

La Escritura de Diarios, Cuentos, Cartas y Poemas en Psicoterapia: Una
Revisión Documental en México, Argentina y España.

Samuel Roll López

Trabajo de Grado

Asesor

Luis Felipe Navarro Arboleda

Corporación Universitaria Lasallista

Facultad de Ciencias Sociales y Educación

Programa de Psicología

Caldas, Antioquia

2015

Contenido

	Pág.
Planteamiento del Problema.....	6
Justificación.....	13
Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
Antecedentes.....	16
Marco Teórico.....	17
Aspectos psicológicos implicados en la escritura.....	17
Usos de la escritura en la psicoterapia.....	32
Metodología.....	37
Síntesis Descriptiva Núcleos Temáticos.....	46
Discusión.....	66
Conclusiones.....	72
Recomendaciones.....	74
Consideraciones Éticas.....	75
Cronograma.....	76
Referencias.....	77
Apéndices.....	82

Lista de Tablas

	Pág.
Diferencias Contextuales (Código Oral/Código Escrito).....	24
Diferencias Textuales (Código Oral/Código Escrito).....	25
Factores e Indicadores (Construcción Edo. Del Arte).....	41

Lista de Apéndices

Pág.

Apéndice A. (Formato de Ficha Descriptiva).....	82
Apéndice B. (Fichas Descriptivas Núcleos Temáticos).....	83

Resumen

En la presente investigación se realiza una revisión documental en México, Argentina y España, acerca de la escritura de diarios, cuentos, cartas y poemas en la psicoterapia. Se revisan especialmente los aportes de Gustavo Lanza Castelli, Mónica Bruder, Juan Luis Linares, María José Pubill, Ricardo Ramos y Marta Campillo Rodríguez, quienes consideran la escritura como una herramienta útil al interior de un proceso clínico. Se describen las perspectivas teóricas de las cuales parten estos autores para sus propuestas, y finalmente se discuten algunos elementos comunes en relación al contexto académico en el que surgen estas cuatro técnicas de escritura dentro de la psicoterapia.

Palabras clave: Escritura; Psicoterapia; Diarios; Cuentos; Cartas; Poemas.

"El escritor escribe su libro para explicarse a sí mismo lo que no se puede explicar."

Gabriel García Márquez

La escritura psicoterapéutica es un campo de estudio relativamente nuevo, tal vez el trabajo más citado al respecto pertenece al psicólogo norteamericano James Pennebaker quien en 1986 comenzó a estudiar los efectos de la escritura expresiva en la salud física y mental de las personas. Más tarde, numerosos estudios empíricos han corroborado su hipótesis y en adelante varias investigaciones han utilizado la técnica de la escritura expresiva para tratar diversos síntomas como el estrés, la ansiedad, la depresión, las adicciones, el manejo de duelos o incluso en situaciones no patológicas como el ausentismo escolar o el desempleo. La *técnica de la escritura expresiva* consiste básicamente en que el paciente dedique varios días a la semana a escribir entre 15 y 30 minutos acerca de su situación traumática o conflictiva, expresando sus pensamientos y emociones más profundas, esta escritura se hace en primera persona, de manera espontánea y anónima. La desinhibición emocional es el supuesto principal que explica el hecho de que la escritura tenga algún efecto sobre la salud psicológica (Lepore & Smyth, 2002).

Existen varias investigaciones en las cuales se aplica la técnica de la escritura expresiva desarrollada por Pennebaker pero solo existe una derivación directa de su trabajo en Latinoamérica, y es la propuesta de la psicóloga argentina Mónica Bruder, quien plantea la escritura de un cuento como herramienta de intervención psicoterapéutica. Esta propuesta también se enmarca dentro de la denominada Psicología Positiva, la cual tiene como objetivo hacer mayor énfasis en los aspectos positivos y saludables de las personas y no tanto en los aspectos patológicos. "Se entiende por Cuento Terapéutico a todo cuento escrito por un sujeto a partir de la situación traumática, más dolorosa que haya vivido y cuyo conflicto concluye con

final positivo; es decir que la situación traumática vivida en el pasado se resuelve positivamente en el cuento.” (Bruder, 2011, 73).

A diferencia de la técnica de la escritura expresiva, la escritura del cuento terapéutico se realiza en tercera persona y a partir de la creación literaria de un personaje que representa al paciente, se dice que el “cuento es afecto” ya que en su producción se trabajan tanto los aspectos positivos como los negativos (Bruder, 2011). Esta autora considera al Cuento Terapéutico como una línea investigativa en sí misma y de la cual podrían desprenderse otras investigaciones; actualmente, ella se encuentra trabajando con esta herramienta de intervención aplicándola en diversos contextos clínicos como enfermedades, divorcios, deterioro cognitivo, entre otras. Aunque la teoría de Bruder está basada en los aportes de James Pennebaker, también recibe de otras fuentes como la investigación narrativa, la psicología positiva, el psicoanálisis y el cognitivismo.

Gustavo Lanza Castelli es otro autor latinoamericano reconocido por su trabajo en el campo de la escritura terapéutica, según él, se pueden diferenciar “tres puntos de vista distintos que han sido adoptados para el estudio de la escritura, en su relación con la psicología y la psicoterapia: como *producto*, como *actividad* realizada por el paciente y como *medio de comunicación*.” (Lanza Castelli, 2010, 10). Además de sus trabajos sobre la escritura terapéutica, este autor propone la utilización de diarios como una herramienta en la psicoterapia psicoanalítica, esta última propuesta se basa principalmente en las teorías de Peter Fonagy sobre el concepto de función reflexiva o mentalización. La escritura de un *diario entre sesiones* por parte del paciente, tiene la posibilidad de ser útil considerando el punto de vista de su proceso de escritura, puede tener valor como producto escrito, o bien puede traer otros beneficios visto como un objeto (Lanza Castelli, 2010).

Otro trabajo importante en habla hispana sobre la escritura terapéutica, es de los autores españoles Juan L. Linares, María J. Pubill y Ricardo Ramos, quienes proponen la utilización de cartas como una técnica narrativa en terapia familiar (Linares, Pubill & Ramos, 2005). Esta propuesta está basada principalmente en la investigación narrativa, la terapia sistémica, y en el trabajo de Michael White y David Epston sobre la utilización del género epistolar o cartas en psicoterapia (White & Epston, 1993). Las cartas terapéuticas propuestas por los autores españoles comprende la siguiente tipología: cartas paradójicas, de alternativas, de provocación escindida, de alianza provocativa, desveladoras, de "yo auxiliar", y actuadas. (Linares, Pubill & Ramos, 2005).

El socio-construccionismo narrativista le ha dado un gran impulso al uso de cartas terapéuticas en parte porque, como dice Bruner (1990), quien lee lo hace en un momento diferente de cuando las cosas ocurrieron y también de cuando fueron narradas; y ello convierte lo escrito en una narrativa inventada. (Linares, Pubill & Ramos, 2005, 15).

Otro trabajo latinoamericano sobre la escritura terapéutica pertenece a la psicóloga mexicana Marta Campillo Rodríguez, quien propone la escritura de poemas terapéuticos en un contexto clínico, esta propuesta se enmarca principalmente dentro de la terapia narrativa, la cual básicamente se ocupa de estudiar los procesos de creación de nuevos significados, los cuales permitan a las personas generar historias alternativas. Los poemas terapéuticos creados por el paciente pueden ser utilizados en dos sentidos: Primero, como documentos que acompañan el proceso terapéutico y que se realizan a partir de las historias del paciente; segundo, como parte del entrenamiento en la terapia narrativa (Campillo Rodríguez, 2011). "Escribir ofrece otras posibilidades que la palabra hablada no ofrece, permite el panorama de la recreación de los hechos recientemente vividos en la psicoterapia y el capturar los descubrimientos a los que la

persona ha llegado al re-editar su propia historia." (Campillo Rodríguez, 2011, 6). El lenguaje poético es utilizado en este caso al servicio de la terapia narrativa, es decir, a la creación de nuevos significados que permitan construir una historia más saludable para el paciente.

Aunque la escritura terapéutica es un tema nuevo dentro de la Psicología, el efecto terapéutico de la escritura no es lo que podría llamarse un descubrimiento nuevo, los escritores a través de la historia han sido testigos experienciales de tal efecto:

El poder terapéutico de la escritura ha sido testimoniado por numerosos escritores, de los que podríamos citar múltiples ejemplos (entre otros muchos, los de Goethe y su Werther, Henry Miller y su reacción al abandono de June, Isabel Allende y su libro Paula, Anaïs Nin y su diario, etc., etc.) (DeSalvo, 1999), pero sólo en años recientes se han realizado diversas investigaciones empíricas sistemáticas para poner a prueba estas intuiciones. (Lanza, Castelli, 2006, 4).

Los mecanismos psicológicos subyacentes al efecto terapéutico de la escritura no se explican o no son lo suficientemente claros para la psicología, algunas investigaciones simplemente demuestran que esta efectivamente funciona para algunos pacientes con diferentes trastornos. La explicación por parte de Pennebaker sobre los efectos de la escritura en la salud mental considera que a través de la escritura las personas realizan una forma de exteriorización de sus emociones conflictivas, lo cual les permitiría una forma de descarga emocional, la inhibición de tal expresión configuraría el elemento sintomático o patológico; Aunque según Elena Fernández: "Pennebaker y Chung (2011), aclaran que "si estás esperando una explicación pura y simple sobre la efectividad de la escritura, tenemos muy malas noticias: No hay una razón única que lo explique". (Fernández, 2013).

Este medio, a través del cual se logran exteriorizar o expresar las emociones conflictivas del paciente, o en términos de Pennebaker, *disclosure* (en español: manifestación o revelación), tendría su homólogo en la psicología psicoanalítica y se podría relacionar con el concepto de *abreacción*, la cual fue inicialmente conceptualizada por Breuer y Freud:

La abreacción, como técnica, consiste en facilitar al paciente la descarga emocional de sus afectos, a través de la verbalización de aquellos hechos o circunstancias que se hallan ligados, consciente o inconscientemente, a los mismos. L. Eidelberg (1973) la define como el proceso de descarga de emociones bloqueadas, mediante la evocación y verbalización de recuerdos reprimidos. (Coderch, 2005, 58).

Para Coderch, en la actualidad esta definición puede ser ampliada “haciéndola extensiva a aquellas emociones que son perfectamente conocidas y conscientes por parte del paciente, pero cuya expresión debe quedar habitualmente bloqueada a causa de las reglas sociales y formas usuales en el trato convencional.” (Coderch, 2005). Este desbloqueo emocional también puede relacionarse con el concepto de *catarsis*, conceptualizado inicialmente en el psicoanálisis por Breuer y Freud:

En la historia del psicoanálisis catarsis está ligado a abreacción: para Laplanche y Pontalis en su diccionario, abreacción (el término catarsis no está en la lista del vocabulario, sólo es citado en la definición de otros términos) implica el mecanismo normal que permite al individuo reaccionar frente a un acontecimiento y evitar que éste conserve un quantum de afecto demasiado importante. Con todo, para que esta reacción posea un efecto catártico, es preciso que sea ‘adecuada. (Velázquez, 2010, 28).

El interés del psicoanálisis en la escritura y la narrativa es un hecho bien conocido, según Ana Rita Russo y Jorge Iván Galindo:

Freud evidencio un particular interés por la narrativa, por las motivaciones de quien escribe, ejemplo de esto se encuentra en el trabajo que realiza de la obra de Goethe, señalando sus fuentes inconscientes, pero también la forma como esta genera efectos en el lector. ...Entonces el poeta o el escritor, aquel que desarrollo una producción sublimatoria mediante la letra, realiza una acción de particular interés, devela el inconsciente en su escrito, incluso sin saberlo, y este escrito genera un efecto inconsciente en el lector. (Russo & Galindo, 1).

Según Héctor Fiorini: “Las psicoterapias de más antiguo arraigo, las más difundidas y estudiadas son, sin duda, las verbales, esto es, las que concentran sus expectativas de cambio en el poder modificador, revelador de la palabra.” (Fiorini, 2008, 16). Se justifica entonces estudiar la palabra escrita como un nuevo enfoque técnico dentro de la psicoterapia. Si el lenguaje es la herramienta básica para la psicología, este comprende varios tipos como lo son el gestual, el oral, el artístico y el escrito.

Geográficamente, la investigación cubriría los estudios y documentos de México, Argentina y España; temporalmente, cubriría un rango desde el año 2000 hasta la actualidad. Luego de una revisión preliminar de las investigaciones, se concluye que puede existir un vacío académico frente al tema, en tanto son escasos los trabajos que den cuenta del estado de la cuestión y estos se encuentran actualmente dispersos como lo explica Héctor Fernández Álvarez:

El uso de la escritura ha venido desarrollándose fuertemente en los últimos veinte años como un medio de enorme utilidad y hoy constituye un elemento primordial de muchos formatos y dispositivos de psicoterapia. Los antecedentes existentes en la literatura son muy variados y están dispersos pues durante muchos años no fue considerado como un método particularmente relevante. ...Aunque es posible encontrar en la literatura

antecedentes sobre el empleo de textos, cartas o diarios, solo recién en la psicoterapia contemporánea la escritura ha llegado a adquirir una significativa importancia (Fernández, 2005, 30).

Este trabajo hace parte de una de las líneas de investigación del Grupo de Investigación en Psicología Aplicada de la Corporación Universitaria Lasallista: Fenómenos sociales y bienestar psicológico (Corporación Universitaria Lasallista, 2014). La escritura como recurso psicoterapéutico entraría en el área de bienestar psicológico, este entendido como “un estado psicológico que se asocia al funcionamiento positivo y al disfrute de la salud integral.” (Corporación Universitaria Lasallista, 2014). Según lo planteado anteriormente, la pregunta de esta investigación es: ¿Cuál es el estado de la producción académica sobre el uso psicoterapéutico de la escritura de diarios, cuentos, cartas y poemas, en México, Argentina y España, desde el año 2000 hasta la actualidad?

Justificación

Realizar esta investigación se justifica primero, en la importancia que han cobrado últimamente las perspectivas lingüísticas y literarias en el campo de las ciencias sociales. Este interés comienza a partir de la segunda mitad del siglo XX con el llamado *giro lingüístico* y el *giro narrativo*. Tales perspectivas, por ejemplo la narrativa, han influido de manera determinante en los paradigmas epistemológicos de la psicología y en consecuencia han proliferado diversas perspectivas técnicas y metodológicas que llegan a concebir la expresión escrita como una herramienta clínica útil dentro del marco de la psicoterapia. Los diferentes trabajos académicos al respecto pueden encontrarse en todas las corrientes psicológicas, las cuales utilizan la escritura bajo diferentes supuestos teóricos aunque con ciertas similitudes o coincidencias. La multiplicidad de técnicas de escritura psicoterapéutica como el cuento, la poesía, las narraciones, la autobiografía, la escritura expresiva o las cartas le dan a este campo de estudio una versatilidad considerable tomando en cuenta la posibilidad de sus diferentes aplicaciones.

Una revisión documental del tema puede ayudar a integrar un panorama de información que según Héctor Fernández Álvarez, se encuentra dispersa o diseminada (Fernández, 2005), y podría constituirse además como una guía académica para futuras investigaciones; por otro lado, la gran mayoría de investigaciones sobre el tema no se encuentran en lengua castellana, y en Colombia no circulan algunas publicaciones importantes lo cual dificulta los proyectos investigativos.

Es conveniente además, debido al significativo vacío sobre el estado académico de la cuestión. La pertinencia se concreta en el hecho de ser un tema relativamente nuevo dentro de la

Psicología, considerando su reciente aparición en las investigaciones de los últimos treinta años en el mundo, y en Latinoamérica aproximadamente unos 15 años.

Objetivos

Objetivo General

Consolidar un estado del arte acerca del uso psicoterapéutico de la escritura de diarios, cuentos, cartas y poemas, en México, Argentina y España, desde el año 2000 en adelante.

Objetivos Específicos

1. Documentar el uso psicoterapéutico de la escritura de diarios, cuentos, cartas y poemas en México, Argentina, y España, desde el año 2000 en adelante.
2. Describir la producción académica existente en México, Argentina, y España, desde el año 2000 en adelante, sobre el uso de estas cuatro técnicas de escritura al interior de un proceso psicoterapéutico.

Antecedentes

A continuación se referencian algunos antecedentes investigativos en Colombia, similares a la presente investigación: En primer lugar, existe un Trabajo de Grado en Psicología de la Universidad de Antioquia realizado por Jesús A. Rúa Rendón y María C. Santa Guzmán, titulado *La Técnica de la Escritura Emocional: Una Revisión Documental*, la cual explica la técnica de escritura desarrollada por James Pennebaker y hace una revisión de su trabajo acerca del valor terapéutico de la escritura emocional iniciado en 1986 con sus investigaciones experimentales (Rúa Rendón & Santa Guzmán, 2004).

Existe además, una Maestría en Educación y Desarrollo Humano de la Universidad de Manizales y el CINDE realizada por Tatiana Jaramillo Toro, Alberto A. Restrepo Álzate y Sandra M. Restrepo Escobar, titulada *Escritura Emocional: Una Estrategia para la Resocialización del Habitante de Calle Adulto de Medellín*, en este proyecto de intervención se realizaron talleres de escritura con habitantes de calle de Medellín, utilizando la técnica de la escritura emocional desarrollada por Pennebaker (Jaramillo Toro; Restrepo Álzate & Restrepo Escobar, 2011).

Marco Teórico

Aspectos psicológicos implicados en la escritura

La escritura es el instrumento mediante el cual la humanidad preserva la memoria de su conocimiento, su ciencia y su desarrollo histórico. Esto le da una importancia tal, como para considerarla el mayor invento humano (Gil, 1985). Los principales modelos teóricos que explican los mecanismos psicológicos implicados en la producción escrita provienen de la psicolingüística y la psicología cognitiva. Estos intentan explicar evolutivamente la adquisición y desarrollo del lenguaje escrito en el ser humano y los diferentes procesos psicológicos involucrados en la escritura de textos.

El concepto de escritura, dependiendo del punto de vista, puede ser entendida como proceso o como producto. La primera hace referencia a los procesos psicológicos implicados en quien escribe, los cuales estarían determinados por su propia experiencia. La segunda se refiere a la representación visual del lenguaje, con su carácter de transmisibilidad (Gil, 1985). Algunos autores consideran la escritura como un sistema de símbolos autónomo e independiente del sistema de símbolos que constituye el lenguaje hablado, es decir, la escritura no es solo la representación visual del lenguaje oral (Gil, 1985).

El desarrollo de la escritura ha sido estudiado desde dos perspectivas amplias, la histórica y la ontogenética, la primera estudia el desarrollo de la escritura en la humanidad, la segunda, en el individuo (Gil, 1985). La primera concibe que la escritura sea un invento relativamente tardío en la historia humana, utilizado para darle una permanencia espaciotemporal a las expresiones habladas. Según su desarrollo histórico, existen, entre otros, tres sistemas de escritura, el

pictográfico, el ideográfico y el fonográfico (Gil, 1985); en el primero, el símbolo está relacionado con la imagen visual de su referente; en el segundo, el símbolo está relacionado con la idea de su referente; y en el tercero, el símbolo se relaciona con las unidades de sonido y con su forma ortográfica (Gil, 1985):

En cuanto al desarrollo individual, el lenguaje escrito es el último sistema simbólico que adquiere el niño y puede considerarse como el nivel más alto del comportamiento verbal del ser humano (Miklebust, 1964). Solo se puede alcanzar la escritura una vez logrado cierto nivel de desarrollo intelectual, motor, sensorial y afectivo (Ajuriaguerra y cols., 1973; Ajuriaguerra y Auzias, 1980), así como un determinado nivel de pensamiento abstracto, autorresponsabilidad y madurez de automotivación (Lundsteen 1976). Es necesario que todos los niveles precedentes de habilidades lingüísticas (escucha, habla y lectura) se hallan establecido previamente (Myklebust, 1965), de modo que la existencia de un problema en cualquier área del lenguaje ya adquirido puede afectar el desarrollo de las destrezas de la escritura (Bain, 1976; Cicci, 1980). (Gil, 1985, pg. 77).

Según Guillermo Gil Escudero, existen cuatro campos en el estudio psicológico de la escritura, los cuales se encuentran interrelacionados:

El estudio del proceso y del producto de la escritura.

El análisis de la relación de la escritura con otros procesos.

El estudio de la relación de la escritura con variables diferenciales.

El área de evaluación de la escritura.

En el primer campo, se encuentran algunas subáreas como: el estudio del desarrollo de la escritura; el estudio de los procesos implicados en la escritura; el área de los trastornos de la escritura; el análisis de los tratamientos a dichos trastornos; y el área pedagógica de la escritura

(Gil, 1985). En el segundo campo, se estudia la escritura en su relación con otros procesos del lenguaje como el habla, en este punto no hay un acuerdo en cuanto a considerar la escritura como un sistema simbólico independiente o secundario al habla. Se ha estudiado también la escritura en su relación con la lectura, vistas a veces como procesos inversos, y en otras como procesos diferentes (Gil, 1985). En el tercer campo, se estudia la relación de la escritura con diferentes variables como el sexo, la clase social, etc. (Gil, 1985). El último campo, el área de evaluación de la escritura, se relaciona con todas las anteriores ya que todas necesitan medir determinados aspectos (Gil, 1985).

Según Gil, Friederiksen y Dominic (1981) conciben cuatro perspectivas relevantes en la investigación psicológica de la escritura: la cognitiva, la lingüística, la comunicativa y la contextual. Siendo la cognitiva, una de las más recientes y principales perspectivas en investigación (Gil, 1985). Esta última, abarca cuatro componentes relacionados: “los procesos cognitivos del escritor, el producto de la escritura y las variables, tanto internas como externas, que influyen y restringen dichos procesos.” (Gil, 1985). Los procesos cognitivos del escritor se organizan en tres grupos: preescritura, planificación, y posescritura (Gil, 1985).

El producto de la escritura hace referencia al texto final, así como a las anotaciones, esquemas, borradores y dibujos. Esta clase de análisis va muy de la mano de las teorías sobre el texto y el discurso (Gil, 1985). Las variables internas se dividen en dos: las variables fisiológicas y las variables cognitivas, tales como el procesamiento, la atención, la memoria o el conocimiento. Dentro de la variable del conocimiento, se diferencian el conocimiento lingüístico y el conocimiento conceptual (Gil, 1985). Las variables externas se dividen primero en: contextuales y comunicativas, que a su vez se dividen en tres niveles: universo de discurso,

contexto social, y contexto comunicativo; y los resultados escritos, compuestos por la estructura, la sintaxis, y el nivel de dicción (Gil, 1985).

La escritura entraría en un marco más amplio constituido por las habilidades psicolingüísticas de comunicación, en donde se encuentra el ciclo del habla o lenguaje oral, y el ciclo de la escritura o lenguaje escrito. Tanto el contenido como la organización transmitida mediante el lenguaje escrito, resulta ser diferente de lo transmitido mediante el lenguaje oral o hablado (Gil, 1985):

Los procesos de producción y comprensión del ciclo del lenguaje escrito, aunque regidos por los mismos principios generales que los del hablado, están condicionados por la descontextualización del lenguaje escrito, obligando al escritor a tener en cuenta de modo más acentuado los mecanismos que dan coherencia al texto y obligando al receptor a realizar complejas tareas de inferencia.”...”Asimismo, la lectura interviene de modo decisivo en la tarea global de escritura, al ser el proceso a través del cual se extrae la información necesaria para la actividad de revisión. Por último, en este esquema el habla ocupa un papel central debido a la importancia de su actividad mediadora, tanto para la tarea de escritura como las tareas de lectura implicadas en la misma. (Gil, 1985, pg. 82).

Las autoras Wolman y Casamajor hacen referencia a Emilia Ferreiro y Ana Teberosky, importantes teóricas en el tema, quienes explican cómo los niños adquieren las habilidades de lectura y escritura, y las cuales toman de Piaget su principal modelo investigativo y explicativo, el cual, según la interpretación de Ferreiro, es una teoría general de los procesos de adquisición del conocimiento (Wolman & Casamajor, 2008). Ferreiro, citada por Wolman y Casamajor, dice que la teoría de Piaget es: “una teoría general de procesos de construcción de conocimiento, desarrollada en torno a la problemática de los objetos físicos y lógico-matemáticos, pero al

menos potencialmente apta para dar cuenta de la construcción de otros tipos de objetos”. (Wolman & Casamajor, 2008).

Las autoras dicen como la escritura es para los niños un objeto de conocimiento. En esta interacción entre el niño y la escritura o entre el sujeto y el objeto de conocimiento, el sujeto ejerce una *acción* (concepto piagetiano) sobre el objeto, es decir, busca regularidades, semejanzas y diferencias. Esta actividad se concibe como una actividad interpretativa o transformadora del objeto, con el fin de incorporarlo intelectualmente o en otras palabras, comprenderlo. El esfuerzo del niño por comprender el objeto de la escritura implica una evolución conceptual, y esta evolución obedece a etapas que conservan un orden específico como cualquier otro proceso de asimilación, otro concepto piagetiano (Wolman & Casamajor, 2008).

Es verdad que este objeto particular plantea problemas específicos en especial en su relación con el lenguaje oral, y que constituirse como objeto de conocimiento es contrario a la idea comúnmente admitida según la cual la escritura es simple *técnica de transcripción*. La escritura es un *sistema de representación* cuyo vínculo con el lenguaje oral es mucho más complejo de lo que comúnmente se admite. Un ejemplo que puede ilustrar la selección y omisión de elementos, propiedades y relaciones que sucede en la construcción del sistema de escritura – que ofrece Ferreiro – es el caso de la entonación, tan importante en la comunicación oral. Se puede decir la misma palabra con diversos sentidos: irónico, despreciativo, elogioso, admirativo; sin embargo la entonación no se transcribe, no hay una representación de la entonación en la escritura. (Wolman & Casamajor, 2008, pg. 4).

