



PRISMA ODS
REVISTA MULTIDISCIPLINARIA
SOBRE DESARROLLO SOSTENIBLE
ISSN: 3072-8452

LA ESCRITURA COMO RECURSO CLÍNICO PARA EL TRABAJO PSICOTERAPÉUTICO

*WRITING AS A CLINICAL
RESOURCE IN
PSYCHOTHERAPEUTIC
WORK*

AUTORA

ANA PATRICIA GONZÁLEZ
RODRÍGUEZ
UNIVERSIDAD DEL
CLAUSTRO DE SOR
JUANA
MÉXICO

La Escritura como Recurso Clínico para el Trabajo Psicoterapéutico

Writing As a Clinical Resource in Psychotherapeutic Work

Ana Patricia González Rodríguez

pgonzalez@elclauastro.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0008-4161-796X>

Universidad del Claustro de Sor Juana

Ciudad de México - México

Artículo recibido: 29/11/2025

Aceptado para publicación: 03/01/2026

Conflictos de Intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

Desde diversos modelos terapéuticos, se ha fundamentado el recurso de la escritura expresiva o terapéutica para atender situaciones dolorosas o traumáticas. En este trabajo se compilan hallazgos clínicos de 20 artículos de investigación, además de los trabajos de Freud en torno a la función de la escritura para el psiquismo.

Palabras clave: escritura terapéutica, clínica, resiliencia

ABSTRACT

From various therapeutic models, the use of expressive or therapeutic writing has been established to address painful or traumatic situations. This work compiles clinical findings from 20 research articles in addition to Freud's work regarding the function of writing for the psyche.

Keywords: therapeutic writing, clinical practice, resilience

INTRODUCCIÓN

El lugar de la escritura expresiva en la clínica es fundamental para modelos terapéuticos como la terapia narrativa, la terapia humanista y para el psicoanálisis se presenta como un recurso enigmático, porque puede ser tanto soporte explicativo de múltiples aspectos teóricos, o como articulador de las elaboraciones que habitan el límite mismo del concepto de escritura en psicoanálisis. ¿Puede la escritura promover la resignificación de eventos traumáticos y permitir la validación del propio relato de vida en un proceso terapéutico?

En los modelos terapéuticos que recurren al uso de la escritura como recurso clínico se abordan los avances terapéuticos desde la recuperación del bienestar en el paciente. En estos modelos se toma registro de la eficacia terapéutica, sin embargo, en el psicoanálisis freudiano, se centra la dirección de la cura en la expresión del inconsciente, la medición de la eficacia clínica no es una aspiración, por lo cual representa un reto a analizar en este trabajo, los aspectos epistemológicos freudianos que dan pauta para considerar la escritura como un aspecto de la cura en la clínica psicoanalítica.

En este trabajo se sintetizan los hallazgos de 20 artículos científicos recientes que avalan el uso terapéutico de la escritura en el ámbito clínico, además de las principales aportaciones del psicoanálisis en Freud para fundamentar la relevancia de la escritura como recurso de la clínica psicoterapéutica.

Aquí se presentan y analizan los datos relevantes, justificando las conclusiones. No se deben incluir datos individuales en bruto, excepto en estudios de caso. Se suele utilizar estadística descriptiva y/o inferencial, o incluir datos en tablas o figuras cuando es necesario.

METODOLOGÍA

Se realizó un mapa de constructo organizando las investigaciones referidas por categorías: Investigaciones transdisciplinarias, Investigaciones clínicas, Investigaciones teóricas y se

identificaron las categorías de análisis en común: Escritura terapéutica, escritura expresiva y escritura y resiliencia.

Desarrollo

Desde diversos enfoques terapéuticos, se recurre al uso de la escritura como recurso clínico que favorece la elaboración de acontecimientos traumáticos.

De acuerdo a la investigación encabezada por Darwing Patricio García Ayala (2025), sintetiza 50 estudios cualitativos en los últimos 10 años, señala que escribir sobre recuerdos traumáticos reduce síntomas como ansiedad, depresión, estreses postraumáticos.

- 1- Escribir sobre experiencias traumáticas permite aliviar la tensión originaria.
- 2- Escribir permite dar una secuencia narrativa y elaborar la situación traumática
- 3- La escritura permite la reflexión y resignificación cognitiva de las experiencias.
- 4- Expresar el proceso de adaptación al trauma.

En otras líneas de investigación, también exploraron los beneficios terapéuticos de la escritura en la adhesión al tratamiento. Los primeros estudios reflejaron sus beneficios en la salud física. Los terapeutas refirieron un beneficio en los procesos terapéuticos. Reyes Iraola (2014) en un estudio con pacientes psiquiátricos permitió expresar emociones, aclarar pensamientos, ganar perspectiva sobre los problemas y fortalecer la reflexión. Un estudio experimental con adultos mayores (Merz et al, 2014), señalaron aumento significativo de bienestar al usar la escritura expresiva.

