidad en las manos.







C/ Obispo Rey Redondo, 55 · 38201 La Laguna · Tenerife
Tel.: +34 922 31 40 36 · reservas@hotelaguere.es