

Ejercicio de Escritura expresiva

Una manera simple y efectiva de ayudar a superar desafíos emocionales y momentos de sobrecarga vital como los que ahora vivimos expresando verbalmente nuestros sentimientos.

Cómo hacerlo:

Te proponemos que, durante los próximos días, cuando tengas un rato para pensar y relajarte escribas tus emociones y pensamientos sobre el desafío emocional que estás viviendo en estos momentos. Cuando escribas, realmente déjate llevar y explora los momentos que estás viviendo y cómo los estás afrontando. Puede resultarle útil vincular esta experiencia vivencial a momentos cumbres en su vida que te hayan resultado agradables siendo muy importante, por ejemplo, los de tu infancia, como los que pudiste vivir en relación a tus padres, o los que has podido y estas compartiendo con tus hijos, esposo o esposa o de las personas que amas. También puedes relacionarlo con momentos cumbre de su carrera profesional o vital. Escribe continuamente durante 20 minutos pero tampoco te preocupes si debes detenerte. Piensa que esta situación va a pasar y que puede ser fuente de aprendizajes positivos. Lo importante es escribir y deseas partir la sesión en dos partes, hazlo, tu eres el dueño/dueña de tu tiempo.

Consejos para escribir:

Encuentra un momento y un lugar donde no te molesten y puedas dedicarte a escribir. Escribe continuamente y sin parar durante unos 20 minutos. No te preocupes mucho por la ortografía o la gramática, lo importante es que vuelques tu emotividad sobre las hojas en blanco delante de ti. Escribe solo para ti, escribe sobre sensaciones personales y que sean importantes para ti. Trata de escribir solo sobre las situaciones que puedes y debe manejar ahora, de lo que estás viviendo en la situación actual. Si te siente demasiado abrumado/a o confuso/a para unos minutos y relájate respirando profunda y sosegadamente y sigue escribiendo. Paso final opcional: después de unos cuantos días de escritura sobre tus sentimientos, intenta escribir desde la perspectiva de otras personas con las que está conviviendo en estos días y que estén conviviendo contigo en esta situación tanto si están en tu mismo lugar como en otro sitio.

Por qué debería probarlo

La mayoría de nosotros hemos pasado por momentos de gran estrés y agitación emocional. Este ejercicio te brinda una manera simple y efectiva de enfrentar estos desafíos y los sentimientos difíciles que provocan. La investigación sugiere que completar este ejercicio puede aumentar el bienestar, reduciendo los síntomas de depresión y ansiedad, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar tu capacidad resiliente.

Por qué funciona

Cuando experimentamos situaciones estresantes o una transición importante en la vida, es fácil reflexionar sobre esa experiencia; pensar en ello puede mantenernos despiertos por la noche, distraernos del trabajo y hacernos sentir menos conectados con los demás. La escritura expresiva nos permite retroceder un momento y evaluar nuestras vidas. A través de la escritura, podemos convertirnos en creadores activos de nuestras propias historias vitales en lugar de espectadores pasivos, y, como resultado, sentirnos más capacitados para afrontar los desafíos. Transformar una experiencia complicada y un tanto caótica en una historia coherente puede ayudarte a que te resulte más manejable.