La escritura expresiva mejora variables como autoeficacia, calidad de vida y funcionamiento social (Izarri, 2028).

Respecto a la expresión de procesos subjetivos vinculados en la escritura, los estudios cualitativos aportan aspectos para comprender la eficacia de la escritura como recurso clínico.

La escritura promueve la resignificación y reestructuración cognitiva facilitando la asimilación de eventos traumáticos (Possemato, et. Al 2016). Escribir permite ganar claridad, insight. Los participantes de dichas investigaciones también expresaron que la escritura expresiva favorece la validación del propio relato de vida y fortalecimiento de la reflexión (Brino, 2019, Reyes Iraola, 2014).

Según Reyes Iraola (2014) argumenta en su investigación que las corrientes conductista y cognitivo-conductual fueron de las primeras en incorporar la escritura a sus métodos terapéuticos, con el objetivo de obtener el máximo de eficacia en el mínimo de tiempo. Con el fin de optimizar resultados, la corriente gestáltica también incorporó la escritura en sus procesos.

En otras líneas de investigación, también exploraron los beneficios terapéuticos de la escritura en la adhesión al tratamiento. Los primeros estudios reflejaron sus beneficios en la salud física. Los terapeutas refirieron un beneficio en los procesos terapéuticos. Reyes Iraola (2014) en un estudio con pacientes psiquiátricos permitió expresar emociones, aclarar pensamientos, ganar perspectiva sobre los problemas y fortalecer la reflexión. Un estudio experimental con adultos mayores (Merz et al, 2014), señalaron aumento significativo de bienestar al usar la escritura expresiva.

La terapia narrativa intenta promover en la per las historias saturadas son comunes en las primeras entrevistas. Por esta razón se pide al paciente que le ponga un nombre al conflicto, lo que permite aclararlo y externalizarlo. Al hacer esto, se busca generar nuevas historias y relatos alrededor del conflicto, cuestión que promueve en el paciente una postura diferente al tomar distancia del problema con la convicción de que controla su vida, ya que al llegar a terapia el paciente se percibe con la pérdida del control de su vida ante un problema, por lo que el lenguaje la escritura promueve la deconstrucción del discurso dominante (relatos) y genera nuevos relatos.

Reyes Iraola (2014), señala que La acción de escribir cambia en forma retrospectiva los significados de las experiencias, ya que deja que el cliente evoque detalles más cercanos a su vivencia. Al escribir se recuerdan, filtran, priorizan y ordenan en forma secuencial los eventos. Las experiencias dejan de ser vagas, se nombran y se concretan. Estos recuerdos se llevan en un contexto más seguro que el original, lo cual disminuye la vulnerabilidad del paciente. Los pacientes reportaron que generaron nuevas ideas, que se percataron de “cosas nuevas”, además de que presentaron sentimientos y emociones profundas.

Lanza Castelli (2006) refiere que la escritura es un espacio intermedio entre la experiencia y su expresión oral: al escribir sobre la experiencia, los sentimientos ahí relacionados se van mitigando y guardan cierta distancia psicológica con los eventos; por ende, promueven el proceso reflexivo.

La poesía, los relatos, los cuentos y las novelas son herramientas efectivas para acercarse a la historia del paciente, escribir y leer sobre un personaje que siente y vive situaciones similares le ayuda al escritor o lector a conseguir un mejor reconocimiento y manejo de la situación; escritor y lector profundizan en su intimidad.

En el lenguaje escrito es la lectura el proceso receptivo (no pasivo) y la escritura el proceso activo. Por tanto, la función de la escritura es intervenir en la conducta, ya que lo que se escribe impacta al otro al proporcionar información. Es entonces cuando la lectura es diligente y activa, puesto que el lector está revaluando el significado y reconstruyéndolo, en la medida en que incorpora nueva información.

De acuerdo con la investigación de Reyes Iraola (2014) la escritura como lenguaje es un producto social y por ende un recurso invaluable en los espacios terapéuticos, ya que permite:

- La expresión y validación de voces marginadas.
- La deconstrucción del discurso dominante y la generación de historias alternas.

- La negociación, resignificación e integración de la agenda institucional y las necesidades propias del paciente.
- Hacer público lo privado.
- Volver accesible lo inaccesible, transformando las relaciones con el otro significativo.
- Transformar la conducta al promover la reflexión y expresión de las emociones.

