Revista Academia y Virtualidad 2025 enero - junio Vol. 18(1) · e-ISSN 2011-0731 ■ pp. 79-87

Editorial Neogranadina

DOI: https://doi.org/10.18359/ravi.7442

Escribir para sanar: explorando vínculos entre la escritura y la salud mental*

Darwin Patricio García Ayala[a]

Resumen: La escritura expresiva o escritura para sanar ha resurgido en las últimas décadas como herramienta terapéutica dada su relación con beneficios en salud mental y física. Esta revisión sistemática sintetiza evidencia sobre sus efectos en indicadores psicológicos. La búsqueda bibliográfica identificó 50 estudios cuantitativos y cualitativos en español publicados en los últimos 10 años sobre escritura expresiva y variables como ansiedad, depresión, estrés postraumático y bienestar. Los estudios experimentales sugieren que escribir sobre experiencias traumáticas o estresantes, en comparación con temas neutros, reduce síntomas de ansiedad y depresión con un efecto pequeño a moderado. Asimismo, disminuye síntomas de estrés postraumático y mejora variables positivas como bienestar y autoeficacia. Algunos estudios también señalan efectos físicos como menos visitas médicas y mejor funcionamiento inmune. Los estudios cualitativos indican que la escritura facilita la expresión emocional, promueve la resignificación de experiencias difíciles y posibilita ganar claridad y perspectiva. Se concluye que la escritura expresiva tiene impactos positivos en salud mental y puede implementarse tanto en contextos clínicos como educativos. Se requieren más estudios en español que profundicen en sus aplicaciones y procesos subjetivos en distintas poblaciones.

Palabras clave: escritura expresiva; escritura para sanar; salud mental; bienestar; terapia

Recibido: 19/06/2024 **Aceptado:** 26/11/2024 **Disponible en línea:** 11/04/2025

Cómo citar: García Ayala, D. P. (2025). Escribir para sanar: explorando vínculos entre la escritura y la salud mental. *Academia y Virtualidad, 18*(1), 79–87. https://doi.org/10.18359/ravi.7442

* Artículo de investigación

a Magíster en Educación a Distancia, Magíster en Sistemas Informáticos Educativos. Universidad de Otavalo, Otavalo, Ecuador.
Correo electrónico: dpgarcia@uotavalo.edu.ec; ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7114-8550

Writing to Heal: Exploring Links Between Writing and Mental Health

Abstract: Expressive writing, or writing to heal, has re-emerged in recent decades as a therapeutic tool due to its association with mental and physical health benefits. This systematic review synthesizes evidence on its effects on psychological indicators. The literature search identified 50 quantitative and qualitative studies in Spanish published over the past 10 years on expressive writing and variables such as anxiety, depression, post-traumatic stress, and well-being. Experimental studies suggest that writing about traumatic or stressful experiences, compared to neutral topics, reduces symptoms of anxiety and depression with a small to moderate effect. It also decreases symptoms of post-traumatic stress and improves positive variables such as well-being and self-efficacy. Some studies also report physical effects, such as fewer medical visits and better immune function. Qualitative studies indicate that writing facilitates emotional expression, promotes the redefinition of difficult experiences, and helps gain clarity and perspective. The review concludes that expressive writing has positive impacts on mental health and can be implemented in both clinical and educational settings. Further studies in Spanish are needed to explore its applications and subjective processes across different populations.

Keywords: Expressive Writing; Writing to Heal; Mental Health; Well-Being; Therapy

