

Journaling



El psicólogo social James W. Pennebaker fue pionero en el estudio del journaling terapéutico mediante lo que denominó escritura expresiva: el acto de escribir sobre experiencias emocionales significativas durante períodos breves (15–20 minutos diarios por 3 a 5 días consecutivos). Su investigación reveló que este tipo de escritura puede producir mejoras significativas en la salud física y mental.

En sus estudios iniciales, los participantes que escribieron sobre traumas personales mostraron reducción en síntomas físicos, menos visitas médicas y mejor funcionamiento inmunológico, en comparación con quienes escribieron sobre eventos neutros. Subsecuentes meta-análisis han confirmado estos hallazgos, indicando que la escritura expresiva está asociada con mejoras en el estado de ánimo, regulación emocional, funcionamiento inmunológico y bienestar psicológico.

Además, se ha observado que esta práctica facilita la organización cognitiva de experiencias difíciles, promoviendo la construcción de una narrativa coherente sobre eventos pasados. Esto contribuye a una integración emocional más saludable, disminuye la rumiación y favorece la resiliencia.

El journaling, según Pennebaker, no requiere compartir lo escrito para que sea efectivo: su poder radica en la expresión interna, la honestidad emocional y el proceso de autoobservación. Por ello, constituye una intervención de bajo costo, altamente accesible y con una sólida base empírica, útil tanto como técnica autónoma así como complemento de intervenciones psicoterapéuticas.

¿Cómo hacerlo?

1. Busca un lugar tranquilo, sin interrupciones.
2. Elige un tema que te haya removido.
3. Escribe 15-20 min cada día por 4 días seguidos. O 4 semanas seguidas, elige un día.
4. Deja fluir todo: pensamientos, emociones, recuerdos... sin censura ni preocupación por ortografía o redacción.
5. Esto es solo para ti. Puedes guardar o destruir lo escrito.
6. Después de escribir, haz algo que te calme: una taza de té, caminar, escuchar música.

Si te sientes muy angustiada, detente y haz algo que te ayude a volver a tu centro. Es un espacio seguro contigo mism@. Dale tiempo... puede ser muy liberador.

Nota: Este ejercicio es confidencial. No es necesario compartirlo.

FECHA: / /