Organizar, revisar y procesar la información almacenada en experiencias, con lo cual se les da un sentido lógico a eventos antes confusos y se encuentran significados hasta entonces ocultos en el desorden experiencial. Así, la escritura permite ordenar la experiencia.

La escritura es un recurso de resiliencia

La técnica de escritura expresiva desarrollada por el psicólogo James Penne Baker (2011), es un modelo de escritura que crea una distancia emocional con el acontecimiento traumático y aligera la carga afectiva. Escartin (2014), explica que la escritura terapéutica, es un refugio para huir de la angustia. Por otro lado, Reyes Iraola (2014), señala que cuando uno mismo escribe su historia y sus experiencias de vida, los sucesos toman un tiempo y sentido, se “genera una percepción del cambio, una representación de significados y promueve la autoeficacia al producir diferentes relatos de los eventos y la experiencia”.

Respecto al bienestar físico, señala Adorna (2013) que la escritura también favorece bajar los niveles de estrés y ansiedad,

Por otro lado, el concepto de resiliencia comenzó a utilizarse a inicios de los ochentas (los ochenta) como una manera de hacer frente o contrarrestar a la vulnerabilidad. La resiliencia implica la capacidad de reaccionar apropiadamente en un momento de crisis que no ha sido anticipado. “Es sinónimo de capacidad de adaptación y de reacción, de poder enfrentarse positivamente y sin excesiva demora o dificultades, a las demandas y los efectos no anticipados de desastres y crisis de todos tipos” (p. 489). “Desde un enfoque biopsicosociocultural ser

resiliente permite al individuo alcanzar el equilibrio y encontrar un estado de tranquilidad” (González; Arratia y Valdez-Medina, 2005).

La investigación realizada por A. Ceballo y G. Mora (2020), señala que la escritura terapéutica es un recurso de resiliencia emocional para jóvenes en situaciones de vulnerabilidad social.

Hacia una teoría de escritura en Sigmund Freud

El lugar de la escritura en psicoanálisis se presenta como enigmático porque puede ser tanto soporte explicativo de múltiples aspectos teóricos, o como articulador intersticial de las elaboraciones que habitan el límite mismo del concepto en psicoanálisis.

Desde la prehistoria del psicoanálisis Sigmund Freud, otorgó relevancia al acto de inscribir un acontecimiento en la superficie de las huellas indelebles de la memoria. En el trabajo “Nota sobre la Pizarra Mágica” (1924-1925), señala que la “Huella mnémica”, es legible con la iluminación adecuada. Es decir, el orden de la legibilidad indica el carácter de la pulsión de vida, al ligar la huella mnémica a la representación palabra. La representación será un concepto fundamental para el psicoanálisis, no es el acontecimiento, es la representación del mismo.

Señala Jacques Ardoino (1993) el concepto de representación alude al orden “multi referencial” de los procesos psíquicos. La transferencia de valores afectivos se manifiesta en la representación, que evoca a múltiples lecturas y registros de la huella mnémica. Entonces la metáfora de la “pizarra mágica” fundamenta la apuesta del psiquismo para representar el vacío y la experiencia de muerte en el registro mnémico. La inscripción señala el lugar de la falta y de la ausencia. La huella mnémica encuentra expresión en una representación en la cual se ha transferido el valor de otras huellas mnémicas. Metáfora de la ausencia. La inscripción psíquica es la manifestación de la pulsión de vida que interpela a la muerte.

¿Podemos inferir que en la representación radica el valor clínico de la palabra oral y escrita?

Si consideramos la obra freudiana, encontraremos que desde épocas muy tempranas existen textos en los que puede detectarse una teoría de la escritura. En el trabajo “Proyecto de Psicología para neurólogos” (1895), se leen consideraciones respecto a las “investiduras desinteresadas”, que constituyen la génesis de teórica de las “representaciones involuntarias”, base de las asociaciones libres. Es el orden de las asociaciones libres que el concepto de escritura cobra una amplitud fundamental ¿qué se inscribe en el setting de la situación analítica?

La representación meta convoca a las investiduras desinteresadas para interpelar en el setting analítico. En la situación analítica se escritura con palabra oral o escrita, incluso con la interpelación del síntoma. Tal como lo escribió Sigmund Freud en el caso Elizabeth Von (1892) “parecía que el síntoma hablaba en la sesión.” Se escritura en acto.

Por otro lado, la casuística es fundamental en la teoría de la escritura. En el caso Emmy Von (1894) “..., la conversación que sostiene conmigo mientras le aplican los masajes no es un despropósito, como pudiera parecer, más bien incluye la reproducción, bastante completa de los recuerdos e impresiones nuevas que han influido sobre ella desde nuestra última plática, a menudo desemboca, de una manera inesperada, en reminiscencias patógenas que ella apalabra sin que se lo pidan. Es como si se hubiera apoderado de mi procedimiento y aprovecharán la conversación, en apariencia laxa y guiada por el azar para complementar la hipnosis”.