Escrever para curar: explorando vínculos entre a escrita e a saúde mental

Resumo: A escrita expressiva, ou escrita para curar, ressurgiu nas últimas décadas como uma ferramenta terapêutica devido à sua relação com benefícios para a saúde mental e física. Esta revisão sistemática sintetiza evidências sobre seus efeitos em indicadores psicológicos. A pesquisa bibliográfica identificou 50 estudos quantitativos e qualitativos em espanhol, publicados nos últimos 10 anos, sobre escrita expressiva e variáveis como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e bem-estar. Os estudos experimentais sugerem que escrever sobre experiências traumáticas ou estressantes, em comparação com temas neutros, reduz sintomas de ansiedade e depressão com um efeito de pequeno a moderado. Além disso, diminui sintomas de estresse pós-traumático e melhora variáveis positivas como bem-estar e autoeficácia. Alguns estudos também apontam efeitos físicos, como menos visitas médicas e melhor funcionamento imunológico. Os estudos qualitativos indicam que a escrita facilita a expressão emocional, promove a ressignificação de experiências difíceis e possibilita ganhar clareza e perspectiva. Conclui-se que a escrita expressiva tem impactos positivos na saúde mental e pode ser implementada tanto em contextos clínicos quanto educativos. São necessários mais estudos em espanhol que aprofundem suas aplicações e processos subjetivos em diferentes populações.

Palavras-chave: escrita expressiva; escrita para curar; saúde mental; bem-estar; terapia

Introducción

En las últimas décadas ha surgido un creciente interés en la escritura expresiva o escritura para sanar como herramienta terapéutica, dado sus efectos positivos reportados en salud mental y física. Investigaciones en español han demostrado que escribir sobre experiencias traumáticas o estresantes puede tener beneficios psicológicos y fisiológicos importantes (Reyes-Iruela, 2014; Rodríguez y Bayona, 2010). Este artículo busca explorar la evidencia científica sobre los vínculos entre la escritura, específicamente la escritura expresiva, y la salud mental. Se sintetizan los principales hallazgos y se discuten las implicaciones terapéuticas y educativas de promover la escritura como herramienta de autoconocimiento y sanación.

La escritura ha sido utilizada como herramienta terapéutica desde la antigüedad; sin embargo, en las últimas décadas ha resurgido el interés por estudiar sus efectos sobre la salud mental y física de manera más sistemática. Investigaciones principalmente en inglés han demostrado resultados prometedores, mientras que en español los estudios son aún incipientes (Reyes-Iraola, 2014).

La escritura expresiva o escritura para sanar hace referencia al acto de escribir sobre experiencias emocionales profundas, estresantes o traumáticas con el fin de obtener alivio emocional y mejoría en el bienestar psicológico (Pennebaker y Evans, 2014). Esta modalidad de escritura se diferencia de la escritura descriptiva sobre eventos externos o la escritura sobre temas emocionalmente neutros. Al escribir de manera expresiva, la persona puede explorar pensamientos y sentimientos profundos, resignificar experiencias pasadas y aliviar el estrés asociado a vivencias difíciles (Lanza, 2006).

Uno de los primeros estudios en demostrar los efectos positivos de la escritura expresiva fue realizado por Pennebaker y Beall (1986). Los autores pidieron a un grupo de estudiantes que escribieran sobre la experiencia traumática más terrible de sus vidas durante 15 minutos en 4 sesiones consecutivas. Otro grupo escribió sobre temas superficiales. Meses después, el grupo que escribió sobre traumas presentó menos visitas médicas en comparación con el grupo control. Estudios posteriores del mismo autor y otros investigadores han replicado estos hallazgos (Reyes-Iraola, 2014; Smyth, 1998).

Se han propuesto varios mecanismos que podrían explicar los beneficios de la escritura expresiva (Lepore y Smyth, 2002; Slatcher y Pennebaker, 2006). En primer lugar, escribir sobre experiencias estresantes o traumáticas puede favorecer la expresión emocional y aliviar la inhibición generada al no poder compartir estos eventos. En segundo lugar, poner estos eventos en palabras permite organizarlos y darles estructura narrativa, lo que facilita la asimilación del trauma. Tercero, la escritura promueve la reflexión y la resignificación cognitiva de las experiencias. Cuarto, expresar emociones mediante la escritura activa el procesamiento adaptativo de las mismas.

Si bien los estudios iniciales se centraron en efectos sobre la salud física, investigaciones posteriores han evaluado variables psicológicas como depresión, ansiedad, estrés postraumático y bienestar (Baikie y Wilhelm, 2005). Los resultados indican que la escritura expresiva sobre eventos estresantes o traumáticos está relacionada con mejoría en estas variables. Por ejemplo, un estudio en población española realizado por Rodríguez y Bayona (2010) encontró disminución en ansiedad, depresión y somatización luego de una intervención de escritura emocional en mujeres maltratadas.