Frente a los aspectos que conserva la escritura del lenguaje oral, Claire Blanche Benveniste menciona tres niveles, los saberes no lingüísticos, las variaciones audibles y las

diferencias de pronunciación (Wolman & Casamajor, 2008). Por un lado, hay aspectos no lingüísticos como la risa o la intensidad de la voz que no se ven representados en la escritura; asimismo, la escritura no conserva algunas diferencias fónicas, por ejemplo cuando el fonema /g/ presenta ciertas variaciones identificables en el habla; otro nivel es el de las diferencias de pronunciación, las cuales varían según el contexto social, la edad o la región (Wolman & Casamajor, 2008).

La escritura es un sistema de representación del lenguaje hablado y como tal no se trata de una mera codificación, esta última implica una correspondencia unívoca entre una cosa y la otra, entonces este no sería el caso del lenguaje oral y el escrito. La escritura, como sistema de representación, conserva algunos aspectos del lenguaje hablado y omite otros (Wolman & Casamajor, 2008). Las autoras, citando a Ferreiro:

Si fuera una simple codificación, las unidades de análisis de lo oral deberían encontrarse en la escritura, y no es el caso. No hay correspondencia unívoca entre las letras y fonemas (en las diferentes escrituras alfabéticas hay poligrafías para un mismo fonema y polifonía para un mismo grafema). No hay correspondencia unívoca entre las segmentaciones de lo escrito – las palabras gráficas – y los morfemas. La mayúscula y el punto segmentan oraciones, una entidad que sólo tiene realidad en la escritura, según varios lingüistas contemporáneos. (Wolman & Casamajor, 2008, pg. 4).

Respecto a los mecanismos explicativos que dan cuenta de la adquisición o aprendizaje progresivo del sistema de escritura, se encuentra el concepto de *equilibración* (concepto piagetiano), mecanismo autorregulador el cual permitiría el tránsito de un nivel inferior de conocimiento a otro superior (Wolman & Casamajor, 2008). Este progreso se inicia a partir de

un conflicto cognitivo entre los esquemas del sujeto y el objeto de conocimiento (en este caso la escritura).

Se presenta un conflicto o desequilibrio cuando el sujeto intenta comprender alguna información proveniente del ambiente la cual no ha sido asimilado aun, esta *perturbación* lo llevara a modificar su esquema y realizar un proceso de acomodación para incorporarlo, la acomodación implica entonces una reequilibracion de la estructura cognitiva (Wolman & Casamajor, 2008).

Aunque no toda perturbación termina en una modificación del esquema y su consecuente reequilibracion. Existen tres tipos diferentes de reacciones por parte del sujeto a estas perturbaciones, denominadas por Piaget como *alfa*, *beta* y *gama* (Wolman & Casamajor, 2008). Las autoras, citando a Ferreiro: “se las puede dejar de lado; se las puede compensar localmente; o se las puede asimilar (es decir, compensarlas enteramente por modificación del esquema asimilatorio, alcanzando así un nuevo nivel de equilibracion).” (Wolman & Casamajor, 2008).

El siguiente cuadro comparativo ilustra algunas características y diferencias entre el lenguaje oral y el lenguaje escrito. Tomado de: Claudia Bruno Galván, María Cibele González y María Sagrario Fernández, en “*La Escritura Creativa*” (2009):

Diferencias contextuales:

<i>Canal Oral</i>	<i>Canal Escrito</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Canal auditivo. - Percepción de los signos del texto sucesivamente. - Comunicación espontánea. El emisor puede rectificar, pero no borrar lo que ya ha dicho. La comprensión del texto tiene que ser en el momento de la emisión y tal como se emite. - Comunicación inmediata en el tiempo y en el espacio. Lo oral es más rápido y ágil. - Comunicación efímera. Los sonidos son perceptibles sólo mientras están en el aire. - Uso de códigos no-verbales. - Hay interacción durante la emisión del texto. El lenguaje oral es negociable entre los interlocutores. - Se apoya mucho en el contexto extralingüístico, como por ejemplo los códigos no-verbales, deixis, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Canal visual. El canal visual tiene una capacidad de transmisión de información superior al auditivo. - Percepción simultánea. - Comunicación elaborada. El emisor puede corregir y rehacer el texto. El lector puede elegir cómo, dónde, en qué orden y a qué velocidad quiere leer el texto. - Comunicación diferida en el tiempo y en el espacio. - Comunicación duradera. Las letras quedan grabadas y el escrito adquiere valor social de testigo y registro. - Utiliza poco los códigos no-verbales, sólo la disposición del espacio y del texto, por ejemplo. - No hay interacción, el escritor no puede conocer la reacción real del lector. - El contexto no es muy importante. El escritor es autónomo y crea el contexto según va escribiendo el texto.

Diferencias textuales:

<i>Código Oral</i>	<i>Código Escrito</i>
<p><i>Adecuación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - marca más la procedencia dialectal - asociado a temas generales, hay un bajo grado de formalidad y propósitos subjetivos <p><i>Coherencia:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - selección menos rigurosa de la información - más redundante - estructura abierta del texto, hay interacción durante la emisión - estructuras poco estereotipadas <p><i>Cohesión:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - menos gramatical, utiliza pausas y entonación - utiliza muchos recursos paralingüísticos - utiliza muchos códigos no-verbales - alta frecuencia de referencias exofóricas <p><i>Gramática (fonología y grafía):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - formas propias de los usos espontáneos y rápidos <p><i>Gramática (morfología):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - soluciones poco formales <p><i>Gramática (sintaxis):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - usa estructuras sintácticas simples - alta frecuencia de anacoluto y frases inacabadas - elipsis frecuentes <p><i>Gramática (léxico):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - léxico no marcado formalmente - baja frecuencia de vocablos con significados específicos - acepta repetición léxica - usa proformas e hiperónimos - usa tics lingüísticos o palabras parásito - usa muletillas - usa onomatopeyas, frases hechas, refranes, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - neutraliza las señales de procedencia del emisor - asociado a temas específicos, alto grado de formalidad y propósitos objetivos <ul style="list-style-type: none"> - selección más precisa de la información - menos redundante - estructura cerrada, responde a un esquema previamente planificado - estructuras estereotipadas <ul style="list-style-type: none"> - más gramatical, utiliza signos de puntuación, enlaces, sinónimos, etc. - utiliza pocos recursos paralingüísticos - utiliza pocos códigos no-verbales - alta frecuencia de referencias endofóricas <ul style="list-style-type: none"> - casi no incorpora estas formas <ul style="list-style-type: none"> - soluciones formales <ul style="list-style-type: none"> - usa estructuras más complejas y desarrolladas - ausencia de este tipo de estructuras - elipsis menos frecuentes <ul style="list-style-type: none"> - léxico marcado formalmente - frecuencia muy alta <ul style="list-style-type: none"> - elimina repeticiones léxicas a través de sinónimos - usa vocablos equivalentes y precisos - ausencia de estos elementos - tendencia a eliminarlas - uso muy escaso

Emilia Ferreiro enfatiza el principio piagetiano el cual señala que para entender los procesos de pensamiento más complejos primero debe comprenderse su evolución. Este principio también debe tenerse en cuenta para el estudio sobre la adquisición de la lengua escrita (Ferreiro, 1980). Esta adquisición ha sido considerada tradicionalmente como un proceso de aprendizaje, igual a como se aprenden ciertos hábitos, aunque este enfoque no ha tomado en cuenta al sujeto cognoscente ni a la escritura como objeto de conocimiento (Ferreiro, 1980). Ferreiro concibe la escritura como un sistema de signos socialmente constituidos, con propiedades observables en tanto objeto conceptual, social y material (Ferreiro, 1980).

Ya que la escritura pertenece al medio cultural, los niños comienzan a reflexionar sobre esta incluso antes de llegar a la escuela, luego esta reflexión hace parte de la progresión psicogenética que sigue la adquisición del sistema de escritura (Ferreiro, 1980). Uno de los primeros problemas que los niños enfrentan para comprender el sistema de escritura consiste en entender la diferencia entre los dibujos o imágenes y el texto escrito, el siguiente paso consiste en establecer una relación entre el texto y la imagen que lo representa. Inicialmente el niño reconoce solo los aspectos cuantitativos del texto, como la cantidad de letras, y luego sus aspectos cualitativos (Ferreiro, 1980).

En este punto cabe resaltar la concepción Vygotskiana del lenguaje escrito; según Bernard Schneuwly, en la cultura y en la educación se ha entendido la escritura como una codificación o traducción del lenguaje oral, es decir, secundario (Schneuwly, 1992), según este autor, Vygotski consideraba al lenguaje escrito como un proceso psicológico distinto e independiente al lenguaje oral, fundamentalmente, el lenguaje oral es *dialógico* y el lenguaje escrito es *monológico* (Schneuwly, 1992). Schneuwly explica cuatro aspectos que definen la postura de Vygotski frente a la lengua escrita (Schneuwly, 1992): Considera el lenguaje escrito

como una función psíquica particular. Considera el carácter histórico del lenguaje escrito. Plantea un modelo de producción lingüística. Plantea tres niveles respecto a la mediación semiótica del lenguaje escrito.

Frente al primer aspecto, el lenguaje escrito tiene ciertas particularidades que lo hacen diferente del oral; en primer lugar, en el aprendizaje de la lengua escrita, el niño previamente debe hacer una *abstracción* del sonido, es decir, asociar los fonemas con los grafemas, además, en el lenguaje escrito hay ausencia de un *interlocutor* (Schneuwly, 1992). Otra divergencia consiste en la *motivación* del escrito, en el lenguaje oral la motivación está dada por el mismo contexto comunicativo, en cambio en el escrito la motivación es construida. Para Vygotski el lenguaje oral es no consciente e involuntario mientras que el lenguaje escrito es consciente y voluntario; por otro lado, cronológicamente el lenguaje escrito se desarrolla después del oral (Schneuwly, 1992): "el monólogo es una función psíquica superior que se construye por la transformación de una función que existía previamente, por un mejor control del proceso psíquico, el diálogo." (Schneuwly, 1992). En definitiva, para Vygotski, el lenguaje escrito constituye una función psíquica particular (Schneuwly, 1992).

Frente al segundo aspecto, la perspectiva de Vygotski da una gran relevancia al carácter histórico y cultural del lenguaje escrito, su enfoque teórico es denominado como un enfoque *histórico-cultural*, esto quiere decir que el contexto social es el factor determinante en la adquisición de las habilidades lingüísticas, y en este caso las de escritura (Schneuwly, 1992): "toda función psíquica superior es un producto social y tiene por tanto una historia que especial reconstruir desde un punto de vista psicológico." (Schneuwly, 1992).

El tercer aspecto se refiere a la propuesta de Vygotski sobre un modelo de producción lingüística, en el cual, en orden de aparición, primero está el motivo o motivación, después

aparece el pensamiento, luego el lenguaje interior, a este le sigue un plan semántico y por último un plan fásico (Schneuwly, 1992). El cuarto aspecto se refiere a la mediación semiótica del lenguaje escrito, entonces se distinguen tres niveles en los cuales se da esta mediación; en el primer nivel, el lenguaje escrito cumple una función de control del propio comportamiento; un segundo nivel, se refiere a los cambios a los que están sometidos los procesos de planificación lingüística; y el tercer nivel se refiere a la posibilidad del lenguaje escrito para la creación de contextos lingüísticos (Schneuwly, 1992).

Siguiendo a Ferreiro, en la evolución del sistema de escritura, los niños deben entender dos supuestos básicos: “que todas las palabras que componen la oración están escritas, y que están escritas en el orden de emisión.” (Ferreiro, 1980). En un nivel básico, generalmente sucede que los niños interpretan correctamente parte del texto, sin comprender que este guarda una relación directa con la oración enunciada, por ejemplo, reconocen los nombres en el texto pero no reconocen los espacios en blanco, las palabras con menos de tres letras, los artículos o los verbos. Enfrentados a este problema, los niños hacen tres cosas: ignoran ciertos aspectos del texto, dejan algunos aspectos sin interpretar, o introducen otros que guardan cierta relación con el significado global pero que no han sido enunciados (Ferreiro, 1980).

A partir de la suposición de que las letras “dicen” algo, pero que solo los nombres están escritos, comienza un lento proceso de elaboración centrado en la posibilidad de representación del verbo. Y solo una vez que se atribuye al verbo la posibilidad de estar representado independientemente, surge el problema de los artículos, y con ellos el de la cantidad mínima de letras necesarias para poder leer... Muchos niños pre-escolares, bien avanzados en sus ideas acerca de la relación entre el lenguaje oral y la escritura, logran ubicar sin dificultad la posición de los sustantivos y del verbo, pero no de los artículos. (Ferreiro, 1980, pg. 83).

Estas dificultades que enfrentan los niños (más o menos entre los 3 y 7 años), es decir, en comprender y mantener el supuesto de la relación directa entre lo que se enuncia y lo que está escrito, pueden continuar por un largo periodo de tiempo, incluso más allá de los 6 años, y además se presentan tanto en las actividades de interpretación como en las actividades de producción de textos escritos. La disposición de la escritura de forma lineal aparece alrededor de los 4 años (Ferreiro, 1980). Para los niños de este nivel, la intención subjetiva juega un papel determinante, es decir, si el niño quiso escribir algo, entonces ese algo se verá plasmado en su escritura (Ferreiro, 1980).

Ferreiro enfatiza el hecho de que la adquisición del sistema de escritura no se logra a través de una copia de un modelo externo sino que es una construcción por parte del niño mediante sus sistemas asimiladores (Ferreiro, 1980). Si bien las letras provienen del medio externo, la interpretación que hace el niño de esa información es una construcción propia (Ferreiro, 1980).

Más tarde en el desarrollo, aparecen dos características importantes: “los niños evitan repetir más de dos veces la misma letra, y tratan de conservar constante el número de letras.” (Ferreiro, 1980). En este nivel los niños intentan hacer corresponder la escritura con las propiedades cuantificables del referente, por ejemplo, *elefante* se escribiría con más letras o con letras más grandes porque es un animal muy grande (Ferreiro, 1980).

En un nivel más avanzado del desarrollo, en el cual se puede llegar con un repertorio mayor o menor de letras, el niño descubre que cambiando el orden lineal de las letras, es posible decir cosas diferentes (Ferreiro, 1980). Esta característica implica un cambio importante, la escritura ya no es tratada como un todo sino como un conjunto de partes, esta suposición dará

lugar a la *hipótesis silábica*, el niño relaciona cada letra con a una silaba de la palabra (Ferreiro, 1980).

Con la hipótesis silábica aparece por primera vez una clara relación entre la escritura y los aspectos formales del habla. Esta relación no es la relación convencional propia de la escritura alfabética, pero apunta ya en la dirección correcta. La hipótesis silábica sufre múltiples alternativas. No domina de inmediato la escena, ya que debe competir con hipótesis alternativas (tales como la búsqueda de correspondencia con las propiedades cuantitativas del referente). (Ferreiro, 1980, pg. 87).

A partir de la aparición de la hipótesis silábica, aparecen otras conductas: “la posibilidad de borrar letras cuando se procede a verificar la exactitud de lo escrito, y la posibilidad de utilizar la hipótesis silábica para anticipar la cantidad necesaria de letras, antes de escribirlas.” (Ferreiro, 1980). En este nivel, el niño comienza a comprender más claramente la necesidad de correspondencia directa entre lo que se enuncia y lo que se escribe. Posteriormente aparecerán los problemas de la ortografía (Ferreiro, 1980).

Sobre las estrategias de composición en el proceso de escritura, Flowers y Hayes proponen un modelo el cual está formado por tres componentes: la memoria a largo plazo del escritor; la situación comunicativa y el proceso (planificación, transformación y revisión). Un cuarto elemento serían las acciones metacognitivas de los escritores (Martínez, 2009).

Las investigaciones sobre la escritura tienen dos enfoques diferentes:

1) Centradas en el proceso: “se considera de tipo psicológico y, en concreto, de orientación cognitiva. Su objetivo es detectar las habilidades cognitivas que supuestamente desarrolla el sujeto, al expresarse por escrito. 2) Centradas en el producto: “su carácter es

lingüístico, por cuanto su objetivo es analizar las estructuras textuales y las características formales del texto (Martínez, 2009).

Según Martínez, “el tipo textual más estudiado ha sido el narrativo”. Desde el enfoque procesual y desde la perspectiva del paradigma fenomenológico-interpretativo, se pretende:

1) Desvelar los procesos cognitivos en la escritura (planificación, textualización y revisión). 2) Detectar habilidades metacognitivas en la expresión escrita: conocimiento del proceso (concepto de escritura); conocimiento de la estructura textual; conocimiento de las propias capacidades; auto-regulación; actitud del sujeto ante la producción escrita (Martínez, 2009).

El enfoque cognitivo concibe la escritura como un proceso, que comprende, a su vez, un conjunto de subprocesos de pensamiento, los cuales se ponen en funcionamiento durante el acto de la producción, de manera que el escritor realiza distintas operaciones mentales y aplica diferentes estrategias (Martínez, 2009)

Usos de la escritura en la psicoterapia

Desde los inicios del psicoanálisis, el habla o el intercambio verbal entre terapeuta y paciente ha constituido la principal herramienta en la psicoterapia (Fernández, 2005). Hablar sobre los problemas, conflictos o dificultades vitales, ha sido una de las formas naturales de los seres humanos para aliviar o mitigar el sufrimiento que estos ocasionan, el psicoanálisis lo que hizo fue llevar esta práctica sociocultural al terreno científico de la intervención psicológica, de ahí que en algún momento haya sido denominado como la *Cura por el Habla* (Fernández, 2005).

Más tarde aparecen otros enfoques teóricos y técnicos en los cuales se da una mayor importancia al lenguaje corporal, a la comunicación expresiva y no verbal, y al lenguaje de la acción, tal es el caso del psicodrama, la terapia gestáltica y el condicionamiento conductual, respectivamente; sin embargo, la palabra hablada o el diálogo han mantenido un lugar central en las psicoterapias (Fernández, 2005). Paralelamente, las personas, erróneamente fueron construyendo una representación social sobre las psicoterapias según la cual el solo hecho de hablar sobre las dificultades y desahogarse con el terapeuta conllevaría un efecto terapéutico en sí mismo, volviéndose esto parte del imaginario colectivo (Fernández, 2005):

El dialogo puede tener efectos muy potentes para tranquilizar a cualquier persona agitada o para guiar a alguien que se encuentra confuso y, especialmente, es un recurso privilegiado para realizar cualquier análisis sobre los procesos mentales y explorar los significados personales del paciente. No obstante, en los últimos tiempos hemos venido a descubrir que no es necesario (ni conveniente) hacer girar la práctica de la psicoterapia exclusivamente sobre ese carril. (Fernández, 2005, pg. 29).

Según Héctor Fernández, el uso de la escritura en la psicoterapia es un tema de estudio reciente: "Los antecedentes existentes en la literatura son muy variados y están dispersos pues durante muchos años no fue considerado como un método particularmente relevante.". Este autor señala que solo en los últimos 20 años se han desarrollado la mayor parte de las investigaciones en la materia, siendo la década de 1980 el momento de su florecimiento (Fernández, 2005). Tal vez el antecedente más lejano pertenece a Burton (1965), de ahí en adelante, algunos de los principales antecedentes se hallan en la *escritura automática* de Milton Erickson y en los *modelos de cartas* de White y Epston (1990), estos últimos pertenecientes a la corriente narrativa en psicoterapia (Fernández, 2005).

Aunque es posible encontrar en la literatura antecedentes sobre el empleo de textos, cartas o diarios, solo recién en la psicoterapia contemporánea la escritura ha llegado a adquirir una significativa importancia (Lepore y Smyth, 2002). "Podemos identificar tres factores principales que contribuyeron a promover el uso de la escritura en este campo: a) la modificación del dispositivo tradicional de sesiones regulares. b) el desarrollo de nuevas propuestas terapéuticas, en particular los abordajes para el tratamiento de las enfermedades físicas y de episodios traumáticos. c) el impacto sobre la concepción del modelo general de la psicoterapia derivado de la aparición de la terapia cognitiva. (Fernández, 2005, pg. 30).

Respecto al primer factor, el modelo clásico de psicoterapia se ha flexibilizado durante los últimos años, ahora no solo se habla de sesiones o encuentros regulares entre dos personas (paciente y terapeuta) sino que también se encuentran los formatos grupales y familiares de psicoterapia (Fernández, 2005). Tanto la frecuencia como la extensión también cambiaron cuando aparecen las terapias breves y focalizadas, estas ajustadas a las necesidades de cada caso;

asimismo, las psicoterapias introdujeron nuevas herramientas como las *tareas intersesión* (Fernández, 2005):

La escritura es un medio particularmente favorable para esos fines ya que pueden encontrarse múltiples oportunidades para que el paciente lo lleve a cabo fuera de las sesiones. El registro escrito es, al mismo tiempo, un excelente soporte para el trabajo de elaboración posterior que dichas tareas exigen. (Fernández, 2005, pg. 32).

Respecto al segundo factor, en las últimas décadas la psicoterapia ha expandido su campo de aplicaciones frente a las enfermedades físicas y los episodios traumáticos (Fernández, 2005). La técnica de la escritura expresiva o emocional, desarrollada por James Pennebaker, es uno de los principales modelos teóricos e investigativos en el tema. Según este autor, existen pruebas empíricas de como la expresión emocional que se da a través de la escritura, tiene un efecto positivo en la salud física y mental de las personas. La técnica consiste en que la persona escriba periódicamente sobre su enfermedad o sobre algún hecho traumático ocurrido (Fernández, 2005):

Esto se pudo verificar en distintos grupos de edad, genero, cauce cultural, clase social y estilos de personalidad. Utilizando el programa computarizado LIWK (*Linguistic Inquiry and Word Count*) se pudo comprobar que los que mejoran más sus condiciones de salud son quienes tienden a incrementar el número de palabras asociadas con emociones positivas al correr de los días. En estas personas se verifica, también, una riqueza progresiva de sus cogniciones a medida que progresa la experiencia (Fernández, 2005, pg. 32).

El tercer factor se refiere a la revolución que ha significado para el campo de las psicoterapias, el modelo de terapia cognitiva (Fernández, 2005). Esta estudia el procesamiento mental y la manera en que las personas organizan su experiencia mediante esquemas de patrones emocionales y de creencias; su objetivo, es lograr que el paciente pueda flexibilizar estos

esquemas y patrones disfuncionales que originan su padecimiento, se busca la reorganización de la experiencia del paciente a partir de la reestructuración cognitiva y la transformación de su sistema de significados (Fernández, 2005).

Según Fernández, la psicoterapia cognitiva promueve la participación activa del paciente y se ajusta al modelo de intersesión, donde se le propone al mismo la realización de ciertas tareas: “Esto favorece el uso de tareas escritas, un medio que se ve realzado por la utilidad que brinda para las operaciones centrales de cambio de este modelo: la refocalización de la atención, la resignificación y la reestructuración cognitiva” (Fernández, 2005). Fernández resalta el hecho de que los seres humanos vivimos inmersos dentro de un mundo lingüístico, el lenguaje evoluciona desde su más temprana adquisición hasta las etapas más maduras y define desde nuestra capacidad de pensamiento reflexivo hasta nuestra capacidad de interacción social (Fernández, 2005).

El lenguaje escrito tiene un desarrollo más tardío comparado con el lenguaje verbal, y requiere de ciertas competencias previas que se dan a través de una forma sistemática de instrucción a diferencia del lenguaje oral el cual evoluciona de una manera más espontánea. Otra propiedad consiste en que el lenguaje escrito supone un manejo de reglas de aplicación mucho más estrictas que las del lenguaje oral, además, el lenguaje escrito tiene un carácter documental, es decir, el texto escrito da cuenta o crea un registro sobre algo (Fernández, 2005).

Todo ello hace de la escritura un *sistema no automático de expresión* que implica cierta demora entre la configuración mental y la puesta en acto de la comunicación. Esa distancia que media entre lo que pensamos y sentimos respecto de lo que transmitimos por vía escrita puede protegernos de los habituales exabruptos que pueden originarse en las expresiones verbales o las

manifestaciones descontroladas de nuestro sistema gestual. Además, nos permite reelaborar lo que pretendemos decir pues admite un elevado grado de correcciones. (Fernández, 2005, pg. 36).

Para Fernández, la escritura también nos permite expresarnos cuando otras formas de comunicación parecen insuficientes o cuando se nos dificulta hacerlo de otra manera, incluso para registrar acontecimientos importantes o ayudar a nuestra memoria. Por estas y otras razones los psicoterapeutas encuentran en la escritura (desde hace unos veinte años) una utilidad en la práctica clínica (Fernández, 2005).

Se ha encontrado que la escritura tiene un potencial terapéutico así como ciertas limitaciones y restricciones clínicas, la escritura presenta mayores beneficios para ciertos trastornos o perturbaciones y algunas limitaciones frente a otros. Se pueden identificar entonces, diferentes mecanismos terapéuticos, usos clínicos y técnicas (Fernández, 2005).

Dentro de los mecanismos se encuentra la autoconfrontación. En muchas ocasiones, al paciente se le dificulta hacer un verdadero contacto con la realidad porque le resulta angustiante, cuando se le pide llevar un registro escrito sobre su situación problemática, esto implica para el paciente una autorreflexión y enfrentar aspectos que a veces le resultan muy dolorosos de asimilar; por eso es necesario que el terapeuta conozca bien cómo utilizar el recurso de la escritura, para saber orientar dicha confrontación (Fernández, 2005).

Metodología

Diseño

El objetivo del método cualitativo consiste en describir las cualidades de un fenómeno y configurar un concepto acerca de este a partir de su acontecimiento en la realidad (Mella, 1998, 6) “se empieza con ciertas observaciones de un suceso, desde las cuales inductivamente se desprenden ciertas cualidades, que finalmente nos dan un concepto acerca del fenómeno.” (Mella, 1998, 6). Desde este modelo, primero se delimita el fenómeno a estudiar y luego se hacen las observaciones de los casos que serán la base del concepto, tratando de encontrar la mayor parte de las cualidades del fenómeno (Mella, 1998, 6). En la investigación cualitativa se debe hablar más de entendimiento en profundidad que de exactitud, y es necesaria una estrategia más abierta que estructurada. (Mella, 1998, 6).

