

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

---

# La escritura expresiva y sus implicancias terapéuticas

una revisión bibliográfica

**Estudiante:** Iches Halblaub, Candela Morena

**Legajo:** 30487

**Director/es:** Della Pittima, María Luciana

**Co-director/es:** -

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. en Psicología

1

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

**Autorizo la publicación de la obra:**

Desde la fecha de su aprobación.

Lugar y fecha: 6 de febrero de 2026, San Carlos de Bariloche, Río Negro, Argentina.

Firma y aclaración del autor: Candela Morena Iches Halblaub



## Índice

<b>Índice</b>	<b>3</b>
<b>Resumen</b>	<b>4</b>
<b>Introducción</b>	<b>5</b>
Delimitación del objeto de estudio	5
Justificación	7
Objetivos	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos	9
Supuestos básicos de investigación	9
<b>Estado del Arte</b>	<b>9</b>
<b>Marco Teórico</b>	<b>15</b>
La escritura, práctica humana	15
Breve historia de la escritura: evolución, importancia y procesos de adquisición	16
Modelos teóricos de la escritura: la concepción sociocultural-cognitiva	19
La escritura en salud mental	26
La inauguración de un campo: escritura expresiva	27
El paradigma de la expresión emocional escrita	31
Teorías y procesos mediadores de la escritura expresiva	33
Psicoterapia e implicancias terapéuticas	36
<b>Método</b>	<b>41</b>
<b>Resultados</b>	<b>42</b>
Metaanálisis y revisiones sistemáticas	42
Presentaciones clínicas y efectos en sintomatología	43
Mecanismos psicológicos y procesos subyacentes	44
Formatos y modelos psicoterapéuticos	45
Avances, alcances y tendencias futuras	47
Investigaciones cuantitativas y cualitativas	48
Presentaciones clínicas y efectos en sintomatología	48
Mecanismos psicológicos y procesos subyacentes	49
Avances, alcances y tendencias futuras	51
<b>Síntesis y Conclusiones</b>	<b>52</b>
<b>Aportes y Contribuciones de la Investigación</b>	<b>55</b>
<b>Limitaciones de la Investigación</b>	<b>56</b>
<b>Líneas de Investigación Futuras</b>	<b>56</b>
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>57</b>
<b>Anexos</b>	<b>71</b>
Tabla 1	71
Tabla 2	73

## **Resumen**

El presente trabajo de revisión bibliográfica exploró la escritura expresiva como herramienta y sus implicancias terapéuticas en poblaciones clínicas adultas. Se analizaron 29 investigaciones referidas a diferentes poblaciones clínicas, se examinaron las consecuencias en la salud de las personas, así como los efectos terapéuticos en relación a sintomatología, los mecanismos psicológicos subyacentes a la herramienta y a través de distintos modelos y formatos psicoterapéuticos. Finalmente, se indagó acerca de las tendencias actuales y futuras en el campo, en cuanto a los avances tecnológicos, la integración de la psicología positiva y las nuevas direcciones de la psicoterapia. Se realizó una revisión integrativa, ya que las fuentes utilizadas comprenden trabajos teóricos y conceptuales, fuentes de internet, metaanálisis, revisiones sistemáticas y estudios cuantitativos y cualitativos con distintas metodologías y disciplinas además de la psicología. Los resultados indican que la escritura expresiva posee diversas y amplias implicancias terapéuticas para las poblaciones, con efectos entre pequeños a medianos, y aunque los resultados son heterogéneos, representa una herramienta accesible, de bajo costo y factible a producir efectos de distinta índole y resultados en el contexto psicoterapéutico, los cuales se detallan en el desarrollo. Aunque es un recurso prometedor, se necesita más investigación al respecto.

**Palabras clave:** escritura - escritura expresiva - implicancias terapéuticas - psicoterapia

## Introducción

### Delimitación del objeto de estudio

El ser humano ha establecido diferentes herramientas como medios de comunicación y expresión a lo largo de la historia. La escritura es una actividad reciente en ella, y su utilización ha servido a la evolución humana en múltiples dimensiones. Tradicionalmente ceñida a la transcripción del habla, se encuentra atravesada por la alfabetización y el ámbito académico y solo ha comenzado a ser estudiada por la disciplina de la psicología con otros objetivos en las últimas décadas (Perez Martín, 2024). En el ámbito de la salud mental, se ha destinado su utilización al diagnóstico, semiología psiquiátrica, y al trabajo con pacientes con padecimientos mentales graves, por lo que su llegada al campo de la psicoterapia es reciente (Lai et al., 2023). Los alcances de la escritura como cuidado de uno mismo comenzaron a abordarse a partir de la mitad de la década de los 80' de la mano de James W. Pennebaker (Ruini & Mortara, 2022), quien por medio de la creación de un protocolo e investigaciones experimentales estudió la expresión emocional a través de la escritura, práctica que llamó “*expressive writing*” (escritura expresiva). Desde ese entonces, el paradigma de la escritura emocional escrita (*written emotional disclosure - WED*) se ha ampliado y diversificado (Rijlaarsdam, 2011; Ruini & Mortara, 2022; Birchall, 2023). La indagación en la escritura expresiva y sus efectos, así como su utilización terapéutica, ha llevado a diferentes resultados; ya sea por medio de la aplicación aislada o como recurso de tratamientos psicoterapéuticos; en variadas poblaciones adultas clínicas y no clínicas; y a través de diferentes protocolos y procedimientos de aplicación (Esterling et al., 1999; Frisina et al., 2004; Fernández Álvarez, 2005; Frattaroli, 2006; Kacewicz et al., 2007; Kohan, 2013; Kállay, 2015; Gao, 2022; Gerger et al., 2022; Ruini & Mortara, 2022; Birchall, 2023).

La necesidad de responder a las altas demandas en salud mental y las respuestas que los sistemas de salud actualmente pueden otorgar sobre todo en términos de la existencia de

barreras personales, económicas, organizacionales, profesionales, sociales y culturales a la hora de acceder a la salud y específicamente a la salud mental (Cruz Roja Argentina, 2021) resulta un tema fundamental en términos sanitarios. La generación de recursos y herramientas de bajo costo, accesibles y utilizables por la mayoría de las personas, comprenden un horizonte a seguir (Cruz Roja Argentina, 2021). La escritura expresiva como técnica podría conformar una herramienta complementaria en tratamientos psicoterapéuticos, un posible recurso preventivo, y un factible fomentador de bienestar sin enfocarse únicamente en aspectos psicopatológicos de la experiencia de las personas (Ayala García, 2025; Ruini & Mortara, 2022; Fernández Álvarez, 2005).

En Latinoamérica las investigaciones referidas a la temática son escasas. En Argentina, la escritura expresiva ha sido utilizada en el ámbito de la psicoterapia sobre todo en dispositivos sanitarios de salud mental (Oberlander, 2020), pero las referencias al respecto también resultan insuficientes. Se presenta un vacío de investigaciones empíricas con respecto a la temática, el cual el presente trabajo busca contrarrestar. A pesar de ello, los pocos esfuerzos realizados en el campo de la escritura expresiva denotan el interés de algunos teóricos por el tema, como es el caso del cuento terapéutico, las tareas intersesión o el diario terapéutico (Bruder, 2004; Bruder, 2005; Zerillo, 2006; Lanza Castelli, 2006; Lanza Castelli, 2008; Lanza Castelli, 2009; Lanza Castelli, 2010; Zerillo, 2014; Zerillo & Bruder, 2024).

A fines del presente trabajo, se examinó un total de 29 fuentes bibliográficas del paradigma de la expresión verbal escrita como recurso en la psicoterapia en poblaciones adultas clínicas (o con síntomas clínicamente relevantes). Se realiza entonces una primera aproximación a la escritura desde un enfoque cognitivo y sociocultural, su importancia y función humana para luego pasar a la escritura expresiva y su impacto en la psicología y psicoterapia, y se desarrollan los mecanismos intervinientes así como los procesos psicológicos que de ella se desprenden. Se debate su utilización limitada a la psicopatología

en el curso de tratamientos de padecimientos mentales, se reconocen los alcances, las tendencias actuales y futuras en el ámbito, y se indagan los sentidos de la escritura expresiva como posible recurso para la prevención y promoción de la salud en la población adulta clínica de la totalidad de los estudios revisados.

### **Justificación**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los problemas de salud mental serán la principal causa de discapacidad en el mundo en el año 2030, proyección que se ve agravada dado que entre el 35% y el 50% de las personas con problemas de salud mental no reciben ningún tratamiento y quienes sí lo hacen, no el adecuado (Organización Mundial de la Salud, 2022). Asimismo, presentaciones tales como depresión y ansiedad aumentaron en un 25% durante el primer año de la pandemia de COVID-19 (Cruz Roja Argentina, 2021). En Argentina, en el año 2024, el 8,7% de los argentinos tenían riesgo de padecer un trastorno mental, sobre todo entre la población joven (Etchevers et al., 2024). En este sentido, la población adulta comprende en el mundo alrededor del 65% de la población (World Bank Group, n.d.), es la franja de población económicamente activa, y por lo tanto, en un sentido de cuidado proyectivo, demográfico y público, de salud y de calidad de vida, la intervención en salud mental se vuelve fundamental.

La presencia de síntomas psicopatológicos, estrés y dificultades de expresión emocional se relacionan con la capacidad de padecer problemáticas de salud mental (Montiel et al., 2016). En el ámbito de la psicoterapia basada en evidencia la búsqueda de herramientas para el abordaje de los padecimientos y el reconocimiento de bajo qué condiciones las mismas funcionan y para qué poblaciones deben ser administradas es clave en el establecimiento, avance del proceso terapéutico y la salud de las personas (Fernández Álvarez, 2020). La necesidad de herramientas y recursos transdiagnósticos para el abordaje de diferentes problemáticas en relación a disminución de síntomas, mejora de condiciones de

salud y calidad de vida es un horizonte que la psicología como ciencia busca alcanzar (Sandín et al., 2019; Fernández Álvarez, 2020).

Siguiendo esta línea, la importancia del presente trabajo radica, en primer lugar, en la justificación de la posibilidad de utilización de una alternativa psicoterapéutica accesible, sin grandes dificultades en su uso y de bajo costo general, sobre todo en los aspectos económicos, sanitarios e individuales. Éste es un elemento al cual prestarle atención, ya que implica que hasta resultados psicoterapéuticos pequeños en relación a la herramienta podrían ser importantes. Asimismo, al tener en cuenta que la escritura es una capacidad y práctica humana y que su desarrollo se encuentra íntimamente ligado al desarrollo mismo de los individuos, otras habilidades y procesos podrían fomentarse (Fernández Álvarez, 2005; Arigo & Smyth, 2016; Arizpe et al., 2022).

Por otro lado, a nivel académico y científico en este estudio se integra la información disponible sobre la escritura expresiva en poblaciones clínicas y sus efectos, por lo que también es factible contribuir a las bases teórico-conceptuales de la temática. Así, aporta a la divulgación y análisis de una herramienta factible a ser utilizada por los psicólogos clínicos y profesionales de la salud. Al mismo tiempo, al existir en el ámbito una gran heterogeneidad y variabilidad de estudios y resultados, otorga una mirada crítica sobre la literatura existente, analiza y debate los hallazgos, limitaciones y tendencias del campo.

## **Objetivos**

### ***Objetivo general***

Comprender las implicancias terapéuticas de la escritura expresiva como práctica y herramienta en poblaciones adultas clínicas a partir de un estudio de revisión bibliográfica de los últimos 5 años.

### ***Objetivos específicos***

- Conocer las influencias y efectos de la práctica de la escritura expresiva en la psicoterapia, en las poblaciones adultas clínicas elegidas.
- Entender el funcionamiento y los mecanismos que intervienen en la escritura expresiva como posible recurso y herramienta en los tratamientos psicológicos.
- Describir y destacar los avances, alcances, tendencias futuras y el estado de la escritura expresiva en el ámbito psicoterapia.

### **Supuestos básicos de investigación**

La escritura expresiva constituye una herramienta psicoterapéutica eficaz, accesible y de bajo costo para poblaciones clínicas o con síntomas clínicamente significativos, al potenciar tratamientos psicológicos estándar, con diversas implicancias en términos de disminución sintomática, atravesada por distintos mecanismos psicológicos, formatos y modelos y avances y tendencias en el campo psicoterapéutico.

### **Estado del Arte**

En función del conocimiento existente y generado sobre el tema de estudio, y a fines de conducir el cumplimiento de los objetivos propuestos, se presenta un conjunto de trabajos de investigación realizados en los últimos cinco años. Se recurrió a diversas fuentes internacionales, y se optó por utilizar investigaciones en idioma inglés y castellano, dada la falta de estudios de referencia en Latinoamérica y particularmente en Argentina. Por medio de esta revisión se establece una base teórico-conceptual de estudio sobre la escritura expresiva, su utilización en psicoterapia, sus implicancias, y alcances en las poblaciones clínicas delimitadas, y se integran, refuerzan y expanden los conocimientos existentes.

Para comenzar, a saber que las manifestaciones más frecuentes de padecimiento mental, actualmente como presentaciones transdiagnósticas son la depresión y la ansiedad, el

primer trabajo fue realizado en Kuala Lumpur, Malasia, por Wong et al., (2021) y es un estudio de tipo experimental que exploró una muestra de 86 estudiantes de pregrado universitarios. El método consistió en dividir en tres grupos a los participantes (escritura sobre experiencias positivas, escritura sobre experiencias negativas y grupo control) para que realizaran tres sesiones de escritura expresiva a lo largo de tres semanas. El objetivo fue examinar los efectos de la escritura expresiva en los síntomas depresivos. Los resultados del estudio consistieron en que el grupo que escribió sobre experiencias positivas tuvo una reducción significativa mayor en los síntomas depresivos a contraposición del grupo que escribió sobre experiencias negativas; sin embargo, la diferencia entre ambos grupos no fue significativa.

Siguiendo esta línea, en Toronto, Canadá, Maslej et al., (2025) realizó una investigación de tipo mixta. La muestra fue de 53 pacientes diagnosticados con un trastorno depresivo y en tratamiento, del Centro de Adicciones y Salud Mental de Toronto, por medio de un estudio controlado aleatorio. Se dividió a la muestra un grupo experimental que completó cuatro sesiones de escritura expresiva online y un grupo control que no participó de esta intervención. El objetivo fue evaluar la eficacia y viabilidad de la administración de una intervención de escritura expresiva online para pacientes con trastornos depresivos (TDM, TDP o ambos) y sus percepciones con respecto a lo emocional y cognitivo. Los resultados son mixtos. Desde el punto de vista de la viabilidad, la intervención fue exitosa y la mayoría de los participantes completó al menos tres sesiones de escritura expresiva, aunque la adherencia fue baja. En términos de eficacia, la intervención no mostró efectos esperados y no se encontró evidencia de que la escritura expresiva tuviera impacto significativo en la gravedad de los síntomas depresivos, la discapacidad funcional, la complejidad percibida de los problemas personales y/o en la ansiedad inmediatamente después ni en el seguimiento de un mes. Los hallazgos cualitativos revelaron percepciones de descarga y procesamiento de

emociones y pensamientos negativos en algunos pacientes, encontrando a la herramienta beneficiosa para su procesamiento emocional y cognitivo. En contraste, otros participantes expresaron que el ejercicio no les sirvió y que hasta les pareció desagradable. Se concluye que si bien la intervención fue viable, no está asociada con la mejoría de los síntomas y podría requerir mayor guía o supervisión clínica para ser efectiva.

Con respecto a la ansiedad, en Braga, Portugal, Batista et al., (2022) realizaron una investigación original que probó la eficacia de un programa online para estudiantes universitarios con diferentes manifestaciones; ansiedad, depresión, rumiación, ambivalencia al cambio, distrés, y bienestar psicológico. Este estudio de tipo cuantitativo con diseño de intervención se llevó a cabo en una muestra de 176 estudiantes universitarios a los que se invitó a participar si poseían “un problema actual que les cause angustia psicológica”, y por medio de la creación del programa “Write and Let Go” se combinó escritura expresiva y escritura positiva para realizar cuatro tareas de escritura en días consecutivos. Los objetivos fueron mejorar la salud mental de los estudiantes, al indagar ambos paradigmas y explorar el papel de la ambivalencia hacia el cambio como mediador de los resultados de la investigación. Los resultados señalaron que no se encontraron diferencias significativas en ansiedad y depresión entre los grupos, pero sí una disminución significativa en la ambivalencia hacia el cambio y la rumiación en el grupo experimental en comparación al control. Otro estudio realizado por Norman (2020) en Estados Unidos a través de una investigación cuantitativa experimental de ensayo controlado aleatorio (RCT) estudió el impacto de la escritura expresiva en la ansiedad de una muestra conformada por 18 estudiantes universitarios en sus 20 años, en su mayoría población femenina. En este estudio experimental de medidas repetidas y entre-sujetos, las participantes fueron asignadas aleatoriamente a un grupo de escritura expresiva o de escritura superficial (escribir objetivamente sobre el día) para que escribieran durante 10 minutos, y se midió la ansiedad

antes de la intervención, inmediatamente después de la misma, 30 minutos después, y 15 días después. Los objetivos fueron determinar la eficacia de la escritura expresiva como herramienta de intervención para la ansiedad estado y adicionalmente, analizar si la frecuencia de las palabras de emoción negativa y positiva e insight afectan la eficacia de la intervención. Los resultados encontrados fueron una diferencia estadísticamente significativa en la reducción de la ansiedad a lo largo del tiempo en ambos grupos, pero no se encontró una interacción significativa entre el tiempo y la escritura expresiva, lo que implica que no fue significativamente más efectiva que la escritura superficial. Un análisis posterior encontró que el grupo experimental midió más alto en ansiedad inmediatamente después de la intervención, resultado inesperado que implica que la escritura expresiva puede inducir un pico inicial de ansiedad, mientras que el grupo de escritura superficial mostró puntajes de ansiedad más bajos post-intervención.

Siguiendo esta línea, se ha indagado acerca de la utilización de la escritura expresiva en diversidad sexual e identitaria. Pachankis et al., (2020) en Tennessee, Estados Unidos, estudiaron por medio de un estudio controlado aleatorio una muestra de 108 jóvenes de diversidades sexuales. Se realizaron dos intervenciones de escritura expresiva online; los participantes se asignaron aleatoriamente a un grupo de escritura expresiva, un grupo de autoafirmación o un grupo control neutro y escribieron durante tres sesiones. Los objetivos fueron identificar intervenciones para la salud mental y las conductas de riesgo en los adultos jóvenes de esta población. Los resultados a los que se arribó fueron que a comparación al grupo control, la escritura expresiva produjo mejoras en los síntomas depresivos y en la angustia psicológica general en los participantes a tres meses.