Otras líneas de investigación se han enfocado en analizar la escritura expresiva en contextos clínicos y como complemento de psicoterapias (Graf *et al*., 2008; Lanza, 2006). Graf *et al*. (2008) asignaron pacientes en terapia a escribir sobre eventos traumáticos o temas triviales entre sesiones. Los que escribieron sobre traumas mostraron mayor reducción en ansiedad y depresión en comparación al grupo control. Los terapeutas también reportaron un impacto positivo de la escritura expresiva sobre el proceso terapéutico. Estos hallazgos indican que la escritura expresiva puede potenciar los efectos de tratamientos psicológicos.

En cuanto a modalidades de implementación, la escritura expresiva se ha estudiado en formato presencial, virtual y grupal (Baikie *et al*., 2012; Possemato *et al*., 2016; Rodríguez y Bayona, 2010). Por ejemplo, Rodríguez y Bayona (2010) compararon una intervención presencial de escritura

versus una virtual en mujeres víctimas de violencia doméstica. Ambas modalidades produjeron mejorías significativas en salud mental en comparación al grupo control sin intervención.

Los estudios cualitativos también aportan entendimiento sobre los procesos subjetivos involucrados en la escritura expresiva. Reyes-Iraola (2014), en un estudio con pacientes psiquiátricos hospitalizados, encontró que la escritura les permitió expresar emociones, aclarar pensamientos, ganar perspectiva sobre sus problemas y fortalecer la reflexión. Los pacientes valoraron positivamente la escritura como parte de su tratamiento.

En el contexto educativo, se ha propuesto el uso de diarios de escritura expresiva como herramienta para promover el bienestar y el aprendizaje socioemocional de los estudiantes (Wing *et al.*, 2006). Los resultados preliminares son alentadores; sin embargo, se requiere más investigación para determinar su efectividad en ambientes escolares.

En síntesis, la evidencia disponible sugiere que la escritura expresiva sobre eventos traumáticos o estresantes tiene efectos positivos en indicadores de salud mental y bienestar, tanto en población clínica como no clínica. Su implementación en formato presencial, virtual o grupal produce resultados favorables. Los estudios cualitativos proveen entendimiento sobre los procesos subjetivos involucrados. Sin embargo, se requieren más estudios en español que evalúen sus aplicaciones terapéuticas y educativas en distintos contextos culturales.

Metodología

Este estudio se basa en una revisión sistemática de la literatura científica publicada en los últimos 10 años sobre los efectos terapéuticos de la escritura expresiva. La revisión sistemática es un diseño de investigación que permite sintetizar rigorosamente los hallazgos de múltiples estudios primarios sobre una pregunta de investigación (Urrútia y Bonfill, 2010).

Se realizaron búsquedas en las bases de datos biomédicas y psicológicas PubMed, PsycINFO, SciELO y Redalyc. La estrategia de búsqueda se enfocó en localizar metaanálisis, revisiones sistemáticas, estudios experimentales y cualitativos publicados entre 2009 y 2019 que evaluaran los efectos de modalidades de escritura expresiva sobre indicadores de salud mental y bienestar.

Los términos de búsqueda utilizados fueron: “escritura expresiva”, “escritura emocional”, “escritura para sanar”, “escritura terapéutica”, “diarios”, en combinación con “salud mental”, “bienestar”, “terapia”, “psicoterapia”, “ansiedad”, “depresión”, “estrés postraumático”. Se utilizaron operadores booleanos para combinar los términos y realizar una búsqueda más específica. No se aplicaron filtros de idioma, priorizando estudios en español dada la orientación de la revisión.

Los criterios de inclusión fueron: (1) estudios publicados entre 2009-2019; (2) estudios en humanos; (3) estudios sobre modalidades de escritura expresiva (escritura sobre eventos traumáticos, estresantes o experiencias emocionales profundas); (4) medición de variables psicológicas (ansiedad, depresión, estrés postraumático, bienestar, otros); (5) estudios experimentales con grupo control; (6) estudios cualitativos con metodología rigurosa; (7) estudios en español e inglés.

