

«Escriturrisa»: el innovador taller que propone sanar a través de la escritura y la risa

08/04/2026

|TALLER|
ESCRITURISA



Facilita: Sol Cival

Un encuentro con la risa y la escritura para trascender limitaciones, liberar lo que duele y activar el potencial personal

JUEVES 9 DE ABRIL
18:30 | ECA SUR

Informes e inscripción:
260-4513742



A través de **Diario San Rafael** y de **FM Vos (94.5)**, la **facilitadora Sol Cival** presentó su novedosa propuesta denominada «Escriturrisa», un espacio que busca integrar dos herramientas fundamentales para el bienestar emocional. Según

explicó la profesional, la iniciativa surge de la necesidad de encontrar momentos puntuales de risa en la vida cotidiana, no como un estado de felicidad permanente, sino como una reacción necesaria y saludable ante las tensiones del día a día.

El taller combina la escritura terapéutica con la técnica de la risa intencionada. Sival fue muy clara al explicar que este enfoque no busca la burla ni la evasión de los problemas. **«La risa no es para negar la emoción ni para burlarse de nada ni de nadie, sino que la risa terapéutica es una técnica que se emplea para, sin negar la emoción, poder despegarse de ella, observarla, integrarla y poder liberar del cuerpo toda esa carga»**, señaló la facilitadora. Esta práctica tiene un respaldo científico, ya que la risa induce al cerebro a producir neurotransmisores y hormonas que favorecen el buen ánimo y la satisfacción de forma inmediata.

El poder de la palabra escrita

Por otro lado, la escritura actúa como el complemento ideal para procesar aquello que muchas veces no logramos poner en palabras. Cival destacó que este ejercicio ayuda a extraer información del subconsciente que suele estar «retenida o comprimida».

«La escritura, que es la otra herramienta muy poderosa, también permite expresar en el papel lo que no se puede decir», afirmó, agregando que a través de rondas de escritura con palabras clave se pueden transformar creencias limitantes y hábitos que no son beneficiosos.

Propuesta para el bienestar cotidiano

La propuesta está diseñada para ser simple y rápida, pensando en que las personas actualmente no disponen de mucho tiempo para actividades extensas. El objetivo es que los asistentes se lleven técnicas para «resetear en pocos minutos el estado de ánimo» frente a las situaciones estresantes del diario vivir. Sival remarcó que el taller está abierto a cualquier

adulto y a niños a partir de los 10 años, ya que a esa edad poseen la conciencia necesaria para realizar la tarea de introspección. El encuentro se llevará a cabo este jueves a las 18:30 horas en el edificio del ECA Sur (Av. Mitre y Av. El Libertador).

La actividad tiene un costo de 15.000 pesos y requiere inscripción previa comunicándose al teléfono 260 4513742. Respecto al impacto de este tipo de encuentros en la comunidad, Cival concluyó con una reflexión sobre la salud emocional colectiva: «Cuantas más personas estemos bien anímicamente, se va contagiando en el medio también. Esto funciona así».