Hay que elegir uno o un par de métodos de recolección de datos, para finalmente, ante el cumulo de información reunida, centrar la atención en ciertos aspectos seleccionados con la ayuda de una perspectiva teórica. Se trata de conectar la información a las cualidades, lo que en conjunto nos daría un concepto sobre el fenómeno. (Mella, 1998, 7).

El fenómeno en este caso es el uso psicoterapéutico de la escritura, las categorías a estudiar para esta investigación son los diarios, cuentos, cartas y poemas, utilizados en un contexto psicoterapéutico. El objeto de estudio de esta investigación son los documentos académicos en psicología que proponen teóricamente el uso de alguna de estas cuatro técnicas de escritura en el contexto psicoterapéutico, desde el año 2000, en adelante.

Según María Eumelia Galeano, el enfoque cualitativo de investigación:

Se entiende como un complejo de argumentos, visiones y lógicas de pensar y hacer, algunas de ellas con relaciones de conflicto, y no como competencias entre tradiciones; y como un conjunto de estrategias y técnicas que tienen ventajas y desventajas para objetos particulares en circunstancias específicas. (Galeano, 2004, 21).

Según Elssy Bonilla y Penélope Rodríguez, la investigación cualitativa plantea tres aspectos centrales:

Primero, la formación académica del investigador es la garantía de la seriedad del proceso y por lo tanto de la calidad de los resultados que se obtienen en la investigación. El proceso de investigación es planeado y a la vez exploratorio, con etapas que se retroalimentan y ajustan a medida que se avanza en la comprensión del problema. Finalmente, la conceptualización inductiva del fenómeno analizado parte de sus propiedades esenciales identificadas en el proceso del estudio. (Bonilla & Rodríguez, 1997, 81).

Según estas autoras, el proceso de la investigación cualitativa plantea tres fases; primero, la fase de definición de la situación-problema, la cual implica la exploración de la situación y el diseño; segundo, la fase del trabajo de campo, la cual implica la recolección de datos cualitativos y la organización de la información; tercero, la fase de identificación de patrones culturales, la cual implica el análisis, la interpretación y la conceptualización inductiva (Bonilla & Rodríguez, 1997, 76).

María Teresa Anguera, considera la metodología cualitativa como:

Una estrategia de investigación fundamentada en una depurada y rigurosa descripción contextual del evento, conducta o situación que garantice la máxima objetividad en la captación de la realidad, siempre compleja, y preserve la espontánea continuidad

temporal que le es inherente, con el fin de que la correspondiente recogida sistemática de datos, categóricos por naturaleza, y con independencia de su orientación preferentemente ideográfica y procesual, posibilite un análisis (exploratorio, de reducción de datos, de toma de decisiones, evaluativo, etc.) que dé lugar a la obtención de conocimiento válido con suficiente potencia explicativa, acorde, en cualquier caso, con el objetivo planteado y los descriptores e indicadores a los que se tuviera acceso. (Anguera, 1995, 2)

Método

Según Consuelo Hoyos Botero:

Investigar es dar cuenta de un objeto a través de un procedimiento y desde ciertos referentes. Se investiga lo empírico del fenómeno, pero también se indaga por ese fenómeno en textos que de él, dan cuenta a través de lo simbólico y este análisis (de la historia documental) que exige un recorrido de interpretación y comprensión, es finalmente la partida de nuevas argumentaciones sobre el fenómeno que a su vez alientan otras para explicar la realidad. ...lo que interesa es buscar otras lógicas y otras perspectivas, trabajar sobre el acervo documental recogido para mirarlo desde otro lugar y con otros objetivos; buscar diferentes matices antes no tenidos en cuenta y penetrar en los textos para hacerlos hablar desde su propia capacidad significativa. (Hoyos, 2000, 52).

Consuelo Hoyos Botero presenta un modelo para la investigación documental y una guía teórico-práctica para la construcción de Estados del Arte, según la definición de esta autora:

El estado del arte es una investigación documental mediante la cual se realiza un proceso en forma de espiral sobre el fenómeno previamente escogido, que suscita un interés particular por sus implicaciones sociales o culturales y es investigado a través de la

producción teórica constitutiva del saber acumulado, que lo enfoca, lo describe, y lo contextualiza desde distintas disciplinas, referentes teóricos y perspectivas metodológicas...Este recorrido se inicia con una mirada reflexiva del investigador que le permite captar una serie de datos inicialmente inconexos, desarticulados, sin sentido, con el fin de analizarlos críticamente para construir con ellos una coherencia, mediante un proceso de abstracciones que le permitan apreciar nuevos aspectos. (Hoyos, 2000, 49).

Es un trabajo constitutivo donde la interpretación, la crítica y la argumentación racional, juegan un papel preponderante porque permiten llevar a cabo inferencias y relaciones. Se trata de ir de la parte (unidad de análisis) al todo (fenómeno estudiado a través de la representación teórica), para explicitar un argumento de sentido que explique y totalice una cierta visión “paradigmática, semántica y pragmática” en orden a dilucidar una particular manera de apreciar el fenómeno, una construcción global de significados y una trascendencia en lo real de estos elementos con repercusiones prácticas en el entorno social. (Hoyos, 2000, 50).

Desde el punto de vista teórico, un Estado del Arte se nutre principalmente de la hermenéutica, disciplina filosófica entendida como la “ciencia universal de la interpretación y de la comprensión o entendimiento crítico y objetivo del sentido.” (Hoyos, 2000, 57). Desde el punto de vista metodológico, un Estado del Arte pretende dar cuenta del conocimiento o saber acumulado en determinado momento histórico sobre un *tema central*, en este caso el uso psicoterapéutico de la escritura; el cual se divide en *núcleos temáticos* o subtemas, en este caso la escritura de diarios, cuentos, cartas y poemas. Los documentos revisados (libros, artículos, ensayos, tesis) constituyen las *unidades de análisis*; se pretende entonces, extraer los *factores* o

aspectos relevantes de cada unidad de análisis, y a su vez, los *indicadores* o aspectos relevantes de cada factor (Hoyos, 2000, 62-67):

FACTORES	INDICADORES
1. Aspectos Formales	Autor Tipo de Material
2. Asunto investigado	2.1. Tema 2.2. Subtema 2.3. Problema
3. Delimitación contextual	3.1. Espacial 3.2. Temporal 3.3. Sujetos
4. Propósito	Explícito o implícito Objetivos
5. Enfoque	5.1. Disciplina 5.2. Paradigma conceptual 5.3. Referentes teóricos 5.4. Conceptos principales 5.5. Hipótesis 5.6. Tesis 5.7. Tipo de investigación
6. Metodología	6.1. M. Cualitativa 6.2. M. Cuantitativa 6.3. M. Mixto 6.4. Técnicas
7. Resultados	Conclusiones Recomendaciones
8. Observaciones	Glosas Comentarios Anexos (referenciarlos)

Según el modelo que presenta Consuelo Hoyos, la investigación documental o Estado del Arte comprende cinco fases:

1. Fase Preparatoria: “Tiene como fin orientar expresamente, sobre como habrá de realizarse el estudio, cual es el objeto de investigación que se pretende abordar, cuales los

núcleos temáticos comprendidos en el tema central; cual es el lenguaje básico común a utilizar, así como los pasos a seguir a través de la investigación.” (Hoyos, 2000, 40).

2. Fase Descriptiva: “Comprende el trabajo de campo que se realiza con el fin de dar cuenta de los diferentes tipos de estudios que se han efectuado, cuáles son sus referentes disciplinares y teóricos, con qué tipo de sujetos se han realizado, bajo cuales delimitaciones espaciales, temporales y contextuales se han llevado a cabo, que autores las han asumido y que diseños se han utilizado.” (Hoyos, 2000, 40).
3. Fase Interpretativa por Núcleo Temático: “Esta fase permite ampliar el horizonte del estudio por unidad de análisis y proporciona datos nuevos integrativos por núcleos temáticos, en tanto trasciende lo meramente descriptivo y conduce al planteamiento de hipótesis o afirmaciones útiles para la construcción teórica.” (Hoyos, 2000, 40).
4. Fase de Construcción Teórica Global: “Comprende una revisión del conjunto que parte de la interpretación por núcleo temático para mirar los resultados del estudio, como vacíos, limitaciones, dificultades, tendencias y logros obtenidos, que permitan orientar nuevas líneas de investigación.” (Hoyos, 2000, 40).
5. Fase de Extensión y Publicación: “Consiste en la posibilidad de divulgar la obra, bien en forma oral mediante conferencias, disertaciones, paneles, seminarios, mesas redondas, etc., bien en forma escrita (publicación).” (Hoyos, 2000, 40).

Técnica

Según María Eumelia Galeano, la revisión documental es una de las principales técnicas de investigación de los estudios documentales (Galeano, 2004, 120). Para esta autora, “La revisión documental es una privilegiada técnica para rastrear, ubicar, inventariar, seleccionar y consultar las fuentes y los documentos que se van a utilizar como materia prima de una

investigación.” (Galeano, 2004, 120). Se distingue entre fuentes primarias y secundarias, las primeras se encuentran en archivos públicos o privados y se trata de documentos históricos como cartas, fotografías o declaraciones; las segundas, incluyen monografías, informes de investigaciones, y obras generales sobre lo que se investiga (Galeano, 2004, 120). La presente investigación se enfoca más en las fuentes secundarias.

La revisión de fuentes conlleva la elaboración de un inventario de las mismas con su descripción bibliográfica completa, datos sobre el sitio donde reposa el material y una selección de los documentos que se consideren importantes para la investigación...El resultado de esta revisión documental debe ser un informe analítico donde se incluyan la relación completa de los documentos encontrados; las fuentes y unidades de documentación consultadas; las decisiones sobre la necesidad del muestreo, y una valoración de los criterios que iluminaron dicha selección, y de los materiales seleccionados con base en los propósitos de la investigación...Durante la consulta, la lectura y la clasificación por temas de las fuentes, se vinculan los procesos de selección y análisis documental, por tanto es necesario hacerlas de manera sistemática y registrar los datos en fichas bibliográficas y de contenido. (Galeano, 2004, 120).

Nivel de análisis

Según Guillermo Briones, “El problema central de la investigación descriptiva consiste en establecer criterios para seleccionar los elementos que serán descritos y recoger la información pertinente para, posteriormente, efectuar su sistematización y presentación.” (Briones, 2001, 34). Este autor distingue, para la investigación en Ciencias Sociales, nueve tipos de análisis descriptivos:

Caracterización global del objeto de estudio.

Determinación de los objetos sociales que tienen ciertas características.

Descripción del contexto en el cual se presenta cierto fenómeno.

Descripción de la magnitud del fenómeno.

Descripción de las propiedades que tiene el objeto de estudio.

Descripción de las diferencias que hay, o se presentan, entre dos o más subgrupos de la población que es objeto de estudio.

Descripción de las partes, categorías o clases que componen el objeto de estudio.

Descripción del desarrollo o la evolución del objeto de estudio.

Descripción de las relaciones del objeto de estudio con otros objetos. (Briones, 2001, 34)

Se trata entonces de realizar una descripción de las perspectivas teóricas en Psicología que proponen la escritura de diarios, cuentos, cartas y poemas en el contexto psicoterapéutico.

Delimitación

Esta investigación se limita temáticamente a la revisión de los trabajos académicos en psicología que hablen sobre la escritura como recurso psicoterapéutico; espacialmente, a los trabajos realizados en México, Argentina y España; temporalmente, a los trabajos realizados desde 2000 en adelante. Las referencias encontradas más importantes pertenecen a Gustavo Lanza Castelli, psicólogo y psicoanalista argentino, y su trabajo sobre los diarios y la escritura como herramienta en la psicoterapia (2010); Mónica Bruder, psicóloga clínica argentina, y su trabajo sobre las implicancias del cuento terapéutico en el bienestar psicológico (2004); Juan L. Linares, María J. Pubill & Ricardo Ramos, psicólogos españoles, y su trabajo sobre las cartas

terapéuticas en la terapia familiar sistémica (2005); y el trabajo de Marta Campillo Rodríguez, psicóloga mexicana, sobre la utilización de poemas en la terapia narrativa.

Síntesis Descriptiva Núcleos Temáticos

Síntesis descriptiva núcleo temático A

A continuación se presenta una síntesis descriptiva del trabajo propuesto por Gustavo Lanza Castelli, psicólogo y psicoanalista argentino, acerca de la escritura de diarios como herramienta dentro de la psicoterapia. Este autor sugiere que el trabajo de escritura por parte del paciente, en el tiempo transcurrido entre sesiones, y bajo la forma de lo que él denomina *diario de autoexploración*, es una actividad particularmente útil y beneficiosa adjunta al proceso terapéutico (Lanza Castelli, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010). Antes de explicar las funciones que cumple el *diario de autoexploración* al interior de la psicoterapia, se describen las principales perspectivas teóricas de las cuales parte el autor, considerando que, esta propuesta no sólo proviene de modelos teóricos sino también de su práctica clínica.

Los principales modelos teóricos que sostienen esta propuesta son en primer lugar, las investigaciones llevadas a cabo desde el psicoanálisis por Peter Fonagy (1991, 2008) sobre el concepto de *función reflexiva o mentalización*; y las investigaciones experimentales que desde 1986 realiza el psicólogo norteamericano James Pennebaker acerca del valor terapéutico de la escritura, y sus efectos en la salud física y mental de las personas (Lanza Castelli, 2010). Se entiende por función reflexiva o mentalización:

A los procesos psicológicos que subyacen a la capacidad de mentalizar. Incluye un componente auto-reflexivo y un componente interpersonal, que le permiten al individuo diferenciar la realidad interna de la externa, los procesos intrapersonales de los interpersonales, la posición en que el pensamiento es equiparado con la realidad, de

aquella otra que discierne a este último como una construcción de la propia mente. (Lanza Castelli, 2010, 86).

Una de los objetivos más importantes del trabajo psicoterapéutico sería entonces favorecer esta capacidad, la cual puede ser desarrollada (Lanza Castelli, 2010). El aporte central de Gustavo Lanza Castelli consiste en que la práctica de escritura en el *diario de autoexploración*, activa, estimula e incrementa el funcionamiento reflexivo y, por otro lado, la regulación emocional en el paciente, lo cual convierte a la escritura en un importante complemento de la psicoterapia (Lanza Castelli, 2010). La teoría de P. Fonagy diferencia dos niveles en el funcionamiento de la mentalización:

El primero de ellos tiene que ver con el monitoreo de la vida emocional, el registro y diferenciación de las diversas emociones y la simbolización de las mismas en representaciones secundarias, lo que es condición para que sea factible nombrar la experiencia como correspondiente a una emoción específica. El otro nivel tiene que ver con la posibilidad de pensar sobre los estados mentales (incluidas las emociones), establecer relaciones entre ellos y conectarlos con las distintas situaciones con las que se hallan entrelazados (Lanza Castelli, 2010, 98).

Castelli aclara una diferencia entre el diario personal y el *diario de autoexploración*, el primero ha sido considerado como una actividad de la adolescencia, o como un género de dudoso valor literario, más tarde, en la segunda mitad del siglo XX aparecerían en EE.UU, Inglaterra y Francia un nuevo tipo de diario, uno utilizado como medio para el auto-conocimiento y el crecimiento personal (Lanza Castelli, 2010). En este último sentido, es que el autor propone el *diario de autoexploración* como una herramienta para ser utilizada en la práctica clínica (Lanza Castelli, 2010).

Esta herramienta es para ser utilizada por el paciente en el tiempo que transcurre entre sesiones, como un complemento de la psicoterapia; sobre este aspecto, el autor nos explica que existen numerosas investigaciones las cuales sugieren que el trabajo entre sesiones del paciente tiene efectos positivos sobre el desarrollo y resultados de la psicoterapia, un artículo en la revista *In Session* (2002, # 58) está dedicado a reseñar dichas investigaciones (Lanza Castelli, 2010).

Las corrientes de orientación psicoanalítica no han tenido mucho protagonismo en lo que se refiere a proponer el trabajo entre sesiones del paciente, cuestión que si han abordado desde hace mucho tiempo los teóricos de orientación cognitiva, conductista, sistémica y humanista; por nombrar un ejemplo clásico, se encuentran las tareas de registro de pensamientos automáticos de Aaron Beck. Este vacío es aprovechando por Castelli para proponer el diario de autoexploración como trabajo entre sesiones del paciente desde una perspectiva psicoanalítica (Lanza Castelli, 2010).

La utilización del diario en este sentido, es decir, como método para el autoconocimiento, ha tenido varios precursores, Castelli menciona que tanto Freud como Jung llevaban un diario de sueños. Este tipo de diario, ha sido planteado como una terapia en sí misma por Kathleen Adams con la publicación de su *Journal Therapy* en 1998 (Lanza Castelli, 2010). Otras obras importantes son las de T. Rainer (1978); Ira Progoff (1975); Marion Milner (1936); Anaïs Ninn (1934).

Sin embargo, en relación a la utilización de diarios en el campo de la psicoterapia solo se menciona un único trabajo, el de Jill Colman (1997), y otros trabajos en los que se desarrollan algunas ideas al respecto, entre estos los de Oberkirch (1983); Mahoney (1991); Neimeyer (1995); Schneider & Stone (1998); Smith (2000); Leahy (2003); Ryle (2004); Thompson (2004)

(Lanza Castelli, 2010). Dentro de las propuestas latinoamericanas, la de Castelli es precisamente la que más destaca por su amplitud y profundidad.

Cabe señalar también que solamente:

Un estudio llevado a cabo por M.C. Graf (Graf, 2004) es el único, hasta ahora, que ha incluido la sesiones de escritura en el interior de un proceso terapéutico, como complemento -entre sesiones- de éste, utilizando el formato de Pennebaker y una rigurosa metodología (Lanza Castelli, 2010, 114).

La técnica de la escritura expresiva desarrollada por Pennebaker, consiste brevemente en lo siguiente, (aunque este tema será tratado más a fondo en el apartado de *discusión*):

La conclusión de Pennebaker y sus colaboradores fue que -en línea con los actuales desarrollos de la teoría y terapia narrativas- la gente se beneficiaba al ir transformando una experiencia traumática en una narración que les permitía explicar y entender los hechos traumáticos, al ir configurando narrativamente un impacto que había sido inicialmente desorganizante. Y esta configuración narrativa producía una reorganización de los pensamientos y sentimientos relacionados con el hecho traumático (Lanza Castelli, 2006, 9)

Castelli considera las funciones y beneficios de la escritura del *diario de autoexploración* desde tres puntos de vista, esto es, como acto de escritura, como espacio o lugar, y como objeto (Lanza Castelli, 2010). Considerada como acto de escritura, sus funciones serían las siguientes: registra situaciones problemáticas, amplía el registro de los procesos internos, transforma los procesos internos, activa representaciones relacionadas con lo escrito, favorece la formación de secuencias útiles, expresa y da cauce a emociones, expresa y procesa situaciones traumáticas, favorece el pasaje de la pasividad a la actividad (Lanza Castelli, 2010).

A continuación se describen las principales funciones de la escritura, considerada como acto de escritura: La primera función consiste en que registrar por escrito los procesos internos (pensamientos, vivencias, problemáticas, etc.) que ocurren entre sesiones, sirve para poder recordarlos, de manera que el paciente pueda disponer de este material para sí mismo y también para luego ser trabajado en sesión, incluyendo a este en el diálogo terapéutico (Lanza Castelli, 2010).

De igual manera, hay pacientes a los que le cuesta mucho poder tener una conversación fluida durante la sesión, la escritura puede servir entonces para poner en palabras aquello que se dificulta tanto decir en persona (Lanza Castelli, 2010). Castelli profundiza sobre este tema específico en otro trabajo titulado: *Lo difícil de decir en sesión. Su mediación a través de la escritura* (2008).

La segunda función se refiere a que la escritura permite registrar dos tipos de elementos que quedan por fuera de la conciencia del paciente, y que son claves para comprender su problemática, estos pueden ser aquellos contenidos inconscientes que se encuentran bajo la acción de un proceso defensivo, o bien contenidos producto de pensamientos automáticos, los cuales a su vez son de dos tipos: pensamientos (vivencias, sentimientos acerca de uno mismo y los demás), y modos de relacionarse o patrones vinculares (Lanza Castelli, 2010).

Castelli nos cuenta el caso de Marion Milner, quien utilizaba un diario para "modificar aspectos problemáticos de su personalidad que son fuente de sufrimiento y malestar así como para encontrar un rumbo en su vida." (Lanza Castelli, 2010, 95). Lo que se sugiere es que el paciente pueda entrenarse en la observación de sus propios procesos mentales de manera que pueda actuar según esa nueva información. Además; el hecho de llegar a un mayor nivel de comprensión, ya que el pensamiento se aclara y se organiza, permite generar otras perspectivas

acerca del problema y otra significación sobre el mismo; esto terminará ayudando en últimas a disminuir el afecto o sentimiento negativo asociado (Lanza Castelli, 2010).

La tercera función se refiere a que el pensamiento puede tener la forma de *habla sin sonido*, de manera que la escritura permite convertir esta en una narración. Esta narración le permite al paciente comprender mejor lo que le sucede ya que ahora puede hacer uso de elementos que anteriormente aparecían como indiferenciados (Lanza Castelli, 2010):

El poner por escrito este tipo de pensamientos produce un despliegue, una diferenciación y una estructuración, semántica y sintáctica, de sus componentes. O sea, los elementos que lo integran, en virtud de la estructuración y seriación que impone la escritura, se diferencian y delimitan recíprocamente, se organizan según leyes semánticas y sintácticas, con lo cual se produce un amplio despliegue y una explicitación de lo implícito, bajo la forma de una narración (Lanza Castelli, 2010, 105).

La cuarta función se deriva de la anterior, y consiste en que el despliegue narrativo que se produce a través de la escritura, permite que surjan nuevas asociaciones antes no tenidas en cuenta, esto es importante en la medida en que se genera nueva información, enriqueciendo el proceso terapéutico (Lanza Castelli, 2010). La quinta función, la escritura favorece la formación de secuencias útiles, quiere decir que la actividad de escritura genera ciertas secuencias o trama, las cuales permiten acceder a elementos significativos previamente reprimidos, elementos que normalmente pasan desapercibidos si no se hubieran puesto por escrito (Lanza Castelli, 2010).

La sexta función consiste en que la escritura favorece tanto la expresión como la regulación emocional; la expresión en tanto la escritura implica otra forma de verbalizar o poner en palabras la experiencia (lo cual tiene un efecto en sí mismo), la regulación emocional debido a que la escritura promueve una afectividad mentalizada, como se explicó inicialmente. La

expresión y la regulación emocional son importantes metas clínicas en todo tratamiento psicoterapéutico (Lanza Castelli, 2010).

La séptima función es una de las más importantes y hace referencia a que la escritura "da expresión a situaciones traumáticas no elaboradas, permite su exteriorización, organización y asimilación" (Lanza Castelli, 2010, 113). Esta función es la que más ampliamente ha sido estudiada por Pennebaker a partir de su técnica de la *escritura expresiva* (Lanza Castelli, 2010).

Por último, la octava función de la escritura considerada como acto en sí mismo, es que esta favorece el pasar de una posición pasiva a una activa. Sucede que hay pacientes que llegan a consulta con una actitud bastante pasiva debido en parte a su problemática, el trabajo de escritura implica de alguna manera un tipo de confrontación, lo cual lleva a conseguir un mayor grado de protagonismo (Lanza Castelli, 2010).

A continuación se describen las funciones de la escritura del *diario de autoexploración*, considerada como espacio o lugar, y como objeto:

Considerada la escritura como espacio o lugar, se diferencian las siguientes funciones: como espacio para evacuar, como espacio para contener, y como espacio para conservar (Lanza Castelli, 2010). El *diario de autoexploración* sirve para evacuar pensamientos y sentimientos problemáticos, como una forma de librarse de tales contenidos mentales, descargando estos últimos en la escritura; es importante además, que este material pueda ser incluido en el proceso terapéutico (Lanza Castelli, 2010).

Castelli propone que el *diario de autoexploración* sirve como espacio para contener aquello que se exterioriza, y diferencia tres operaciones: la externalización, la espacialización o ubicación en un lugar, y la corporización (Lanza Castelli, 2010). La externalización se refiere a que la escritura permite la expresión emocional, de otro modo, la inhibición de contenidos

emocionales conflictivos tendrá un efecto perjudicial en la salud mental y física de las personas, este aspecto es estudiado más a fondo por Pennebaker (1990), quien precisamente nombra a su técnica terapéutica *escritura expresiva* (Lanza Castelli, 2010).

Por espacialización o ubicación en un lugar se entiende: "El diario proporciona un lugar que contiene y aloja los sucesos vividos y los procesos internos que se externalizan mediante el acto de escribir"... "Este hecho favorece que el paciente pueda diferenciarse y distanciarse de lo que escribe" (Lanza Castelli, 2010, 123-124). Por corporización se entiende, que la escritura implica una materialización de los pensamientos y sentimientos que se han externalizado en ella, es decir, adquieren una corporalidad la cual les permite quedar definidos y expresados de tal forma, que el paciente puede hacer algo frente a los mismos (Lanza Castelli, 2010).

Castelli sugiere que la escritura permite un distanciamiento entre la experiencia subjetiva y la representación lingüística que la nombra, función que cumple en menor grado la llamada *habla interna* según Alain Morin (2005), este distanciamiento le permitirá al paciente generar perspectivas diferentes acerca del problema, por otro lado, le permitirá tomar sus propios pensamientos como tales, y diferenciarlos de la realidad externa (Lanza Castelli, 2010).

Considerada la escritura como objeto, las funciones serían: como doble del yo, como espejo, como interlocutor y compañero, y como soporte del superyó (Lanza Castelli, 2010).