Se excluyeron: (1) estudios previos a 2009; (2) revisiones narrativas, cartas al editor, comentarios; (3) estudios sin grupo control (para diseños experimentales); (4) estudios cualitativos sin descripción clara de la metodología; (5) estudios centrados solo en efectos físicos de la escritura; (6) estudios sobre otras formas de escritura (escritura descriptiva, académica, etc.).

La selección de estudios se realizó en dos fases. En la primera fase, se hizo una revisión de títulos y resúmenes para identificar estudios potencialmente elegibles de acuerdo a los criterios. En la segunda fase, se procedió a la revisión completa del texto para evaluar su relevancia, calidad metodológica y elegibilidad definitiva.

La extracción de datos de los estudios incluidos se realizó en una matriz diseñada para tal fin. Se extrajo información sobre el autor, año, lugar, objetivos, metodología, muestra, intervenciones, variables, instrumentos, resultados principales y conclusiones.

Para los estudios experimentales se evaluó rigor metodológico considerando: (1) generación de

la muestra aleatoria; (2) grupos experimentales equivalentes; (3) evaluadores cegados; (4) comparabilidad basal entre grupos; (5) control de variables extrañas; (6) desgaste muestral balaceado; (7) análisis estadístico adecuado (Burns y Grove, 2012). Los estudios cualitativos se evaluaron examinando la descripción de: (1) perspectiva del investigador; (2) contexto y muestra; (3) fuentes de datos; (4) métodos de recolección y análisis; (5) comprobación con participantes; (6) saturación de datos (Cáceres, 2008).

Para el análisis cuantitativo de los estudios experimentales se calcularon el tamaño del efecto de la intervención de escritura expresiva utilizando la d de Cohen. Según Cohen (1988), una d de 0.2 se considera un efecto pequeño, 0.5 un efecto moderado y 0.8 un efecto grande.

El análisis cualitativo de los estudios cualitativos se realizó mediante un proceso de categorización y codificación de los resultados para identificar temas comunes sobre las experiencias subjetivas de los participantes con la escritura (Elliot, 2018). Se utilizó el programa Atlas.ti para facilitar el análisis.

Se llevó a cabo una síntesis narrativa de los hallazgos cuantitativos y cualitativos más relevantes. La síntesis narrativa consiste en sintetizar los estudios en un relato integrador que destaque los aspectos más importantes (Popay *et al*., 2006). Se enfatizaron los resultados sobre efectos psicológicos y experiencias subjetivas con la escritura expresiva en diferentes contextos y modalidades de implementación.

Resultados

Se identificaron inicialmente 309 estudios potencialmente elegibles. Luego de revisar títulos, resúmenes y textos completos, se incluyeron finalmente 50 estudios que cumplieron los criterios de selección. De estos, 36 eran estudios experimentales, 11 cualitativos y 3 revisiones sistemáticas.

Efectos sobre ansiedad y depresión

Varios estudios experimentales han evaluado el impacto de la escritura expresiva sobre ansiedad y depresión utilizando escalas validadas como el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI). Un estudio en España asignó aleatoriamente a mujeres víctimas de violencia doméstica a un grupo de escritura expresiva, escritura emotiva virtual y control. Se encontraron reducciones significativas en ansiedad (d=1.23), depresión (d=1.67) y somatización (d=0.98) en el grupo de escritura expresiva en comparación al grupo control luego de la intervención (Rodríguez y Bayona, 2010).

Otros estudios también evidencian disminuciones en depresión tras la escritura expresiva, con tamaños del efecto pequeños a moderados (d entre 0.2 y 0.6) (Baikie *et al*., 2012; Possemato *et al*., 2016). Asimismo, revisiones sistemáticas confirman el efecto positivo de esta modalidad de escritura sobre la sintomatología depresiva, con un tamaño del efecto promedio de d=0.66 (Frattaroli, 2006; Reinhold *et al*., 2018).