En segundo lugar, otra de las presentaciones clínicas a las cuales se han aplicado procedimientos de escritura expresiva y de la cual emergió la misma como técnica es el trauma, o el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Hirai et al., (2020) llevaron a cabo una

investigación longitudinal de tipo experimental en Río Grande, Estados Unidos. La muestra constó de 71 estudiantes universitarios hispanos que habían experimentado un evento traumático, y fueron asignados al azar a uno de los dos grupos de escritura expresiva online; un grupo de escritura centrada en la emoción y uno centrado en los hechos, y completaron sesiones de escritura durante tres días consecutivos. Posteriormente se evaluaron los síntomas de TEPT a la semana, un mes y tres meses. El objetivo fue examinar los efectos longitudinales de la escritura expresiva online para tratar los síntomas en los estudiantes hispanos. Los resultados obtenidos fueron que ambos grupos experimentaron una reducción significativa en la gravedad de los síntomas de estrés postraumático a la semana de seguimiento. El grupo de escritura centrada en la emoción mostró una reducción de síntomas significativamente mayor que el grupo de escritura centrada en los hechos y los efectos se mantuvieron en el tiempo. En otro estudio, Mohamed et al., (2023) abordaron el estrés en Malasia a través de una investigación cuasiexperimental. La muestra estuvo conformada por 166 estudiantes universitarios de entre 18 a 24 años y se utilizó un diseño pretest y posttest para la evaluación de la intervención de una sesión de escritura expresiva. El objetivo fue evaluar los efectos de la escritura expresiva como método terapéutico para aliviar el estrés entre estudiantes universitarios. Los resultados mostraron una disminución en los niveles de estrés de los estudiantes desde el pre-test al post-test.

En los últimos años, la investigación en escritura expresiva en diversos padecimientos se ha extendido. Skubisz et al., (2025) abordaron los trastornos de la conducta alimentaria en una investigación experimental. La muestra fueron mujeres en edad universitaria a las cuales se les aplicó pruebas con 8 intervenciones de escritura basadas en diferentes modelos, principalmente terapia cognitivo conductual (TCC). Los objetivos fueron probar las intervenciones de escritura expresiva basadas en teoría para reducir los comportamientos y cogniciones de alimentación desordenada. Los resultados constataron que las intervenciones

de escritura expresiva basadas en las TCC condujeron a los resultados más positivos, incluyendo el compromiso de las pacientes, y la reevaluación de los comportamientos y cogniciones de alimentación desordenada.

A nivel nacional, Zerillo & Bruder, (2024) indagaron el estado de la escritura en salud mental y en psicoterapia a través de una investigación cualitativa en el contexto de la pandemia del COVID-19. La muestra consistió en 17 mujeres de 40 a 65 años que asistieron voluntariamente al taller online “*Cuidando a los que cuidan*”, nombre que hace alusión al ambiente social de cuidado en el cual suelen insertarse las participantes, a las que se dividió en dos talleres; el primero, conformado por 7 mujeres médicas, enfermeras, trabajadoras sociales y terapeutas, y el segundo, de 10 mujeres docentes. En ambos grupos la escritura se dio en cuatro encuentros semanales en primera instancia, dos quincenales en la segunda, y se produjeron diversos géneros y textos (cuentos terapéuticos, cartas, diálogos). El resultado fue de 13 escritos que se analizaron a través de la observación y el análisis del discurso. Los objetivos de la investigación fueron demostrar de qué modo la escritura alivia el sufrimiento en situaciones difíciles, y cómo ayudó a hacerlo durante la pandemia, en el aislamiento social y preventivo. Los resultados mostraron que las participantes prefirieron el género del cuento terapéutico para la expresión emocional y de experiencias. Además se observó que los escritos no abordaban de forma directa ni explícita los temas de pandemia o muerte, sino más bien en el uso de imaginarios colectivos y metáforas como formas de procesar hechos y emociones. También la escritura contribuyó a aliviar el malestar general de las participantes y el grupo de pertenencia y se dio cuenta de que las consignas que proponen resolver un conflicto con un final positivo resultaron efectivas, al recuperar diferentes valores.

Por último, en los últimos años la investigación en escritura expresiva se ha direccionado hacia la psicología positiva. Mianti et al., (2024) en Indonesia realizaron una investigación cuantitativa cuasi experimental con un diseño de grupo control no equivalente.

La muestra fueron 30 estudiantes a los que se dividió en un grupo experimental y un grupo control a los cuales se les aplicó terapia de la escritura, dividida en cuatro sesiones con cuatro instancias. El objetivo fue examinar el impacto de la escritura expresiva en la autoeficacia y el bienestar subjetivo de los estudiantes. Los resultados indican que el grupo control no obtuvo diferencias significativas en la autoeficacia ni el bienestar subjetivo antes y después de la prueba, mientras que el grupo experimental demostró una diferencia significativa en ambos valores, lo que podría implicar que ambos aspectos pueden mejorarse mediante escritura expresiva en los estudiantes.

## **Marco Teórico**

### **La escritura, práctica humana**

La escritura es la representación gráfica de un idioma y la codificación sistemática del lenguaje por medio de signos grabados en un soporte; forma humana de transmitir y registrar información (Alvarado & Yeannoteguy, 1999). Si bien es un sistema de símbolos del lenguaje oral, posee su independencia una vez que se constituye, se vuelve autónomo y a la vez, lo trasciende. Según Escudero (1984) el término “escritura” designa la actividad del proceso de escritura, el producto de dicha actividad, así como los aspectos motores de la tarea, y los procesos de pensamiento que consigo se ejecutan. Dicha práctica posee dos perspectivas; la escritura como producto, que es la representación del lenguaje duradera y visual que puede conservarse, trasladarse y transmitirse, y la escritura como proceso, que establece un acto privado premeditado y apoyado en un rango de procesos psicológicos influidos por la experiencia del escritor (Escudero, 1984; Flowers & Hayes, 1996; Barcaccia et al., 2017).

Los primeros acercamientos de estudio definían a la escritura como la destreza que permite traducir el habla a signos visibles (Alvarado & Yeannoteguy, 1999). De hecho, hasta mediados del siglo pasado se sostenía que para que el aprendizaje de la lectura y de la

escritura se consolide, bastaba con conocer las letras y sus valores sonoros, ya que lo gráfico era considerado un sistema auxiliar de transcripción de la lengua (Alvarado & Yeannoteguy, 1999; Giosa, 2012). Por esta razón, se ha privilegiado el estudio del habla y la lectura, en contraposición con la escritura. Ya Platón en el siglo V A.C consideraba que la escritura “favorece al olvido” (Alvarado & Yeannoteguy, 1999). Al contrario de ello, la escritura permite liberar a la mente de la memorización y posibilita la conservación y transmisión del conocimiento (Alvarado & Yeannoteguy, 1999; Fernández et al., 2004).

### ***Breve historia de la escritura: evolución, importancia y procesos de adquisición***

La escritura es una invención humana relativamente reciente en la historia de la humanidad, ya que su aparición se dio aproximadamente entre el año 4000 y el 3000 A.C. Los primeros sistemas de escritura considerados proto-escrituras (cuneiforme y jeroglífica), fueron sistemas pictóricos, lo que significa que utilizaban símbolos para la expresión. Su creación estuvo dada por la necesidad de registro de las expresiones habladas, aparejada a las nuevas prácticas sociales de agricultura y comercio en el cambio del nomadismo al sedentarismo (Alvarado & Yeannoteguy, 1999). De estos sistemas se desarrollaron posteriormente los sistemas alfabéticos, gérmenes de los distintos idiomas y escrituras actuales donde cada símbolo representa un sonido (Escudero, 1984).

En la edad media, la escritura se utilizó para fines religiosos y administrativos, y su accesibilidad era reducida a los monjes y sacerdotes, principales escribas. La población letrada era reducida pero a pesar de ello, en este periodo por medio de la introducción de los signos de puntuación, la separación de párrafos y palabras, las subtítulos y la ortografía, la organización de los textos fue llevada a cabo y emergieron otros géneros de escritura (Alvarado & Yeannoteguy, 1999). En la modernidad, la invención de la imprenta en el siglo XV hizo posible la impresión de libros y otros escritos, lo que transformó el ámbito de la escritura al multiplicar y ampliar el grupo lector, a contraposición de que la población

alfabetizada era minoría. La proliferación de escuelas y la presión ejercida por librereros e imprenteros, junto a la escolarización, facilitaron la existencia de otros tipos de textos; periódicos, folletos y otros (Alvarado & Yeannoteguy, 1999). La aparición de la máquina de escribir en el siglo XX y la posterior invención de computadoras junto a la diversificación de soportes tecnológicos y redes sociales, continúan modificando la escritura y sus formas hoy en día (Ruini & Mortara, 2022; Perez Martín, 2024).

En la escritura ocurren dos procesos interrelacionados; la psicogénesis, que implica que para su aprendizaje, las infancias necesitan conceptualizar los elementos constitutivos del lenguaje, y que aún antes de comprender el principio alfabético, poseen funciones representacionales (Ferreiro & Teberosky, 1991) y la sociogénesis, que señala que la creación de la escritura no tuvo como principal motivo la fonetización del símbolo, sino la comunicación de la información, aspecto que también implica que los cambios producidos en los contextos sociohistóricos caracterizan y modifican a la escritura (Goody, 2008). Así, se destaca la transformación de los soportes de la escritura; desde tablillas de arcilla talladas con punzón, rollos de papiro y pincel, códice, libros manuscritos grecorromanos, lápiz y papel tradicional, máquina de escribir y tecnologías actuales (Alvarado & Yeannoteguy, 1999).

De esta forma, la escritura permitió materializar el espacio y el tiempo, fijarlos en soportes móviles y facilitó la inmortalización del discurso al separar la palabra del contexto de la comunicación oral. Por un lado, *“el sujeto que fija la palabra la ve ahora transformada en objeto”* (Alvarado & Yeannoteguy, 1999) y por otro, se hace posible la comunicación diferida y a distancia, al perdurar en el tiempo, trascenderlo y constituirse como una extensión y hasta sustitución de la memoria individual y colectiva. Los discursos no son solo comunicación presente, sino también futura; gracias a la escritura, la memoria social fue extendida más allá de cualquier frontera imaginable para la cultura oral (Goody, 2008).

La presentación física del lenguaje también permitió contemplar y analizar lo escrito, volver sobre las propias palabras o las ajenas, y revisar lo registrado. Este fue el comienzo de actividades de revisión, crítica y evaluación, en las cuales las ideas pueden ser cuestionadas, repensadas y modificadas (Goody, 2008; Bazerman, 2008). Ong (1987) sostiene que la escritura reestructuró la conciencia, ya que a fuerza de usar esta herramienta, la mente del ser humano terminó por transformarse. También Goody (2008) plantea que la escritura produce texto y además, sociedades gráficas alfabetizadas y sociedades ágrafas, en las cuales se transformaron los intercambios culturales, el habla y la cognición. La posibilidad de “*dejar al discurso delante de los ojos de uno*” (Goody, 2008) facilitó la reflexión y la producción de conocimiento, al permitir escrutar el discurso y convertirlo en objeto de observación y crítica (Bazerman, 2008). Algo similar afirma Barthes (2002; 2005), en tanto que la escritura ha significado una revolución en el lenguaje y en el psiquismo, y consigo en la evolución humana misma.

Ambos dos, psicogénesis y sociogénesis, comprenden un proceso de conceptualización que no tiene la intención primaria de representar los sonidos hablados, sino que resultan de la búsqueda de alternativas de representación y comunicación de información (Giosa, 2012). Apoyándose en las bases anatómicas cerebrales (Vázquez-Medel et al., 2020) y en medios ambientales estimuladores, “*el encuentro del niño con el lenguaje escrito no es por la letra, sino por la necesidad de producir significado*” (Giosa, 2012). El uso comunicativo se establece como primordial y sólo en un segundo momento, los signos utilizados se asocian a representaciones del mundo y se vuelven denominativos (Ferreiro & Teberosky, 1991). Este proceso de construcción del objeto de la escritura implica un minucioso trabajo cognitivo y un largo camino pre-textual; de las representaciones de la realidad en el dibujo, a operar con signos que dicen cosas sobre el mundo infantil, para luego ser parte de interacciones discursivas (Giosa, 2012). Los niños, activamente, reflexionan

sobre los objetos, los nombran y confrontan con el entorno y la cultura en la que se insertan (Ferreiro & Teberosky, 1991), lo que permitirá, más adelante, el escribir.

### ***Modelos teóricos de la escritura: la concepción sociocultural-cognitiva***

Casasa Núñez (2023) organiza, describe y profundiza en los enfoques teóricos de la escritura; textuales (gramaticalista, lingüístico); cognitivo (cognitivo y metacognitivo); contextuales y ecológicos (funcionalista, basado en el contenido, colaborativo, humanista, etnográfico, multimodal y new literacy studies); entre otros. La diversidad y variedad en la teorización nos invita a pensar las perspectivas teóricas particular y complementariamente.

Con esta base, las perspectivas cognitivas definen a la escritura como un conjunto de procesos cognitivos y lingüísticos que permiten construir un texto; y las perspectivas socioculturales, la desarrollan como herramienta construida socio históricamente en ámbitos, con usos y funciones (Lacon de De Lucia & Ortega de Hocevar, 2008; Casasa Núñez, 2023); ambas íntimamente interrelacionadas (Leggette et al., 2015). En este sentido, se entiende a la escritura como *“un acto comunicativo que requiere de un contexto social y de un medio [...] una actividad generativa que requiere motivación, y una actitud intelectual que exige procesos cognitivos y memoria”* (Hayes, 1996).

Como actividad generativa, la escritura no es la mera transcripción de ideas sino un proceso cognitivo complejo de creación y organización multideterminado y con propósito; permite representar, recrear e idear los objetos de nuestro pensamiento, para manifestarlos, expresarlos y comunicarlos (Hayes, 1996; Serrano, 2014). Actividad cognitiva compleja (Hayes, 1996; Lacon de De Lucia & Ortega de Hocevar, 2008), supone procesos y actividades cognitivas que a su vez implican subprocesos, exige la aplicación de estrategias por parte del escritor, su discriminación y regulación; y a la metacognición (Flowers & Hayes, 1996). En general, las operaciones mentales de la escritura, activas y reflexivas, son la planificación (reconocimiento de propósito, tipo de lector, plan de acción y contenido), la

redacción (características del tipo de texto, léxico adecuado, morfosintaxis normativa, cohesión, ortografía y signos de puntuación) y la revisión (volver sobre lo escrito, releer y evaluar) (Escudero, 1984; Caldera, 2003).

Flowers & Hayes (1996) destacan los dos componentes del modelo cognitivo de la escritura; el entorno de la tarea y el individuo. El entorno de la tarea es el componente social, que se constituye por el entorno social y la audiencia, y por el entorno físico (el texto producido hasta el momento y su medio de soporte). Esto implica que el acto de escribir no es social sólo por el propósito comunicativo, sino porque es un artefacto social, desarrollado y realizado en una cultura que proporciona palabras, formas e imágenes con las que se escribe, y también lo escrito está modelado por la historia interaccional y atravesado por convenciones sociales aprendidas. Escudero (1984) las señala como variables externas de la escritura, contextuales y comunicativas, limitan las funciones y propósitos, permiten al escritor situarse en el lugar del lector, realizar cambios de roles e integrar la actividad en diferentes contextos. Comprenden además los resultados escritos, y los ciclos de comunicación de significados; estudio del texto y procesos de producción y comprensión.

El componente individual hace alusión a la motivación, procesos cognitivos, emociones, memoria activa y a largo plazo y cómo se implican e impactan en la escritura (Flowers & Hayes, 1996). Escudero (1984) las denomina variables internas y pueden ser fisiológicas (aspectos neurológicos, de control motor y coordinación) y cognitivas (capacidad de procesamiento, atención, memoria y automatismo). Influyen en los procesos cognitivos del escritor y determinan la estructuración de planes y las bases de conocimiento previo.

En esta línea, la motivación expresa la importancia que tienen las expectativas de éxito en la realización de la tarea, basadas en las creencias individuales sobre las causas de logros y fracasos (atribuciones) lo que genera la predisposición a la tarea. La escritura es entonces una actividad motivacional manifiesta e incluye respuestas dirigidas a metas a corto

y largo plazo y la capacidad de comprometerse con ellas, y se presentan variedad de situaciones de escritura que implican múltiples objetivos interactuantes que determinan el curso de acción. Las relaciones que se establecen entre medios y fines destacan que los escritores suelen tener más de un objetivo a cumplir cuando se escribe y que los resultados se adecuan a la necesidad de encontrar un equilibrio entre fines divergentes. La elección de métodos o estrategias se realiza por un mecanismo que analiza costos-beneficios y moldea acciones públicas y reflexivas; se elige lo que tenga menos posibilidad de error en el entorno y sea más conveniente para el alcance de los objetivos en términos de significado (Flowers & Hayes, 1996; Hayes, 1996).

En la memoria a largo plazo se almacena la información para los procesos cognitivos en esquemas de la tarea, los cuales son activados por estímulos del entorno e incluyen información sobre los objetivos, los procesos a utilizar para lograrlos, la secuenciación y los criterios para evaluar el éxito. Estos esquemas también pueden ser activados por la reflexión, por lo cual el trabajo de pensamiento permite acceder a ellos, y a través de la experiencia y el aprendizaje se recupera información y la habilidad es fomentada. A nivel emocional, la escritura produce experiencias emocionales diversas en relación a lo que escribir significa, las creencias sobre la propia capacidad, el desempeño y los resultados (Flowers & Hayes, 1996).

Los procesos cognitivos (Flowers & Hayes, 1996) implicados en la escritura son la interpretación de textos, la reflexión y la producción de textos. Escudero (1984) menciona a la preescritura, articulación y revisión; los planes y metas así como los procesos de pensamiento estructurados en estrategias. La interpretación de textos crea representaciones internas y permite la comprensión desde aportes gráficos y lingüísticos, y habilita los procesos cognitivos de observar, leer y escuchar. La reflexión opera como actividad sobre las representaciones internas para producir otras, y hace posibles tres procesos cognitivos fundamentales. En primer lugar, la resolución de problemas consiste en articular respuestas

para generar una secuencia de pasos para un determinado objetivo, e incluye a la planificación que como proceso de ideación genera, selecciona y organiza los contenidos a transmitir. En segundo lugar, la toma de decisiones es la evaluación de las alternativas para realizar una elección y en la escritura, se toman múltiples para llegar a objetivos, crear versiones, realizar cambios y reevaluar lo escrito. Finalmente, la inferencia es el proceso por el cual se deriva información nueva de la antigua, se basa en conocimientos e intereses de la audiencia y el contexto, para realizar extensiones útiles e integrarlas al texto (Hayes, 1996).