Por último, cabe reseñar otro trabajo de Castelli titulado *El feedback al terapeuta y la escritura del "diario de sesiones"*, donde se destaca otra función del diario esta vez como medio de comunicación, con el diario utilizado en este sentido el terapeuta puede conocer más acerca del punto de vista de su paciente, evaluar la calidad del vínculo terapéutico, rectificar la intervención, identificar elementos transferenciales, observar motivos de cambio; y el paciente puede registrar pensamientos y sentimientos no expresados en sesión (Lanza Castelli, 2008).

Aunque la propuesta de Castelli sobre el *diario de autoexploración* constituye un aporte bastante significativo, para este autor aún falta mucha investigación al respecto de la actividad de escritura entre sesiones realizada dentro de un contexto psicoterapéutico. Por otro lado, existen interrogantes que por ahora quedan a la intuición clínica de cada terapeuta, esto es, ¿Cuándo es el mejor momento para introducirlo? ¿Cuáles pacientes se benefician? ¿Cómo afecta y se ve afectada la transferencia y la contratransferencia? (Lanza Castelli, 2005).

La escritura entre sesiones me parece un campo provisorio que requiere todavía de mucha investigación, clínica y empírica, para poder profundizar en sus distintas facetas, explorar sus muchas posibilidades y lograr sistematizar una serie de conocimientos que nos permitan una utilización clínica fundamentada y eficaz (Lanza Castelli, 2006, 13-14).

Síntesis descriptiva núcleo temático B

A continuación se presenta una síntesis descriptiva del trabajo propuesto por Mónica Bruder, psicóloga argentina, acerca de la escritura de cuentos como herramienta dentro de la psicoterapia. Esta autora sugiere la escritura por parte del paciente de un *Cuento Terapéutico* como recurso para ser utilizado no sólo dentro del contexto clínico, sino también educativo, laboral, judicial, comunitario, entre otros, y además como una herramienta preventiva en el campo de la salud (Bruder, 2011). Al igual que en el núcleo temático anterior, se describen primero las principales perspectivas teóricas de las cuales parte la autora. Aclarando que, esta propuesta se apoya también en la experiencia clínica y psicopedagógica de la misma.

Los principales modelos teóricos que sostienen esta propuesta son en primer lugar, las investigaciones experimentales llevadas a cabo por James Pennebaker (1986, 1990) acerca del

valor terapéutico de la escritura; y las tendencias de la llamada Psicología Positiva (1998) iniciada por Martín Seligman, entendiendo esta como "el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos" (Bruder, 2011, 19).

Algunos de los principios básicos de toda psicoterapia enfocada desde la Psicología Positiva son: estimular en los pacientes habilidades interpersonales, poner los problemas en perspectiva, realismo, orientación hacia el futuro, optimismo... Las aproximaciones tradicionales al estudio de las emociones han tendido a ignorar las emociones positivas y a incluirlas en modelos generales confundiendo con otros estados afectivos, como por ejemplo el placer sensorial (Bruder, 2011, 20-21).

Según Mónica Bruder, las orientaciones humanistas en psicología son las que más se destacan en el estudio de los aspectos positivos del ser humano como la resiliencia o la afectividad positiva, cambiando el tradicional enfoque sobre lo problemático o lo traumático, de manera que el *Cuento Terapéutico* es la posibilidad de llevar el potencial creativo del ser humano al campo de la intervención psicológica (Bruder, 2011).

Miguel de Cervantes, Franz Kafka, Anna Frank, nos legan sus obras literarias creadas desde sus propias situaciones dolorosas: Miguel de Cervantes y la cárcel, Anna Frank y el encierro producido por su condición de judía, Franz Kafka y el vínculo traumático con su padre. En la escritura de su *Cuento Terapéutico*, el sujeto tiene voz propia, adquiere una identidad. Y cuando una situación límite lo atraviesa, la escritura de un cuento terapéutico, le permite recuperar nuevamente el camino hacia su autonomía, hacia su propia libertad (Bruder, 2011, 22).

Antes de entrar propiamente en el tema del *Cuento Terapéutico* como herramienta clínica, se considera la relación de la escritura con el campo de la salud y su valor como recurso

psicoterapéutico, este último aspecto ha sido principalmente estudiado por James Pennebaker (como se había explicado en el núcleo temático anterior) a partir de 1986 diversas investigaciones han replicado su técnica de la *escritura expresiva*, han observado sus efectos positivos y han corroborado la hipótesis inicial acerca de los efectos nocivos para la salud física y psicológica que produce producidos la inhibición de las experiencias traumáticas, y como la escritura al permitir la expresión de estos contenidos previene de los efectos negativos asociados.

Esta forma de escritura en particular se le conoce como escritura anónima en primera persona, este tipo de formato tiene implicaciones importantes: "El aspecto central que permite que la escritura sea terapéutica es la posibilidad de realizarla desde el anonimato" (Bruder, 2011, 24). Sin embargo, la escritura terapéutica no tiene muchas restricciones en cuanto a si debería pertenecer a un género literario en particular, o si debería tener género alguno:

Además del diario íntimo (escritura confesional), se considera escritura espontánea como terapéutica a toda escritura espontánea que nace de situaciones dolorosas. Algunos ejemplos: cartas dirigidas a vínculos específicos del sujeto, autobiografía en la que el sujeto vuelve al registro de su historia personal, poemas escritos en cárceles, canciones creadas a partir de hechos traumáticos. (Bruder, 2011, 25).

La escritura vendría siendo lo contrario a la inhibición, es decir, la escritura implica una confrontación (Bruder, 2011). La razón por la que se inhibe, consiste en el hecho de que el sujeto hace un uso del proceso defensivo de la negación, dando como resultado la aparición del síntoma, y que no se produzca una integración entre el sentimiento y el pensamiento, se inhibe también, porque el contenido traumático genera angustia cuando pasa a la conciencia (Bruder, 2011). Se entiende por inhibición al "resultado observable, fenoménico, de la peculiar forma en

que la transacción entre los sistemas yo-ello-superyó, inconsciente-consciente, se organiza a fin de que no aparezca la angustia." (Bruder, 2011, 26).

Otro aspecto importante es que la escritura implica además de integración, una organización, la escritura organiza el pensamiento lo cual permite tener una mayor conexión consigo mismo y con lo que se siente, esto es importante cuando se trata de superar diversas situaciones traumáticas (Bruder, 2011). El efecto terapéutico de la escritura se debe a que la persona traduce la experiencia traumática en lenguaje, este procesamiento o elaboración lingüística permite que la persona se exprese y consiga un entendimiento frente a lo que la perturba, se puede decir que la escritura permite una reparación simbólica del trauma, es en este punto donde el lenguaje metafórico cobra gran relevancia, todo esto resulta en una mejora en la salud física y psicológica (Bruder, 2011).

El modelo teórico de Bruder representa una línea de investigación surgida de las investigaciones de Pennebaker, según este último: "Bruder y sus colaboradores en Buenos Aires han sido los principales investigadores acerca de la escritura terapéutica en la Argentina" (Bruder, 2011, 15). La definición que da la autora de cuento terapéutico es la siguiente:

Se entiende por cuento terapéutico a todo cuento escrito por un sujeto a partir de la situación traumática, más dolorosa que haya vivido y cuyo conflicto concluye con final positivo; es decir que la situación traumática vivida en el pasado se resuelve positivamente en el cuento... Mientras la escritura terapéutica se realiza sobre las situaciones más dolorosas vividas por un sujeto y en primera persona, la escritura de un cuento terapéutico se realiza sobre la situación más dolorosa vivida en el pasado, pero en tercera persona; esto permite al autor de dicho cuento tomar una distancia óptima ante un

hecho doloroso, ante un conflicto, en boca del personaje que él mismo inventa y que lo representa. (Bruder, 2011, 73).

Es una característica del cuento terapéutico que deba concluir con un final positivo, por final positivo se entiende la resolución simbólica del acontecimiento traumático, en el cuento se recrea la situación dolorosa y se resuelve positivamente (Bruder, 2011), implica una elaboración y una construcción simbólica que el sujeto hace por ejemplo, al buscar y encontrar las palabras adecuadas para describir su situación problemática, el énfasis no está puesto en el resultado como tal sino en el mismo proceso de escribirlo, de manera que el final positivo es más una búsqueda; ahora, los cuentos con finales tristes también pueden tener un efecto terapéutico, pero según Bruder este es de tipo catártico y no elaborativo (Bruder, 2011).

La propuesta de Bruder se diferencia de la técnica de *escritura expresiva* de Pennebaker, en cuanto a que esta última utiliza una escritura en primera persona, mientras que el *cuento terapéutico* es una escritura realizada desde la tercera persona (Bruder, 2011), esta diferencia tiene una incidencia muy importante en cuanto al efecto psicológico que se produce, ya que la persona se ubica en un lugar desplazado, lo cual posibilita una expresión más libre de sus contenidos problemáticos (Bruder, 2011).

En otras palabras, la persona que escribe su cuento habla desde un "*yo narrativo*" y está representado por los personajes en el cuento; ocurriendo naturalmente a veces que quien escribe alterna entre la primera y la tercera persona, según Bruder, esta alternancia es lo que produce el efecto terapéutico de la escritura del cuento (Bruder, 2011). Para la autor, la escritura de un cuento terapéutico se homóloga a un proceso terapéutico, es decir, "*introducción-conflicto-resolución*" respecto del primero, y "*motivo de consulta-enfrentar el conflicto-elaboración*"

respecto del segundo (Bruder, 2011, 78). Una similitud básica entre la *escritura expresiva* y el *cuento terapéutico* es que ambos se realizan desde el anonimato (Bruder, 2011).

Cuánto más capaz es un sujeto de construir y reconstruir su narrativa o su *cuento terapéutico* puede generar mejores vínculos o relaciones. El conflicto que se resuelve en el *cuento terapéutico* se presenta como una fotografía, como una condensación de lo vivido en forma traumática por el sujeto y termina en forma positiva, resolutive, en el mismo. (Bruder, 2011, 79).

Síntesis descriptiva núcleo temático C

A continuación se presenta una síntesis descriptiva del trabajo propuesto por Juan Luis Linares, María José Pubill y Ricardo Ramos, psicólogos españoles, acerca de la escritura de cartas como herramienta dentro de la psicoterapia. Estos autores sugieren la escritura por parte del paciente de *cartas terapéuticas*, como recurso para ser utilizado dentro de la terapia familiar (Linares; Pubill & Ramos, 2005). Al igual que en el núcleo temático anterior se describen primero, las principales perspectivas teóricas de las cuales parten los autores, para luego explicar la forma de implementar este recurso terapéutico, aclarando que su propuesta también es producto de su experiencia clínica.

Los principales modelos teóricos que sostienen esta propuesta son en primer lugar, la teoría de la comunicación humana desarrollada en la escuela de Palo Alto, por autores como Gregory Bateson, Jay Haley, y Paul Watzlawick; y el modelo de terapia narrativa iniciado por Michael White y David Epston, el cual hace un especial énfasis en la utilización de cartas como recurso en la psicoterapia. Los autores explican que el objetivo de la terapia narrativa de White y

Epston consiste en: "modificar el discurso introduciendo nuevas narrativas para que el síntoma, ligado a las antiguas, deje de tener razón de ser." (Linares; Pubill & Ramos, 2005, 16).

Cabe agregar también la influencia de lo que Linares y colaboradores llaman socio-construccionismo narrativista, siendo Jerome Bruner (1990) uno de sus principales exponentes (Linares; Pubill & Ramos, 2005). Aunque los autores no nos dan una definición específica de comunicación, "una posible definición de comunicación sería la que la identificara con un proceso de contextualización mutua entre lenguaje y relación." (Linares; Pubill & Ramos, 2005, 12).

No cabe duda de la importancia de la comunicación en el campo de la salud mental: el sentido común nos dice que la comunicación humana es el principal vínculo de bienestar y de sufrimiento, así como el más potente instrumento para modificar los estados mentales individuales y las relaciones interpersonales. El hombre ejerce de animal social comunicando y, de esa forma, conquista al mundo a la vez que se deja conquistar por él. (Linares; Pubill & Ramos, 2005, 11).

Al igual que los autores de los núcleos temáticos anteriores, en este trabajo también se recalca el hecho de que las orientaciones psicoanalíticas no han aportado mucho en lo que se refiere a conceptualizar el uso del recurso escrito dentro del contexto clínico, aspecto que si han considerado otras orientaciones empezando por el conductismo con sus protocolos de registro, las terapias humanistas, y las sistémicas (Linares; Pubill & Ramos, 2005). Linares y colaboradores señalan que dentro de los teóricos del modelo sistémico que han utilizado la escritura de sus pacientes, se encuentran Bowen (1978); De Shazer (1985); Penn y Frankfurt (1994) (Linares; Pubill & Ramos, 2005).

Los autores afirman que su propuesta se justifica ante la existencia de un vacío en la educación de los terapeutas en lo que se refiere a la utilización formal o técnica de cartas dentro de la psicoterapia, de modo que su trabajo sobre las *cartas terapéuticas* se realiza con el propósito de cubrir en parte este vacío dando una orientación académica respecto al tema (Linares; Pubill & Ramos, 2005): "Pese a la evidencia de su interés clínico, poco se ha hecho para ayudar a los terapeutas, en formación o formados, a elaborar este tipo de cartas ni, más importante aún, a animarse a utilizarlas." (Linares; Pubill & Ramos, 2005, 59).

Según Linares y colaboradores, Watzlawick (1967) identifica la comunicación humana con el lenguaje digital (texto) y el lenguaje analógico (co-texto), uno expresa contenidos y el otro expresa relaciones (Linares y cols. agregan las emociones a este modelo), todo esto funciona dentro de un marco pragmático o contexto relacional en el que se inscriben los sujetos (Linares; Pubill & Ramos, 2005). En este punto señalan los autores, que la comunicación tiene el propósito de inducir un cambio cognitivo, emocional o pragmático en el otro. Es bajo estos principios que también se configura y se desarrolla una relación terapéutica (Linares; Pubill & Ramos, 2005).

Un concepto lingüístico fundamental para la teoría de la comunicación, es el concepto de *Acto de Habla* propuesto por John L. Austin (1962), lo cual significa que el lenguaje también es una acción, en otras palabras, el decir algo también implica hacer algo; pero además, provocar algo en el otro (Linares; Pubill & Ramos, 2005). Austin diferencia tres niveles en un *acto de habla*: el nivel locutivo ("lo que se dice, el contenido"), el nivel ilocutivo ("lo que se hace al decir algo"), y el nivel perlocutivo ("aquello que se busca hacer al decir algo") (Linares; Pubill & Ramos, 2005, 33). Para Mijail Bajtin, "la unidad de comunicación es, pues, el enunciado y su réplica." (Linares; Pubill & Ramos, 2005, 36).

La comunicación humana posee una estructura formal la cual ha sido propuesta por Haley (1959), definida de la siguiente manera: fuente-mensaje-receptor-contexto; es bajo esta estructura que es posible la comunicación entre dos personas (Linares; Pubill & Ramos, 2005). Más tarde, el lingüista Roman Jakobson (1963) propone una estructura más compleja: emisor-mensaje-destinatario-contexto-código-contacto (Linares; Pubill & Ramos, 2005). Según Linares y colaboradores, dice Pecheux (1969): "Un proceso discursivo no tiene principio. El discurso (la carta) se sostiene siempre sobre algo previamente discursivo" (Linares; Pubill & Ramos, 2005, 52). Esto quiere decir que quien escribe, no tiene la primera palabra ni la última.

Se entiende que el lenguaje escrito proviene del lenguaje oral, teniendo ambos características distintas, no se pueden revisar todas las diferencias aquí (algunas de estas se describen en el apartado del *marco teórico*), aunque algunas de las principales son las siguientes: mientras el lenguaje oral es más personal, pero desaparece rápidamente; el lenguaje escrito deja una constancia de su contenido, pero además crea una distancia entre lo dicho y el contexto en el que se dijo (Linares; Pubill & Ramos, 2005). Los autores destacan el trabajo de Peggy Penn y Marilyn Frankfurt (1994), quienes conciben la escritura como un objeto u artefacto que media en la relación terapéutica:

Desde una línea socio-constrccionista, añaden la escritura a la conversación terapéutica para crear nuevas narrativas descubriendo nuevas voces. Según estos autores, la escritura es, además de un proceso, un objeto tangible que sirve como un artefacto en la relación cliente-terapeuta (Linares; Pubill & Ramos, 2005, 15).

En relación a lo anterior, los autores resaltan lo que dice Todorov sobre las cartas: "Una carta, tiene la propiedad de constituir una unidad cerrada, capaz de romper la continuidad del relato (del curso de los acontecimientos) y de permitir un nuevo entrelazamiento de los hilos de

la intriga en curso" (Linares; Pubill & Ramos, 2005, 58). Por último, respecto a la consideración de los autores sobre el efecto terapéutico de la escritura de cartas, se pueden observar tres perspectivas, una comunicacional, una narrativa, y otra relacional: "el uso de cartas terapéuticas constituye un tipo de comunicación claramente intencional, dirigido a producir cambios en la matriz narrativa del receptor." (Linares; Pubill & Ramos, 2005, 66).

Síntesis descriptiva núcleo temático D

A continuación se presenta una síntesis descriptiva del trabajo propuesto por Marta Campillo Rodríguez, psicóloga mexicana, acerca de la escritura de poemas como herramienta dentro de la psicoterapia. Esta autora sugiere la escritura de poemas terapéuticos desde el modelo de la *Terapia Narrativa* para ser utilizados en psicoterapia (Campillo, 2011). La diferencia con las anteriores propuestas es que en esta, quien escribe es el terapeuta, utilizando como materia prima las palabras del paciente. La escritura de los poemas es utilizada en dos sentidos, como instrumento terapéutico al interior de un proceso clínico; y como instrumento pedagógico, mediante el cual se puede entrenar a los terapeutas para mejorar sus habilidades en *terapia narrativa* (Campillo, 2011). El lenguaje poético utilizado dentro de la psicoterapia posibilita la creación de metáforas y da apertura a significados alternativos, es en este punto donde se conecta esta propuesta con los principios básicos de la terapia narrativa, y se considera el valor terapéutico de la poesía (Campillo, 2011).

Los poemas que son creados durante la sesión tienen la característica de ser recopilados por el terapeuta de lo que él autor de la historia narra, esto es se derivan de la historia planteada por el/la consultante. Así, la síntesis única, en la que se presentan las aperturas

en la historia, significados alternativos, tiene el efecto de presentarle a la persona una visión externalizada de su voz, de los significados implicados en la misma... En el segundo proceso... se organiza durante un taller en el cual la entrevista de práctica se para a diferentes intervalos para escribir la síntesis de las palabras que van a ser utilizadas en el poema, y que al ser discutida entre los grupos se va creando la habilidad de identificar partes significativas de la historia escuchada (Campillo, 2011, 3).

Los principales modelos teóricos que sostienen esta propuesta son en primer lugar, el modelo de *terapia narrativa* inicialmente propuesta por Michael White y David Epston, con su trabajo llamado *Medios Narrativos para fines Terapéuticos* (1990) (Campillo, 2011). Aclarando que este trabajo representa una de las vertientes de un movimiento más general, que es el movimiento narrativo en psicología, del cual se deriva el movimiento narrativo en psicoterapia (de estos dos temas se trata más a fondo en el apartado de *discusión*). Un supuesto importante de la terapia de White y Epston consiste en que las personas organizamos y damos un sentido a la experiencia a partir de una historia o relato, esta atribución de significado implica una organización en una secuencia espacio-temporal de los hechos, o trama narrativa (Campillo, 2011).

Señala Campillo, existe un mecanismo de selección propuesto por Bateson (1992) según el cual, no toda experiencia es convertida en una historia, de esto se sigue que uno de los objetivos centrales de la *terapia narrativa* sea promover que el paciente transforme su experiencia en una historia de su propia autoría, y de ser necesario, en una historia alternativa, mediante la creación de nuevos significados surgidos del mismo relato (Campillo, 2011). En la *terapia narrativa* la prioridad principal es la historia del paciente, y no la interpretación teórica

que pueda salir de aquella, de esto se desprende que el terapeuta deba mantener una posición "descentrada" en el contexto de la relación terapéutica, la cual en principio se caracteriza por ser una donde son visibles las relaciones de poder (Campillo, 2011).

Otro aspecto importante que destaca la autora son algunas ventajas del lenguaje escrito en relación al lenguaje oral en el contexto de la psicoterapia, como por ejemplo, la permanencia en el tiempo, la posibilidad de recrear o evocar lo sucedido durante las sesiones, identificar en lo escrito los significados a los que el paciente ha llegado, o incluso cambiar la manera de interacción del paciente quien puede identificarse en el escrito a través de la perspectiva de otros (Campillo, 2011). En últimas, la escritura permite que el paciente "re-escriba" su propia experiencia de vida, incluyendo sus relaciones interpersonales a través de la creación de nuevos significados en psicoterapia, es por eso que la utilización de documentos terapéuticos es una de las principales herramientas en *terapia narrativa*, siendo el uso de cartas la forma más ampliamente estudiada y aplicada por White y Epston (Campillo, 2011).

Discusión

En el apartado anterior se describieron los principales conceptos teóricos y supuestos básicos de las diferentes propuestas sobre la escritura de diarios, cuentos, cartas y poemas dentro de la psicoterapia; a continuación se presenta una discusión acerca de las convergencias y divergencias entre los trabajos descritos, y sobre el contexto académico en el que estos se producen, es decir, los movimientos en psicología (o por fuera de ella), que de alguna manera nutren el marco epistemológico de estas técnicas de escritura dando lugar a su aparición dentro de la psicoterapia.

El objetivo de este apartado es dar una visión del conjunto, tal y como lo define Consuelo Hoyos Botero en relación a la construcción de Estados del Arte o investigación documental (Hoyos, 2000). La inclusión de diarios, cuentos, cartas y poemas en la investigación no fue al azar sino que tiene el propósito de reunir la mayor diversidad de géneros literarios como lo es el género autobiográfico, el narrativo o ficcional, el epistolar y el poético. El lenguaje metafórico es especial ya que está contenido en todos los anteriores géneros, y se podría decir que es el que más promueve una apertura a la creación de nuevos significados.

Un elemento central que une a todos los es la sugerencia de utilizar la escritura al interior de un proceso clínico, no como terapia en sí misma sino como complemento de esta. Se hace muy útil aquí la distinción hecha por Gustavo Lanza Castelli sobre la forma de ver los beneficios de la escritura dentro de la psicoterapia desde tres puntos de vista, esto es, como acto o proceso, como producto y como medio de comunicación (Lanza Castelli, 2010).

La escritura vista como proceso es la dimensión en la cual se explican mejor los procesos psicológicos individuales y relacionales que intervienen en el efecto terapéutico de la actividad

de escritura. La propuesta de las cartas es la que más hace un mayor énfasis en la dimensión de la escritura como un medio de comunicación, siendo las perspectivas discursivas y lingüísticas las más influyentes sobre la misma (Linares; Pubill & Ramos, 2005). Las propuestas a su vez comparten la consideración de la escritura como producto, esto es, no la actividad de escritura sino el resultado de la misma, en el cual queda un objeto o texto útil al proceso psicoterapéutico.

Cabe distinguir que las propuestas sobre los diarios y las cartas parten en principio desde una escritura en primera persona, mientras que los cuentos y los poemas desde una escritura en tercera persona. Esto tiene implicaciones importantes respecto a la explicación del efecto terapéutico de la escritura en el sentido de que mientras se escribe, la alternancia entre la primera y la tercera persona cumple una función terapéutica específica y explica su efecto (Bruder, 2011). Se observa que mientras los cuentos se hacen de forma anónima, no ocurre necesariamente lo mismo para los diarios, cartas y poemas; lo cual también tiene sus consecuencias a la hora de comprender el efecto terapéutico de la escritura, en cuanto el anonimato posibilita al sujeto desactivar sus mecanismos defensivos (Bruder, 2011).

Otra característica central que une a todos los trabajos es la de adoptar una perspectiva lingüística y literaria para sus propuestas teóricas. Ya pudimos observar en el marco teórico de esta investigación que son más los estudios acerca de los aspectos psicológicos implicados en la escritura, que los que se refieren al tema de los usos psicoterapéuticos de la escritura.

Este último enfoque, en mi opinión, representa un acercamiento disciplinar mayor y más colaborativo entre la lingüística y la literatura con la psicología; en tanto el primer enfoque es más una explicación de un fenómeno lingüístico (la escritura) mediante las herramientas teóricas de la psicología, y con pocas referencias o vaguedad en relación a lo literario.

Dicho énfasis en el lenguaje no proviene únicamente de las perspectivas psicológicas, sino que hace parte de un movimiento más general dentro de la concepción del lenguaje y dentro de las Ciencias Sociales. Constanza Moya Pardo, de la Universidad Nacional de Colombia, citando a Julián Serna Arango (filósofo colombiano), dice: “*Es posible identificar dos momentos cruciales en la concepción del lenguaje en Occidente. El primero, cuando hace carrera la escritura alfabética en Grecia; el segundo, con el giro lingüístico.*” (Moya, 2008, 169).

El denominado giro lingüístico implica una vuelta de enfoque sobre el lenguaje dentro de la filosofía (Moya, 2008), a este giro le sobrevinieron otros "giros" como el discursivo, el narrativo, el semiótico, el hermenéutico y el retórico (Vayreda, Tirado & Domenech, 2005). Esta relación entre lenguaje y realidad es clave para comprender diversos fenómenos psicológicos, por ejemplo, entender cómo es que las personas atribuimos significado a la experiencia, o cuáles son los criterios que hacen que adoptemos una u otra interpretación acerca de la realidad.

La postura tradicional consiste en considerar el lenguaje como una simple representación de la realidad. El supuesto era que el lenguaje no interviene o influye en la forma en que la realidad se presenta, esta última mantiene su esencia independientemente de cómo nosotros la nombramos. A esta postura se le conoce como perspectiva representacionista y concibe que el lenguaje únicamente "sirve para comunicar y las expresiones lingüísticas son transparentes respecto al contenido que conducen" (Vayreda, Tirado & Domenech, 2005, 142).