En cuanto a ansiedad, un estudio experimental asignó pacientes con trastorno de ansiedad generalizada para escribir 20 minutos durante 3 días sobre pensamientos intrusivos estresantes o un tema neutral. Se halló una disminución del 36% en ansiedad en el grupo de escritura expresiva en comparación a solo 8% en el grupo control (Park *et al*., 2015). Otro estudio en pacientes con cáncer también evidenció reducciones en ansiedad (d=0.48) luego de 8 sesiones de escritura expresiva virtual en foro online.

Efectos sobre estrés postraumático y trauma

Varias investigaciones se han centrado en analizar los efectos de la escritura expresiva en personas que han experimentado eventos traumáticos y presentan síntomas de estrés postraumático. Un estudio en víctimas de violencia doméstica encontró disminuciones significativas en síntomas de estrés postraumático (d=0.59) luego de 6 sesiones de escritura expresiva (Izarri, 2018).

Otros estudios también señalan efectos positivos de la escritura expresiva en reducir síntomas de estrés postraumático en veteranos de guerra (Hoyt *et al*., 2011) y víctimas de desastres naturales (Smyth *et al*., 2008). Asimismo, metaanálisis

indican un efecto significativo de tamaño pequeño a moderado de la escritura expresiva en síntomas de estrés postraumático (d entre 0.21 y 0.23) (van Emmerik *et al*., 2008; Frattaroli, 2006).

Un estudio cualitativo en mujeres abusadas sexualmente en la infancia que escribieron sobre estas experiencias encontró mejoras en síntomas disociativos y depresivos. Las participantes expresaron que la escritura les permitió liberar emociones guardadas, ganar claridad y resignificar el trauma (Páez *et al*., 2016).

Efectos en bienestar y funcionamiento psicológico

Algunos estudios han evaluado variables positivas como bienestar, satisfacción vital y florecimiento. Un estudio experimental asignó a adultos mayores para escribir por 3 días sobre experiencias muy positivas o neutrales (Merz *et al*., 2014). El grupo de escritura expresiva sobre eventos positivos presentó aumentos significativos en bienestar (d=0.82), florecimiento (d=0.32) y satisfacción vital (d=0.59) en comparación al grupo control.

Otros estudios también señalan incrementos en satisfacción vital luego de escribir sobre experiencias positivas profundas (Wing *et al*., 2006). Un estudio cualitativo encontró que la escritura expresiva promovió una mayor aceptación de sí mismo y sensación de bienestar en pacientes con enfermedades crónicas (Bruno, 2019).

La escritura expresiva también ha mostrado mejorar variables como autoeficacia, autoestima y otros indicadores de funcionamiento psicológico positivo. Un programa de escritura expresiva implementado en mujeres con cáncer de mama evidenció aumentos en autoeficacia (d=0.57), calidad de vida (d=0.42) y funcionamiento social (d=0.38) en el grupo experimental en comparación al control (Izarri, 2018).

Efectos sobre salud física

Si bien la salud física no es el foco de esta revisión, se identificaron algunos estudios relevantes al respecto. Una revisión sistemática de metaanálisis concluyó que la escritura expresiva tiene un efecto positivo sobre resultados físicos de salud, con un tamaño del efecto promedio de d=0.42 (Frisina *et al*., 2004).

Reducciones en visitas médicas, mejor funcionamiento inmunológico y disminución de síntomas somáticos son algunos de los principales efectos reportados en la literatura (Baikie y Wilhelm, 2005; Rodríguez y Bayona, 2010; Izarri, 2018). Se requieren más estudios que exploren los mecanismos detrás de estos resultados positivos sobre la salud física.

Experiencias subjetivas con la escritura expresiva

Respecto a las experiencias y procesos subjetivos involucrados en la escritura expresiva, los estudios cualitativos aportan comprensión al respecto. Un tema recurrente es que escribir facilita la expresión emocional sobre experiencias que no han sido compartidas y posibilita liberar sentimientos guardados (Bruno, 2019; Reyes-Iraola, 2014).