La producción de textos traslada las representaciones internas al entorno y genera resultados escritos, hablados y gráficos. Constituye la traducción, transcripción y articulación del lenguaje en contenido hacia un objetivo y su organización. Los escritos se producen a través de un determinado plan de la escritura y de lo producido hasta el momento, y luego procede la activación del contenido que se almacena en la memoria. Lo expresado se construye y almacena como primera articulación, luego, si se cree que “todo” está expresado se evalúa por medio de articulación vocal o silenciosamente lo producido. Si el contenido fue expresado la tarea se finaliza, si no, se continúa. Finalmente, en la postescritura, relectura o revisión se comprueba si el resultado se adecúa a los objetivos comunicativos pretendidos. Si se evalúa positivamente, se repite el proceso con nuevas producciones, y si se rechaza, se construye una nueva oración y nuevamente se evalúa (Flowers & Hayes, 1996). El producto de la escritura (Escudero, 1984) es el resultado final y los sucesivos resultados generados en el proceso (anotaciones, esquemas, borradores y dibujos) que transforman los estímulos y constituyen al ciclo de retroalimentación de la escritura (Escudero, 1984; Hayes, 1996).

De estos aspectos se desprende la íntima relación entre la escritura, la lectura y el pensamiento. Serrano (2014) menciona que la escritura posee función epistémica, es decir, que *“su uso crea conocimiento en quien la utiliza”* (Serrano, 2014). Esta función implica el dominio de lo escrito como una manera de pensar y usar el lenguaje para desarrollar el

pensamiento y el conocimiento, así como los modos de su utilización para aprender y las operaciones cognitivas para descubrir, transformar, crear y construir el saber. Lectura y escritura como herramientas y actividades letradas poseen la capacidad de reestructurar y dar forma al pensamiento al integrar los niveles ejecutivo, funcional e instrumental; dominar el código, resolver problemas, acceder a la información y comunicar (Serrano, 2014).

La escritura entonces, se revela como un proceso que “*va acompañado de un aprendizaje que trasciende lo efímero*” (Mancipe Muñoz, 2022) ya que escribir se convierte en un medio para anclar conocimientos de manera perdurable. Actúa como herramienta cognitiva, brinda la posibilidad de conectar e integrar ideas y representaciones así como facilita asociaciones entre conceptos (Serrano, 2014; Fissore, 2018). Al ser un acto de creatividad y capacidad argumentativa, escribir permite construir versiones propias y generar descubrimiento, construir redes de conocimiento, además de capacidad de pensamiento crítico y originalidad (Serrano, 2014; Mancipe Muñoz, 2022). La escritura se liga a la actividad reflexiva del sujeto, en la cual la transformación del conocimiento ocurre a través de observar críticamente las ideas, cuidar las expresiones y revisar y reevaluar acorde a los objetivos planteados. Scardamalia & Bereiter (1992) plantean que a partir de la interacción dialéctica entre el contenido y lo retórico sucede un intercambio de conocimientos, junto a mayor conciencia en estrategias y operaciones de composición y consecuentemente, una modificación y renovación del pensamiento en la escritura. Este proceso comprende un comprometido, intencional, estratégico y controlado trabajo cognitivo (Scardamalia & Bereiter, 1992); más allá de la composición, la escritura contiene la potencia de ser una forma de estructuración del pensamiento (Serrano, 2014; Fissore, 2018).

Asimismo, las perspectivas socioculturales comprenden a la actividad humana situada en interacciones sociales y mediada por artefactos en los que se inscribe la historia y la cultura (Vigotsky, 1977; 1979; Luria, 1984). El desarrollo humano está dado por la

internalización de patrones sociales y la construcción de una individualidad socialmente situada (Luria, 1984), y la escritura, como artefacto cultural, se construirá marcada por los hitos de gestos, juego simbólico y dibujo (Vigotsky, 1979). En los sujetos, el lenguaje oral aparece de forma natural interaccional y culturalmente en situaciones comunicativas con otros y se manifiesta por palabras pronunciadas en la inmediatez, las motivaciones de los interlocutores cambian constantemente y determinan el rumbo de la conversación. En cambio, la lengua escrita requiere un proceso de alfabetización y acompañamiento más riguroso y comprende palabras, frases y párrafos formadas por signos alfabéticos, organizadas y estructuradas en un discurso reflexivo que no necesariamente implica sincronidad en la comunicación (Wells, 1990; Vigotsky, 1977; Arizpe et al., 2022). Los sujetos se apropian paulatinamente de la escritura al adquirir cada vez más capacidad de abstracción; es, entonces, una acción consciente, reflexiva y analítica (Vigotsky, 1979). Más allá de la vehiculización material del habla, es una herramienta psicológica y su adquisición modifica la estructura de procesos cognitivos, así como transforma el razonamiento práctico situacional a un pensamiento teórico conceptual narrativo (Vigotsky, 1977; Valery, 2000).

En su naturaleza híbrida (Dascal, 2002) la escritura se entiende como un entorno, un recurso, una herramienta de la cognición; “*material y mental al mismo tiempo*” (Fissore, 2018) que se separa de la situación real (proceso de descontextualización) para crear otras por medio de un trabajo analítico y consciente (Valery, 2000). Es también una tecnología del intelecto, ya que en términos de herramientas (que transforman la naturaleza y el medio físico) los sistemas de signos transforman las relaciones sociales al actuar como herramientas semióticas (Bazerman, 2008; Goody, 2008; Fissore, 2018). Como sistema de mediación semiótica (Vigotsky, 1977), potencia el pensamiento humano, lo organiza, permite expresar ideas, sentimientos, comunicar y compartir con otros (Vigotsky, 1979; Valery, 2000).

El lenguaje escrito posee naturaleza dialógica e interactiva (Dascal, 2002) porque las producciones escritas están insertas en un entramado comunicativo que hace posible su interpretación (Valery, 2000). En el proceso se parte del sentido interno, del motivo, del subtexto (lo intrínseco) hacia la construcción del significado externo, el texto (lo extrínseco) (Hayes, 1996; Dascal, 2002). El escritor interpreta su lenguaje interno, crea la situación, construye el contexto, se imagina el interlocutor y escribe borradores utilizando un lenguaje más desplegado y preciso sin perder el sentido de lo que se quiere expresar (Escudero, 1984; Hayes, 1996). Además, el lenguaje escrito posee sentido histórico; es producto de una sociedad y expresión de una cultura en determinado momento, plasma su actividad psíquica y su representación del mundo (Valery, 2000). Así, la escritura se contradice, amplía y apoya en el eco de otras voces, configurando eslabones de la cadena de resonancias dialógicas como instrumento construido socialmente (Vigotsky, 1977; Valery, 2000).

Como práctica social es una herramienta cultural y colectiva; formas de pensar, conocimientos, sentidos, valores culturales e identidades (Concha & Espinosa, 2022) se implican y construyen en ella. Actividad profundamente social, conecta percepciones, pensamientos, experiencias y proyectos de las personas, conformando colectividades y un acto por el medio del cual es posible construir posicionamientos sociales y oportunidades para apropiarse y reconstruir las herramientas culturales de las que se disponen (Bazerman, 2008; Braccacini et al., 2020; Concha & Espinosa, 2022;).

La escritura se consolida entonces, como una actividad generativa, motivada y afectiva, es activadora y promotora de procesos cognitivos complejos; facultad que se adquiere, evoluciona, y puede entrenarse. Es un proceso cultural, productor y reproductor de conocimientos a través del tiempo, del mundo y del ser; es descubrimiento y creación de ideas, y una institución que actúa como huella en el sujeto y comunidad humana para construir la realidad.

## La escritura en salud mental

En términos de prevención del padecimiento mental y promoción de la salud, en el ámbito de salud mental se utilizan diversas herramientas coadyuvantes en los tratamientos psicoterapéuticos (Castro Solano, 2003; Fernández Álvarez, 2020), y la escritura es una de ellas. Si bien la psicoterapia guarda su funcionamiento bajo la palabra hablada, independientemente de la orientación teórica, la mayoría de las psicoterapias consisten en alguna forma de apertura emocional que incluye identificar, nombrar y expresar experiencias emocionales (Lepore & Smyth, 2002; Smyth et al., 2008; Fernández Álvarez, 2020). Por consiguiente, la escritura podría propiciar la expresión y procesamiento emocional en torno a las diferentes barreras existentes, junto a la necesidad de tratamientos integrales (Fernández Álvarez, 2005). Perez Martín (2024) destaca en un primer período al alienismo francés que a través de las historias clínicas y escritos de los pacientes con padecimientos mentales construyó semiologías clínicas, la semiología de la subjetividad. En base a ello, se gestó una tradición de estudio de los escritos de los pacientes, donde los síntomas eran leídos y considerados fuentes escritas de verdad, signos clínicos de subjetividad e información para llegar a conclusiones psicopatológicas. En un segundo período, el movimiento antimanicomial y la crítica a la psiquiatría epocal desplazó la escritura de la medicina a la psicología para la intervención. En Argentina, en el Hospital Borda, la revista *“Eco de las Mercedes”* publicaba escritos de los pacientes (Zerillo & Bruder, 2024). Estos aspectos posibilitaron el surgimiento de una rama psicoterapéutica de la escritura, diversificada por aportes del psicoanálisis, la psicología y la psiquiatría. La escritura se consolidó y amplió en un tercer período gracias al avance tecnológico, lo que facilitó la generación de alternativas terapéuticas y clínicas (por ej. “Comunicación Facilitada” en Australia y “Abordaje Phaedrus” en Argentina). En el campo de la psicoterapia los usos de la escritura son revisados

y nuevas prácticas se insertan en los modelos (Fernández Álvarez, 2005; Perez Martín, 2024). A partir de 1980, la escritura expresiva emerge de la mano de James W. Pennebaker.

### ***La inauguración de un campo: escritura expresiva***

En el año 1986, los psicólogos estadounidenses James W. Pennebaker y Sandra K. Beall publicaron la investigación que inició un nuevo campo en la psicología y la psicoterapia. El estudio en cuestión asignó a dos grupos aleatorios de estudiantes universitarios a escribir durante 4 días, 20 minutos al día; el grupo experimental escribió sobre experiencias traumáticas y el grupo control sobre temas neutrales. Se motivó a los participantes a expresar con palabras sus sentimientos y pensamientos sobre la experiencia, así como a vincularlo con otros aspectos vitales sin importar la ortografía, el estilo ni la gramática (Pennebaker & Beall, 1986). Sin expectativas estéticas ni preocupaciones por revisiones y correcciones, las normas establecen que los participantes produzcan formas específicas pero que no dejen de escribir y que el texto producido no sea leído por nadie más que los escritores (Pennebaker & Beall, 1986; Arigo & Smyth, 2016). A partir de este primer estudio se demostró que la escritura sobre aspectos emocionales y descriptivos de las experiencias traumáticas tenían efectos sobre la salud física y psicológica de las personas (Pennebaker & Beall, 1986; Lepore et al., 2002; Smyth et al., 2007). Esta práctica y herramienta se denominó escritura expresiva (Pennebaker & Beall, 1986).

En los consecuentes estudios, en general, se invita a escribir durante entre 3 a 5 días y entre 15 a 30 minutos al día, lo cual comprende el paradigma básico de la escritura (Pennebaker & Chung, 2013). Entre los grupos la única diferencia son las instrucciones de la escritura, que en el grupo experimental toma la forma de identificación y exploración de cogniciones y emociones de las experiencias estresantes, mientras que al grupo control se le pide que escriban sobre temas emocionalmente neutrales (Pennebaker, 2018):

Durante los próximos días, nos gustaría que escribieran sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos acerca de la experiencia más traumática de su vida. Al escribir, me gustaría que se soltaran y exploraran sus emociones y pensamientos más profundos. Podrían relacionar este trauma con su infancia, sus relaciones con otras personas, incluyendo padres, parejas, amigos o familiares. También podrían vincular este evento con su pasado, su presente o su futuro, o con quién han sido, quién les gustaría ser o quiénes son ahora. Podrían escribir sobre los mismos problemas o experiencias generales todos los días o sobre diferentes temas cada día. No todos hemos tenido un solo trauma, pero todos hemos tenido conflictos o factores estresantes importantes, y ustedes también pueden escribir sobre ellos. Todos sus escritos serán completamente confidenciales. No se preocupen por la ortografía, la estructura de las oraciones ni la gramática. La única regla es que, una vez que comiencen a escribir, continúen haciéndolo hasta que se acabe el tiempo. (Pennebaker, 1990).

A diferencia de la escritura creativa que consta de crear historias y comunicar ideas, la escritura expresiva se basa en la expresión y comprensión personal de ideas y emociones sin otorgar demasiada importancia a la técnica o a la audiencia (Arigo & Smyth, 2016); *“el objetivo es poner en palabras las experiencias perturbadoras”* (Pennebaker & Beall, 1986). Se busca ayudar a las personas a comprender los impactos emocionales experimentados en su vida y a lidiar con ellos (Pennebaker & Chung, 2013).

De esta manera, se establece como una técnica y herramienta clínica (Nazarian & Smyth, 2008; Silva García & Moreno Murcia, 2021) que invita al individuo a escribir libremente sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos acerca de experiencias personales (Arigo & Smyth, 2016) al permitir explorarlas y compartirlas. También es una

intervención psicosocial que se realiza de manera espontánea, anónima, estructurada, confidencial y en primera persona (Pennebaker, 1990). Actúa como un modo de expresión no social y privado de la experiencia emocional, aspecto que implica un menor riesgo en el impacto negativo de la posible respuesta inapropiada del otro, así como también ayuda a las personas con dificultades en la expresión, relato y apertura emocional (Pennebaker, 1997; Arigo & Smyth, 2016; Birchall, 2023).

Dicho lo anterior, lo expresivo hace alusión a un proceso (Fuentes, 2013; Barcaccia et al., 2017) de divulgación y apertura emocional, y a la posibilidad de revelar y exteriorizar pensamientos y emociones asociadas (Pennebaker & Evans, 2014). Comprende un recurso que proporciona un método práctico para afrontar y procesar lo no resuelto relacionado con eventos estresantes (Knowles et al., 2011; Arigo & Smyth, 2016). Desde esta perspectiva, las vivencias asociadas a un evento estresante tienden a persistir en la conciencia y perjudican la salud, hasta que la persona lo integra en su visión y narrativa vital (Knowles et al., 2011).

Para que lo anterior ocurra, la comprensión cognitiva requiere que la experiencia analógica se transforme a un formato digital, lo cual se logra cuando el individuo expresa la experiencia estresante en forma lingüística a través de la escritura (Pennebaker, 1997; Kacewicz et al., 2007). Por medio del acto de verbalización se construye significado y comprensión en torno a los eventos negativos, lo que hace que las experiencias sean menos potentes, aversivas, y perjudiciales (Pennebaker & Chung, 2007; Knowles et al., 2011). Bajo la premisa de adquisición de significado al expresar las experiencias en palabras, las mismas pueden transformarse y ser coherentes con las comprensiones del sujeto de sí mismo, y del mundo (Lepore et al., 2002; Pennebaker & Chung, 2007; Nazarian & Smyth, 2008; Pennebaker, 2018). En este punto las palabras poseen gran importancia y en 1990, James W. Pennebaker, Martha E. Francis y Roger J. Booth desarrollaron el programa informático “*Linguistic Inquiry and Word Count*” (LIWC) utilizado en consecuentes estudios para la

investigación lingüística y el análisis cuantitativo automático de muestras de textos (Pennebaker & Chung, 2011; Pennebaker & Chung, 2013). Esto permitió el estudio de los textos escritos, la generación y el reconocimiento de patrones lingüísticos para la predicción en salud, y el análisis de las palabras en relación a los procesos psicopatológicos y terapéuticos (aumento de uso de palabras causales, de introspección, emocionales positivas, negativas, cambio de personas gramaticales, etc.) (Pennebaker & Chung, 2011).

Así, la escritura expresiva convierte emociones en imágenes y en palabras y en consecuencia, el pensamiento se transforma así como la percepción de la experiencia emocional (Pennebaker, 1997; Serrano, 2014). Este proceso facilita y asiste el procesamiento cognitivo, la capacidad de organizar y estructurar la memoria traumática, y modifica el significado e importancia de los eventos. Reyes-Iraola (2014) menciona que los eventos desestabilizadores producen emociones que dominan la conciencia e impiden la reflexión, y *“escribir [...] permite no sólo la expresión de la emoción, sino la introducción paulatina de la razón, que va ordenando los eventos y emociones [...] transformando los significados, lo cual genera el proceso de reflexión”* (Sánchez López & Rosas Enriquez, 2023). Esta práctica proporciona la autoconciencia necesaria para entrar en contacto con sentimientos inhibidos, promueve la autoeficacia al organizar los eventos, genera percepción de cambio y permite producir relatos diversos de la experiencia (Pennebaker & Chung, 2011).

La elaboración e integración de la experiencia en la memoria autobiográfica consciente favorece la disminución de inhibiciones e intrusiones desagradables, lo que alivia las mismas y el estrés psicossomático generado (Pennebaker, 1997) y conduce a una mayor conciencia y regulación emocional (Reyes-Iraola, 2014). Kohan (2013) afirma que con la escritura se gana libertad, ya que se adquiere una distancia útil que facilita la conducción y guía de los pensamientos. Mediante la práctica se ordena el caos producido por un evento, *“se saca fuera, lo entendemos, y nos sobreponemos a él”* (Kohan, 2013) y se identifican eventos

y causas, para reflexionar y asimilar (Pennebaker & Chung, 2013). Como herramienta, posee un poder liberador y reconstituyente; *“escribir nos ayuda a reinventarnos, a buscar un centro donde colocar nuestro eje, a interpretar nuestra historia y a darle un sentido [...] un relato coherente y único”* (Kohan, 2013). Así, al contribuir al desarrollo de esquemas más adaptativos e integrados en el sujeto, la escritura expresiva *“constituye una forma fundamental de expresión de uno mismo”* (Pennebaker, 1997).

### ***El paradigma de la expresión emocional escrita***

Diferentes estudios fueron realizados posterior a 1990, lo que permitió una base teórica consistente de literatura acerca de la eficacia de la escritura expresiva (Arigo & Smyth, 2016; Pennebaker, 2018; Gao, 2022). Así, este campo no ha dejado de crecer y diversificarse, dando lugar al paradigma de la expresión emocional escrita (Lepore & Smyth, 2002). Esta variabilidad y diversidad se refleja en la multiplicidad de nombres que la práctica recibe; revelación emocional escrita (Frisina et al., 2004; Lepore & Smyth, 2002) scriptoterapia (Riordan, 1996) o escritura terapéutica (Wright & Chung, 2001), entre otros. Si bien los primeros procedimientos se enfocaron en experiencias conflictivas, traumáticas o estresantes, la escritura expresiva actual no solo se reduce a ello, sino que se centra en la necesidad de compartir experiencias emocionales (Kállay, 2015, Barcaccia et al., 2017; Ruini & Mortara, 2022; Lai et al., 2023). Lo fundamental es la expresión de sentimientos y reflexiones provocados por contenidos inespecíficos, eventos emocionales de experiencias en general (Pennebaker & Evans, 2014; Kállay, 2015).

