



Guía sobre el uso de la **escritura** **terapéutica** en la clínica

*Un recurso para psicólog@s que buscan
sumar herramientas a su práctica.*



Cómo usar este material en tu práctica clínica

Este recurso está pensado para psicólogos que trabajan en clínica y desean explorar la escritura como herramienta terapéutica sensible, flexible y accesible.

La propuesta no es replicar recetas, sino abrir posibilidades. La escritura, bien acompañada, puede:

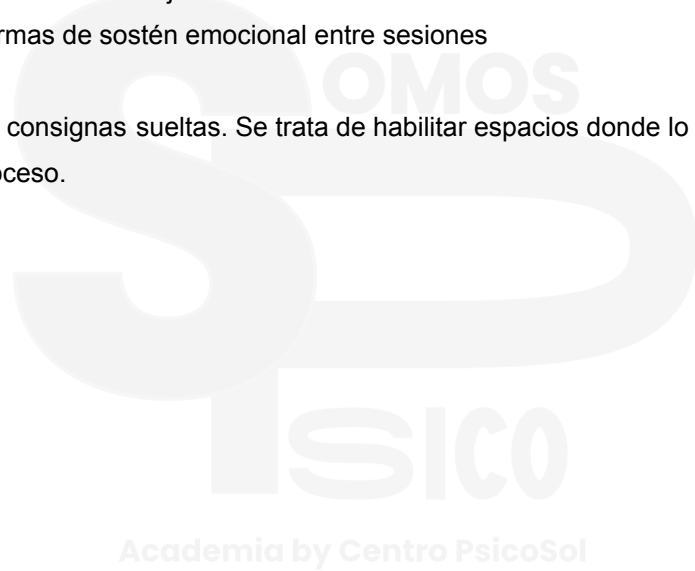
- habilitar otras formas de expresión emocional
- ofrecer puentes entre sesiones
- dar lugar a lo no dicho
- y organizar lo que a veces se siente enmarañado

Pero no siempre es el momento, ni para todos funciona igual. Como toda intervención, requiere ser leída en contexto: con qué paciente, en qué etapa del proceso, desde qué función aparece o se propone.

Esta guía te va a servir para:

- ✓ Identificar momentos clínicos en los que la escritura puede ser útil (y cuándo no)
- ✓ Contar con ejemplos concretos y actividades adaptables
- ✓ Preguntarte cómo estás trabajando vos con estos recursos
- ✓ Abrir nuevas formas de sostén emocional entre sesiones

No se trata de dar consignas sueltas. Se trata de habilitar espacios donde lo escrito sea también un lenguaje del proceso.



💬 ¿Por qué proponer escritura en terapia?

Porque escribir frena.

En un contexto donde todo va rápido, escribir puede invitar a detenerse, sentir y observar lo que está ocurriendo por dentro. Para muchxs pacientes, es un acto íntimo que habilita expresiones que no salen con facilidad en el diálogo terapéutico.

Como psicólogxs, podemos usar esta herramienta como modo de ampliar el trabajo clínico, acompañando los tiempos y modos de cada persona.

🧠 ¿Cuándo puede volverse una herramienta terapéutica?

La escritura es valiosa cuando:

- El paciente necesita clarificar algo que está enredado emocionalmente.
- Hay un contenido que aún no puede ser dicho en voz alta
- Se busca ampliar el trabajo fuera de sesión, de forma segura
- Se desea trabajar desde otro canal, menos defensivo, más emocional

Pero también puede volverse un lugar de control o evitación, por eso es clave leer *cómo se usa* y *qué función cumple* en el proceso.

📍 Tres momentos clínicos donde puede ser aliada (y cómo proponerla)

1. Cuando el paciente atraviesa un duelo, cierre o proceso de pérdida


¿Por qué puede ser útil?

Cuando hay algo que terminó —una relación, un vínculo, una etapa de vida— pero no hubo un cierre claro, suele quedar algo pendiente: palabras que no se dijeron, emociones sin procesar, escenas que se repiten mentalmente.

En estos casos, escribir puede ser una forma simbólica de accionar. Escribir lo no dicho, darle voz al vacío, puede permitir una elaboración que no se dio en lo concreto. Es un gesto psíquico que pone en acto algo que no ocurrió en la realidad externa.

¿Qué observar como terapeutas?

Evaluá si el paciente está en condiciones emocionales de realizar ese movimiento. Demasiado pronto, puede ser disruptivo. Muy tarde, puede reforzar un estancamiento.