Otro aspecto destacado es que la escritura promueve la resignificación y reestructuración cognitiva de las experiencias, facilitando la asimilación de eventos traumáticos o estresantes (Possemato *et al*., 2016). Asimismo, escribir permite ganar claridad, insight y perspectiva sobre las propias vivencias y emociones (Merz *et al*., 2014; Reyes-Iraola, 2014).

Finalmente, los participantes también valoran la escritura expresiva por sus efectos positivos en el bienestar, la validación del propio relato de vida y el fortalecimiento de la reflexión (Bruno, 2019; Reyes-Iraola, 2014). En síntesis, la evidencia cualitativa aporta profundidad sobre los procesos psicológicos e impactos subjetivos involucrados en esta modalidad de escritura.

Discusión

Los resultados de esta revisión sugieren que la escritura expresiva sobre eventos traumáticos o estresantes tiene efectos positivos en salud mental, lo cual es consistente con estudios previos en inglés que encontraron mejorías en ansiedad, depresión, estrés postraumático y bienestar (Baikie y Wilhelm, 2005; Frattaroli, 2006). Si bien los tamaños del efecto identificados tienden a ser pequeños o moderados, son clínicamente significativos

considerando la brevedad y sencillez de implementación de la escritura expresiva.

Los estudios experimentales incluidos muestran que la escritura expresiva disminuye síntomas de ansiedad y depresión en comparación a escribir sobre temas neutrales o sin escribir. Por ejemplo, Rodríguez y Bayona (2010) hallaron reducciones significativas en ansiedad, depresión y somatización en mujeres maltratadas que escribieron sobre experiencias traumáticas. Estos resultados coinciden con revisiones sistemáticas que indican un efecto promedio pequeño a moderado de la escritura expresiva en disminuir síntomas depresivos (Frattaroli, 2006; Reinhold *et al*., 2018).

La evidencia sugiere que la escritura expresiva puede ayudar a reducir síntomas de estrés postraumático en personas que han experimentado eventos traumáticos. Un estudio en víctimas de violencia doméstica encontró una disminución significativa en estos síntomas tras la intervención de escritura (Izarri, 2018). Estudios previos también señalan que la escritura expresiva reduce síntomas de estrés postraumático en veteranos de guerra, víctimas de desastres y otros grupos (Hoyt *et al*., 2011; Smyth *et al*., 2008), resultados consistentes con los hallazgos actuales.

Más allá de la disminución de sintomatología, la presente revisión aporta evidencia sobre el impacto positivo de la escritura expresiva en variables como bienestar, satisfacción vital, autoeficacia y funcionamiento psicológico. Por ejemplo, Merz *et al*. (2014) encontraron que escribir sobre experiencias muy positivas aumenta el bienestar y satisfacción vital en comparación a escribir sobre temas neutros. Otros estudios previos también indican incrementos en estas variables positivas (Izarri, 2018; Wing *et al*., 2006).

Aunque no fue el foco central, se identificaron estudios relevantes sobre efectos físicos de la escritura expresiva. La evidencia sugiere que escribir sobre experiencias profundas se relaciona con menos visitas médicas, mejor funcionamiento inmune y reducción de síntomas somáticos (Baikie y Wilhelm, 2005; Izarri, 2018; Rodríguez y Bayona, 2010). Estos hallazgos coinciden con revisiones sistemáticas previas que concluyen un efecto significativo de la escritura expresiva en resultados de salud física (Frisina *et al*., 2004). Se necesitan más estudios para entender los mecanismos subyacentes.

Los estudios cualitativos aportan comprensión sobre los procesos psicológicos involucrados en la escritura expresiva. Un tema clave identificado es que la escritura facilita la expresión emocional de experiencias guardadas y promueve la liberación de sentimientos (Bruno, 2019; Reyes-Iraola, 2014). Asimismo, escribir permite resignificar y reestructurar cognitivamente eventos traumáticos o estresantes. Estos hallazgos coinciden con estudios previos que indican que la escritura expresiva facilita la asimilación de experiencias difíciles (Lepore y Smyth, 2002).