Esta perspectiva sobre el lenguaje hace parte del pensamiento postmoderno, el cual añade otro elemento al que podríamos identificar como el elemento relacional o social, siempre implicado en la comunicación humana (Moya, 2008). Señala Constanza Moya:

Sin lugar a dudas, uno de los aspectos de mayor interés para lingüistas, psicólogos, literatos y filósofos tiene que ver con la *no neutralidad del lenguaje*, con su *plasticidad*.

La palabra es viva y polisémica gracias a sus múltiples significaciones e interpretaciones, a sus diferencias, a su pluralismo, a sus diversas resonancias semánticas en los determinados contextos comunicativos. La palabra no es ajena al mundo que se construye, no es ajena al otro, la palabra es dialógica por naturaleza, está en lo leído, en lo interpretado, no en la cosa en sí. (Moya, 2008, 170).

Aún así, para la psicología ha sido claro que su principal herramienta es el lenguaje; ya Freud desde sus inicios nombraba su propuesta psicoterapéutica como "*la Cura por la Palabra*" (Fernández, 2005); sin embargo, es relativamente nueva la atención puesta sobre la palabra escrita dentro de la psicoterapia (Fernández, 2005; Lanza Castelli, 2006; Casullo, 2007; García Martínez 2012; Cabillas, 2013).

Dos de los autores contemporáneos que más han producido algo al respecto de la escritura terapéutica son Lepore y Smyth, con su trabajo titulado *The Writing Cure: how expresiva writing promotes health and emotional well-being*, en el cual se reúnen diferentes estudios de tipo experimental, donde se aplica la técnica propuesta por James Pennebaker en diferentes patologías, por ejemplo, la alta presión sanguínea, el cáncer o la alexitimia, y se explica en general, lo que estos autores denominan el paradigma de la *escritura expresiva* (Lepore & Smyth, 2002). Se puede afirmar que Pennebaker es uno de los principales precursores de la escritura terapéutica, siendo su trabajo el más citado en los trabajos que componen los núcleos temáticos de esta investigación.

El trabajo de Pennebaker representa un avance significativo en relación al estudio sobre el valor terapéutico de la actividad escritura desde una perspectiva experimental, especialmente enfocado en tratar las experiencias traumáticas y la sintomatología física de las personas a través de su técnica de *escritura emocional* (Rúa Rendón & Santa Guzmán, 2004). Su teoría acerca del

mecanismo que explica el efecto terapéutico de la escritura se basa en la inhibición emocional, que ocurre cuando las personas no expresan sus problemas o experiencias traumáticas. La escritura permite entonces la expresión de estas emociones, produciéndose un efecto positivo en la salud mental y física (Rúa Rendón & Santa Guzmán, 2004). Más tarde Pennebaker incluiría la formación narrativa en su teoría sobre la explicación de dicho mecanismo terapéutico (Pennebaker & Seagal, 1999).

Teniendo el panorama anterior, se puede decir que las futuras investigaciones deberían concentrarse en explicar más profundamente otros mecanismos que intervienen en el efecto terapéutico de la escritura, a parte de la teoría de la inhibición, y considerar su aplicación frente a las demás situaciones clínicas además de las experiencias traumáticas y sintomatología física. También parece importante, una mayor investigación en relación a la inclusión de la escritura al interior de la psicoterapia. Las limitaciones del modelo de Pennebaker surgen a la hora de trasladar el conocimiento experimental alcanzado al campo de la psicoterapia; dice Gustavo Lanza Castelli, refiriéndose a la técnica de Pennebaker:

Este formato de escritura tan estructurado tiene la ventaja de que permite controlar las variables en juego, y por ello resulta útil a los fines de la investigación, pero a los efectos de su utilización en el transcurso de un tratamiento psicoterapéutico resulta demasiado esquemático. (Lanza Castelli, 2010, 115).

Podemos observar que otro elemento común en las propuestas sobre los diarios, cuentos, cartas y poemas, es la inclusión del concepto de narrativa en sus teorías. Se puede rastrear el concepto de narrativa como perteneciente a las Ciencias Sociales con la publicación de Donald E. Polkinghorne, titulada *Narrative Knowing and the Human Sciences*, donde se destaca la

importancia del significado como un concepto integrativo dentro de dichas ciencias (Polkinghorne, 1988).

También se puede rastrear de qué manera es llevado el concepto de narrativa al interior de la Psicología, con la publicación de Theodore R. Sarbin, titulada *Narrative Psychology: The Storied Nature of Human Conduct*, en la cual se considera la narrativa como una raíz metafórica para la Psicología (Sarbin, 1986).

Un movimiento directamente relacionado con el surgimiento de las terapias narrativas es el construccionismo, o mejor, el pensamiento construccionista da lugar a las aproximaciones narrativas (Limon, 2005). El construccionismo parte del principio de que la realidad es construida socialmente a través del lenguaje, la conexión con la narrativa consiste en que la forma lingüística central con la cual los seres humanos construimos la realidad, es la forma narrativa (Polkinghorne, 1988; Sarbin, 1986; Iñiguez, Vázquez & Cabruja, 2000; Villegas Besora, 1995). Ahora, según María Cabillas: “la relación entre construcción narrativa y el estudio de la escritura como mediador del proceso de contarse representa una línea de trabajo que apenas ha recibido atención en el terreno de la psicología.” (Cabillas, 2013, 116).

Conclusiones

Después de tener el tema bajo perspectiva me parece importante concluir, que la escritura terapéutica representa un concepto puente y una integración entre disciplinas y orientaciones en psicoterapia, en el sentido de que las propuestas de los autores revisados se apoyan directa o indirectamente en supuestos teóricos comunes, relacionados con el giro lingüístico, el trabajo de James Pennebaker, el construccionismo social y la investigación narrativa.

Por otro lado, parece que aún falta investigación respecto a cuál es el mecanismo mediante el cual se explica el efecto terapéutico de la escritura, es decir, cuales son los procesos subjetivos que intervienen en dicho efecto. Como pudimos observar, la palabra escrita posibilita muchas otras cosas además de la expresión emocional, característica que comparte con el lenguaje oral. También hace falta profundizar la comprensión de aspectos, que como Castelli señala, quedan a la intuición clínica de cada terapeuta, entre estos: ¿Cuáles pacientes se benefician? ¿Cuál es el mejor momento para introducirlo? ¿Cómo afecta y se ve afectada la transferencia y la contratransferencia? (Lanza Castelli, 2010). También falta comprender mejor, cuándo la escritura interfiere con el proceso clínico o cuándo no es recomendable utilizarla, así como en qué casos no es efectiva.

Por último, me gustaría agregar una pregunta de investigación muy interesante frente al efecto terapéutico de la escritura bajo la perspectiva de la narrativa, y es: ¿Qué tipo de narrativa se consideraría como una narrativa saludable desde el punto de vista psicoterapéutico?

Pennebaker menciona al respecto, que tal narrativa debe ser una *significativa* o *coherente* (Pennebaker, 2002). En cuyo caso, ¿Qué quieren decir estas palabras? y ¿Cómo puede el terapeuta dirigir sus objetivos clínicos hacia una u otra definición? El mismo autor indica una

respuesta preliminar a estos interrogantes, y dice metafóricamente que lo significativo o coherente estaría en el ojo del escritor (Pennebaker, 2002).

Recomendaciones

Para profundizar sobre el trabajo de los principales autores revisados, se recomienda la lectura de la siguiente bibliografía: (Lanza Castelli, 2006); (Bruder, 2000, 2002, 2004, 2006); (Linares, 1996); (Campillo, 1996, 2004).

Para profundizar sobre otros trabajos en castellano que mencionan algo sobre el tema de la escritura psicoterapéutica y sus aplicaciones, se recomienda la lectura de la siguiente bibliografía: (Tarragona, 2003); (Penn & Frankfurt, 2005); (Cabrera, 2006); (García Martínez, 2012); (Reyes, 2014).

Consideraciones Éticas

Se respetan en esta investigación todos los derechos de autor de los documentos revisados incluyendo sus fuentes, así como la no alteración de los mismos. Esta investigación es de tipo no-reactiva de manera que no se encuentran personas o sujetos involucrados, se limita exclusivamente a la manipulación de documentos provenientes de fuentes primarias y secundarias, especialmente de fuentes secundarias, es decir, documentos académicos los cuales fueron debidamente adquiridos en bases de datos universitarias abiertas al público.

Cronograma

Tiempo (2015)/ Actividades	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Fase 1 (preparatoria)	X				
Fase 2 (descriptiva)		X	X		
Fase 3 (interpretativa)			X	X	
Fase 4 (construcción)				X	X

Referencias

- Anguera, María Teresa. (1995). *Método de Investigación en Psicología*. Recuperado de http://www.franciscohuertas.com.ar/wp-content/uploads/2011/04/IT_Anguera_.pdf
- Bonilla, Elssy. (1997). *Más Allá del Dilema de los Métodos*. Bogotá D.C. Editorial Norma.
- Briones, Guillermo. (2001). *Métodos y Técnicas de Investigación para las Ciencias Sociales*. México D.F. Editorial Trillas S.A.
- Bruder, Mónica. (2000). *El Cuento y los Afectos. Los afectos no son cuento*. Buenos Aires. Ed. Galerna.
- Bruder, Mónica. (2011). *Escritura y Cuento Terapéutico: Enfoque Teórico-Clínico*. Buenos Aires. Ed. HORME.
- Bruder, Mónica. (2006). *Implicancias del cuento terapéutico en el bienestar psicológico y en la afectividad positiva*. Recuperado de http://www.uca.edu.ar/uca/common/grupo18/files/Implicancias_del_cuento_teraputico_en_el_bienestar_psicol-g.pdf
- Bruder, Mónica. (2004). *Implicancias del cuento terapéutico en el bienestar psicológico en mujeres y sus correlatos*. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142004000200003&lng=pt&tlng=es.
- Bruder, Mónica. (2002). *El cuento terapéutico como favorecedor de la resiliencia. Una primera aproximación*. Recuperado de <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico6/6Psico%2002.pdf>
- Bruner, Jerome. (1994). *Realidad Mental y Mundos Posibles*. Barcelona. Ed. Gedisa.
- Bruno Galván, Claudia., Cibele González, María., & Sagrario Fernández, María. (2009). *La Escritura Creativa*. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/dms-static/5cd82420-16fb-476d-a7ec-6abec05d8d04/>
- Cabillas, María. (2013). Como nos contamos al contarnos: posiciones y diálogos en la escritura personal. *Estudios de Psicología*, 34 (02), pp. 115-126.
- Cabrera Casimiro, Eduardo. (2006). *Efectos terapéuticos de la escritura emocional o expresiva*. Recuperado de http://centropsicologiaequilibrio.com/documentos/Escritura_Expresiva.pdf
- Campillo Rodríguez, Marta. (2011). *Aprendiendo Terapia Narrativa a través de Escribir Poemas Terapéuticos*. Recuperado de http://capaf.mx/PDF/pdf_art/aprtn_poemas_terap.pdf
- Campillo Rodríguez, Marta. (2004). *El Cuento Terapéutico: El método de la magia*. Recuperado de http://capaf.mx/PDF/pdf_art/cuento_terap.pdf
- Campillo Rodríguez, Marta. (1996). *La Narrativa como Alternativa Psicoterapéutica*. Recuperado de http://capaf.mx/PDF/pdf_art/Narrativa_alt_psic.pdf

Coderch, Joan. (2005). *Teoría y Técnica de la Psicoterapia Psicoanalítica*. Barcelona. Editorial Herder.

Corporación Universitaria Lasallista. (2014). *Tendencias de la producción académica y científica: análisis desde los grupos de investigación de la Corporación Universitaria Lasallista*. Caldas: Editorial Lasallista.

Fernández Álvarez, Héctor. (2005). El Poder de la Escritura en Psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 16 (63-64), pp. 29-30.

Fernández, Elena. (2013). *Invitación a la Escritura Terapéutica: Ideas Para Generar Bienestar*. Recuperado de http://ijcp.files.wordpress.com/2013/07/3-invitation_spanish_formatted-6-6.pdf

Ferreiro, Emilia. (1980). *Psico-génesis de la escritura*. Recuperado de <http://www.mecaep.edu.uy/pdf/lenguaje/2012/EducacionComun/Jornada4/FerreiroEPsicogenesisdelaescritura.pdf>

Fiorini, Héctor J. (2008). *Teoría y Técnica de Psicoterapias*. Buenos Aires. Ediciones Nueva Visión.

Fiorini, Héctor J. (2010). Aplicaciones de la Escritura en las Psicoterapias. En Editorial Psimatica, *La Escritura como Herramienta en la Psicoterapia* (pp. 57-85). Madrid. Editorial Psimatica.

Galeano, María Eumelia. (2004). *Estrategias de Investigación Social Cualitativa*. Medellín. La Carreta Editores.

García Martínez, Jesús. (2012). *Técnicas Narrativas en Psicoterapia*. Madrid. Editorial Síntesis.

Gil Escudero, Guillermo. (1985). *La psicología en la escritura: una visión general*. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=65915>

Hoyos Botero, Consuelo (2000), *Un Modelo para la Investigación Documental. Guía Teórico Práctica sobre Construcción de Estados del Arte*. Medellín: Señal Editora.

Iñiguez, Lupicinio., Vázquez, Félix., & Cabruja, Teresa. (2000). *Cómo construimos el mundo: relativismo, espacios de relación y narratividad*. Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/Analisi/article/viewFile/15050/14891Discurso>.

Jaramillo Toro, Tatiana., Restrepo Alzate, Alberto A., & Restrepo Escobar, Sandra M. (2014). *Escritura Emocional: Una Estrategia Para La Resocialización Del Habitante De Calle Adulto De Medellín* (Tesis de Maestría). CINDE-Universidad de Manizales, Medellín, Colombia.

Lanza Castelli, Gustavo., Fernández Álvarez, Héctor., & Fiorini, Héctor. (2011). *La Escritura como Herramienta en la Psicoterapia*. Madrid. Ed. Psimatica.

Lanza Castelli, Gustavo. (2006). *Cartas en Psicoterapia*. Recuperado de <http://mentalizacion.com.ar/images/notas/Cartas%20en%20Psicoterapia.pdf>

Lanza Castelli, Gustavo. (2008). *Autoexploración, escritura y psicoterapia*. Recuperado de <http://www.mentalizacion.com.ar/images/notas/Autoexploracion,%20escritura%20y%20psicoterapia.pdf>

Lanza Castelli, Gustavo. (2008). *El feedback al terapeuta y la escritura del “diario de sesiones”*. Recuperado de <http://www.mentalizacion.com.ar/images/notas/El%20feedback%20al%20terapeuta%20y%20la%20escritura%20del%20diario%20de%20sesiones.pdf>

Lanza Castelli, Gustavo. (2006). *El trabajo de escritura entre sesiones en la terapia psicoanalítica*. Recuperado de <http://www.mentalizacion.com.ar/images/notas/El%20trabajo%20de%20escritura%20entre%20sesiones%20en%20la%20psicoterapia%20psicoanalitica.pdf>

Lanza Castelli, Gustavo. (2006). *El uso del diario personal en la terapia psicoanalítica*. Recuperado de <http://www.mentalizacion.com.ar/images/notas/El%20uso%20del%20diario%20personal%20en%20la%20psicoterapia%20psicoanalitica.pdf>

Lanza Castelli, Gustavo. (2007). *Funciones de la escritura en la psicoterapia*. Recuperado de <http://www.mentalizacion.com.ar/images/notas/Funciones%20de%20la%20escritura%20en%20la%20Psicoterapia.pdf>

Lanza Castelli, Gustavo. (2007). *La escritura en psicoterapia: regulación emocional y funcionamiento reflexivo*. Recuperado de <http://www.mentalizacion.com.ar/images/notas/La%20Escritura%20en%20Psicoterapia.%20Regulacion%20emocional%20y%20funcionamiento%20reflexivo.pdf>

Lanza Castelli, Gustavo. (2009). *La remoción de las defensas contra los afectos mediante la escritura*. Recuperado de <http://www.mentalizacion.com.ar/images/notas/La%20remocion%20de%20las%20defensas%20contra%20los%20afectos%20mediante%20la%20escritura.pdf>

Lanza Castelli, Gustavo. (2008). *Lo difícil de decir en sesión*. Recuperado de <http://www.mentalizacion.com.ar/images/notas/Lo%20dificil%20de%20decir%20en%20sesion.pdf>

Lanza Castelli, Gustavo. (2011). *Poner en palabras, mentalización y psicoterapia*. Recuperado de <http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000670&a=Poner-en-palabras-mentalizacion-y-psicoterapia>

Lanza Castelli, Gustavo. (2008). *Poner la sesión por escrito: una técnica para optimizar la psicoterapia*. Recuperado de <http://www.mentalizacion.com.ar/images/notas/Poner%20la%20sesion%20por%20escrito.%20Una%20tecnica%20para%20optimizar%20la%20psicoterapia.pdf>

Lanza Castelli, Gustavo. (2005). *Utilidad de la escritura en la psicoterapia*. Recuperado de <http://www.conceptopsi.com.ar/Utilidaddelaescritura.html>

- Lepore, Stephen., & Smyth, Joshua. (2002). *The Writing Cure. How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington, DC. American Psychological Association.
- Limón Arce, Gilberto. (2005). *Terapias Postmodernas. Aportaciones Construccionalistas*. México D.F. Editorial Pax México.
- Linares, Juan Luis., Pubill, María José., & Ramos, Ricardo. (2005). *Las Cartas Terapéuticas: Una Técnica Narrativa en Terapia Familiar*. Barcelona. Herder.
- Linares, Juan Luis. (1996). Cartas en Terapia. En Paidós (Eds.), *Identidad y Narrativa: La Terapia Familiar en la Práctica Clínica* (pp. 159-170). Barcelona. Paidós.
- Mella, Orlando. (1998). *Naturaleza y Orientaciones Teórico-Methodológicas de la Investigación Cualitativa*. Recuperado de <http://www.reduc.cl/wp-content/uploads/2014/08/NATURALEZA-Y-ORIENTACIONES.pdf>
- Moya, Constanza. (2008). *Algunas Ideas Posmodernas Acerca del Lenguaje*. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/fyf/n21/n21a08.pdf>
- Penn, Peggy., & Frankfurt, Marilyn. (2005). La Creación de un Texto Participante: La Escritura, las Voces Múltiples y la Multiplicidad Narrativa. En Editorial Pax México (Eds.), *Terapias Postmodernas: Aportaciones Construccionalistas* (pp. 85-109). México D.F: Editorial Pax México.
- Pennebaker, James W. (2002). Writing, Social Processes, and Psychotherapy: From Past to Future. En American Psychological Association (Eds.), *The Writing Cure. How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being* (pp. 281-291). Washington, DC. APA.
- Pennebaker, James., & Seagal, Janel. (1999). Forming a Story: The Health Benefits of Narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (10), 1243–1254.
- Polkinghorne, Donald. (1988). *Narrative Knowing and the Human Sciences*. Albany. Ed. State University of New York Press.
- Reyes Iraola, Adriana. (2014). El Uso de la Escritura Terapéutica en un contexto institucional. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*. 52(5):502-9.
- Rúa Rendón, Jesús A., & Santa Guzmán, María C. (2004). *La Técnica de la Escritura Emocional: Una Revisión Documental (Tesis de Grado)*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Russo, Ana Rita., & Galindo, Jorge. (2012). *Psicoterapia Infantil: La Metáfora como Técnica de Devolución*. Barranquilla. Editorial Universidad Del Norte.
- Sarbin, Theodore. (1986). *Narrative Psychology. The storied nature of human conduct*. U.S.A. Ed. Praeger. Library of Congress.
- Tarragona Sáez, Margarita. (2003). *Escribir para re-escribir historias y relaciones*. Recuperado de <http://intranet.icsis.cl/claroline/backends/download.php?url=L0VzY3JpYmlyIHBhcmEgUmUtZ>

XNjcmliAXIgmjAwMyBSZXZpc3RhIEFNVEYgdmVyc2mibiB3ZWIucGRm&cidReset=true&cidReq=DOC

Vayreda, Arnés., Tirado, Francisco., Domenech, Miguel. (2005). Construcción Social, Narratividad y Simetría. En Editorial Pax México (Eds.), *Terapias Postmodernas: Aportaciones Construcionistas* (pp. 141-165). México D.F. Editorial Pax México.

Velázquez, Diego. (2010). *La Catarsis*. Recuperado de <http://www.elpsicoanalitico.com.ar/num3/ep-3.pdf>

Villegas Besora, Manuel. (1995). La Construcción Narrativa de la Experiencia en Psicoterapia. Recuperado de <http://www.herdereditorial.com/media/3439/02.%20Narratives.pdf>.

White, Michael., & Epston, David. (1993). *Medios Narrativos Para Fines Terapéuticos*. Barcelona. Ed. Paidós Ibérica. S.A.

Wolman, Susana., & Casamajor, Adriana. (2008). *Psicogénesis de la escritura: mecanismos explicativos*. Recuperado de http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/046_genetica1/material/descargas/lecto_escritura.pdf

Apéndices

Apéndice A. Formato de Ficha Descriptiva

1	Autor				
1.1	Título				
1.2		Código Núcleo Temático:		Número Documento:	
1.3	Tipo de documento	Libro	Artículo	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas				
2.2	Subtemas				
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)				
3.2	Temporal (Año)				
4	Objetivos				
5	Enfoque				
5.1	Disciplina				
5.2	Paradigma Conceptual				
5.3	Referentes teóricos				
5.4	Conceptos principales				
5.5	Tesis				
6	Metodología	Cualitativa	Cuantitativa	Mixta	
7	Observaciones				

Apéndice B. Fichas Descriptivas Núcleos Temáticos A, B, C, D.

1	Autor	Gustavo Lanza Castelli			
1.1	Título	El uso del diario personal en la psicoterapia psicoanalítica.			
1.2		Código Núcleo Temático: A	Número Documento: 1		
1.3	Tipo de documento	Libro	Artículo X	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	El diario personal y el diario de autoexploración. El uso del diario de autoexploración en la psicoterapia psicoanalítica.			
2.2	Subtemas	Ejemplo clínico (Laura).			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	Argentina			
3.2	Temporal (Año)	2005			
4	Objetivos	Proponer un tipo de trabajo entre sesiones (<i>diario de autoexploración</i>) compatible con un enfoque psicoanalítico, como complemento de la psicoterapia.			
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Dinámico			
5.3	Referentes teóricos	Pennebaker; Freud; Jung; Adams, Kathleen; Colman, Jill Kramer; Mahoney, Michael; Neimeyer, Robert; Oberkirch, Ann; Bleichmar; Frank; Safran; Wachtel; (Psicoanálisis; Cognitivismo).			
5.4	Conceptos principales	<p>En las últimas décadas se ha producido una modificación respecto de la duración y la frecuencia de los tratamientos psicoanalíticos (terapias focalizadas y breves). Tendencia que han reforzado otras corrientes de psicoterapia (cognitiva, gestáltica, sistémica y humanista).</p> <p>Estas nuevas orientaciones utilizan, para optimizar la eficacia de sus procedimientos, el trabajo entre sesiones del paciente, en una amplia gama que va desde las tareas de autoobservación y registro de los propios pensamientos, a diversos tipos de prescripciones conductuales, pasando por la práctica de habilidades que se desean adquirir.</p> <p>Beneficio del trabajo entre sesiones del paciente (<i>In Session</i>, 2002, # 58).</p> <p>Valor terapéutico de la escritura (Pennebaker, 1990).</p> <p><u>El diario personal</u> es considerado habitualmente como una actividad típica de la adolescencia, sin mayor interés subjetivo. Otras veces, entendido como actividad de algunos escritores, es considerado como un género de dudoso valor literario. Sin embargo, en otros países como EE.UU, Inglaterra y Francia, es utilizado como una poderosa herramienta para <u>el autoconocimiento y el crecimiento personal</u>.</p>			

	<p><u>Diario de autoexploración</u>: tiene como objetivo, llegar a una mayor autocomprensión como medio para modificar aspectos problemáticos del propio funcionamiento mental o de las relaciones con los demás, o para favorecer un desarrollo personal.</p> <p>Valor terapéutico de la escritura <u>como proceso</u> (no como <u>producto</u>), como acto de escritura y sus efectos en la subjetividad, en el contexto de otro proceso, el terapéutico.</p> <p><u>El diario como herramienta para pensar</u>: Pennebaker (1990) destaca este aspecto diciendo que el escribir obliga a tener la atención concentrada en un tópico durante más tiempo que el mero pensar; de igual modo, como el escribir es más lento que el pensar, cada idea ha de ser vista con más detalle. Finalmente, en la medida en que la escritura es más lineal que el pensar, requiere que una idea sea transcrita antes de que otra sea considerada.</p> <p>Otro motivo importante por el cual se produce este efecto es que la escritura habilita un espacio perceptivo en el que se proyecta y exterioriza el pensar. De este modo, es factible conectarse con los propios pensamientos a través de la percepción, darles una organización y tomar una cierta distancia respecto a ellos.</p> <p>Es muy habitual que cuando uno escribe sobre las propias vivencias, se activen representaciones que no habrían aparecido si todo hubiera quedado como mero pensamiento. Escribir sirve para registrar y proteger del olvido, también para que en una relectura posterior, se pueda incluir en un contexto mayor.</p> <p><u>Trabajando a partir del <i>insight</i> conseguido en la sesión</u>: la reiteración, ampliación y consolidación del <i>insight</i> (mediante la escritura del diario) es uno de los rendimientos importantes del trabajo de escritura entre sesiones, y es una contribución de gran valor al trabajo elaborativo, una de las metas clínicas en el abordaje psicoanalítico.</p> <p>La toma de conciencia reiterada permite distanciarse de cierto posicionamiento (estado de inmersión plena en tal identificación) y comenzar a cuestionarlo.</p> <p>La escritura promueve un posicionamiento progresivamente más activo frente a la problemática. (La escritura supone un tipo de despliegue motriz, un énfasis en el polo motriz y no sólo en el perceptivo).</p> <p>La escritura promueve la resignificación de las relaciones interpersonales.</p> <p>Potenciación del trabajo en común paciente-terapeuta, con el trabajo de escritura entre sesiones.</p> <p>Incremento en la autoestima y la autoeficacia con el trabajo de escritura.</p> <p><u>Otras formas posibles para la utilización del diario</u>: inclusión de diálogos imaginarios con otras personas o con partes propias, sea mediante ejercicios de escritura libre y escritura libre focalizada, o incluyendo cartas, descripciones de</p>
--	---

		personas o registros diarios focalizados en las emociones.		
5.5	Tesis	La escritura de un diario entre sesiones (<i>diario de autoexploración</i>), produce un enriquecimiento considerable del trabajo clínico realizado en común con el terapeuta y optimiza los resultados del proceso.		
6	Metodología	Cualitativa	X	Cuantitativa
7	Observaciones	<p>Pocos autores en el campo de la psicoterapia proponen el diario personal adjunto al proceso terapéutico. Ej. (Mahoney; Neimeyer).</p> <p><u>Interrogantes que quedan librados por el momento a la intuición clínica de cada quien:</u></p> <p>¿Cuáles pacientes se benefician?</p> <p>¿Cuál es el mejor momento para introducirlo?</p> <p>¿Cómo afecta y se ve afectada la transferencia y la contratransferencia?</p>		