La escritura es un campo especular, que se articula con el acto de la lectura. No hay escritura sin lectura. La lectura que interpele a la clínica es un acto de escritura.

CONCLUSIÓN

Investigaciones con fundamento clínico en modelos terapéuticos que privilegian la singularidad de cada paciente, han realizado exploraciones clínicas que permiten fundamentar el recurso de la escritura como técnica fundamental para la psicoterapia, en especial para

atender el trauma. Destacan las investigaciones de que enfatizan las aportaciones de la escritura expresiva, desarrollada por James Penne Baker (2011) que escribir permite ganar claridad, insight. La escritura expresiva favorece la validación del propio relato de vida y fortalecimiento de la reflexión, la adhesión al tratamiento, la expresión de emociones y clarifica los pensamientos.

Por otro lado, uno de los pilares conceptuales de la metapsicología Freudiana es *representación: vorstellung*. En “Proyecto de Psicología para neurólogos” (1895/1898), Freud, señala que la Inscripción es constitucional del psiquismo. El psiquismo, inscribe huellas mnémicas que representan el acontecimiento. Por lo cual, la inscripción inconsciente llamada huella mnémica podrá advenir a la conciencia tras un efecto de la pulsión de vida que liga las representaciones cosa a una representación palabra en la cual, se han transferido valores psíquicos de otras representaciones. Dicha representación es palabra hablada. A través del método de asociación libre, se solicita al paciente que exprese lo que acuda a su mente, sin hacer un filtro previo. De tal manera que la comunicación en el setting analítico convoca a reelaborar las inscripciones psíquicas y dar un nuevo sentido a las experiencias traumáticas. La sesión psicoanalítica se estructura como un acto de escritura, que dota de sentido al padecer psíquico. La escritura es un acto fundamental del proceso psicoanalítico.

REFERENCIAS

Ardoino, J. (1993). Estudios de idiomas extranjeros.

Ceballos, G.Mora (2018). La escritura terapéutica como recurso de resiliencia emocional en escenarios juveniles de vulnerabilidad social. Culturales vol.8 Mexicali 2020 Epub 23-Abr-2021.

Darwin Patricio García Ayala (2024). "Escribir para sanar: explorando vínculos entre la escritura y la salud mental*", Academia y Virtualidad, ISSN: 2011-0731.

Freud Sigmund (2011). Obras Completas, Amorrortu, Tomo 1, Proyecto de Psicología. Tomo 2 Estudios sobre la Histeria, Señorita Emmy Von, Señorita Elizabeth Von.

Lanza-Castelli G (2006). El trabajo de escritura entre sesiones en la psicoterapia psicoanalítica. Subjetividad y procesos cognitivos.

Lanza-Castelli G. (2008). Lo difícil de decir en sesión. Su mediación a través de la escritura. Psicoterapia.com Visitado el 17 de noviembre de 2025 en <
<http://www.depsicoterapias.com/articulo.asp?IdArticulo=39812>>

Nava Murcia Ricardo (2016), Historia, escritura y acontecimiento, Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Visitado en [Historia, escritura y acontecimiento](#)

Penn P, Frankfurt M. (1998). Client voices and relational aesthetics: A correspondence. Journal of Systemic Therapies.

Penn P, Frankfurt M. (2005). La creación de un texto participante: la escritura, las voces múltiples y la multiplicidad narrativa. En: Limón Arce G, compilador. Terapias postmodernas: aportaciones construccionistas. México, DF: Pax.

Pennebaker, J. W. (1997). Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions. New York: Guilford Press.

Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health.” In H. S. Friedman (Ed.), Oxford Handbook of Health Psychology. Oxford University Press.

Reyes Irola Adriana (2014). El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal.

Reyes-Iraola A. (2009). Postura y ejercicio ético de orientadores familiares y terapeutas familiares en un servicio de emergencia telefónica. *Psicoterapia y Familia*.

© Los autores. Este artículo se publica en Prisma ODS bajo la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0). Esto permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio, incluidos fines comerciales, siempre que se otorgue la atribución adecuada a los autores y a la fuente original.



doi : <https://doi.org/10.65011/prismaods.v4.i2.120>

Cómo citar este artículo (APA 7ª edición):

González Rodríguez, A. P. . (2026). La Escritura como Recurso Clínico para el Trabajo Psicoterapéutico. *Prisma ODS: Revista Multidisciplinaria Sobre Desarrollo Sostenible*, 4(2), 601-613. <https://doi.org/10.65011/prismaods.v4.i2.120>