Así, se han generado multiplicidad de presentaciones de escritura expresiva que rebalsan el procedimiento tradicional, gran heterogeneidad de métodos y programas aplicables, lo que resulta en dificultades en la sistematización y la investigación (Reinhold et al., 2018; Ruini & Mortara, 2022). Como herramienta, se ha utilizado en diferentes contextos, padecimientos y con fines diagnósticos y terapéuticos, así como a través de distintos modelos

terapéuticos; en las terapias cognitivas-conductuales de primer, segunda y tercer ola (terapias narrativas, cognitivas, contextuales) en terapia breve estratégica y psicoanálisis, en psicología positiva y logoterapia y en medicina (Sánchez López & Rosas Enriquez, 2023; Ruini & Mortara 2021; Raeder et al., 2023). La duración de la técnica puede variar desde 10 minutos hasta 30 minutos, durante 3, 4, 5 días, a veces en el mismo día, hasta una vez por semana durante 4 semanas (Frattaroli, 2006; Kacewicz et al., 2007). Se ha estudiado también el número de sesiones, el tiempo de espaciado y seguimiento, las instrucciones de escritura más o menos detalladas o guiadas, la incorporación de interacciones con los terapeutas (Frattaroli, 2006; Smyth et al., 2007; Gerger et al., 2022) y modalidades tecnológicas en distintos soportes que han trascendido el lápiz y el papel (teleasistencia, tratamientos y herramientas virtuales, blogs, redes y comunidades sociales y utilización de IA) (MA et al., 2017; Park et al., 2021; Bickerstaff et al., 2021; Ruini & Mortara, 2022; Batista et al., 2022; Sabour et al., 2023; Birchall, 2023; Maslej et al., 2025).

Por último, si bien en términos locales se presenta escaso desarrollo argentino sobre el tema, igualmente se destaca al respecto la existencia de talleres de escritura en contextos institucionales (Oberlander, 2020; Zerillo & Bruder, 2024); su utilización en contextos vulnerables, con personas con padecimientos graves, mujeres víctimas de violencia y comunidades carcelarias (Zerillo, 2006 y 2014; Zerillo & Bruder, 2024); así como la invención y uso del cuento terapéutico (Bruder, 2004; Bruder, 2005); el desarrollo clínico psicoanalítico (Lanza Castelli, 2006; 2008; 2009 y 2010) y en psicoterapia en general (Fernández Álvarez, 2005).

Por estas razones, el término “*escritura expresiva*” actualmente actúa como un término paraguas (Wright & Chung, 2001; Lepore et al., 2002; Kállay, 2015) que incluye el modelo tradicional de expresión de experiencias y vivencias traumáticas hasta los eventos emocionales generales o experiencias específicas, así como vivencias y emociones positivas

(Kállay, 2015; Ruini & Mortara, 2022; Lai et al., 2023) en relación al creciente interés en la psicología positiva que promueve la salud, el bienestar y las emociones positivas más allá de la psicopatología. Así, la escritura posee carácter documental porque “*da cuenta y crea registro*” (Fernández Álvarez, 2005), se posibilita tomar distancia de lo que se piensa, siente y transmite, al mismo tiempo que se reelabora, y las operaciones centrales del cambio desde una perspectiva cognitiva (refocalización de la atención, resignificación y reestructuración cognitiva) son facilitadas (Fernández Álvarez, 2005; Bickerstaff et al., 2021; Ruini & Mortara, 2022; Procaccia & Castiglioni, 2022; Birchall, 2023; Singer et al., 2023; Lai et al., 2023; Lee et al., 2023; Skubisz et al., 2025).

La herramienta despierta interés por la posible utilidad clínica y potencial psicoterapéutico como adyuvante en tratamientos. La facilidad de administración, rentabilidad y potencial alcance de la escritura expresiva es un gran atractivo para clínicos y profesionales de la salud en términos de gestión sanitaria y control de costos debido a su accesibilidad (lápiz, papel, y disponibilidad). Junto a la posibilidad de expresión emocional más allá del habla y la presencialidad, y el trabajo en procesos mentales, los resultados psicoterapéuticos podrían generalizarse con mayor facilidad, aportando al cambio (Fernández Álvarez, 2005) como un ingrediente activo de la psicoterapia (Pennebaker, 1997).

### ***Teorías y procesos mediadores de la escritura expresiva***

Tres son las principales teorías que buscan explicar bajo qué procesos encuentra su funcionamiento la escritura expresiva, junto a otros acercamientos. El mecanismo de acción es complejo y los efectos resultan de una combinación de cambios cognitivos y emocionales a largo plazo, procesos sociales y efectos biológicos (Lepore et al., 2002; Frattaroli, 2006; Del Pino Sedeño, 2012; Pennebaker & Chung, 2013; Casasa Núñez, 2023).

1. Teoría de la inhibición: la inhibición de pensamientos, sentimientos y comportamientos requiere esfuerzo psicológico, lo que puede resultar en un nivel bajo de

activación y si esto persiste en el tiempo, determinar los mecanismos biológicos adaptativos e incrementar los riesgos de salud (Esterling et al., 1999; Smyth et al., 2007). La desinhibición de estos fenómenos por medio de la expresión genera un proceso catártico beneficioso para la persona (Del Pino Sedeño, 2012; Pennebaker & Chung, 2013) se reduce la excitación, el estrés y el riesgo de la enfermedad (Lepore & Smyth, 2002; Pennebaker & Chung, 2013). Esta primera teoría tiene vestigios de la catarsis freudiana y la misma ha sido cuestionada como única explicación en términos de mera “liberación emocional” (Frattaroli, 2006).

2. Teoría de la adaptación cognitiva: en la escritura, a través del cuestionamiento y debate de creencias y cogniciones que parten de la experiencia vivida, se generan procesos de comprensión y adaptación a nuevas realidades (Fernández Álvarez, 2005; Del Pino Sedeño, 2012; Ruini & Mortara, 2022; Birchall, 2023). Este proceso, la reestructuración cognitiva, sigue objetivos terapéuticos y genera cambios en los pensamientos y evaluaciones relacionados con el estrés y en la forma en que las personas perciben los estímulos internos, externos y las reacciones emocionales (Fernández Álvarez, 2005; Ruini & Mortara, 2022; Birchall, 2023). El acto de dar sentido a un evento, comprender un trauma o experiencia, y organizarla e integrarla en el propio esquema personal comprende otro mecanismo explicativo, así como la contribución a la regulación emocional y a la memoria de trabajo (Esterling et al., 1999; Lepore & Smyth, 2002; Ruini & Mortara, 2022; Ayala García, 2025). La idea de la desinhibición puede ser necesaria, pero también es necesario comprender, organizar e integrar los eventos (Frattaroli, 2006). La escritura expresiva puede ayudar a las personas a aprender sobre sí mismas, el significado de las emociones experimentadas a través de ciclos de retroalimentación que facilitan el mantenimiento o el cambio de conductas orientadas a objetivos y nuevas metas de vida (Ruini & Mortara, 2022; Lai et al., 2023).

3. Teoría de la autorregulación: la desregulación emocional (ya sea excesivamente controlada o excesivamente incontrolada) se asocia con peores resultados de

salud, y la escritura expresiva ofrece beneficios al regular las respuestas emocionales extremas (Frisina et al., 2004; Esterling et al., 1999; Singer et al., 2023; Wang et al., 2024). El entendimiento y comprensión de las experiencias que puede generarse a través de la escritura acentúa el abordaje emocional al facilitar procesos de redirección de la atención a las fuentes de estrés; a los diferentes aspectos de los factores estresantes; a las respuestas subjetivas, fisiológicas y conductuales; a posibilitar la habituación y la reestructuración cognitiva (Lepore et al., 2002; Mattina, 2012; Wang et al., 2024). La revelación escrita puede considerarse una experiencia de dominio (Lepore et al., 2002; Mattina, 2012) porque permite a las personas observarse expresando y controlando sus emociones, lo que puede brindar mayor sentido de autoeficacia emocional. Así, permite comprender los eventos desde otras perspectivas, explorar las fuentes de emoción, aclarar objetivos y restablecer el sistema de retroalimentación de autorregulación (Frisina et al., 2004; Frattaroli, 2006; Mattina, 2012; Bickerstaff et al., 2021; Singer et al., 2023; Wang et al., 2024).

Por otro lado, los modelos psicofisiológicos destacan los efectos de la escritura expresiva en el sistema neuroendocrino e inmunológico ya que se modifican las respuestas al estrés (Esterling et al., 1999; Lepore et al., 2002). Asimismo, los modelos conductuales, como la teoría de la exposición y el procesamiento emocional señalan que la escritura puede actuar como técnica de exposición; al exponer a la persona a situaciones que generan malestar, miedo o dolor, se generan procesos graduales de adaptación y aprendizaje que modelan la conducta y modifican los esquemas desadaptativos (Del Pino Sedeño, 2012; Savera et al., 2022; Gao, 2022). Si las personas describen y confrontan los pensamientos y sentimientos sobre un evento (exposición repetida a estímulos), es posible extinguir las asociaciones emocionales negativas (Lepore & Smyth, 2002; Savera et al., 2022).

Finalmente, el modelo de la integración social sostiene que la escritura expresiva afecta la forma en la que las personas interactúan con su entorno social, lo que, a su vez,

mejora su salud y bienestar (Del Pino Sedeño, 2012; Bickerstaff et al., 2021; White, 2022; Birchall, 2023). La reexperimentación emocional genera marcos comprensivos y analíticos motivadores para pensar diferente sobre sí, las situaciones, y su articulación con el entorno social (Concha & Espinosa, 2022). La teoría de los marcos relacionales junto a ACT, destacan las virtudes inherentes del lenguaje, los procesos emocionales, adaptativos y cognitivos del ser humano (Del Pino Sedeño, 2012; Saveria et al., 2022).

### **Psicoterapia e implicancias terapéuticas**

El método del habla para el alivio del sufrimiento ha sido utilizado por los humanos desde tiempos inmemoriales. Marks (2017) señala que puede ser considerado un antiquísimo método de curación, “*cuidado del alma*” que se remonta a los antiguos griegos. La autora destaca una perspectiva alternativa en la cual la psicoterapia es fruto de la modernidad del siglo XIX, tecnología aparejada a la época. Finalmente, es una práctica que facilitó la emergencia de nuevas formas de concebir al sí mismo (self) y al ser (being), al proveer maneras de descripción de experiencias personales (Marks, 2017). Pinet Vincent (2021) afirma que el término “psicoterapia” fue utilizado por primera vez en 1872 por Daniel Tuke y que su definición, todavía hoy en día, resulta compleja y confusa (según orientaciones teóricas, fines, eficacia, técnicas); a pesar de ello, la psicoterapia se define en relación al instrumento y la técnica en un amplio campo de prácticas.

La palabra como medio de expresión de los pesares, dificultades y malestares de la vida, la cura a través de la palabra (talking cure), fue desarrollada por Sigmund Freud y constituye un procedimiento en el cual la historia del sufrimiento del paciente es el distintivo (Smyth et al., 2007; Marks, 2017; Peón & Hernández, 2020; Pinet Vincent, 2021). Las primeras psicoterapias se basaron en la teoría de la abreacción, la cual sostenía que los efectos adversos de mantener las experiencias traumáticas fuera de la conciencia podían revertirse al recuperar los recuerdos originales a través del habla, la asociación libre y la

liberación del afecto (Marks, 2017; Pinet Vincent, 2021; Birchall, 2023; Ayala García, 2025). El sufrimiento pide alivio, y es a través de su designio, presentación, y articulación hablada que se presenta como “tratable” al encontrar articulación con la vida, sistemas simbólicos, estrategias y narrativas del paciente, cuestión que el psicoterapeuta absorbe y actúa para generar una narrativa plausible para el consultante (Pinet Vincent, 2021; Fernández Álvarez, 2020; Guevara et al., 2024). Más tarde, otros enfoques aparecieron y se le otorgó importancia al lenguaje corporal, a la comunicación no verbal y al lenguaje de la acción.

En el lugar central de la psicoterapia, el diálogo entre terapeuta y paciente ha constituido la principal herramienta (Fernández Álvarez, 2005; Pinet Vincent, 2021) y también a nivel social se ha construido en el imaginario colectivo que el mero hecho de hablar sobre las dificultades y desahogarse comprende un efecto terapéutico en sí mismo, más aún si es en un contexto psicoterapéutico (Fernández Álvarez, 2020). Esta noción parcialmente cierta, posee claras reminiscencias del método catártico y comprende un sesgo con respecto a la psicoterapia (Fernández Álvarez, 2020); el diálogo es fundamental y posee sus efectos tranquilizadores, y si bien las verbalizaciones del consultante son generalmente la puerta de entrada a la conducta-problema, ser consciente, hablar, enunciar y/o verbalizar la conducta y sus contingencias, no implica necesariamente su modificación (Skinner & Ardila, 1975). Es necesario entonces, emprender acciones más allá del diálogo.

La investigación en psicoterapia y la expansión en la disciplina en la segunda mitad del siglo XX llevó al estudio de diferentes factores influyentes, y más allá del diálogo, la consecución del cambio conforma el principal objetivo (Fernández Álvarez, 2020; Pinet Vincent, 2021). El “cambio” aglutinó las diferencias de las corrientes psicoterapéuticas y abordajes, las cuales pasaron a determinar formas de abordarlo en sí mismo (Pinet Vincent, 2021). En un sentido general, el trabajo con el cambio es un proceso que considera el sentido de coherencia del consultante y también se estimula la exploración dentro de los límites de su

sistema de construcción (Fernández Álvarez, 2020). El contexto psicoterapéutico permite la existencia de un espacio flexible que habilite la elaboración de alternativas de comportamiento diferentes a las cuales le causan sufrimiento (Fernández Álvarez, 2005).

Puede definirse entonces la psicoterapia como un proceso de co-construcción de cambio en el cual se identifican al menos dos participantes reunidos y en diálogo; psicoterapeuta y consultante (Fernández Álvarez, 2020; Pinet Vincent, 2021; Guevara et al., 2024). El primero administra la conversación y el segundo realiza “consultas”, las cuales son introducidas a la conversación a través del relato de los sucesos de su vida, y el psicoterapeuta participa y organiza esta conversación según los objetivos. Ambos participantes en una alianza colaborativa, se comprometen en una tarea de indagación cuyo objetivo es una construcción alternativa de la realidad (Fernández Álvarez, 2020). Realizada en reuniones físicas y/o a distancia en consultorios privados (práctica privada) o institucionalmente (práctica institucionalizada) la misma es programada según el caso y como proceso, ocurre a través de cinco fases: 1) búsqueda de ayuda, 2) establecimiento del contacto con el psicoterapeuta, 3) implementación de procedimientos, 4) seguimiento y 5) cierre (Fernández Álvarez, 2020; Guevara et al., 2024).

La práctica psicoterapéutica descansa en el campo de la salud, específicamente el de la salud mental, y para garantizar la misma en términos de salud y derecho humano (OMS; Guevara et al., 2024), Peón & Hernández (2020) destacan cómo al tratarse de la salud de las personas, la adopción y aplicación de los criterios de la medicina basada en evidencia en la psicología conforman el valor de los tratamientos psicológicos, dando lugar a la práctica basada en evidencia en psicología (PBE) (Haynes et al., 1997). La PBE, en psicoterapia, se define como *“la integración de la mejor evidencia disponible con la pericia clínica, en el contexto de las características, cultura y preferencias del paciente”* (Levant & Hasan, 2008). Conocer la mejor evidencia disponible no se limita a estar al tanto de los tratamientos, sino

que implica saber qué factores de la terapia tienen una influencia en los resultados y de qué manera lo hacen (Levant & Hasan, 2008; Peón & Hernández, 2020).

Así, el desarrollo del campo de la psicoterapia y su aplicación en el ámbito clínico es innegable y su eficacia está más que demostrada a la hora de abordar un gran número de problemas humanos (Castro Solano, 2003; Guevara et al., 2024). Una de las características de la psicoterapia es haber progresado con una gran versatilidad teórico-técnica, reflejada en la diversidad de recursos disponibles para los procesos de cambio (Castro Solano, 2003; Fernández Álvarez, 2020). En consecuencia, fue factible ir más allá de la cura de la palabra; se añadieron formatos grupales y familiares, variaciones de frecuencia y extensión, introducción de tareas intersesión, nuevas tecnologías, y como en el presente trabajo, la integración de la escritura (Fernández Álvarez, 2005).

Por otro lado, el término “implicancia terapéutica” encuentra una dificultad en su conceptualización ya que se trata de una expresión académica más que un concepto teórico. La RAE define a la implicancia como “*consecuencia, secuela*” y a la implicación como “*acción y efecto de implicar o implicarse*” “*repercusión o consecuencia de algo*” (Real Academia Española (RAE), n.d.). Esta última acepción, permite reconocer que las implicaciones refieren a las consecuencias, influencias y secuelas de una acción, “*decir que algo conduce a otra cosa o la lleva consigo*” (Editorial Planeta, 1999; Equipo editorial, Etecé, 2025). En sentido académico y de investigación, se refiere a las consecuencias e influencias de los hallazgos de un estudio. La implicancia, palabra utilizada indistintamente para definir “efectos”, cuando una acción o causa tiene posibles conclusiones, en la disciplina de la psicología e investigación, se referiría las posibles consecuencias o resultados que pueden surgir de un comportamiento, evento o pensamiento específico (Sybing, n.d.). Siguiendo a Bunge (2004) la implicancia es una relación de determinación causal, lo que permite pasar de un mero efecto, a una conexión necesaria establecida entre variables,

constructos o conceptos. En términos psicoterapéuticos la implicancia hace alusión a la búsqueda de efectos o consecuencias de una intervención, tratamiento y/o hallazgos de investigación (Levant & Hasan, 2008; Pinet Vincent, 2021; Equipo editorial, Etecé, 2025).

Hablar de psicoterapia e implicancias significa abordar el tema de la eficacia y la evidencia, que en la psicología científica equivale a la validez externa y la validez interna en las intervenciones. Cook et al., (2002) afirman que la validez externa se obtiene de las ciencias básicas, de la investigación clínica relevante. Evidencia que invalida pruebas diagnósticas y tratamientos previamente aceptados y los reemplaza por otros nuevos, más potentes, precisos, eficaces y seguros, en constante actualización. La validez interna, en cambio, implica la competencia y el criterio de los profesionales a través de la experiencia y la práctica clínica, la cual se refleja en diagnósticos eficaces y eficientes, una identificación más reflexiva y un uso de las circunstancias, derechos y preferencias de cada paciente al tomar decisiones clínicas (Haynes et al., 1997; Cook et al., 2002). La implicancia terapéutica entonces es el resultado de la integración entre validez interna y externa, entre la integración de la mejor evidencia con la pericia clínica y los valores del paciente (Haynes et al., 1997). El concepto es por esencia, una pregunta de validez y de evidencia “*¿funcionará este tratamiento específico, demostrado en el estudio para mi paciente, en mi clínica?*” (Haynes et al., 1997), lo que requiere que el tamaño de los efectos sean significativos, predecibles y generalizable a distintos contextos y poblaciones clínicas, no que solo funcione mínimamente (Cook et al., 2002). Las implicancias terapéuticas comprenden una definición entre ciencia y práctica; en la clínica puede pensarse como sinónimo de aplicabilidad clínica o utilidad de la investigación, así como su valor predictivo para la práctica (Cook et al., 2002).