1	Autor	Gustavo Lanza Castelli			
1.1	Título	El trabajo de escritura entre sesiones en la psicoterapia psicoanalítica.			
1.2		Código Núcleo Temático: A		Número Documento: 2	
1.3	Tipo de documento	Libro	Artículo	X	Trabajo de grado Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	El tratamiento psicoanalítico en la actualidad. El trabajo entre sesiones en psicoterapia. Efecto terapéutico de la escritura. Investigaciones empíricas sobre el efecto terapéutico de la escritura. Distintas formas de escritura en psicoterapia. Beneficios de la escritura como tarea entre sesiones.			
2.2	Subtemas	<u>Investigación de resultados</u> (referida al valor terapéutico de la escritura). <u>Investigación de procesos</u> (referida al ¿porqué la escritura produce resultados terapéuticos?).			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	Argentina			
3.2	Temporal (Año)	2006			
4	Objetivos	Proponer la utilidad de un trabajo de escritura entre sesiones (<i>diario de autoexploración</i>) dentro del marco del pensamiento psicoanalítico.			
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Dinámico			
5.3	Referentes teóricos	Freud; Pennebaker; Aaron Beck; Fiorini; Graf; Semerari; Caballo; Esterling; Smyth; Lepore; Segal y Murray; Graybeal; Jerome Frank; DeSalvo; Safran; (Psicoanálisis; Cognitivismo).			
5.4	Conceptos principales	Disminución de la frecuencia y duración de los tratamientos de psicoterapia psicoanalítica (terapia focalizada y planificada). Psicoterapia focalizada (Fiorini). La escritura del diario es una propuesta, entre otras cosas, para optimizar los resultados del proceso terapéutico con el tiempo que se cuenta en este contexto: (presión de los sistemas de salud, crisis económica, no hay suficiente evidencia empírica que respalde la superioridad en cuanto a resultados de los tratamientos con mayor frecuencia semanal). Primeras propuestas del trabajo entre sesiones del paciente: (corrientes conductista y cognitivo-conductual): Beck (1979): registro de pensamientos. Terapias sistémicas y gestálticas: tareas entre sesiones para optimizar resultados. (Vacío en el campo psicoanalítico). Freud (1919): tareas			

		<p>entre sesiones.</p> <p><u>Investigación de resultados:</u> investigación sobre los efectos terapéuticos de la escritura, y su incidencia en la salud física y el estado de ánimo (Pennebaker, 1986, 1990).</p> <p>Segal y Murray (1994): la escritura puede producir cambios comparables a los de la psicoterapia breve y estos cambios son producto de un procesamiento cognitivo y emocional de la experiencia traumática.</p> <p><u>Investigación de procesos:</u></p> <p><u>Teoría de la inhibición:</u> la no expresión de experiencias psicológicamente importantes supone una inhibición que requiere un trabajo fisiológico, el cual es un elemento estresor que puede producir o empeorar perturbaciones psicosomáticas.</p> <p><u>Teoría del efecto catártico:</u> la liberación de emociones es lo propiamente terapéutico (por medios verbales y no verbales).</p> <p><u>Pennebaker:</u> traducción de la experiencia emocional en lenguaje. Planteado originariamente por Freud y Breuer ("<i>Talking Cure</i>").</p> <p><u>La conclusión de Pennebaker:</u> fue que -en línea con los actuales desarrollos de la teoría y terapia narrativas- el beneficio de la escritura reside en ir transformando una experiencia traumática en una narración que permite explicar y entender los hechos traumáticos, al ir configurando narrativamente un impacto que había sido inicialmente desorganizante. Y esta configuración narrativa produce una reorganización de los pensamientos y sentimientos relacionados con el hecho traumático (Pennebaker & Seagal, 1999), (Pennebaker & Graybeal, 2002).</p> <p>Escritura de cartas; escritura ocasional; diario de autoexploración. (Lanza Castelli, 2004, 2005).</p> <p>Simetrización del vínculo terapéutico.</p> <p>Rol activo del paciente.</p> <p>Freud (1900): "... el estado de autoobservación en que se ha abolido la crítica, en modo alguno es difícil. La mayoría de mis pacientes lo consuman después de las primeras indicaciones; yo mismo puedo hacerlo a la perfección, si me ayudó <u>escribiendo</u> sobre mis ocurrencias".</p> <p>Lanza Castelli: "La escritura entre sesiones me parece un campo provisorio que requiere todavía de mucha investigación, clínica y empírica, para poder profundizar en sus distintas facetas, explorar sus muchas posibilidades y lograr <u>sistematizar</u> una serie de conocimientos que nos permitan una utilización clínica fundamentada y eficaz." (Págs. 13-14).</p>
5.5	Tesis	El trabajo de escritura entre sesiones es terapéutico, optimiza

		el proceso y es compatible con el enfoque psicoanalítico en psicoterapia.		
6	Metodología	Cualitativa	X	Cuantitativa
				Mixta
7	Observaciones	<p><u>Solo un estudio ha incluido las sesiones de escritura al interior de un proceso terapéutico utilizando el modelo de Pennebaker:</u> (Graf, 2004).</p> <p>El beneficio de la escritura reside en ir transformando una experiencia traumática en una <i>narración</i> que permite explicar y entender los hechos traumáticos.</p> <p>Características de la escritura terapéutica en situaciones traumáticas (Págs. 11-12).</p>		

1	Autor	Gustavo Lanza Castelli			
1.1	Título	Funciones de la escritura en la psicoterapia.			
1.2		Código Núcleo Temático: A	Número Documento: 3		
1.3	Tipo de documento	Libro	Artículo X	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	El trabajo entre sesiones en psicoterapia. Ejemplo clínico (Juan).			
2.2	Subtemas	Funciones psicológicas de la escritura.			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	Argentina			
3.2	Temporal (Año)	2007			
4	Objetivos	Exponer las funciones de la escritura (<i>diario de autoexploración</i>) en la psicoterapia psicoanalítica.			
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Dinámico			
5.3	Referentes teóricos	Fonagy; Colman; Freud; Pennebaker; Vygotsky; Frank; Alberca; Bouchard y Lecours; Allen; Field; (Psicoanálisis; Cognitivismo).			
5.4	Conceptos principales	<p>Disminución de la frecuencia y duración de los tratamientos de psicoterapia psicoanalítica.</p> <p>Freud (1919): recomendaba un trabajo entre sesiones por parte del paciente.</p> <p>Funcionamiento reflexivo o mentalización (Fonagy, 2002).</p> <p>La escritura promueve un rol activo por parte del paciente, favorece la motivación e involucramiento con el proceso terapéutico.</p> <p>La escritura activa, estimula e incrementa el funcionamiento reflexivo.</p> <p>La escritura favorece la regulación emocional.</p> <p>La escritura promueve un sentimiento de autoeficacia.</p> <p>Poner por escrito un pensamiento produce un despliegue, una diferenciación y una estructuración semántica y sintáctica de sus componentes, bajo la forma de una <u>narración</u>.</p> <p>El despliegue narrativo de la escritura tiene un potencial para expresar, contener y favorecer un pensar acerca de la emoción, mucho mayor que el que poseen esas representaciones internas fragmentarias.</p> <p>Funciones de la escritura: 1) El pensamiento se aclara y organiza; 2) Se activan pensamientos en paralelo; 3) Se acerca a elementos sofocados o reprimidos.</p>			
5.6	Tesis	La actividad de escritura en el <i>diario de autoexploración</i> posee una serie de beneficios para el proceso y los resultados de la psicoterapia.			
6	Metodología	Cualitativa X	Cuantitativa	Mixta	
7	Observaciones	Palabra escrita (Vygotsky).			

1	Autor	Gustavo Lanza Castelli			
1.1	Título	La escritura en psicoterapia: regulación emocional y funcionamiento reflexivo.			
1.2		Código Núcleo Temático: A	Número Documento: 4		
1.3	Tipo de documento	Libro	Artículo X	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	Regulación emocional. Utilidad de la escritura en relación a la mentalización de la vida afectiva. Razones por las cuales la escritura personal favorece el funcionamiento reflexivo y la regulación emocional. Operaciones de la escritura y efectos.			
2.2	Subtemas	Control emocional para el psicoanálisis y cognitivismo. Función reflexiva o mentalización (Fonagy). Testimonio escrito (Louise DeSalvo).			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	Argentina			
3.2	Temporal (Año)	2007			
4	Objetivos	Exponer como la escritura (<i>diario de autoexploración</i>) activa, estimula e incrementa el funcionamiento reflexivo y favorece la regulación emocional.			
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Dinámico			
5.3	Referentes teóricos	Freud; Fonagy; Bucci; DeSalvo; Gross; Luborsky & Crits-Christoph; Damasio; LeDoux; Richards; Feldman Barret; Cardaciotto; Dimaggio; Teasdale; Bateman; Alain Morin. (Psicoanálisis; Cognitivismo).			
5.4	Conceptos principales	La regulación y contención de la vida emocional es uno de los objetivos fundamentales de toda psicoterapia. La meta de la psicoterapia es la promoción del dominio (mastery): la adquisición de control emocional y autocomprensión intelectual en el contexto de relaciones interpersonales. Bucci (1997): importancia de los sistemas simbólicos verbal y no verbal para la regulación de los esquemas emocionales. Objetivo fundamental de la psicoterapia: optimizar la capacidad mentalizadora o función reflexiva (<u>comprensión del funcionamiento mental interno y ajeno</u>). <u>La Función Reflexiva</u> incluye un componente auto-reflexivo y un componente interpersonal. La escritura (<i>diario de autoexploración</i>) promueve el funcionamiento reflexivo y la regulación emocional. La capacidad mentalizadora depende de la calidad de las relaciones de apego vividas con los progenitores. La capacidad mentalizadora promoverá mejores relaciones			

		<p>interpersonales. Escribir implica un acto de <i>despliegue narrativo</i>, en el cual se generan nexos y se accede a elementos inconscientes. Poner por escrito los propios procesos mentales implica un distanciamiento que permite reconocer el carácter de estados mentales (considerar pensamientos como tales). El registro escrito es útil para trabajar en sesión. La razón por la cual la actividad de la escritura personal favorece el funcionamiento reflexivo, radica en una serie de operaciones que le son inherentes: la escritura permite un <u>despliegue</u>, una <u>delimitación en unidades diferenciadas</u>, <u>externalización</u>, <u>ubicación en un lugar</u> y <u>corporización</u>. Morin (2005): el habla interna (o discurso interior) nos permite crear una <u>distancia</u> que se establece entre la experiencia subjetiva y la representación lingüística que la nombra. Lanza Castelli (2006): si el habla interna permite crear esa distancia, dentro de nuestra propia mente, entre el self que observa y los contenidos de la experiencia observados, <u>la escritura permite crear una distancia aún mayor</u>.</p>			
5.5	Tesis	<p>La actividad de escritura en el diario de autoexploración posee una serie de beneficios para el proceso y resultados de la psicoterapia, en tanto activa, estimula e incrementa el funcionamiento reflexivo y favorece la regulación emocional.</p>			
6	Metodología	Cualitativa	X	Cuantitativa	Mixta
7	Observaciones	<p>Relación entre la escritura, regulación emocional, funcionamiento reflexivo y relaciones interpersonales. <i>"Despliegue narrativo"</i> (narrativa). <i>"afectividad mentaizada"</i>. (Fonagy, 2002). Relación entre la experiencia subjetiva y la representación lingüística que la nombra.</p>			

1	Autor	Gustavo Lanza Castelli			
1.1	Título	Autoexploración, escritura y psicoterapia.			
1.2		Código Núcleo Temático: A		Número Documento: 5	
1.3	Tipo de documento	Libro	Artículo X	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	La autoexploración. Las formas de la autoexploración.			
2.2	Subtemas	Automonitoreo-autoregistro. Autoanálisis. Relectura Procesos en el interior de la mente. Procesamiento vía escritura y nuevo formato.			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	Argentina			
3.2	Temporal (Año)	2008			
4	Objetivos	Explicar cómo la escritura favorece la actividad autoexploratoria, la cual tiene efectos psicoterapéuticos.			
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Dinámico			
5.3	Referentes teóricos	Tompkins; Asay, Lambert; Feldman; Barret; Gross; Auerbach; Aron; Semerari; Fonagy; Freud; Bleichmar; Bowlby; Marion Milner; Field; Beck; Elbow; Hermans; James; Proff; (Psicoanálisis; Cognitivism).			
5.4	Conceptos principales	<p>3 aspectos fundamentales de todo proceso terapéutico: 1) posición activa del paciente. 2) aprovechamiento del tiempo entre sesiones. 3) trabajo de autoanálisis en dicho lapso.</p> <p>Formatos posibles del <i>diario de autoexploración</i>: escritura expresiva, escritura libre, diálogos con partes de uno mismo, cartas, escritura autoexploratoria, relatos o cuentos a partir de personajes que representan partes del propio self, escritura realizada desde el punto de vista de otro.</p> <p>Regulación emocional. (Importancia del registro y diferenciación emocional).</p> <p>Significatividad del funcionamiento autorreflexivo y su desarrollo en la matriz relacional, como un proceso inherentemente intersubjetivo.</p> <p>Fonagy (2006): <u>Función reflexiva o mentalización</u>: 2 vertientes: 1) autorreflexiva 2) interpersonal.</p> <p><u>Actividad autoexploratoria</u>:</p> <p>1) <u>Operaciones</u>: monitoreo de los propios estados mentales y conductuales; el registro y diferenciación de la vida cognitiva, impulsiva y emocional; la capacidad para establecer nexos entre estos elementos y diversas situaciones vitales; la capacidad de discernir a los propios procesos mentales como tales).</p> <p>2) <u>Sobre lo que se ejerce</u>: 2 tipos: 1) aquellos derivados de</p>			

		<p>ciertos contenidos de la vida mental apartados de la conciencia por obra de una defensa 2) variedad de elementos que no son conscientes que se desarrollan según procesamientos automáticos.</p> <p>3 <u>formas de la autoexploración</u>: 1) Automonitoreo-autoregistro. 2) Autoanálisis. 3) Relectura.</p> <p>El despliegue por medio de la escritura va construyendo una secuencia o trama.</p> <p><u>Procesos en el interior de la mente</u>: (continente, contenido, formato, estado, velocidad).</p> <p><u>Relectura</u> (permite una "meta-autoexploración"). Se percibe la historia que se construye.</p> <p>La escritura produce la emergencia y el descubrimiento de pensamientos y afectos de los que no se tenía conciencia.</p>			
5.5	Tesis	La escritura favorece y optimiza el funcionamiento autorreflexivo.			
6	Metodología	Cualitativa	X	Cuantitativa	Mixta
7	Observaciones				

1	Autor	Gustavo Lanza Castelli			
1.1	Título	Lo difícil de decir en sesión. Su mediación a través de la escritura.			
1.2		Código Núcleo Temático: A		Número Documento: 6	
1.3	Tipo de documento	Libro	Artículo X	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	Lo difícil de decir en sesión.			
2.2	Subtemas	Utilidad del <i>diario de autoexploración</i> . Pacientes en los que predomina el sentimiento de vergüenza. Material clínico (Juan José). Ejemplo clínico (Fernando). Operaciones de la escritura.			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	Argentina			
3.2	Temporal (Año)	2008			
4	Objetivos	Proponer la escritura (<i>diario de autoexploración</i>) como una alternativa para facilitar que el paciente incluya en el diálogo terapéutico lo que le resultaba tan difícil de verbalizar.			
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Dinámico			
5.3	Referentes teóricos	Khan; Lowenstein; Streaan; Progoff; Fonagy; Paz; Kohut; Valedón Morin; Pennebaker; Field; Marion Milner; Colman; Caballo; Mahoney; Neimeyer; Bleichmar; Schmidt; Rosenfeld; Frank; Gross; Esterling; Schoutrop; (Psicoanálisis; Cognitivismo).			
5.4	Conceptos principales	<p>"Lo difícil de decir en sesión" alude a 3 tipos de fenómenos:</p> <p>a) situaciones específicas y puntuales que no pueden ser relatadas b) categorías temáticas sobre las que es muy difícil hablar c) una dificultad generalizada para poner en palabras en sesión, cuyos motivos pueden ser ignorados por quien la padece.</p> <p>La escritura ayuda a los pacientes en cuya dificultad predomina un sentimiento de vergüenza.</p> <p>El poner por escrito hace las veces de paso previo, lo cual favorece en un segundo momento, que lo consignado pueda ser verbalizado y compartido en la sesión.</p> <p>Presencia virtual (escritura) y real del terapeuta. Permite que el paciente pueda expresarse (virtual).</p> <p>La escritura implica una triple <u>operación</u>: 1) Externalización 2) Ubicación en un lugar 3) Corporización.</p> <p>La escritura permite un distanciamiento psicológico respecto a elementos mentales internos.</p> <p>Al traducir los afectos en escritura, tales afectos se atenúan (Pennebaker).</p> <p>Reevaluación cognitiva. (Relectura).</p> <p>Habitación (favorece la disminución de sentimientos inhibitorios). 2 formas de realizarlo: en vivo y en la</p>			

		<p>imaginación (escritura). El escrito como <u>medio de comunicación</u> con el terapeuta. La escritura es un estadio intermedio que tiende un puente entre el vivenciar puramente interno y la expresión verbalizada en un trabajo terapéutico en común. Beneficios del <i>diario de autoexploración</i>: 1) Mayor nivel de procesamiento que el paciente logra por si mismo 2) Mayor cantidad y calidad del material que se aporta al trabajo en común 3) Inclusión de dicho material en el diálogo terapéutico.</p>			
5.5	Tesis	<p>La escritura del <i>diario de autoexploración</i> permite que el paciente ponga en palabras lo difícil de decir en sesión. (Remueve la resistencia).</p>			
6	Metodología	Cualitativa	X	Cuantitativa	Mixta
7	Observaciones	<p>Marion Milner (diarios). Jill Colman (diarios).</p>			

1	Autor	Gustavo Lanza Castelli			
1.1	Título	El feedback al terapeuta y la escritura del "diario de sesiones".			
1.2		Código Núcleo Temático: A		Número Documento: 7	
1.3	Tipo de documento	Libro	Artículo X	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	El feedback al terapeuta (Retroalimentación).			
2.2	Subtemas	El diario de sesiones. Ejemplo clínico (Susana). Información referida a la calidad del vínculo terapéutico. Información referida al significado o utilidad que tuvo la sesión para el paciente. Información referida a temas tratados, pensamientos y sentimientos no expresados.			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	Argentina			
3.2	Temporal (Año)	2008			
4	Objetivos	Explicar cómo la escritura del "diario de sesiones" sirve de feedback al terapeuta, lo cual optimiza la psicoterapia.			
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Dinámico			
5.3	Referentes teóricos	Freud; Wisdom; Luborsky; Strupp; Binder; Orlinsky; Greenson; Safran; Bachelor y Horvath; Fonagy (Psicoanálisis; Cognitivismo).			
5.4	Conceptos principales	Feedback: 1) <i>On line</i> (en sesión); 2) punto de vista del terapeuta. 3) punto de vista del paciente. 4) <i>off line</i> (fuera de sesión). Diario de sesiones (punto de vista del paciente). Lo escrito sirve para identificar elementos transferenciales. Importancia para el terapeuta conocer el <i>feedback</i> de su paciente. (para rectificar la intervención, mejorar alianza terapéutica, conocer motivos de cambio). Importancia de evaluar el impacto inmediato de lo ocurrido en sesión.			
5.5	Tesis	El feedback optimiza el proceso terapéutico, mediante la escritura del "diario de sesiones".			
6	Metodología	Cualitativa X	Cuantitativa	Mixta	
7	Observaciones				

1	Autor	Gustavo Lanza Castelli			
1.1	Título	Poner la sesión por escrito: una técnica para optimizar la terapia.			
1.2		Código Núcleo Temático: A		Número Documento: 8	
1.3	Tipo de documento	Libro	Artículo X	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	Escritura terapéutica. El diario de sesiones.			
2.2	Subtemas	Modelo de Pennebaker. Utilidad para el paciente. (Diario de sesiones). Utilidad para el terapeuta. (Diario de sesiones). Modo de incluirlo en el diálogo terapéutico.			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	Argentina			
3.2	Temporal (Año)	2008			
4	Objetivos				
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Dinámico			
5.3	Referentes teóricos	Aberbach; DeSalvo; Pennebaker; Smyth; Lepore; Graf; Oberkirch; Mahoney; Neimeyer; Colman; Fonagy; Luborsky; Freud; Bowlby; Lambert. (Psicoanálisis; Cognitivismo).			
5.4	Conceptos principales	Diario de autoexploración Diario de sesiones. Utilidad: Involucramiento, comunicación, procesamiento, evaluación. <i>Feedback.</i>			
5.5	Tesis	Utilidad del diario de sesiones y beneficios de la escritura terapéutica.			
6	Metodología	Cualitativa X	Cuantitativa	Mixta	
7	Observaciones				

1	Autor	Gustavo Lanza Castelli			
1.1	Título	La remoción de las defensas contra los afectos mediante la escritura.			
1.2		Código Núcleo Temático: A		Número Documento: 9	
1.3	Tipo de documento	Libro	Artículo X	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	Los afectos.			
2.2	Subtemas	Identificación y defensa de los afectos. Material clínico (Juan). Comentario del material clínico. Efectos de la escritura.			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	Argentina			
3.2	Temporal (Año)	2009			
4	Objetivos				
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Dinámico			
5.3	Referentes teóricos	Fonagy; Barrett; Pennebaker; Green; Stein; Freud; Allen; Bateman; Graf; Bowlby. (Psicoanálisis; Cognitivismo).			
5.4	Conceptos principales	<p><i>Identificación</i> de los afectos: la capacidad de registrarlos, diferenciarlos entre sí, denominarlos y conectarlos con aquello que le dio origen.</p> <p><i>Regulación</i> de los afectos (duración e intensidad).</p> <p><i>Expresión</i> de los afectos (desinhibición).</p> <p>Entre estos 3 aspectos se dan múltiples influencias recíprocas.</p> <p>Defensa contra los afectos (concepto psicoanalítico).</p> <p>Escritura entre sesiones (remoción de las defensas contra los afectos).</p> <p>Utilización autoanalítica de la escritura libre (para hacer consciente un afecto reprimido).</p> <p>La escritura produce la activación de nuevos recuerdos o pensamientos.</p> <p>El acto de escribir produce la formación de una trama: (conjunto de elementos verbales diferenciados y enlazados en una secuencia específica).</p> <p>La escritura implica acercamientos reiterados y progresivos, que vencen gradualmente resistencias y defensas las cuales protegen un significado profundo u oculto, del fenómeno conflictivo.</p> <p><i>Traducción</i> de los pensamientos con carácter de representaciones fragmentarias, en escritura.</p>			
5.5	Tesis	Eficacia del trabajo de escritura entre sesiones, el paciente logra la remoción de las defensas contra los afectos y pensamientos reprimidos.			
6	Metodología	Cualitativa X	Cuantitativa	Mixta	
7	Observaciones				

1	Autor	Gustavo Lanza Castelli			
1.1	Título	El diario personal como herramienta en la psicoterapia psicoanalítica.			
1.2		Código Núcleo Temático: A	Número Documento: 10		
1.3	Tipo de documento	Capítulo de Libro X	Artículo	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	<p>Introducción.</p> <p>El diario personal y el diario de autoexploración.</p> <p>La escritura como acto o proceso.</p> <p>El diario como espacio o lugar.</p>			
2.2	Subtemas	<p>Función reflexiva o mentalización.</p> <p>El acto de escritura registra las situaciones problemáticas y las vivencias y pensamientos despertados en ellas, las preserva del olvido.</p> <p>La escritura amplía y agudiza el registro de los procesos internos y favorece la posibilidad de pensar acerca de las vivencias y conductas problemáticas.</p> <p>La escritura transforma los procesos internos.</p> <p>Activa representaciones y afectos relacionados con lo que se escribe.</p> <p>Favorece la formación de una secuencia que permite acceder a elementos significativos previamente sofocados.</p> <p>Expresa, da cauce a emociones.</p> <p>Da expresión a situaciones traumáticas no elaboradas, permite su exteriorización, organización y asimilación.</p> <p>Favorece el pasaje de la pasividad a la actividad económica incrementa la vivencia de ser agente activo de la propia vida.</p> <p>El diario como espacio para evacuar.</p>			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	Argentina			
3.2	Temporal (Año)	2010			
4	Objetivos	Proponer el uso del diario personal como herramienta dentro de la psicoterapia psicoanalítica.			
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Dinámico			
5.3	Referentes teóricos	Peter Fonagy; Freud; Jung; Baron-Cohen; Manley; Semerari; Allen; Progoff; Field (Marion Milner); Anaïs Ninn; Rainer; Adams; DeSalvo; Pennebaker; Mahoney; Neimeyer; Colman; Alberca; Graf; DeSalvo; Bohart; Asay; Frank; (Psicoanálisis; Cognitivismo).			
5.4	Conceptos principales	80's: <i>teoría de la mente</i> (habilidad para atribuir estados mentales a nosotros mismos y a los demás, como modo de entender el comportamiento propio y ajeno y de poder predecirlo). Los seres humanos somos <i>psicólogos naturales</i> . La <u>comunicación humana</u> , incluyendo el intercambio			