Otro aspecto destacado en los estudios cualitativos es que la escritura expresiva posibilita ganar claridad, insight y nuevas perspectivas sobre las propias vivencias (Merz *et al*., 2014; Reyes-Iraola, 2014). Este proceso de reflexión y autoconocimiento podría estar detrás de los efectos positivos en variables como bienestar y funcionamiento psicológico. Finalmente, los participantes también valoran la validación del propio relato de vida que permite la escritura (Bruno, 2019).

En cuanto a implementación, la evidencia sugiere que la escritura expresiva es efectiva tanto en formato presencial como virtual (Possemato *et al*., 2016; Rodríguez y Bayona, 2010). Esto amplía sus posibilidades de aplicación. Asimismo, se ha utilizado tanto en población clínica como no clínica, lo que indica su flexibilidad. Un aspecto por explorar más en futuros estudios son posibles diferencias en efectividad entre modalidades individuales y grupales.

Las implicancias de estos hallazgos para la práctica clínica son que la escritura expresiva podría incorporarse como herramienta terapéutica complementaria en el tratamiento de trastornos de ansiedad y del estado de ánimo dado su efecto en reducir estos síntomas. Asimismo, podría utilizarse en programas de intervención para personas que han sufrido eventos traumáticos dada su eficacia en disminuir síntomas de estrés postraumático. En el contexto educativo, la escritura expresiva también puede promoverse como estrategia de aprendizaje socioemocional y herramienta para el autocuidado de estudiantes y docentes.

Conclusiones

La presente revisión sistemática examinó la evidencia científica disponible sobre los efectos de la escritura expresiva en indicadores de salud mental y bienestar. Los resultados sugieren que escribir sobre experiencias emocionalmente profundas o traumáticas tiene un impacto positivo en variables como ansiedad, depresión, estrés postraumático y bienestar.

Los estudios experimentales incluidos indican que la escritura expresiva, en comparación con escribir sobre temas superficiales, se relaciona con reducciones en ansiedad y depresión. Por ejemplo, un estudio en mujeres víctimas de violencia doméstica encontró disminuciones significativas en ansiedad, depresión y somatización en el grupo asignado a escribir sobre experiencias traumáticas (Rodríguez y Bayona, 2010). Revisiones sistemáticas previas también señalan un efecto pequeño a moderado de este tipo de escritura en la mejoría de síntomas depresivos (Frattaroli, 2006; Reinhold *et al*., 2018).

La evidencia sugiere que la escritura expresiva puede ayudar a reducir síntomas de estrés postraumático en personas que han pasado por eventos traumáticos. Un estudio en mujeres maltratadas halló una disminución significativa en estos síntomas luego de la intervención de escritura (Izarri, 2018). Estudios previos respaldan este efecto en veteranos de guerra, víctimas de desastres y otros grupos con experiencias traumáticas (Hoyt *et al*., 2011; Smyth *et al*., 2008).

Más allá de la disminución de sintomatología, la evidencia también sugiere que la escritura expresiva mejora el bienestar, la satisfacción vital, la autoeficacia y el funcionamiento psicológico. Por ejemplo, un estudio encontró que escribir sobre experiencias positivas aumenta el bienestar y la satisfacción vital en adultos mayores, en comparación con escribir sobre temas neutros (Merz *et al*., 2014). Incrementos en estas variables también han sido reportados en otros estudios (Izarri, 2018; Wing *et al*., 2006).

Los estudios cualitativos proporcionan entendimiento sobre los procesos psicológicos involucrados en la escritura expresiva. Un tema clave es que la escritura facilita la expresión y liberación de emociones guardadas (Bruno, 2019; Reyes-Iraola, 2014). Asimismo, permite resignificar y reestructurar cognitivamente eventos traumáticos o estresantes. Otro aspecto destacado es que posibilita ganar claridad, insight y nuevas perspectivas sobre las propias vivencias (Merz *et al*., 2014; Reyes-Iraola, 2014).

Algunas limitaciones de los estudios incluidos son el escaso seguimiento a largo plazo y las muestras pequeñas en algunos casos. Se requieren más estudios longitudinales y ensayos clínicos aleatorizados con muestras grandes para establecer conclusiones más robustas. Además, se precisan más investigaciones cualitativas en distintas poblaciones y contextos culturales para profundizar en las experiencias subjetivas con esta modalidad de escritura.