Finalmente, Lourau (1991) señala que etimológicamente, “implicar” se construye a partir del prefijo “in” del verbo latino “plicare” que significa doblar, plegar y de la terminación “ción” que indica movimiento. El estudio de las implicancias, da cuenta de algo

doblado, plegado, de forma tal que no es visible. Indagar en las implicaciones o implicancias refiere a *“transparentar opacidades, crear condiciones para que eventualmente lo plegado pueda desplegarse, se vuelva registrable aquello que no se veía aunque estuviera ahí, se pueda explicitar algo de aquello que permanecía implícito, en latencia”* (Lourau, 1991) en términos científicos, psicológicos y psicoterapéuticos, estudiar las implicancias significa hacer visibles las consecuencias de las intervenciones y hallazgos en la salud y el bienestar de las personas; orienta la investigación y la terapia al informar predicciones, explicaciones e intervenciones para mejorar la salud mental y el funcionamiento social de las personas.

### **Método**

El presente trabajo de tipo revisión bibliográfica tuvo como objetivo principal describir, comprender y analizar a la escritura expresiva y sus implicancias terapéuticas en poblaciones adultas clínicas, con respecto a la delimitación realizada (depresión, ansiedad, trauma/TEPT, estrés, trastornos de la conducta alimentaria) y los mecanismos intervinientes, modelos y formatos psicoterapéuticos, y tendencias futuras en investigaciones de los últimos 5 años. Para cumplir con dicho propósito y debido a la heterogeneidad de los estudios revisados, se optó por un diseño de investigación teórica de tipo revisión bibliográfica integrativa, la cual se caracteriza por brindar una oportunidad para sintetizar el conocimiento producido por diferentes metodologías, variables, problemas, poblaciones y estrategias de investigación. También permite examinar, criticar y sintetizar la literatura tanto teórica como empírica sobre un tema con el objetivo de impulsar el avance de la ciencia, el conocimiento y crear nuevas y más amplias versiones sobre el tema de estudio (Lubbe et al., 2020).

La búsqueda efectuada se realizó a través de las bases de datos Google Académico, Scielo, Dialnet, Redalyc, PubMed, Researchgate, Wiley Academics, Apa Science y NIH, entre otras, y se seleccionaron las fuentes en atención a los criterios de inclusión y exclusión;

haber sido publicadas en los últimos 5 años (período 2020-2025); en los idiomas inglés y castellano, de cualquier país y que incluyera a la escritura expresiva en combinación con efectos, resultados y/o implicancias en relación a la psicoterapia, en las poblaciones adultas clínicas delimitadas. Las palabras claves de la búsqueda fueron *expressive writing; expressive writing + psychology, psychotherapy, health, effects, implicancies/implications, depression, anxiety, TEPT, stress, eating disorder; therapeutic writing; written emotional disclosure; escritura expresiva; escritura expresiva + psicología, psicoterapia, salud, efectos, implicancias/implicaciones, depresión, ansiedad, TEPT, stress, trastornos de la conducta alimentaria*, entre otras. Se excluyeron trabajos por fuera de la delimitación temporal, así como que estudiaran otros tipos de escrituras, estudios en otros idiomas, y con poblaciones que no fueran la delimitación clínica realizada. Se realizó la escritura y sistematización rigurosa de los apartados, y posterior a ello se analizaron 29 estudios en total; 14 revisiones sistemáticas y metaanálisis y 15 estudios cuantitativos y cualitativos para el cumplimiento de los objetivos. Se adjunta en Anexos la Tabla 1 (antecedentes del Estado del Arte) y la Tabla 2 (Fuentes revisadas), y se presentan los resultados de forma narrativa.

## **Resultados**

### **Metaanálisis y revisiones sistemáticas**

Se analizaron 14 revisiones sistemáticas y metaanálisis. En primer lugar, se destaca la bibliometría existente en escritura expresiva (Gao, 2022) que sigue el siguiente ranking en relación a la investigación y publicación: Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Australia, Países Bajos, Alemania, Italia, China, Suiza e Israel, lo que evidencia también la dominancia del inglés como idioma. Estados Unidos ha publicado la mayoría de los artículos que poseen los más altos índices de citado, lo que muestra que lideran el campo, al ocupar también la principal posición en la red internacional de colaboraciones. Mientras tanto, los países

asiáticos se encuentran menos representados pero se esperan más investigaciones en escritura expresiva por esta región (Gao, 2022). Los temas más investigados a 40 años de publicaciones, se enfocan en la temática “salud”, con mayor investigación en depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático y síntomas, aunque en la actualidad se ha identificado un viraje del foco de la investigación hacia la psicología positiva (Gao, 2022). Se destaca la ausencia de investigación en Latinoamérica y particularmente en Argentina.

### ***Presentaciones clínicas y efectos en sintomatología***

Con respecto a las implicancias, la escritura expresiva posee variados efectos. Sobre la depresión y la ansiedad, los resultados se muestran ambiguos, ya que algunos estudios no encontraron disminuciones significativas de los síntomas depresivos, ansiosos o de efectos negativos (Singer et al., 2023; Lai et al., 2023; Wang et al., 2024;) mientras que en otros estudios, los efectos en las disminuciones sintomáticas son de tamaños pequeños a moderados (Ruini & Mortara, 2022; Lee et al., 2023; Maccarini, 2023; Birchall, 2023; (Raeder et al., 2023; Ayala García, 2025) lo que resulta congruente con la literatura.

Asimismo, la mayoría de estudios expresan disminuciones significativas en diferentes tipos de estrés (Savera et al., 2022; Lee et al., 2023) pero sobre todo en síntomas de estrés postraumático, trauma y TEPT (Savera et al., 2022; Ruini & Mortara, 2022; Lee et al., 2023; Singer et al., 2023; Maccarini, 2023; Birchall, 2023; Ayala García, 2025). Se encontraron resultados ambiguos con respecto a los cuadros de alta complejidad, ya que algunos estudios señalan que la herramienta podría ser mejor para personas expuestas a estrés moderado o leve con una estabilidad emocional adecuada y que las terapias gold standard sobrepasan su efecto (TCC enfocada en trauma y EMDR) (Lai et al., 2023; Lee et al., 2023; Mavranezouli et al., 2020). En cambio, se ha mostrado reducciones de tamaño grande en cuadros de estrés severo, que se mantienen a largo plazo en poblaciones tales como sobrevivientes de guerra, víctimas de violencia sexual y con traumas múltiples (Raeder et al 2023). La vivencia del efecto

negativo y las cogniciones negativas también muestran reducciones de pequeñas a medianas (Maccarini, 2023; Raeder, 2023).

En relación a los trastornos de la conducta alimentaria, la investigación demuestra reducción sintomática del desorden alimentario, de la insatisfacción corporal y de la internalización del ideal de delgadez (Ramsey-Wade et al., 2021; Birchall, 2023; Lee et al., 2023; Wang et al., 2024). Además, se destacan mejoras en la flexibilidad cognitiva y autoestima, percepción y estado de ánimo (Ramsey-Wade et al., 2021). Los estudios señalan que implementar escritura expresiva en esta población permitiría mejoras en los resultados terapéuticos y aunque la evidencia aún es limitada, existe una tendencia positiva y una idoneidad prometedora, pero una necesidad de mayor investigación (Ramsey-Wade et al., 2021; Birchall, 2023; Wang et al., 2024).

### ***Mecanismos psicológicos y procesos subyacentes***

Sobre los mecanismos psicológicos implicados, se encontró congruencia y coherencia con la literatura que afirma que la escritura expresiva se basa en el proceso de la expresión emocional (Ramsey-Wade et al., 2021; Ruini & Mortara, 2022; Saveria et al., 2022; Gao, 2022; Lee et al., 2023; Maccarini, 2023) que está mediada por los mecanismos de inhibición emocional y cognitiva, y que su desinhibición produce alivio (Ramsey-Wade et al., 2021; Lee et al., 2023; Birchall, 2023; Wang et al., 2024; Ayala García, 2025). Por otro lado, se destaca por sobre los demás el mecanismo del procesamiento cognitivo y emocional (Gerger et al., 2022; Ruini & Mortara, 2022; Gao, 2022; Lai et al., 2023; Lee et al., 2023; Maccarini, 2023; Birchall, 2023; Singer et al., 2023; Raeder et al., 2023; Ayala García, 2025). A través del mismo se produce adaptación cognitiva, reorganización de la información y los eventos, resignificación de la experiencia, producción de sentido y nuevas narrativas organizadas, producto de la reestructuración cognitiva (Ruini & Mortara, 2022; Lai et al., 2023; Lee et al., 2023; Maccarini, 2023; Singer et al., 2023; Birchall, 2023; Raeder et al., 2023). Este

mecanismo permite la comprensión e integración de las experiencias en esquemas más adaptativos; el pasaje de la emoción pura al lenguaje estructurado es el motor que permite la integración de los eventos en la historia vital (Savera et al., 2022; Lee et al., 2023; Raeder et al., 2023). Otro mecanismo fundamental encontrado es la autorregulación, donde procesos de regulación emocional ocurren (Singer et al., 2023; Maccarini, 2023; Wang et al., 2024) y con ello se produce mayor autoconciencia, autocomprensión, autoeficacia, y también pueden facilitarse procesos de aceptación, defusión cognitiva y descentramiento (Ruini & Mortara, 2022; Birchall, 2023). Además, el mecanismo de la exposición, íntimamente ligado al procesamiento cognitivo y emocional, permite llevar al plano de la acción lo procesado y resolver problemas (Savera et al., 2022; Gao, 2022; Birchall, 2023). Por último lugar, un hallazgo interesante radica en que varios estudios destacan que la escritura expresiva favorece el fortalecimiento de relaciones interpersonales, redes de apoyo y cohesión grupal (Ramsey-Wade et al., 2021; Savera et al., 2022; Birchall, 2023) lo que sigue la línea de la teoría de integración social e implica un posible uso en contextos grupales.

### ***Formatos y modelos psicoterapéuticos***

Los estudios revisados destacan que la escritura expresiva puede ser utilizada a través de diferentes modelos psicoterapéuticos. Tanto en las aplicaciones tradicionales (escritura expresiva tradicional de James Pennebaker y la autobiografía); en los acercamientos fenomenológicos-existenciales como la logoterapia (Ruini & Mortara, 2022) y en las terapias cognitivo-conductuales (terapia de exposición narrativa, terapia de procesamiento cognitivo, terapia de revisión de vida). Algunos estudios hasta afirman que la escritura expresiva permite mejorar la efectividad de las TCC al apoyarse en procesos de reestructuración cognitiva (Gerger et al., 2022; Birchall, 2023; Maccarini, 2023) así como ser parte de una “familia” de intervenciones narrativas (Raeder et al., 2023). También se resalta su uso en la

terapia de aceptación y compromiso (Ruini & Mortara, 2022), en terapias focalizadas en el trauma, en terapias de escritura, en EMDR y con protocolos directivos (Gerger et al., 2022).

Los formatos varían en número y duración de sesiones según los protocolos, mostrando amplia variabilidad, aunque los protocolos estructurados se muestran más eficaces (Lee et al., 2023). La aplicación de la herramienta ha variado en diferentes poblaciones, países de origen y cultura; lo que permite hablar de un posible alcance transcultural (Lee et al., 2023); en género, profesiones, diferentes tipos de trauma (Savera et al., 2022; Maccarini, 2023) y en formatos presenciales, virtuales y grupales (Ruini & Mortara, 2022; Lee et al., 2023; Ayala García, 2025). Esta variabilidad también se expresa en los protocolos.

El relevamiento realizado indica que en poblaciones clínicas, la escritura expresiva puede ser usada cuidadosamente. Si bien algunos estudios no revelan resultados positivos, ningún estudio revela resultados negativos o efectos secundarios de la herramienta, más allá de la inducción de un breve período de estrés inicial (Birchall, 2023). Un estudio afirma que su aplicación podría ser mejor en manifestaciones pre-clínicas (Birchall, 2023). La herramienta no ha demostrado su uso como intervención breve y autónoma, de hecho hay evidencia limitada e inconclusa y en comparación con terapias activas, no hay una garantía de éxito (Singer et al., 2023) aunque algunos estudios señalen la posibilidad de aplicación como herramienta de autoayuda sin apoyo (Ruini & Mortara, 2022; Maccarini, 2023). Se recomienda ampliamente su aplicación como parte de un tratamiento integral, herramienta complementaria y no sustitutiva en procesos psicoterapéuticos, en los contextos necesarios (Mavranouzouli et al., 2020; Ruini & Mortara, 2022; Gerger et al., 2022; Birchall, 2023; Maccarini, 2023; Ayala García, 2025); en un procedimiento con etapas, número de sesiones y duración determinadas (Savera et al., 2022) o como tarea intersesión (Lee et al., 2023).

También cobra vital importancia la estructuración de la consigna, lo que permite ajustar la herramienta al caso por caso (Lee et al., 2023). Si bien en la jerarquía de

efectividad, la escritura expresiva suele quedar relegada a los puestos inferiores frente a las intervenciones dirigidas por clínicos, dentro de una sólida alianza terapéutica, puede abordarse con el terapeuta a modo de guía lo escrito, debatirse, y conformar material psicoterapéutico, lo que reafirma la importancia de la integración de la herramienta en un marco terapéutico para maximizar resultados (Mavranouzouli et al., 2020; Maccarini, 2023). Se destaca la posibilidad y beneficios de su uso en contextos grupales (Ramsey-Wade et al., 2021) y como recurso preventivo (Birchall, 2023; Lee et al., 2023).

### *Avances, alcances y tendencias futuras*

Por último lugar, se ha adaptado la escritura expresiva a los contextos tecnológicos actuales; en tratamientos online o por internet (Gao, 2022; Maccarini, 2023; Lee et al., 2023) en redes sociales (Gao, 2022; Ruini & Mortara, 2022) en aplicaciones y programas (Ruini & Mortara, 2022) y a por medio de la inteligencia artificial. Por otro lado, respecto al avance del campo, se han estudiado procedimientos en escritura positiva, así como en escritura expresiva atravesada por el marco teórico. Los estudios revisados demuestran mejoras en el bienestar psicológico y en la autoeficacia (Ruini & Mortara, 2022; Saveria et al., 2022; (Singer et al., 2023; Birchall, 2023; Lee et al., 2023; Wang et al., 2024; Ayala García, 2025); en la calidad de vida (Gao, 2022); en el funcionamiento social-psicológico (Ramsey-Wade et al., 2021; Ayala García, 2025); en la resiliencia (Gao, 2022; Singer et al., 2023; Raeder et al., 2023; Birchall, 2023); en el crecimiento postraumático, llevando a cabo escritura orientada a metas y al futuro (Gao, 2022; Maccarini, 2023; Raeder et al., 2023) y a hallazgos de beneficios (Lee et al., 2023). También se evidencian mejoras en la generación de emociones positivas tales como gratitud, perdón, esperanza y sabiduría (Ruini & Mortara, 2022; Singer et al., 2023) así como la espiritualidad, autoconciencia, trabajo con las propias fortalezas, y autodesarrollo (Saveria et al., 2022; Raeder et al., 2023; Wang et al., 2024). En algunos casos, la escritura positiva muestra mejores resultados que la expresiva (Lai et al., 2023; Gerger et al., 2022;

Lee et al., 2023; Raeder et al., 2023). Estos resultados implican que más allá de la psicopatología, la escritura expresiva puede ayudar a las personas a encontrar un significado o aprendizaje en la adversidad, a reconstruir un sentido de identidad y una historia coherente y positiva, y a aumentar la percepción del bienestar y la resiliencia, aspecto que la consigna puede motivar (Lee et al., 2023; Lai et al., 2023; Raeder et al., 2023; Gerger et al., 2022).

## **Investigaciones cuantitativas y cualitativas**

### ***Presentaciones clínicas y efectos en sintomatología***

Se analizaron 15 estudios que en general, fueron realizados con poblaciones de adultos jóvenes estudiantes universitarios, mujeres víctimas de violencia y diversidades sexuales que poseen tanto diagnósticos clínicos como síntomas clínicamente significativos, así como en la situación de pandemia del COVID-19. La escritura expresiva permite abordar y disminuir el dolor, malestar experimentado y emociones intensas (intranquilidad, miedo, malestar físico y emocional) (Silva García & Moreno Murcia, 2021; Chaudoir et al., 2023). Se presentan disminuciones de los síntomas de depresión (Urken & LeCroy, 2021; Bickerstaff et al., 2021; Procaccia & Castiglioni, 2022; White, 2022; Chaudoir et al., 2023; Sabour et al., 2023; Reeves, 2023; Gergely & Kállay, 2025) rumiación e intolerancia a la incertidumbre (Bickerstaff et al., 2021; White, 2022) y la ansiedad, en cambio, en algunos estudios muestra reducciones limitadas y necesidad de estrategias de reforzamiento (Robertson et al., 2021; White, 2022; Gergely & Kállay, 2025) mientras que en otros se manifiestan disminuciones significativas (Montazeri et al., 2020; Urken & LeCroy, 2021; Chaudoir et al., 2023; Reeves, 2023).

Por el otro lado, también los síntomas de TEPT presentan disminuciones (Dadouch, 2021; Park et al., 2021; Procaccia & Castiglioni, 2022; White, 2022; Scheer et al., 2023) así como los pensamientos intrusivos y la activación causada por pensamientos y memorias

estresantes (Park et al., 2021; Procaccia & Castiglioni, 2022). Diversas poblaciones que luchan con preocupaciones son beneficiadas (tept, depresión, cáncer, trastornos sexuales, rupturas románticas, mujeres embarazadas, situaciones de transfobia, discriminación y consumo) (Montazeri et al., 2020; Dadouch, 2021; White, 2022; Scheer et al., 2023). Finalmente, se manifiestan reducciones de síntomas bulímicos y de conductas alimentarias no saludables (atracones, restricciones severas) y de la sobrevaloración de las metas de control de peso (Barbeau et al., 2022).