	<p>afectivo más elaborado, está basada en esta teoría de la mente.</p> <p><i>Metacognición</i></p> <p><i>Mentalidad psicológica:</i> Habilidad del paciente para reconocer y admitir problemas psicológicos e interpersonales, para verse a sí mismo en términos psicológicos, para usar o aceptar el uso de constructor psicológicos, o al menos para imaginar causas psicológicas de su comportamiento y sus síntomas.</p> <p>Objetivo fundamental de la psicoterapia: El desarrollo y optimización de la <i>función reflexiva o mentalización</i> (capacidad mentalizadora).</p> <p>Función reflexiva: incluye un <u>componente autorreflexivo</u> y un <u>componente interpersonal</u>, que le permiten al individuo diferenciar la realidad interna de la externa, los procesos intrapersonales de los interpersonales, la posición en que el pensamiento es equiparado con la realidad, de aquella otra que discierne a este último como una construcción de la propia mente.</p> <p>En su dimensión autorreflexiva esta capacidad favorece la posibilidad de pensar sobre la propia vida emocional, pero no de un modo intelectual y desapegado, sino en profunda conexión con la misma ("afectividad mentalizada").</p> <p>El adecuado desarrollo de la capacidad mentalizadora depende de la calidad de las relaciones de apego vividas con los progenitores.</p> <p>Psicoterapia: el incremento de la mentalización se verá favorecida por una relación de apego segura con un terapeuta empático en la cual sea posible confiar. Y promoverá mejores relaciones interpersonales.</p> <p>La escritura de un diario personal (o <i>diario de autoexploración</i>) realizada por el paciente en la semana, como actividad entre sesiones, posee un enorme valor para favorecer los procesos de <u>mentalización</u>, y la <u>regulación emocional</u>.</p> <p>La escritura promueve la apropiación por parte del paciente del proceso terapéutico, incrementa su motivación e involucramiento y advierte que él tiene mucho que ver con los resultados del mismo.</p> <p>Freud (1900): <i>diario de sueños</i>. Trabajo de autoanálisis en base al cual escribió <i>La interpretación de los sueños</i>. Insistía en entrenar la <i>auto-observación</i>.</p> <p>Jung (1961): <i>diario de sueños</i>. Método de la imaginación activa.</p> <p>Un nuevo tipo de diario personal: <i>diario de autoexploración</i>. Tuvo su formalización en 2 obras: Rainer (1978) con <i>The New Diary</i>, y Adams (1990) con su <i>Journal Therapy</i>.</p> <p>3 puntos de vista respecto a las funciones y utilidad de la escritura del diario: 1) <u>como acto de escritura</u> 2) <u>como espacio o lugar</u> 3) <u>como objeto</u>.</p>
--	--

		<p>sintáctica de sus componentes.</p> <p>-Otro efecto del despliegue semántico y sintáctico mencionado: Al ir traduciendo los procesos internos en palabras y <u>narración</u>, es habitual que vayan surgiendo pensamientos en paralelo, que se hallan en algún tipo de conexión con aquello sobre lo que se escribe, y que, de no ser por la escritura, no habría surgido.</p> <p>-El trabajo de escritura entre sesiones puede ser considerado como una prolongación del trabajo del paciente en la sesión.</p> <p>-El despliegue narrativo de la escritura tiene mayor capacidad para expresar y contener la emoción que esas representaciones internas fragmentarias, globales o poco claras. Esto permite entender que al poner por escrito una vivencia penosa, el afecto en cuestión se atenúa.</p> <p>-La formación de una secuencia (narrativa) permite acceder a elementos significativos previamente sofocados. Y la captación de nexos entre estos elementos y circunstancias de la vida del paciente.</p> <p>-Freud (1935): Todo autoanálisis tiene también sus limitaciones.</p> <p>-Se da una dialéctica entre el trabajo entre sesiones y el trabajo en sesión que permite trabajar sobre dichas limitaciones.</p> <p>-El diario de autoexploración puede incluir también <u>cuentos</u>, <u>narraciones</u>, <u>poesías</u>, dibujos, etc. según la iniciativa, creatividad o necesidad del paciente, o las sugerencias que el terapeuta le hace.</p> <p>-<u>La escritura expresa, da cauce a emociones</u>. La expresión y la regulación emocional, el poder pensar acerca de las propias emociones conservando la conexión con ellas, es uno de los objetivos centrales en todo tratamiento psicoterapéuticos.</p> <p>-La escritura da expresión a situaciones traumáticas no elaboradas, permite su exteriorización, organización y asimilación. <u>Estudio experimental de Pennebaker (1986)</u>.</p> <p>-Graf (2004): Estudio <u>único hasta ahora</u>, que ha incluido las sesiones de escritura en el interior de un proceso terapéutico, como complemento -entre sesiones- de éste, utilizando el formato de Pennebaker.</p> <p>-La escritura favorece el pasaje de la pasividad a la actividad. Implica, por tanto, un estímulo, un reconocimiento y una valoración. Esto a su vez, incrementa la autoestima y el sentimiento de autoeficacia.</p> <p>-Fonagy (2002): La autocomprensión adulta del <i>self</i> como agente activo se logra a través de un complejo desarrollo que comprende 5 niveles: 1) <i>self</i> como agente físico 2) <i>self</i> como agente social 3) <i>self</i> como agente teleológico 4) <i>self</i> como agente intencional 5) <i>self</i> como agente representacional (en este estadio surge el <i>self</i> autobiográfico).</p>
5.5	Tesis	La actividad de escritura en el diario posee una serie de

		beneficios para el proceso y los resultados de la psicoterapia, en tanto activa, estimula el incrementa el funcionamiento reflexivo y favorece la regulación emocional.		
6	Metodología	Cualitativa X	Cuantitativa	Mixta
7	Observaciones	La escritura de un cuento o relato también es de la mayor relevancia (Lanza Castelli). Pg. 111-112.		

1	Autor	Gustavo Lanza Castelli			
1.1	Títulos	<p>1) El uso del diario personal en la psicoterapia psicoanalítica.</p> <p>2) El trabajo de escritura entre sesiones en la psicoterapia psicoanalítica.</p> <p>3) Funciones de la escritura en la psicoterapia.</p> <p>4) La escritura en psicoterapia: regulación emocional y funcionamiento reflexivo.</p> <p>5) Autoexploración, escritura y psicoterapia.</p> <p>6) Lo difícil de decir en sesión. Su mediación a través de la escritura.</p> <p>7) El feedback al terapeuta y la escritura del "diario de sesiones".</p> <p>8) Poner la sesión por escrito: una técnica para optimizar la terapia.</p> <p>9) La remoción de las defensas contra los afectos mediante la escritura.</p>			
1.2		Código Núcleo Temático: A		Número Documento: 11	
1.3	Tipo de documento	Libro	Artículo (s) X	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas				
2.2	Subtemas				
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	Argentina			
3.2	Temporal (Año)	2005, 2006, 2007, 2008, 2009.			
4	Objetivos				
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Dinámico			
5.3	Referentes teóricos				
5.4	Conceptos principales	<p>1.</p> <p>En las últimas décadas se ha producido una modificación respecto de la duración y la frecuencia de los tratamientos psicoanalíticos (terapias focalizadas y breves). Tendencia que han reforzado otras corrientes de psicoterapia (cognitiva, gestáltica, sistémica y humanista).</p> <p>Estas nuevas orientaciones utilizan, para optimizar la eficacia de sus procedimientos, el trabajo entre sesiones del paciente, en una amplia gama que va desde las tareas de autoobservación y registro de los propios pensamientos, a diversos tipos de prescripciones conductuales, pasando por la práctica de habilidades que se desean adquirir.</p> <p>Beneficio del trabajo entre sesiones del paciente (<i>In Session</i>, 2002, # 58).</p> <p>Valor terapéutico de la escritura (Pennebaker, 1990).</p> <p><u>El diario personal</u> es considerado habitualmente como una actividad típica de la adolescencia, sin mayor interés</p>			

	<p>subjetivo. Otras veces, entendido como actividad de algunos escritores, es considerado como un género de dudoso valor literario. Sin embargo, en otros países como EE.UU, Inglaterra y Francia, es utilizado como una poderosa herramienta para <u>el autoconocimiento y el crecimiento personal</u>.</p> <p><u>Diario de autoexploración</u>: tiene como objetivo, llegar a una mayor autocomprensión como medio para modificar aspectos problemáticos del propio funcionamiento mental o de las relaciones con los demás, o para favorecer un desarrollo personal.</p> <p>Valor terapéutico de la escritura <u>como proceso</u> (no como <u>producto</u>), como acto de escritura y sus efectos en la subjetividad, en el contexto de otro proceso, el terapéutico.</p> <p><u>El diario como herramienta para pensar</u>: Pennebaker (1990) destaca este aspecto diciendo que el escribir obliga a tener la atención concentrada en un tópico durante más tiempo que el mero pensar; de igual modo, como el escribir es más lento que el pensar, cada idea ha de ser vista con más detalle. Finalmente, en la medida en que la escritura es más lineal que el pensar, requiere que una idea sea transcripta antes de que otra sea considerada.</p> <p>Otro motivo importante por el cual se produce este efecto es que la escritura habilita un espacio perceptivo en el que se proyecta y exterioriza el pensar. De este modo, es factible conectarse con los propios pensamientos a través de la percepción, darles una organización y tomar una cierta distancia respecto a ellos.</p> <p>Es muy habitual que cuando uno escribe sobre las propias vivencias, se activen representaciones que no habrían aparecido si todo hubiera quedado como mero pensamiento.</p> <p>Escribir sirve para registrar y proteger del olvido, también para que en una relectura posterior, se pueda incluir en un contexto mayor.</p> <p><u>Trabajando a partir del insight conseguido en la sesión</u>: la reiteración, ampliación y consolidación del <i>insight</i> (mediante la escritura del diario) es uno de los rendimientos importantes del trabajo de escritura entre sesiones, y es una contribución de gran valor al trabajo elaborativo, una de las metas clínicas en el abordaje psicoanalítico.</p> <p>La toma de conciencia reiterada permite distanciarse de cierto posicionamiento (estado de inmersión plena en tal identificación) y comenzar a cuestionarlo.</p> <p>La escritura promueve un posicionamiento progresivamente más activo frente a la problemática. (La escritura supone un tipo de despliegue motriz, un énfasis en el polo motriz y no sólo en el perceptivo).</p>
--	---

		<p>La escritura promueve la resignificación de las relaciones interpersonales.</p> <p>Potenciación del trabajo en común paciente-terapeuta, con el trabajo de escritura entre sesiones.</p> <p>Incremento en la autoestima y la autoeficacia con el trabajo de escritura.</p> <p><u>Otras formas posibles para la utilización del diario:</u> inclusión de diálogos imaginarios con otras personas o con partes propias, sea mediante ejercicios de escritura libre y escritura libre focalizada, o incluyendo cartas, descripciones de personas o registros diarios focalizados en las emociones.</p> <p>2.</p> <p>Disminución de la frecuencia y duración de los tratamientos de psicoterapia psicoanalítica (terapia focalizada y planificada).</p> <p>Psicoterapia focalizada (Fiorini).</p> <p>La escritura del diario es una propuesta, entre otras cosas, para optimizar los resultados del proceso terapéutico con el tiempo que se cuenta en este contexto: (presión de los sistemas de salud, crisis económica, no hay suficiente evidencia empírica que respalde la superioridad en cuanto a resultados de los tratamientos con mayor frecuencia semanal).</p> <p>Primeras propuestas del trabajo entre sesiones del paciente: (corrientes conductista y cognitivo-conductual): Beck (1979): registro de pensamientos.</p> <p>Terapias sistémicas y gestálticas: tareas entre sesiones para optimizar resultados.</p> <p><u>(Vacío en el campo psicoanalítico).</u> Freud (1919): tareas entre sesiones.</p> <p><u>Investigación de resultados:</u> investigación sobre los efectos terapéuticos de la escritura, y su incidencia en la salud física y el estado de ánimo (Pennebaker, 1986, 1990).</p> <p>Segal y Murray (1994): la escritura puede producir cambios comparables a los de la psicoterapia breve y estos cambios son producto de un procesamiento cognitivo y emocional de la experiencia traumática.</p> <p><u>Investigación de procesos:</u></p> <p><u>Teoría de la inhibición:</u> la no expresión de experiencias psicológicamente importantes supone una inhibición que requiere un trabajo fisiológico, el cual es un elemento estresor que puede producir o empeorar perturbaciones psicosomáticas.</p> <p><u>Teoría del efecto catártico:</u> la liberación de emociones es lo propiamente terapéutico (por medios verbales y no verbales).</p> <p><u>Pennebaker:</u> traducción de la experiencia emocional en</p>
--	--	---

	<p>lenguaje. Planteado originariamente por Freud y Breuer ("Talking Cure").</p> <p><u>La conclusión de Pennebaker</u>: fue que -en línea con los actuales desarrollos de la teoría y terapia narrativas- el beneficio de la escritura reside en ir transformando una experiencia traumática en una narración que permite explicar y entender los hechos traumáticos, al ir configurando narrativamente un impacto que había sido inicialmente desorganizante. Y esta configuración narrativa produce una reorganización de los pensamientos y sentimientos relacionados con el hecho traumático (Pennebaker & Seagal, 1999), (Pennebaker & Graybeal, 2002).</p> <p>Escritura de cartas; escritura ocasional; diario de autoexploración. (Lanza Castelli, 2004, 2005).</p> <p>Simetrización del vínculo terapéutico.</p> <p>Rol activo del paciente.</p> <p>Freud (1900): "... el estado de autoobservación en que se ha abolido la crítica, en modo alguno es difícil. La mayoría de mis pacientes lo consuman después de las primeras indicaciones; yo mismo puedo hacerlo a la perfección, si me ayudó <u>escribiendo</u> sobre mis ocurrencias".</p> <p>Lanza Castelli: "La escritura entre sesiones me parece un campo provisorio que requiere todavía de mucha investigación, clínica y empírica, para poder profundizar en sus distintas facetas, explorar sus muchas posibilidades y lograr <u>sistematizar</u> una serie de conocimientos que nos permitan una utilización clínica fundamentada y eficaz." (Págs. 13-14).</p> <p>3.</p> <p>Disminución de la frecuencia y duración de los tratamientos de psicoterapia psicoanalítica.</p> <p>Freud (1919): recomendaba un trabajo entre sesiones por parte del paciente.</p> <p>Funcionamiento reflexivo o mentalización (Fonagy, 2002).</p> <p>La escritura promueve un rol activo por parte del paciente, favorece la motivación e involucramiento con el proceso terapéutico.</p> <p>La escritura activa, estimula e incrementa el funcionamiento reflexivo.</p> <p>La escritura favorece la regulación emocional.</p> <p>La escritura promueve un sentimiento de autoeficacia.</p> <p>Poner por escrito un pensamiento produce un despliegue, una diferenciación y una estructuración semántica y sintáctica de sus componentes, bajo la forma de una <u>narración</u>.</p> <p>El despliegue narrativo de la escritura tiene un potencial para expresar, contener y favorecer un pensar acerca de la</p>
--	--

		<p>emoción, mucho mayor que el que poseen esas representaciones internas fragmentarias.</p> <p>Funciones de la escritura: 1) El pensamiento se aclara y organiza; 2) Se activan pensamientos en paralelo; 3) Se acerca a elementos sofocados o reprimidos.</p> <p>4.</p> <p>La regulación y contención de la vida emocional es uno de los objetivos fundamentales de toda psicoterapia.</p> <p>La meta de la psicoterapia es la promoción del dominio (mastery): la adquisición de control emocional y autocomprensión intelectual en el contexto de relaciones interpersonales.</p> <p>Bucci (1997): importancia de los sistemas simbólicos verbal y no verbal para la regulación de los esquemas emocionales.</p> <p>Objetivo fundamental de la psicoterapia: optimizar la capacidad mentalizadora o función reflexiva (<u>comprensión del funcionamiento mental interno y ajeno</u>).</p> <p><u>La Función Reflexiva</u> incluye un componente auto-reflexivo y un componente interpersonal.</p> <p>La escritura (<i>diario de autoexploración</i>) promueve el funcionamiento reflexivo y la regulación emocional.</p> <p>La capacidad mentalizadora depende de la calidad de las relaciones de apego vividas con los progenitores.</p> <p>La capacidad mentalizadora promoverá mejores relaciones interpersonales.</p> <p>Escribir implica un acto de <u>despliegue narrativo</u>, en el cual se generan nexos y se accede a elementos inconscientes.</p> <p>Poner por escrito los propios procesos mentales implica un distanciamiento que permite reconocer el carácter de estados mentales (considerar pensamientos como tales).</p> <p>El registro escrito es útil para trabajar en sesión.</p> <p>La razón por la cual la actividad de la escritura personal favorece el funcionamiento reflexivo, radica en una serie de operaciones que le son inherentes: la escritura permite un <u>despliegue</u>, una <u>delimitación en unidades diferenciadas</u>, <u>externalización</u>, <u>ubicación en un lugar</u> y <u>corporización</u>.</p> <p>Morin (2005): el habla interna (o discurso interior) nos permite crear una <u>distancia</u> que se establece entre la experiencia subjetiva y la representación lingüística que la nombra.</p> <p>Lanza Castelli (2006): si el habla interna permite crear esa distancia, dentro de nuestra propia mente, entre el self que observa y los contenidos de la experiencia observados, <u>la escritura permite crear una distancia aún mayor</u>.</p> <p>5.</p> <p>3 aspectos fundamentales de todo proceso terapéutico:</p> <p>1) posición activa del paciente. 2) aprovechamiento del tiempo entre sesiones. 3) trabajo de autoanálisis en dicho</p>
--	--	---

		<p>lapso.</p> <p>Formatos posibles del <i>diario de autoexploración</i>: escritura expresiva, escritura libre, diálogos con partes de uno mismo, cartas, escritura autoexploratoria, relatos o cuentos a partir de personajes que representan partes del propio self, escritura realizada desde el punto de vista de otro.</p> <p>Regulación emocional. (importancia del registro y diferenciación emocional).</p> <p>Significatividad del funcionamiento autorreflexivo y su desarrollo en la matriz relacional, como un proceso inherentemente intersubjetivo.</p> <p>Fonagy (2006): <u>Función reflexiva o mentalización</u>: 2 vertientes: 1) autorreflexiva 2) interpersonal.</p> <p><u>Actividad autoexploratoria</u>:</p> <p>1) <u>Operaciones</u>: monitoreo de los propios estados mentales y conductuales; el registro y diferenciación de la vida cognitiva, impulsiva y emocional; la capacidad para establecer nexos entre estos elementos y diversas situaciones vitales; la capacidad de discernir a los propios procesos mentales como tales).</p> <p>2) <u>Sobre lo que se ejerce</u>: 2 tipos: 1) aquellos derivados de ciertos contenidos de la vida mental apartados de la conciencia por obra de una defensa 2) variedad de elementos que no son conscientes que se desarrollan según procesamientos automáticos.</p> <p>3 <u>formas de la autoexploración</u>: 1) Automonitoreo-autoregistro. 2) Autoanálisis. 3) Relectura.</p> <p>El despliegue por medio de la escritura va construyendo una secuencia o trama.</p> <p><u>Procesos en el interior de la mente</u>: (continente, contenido, formato, estado, velocidad).</p> <p><u>Relectura</u> (permite una "meta-autoexploración"). Se percibe la historia que se construye.</p> <p>La escritura produce la emergencia y el descubrimiento de pensamientos y afectos de los que no se tenía conciencia.</p> <p>6.</p> <p><u>"Lo difícil de decir en sesión"</u> alude a 3 tipos de fenómenos:</p> <p>a) situaciones específicas y puntuales que no pueden ser relatadas b) categorías temáticas sobre las que es muy difícil hablar c) una dificultad generalizada para poner en palabras en sesión, cuyos motivos pueden ser ignorados por quien la padece.</p> <p>La escritura ayuda a los pacientes en cuya dificultad predomina un sentimiento de vergüenza.</p> <p>El poner por escrito hace las veces de paso previo, lo cual favorece en un segundo momento, que lo consignado pueda ser verbalizado y compartido en la sesión.</p> <p>Presencia virtual (escritura) y real del terapeuta. Permite</p>
--	--	---

	<p>que el paciente pueda expresarse (virtual). La escritura implica una triple <u>operación</u>: 1) Externalización 2) Ubicación en un lugar 3) Corporización. La escritura permite un distanciamiento psicológico respecto a elementos mentales internos. Al traducir los afectos en escritura, tales afectos se atenúan (Pennebaker). Reevaluación cognitiva. (Relectura). Habitación (favorece la disminución de sentimientos inhibitorios). 2 formas de realizarlo: en vivo y en la imaginación (escritura). El escrito como <u>medio de comunicación</u> con el terapeuta. La escritura es un estadio intermedio que tiende un puente entre el vivenciar puramente interno y la expresión verbalizada en un trabajo terapéutico en común. Beneficios del <i>diario de autoexploración</i>: 1) Mayor nivel de procesamiento que el paciente logra por sí mismo 2) Mayor cantidad y calidad del material que se aporta al trabajo en común 3) Inclusión de dicho material en el diálogo terapéutico.</p> <p>7. Feedback: 1) <i>On line</i> (en sesión); 2) punto de vista del terapeuta. 3) punto de vista del paciente. 4) <i>off line</i> (fuera de sesión). Diario de sesiones (punto de vista del paciente). Lo escrito sirve para identificar elementos transferenciales. Importancia para el terapeuta conocer el <i>feedback</i> de su paciente. (para rectificar la intervención, mejorar alianza terapéutica, conocer motivos de cambio). Importancia de evaluar el impacto inmediato de lo ocurrido en sesión.</p> <p>8. Diario de autoexploración Diario de sesiones. Utilidad: Involucramiento, comunicación, procesamiento. Evaluación. <i>Feedback</i>.</p> <p>9. <i>Identificación</i> de los afectos: la capacidad de registrarlos, diferenciarlos entre sí, denominarlos y conectarlos con aquello que le dio origen. <i>Regulación</i> de los afectos (duración e intensidad). <i>Expresión</i> de los afectos (desinhibición). Entre estos 3 aspectos se dan múltiples influencias recíprocas. Defensa contra los afectos (concepto psicoanalítico). Escritura entre sesiones (remoción de las defensas contra</p>
--	--

		<p>los afectos).</p> <p>Utilización autoanalítica de la escritura libre (para hacer consciente un afecto reprimido).</p> <p>La escritura produce la activación de nuevos recuerdos o pensamientos.</p> <p>El acto de escribir produce la formación de una trama: (conjunto de elementos verbales diferenciados y enlazados en una secuencia específica).</p> <p>La escritura implica acercamientos reiterados y progresivos, que vencen gradualmente resistencias y defensas las cuales protegen un significado profundo u oculto, del fenómeno conflictivo.</p> <p><i>Traducción</i> de los pensamientos con carácter de representaciones fragmentarias, en escritura.</p>			
5.5	Tesis				
6	Metodología	Cualitativa	X	Cuantitativa	Mixta
7	Observaciones				

1	Autor	Mónica Bruder			
1.1	Título	Escritura y Cuento Terapéutico. Enfoque teórico-clínico.			
1.2		Código Núcleo Temático: B		Número Documento: 12	
1.3	Tipo de documento	Libro X	Artículo	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	Escritura terapéutica. (Capítulo 1) De la escritura terapéutica al Cuento Terapéutico. (Capítulo 2) Usos y estrategias de intervención del CT. (Capítulo 3)			
2.2	Subtemas	El valor de la escritura. Escritura terapéutica y situaciones traumáticas. Investigaciones que apoyan el valor terapéutico de la escritura. Escritura y bienestar psicológico: su vinculación con la salud. Escritura y Afectividad. Escritura y sintomatología física. ¿Qué es Cuento Terapéutico? ¿Por qué el CT es afecto? Cuento literario y CT. Del cuento sistémico y el cuento tradicional al CT. CT y Resiliencia. Estudio experimental. Caso Modelo: María Elena.			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	Argentina			
3.2	Temporal (Año)	2011			
4	Objetivos				
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Dinámico			
5.3	Referentes teóricos	Seligman; Frankl; Pennebaker; Freud; Jung; Penn; Liberman; Lazarus; Bruner; Piaget; Bettelheim; Penn; Steiner; Propp; Melillo; Beck; Wainstein; (Psicoanálisis; Cognitivismo).			
5.4	Conceptos principales	Psicología Positiva: (Se apoya en los aspectos saludables de los individuos y las culturas). <u>Principios básicos PP</u> : Estimular en los pacientes habilidades interpersonales, poner los problemas en perspectiva, realismo, orientación hacia el futuro, optimismo. <u>Conceptos</u> : Bienestar psicológico, Resiliencia, Afectividad positiva. Sentido de coherencia, Fortaleza, Autoeficacia aprendida, Locus de control, Mecanismos de defensa maduros, Estrategias de afrontamiento, Sabiduría (en tanto pragmática de la vida), Talentos y Creatividad. Valor terapéutico de la escritura anónima en 1ra. Persona . (aspecto central de tal efecto: <u>anonimato</u>). La inhibición es perjudicial (la escritura permite la expresión emocional). El pensamiento y el sentimiento deben estar			