 **Propuesta:**

→ **Carta de cierre simbólico con proyección futura**

Dividir el ejercicio en dos momentos:

1. *Lo que quedó por decir:*
 - ¿Qué necesitabas expresar y no pudiste?
 - ¿Qué emociones quedaron atrapadas en ese silencio? (dolor, enojo, culpa, gratitud...)
2. *Lo que sigue para vos*
 - ¿Qué aprendiste de ese vínculo o etapa?
 - ¿Qué querés llevar con vos y qué dejar atrás?
 - ¿Qué pasos pequeños podés dar para avanzar, sin negar lo vivido?

Objetivo clínico: ayudar a simbolizar una escena inconclusa y favorecer un pasaje psíquico hacia la elaboración.

2. Cuando el paciente quiere decir algo, pero no puede hacerlo directamente

¿Por qué puede ser útil?

Muchxs pacientes no se sienten capaces de expresar lo que les pasa. No porque no lo sepan, sino porque temen no ser escuchadxs, entendidxs o válidos. Aparecen ahí creencias ligadas al autoestima, a la idea de no tener derecho a decir, o a no merecer ser tenido en cuenta.

La escritura puede ser una forma de ordenar internamente aquello que parece inabarcable y, poco a poco, habilitar el decir.

¿Qué observar como terapeutas?

¿Hay creencias de desvalorización ("para qué voy a decirlo", "seguro se enoja", "no soy clara")?

¿La persona puede identificar qué le gustaría decir y a quién?

 **Propuesta:**

→ **Carta con guía de comunicación empática**

Podés proponerle que escriba desde el modelo básico de comunicación no violenta o comunicación empática, por ejemplo:

1. ¿Qué pasó? (descripción del hecho, sin juicios)
2. ¿Qué sentiste? (emociones reales)
3. ¿Qué necesitás? (necesidades que están detrás)
4. ¿Qué te gustaría pedir o decir, si pudieras?

Esto no implica que lo vaya a enviar. El objetivo es clarificar, ordenar y validar su experiencia interna.

Objetivo clínico: fortalecer la confianza en la propia voz interna y trabajar sobre la autoafirmación.


3. Cuando hay pensamientos rumiativos o exceso de análisis

¿Por qué puede ser útil?

Muchxs pacientes quedan atrapadxs en bucles de pensamiento: repiten, analizan, giran sobre lo mismo. La mente se sobrecarga y el cuerpo se desconecta. La escritura, en estos casos, puede ofrecer un anclaje. Pero no cualquier tipo de escritura: se necesita una que interrumpa el circuito repetitivo, no que lo alimente.

¿Qué observar como terapeutas?

¿La persona repite sin avanzar? ¿Hay compulsión por registrar absolutamente todo? ¿La escritura ordena o genera más confusión? ¿Qué parte de sí está intentando controlar con tanto análisis?

 Propuesta:

→ **Escritura libre con foco de integración**

Proponé escribir 5 minutos sin detenerse, sin juzgar. Al terminar, pedile que relea y subraye:

- 1 frase que repita una idea fija o bucle
- 1 frase que hable desde una emoción (no desde el pensamiento)
- 1 frase que represente un deseo, intención o dirección

Podés trabajar en sesión: ¿Qué parte de esa escritura muestra algo que no se estaba escuchando?

Objetivo clínico: frenar la sobrecarga cognitiva, identificar núcleos emocionales y restablecer conexión con lo deseante.

 **¿Y cuándo prestar atención?**

- Cuando el paciente escribe compulsivamente todo lo que siente y hace (control)
- Si utiliza la escritura como descarga pero no la comparte ni trabaja en sesión (aislamiento)
 - Si lo escrito reproduce una narrativa sin cuestionamiento (fijación)

La clave está en leer para qué se escribe y qué lugar ocupa en el proceso.

Preguntas útiles para trabajar en sesión

- ¿Qué sentiste mientras lo escribías?
- ¿Te ayudó a entender algo que no habías visto?
- ¿Por qué elegiste escribir eso y no decirlo en voz alta?
- ¿Qué parte de vos necesitaba escribirlo?

Como psicólogos, podemos proponer la escritura como una pausa significativa. No para encontrar respuestas rápidas, sino para abrir un espacio íntimo, honesto y transformador.

Escribir no reemplaza la palabra hablada, pero puede ser su antesala. Y en algunos momentos, puede ser exactamente el puente que se necesita.



Academia by Centro PsicoSol

www.centropsicosol.com
@centropsicosol | @psico.solb
somopsico@centropsicosol.com

**Únete a nuestra comunidad y accede
a propuestas de formación,
supervisión y recursos gratuitos**



 [UNITE A NUESTRA COMUNIDAD](#)