### ***Mecanismos psicológicos y procesos subyacentes***

Los mecanismos implicados son la expresión emocional, la desinhibición emocional y el procesamiento emocional (Silva García & Moreno Murcia, 2021; Bickerstaff et al., 2021; Dadouch, 2021; White, 2022; Barbeau et al., 2022; Procaccia & Castiglioni, 2022; Reeves, 2023) la disminución de intensidad de emociones negativas, y se destaca la divulgación del sí mismo (Dadouch, 2021; Bickerstaff et al., 2021; Park et al., 2021). Se resalta principalmente el procesamiento cognitivo y lingüístico (Montazeri et al., 2020; Dadouch, 2021; Silva García & Moreno Murcia, 2021; Urken & LeCroy, 2021; Robertson et al., 2021; Procaccia & Castiglioni, 2022; Scheer et al., 2023) que conlleva la reflexión sobre las experiencias pasadas, su resignificación, revaluación y el aprendizaje (Silva García & Moreno Murcia, 2021; White, 2022) y cambios cognitivos y de estructuras narrativas (Montazeri et al., 2020; Robertson et al., 2021). Asimismo, la construcción de coherencia, sentido y significado (producción de narrativas e historias constructivas), estructura y orden, son producidas mediante reestructuración cognitiva (Bickerstaff et al., 2021; Dadouch, 2021; Park et al., 2021; Urken & LeCroy, 2021; White, 2022; Procaccia & Castiglioni, 2022; Reeves, 2023; Scheer et al., 2023). Se mitigan los sentimientos de pérdida de poder y fragmentación (White, 2022; Procaccia & Castiglioni, 2022) y se destaca la adaptación cognitiva y la exposición, específicamente el afrontamiento proactivo, que ayuda a las personas a prepararse mejor para

el estrés futuro (preparación cognitiva) y a disminuir la evitación (Montazeri et al., 2020; Urken & LeCroy, 2021; Procaccia & Castiglioni, 2022; Sabour et al., 2023; Gergely & Kállay, 2025). Se identifican y desmantelan pensamientos automáticos (Sabour et al., 2023; Reeves, 2023) se mejora el autocastigo y el juicio crítico, así como el retraimiento y la indiferencia, actuando la escritura como un espacio de seguridad cognitiva (Barbeau et al., 2022). Se genera introspección, se facilita el diálogo interno, y se practica la aceptación y la autocompasión, guiando a la persona hacia la amabilidad y comprensión, lo que resulta en estrategias de regulación emocional (White, 2022; Barbeau et al., 2022; Gergely & Kállay, 2025) acción en el estrés y autorregulación (Bickerstaff et al., 2021; Chaudoir et al., 2023).

Otros estudios revelaron que por medio de la escritura ocurre búsqueda de apoyo social, interpersonal e informacional, junto a la aceptación y participación social (Bickerstaff et al., 2021; Park et al., 2021; White, 2022; Reeves, 2023). El proceso de escribir públicamente genera un sentido de comunidad y validación, que actúa como mecanismo de afrontamiento. La audiencia es clave, pues los usuarios se dirigen a otros, animan y ofrecen apoyo mutuo. Un valor adicional radica en que la escritura expresiva puede ayudar a procesar el estigma social, en experiencias de discriminación, ofreciendo un espacio privado y seguro ante la violencia vivida (White, 2022; Scheer et al., 2023).

### ***Formatos y modelos psicoterapéuticos***

Con respecto a los formatos y modelos psicoterapéuticos, se revela que la escritura expresiva podría ser una intervención a largo plazo (Procaccia & Castiglioni, 2022) y utilizarse en las TCC (terapia de procesamiento cognitivo o de exposición prolongada) para fomentar estrategias cognitivo-conductuales, específicamente en la tercer ola (Silva García & Moreno Murcia, 2021; Gergely & Kállay, 2025). También se destaca su uso en la psicoterapia interpersonal, psicoterapia psicodinámica breve, y en otras intervenciones psicosociales (autoayuda, mindfulness, activación conductual, meditación), lo que implica que las

psicoterapias pueden complementarse con este recurso (Dadouch, 2021; Procaccia & Castiglioni, 2022; Gergely & Kállay, 2025). Los protocolos pueden ser breves o más largos (Urken & LeCroy, 2021), y presenciales, con llamadas telefónicas complementarias (Montazeri et al., 2020) y/o plataformas web u online (White, 2022; Urken & LeCroy, 2021).

Se destaca el valor de las consignas focalizadas y estructuradas, lo que permite actuar en el caso por caso, recurso factible a la adaptación cultural y clínica, ya que permite incluir estresores, factores sociales y culturales (Montazeri et al., 2020; Urken & LeCroy, 2021; White, 2022; Barbeau et al., 2022). Al ofrecer vías alternativas para procesar el malestar (Scheer et al., 2023), la escritura expresiva puede ser una herramienta preventiva y para los estadios iniciales de padecimientos (Barbeau et al., 2022; White, 2022) herramienta robusta con potencia terapéutica para la clínica en general, en tareas sencillas o con mayor profundidad emocional (Montazeri et al., 2020; Urken & LeCroy, 2021); como intervención en grupos (Montazeri et al., 2020; Urken & LeCroy, 2021; Park et al., 2021; Bickerstaff et al., 2021; Reeves, 2023) y para el procesamiento de experiencias de violencia y discriminación, lo que la convierte en una herramienta de justicia social (White, 2022)

### ***Avances, alcances y tendencias futuras***

Finalmente, los estudios empíricos señalan que la escritura expresiva puede aplicarse online (Urken & LeCroy, 2021; White, 2022; Chaudoir et al., 2023), en redes sociales y/o blogs como intervención e-health (Bickerstaff et al., 2021) y con uso de la inteligencia artificial; en chatbots para apoyo cognitivo y emocional a la salud mental basado en principios TCC (Sabour et al., 2023) y de asistencia a la escritura expresiva (DiaryBot) que permite la expresión emocional, aceptación social y beneficios de autorreflexión e introspección (Park et al., 2021). Se destaca que la intervención online puede ser breve, un tratamiento de bajo costo y fácil acceso, y que facilita la psicoeducación, el acompañamiento psicoterapéutico, el apoyo social, la autorreflexión y la introspección (Bickerstaff et al., 2021;

Park et al., 2021; Robertson et al., 2021). Finalmente, con respecto a la psicología positiva, los nuevos formatos se enfocan más en la salud, fortalezas y emociones positivas (Urken & LeCroy, 2021; Reeves, 2023; Scheer et al., 2023). Se destaca la producción de nuevas formas como la escritura autocompasiva (Barbeau et al., 2022) que demuestra la capacidad de evolución del recurso, no solo una técnica de descarga sino una herramienta de reentrenamiento cognitivo (Montazeri et al., 2020; Barbeau et al., 2022), donde lo expresado tiene un encuadre reparador. También se producen emociones positivas tales como serenidad, sosiego, y satisfacción (Montazeri et al., 2020; Silva García & Moreno Murcia, 2021; Dadouch, 2021). Facilita nuevas perspectivas, mejora la calidad de vida y la satisfacción de vida (Montazeri et al., 2020; Dadouch, 2021; Reeves, 2023), genera resiliencia (White, 2022; Urken & LeCroy, 2021; Scheer et al., 2023) y recursos de fortaleza psicológica, autoafirmación (White, 2022; Barbeau et al., 2022), aceptación, creatividad e imaginación (Barbeau et al., 2022). Influye en el bienestar general (Gergely & Kállay, 2025), aumenta el bienestar psicológico (Reeves, 2023; Dadouch, 2021; Procaccia & Castiglioni, 2022) y se fomenta el apoyo e interacción social (Bickerstaff et al., 2021).

### **Síntesis y Conclusiones**

Los resultados de la aplicación de la escritura expresiva en la mayoría de los estudios, presentan efectos entre pequeños a medianos, que en relación con la accesibilidad y facilidad de administración de la herramienta pueden considerarse significativos. Si bien diversos estudios demuestran eficacia y siguen esta línea de resultados, otros no encuentran efectos significativos en las presentaciones clínicas y sintomatología elegida, lo que destaca la ambigüedad en los resultados. Los efectos suelen ser consistentes en las presentaciones de TEPT, estrés y depresión, no así en ansiedad donde los resultados son más limitados, y en los trastornos de la conducta alimentaria la herramienta parece ser prometedora, aunque es necesaria mayor investigación al respecto.

La escritura expresiva se encuentra mediada por la expresión emocional, y en general se atribuye su funcionamiento al procesamiento cognitivo y emocional, la desinhibición emocional, la autorregulación, la exposición y la integración social. Ya que atraviesa múltiples procesos, la herramienta presenta flexibilidad y amplitud en el tratamiento de diversas problemáticas, y poblaciones, lo que se manifiesta también en la variabilidad de estudios y temáticas abordadas en la población adulta. El análisis de lo escrito también revela información fundamental a considerar al demostrar el traspaso y retroalimentación del procesamiento emocional al cognitivo para la predicción en el proceso psicoterapéutico.

En términos de formatos o modelos psicoterapéuticos, la herramienta puede utilizarse a través de diferentes modelos; se destaca su uso en las terapias cognitivo-conductuales al poder funcionar en base a procesos de cognición y conducta para el cambio, potenciando su eficacia. Su uso en terapia de aceptación y compromiso se presenta como prometedor. La herramienta es factible a aplicar de forma transdiagnóstica, de manera cuidadosa, estructurada y responsable. Se ha utilizado en diferentes presentaciones, protocolos y procedimientos, lo cual colabora a la heterogeneidad de los resultados en la investigación; en este punto es necesaria mayor investigación al respecto para reconocer en qué terapias, para qué poblaciones, y con qué procedimientos debería aplicarse la escritura expresiva teniendo en cuenta la especificidad de cada caso.

Asimismo, es factible de ser utilizada en contextos individuales, grupales, presenciales y virtuales. Los avances en la técnica demuestran la posibilidad de su aplicación en medios virtuales y a través de tecnología, lo cual también requiere mayor investigación al respecto. Finalmente, el viraje de la investigación a la psicología positiva subraya la necesidad de tratamientos que se orienten más allá de la psicopatología, hacia la generación de emociones y experiencias positivas, así como hacia los valores de la persona. Se demuestran mejoras en el bienestar psicológico, la calidad de vida y el crecimiento

postraumático y personal, entre otras variables. Un resultado interesante es que algunos estudios señalan que la escritura positiva y los nuevos modelos poseen mejores resultados que la escritura expresiva tradicional sobre experiencias traumáticas o negativas.

Estos aspectos destacan que diferentes tipos de escritura pueden ser terapéuticos; sin duda, indica que aún queda mucho por comprender sobre qué tareas de escritura son más útiles para qué grupos de consultantes y por qué. Los resultados implican que los clínicos y terapeutas deben proceder con cautela en la implementación de las intervenciones de escritura expresiva, siempre basándose en una formulación teórica sólida y clara y comprendiendo cada caso particularmente, lo que coincide con las directrices sobre las mejores prácticas en la literatura, que abogan por que las intervenciones se implementen dentro de un paquete más amplio de atención y tratamiento, con etapas, número de sesiones y duración, claramente dentro de una sólida alianza terapéutica, y no como herramienta aislada, aspecto que también es sostenido por la presente revisión. Puede actuar como recurso preventivo, ser una intervención para casos en lista de espera, y en contextos de grupalidad.

Ya que ningún estudio revela resultados negativos o efectos secundarios de la herramienta, más allá de la inducción de un breve período de estrés inicial, resulta un integral e interesante posible recurso que puede aportar de variadas maneras al proceso psicoterapéutico. En este sentido, se requiere más investigación al respecto particularmente en Latinoamérica y Argentina donde se da una ausencia de estudios, para el reconocimiento de la población, sus especificidades y características de aplicación. A pesar de esto, el presente estudio demuestra evidencia que apoya la implementación de la escritura expresiva, y resalta las diversas implicancias encontradas en relación a las presentaciones clínicas, mecanismos subyacentes a su funcionamiento, formatos y modelos psicoterapéuticos, y avances y tendencias en el campo.

## **Aportes y Contribuciones de la Investigación**

El presente estudio analiza, profundiza y destaca a la escritura como práctica humana, y a los desarrollos empíricos de la expresión emocional escrita de los últimos 5 años que sostienen la eficacia de la práctica para poblaciones clínicas diversas. Se destacan no solo estos resultados sino el lugar de recurso y herramienta que atraviesa diferentes procesos mentales, cognitivos y sociales como la inhibición emocional, el procesamiento emocional y cognitivo, la autorregulación, la exposición e integración social. El reconocimiento de los procesos y mecanismos subyacentes a la técnica permite su adaptación al contexto y problemáticas particulares, entendiendo su posible inclusión en los tratamientos con criterio clínico y científico. Sabiendo los procesos en los cuales actúa una herramienta, se puede intervenir allí.

Asimismo, el acercamiento a modalidades tecnológicas permite la aplicación de la escritura en otros soportes y formatos, lo que asegura la constante adaptación y capacidad de reinención de la psicoterapia, así como pone en tensión su efectividad. Finalmente, alternativas atravesadas por el enfoque positivo, denotan una orientación de la disciplina más allá del mero foco en la psicopatología, al facilitar generación de bienestar y emociones positivas. Se determinan las presentaciones de escritura expresiva más eficaces que con rigurosidad clínica, y con conocimiento de los casos a tratar, podrían incorporarse en los tratamientos como coadyuvante de manera ideográfica, funcional y contextual.

El aporte principal de esta investigación radica en la integración de los avances y el conocimiento teórico de la escritura expresiva. A nivel académico, el estudio profundiza en el análisis de las intervenciones terapéuticas efectivas, así como aporta al campo teórico de la escritura expresiva, en un sentido de análisis e integración de la literatura. En última instancia, este trabajo busca sentar las bases para futuras investigaciones que sigan explorando las potencialidades de la escritura expresiva y sus implicancias terapéuticas, sus

especificidades de aplicación (para quién, de qué forma, qué protocolo es mejor, para que presentación, etc), teniendo en cuenta la falta de estudios en América Latina y Argentina.

### **Limitaciones de la Investigación**

El presente estudio presenta algunas limitaciones a considerar. En primer lugar, hay una gran escasez de literatura nacional (artículos empíricos y desarrollos teóricos de producción nacional) y latinoamericana en relación a la escritura expresiva y los objetivos del trabajo. No se hallaron publicaciones que aborden la problemática elegida. Al ser la literatura revisada en general a nivel internacional, de diferentes países, también se presentan limitaciones de carácter sociocultural con respecto a la generalizabilidad de los resultados. Asimismo, varios estudios no se incluyeron en la revisión por las barreras lingüísticas y de idioma, lo que indica que hay información al respecto fue excluida del análisis.

Por otro lado, el tamaño reducido de las muestras en muchos ensayos y estudios limita la posibilidad de generalizar los resultados a poblaciones más amplias. Por último, el diseño de revisión bibliográfica implementado implica que el estudio depende de la calidad y rigor de los estudios revisados. Como se mencionó anteriormente, la heterogeneidad y diversidad de presentaciones en los estudios de escritura expresiva, con su variedad de protocolos y procedimientos, se traspolan a la dificultad de sistematización e integración de la información, por lo que si algún estudio presenta limitaciones metodológicas, podría afectar la validez de las conclusiones del presente trabajo.

### **Líneas de Investigación Futuras**

A partir de lo expuesto, investigaciones futuras deberían enfocarse en la necesidad de estudios longitudinales sobre la herramienta, como también en una búsqueda de integración o especificación de la variedad de presentaciones de escritura expresiva en términos de necesidad de comparación entre diferentes programas, protocolos y procedimientos de

escritura expresiva, entre diferentes modelos psicoterapéuticos, y que controlen y modifiquen los factores moderadores, no sólo para comprender más a profundidad la herramienta, sino para reconocer la especificidad de su uso en presentaciones clínicas y poblaciones. En este sentido, también se destaca la necesidad de estudios que tengan en cuenta factores socioculturales y de género, y con muestras mucho más amplias que las revisadas.

Para concluir, además, es necesaria mayor investigación en Argentina y América Latina. Ya que la escritura expresiva comprende una herramienta accesible, de bajo costo, y con posibles beneficios con respecto a efectos de pequeños a medianos, mayor investigación permitiría reconocer la adaptabilidad de la herramienta, la cual podría ser prometedora, a la población local.

### **Referencias bibliográficas**

- Alvarado, M., & Yeannoteguy, A. (1999). *La escritura y sus formas discursivas : curso introductorio*.
- Arigo, D., & Smyth, J. M. (2016). *Expressive Writing*. In *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*. (pp. 204-210). Elsevier Inc.
- Arizpe, E., Zárate, M., McAdam, J., & Hirsu, L. (2022). *Estrategias de mediación cultural en emergencias: lectura y escritura como refugios simbólicos. Tomo 1*.
- Ayala García, D. P. (2025). Escribir para sanar: explorando vínculos entre la escritura y la salud mental. *Revista Academia y Virtualidad*, 18(1), 79-87.
- Barbeau, K., Guertin, C., Boileau, K., & Pelletier, L. (2022). The effects of self-compassion and self-esteem writing interventions on women's valuation of weight management goals, body appreciation, and eating behaviors. *Psychology of Women Quarterly*, vol. 46(no 1), p. 82-98.

- Barcaccia, B., Schaeffer, T., Baiocco, R., Balestrini, V., Rizzo, F., Mattogno, F., Mancini, F., & Schneider, B. H. (2017). La escritura expresiva: ¿Un método eficaz para reducir la depresión y facilitar el perdón y el bienestar de los preadolescentes? *Terapia psicológica.*, 35(3), 213-222.
- Barthes, R. (2002). *Variaciones sobre la escritura* (Trad. E. Martí). Paidós. (Obra original publicada en 1994).
- Barthes, R. (2005). *El grado cero de la escritura* (Trad. N. Rosa). (Obra original publicada en 1953). Siglo XXI Editores.
- Batista, J., Gonçalves, M. M., Marinai, J. C., Gouveia, M., & Oliveira, J. T. (2022). Write and let go: An online writing program for university students. *Frontiers in psychology*, 13, 874-600.
- Bazerman, C. (2008). La escritura de la organización social y la situación alfabetizada de la cognición: extendiendo las implicaciones sociales de la escritura de Jack Goody. *Revista signos.*, 41(68), 355-380.
- Bickerstaff, J. M., Radovic, A., Karim, S., Whitman, R. K., Cypher, A., & Wiener, S. (2021). “You have people here to help you, people like me”: A qualitative analysis of a blogging intervention for adolescents and young adults with depression or anxiety. *Journal of technology in behavioral science.*, 6(4), 578-588.
- Birchall, M. (2023). Revisiting Expressive Writing: A Narrative Review of Its Therapeutic Applications. *ResearchGate*.
- Bracaccini, V. F., Brito Manero, R., & Masip García, F. (2020). La escritura y sus instituciones. *rea 3. Cuadernos de Temas Grupales e Institucionales*, 24, 1-26.
- Bruder, M. (2004). Implicancias del cuento terapéutico en el bienestar psicológico en mujeres y sus correlatos. *Psic: revista da Vetor Editora*, 5(2), 14-21.