		<p>integrados mediante el lenguaje, la inhibición no permite esto.</p> <p>Causa de la inhibición: mecanismo psicológico (Negación).</p> <p>La escritura terapéutica se asocia a la mejora del sistema inmunológico.</p> <p>La escritura es <i>Organización</i>. Organiza el pensamiento.</p> <p>La escritura activa los mecanismos del proceso secundario (sistema preconscious-consciente).</p> <p>La escritura es una <i>Construcción</i>.</p> <p>La escritura es un acto de des-cubrimiento (surgen ideas inesperadas).</p> <p>La escritura integra habilidades analíticas con creativas. (Hemisferio cerebral izquierdo con derecho, funciones emocionales con cognitivas).</p> <p>Situaciones traumáticas (confrontarlas mediante la escritura).</p> <p>1) Expresión abierta o reconocimiento de las emociones 2) Construcción de una historia (narrativa coherente).</p> <p>Bienestar Psicológico: la capacidad de una persona de experimentar satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y solo experimenta ocasionalmente emociones poco placenteras como tristeza o rabia.</p> <p>Satisfacción: 1) estados emocionales 2) afecto positivo y negativo 3) componente cognitivo.</p> <p>Afectividad (positiva y negativa): la capacidad de reacción ante los estímulos que provienen del medio externo o interno, cuyas manifestaciones son los sentimientos y las emociones.</p> <p>Una escritura terapéutica es una escritura balanceada entre palabras que transmiten sentimientos negativos y positivos.</p> <p>La escritura produce en el sujeto un efecto catártico, de descarga que mejora su salud física (a mayor salud física se describe una mayor correlación con emociones negativas en la escritura).</p> <p>Estado de ánimo negativo (pensamiento convergente), Estado de ánimo positivo (pensamiento divergente).</p> <p>Existen variaciones culturales respecto a la afectividad y la posibilidad de su expresión. (Individualismo/colectivismo).</p> <p>La escritura modifica la sintomatología física.</p> <p>Cuento Terapéutico: Se entiende por CT a todo cuento escrito (en 3ra. Persona) por un sujeto a partir de la situación traumática, más dolorosa que haya vivido y cuyo conflicto concluye con un final positivo; es decir que la situación traumática vivida en el pasado se resuelve positivamente en el cuento.</p> <p>La 3ra. Persona es la diferencia principal entre el CT y la escritura terapéutica. Esto permite al autor de dicho cuento tomar una distancia óptima ante un conflicto, en busca del personaje que él mismo inventa y que lo representa.</p> <p>¿Por qué el CT es terapéutico? 1) teoría de la inhibición. 2) cada sujeto es quien define su situación traumática.</p> <p>Final positivo: implica la <u>elaboración</u>, la <u>construcción</u>, la</p>
--	--	--

	<p>resolución simbólica de lo traumático acontecido.</p> <p>El CT es más un proceso que un resultado (Aristóteles).</p> <p>El CT es exclusivamente con final positivo, aunque los cuentos con final triste también producen un efecto terapéutico (efecto de tipo catártico, no elaborativo).</p> <p>El CT se homóloga a las etapas de un tratamiento psicológico: <u>Introducción-Conflicto-Resolución / Motivo de consulta-Enfrentar el conflicto-Elaboración.</u></p> <p>Los personajes del cuento representan al autor de dicho cuento, puesto en un lugar <u>desplazado</u>, como en los sueños.</p> <p>En el CT el protagonista es un <u>yo narrativo</u> (diferencia con Pennebaker donde el que escribe es el yo de la persona).</p> <p>El CT es memoria, síntesis, metáfora, oportunidad, sueño, vida, libertad, condensación, juego (objeto transicional), afecto.</p> <p>Es posible homologar el CT con el sueño: en ambos los contenidos aparecen tanto sintetizados, condensados, como desplazados.</p> <p>La escritura de un CT es un organizador psíquico tanto de lo emocional como de lo cognitivo. (al integrar el afecto a la inteligencia se aumenta la autoestima, el sí mismo, la conducta afectiva).</p> <p>Al escribir el CT el sujeto <u>integra</u> tanto los afectos positivos como negativos.</p> <p>Afecto puede considerarse como la expresión cualitativa de la energía pulsional y sus variaciones.</p> <p>La escritura con <u>sentido narrativo</u> es más efectiva que la escritura realista o trivial.</p> <p>El CT <u>no</u> es fábula, mito, leyenda o poesía.</p> <p><u>El CT es similar al cuento literario.</u> Rasgos centrales de su estructura formal: a) brevedad b) unidad c) búsqueda de efecto d) intensidad e) recorte anecdótico f) índole oral (surge para ser narrado) g) función simbólica. (diferencia: final positivo/ final abierto).</p> <p>El CT se nutre de 2 tipos específicos de cuento: el cuento tradicional (o cuento de hadas) y el cuento sistémico:</p> <p><u>Cuento Sistémico:</u> es un cuento construido y narrado por el terapeuta para cada caso particular, es inacabado, se detiene en el momento de elección del terapeuta.</p> <p><u>Cuento Tradicional:</u> es un cuento que plantea de modo breve y conciso un problema existencial universal.</p> <p>Síntesis: todo CT es único y original. Se ubica en el campo de los fenómenos intra-psíquicos. Es una narrativa de narrativas, ya que puede ser re-escrito por su autor. Es dinámico, genera movimiento psíquico en su creador. Y su final debe ser positivo.</p> <p>¿Por qué el cuento como género literario?: a) por la estructura y las funciones b) por motivos pragmáticos.</p> <p>La escritura del CT favorece la <u>Resiliencia</u> (capacidad para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir fortalecido positivamente de ellas).</p>
--	---

		Pilares de la resiliencia: introspección, independencia, capacidad de relación, iniciativa, humor, creatividad. En la escritura del CT se <u>alterna entre la 3ra. y 1ra. Persona.</u>		
5.5	Tesis	La escritura del Cuento Terapéutico influye positivamente en la salud física y psicológica.		
6	Metodología	Cualitativa	X	Cuantitativa Mixta
7	Observaciones	<p>Cyrulnik (2001): <i>"Todas las penas son soportables si las convertimos en un relato"</i>.</p> <p>Interapy (escritura terapéutica en internet).</p> <p>Bruner (1998): Salto del cuento folclórico a la novela psicológica, pone el motor en la acción de los personajes y no en la trama.</p> <p>Cuentos con efectos terapéuticos para su autor: (caso de Cortázar y Borges).</p> <p>El proceso de escritura va de lo literal a lo metafórico (estudio experimental).</p>		

1	Autor	Juan L. Linares; M. José Pubill; Ricardo Ramos.			
1.1	Título	Las Cartas Terapéuticas: Una técnica narrativa en terapia familiar.			
1.2		Código Núcleo Temático: C		Número Documento: 13	
1.3	Tipo de documento	Libro X	Artículo	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	Complejidad de la Comunicación, Comunicación de la Complejidad (Capítulo 1). Una Tipología de Cartas (Capítulo 2). Un Caso a Través de sus Cartas (Capítulo 3).			
2.2	Subtemas	El Esquema de Haley. El Mensaje. La Fuente. El Receptor. El Contexto. De lo Hablado y de lo Escrito. Fundamentos de una metodología de investigación. Cartas Paradójicas. Cartas Alternativas. Cartas de Provocación Escindida. Cartas de Alianza Provocativa. Cartas Desveladoras. Cartas de "Yo Auxiliar". Cartas Actuadas.			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	España			
3.2	Temporal (Año)	2005			
4	Objetivos	Proponer la escritura de cartas como técnica narrativa dentro de la terapia familiar sistémica.			
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Terapia Familiar Sistémica			
5.3	Referentes teóricos	Jay Haley; Gregory Bateson; Paul Watzlawick; Bowlby; Saussure; Cosnier; Escuela de Palo Alto; Penn; Frankfurt;; Bowen; De Shazer; Selvini; Strubb; Jerome Bruner; Michael White; David Epston; J. Ibañez; Roman Jakobson; Umberto Eco; J. Searle; Lozano; Mijail Bajtin; J. Potter; Berger & Luckman; C. Malinowsky; M. Pecheux; D. Wilems; T. Todorov; J. Petofi; F. Toutain; T. Van Dijk; M. Villegas;			
5.4	Conceptos principales	La comunicación humana es el principal vehículo de bienestar y de sufrimiento, así como el más potente instrumento para modificar los estados mentales individuales y las relaciones interpersonales. Una posible definición de comunicación sería la que la identificara con un proceso de contextualización mutua entre lenguaje y relación. La pragmática de la comunicación humana (Watzlawick, 1967) ha identificado el <u>texto</u> con el lenguaje digital, y el <u>co-texto</u> con el analógico, vinculando el primero a la expresión			

	<p>de contenidos y el segundo a la de relaciones.</p> <p>El marco pragmático es el <u>contexto relacional</u> en el que texto y co-texto se inscriben y con respecto a los cuales supone, en cierto modo, una metacomunicación. Uno se comunica para "hacer algo", para introducir algún cambio en el otro, ya sea un cambio cognitivo, emocional o pragmático.</p> <p>En la relación terapéutica el entrecruzamiento de texto, co-texto y contexto es constante, y configura la trama procesual de la terapia.</p> <p>Los modelos de filiación psicoanalítica son los que, de forma más monolítica, han permanecido adscritos a la palabra hablada. En cambio, el conductismo recurrió desde siempre a la escritura en forma de fichas y protocolos. Por su parte, el psicodrama, las psicoterapias gestálticas y los seguidores de Reich, han protagonizado una eclosión de modelos basados en la expresión corporal.</p> <p>El <u>modelo sistémico</u> ha manejado desde sus inicios técnicas que utilizan la palabra hablada, la expresión corporal y la escritura.</p> <p>La escritura es, además de un proceso, un objeto tangible que sirve como un artefacto en la relación cliente-terapeuta, y que da cuerpo a las voces de todos.</p> <p>El socio-construccionismo narrativista le ha dado un gran impulso al uso de cartas terapéuticas.</p> <p>White y Epston: propuesta literario-terapéutica (Cartas). Objetivo: modificar el discurso introduciendo nuevas narrativas para que el síntoma, ligado a las antiguas, deje de tener razón de ser.</p> <p>Watzlawick (1967): <i>Teoría de la comunicación humana: 5 axiomas de la comunicación:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) es imposible no comunicar. 2) toda comunicación tiene una dimensión de contenido y otra de relación, de modo que la segunda clasifica a la primera y es, por consiguiente, una metacomunicación. 3) la naturaleza de la relación entre dos personas depende de la puntuación de la secuencia de comunicación que hacen los participantes en esa relación. 4) los seres humanos se comunican tanto digital como analógicamente. El <u>lenguaje digital</u> cuenta con una sintaxis poderosa y muy compleja, pero carece de una semántica adecuada en el campo de la relación, mientras que el <u>lenguaje analógico</u> posee la semántica, pero no una sintaxis adecuada para la definición inequívoca de la naturaleza de las relaciones. 5) todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según estén basados en la igualdad o en la diferencia. <p>Jay Haley (1959): estructura elemental de la comunicación: <u>fuentes-mensajes-receptores-contexto</u>.</p> <p>Roman Jakobson (1963) fórmula un esquema más complejo:</p>
--	---

	<p><u>emisor-mensaje-destinatario-contexto-código-contacto.</u></p> <p>La Función Poética: se cumple cuando el mensaje se centra en el propio mensaje, como en el proverbio o la metáfora. El lenguaje poético hace participar al lector, haciendo un uso emotivo de la función referencial y un uso referencial de la función emotiva.</p> <p>J. Austin (1962): 2 tipos de enunciados diferenciables: enunciados <u>constatativos o descriptivos</u> (tienen la propiedad de decir algo sobre el mundo, verdad o mentira, verificables, o al menos altamente conjeturables), y enunciados <u>performativos</u> (tienen la propiedad o hacen que algo suceda en el mundo social).</p> <p><u>Acto de Habla</u>: se producen 3 cosas: Nivel Locutivo (lo que se dice; el contenido), Nivel Ilocutivo (lo que se hace al decir algo), Nivel Perlocutivo (aquello que se busca hacer al decir algo; al receptor).</p> <p>J. Searle (1975): Actos de habla indirectos: fuerza ilocutiva de lo no dicho (insinuar).</p> <p>Lozano (1993): Toda producción de enunciados es una forma de interacción social, y es producido para alterar la posición interaccional del otro.</p> <p>La comunicación es algo más que un intercambio de mensajes, es un intercambio de actos de habla.</p> <p>Emitir un mensaje no es solo transmitir información, cuanto tratar de guiar las conjeturas del destinatario.</p> <p>Mijail Bajtin (1989): La unidad pertinente para el análisis de la lengua no es la palabra ni la frase; es el enunciado, y su réplica. La primera característica del enunciado es que tiene un sujeto enunciador; la segunda es que lo que concluye el enunciado es la posibilidad de una respuesta.</p> <p>Bajtin (1991): Las palabras y frases que nos encontramos y usamos nos las encontramos ya usadas por otros usuarios y por otros usos. Las encontramos ya llenas de acentos, y cuando las usamos, lo más que podemos hacer es añadirles nuestro propio acento (polifonía).</p> <p>J. Potter (1996): Cuando alguien dice algo informa de 2 cosas: de lo que dice y de su posicionamiento (o distancia enunciativa acerca de lo que dice).</p> <p>El sujeto es polifónico, posicional y <u>competencial</u> (habla en función de una competencia, una capacidad de decir o citar lo que dice o cita).</p> <p>A. Greimas (1970): Diferencia entre enunciados <u>descriptivos</u> (aquel que dice cosas del mundo, físico o social) y enunciados <u>modales</u> (un enunciado que lleva la huella del sujeto que lo enuncia. Informa al receptor acerca de la actitud, de la toma de postura). Por medio de la modelización de los enunciados retratados nuestra subjetividad e intentamos dibujar la subjetividad del otro.</p> <p>Greimas: Informar de algo a alguien es hacerle <i>saber</i> para hacerle <i>deber</i> y/o <i>poder</i> hacer algo. Definir la relación no</p>
--	---

	<p>consiste únicamente en definirme yo en la relación (a través del contenido), sino que supone también tratar de definir al otro.</p> <p>Eco (1979): El objetivo de un mensaje es, tanto o más que expresar un contenido, instaurar, instituir, crear el receptor ideal que ese mensaje necesita.</p> <p>Un destinatario no suele recibir un único mensaje, sino que habitualmente recibe muchos, tanto simultánea como sucesivamente, tanto en sentido sincrónico como diacrónico: recibe <u>textos</u>.</p> <p>Se denomina <u>Contexto</u> al marco en el que la conducta y los mensajes verbales y no verbales se hacen significativos.</p> <p>Malinowsky (1954): La propia historia acaba creando el contexto en el que encuentra, al final, su significado.</p> <p>Pecheux (1969): Un proceso discursivo no tiene principio. El discurso (la carta) se sostiene siempre sobre algo previamente discursivo, que desempeña el papel de materia prima.</p> <p>Evanescencia y sinceridad <i>versus</i> constancia y artificiosidad, ese es el dilema al que nos pueden enfrentar las diferencias entre el lenguaje hablado y el escrito.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) la escritura distancia, separa lo escrito del contexto concreto en que se originó. 2) lo escrito representa el pensamiento de un autor de una manera conclusa, acabada. 3) la escritura distancia al conocedor de lo conocido y trasunta autoridad y objetividad, apuntando más a la reflexión y a la conciencia del receptor, que no a la acción. 4) la escritura establece un lenguaje libre de contexto extratextual, que no puede cuestionarse directamente porque está separado de su autor. 5) la escritura extrae los acontecimientos de la evanescencia de lo pasado para inscribirlos en el eterno presente de la lectura, en su imperecedera actualidad cada vez que se lea. <p>T. Todorov: Una <u>carta</u> tiene la propiedad de constituir una unidad cerrada, capaz de romper la continuidad del relato (del curso de los acontecimientos) y de permitir un nuevo entrelazamiento de los hilos de la intriga en curso.</p> <p>La representación mental del significado de la experiencia configura la matriz intencional de la persona que tiene la vivencia. Esta matriz intencional se convierte en el núcleo narrativo o eje vertebrador.</p> <p>En todo acto comunicativo se ponen en juego 2 procesos paralelos y complementarios, aunque no idénticos: el de <u>producción</u> y el de <u>comprensión</u> de la narrativa del emisor.</p> <p><u>Proceso de Producción</u>: producir un texto o mensaje es actualizar y poner a prueba expresivamente el mundo de experiencias y representaciones que constituyen la matriz narrativa de la persona: 1) <i>Planificación</i> 2) <i>Codificación</i> 3) <i>Articulación</i>.</p> <p><u>Proceso de Comprensión</u>: sigue un procedimiento en cierta</p>
--	---

		<p>forma inverso al de producción, y se efectúa a través de operaciones propias y distintas, como las de interpretación: 1) <i>Decodificación</i> 2) <i>Procesamiento discursivo</i>. 3) <i>Interpretación</i> (interpretar consiste en atribuir un significado intencional, emocional, informativo y pragmático a la narrativa del hablante.</p> <p>J. Petofi (1988): Los criterios que hacen comprensible un texto pertenecen a 3 niveles distintos: 1) <i>estructural</i> (textual) 2) <i>semántico</i> (co-textual) 3) <i>pragmático</i> (contextual).</p> <p>F. Toutain (2000); T. Van Dijk (1983): Texto: <i>Macroestructura</i> (abstracción del contenido ordenado de un texto). <i>Macroposiciones</i> (el título y los diversos apartados de un texto). <i>Microestructura</i> (detalle de la frase o palabra).</p> <p>Etimológicamente, "texto" hace referencia a tejido: <u>Horizontalidad</u>: Se consigue sobre todo gracias a la cohesión interna de las microestructuras. <u>Verticalidad</u>: Se consigue gracias a la conexión entre ellas.</p> <p>M. Villegas (1992): Comprender un texto significa recorrer el camino que va del <i>fenotexto</i> (estructura superficial o manifiesta de un texto) al <i>genotexto</i> (o matriz narrativa que lo genera).</p> <p>La recuperación del <i>genotexto</i> o matriz narrativa se consigue a través del análisis de la <i>redundancia</i> (reiteración informativa) y de la <i>coherencia</i> (la conexión entre las diversas microestructuras. Un texto es coherente si establece relaciones no contradictorias entre sus diversas microestructuras).</p> <p>El texto se realiza en un marco de interacción personal, como un acto social, que es el contexto pragmático. <i>Variables de contexto comunicacionales</i> (quien es el emisor, el receptor y la relación existente entre ambos). <i>Variables de contexto estructurales</i> (elementos propios de un <i>setting</i> terapéutico en proceso; objetivos, momento dentro del proceso terapéutico en que se realiza esa comunicación, y qué implica esa comunicación dentro de la relación terapéutica).</p> <p>El uso de <u>cartas terapéuticas</u> constituye un tipo de comunicación claramente intencional, dirigido a producir cambios en la matriz narrativa del receptor.</p> <p><u>Marcadores emocionales del análisis co-textual</u>: 1) <i>recursos redefinitorios</i> (adjetivos calificativos, metáforas y analogías). 2) <i>recursos relacionales</i> (dos posiciones en las relaciones según Bateson: la simétrica y la complementaria). 3) <i>provocaciones tácticas</i> (son utilizadas como calificadores de alta intensidad emocional que sitúan la relación en una posición altamente desestabilizadora, por lo que se espera que generen un movimiento interno para crear estabilidad).</p>
5.5	Tesis	Valor terapéutico de la utilización de cartas como técnica narrativa en la psicoterapia familiar sistémica.

6	Metodología	Cualitativa X	Cuantitativa	Mixta
7	Observaciones			

1	Autor	Marta Campillo Rodríguez			
1.1	Título	Aprendiendo terapia narrativa a través de escribir poemas terapéuticos.			
1.2		Código Núcleo Temático: D		Número Documento: 14	
1.3	Tipo de documento	Libro	Artículo X	Trabajo de grado	Otro
2	Asunto investigado				
2.1	Temas	Escritura de poemas terapéuticos en terapia narrativa.			
2.2	Subtemas	Supuestos centrales del modelo de la Terapia Narrativa. Lo poético en la Terapia Narrativa. Poemas creados en la Terapia Narrativa. Ejemplo clínico (Abrir los Ojos). Los Poemas Terapéuticos como método para crear Habilidades Terapéuticas en la Terapia Narrativa. Metodología para la creación de poemas terapéuticos. Ejemplo clínico (Fortaleza).			
3	Delimitación Contextual				
3.1	Espacial (País)	México			
3.2	Temporal (Año)	2011			
4	Objetivos	Proponer la escritura de poemas terapéuticos a partir de la narración del paciente (durante la sesión), incluyéndolos además como parte del entrenamiento del terapeuta en terapia narrativa.			
5	Enfoque				
5.1	Disciplina	Psicología			
5.2	Paradigma Conceptual	Narrativa			
5.3	Referentes teóricos	Michael White; David Epston; Gregory Bateson; Jane Speedy; Derrida;			
5.4	Conceptos principales	<p><u>2 sentidos en la utilización de poemas:</u> 1) El proceso terapéutico de acompañar la terapia con poemas creados como documentos terapéuticos a partir de las historias y palabras comentadas por el/la <u>consultante</u>. 2) El proceso para incluir a los poemas terapéuticos como parte del entrenamiento en la Terapia Narrativa, adquisición de habilidades que permitan al <u>terapeuta</u> identificar conocimientos, a partir de los cuales la persona genere historias alternativas. (Ej. Habilidad para identificar contenidos subyacentes).</p> <p>White (1998): "la historia es constitutiva de la vida". Para poder dar significado a la experiencia vivida se necesita organizarla, relatarla:</p> <p>White (2007): "La auto narrativa de nuestra propia vida es el marco primario que hace posible darle significado a la experiencia vivida".</p> <p>Organizar la experiencia vivida en historias es una habilidad de creación de significados, la cual le da forma a las acciones que tomamos y a las ideas de quienes somos cuando interactuamos en el <u>espacio relacional</u> en el que vivimos.</p>			

		<p>White (2007): las conversaciones de terapia narrativa contribuyen a la re-fortalización y el re-desarrollo del lenguaje interno de la vida lo cual favorece hacer nuevas conexiones con lo que se valora, los propósitos y los compromisos de vida.</p> <p>Bateson (1972): "mecanismo de selección" de la experiencia vivida, del que se deriva que no toda la experiencia es organizada o relatada en una historia. Esa experiencia vivida que ha sido guardada puede ser re-considerada y re-conectada para crear o derivar significados diferentes.</p> <p><u>Entendimiento alternativo</u>: cuando se identifica <i>un rastro de una diferencia</i>, una experiencia que se detecta como inusual o diferente. (hacer nuevas <u>conexiones</u> entre las experiencias abre la riqueza de la misma).</p> <p>Conclusión: las conversaciones en la Terapia Narrativa crean un contexto para activar las <u>habilidades de creación de significados</u> que se generan en la revisión y re-edición de la historia de la persona.</p> <p>La TN es un proceso en el que se deconstruyen ideas contenidas en las historias para encontrar otras concepciones diferentes.</p> <p>White (1997): <u>Posición descentrada del terapeuta</u> (poner la historia de la persona en primer plano priorizando como autor primario al consultante, y no en verdades normativas emanadas de modelos teóricos). Hacer visibles las relaciones de poder.</p> <p>Inicialmente las personas están inmersas en la <u>historia saturada por el problema</u>.</p> <p>Escribir permite el panorama de la recreación de los hechos recientemente vividos en la psicoterapia y el capturar los descubrimientos a los que la persona ha llegado al re-editar su propia historia. Con la escritura se puede volver a leer, evocar y recrear lo vivido en terapia; además, el registro escrito sirve para generar nuevas maneras de relación (Ej. <u>Cartas</u>).</p> <p>La lectura a un otro también aportará a la ampliación de los significados generados.</p> <p>La palabra escrita tiene un efecto duradero, la palabra hablada puede ser efímera.</p> <p><u>Conversación terapéutica externalizante</u>. (el poema terapéutico es una forma de externalización).</p> <p>White (2002): El uso de documentos terapéuticos (escritura) incrementa el impacto de la terapia hablada. (<u>complemento de la psicoterapia</u>).</p> <p>Jane Speedy: retoma ideas del <u>post estructuralismo</u>. Se enfatiza la "identidad" como un logro social, histórico y relacional.</p> <p>Lo poético en la práctica terapéutica conecta con procesos de la Terapia Narrativa como lo es el trabajo con "lo ausente pero implícito". (intertextualidad).</p> <p>El lenguaje poético retoma elementos de la historia, moviliza</p>
--	--	--

		<p>metáforas, se abren nuevas conexiones, nuevos significados. Es importante investigar como un poema puede expandir las posibilidades de la historia para el narrador, y lo que hace posible cuando se genera un documento poético.</p> <p>White (2003): La "<u>doble escucha</u>" (proceso de identificar la historia subyugada u oculta que está implicada y da una explicación a las acciones de la persona).</p> <p><u>Testigo externo</u>: realizando una doble escucha y una deconstrucción (Derrida) de los significados posibles en lo narrado, puede tomar varias formas: una <u>carta o un poema</u>. Al ser leído en sesión y escuchar las propias vivencias viniendo de otra persona, se abren las conexiones posibles, moviliza la imaginación (<i>apertura</i> de significados).</p> <p><u>Poemas terapéuticos como método para crear habilidades terapéuticas en TN</u>: Se organiza durante un taller en el cual se escribe la síntesis de las palabras que van a ser utilizadas para el poema, y que al ser discutida entre los grupos se van creando la habilidad de identificar partes significativas de la historia escuchada:</p> <p><u>Primer momento</u>: se presencia una entrevista por el conductor del grupo o alguna entrevista grabada.</p> <p>2): los testigos-poetas en grupo comentan las <i>palabras seleccionadas</i> y analizan: a) los significados relacionados con las mismas b) lo que esas palabras resaltan de la historia c) la relación con alguna historia apenas implicada o subyugada d) los caminos posibles para la creación de nuevos significados.</p> <p>3) los testigos-poetas dan lectura a sus poemas para que la persona que narró escuche y comente si así lo desea. Luego los participantes discutirán y harán preguntas.</p>
5.5	Tesis	Escribir poemas terapéuticos ayuda al entrenamiento de habilidades en la terapia narrativa, y ayuda al paciente a superar su conflicto.
6	Metodología	Cualitativa X Cuantitativa Mixta
7	Observaciones	Poemas terapéuticos escritos por el consultante, que además sirven como entrenamiento para el terapeuta en Terapia Narrativa.