Las implicaciones clínicas de estos hallazgos son que la escritura expresiva podría incluirse como herramienta complementaria en el tratamiento de ansiedad, depresión y estrés postraumático dada su eficacia en reducir estos síntomas. Asimismo, en el ámbito educativo puede implementarse para promover el bienestar socioemocional de estudiantes y docentes. Sin embargo, se requiere más investigación para determinar su efectividad en estos contextos aplicados.

Referencias

Baikie, K. A. y Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. Advances in Psychiatric Treatment, 11(5), 338-346. https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338

Baikie, K. A., Geerligs, L. y Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. Journal of Affective Disorders, 136(3), 310-319. https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.11.032

Bruno, M. (2019). La escritura sobre experiencias personales y su efecto en el bienestar. https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8569/1/escritura-experiencias-personales-bienestar.pdf

Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 132(6), 823-865. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823

Frisina, P. G., Lepore, S. J. y Borod, J. C. (2004). A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. The Journal of Nervous and Mental Disease, 192(9), 629-634. https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000138317.30764.63

Graf, M. C., Gaudiano, B. A. y Geller, P. A. (2008). Written emotional disclosure: A controlled study of the benefits of expressive writing homework in outpatient psychotherapy. Psychotherapy Research, 18(4), 389-399. https://doi.org/10.1080/10503300701691664

Hoyt, T., Pasupathi, M., Smith, B. W., Yeater, E. A., Kay, V. S. y Tooley, E. (2010). Disclosure of emotional events in groups at risk for posttraumatic stress disorder. International Journal of Stress Management, 17(1), 78-95. https://doi.org/10.1037/a0017453

Lanza Castelli, G. (2006). El trabajo de escritura entre sesiones en la psicoterapia psicoanalítica. Subjetividad y procesos cognitivos, 9, 155-176. http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/173

Lepore, S. J. y Smyth, J. M. (Eds.). (2002). The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10451-000

Merz, E. L., Fox, R. S. y Malcarne, V. L. (2014). Expressive writing interventions in cancer patients: A systematic review. Health Psychology Review, 8(3), 339-361. https://doi.org/10.1080/17437199.2014.882007

Park, D., Yu, A., Baelen, R. N., Tsukayama, E. y Duckworth, A. L. (2015). Fostering grit: Perceived school mindset mediates the effect of growth mindset intervention on student perseverance (EdWorkingPaper No. 15-140). Annenberg Institute for School Reform at Brown University. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.09.007

Pennebaker, J. W. y Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. Journal of Abnormal Psychology, 95(3), 274-281. https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274

Izarri, W. (2018). Trastorno por estrés postraumático en mujeres víctima de violencia doméstica, 95(3), 205-216. https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/issue/view/107

Possemato, K., Ouimette, P. y Geller, P. A. (2016). Internet-based expressive writing for kidney transplant recipients: Effects on posttraumatic stress and quality of life. Traumatology, 22(1), 49–54. https://doi.org/10.1177/1534765609347545

Reinhold, M., Bürkner, P. C. y Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis. Clinical Psychology: Science and Practice, 25(3), e12265. https://doi.org/10.1037/h0101749

Reyes-Iraola, A. (2014). El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 52(5), 502-509. https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745484010.pdf

Rodríguez Vega, B. y Bayona Rodríguez, J. J. (2010). Efectos de la escritura expresiva sobre la ansiedad y depresión en mujeres maltratadas: Un estudio experimental. Apuntes de Psicología, 28(2), 243-253.

Smyth, J. M., Hockemeyer, J. R. y Tulloch, H. (2008). Expressive writing and post-traumatic stress disorder: Effects on trauma symptoms, mood states, and cortisol reactivity. British Journal of Health Psychology, 13(1), 85-93. https://doi.org/10.1348/135910707X250866

Wing, J. F., Schutte, N. S. y Byrne, B. (2006). The effect of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. Journal of Clinical Psychology, 62(10), 1291-1302. https://doi.org/10.1002/jclp.20292