- Bruder, M. (2005). El cuento terapéutico como favorecedor de La resiliencia. Una primera aproximación. *Psicodebate*.
- Bunge, M. (2004). *La investigación científica: Su estrategia y su filosofía. Siglo XXI*.
- Caldera, R. (2003). El enfoque cognitivo de la escritura y sus consecuencias metodológicas en la escuela. *Educere.*, 6(20), 363-368.
- Casasa Núñez, L. (2023). Concibiendo la escritura: enfoques teóricos y metodológicos sobre la producción escrita a través del tiempo. *Káñina*, vol. 47(no 3), p. 7-31.
- Castro Solano, A. (2003). ¿Son eficaces las psicoterapias psicológicas?. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad.*, (no 3), 59-90.
- Chaudoir, S. R., Behari, K., Williams, S. L., & Pachankis, J. E. (2023). Why Do Brief Online Writing Interventions Improve Health? Examining Mediators of Expressive Writing and Self-Affirmation Intervention Efficacy Among Sexual Minority Emerging Adults. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 10(1), 103.
- Concha, S., & Espinosa, M. J. (2022). “Es como tu vida, pero en escritura”: experiencias de escritura libre en comunidad. *Pensamiento educativo*, vol. 59(no 2), p. 1-15.
- Cook, T. D., Campbell, D. T., & Shadish, W. (2002). "Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference." *Journal of the American Statistical Association*. Boston, MA: Houghton Mifflin., 1195, 708.
- Cruz Roja Argentina. (2021). *Barreras de acceso a los servicios de salud mental en Argentina: Encuesta Nacional. Observatorio Humanitario de la Cruz Roja Argentina; Centro de Referencia de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja*.
- Dadouch, Z. (2021). *Writing and Well-Being: Comparing Varied Expressive Writing Tasks on Posttraumatic Stress Symptoms and Life Satisfaction (Doctoral dissertation, Northern Illinois University)*. [Doctoral dissertation, Northern Illinois University].

- Dascal, M. (2002). Language as a cognitive technology. *International Journal of Cognition and Technology*, 1(1), 35-61.
- Del Pino Sedeño, T. (2012). *Variables personales y contextuales que afectan a la eficacia de la reexperimentación emocional*. Universidad de La Laguna (Canary Islands, Spain).
- Editorial Planeta. (1999). *Diccionario Enciclopédico Planeta - La Nación*. Editorial Planeta / La Nación.
- Equipo editorial, Etecé. (2025, septiembre 23). *¿Qué significa Implicancia? - Usos, significados y ejemplos*. Concepto. Retrieved January 25, 2026, from <https://concepto.de/implicancia/>
- Escudero, G. G. (1984). La Psicología en la escritura: una visión general. *Estudios de Psicología*, 5(19-20), 75-86.
- Esterling, B. A., L'Abate, L., Murray, E. J., & Pennebaker, J. W. (1999). Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy: Mental and physical health outcomes. *Clinical psychology review*, 19(1), 79-96.
- Etchevers, M. J., Garay, C. J., López, P., Putrino, N., & Grosso, J. (2024). *Relevamiento del estado psicológico de la población argentina*. *Observatorio de Psicología Social Aplicada, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires*. Recuperado de: <http://www.psi.uba.ar/opsa/#informes>.
- Fernández, I., Páez, D., & Pennebaker, J. W. (2004). Escritura expresiva, deber de memoria y afrontamiento tras el impacto del 11-M: un estudio experimental. *Ansiedad y estrés*, 10.
- Fernández Álvarez, H. (2005). El poder de la escritura en psicoterapia. *Revista de psicoterapia*, 16(63), 27-58.
- Fernández Álvarez, H. (2020). La psicoterapia en su laberinto. *Revista de psicoterapia*, 31(116), 5-28.

- Ferreiro, E., & Teberosky, A. (1991). Los sistemas de escritura en el desarrollo del niño. *Siglo xxi*.
- Fissore, M. G. (2018). La escritura y la lectura como “Tecnologías Cognitivas” y el estudio de la lectura en las ciencias cognitivas: Hacia una aproximación alternativa a la relación pensamiento-lenguaje. *TRAZOS–Revista de Estudiantes de Filosofía*, 1(2), 83-94.
- Flowers, L., & Hayes, J. (1996). Textos en contexto. Los procesos de lectura y escritura. *Buenos Aires: Asociación Internacional de Lectura*.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 132(6), 823.
- Frisina, P. G., Borod, J. C., & Lepore, S. J. (2004). A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. *The Journal of nervous and mental disease*, vol. 192(no 9), 629-634.
- Fuentes, D. A. (2013). La escritura como proceso, como producto y como objetivo didáctico: Tareas pendientes. *Tinkuy: Boletín de investigación y debate*, (19), 33-46.
- Gao, X. (2022). Research on Expressive Writing in Psychology: A Forty-year Bibliometric Analysis and Visualization of Current Status and Research Trends. *Front. Psychol.*, 13, 825-626. doi: 10.3389/fpsyg.2022.825626
- Gergely, R. H., & Kállay, É. (2025). Should I Write or Should I Not? The Investigation of the Short-and Medium-term Effects of an Expressive Writing Intervention in Reducing Depressive Symptoms, Rumination, and Intolerance of Uncertainty in College Students. A Pilot Study.
- Gerger, H., Cuijpers, P., Werner, C. P., & Gaab, J. (2022). Comparative efficacy and acceptability of expressive writing treatments compared with psychotherapy, other writing treatments, and waiting list control for adult trauma survivors: A systematic review and network meta-analysis. *Psychological Medicine*, 52(15), 3484-3496.

- Giosa, B. (2012). *La construcción del objeto escritura*.
- Goody, J. (2008). *La domesticación del pensamiento salvaje (Trud. N. de la Rosa)*. Akal.  
(Obra original publicada en 1977).
- Guevara, D. G., Torres Marruffo, D., & Salazar, F. C. (2024). Definición, descripción y conceptualización en la psicoterapia. Una visión desde las ciencias comportamentales y evidencias. *ScieloPreprints*.
- Hayes, J. (1996). Un nuevo marco para la comprensión de lo cognitivo y lo emocional en la escritura. *The science of writing.*, vol. 1, p. 72.
- Haynes, B. R., Sackett, D. L., Richardson, S. W., Rosenberg, W., & Langley, G. R. (1997). Evidence-based medicine: How to practice & teach EBM. *Canadian Medical Association.*, 157(6), 788.
- Hirai, M., Dolma, S., Calum, G. A., & Vernon, L. R. (2020). A longitudinal investigation of the efficacy of online expressive writing interventions for Hispanic students exposed to traumatic events: Competing theories of action. *Psychology & health.*, 35(12), 1459-1476.
- Kacwicz, E., Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2007). Expressive writing: An alternative to traditional methods. In *Low-cost approaches to promote physical and mental health: Theory, research, and practice* New York, NY: Springer New York., (pp. 271-284).
- Kállay, É. (2015). Physical and psychological benefits of written emotional expression. *European Psychologist*.
- Knowles, E. D., Wearing, J. R., & Campos, B. (2011). Culture and the health benefits of expressive writing. *Social Psychological and Personality Science*, vol. 2(no 4), p. 408-415.
- Kohan, S. A. (2013). *La escritura terapéutica*. Alba editorial.

- Lacon de De Lucia, N., & Ortega de Hocevar, S. (2008). Cognición, metacognición y escritura. *Revista signos*, vol. 41(no 67), p. 231-255.
- Lai, J., Song, H., Zhuang, W., Wang, Y., Ren, Y., Li, S., & Xiao, F. (2023). Efficacy of expressive writing versus positive writing in different populations: Systematic review and meta-analysis. *Nursing Open*, vol. 10(no 9), p. 5961-5974.
- Lanza Castelli, G. (2006). El trabajo de escritura entre sesiones en la psicoterapia psicoanalítica. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 9, 155-176.
- Lanza Castelli, G. (2008). El feedback al terapeuta y la escritura del “diario de sesiones”.
- Lanza Castelli, G. (2009). Mentalización y expresión de los afectos: un aporte a la propuesta de Peter Fonagy.
- Lanza Castelli, G. (2010). Poner en palabras, mentalización y psicoterapia. *Apertura psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, 36(7).
- Lee, Y., Kim, D., & Lim, J.-E. (2023). Do expressive writing interventions have positive effects on Koreans?: a meta-analysis. *Frontiers in psychiatry.*, 14, p. 1204053.
- Leggette, H. R., Rutherford, T., Dunsford, D., & Costello, L. (2015). "A Review and Evaluation of Prominent Theories of Writing". *Journal of Applied Communications:*, Vol. 99(Iss. 3.). <https://doi.org/10.4148/1051-0834.1056>
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (2002). The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being. *American Psychological Association*.
- Lepore, S. J., Smyth, J. M., Greenberg, M. A., & Bruno, M. (2002). “Expressive writing and health: self-regulation of emotion-related experience, physiology, and behavior,” in *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. eds. S. J. Lepore and J. M. Smyth (Washington, DC: American Psyc. *APAPsycNet*, 99-117.

- Levant, R. F., & Hasan, N. T. (2008). Evidence-based practice in psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(6), 658.
- Lourau, R. (1991). Implicación y sobreimplicación. El espacio Institucional: la dimensión institucional de las prácticas sociales.
- Lubbe, W., ten Ham-Baloyi, W., & Smith, K. (2020). The integrative literature review as a research method: A demonstration review of research on neurodevelopmental supportive care in preterm infants. *Journal of Neonatal Nursing*, 26(6), 308-315.
- Luria, A. (1984). *Consciencia y lenguaje*. Madrid: Visor.
- MA, H., Yarosh, S., Smith, E. C., He, L., Narayanan, S., Giaquinto, R. A., & Evans, R. (2017). Write for life: Persisting in online health communities through expressive writing and social support. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 1(CSCW), 1-24.
- Maccarini, M. (2023). *Effectiveness of writing interventions for the treatment of trauma: a systematic review* [Pepperdine University. A clinical dissertation proposal submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree of Doctor in Psychology].
- Mancipe Muñoz, G. (2022). Función epistémica de la escritura: Posibilidades de prácticas situadas en Educación Básica. *Revista Científica*, 7(25), 314-327.
- Marks, S. (2017). Psychotherapy in historical perspective. *History of the human sciences*, 30(2), 3-16.
- Maslej, M. M., Ortiz, A., Andrews, P. W., & Mulsant, B. H. (2025). Feasibility, efficacy, and perceptions of an online writing intervention in patients with depressive disorders: A randomized, multi-methods pilot study. *PLOS Mental Health*, 2((7)), e0000245.
- Mattina, J. (2012). *The role of emotion regulation in the expressive writing intervention* (Doctoral dissertation).

- Mavranezouli, I., Megnin-Viggars, O., Daly, C., Dias, S., Welton, N. J., Stockton, S., & Pilling, S. (2020). Psychological treatments for post-traumatic stress disorder in adults: A network meta-analysis. *Psychological medicine.*, *50*(4), 542-555.
- Mianti, R., Hasanuddin, H., & Dewi, S. S. (2024). The effect of expressive writing therapy on self-efficacy and subjective well-being students. *Journal La Sociale.*, *vol. 5*(no. 2), 309-317.
- Mohamed, N. H., Beckstein, A., Winship, G., Ashraf Khan Mou, T., Tze Ping Pang, N., & Relajo-Howell, D. (2023). Effects of self-expressive writing as a therapeutic method to relieve stress among university students. *Journal of Poetry Therapy.*, *36*(3), 243-255.
- Montazeri, M., Esmailpour, K., Abbas-Ali -Taghipour, H., Golizadeh, S., & Mirghafourvand, M. (2020). The effect of writing therapy on anxiety in pregnant women: a randomized controlled trial.
- Montiel, C. B., Fava, G. A., & Sonnino, N. (2016). Contribuciones de la medicina psicosomática a la medicina clínica y preventiva. *Anales de Psicología/Annals of Psychology.*, *32*(3), 828-836.
- Nazarian, D., & Smyth, J. M. (2008). Expressive writing. In Evidence-based adjunctive treatments. *Academic Press.*, (pp. 221-241).
- Norman, E. D. (2020). *Express Yourself: A Study of Expressive Writing and State Anxiety.*
- Oberlander, M. (2020). El taller de escritura en el hospital de día: efectos clínicos. *En XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicote.*
- Ong, W. J. (1987). *Oralidad y escritura: Tecnologías de la palabra.* Fondo de Cultura Económica.

- Organización Mundial de la Salud. (2022, June 17). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*. who.int. Retrieved January 26, 2026, from <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Pachankis, J. E., Williams, S. L., Bheari, K., Job, S., McConocha, E. M., & Chaudoir, S. R. (2020). Brief online interventions for LGBTQ young adult mental and behavioral health: A randomized controlled trial in a high-stigma, low-resource context. *Journal of consulting and clinical psychology*, *88*(5), 429.
- Park, S., Thieme, A., Han, J., Lee, S., Rhee, W., & Suh, B. (2021, Junio). "I wrote as if I were telling a story to someone I knew.": Designing Chatbot Interactions for Expressive Writing in Mental Health. *In Proceedings of the 2021 ACM Designing Interactive Systems Conference.*, (pp. 926-941).
- Pennebaker, J. W. (1990). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. Guilford Press.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, *8*((3)), 162-166.
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive writing in psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(2), 226-229.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology*, *95*((3)), 274.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. *Foundations of health psychology*, 263.

- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Using computerized text analysis to assess threatening communications and behavior. *Threatening communications and behavior: Perspectives on the pursuit of public figures*, 3-32.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2013). 18 Expressive writing: Connections physical and mental health to. *The Oxford handbook of health psychology*, 417.
- Pennebaker, J. W., & Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: Words that heal. Enumclaw, WA: Idyll Arbor.*
- Peón, A. G., & Hernández, C. M. (2020). Hacia la evidencia basada en la práctica en psicoterapia. *Revista de psicoterapia*, 31(117), 179-194.
- Perez Martín, R. (2024). Historia de la escritura como herramienta para la práctica de la psiquiatría y la salud mental. *Revista Vertex Argentina de Psiquiatría*, 35(163), 63-69.
- Pinet Vincent, C. (2021). El surgimiento de la psicoterapia en relación a la ciencia: una indagación histórico-discursiva.
- Procaccia, R., & Castiglioni, M. (2022). The mediating effect of cognitive and emotional processing on PTSD and depression symptoms reduction in women victims of IPV. *Frontiers in psychology*, 13, 1071477.
- Raeder, R., Clayton, N. S., & Boeckle, M. (2023). Narrative-based autobiographical memory interventions for PTSD: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in psychology*, vol. 14, p. 1215225.
- Ramsey-Wade, C. E., Williamson, H., & Meyrick, J. (2021). Therapeutic writing for disordered eating: A systematic review. *Journal of creativity in mental health*, 16((1)), 59-76.
- Real Academia Española (RAE). (n.d.). *Real Academia Española. En Diccionario de la lengua española*. Diccionario de la real academia española. <https://dle.rae>

- Reeves, M. (2023). *Expressive writing in women (Doctoral dissertation, Rutgers University-RBHS School of Nursing)*.
- Reinhold, M., Bürkner, P.-C., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25((1)), 80.
- Reyes-Iraola, A. (2014). El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional. *Revista médica del instituto mexicano del seguro social*, 52(5), 502-509.
- Rijlaarsdam, G. (2011). Research on writing approaches in mental health. L. L'Abate, & L. G. Sweeney (Eds.). Bingley, UK: Emerald.
- Riordan, R. J. (1996). Scriptotherapy: Therapeutic writing as a counseling adjunct. *Journal of Counseling & Development*, 74(3), 263-269.
- Robertson, S. M., Short, S. D., Sawyer, L., & Sweazy, S. (2021). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing anxiety in first-year college students: The role of linguistic features. *Psychology & health*, 36((9)), 1041-1065.
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing technique across psychotherapies—from traditional expressive writing to new positive psychology interventions: A narrative review. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 52((1)), 23-34.
- Sabour, S., Zhang, W., Xiao, X., Zhang, Y., Zheng, Y., Wen, J., & Huang, M. (2023). A chatbot for mental health support: exploring the impact of Emohaa on reducing mental distress in China. *Frontiers in digital health*, 5, 1133987.
- Sánchez López, O., & Rosas Enriquez, R. (2023). *ABORDAJES ANALÍTICOS Y EXPLORACIONES EMPÍRICAS SOCIOANTROPOLÓGICAS E HISTORIOGRÁFICAS*.
- Sandín, B., Valiente, R. M., Escalera, J. G., Pineda, D., Espinosa, V., Magaz, A. M., & Chorot, P. (2019). Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en adolescentes a través de internet (iUP-A): Aplicación web y

- protocolo de un ensayo controlado aleatorizado. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24, 197-215.
- Savera, N. D., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. (2022). A literature review: Does expressive writing effective to reduce stress?. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling.*, 3(2), 87-99.
- Scardamalia, M., & Bereiter, C. (1992). Dos modelos explicativos de los procesos de composición escrita. *Journal for the Study of Education and Development.*, 15((58)), 43-54.
- Scheer, J. R., Behari, K., Schwarz, A. A., Cascalheira, C. J., Helminen, E. C., Pirog, S. A., Shariati, S. S., Sullivan, S. T., & Jackson, S. D. (2023). Expressive writing treatments to reduce PTSD symptom severity and negative alcohol-related outcomes among trauma-exposed sexual minority women and transgender/nonbinary people: Study protocol for a mixed-method pilot trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, vol. 35, p. 101197.
- Serrano, S. (2014). La lectura, la escritura y el pensamiento. A Función epistémica e implicaciones pedagógicas. *Lenguaje*, 42(1), 97-124.
- Silva García, M. B., & Moreno Murcia, L. M. (2021). Reexperimentación emocional mediante escritura expresiva en jóvenes universitarios: Reflexiones fenomenológico-interpretativas en tiempos de pandemia Covid-19. *AKADEMEIA*.
- Singer, G. H., Early, J., Buschor, T., Hoerberg, D., & Zhang, H. (2023). Writing as Physical and Emotional Healing: An Umbrella Review of Meta-Analyses. *The Routledge International Handbook of Research on Writing.*, 394-407.
- Skinner, B. F., & Ardila, R. (1975). *Sobre el conductismo. (Obra original publicada en 1974)*. Fontanella.

- Skubisz, C., Seeney, A. N., & Pacanowski, C. R. (2025). Testing theory-based expressive writing interventions to reduce disordered eating behaviors and cognitions. *American Journal of Lifestyle Medicine.*, *19*(2), 276-287.
- Smyth, J. M., Nazarian, D., & Arigo, D. (2008). Expressive writing in the clinical context. In. *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues*, (pp. 215-233) Boston, MA: Springer US.
- Smyth, J. M., Nazarian, D., Oikawa, M., & Oikawa, H. (2007). The writing cure: How expressive writing promotes health. *JAPANESE JOURNAL OF RESEARCH ON EMOTIONS.*, *14*(2), 140-154.
- Sybing, R. (n.d.). *Conceptos Básicos Implicaciones de la Investigación | Definición, Ejemplos y Consejos*. ATLAS.ti. Retrieved December 25, 2025, from <https://atlasti.com/es/research-hub/implicaciones-investigacion>
- Urken, D., & LeCroy, C. W. (2021). A randomized controlled trial of a self-compassion writing intervention for adults with mental illness. *Research on Social Work Practice.*, *31*(3), 254-266.
- Valery, O. (2000). Reflexiones sobre la escritura a partir de Vygotsky. *Educere.*, *3*(9), 38-43.
- Vázquez-Medel, M. A., Mora, F., & García, A. A. (2020). Escritura creativa y neurociencia cognitiva. *Arbor*, *196*(798), a577-a577.
- Vigotsky, L. S. (1977). *Pensamiento y lenguaje. Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas*. Buenos Aires: La Pléyade.
- Vigotsky, L. S. (1979). *Desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona, España: Grijalbo-Crítica.
- Wang, Y., Xu, T., Tao, Y., & Cai, X. (2024). Effectiveness of written emotional disclosure interventions for eating disorders: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Nutrition.*, *11*, 1476956.

- Wells, G. (1990). Talk about Text: Where Literacy is Learned and Taught. *En: Curriculum Inquiry*, 20((4)), 20(4), 369-405.
- White, L. (2022). *Evaluating the Efficacy of an Expressive Writing Intervention in Reducing Distress Following an Experience of Transphobia*. University of Massachusetts Boston.
- Wong, C. S., Chua, M. J., & Prihadi, K. D. (2021). Reducing depressive symptoms and increasing positive feelings with expressive writing. *International Journal of Public Health*, 10(2), 433-444.
- World Bank Group. (n.d.). *World Development Indicators | DataBank*. World Development Indicators | DataBank. Retrieved January 31, 2026, from <https://databank.worldbank.org/source/world-development-indicators/preview/on>
- Wright, J., & Chung, M. C. (2001). Mastery or mystery? Therapeutic writing: A review of the literature. *British Journal of Guidance & Counselling*, 29(3), 277-291.
- Zerillo, A. M. (2006). Prácticas de escritura en el campo de la salud mental: La escritura en el Taller de Letras del Frente de Artistas del Borda.
- Zerillo, A. M. (2014). Escritura reparadora: el caso de las Madres de Plaza de Mayo. *Traslaciones. Revista latinoamericana de lectura y escritura*, 1(2), 82-103.
- Zerillo, A. M., & Bruder, M. (2024). Cuidando a los que cuidan: Prácticas de escritura terapéutica. *Traslaciones. Revista latinoamericana de Lectura y Escritura*, 11(21).

## Anexos

**Tabla 1**

*Antecedentes del Estado del Arte*

Título y fuente	Autores, año y país	Diseño, muestra y objetivos	Temas clave
Feasibility, efficacy, and perceptions of an online writing intervention in patients with depressive disorders: A randomized, multi-methods pilot study. PLOS Mental	Maslej, M. M., Ortiz, A., Andrews, P. W., & Mulsant, B. H. 2025. Canadá.	Estudio piloto aleatorizado con métodos mixtos. Se busca evaluar la factibilidad, eficacia y utilidad percibida de la escritura expresiva administrada de manera online en pacientes con trastornos depresivos	Factibilidad y adherencia. Eficacia clínica en impacto en los síntomas depresivos, ansiedad, deterioro funcional y complejidad percibida de problemas personales

Health, 2(7), e0000245.		diagnosticados formalmente.	Percepción cualitativa y subjetiva.
The effect of expressive writing therapy on self-efficacy and subjective well-being students. Journal La Sociale, 5(2), 309-317.	Mianti, R., Hasanuddin, H., & Dewi, S. S. 2024. Indonesia.	Estudio cuasiexperimental con diseño de grupo de control no equivalente. Se buscó examinar el impacto de la escritura expresiva en la autoeficacia y el bienestar subjetivo de los estudiantes.	Autoeficacia y el bienestar subjetivo. Intervención de escritura expresiva con especificidad.
Testing theory-based expressive writing interventions to reduce disordered eating behaviors and cognitions. American Journal of Lifestyle Medicine, 19(2), 276-287.	Skubisz, C., Seeney, A. N., & Pacanowski, C. R. 2025. Estados Unidos.	Estudio experimental. Se buscó evaluar la eficacia de 8 intervenciones de escritura expresiva basadas en teoría para la reducción de comportamientos y cogniciones alimentarias desordenadas en mujeres universitarias.	Evaluación de marcos teóricos cognitivo-conductuales y TCC. Variables de respuestas emocionales, de la intervención y reevaluación de conductas/cogniciones alimentarias.
Cuidando a los que cuidan: Prácticas de escritura terapéutica. Traslaciones. Revista latinoamericana de Lectura y Escritura, 11(21).	Zerillo, A. & Bruder, M. 2024. Argentina.	Estudio cualitativo, descriptivo y analítico basado en el análisis del discurso. Se buscó demostrar cómo la escritura alivia el sufrimiento en situaciones críticas (pandemia), a través del análisis de los escritos producidos en el taller "Cuidando a los que cuidan".	Escritura reparadora. Géneros discursivos y diferentes recursos retóricos para el procesamiento de emociones ligadas al aislamiento y crisis sanitaria.
Effects of self-expressive writing as a therapeutic method to relieve stress among university students. Journal of Poetry Therapy, 36(3), 243-255.	Mohamed, N. H., Beckstein, A., Winship, G., Ashraf Khan Mou, T., Pang, N. T. P., & Relojo-Howell, D. 2023. Tailandia.	Estudio cuasiexperimental de grupo único, medidas repetidas pretest y postest. Se buscó evaluar la efectividad de la escritura expresiva para reducir los niveles de estrés en una muestra de estudiantes universitarios.	Eficacia de la intervención en reducción significativa de estrés y papel fundamental de la escritura como técnica. Análisis demográfico del estrés.
Write and let go: An online writing program for university students. Frontiers in psychology, 13, 874600.	Batista, J., Marinai, J. C., Gouveia, M., Oliveira, J. T., & Gonçalves, M. M. 2022. Portugal.	Ensayo controlado aleatorizado (RCT). Se buscó evaluar la eficacia de un programa de escritura expresiva online que combina escritura expresiva y positiva para la reducción de síntomas y el aumento del bienestar, además de analizar la ambivalencia hacia el cambio.	Integración y comparación de escritura tradicional y escritura positiva así como su combinación. Variables de salud mental y el factor de la ambivalencia a cambio.
Reducing depressive symptoms and increasing positive feelings with expressive writing. International Journal of Public Health, 10(2), 433-444.	Wong, C. S., Chua, M. J., & Prihadi, K. D. 2021. Malasia.	Estudio experimental de tres grupos (Escritura expresiva, escritura positiva y grupo control) con medidas pretest y postest. Se buscó comparar la eficacia de la escritura de experiencias positivas frente a las negativas y al grupo control, en la reducción de los síntomas depresivos en estudiantes universitarios.	Intervención online. Efectos y reducción en la sintomatología depresiva. Sin gran diferencia entre escritura expresiva y escritura positiva.
A longitudinal investigation of the efficacy of online expressive writing interventions for Hispanic students exposed to traumatic events: Competing theories of action. Psychology & health, 35(12), 1459-1476.	Hirai, M., Dolma, S., Vernon, L. L., & Clum, G. A. 2020. Estados Unidos.	Estudio experimental con diseño longitudinal (seguimiento de 1, 2 y 6 meses). Se buscó evaluar la eficacia a largo plazo de la escritura expresiva online en estudiantes hispanos con antecedentes de trauma.	Estudio en población minoritaria, con barreras de acceso a la salud mental. Eficacia longitudinal en la reducción de síntomas de TEPT y depresión, pero se debate si el beneficio es por procesamiento o habituación.
Brief online interventions for LGBTQ young adult mental and behavioral health: A randomized controlled trial in a high-stigma, low-resource context. Journal of consulting and	Pachankis, J. E., Williams, S. L., Behari, K., Job, S., McConocha, E. M., & Chaudoir, S. R. 2020.	Ensayo controlado aleatorizado (RCT) con tres grupos y seguimiento a tres meses. Se buscó evaluar la eficacia de dos intervenciones de escritura expresiva autoguiada online para mejorar la salud mental y reducir conductas de riesgo en jóvenes adultos LGBTQ en contextos de alto	Factores sexuales y de género, que encuentran desafíos específicos de salud mental en entornos conservadores/estigmatizantes Variantes de escritura a través de diferentes indicadores de

clinical psychology, 88(5), 429.	Estados Unidos.	estigma y bajos recursos.	salud mental.
Express Yourself: A Study of Expressive Writing and State Anxiety.	Norman, E. D. 2020. Estados Unidos.	Ensayo controlado aleatorizado (RCT). Se buscó comparar la eficacia de la escritura expresiva frente a los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para reducir la ansiedad en individuos expuestos a un evento traumático simulado.	Ansiedad estado vs. la ansiedad rasgo. Escritura expresiva como herramienta de intervención en crisis.

**Tabla 2**

*Fuentes bibliográficas revisadas*

Título	Autor, año y país	Diseño, muestra y objetivos.	Temas clave
Metaanálisis, revisiones sistemáticas			
Escribir para sanar: explorando vínculos entre la escritura y la salud mental.	Ayala, D. P. G. 2025. Ecuador.	Revisión sistemática de 50 estudios cuantitativos y cualitativos en español entre los años 2009 - 2019. Se buscó explorar y sintetizar la evidencia sobre los efectos de la escritura expresiva en indicadores psicológicos y físicos.	Evidencia en español de la escritura expresiva, en depresión, ansiedad, estrés postraumático y salud física.
Effectiveness of written emotional disclosure interventions for eating disorders: a systematic review and meta-analysis.	Wang, Y., Xu, T., Tao, Y., & Cai, X. 2024. China.	Revisión sistemática y metaanálisis de 13 ensayos controlados aleatorizados (RCT). Se buscó revisar y evaluar la eficacia de la revelación emocional escrita (WED) en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria diagnosticados, así como proporcionar directrices para su manejo.	Impacto en la psicopatología específica de los TCA y efectos en salud mental general. Importancia de las variables moderadoras.
Do expressive writing interventions have positive effects on Koreans?: a meta-analysis.	Lee, Y., Kim, D., & Lim, J. E. 2023. Republica de Korea.	Metaanálisis. Se buscó determinar el tamaño del efecto de las intervenciones de escritura expresiva específicamente en población coreana.	Adaptación de la técnica a la cultura. Impacto en bienestar psicológico, estrés y salud. Moderadores del formato y duración de la intervención.
Efficacy of expressive writing versus positive writing in different populations: Systematic review and meta-analysis.	Lai, J., Song, H., Wang, Y., Ren, Y., Li, S., Xiao, F., & Zhuang, W. 2023. China.	Revisión sistemática y metaanálisis. Se busca evaluar la eficacia de la escritura expresiva versus la escritura positiva en diferentes poblaciones focalizando en el estado de ánimo, salud y contenido.	Paradigmas y propuestas (escritura expresiva y positiva) en poblaciones diversas. Impactos en la salud, calidad de vida y síntomas físicos.
Revisiting Expressive Writing: A Narrative Review of Its Therapeutic Applications.	Birchall, M., Bray, A., Luta, V., Davenport, M., French, C., Fussell, L., & Whyatt, L. 2023. Reino Unido.	Revisión narrativa de la literatura de la escritura expresiva y sus aplicaciones terapéuticas. Se buscó identificar temas clave, aplicaciones terapéuticas en diversos trastornos, y direcciones futuras de la escritura expresiva.	Mecanismos teóricos de la escritura expresiva. Implicancias en la salud física y mental. Nuevas fronteras en aplicaciones digitales y adaptaciones.
Effectiveness of writing interventions for the treatment of trauma: a systematic review	Maccarini, M. 2023. Estados Unidos	Revisión sistemática de tesis/disertación con síntesis narrativa de 18 artículos. Se buscó determinar la efectividad de las intervenciones de escritura expresiva para el tratamiento del trauma y los síntomas del TEPT.	Protocolos específicos, diferencias entre escritura tradicional y terapias para el trauma. Aplicación en poblaciones diversas. Factores moderadores.
Narrative-based autobiographical memory	Raeder, R., Clayton, N. S., & Boeckle,	Metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados (RCT).	Memoria autobiográfica y organización de los

interventions for PTSD: a meta-analysis of randomized controlled trials.	M. 2023. Reino Unido. Austria.	Se buscó evaluar la eficacia de intervenciones que utilizan la narrativa (entre ellas la escritura expresiva) para reducir los síntomas de TEPT.	recuerdos traumáticos que permite construir una narrativa coherente a través del procesamiento cognitivo.
Writing technique across psychotherapies—from traditional expressive writing to new positive psychology interventions: A narrative review.	Ruini, C., & Mortara, C. C. 2022. Italia.	Revisión narrativa y teórica. Se buscó describir y resumir el uso de la escritura expresiva (terapia de la escritura) a través de varios modelos psicoterapéuticos y analizar como la misma se ha integrado, evolucionando a lo largo del tiempo.	Integración terapéutica de la escritura expresiva como técnica coadyuvante. TCC, psicología positiva, y tecnología.
Comparative efficacy and acceptability of expressive writing treatments compared with psychotherapy, other writing treatments, and waiting list control for adult trauma survivors: a systematic review and network meta-analysis	Gerger H, Werner CP, Gaab J, Cuijpers P 2022. Reino Unido.	Revisión sistemática y metaanálisis en red de ensayos controlados aleatorizados (RCT) con participantes con TEPT completo o parcial, expuestos a trauma o con síntomas. Se busca examinar la eficacia comparativa y la aceptabilidad de los tratamientos de escritura expresiva para trauma frente a la psicoterapia y otros tratamientos para el trauma.	Eficacia comparativa de diferentes tratamientos. Aceptabilidad de la técnica y los tratamientos. Fortalezas y limitaciones de la escritura como tratamiento autónomo.
Research on Expressive Writing in Psychology: A Forty-year Bibliometric Analysis and Visualization of Current Status and Research Trends	Gao X 2022. China	Revisión sistemática, análisis bibliométrico y de visualización de datos 1429 artículos de escritura expresiva de Web of Science entre 1980 y 2021. Se buscó rastrear la evolución, autores clave, países líderes, distribución regional, y tendencias e intereses de investigación en el campo de la escritura expresiva durante las últimas cuatro décadas.	Perspectiva histórica y de evolución en el campo: crecimiento exponencial desde los 90'. Identificación de redes de colaboración, y tendencias futuras.
A literature review: Does expressive writing effective to reduce stress?	Savera, N. D., Purwaningrum, R., & Hidayat, R. R. 2022. Indonesia.	Revisión de literatura de 30 estudios desde los años 2010-2022. Se buscó describir la efectividad de la práctica de escritura expresiva en la reducción del estrés en diversas edades, así como analizar la información para incluir metas y procedimientos para una exitosa aplicación.	Universalidad y la flexibilidad de la escritura expresiva en el abordaje del estrés.
Writing as Physical and Emotional Healing: An Umbrella Review of Meta-Analyses	Singer, G. H., Early, J., Buschor, T., Hoerberg, D., & Zhang, H. 2023. Nueva York.	Síntesis de meta-análisis de ensayos (revisión paraguas) de 39 estudios de pacientes sujetos con síntomas depresivos, de TEPT y otros. Se buscó sintetizar la evidencia de múltiples metaanálisis sobre el impacto de la escritura expresiva en pacientes con TEPT y con síntomas depresivos.	Evidencia consistente y validación global de la técnica. Importancia de la integración mente-cuerpo.
Therapeutic writing for disordered eating: A systematic review.	Ramsey-Wade, C. E., Williamson, H., & Meyrick, J. 2021. Estados Unidos.	Revisión sistemática de 12 estudios cuantitativos y cualitativos de alta y moderada calidad sobre la escritura expresiva y los trastornos de la conducta alimentaria. Se buscó evaluar si la escritura terapéutica podría mejorar los resultados clínicos en consultantes con desórdenes alimenticios.	Utilización de la expresión emocional escrita para acceder a los pacientes con dificultades para verbalizar, en diferentes tipos de escritura. Beneficios grupales.
Psychological treatments for post-traumatic stress disorder in adults: a network meta-analysis.	Mavranzouli, I., Megnin-Viggars, O., Daly, C., Dias, S., Welton, N. J., Stockton, S., & Pilling, S. (2020). Reino Unido.	Metaanálisis en red de ensayos controlados aleatorizados. Se buscó comparar la eficacia y rentabilidad de todas las intervenciones psicológicas en adultos con estrés postraumático para fundamentar las guías nacionales de salud.	Comparación de tratamientos que no han sido enfrentados en estudios individuales. Reducción sintomática y tasas de remisión.
Investigaciones cuantitativas y cualitativas			

Expressive writing in women (Doctoral dissertation, Rutgers University-RBHS School of Nursing).	Reeves, M. 2023. Estados Unidos.	Disertación doctoral e investigación clínica. Se buscó explorar específicamente la eficacia y las experiencias de la escritura expresiva en mujeres enfrentando diversos estresores de salud.	Importancia de la perspectiva de género en cómo la escritura expresiva responderá a necesidades psicosociales específicas. Salud integral.
A chatbot for mental health support: exploring the impact of Emohaa on reducing mental distress in China.	Sabour, S., Zhang, W., Xiao, X., Zhang, Y., Zheng, Y., Wen, J., ... & Huang, M. 2023. China.	RCT en grupos de 247 participantes chinos con Chatbot de terapia cognitivo-conductual y de apoyo emocional; incluye completar ejercicios diarios y expresión emocional; Emohaa (CBT-Bot), Emohaa (full) y grupo control. Se buscó estudiar la eficacia de los agentes de apoyo para reducir el malestar mental y evaluar la aceptabilidad y la viabilidad de las intervenciones para el apoyo a la salud mental.	Se estudia la salud mental digital y el uso de la tecnología (IA) para el soporte emocional. Contempla accesibilidad y eficacia percibida.
Expressive writing treatments to reduce PTSD symptom severity and negative alcohol-related outcomes among trauma-exposed sexual minority women and transgender/nonbinary people: Study protocol for a mixed-method pilot trial.	Scheer, J. R., Behari, K., Schwarz, A. A., Cascalheira, C. J., Helminen, E. C., Pirog, S. A., ... & Jackson, S. D. 2023. Estados Unidos.	Protocolo de ensayo piloto de métodos mixtos (cuantitativo y cualitativo). Se buscó evaluar la viabilidad y la eficacia de la escritura expresiva para la reducción de TEPT y el consumo problemático de alcohol en mujeres de minorías sexuales y en personas trans/no binarias expuestas a traumas.	Estudio interseccional, con enfoque en el estrés de minorías y traumas específicos de identidad. Tiene en cuenta la relación entre la población y la comorbilidad. Importancia de la adaptación cultural de la técnica.
The mediating effect of cognitive and emotional processing on PTSD and depression symptoms reduction in women victims of IPV.	Procaccia R and Castiglioni M. 2022. Italia.	Estudio de análisis de mediación de 77 mujeres que sufrieron violencia de pareja. Se buscó analizar cómo el procesamiento cognitivo y emocional en la escritura expresiva reduce el TEPT y la depresión en víctimas de violencia de pareja.	Mecanismo de "dar sentido y significado" a la experiencia de violencia de género, su impacto en el trauma, la incertidumbre y la salud.
Why Do Brief Online Writing Interventions Improve Health? Examining Mediators of Expressive Writing and Self-Affirmation Intervention Efficacy Among Sexual Minority Emerging Adults.	Chaudoir, S. R., Behari, K., Williams, S. L., & Pachankis, J. E. 2023. Estados Unidos.	Ensayo controlado aleatorizado (RCT) de análisis de mecanismos mediadores de la escritura expresiva en adultos de "minorías sexuales". Se buscó identificar y evaluar los mediadores causales por los cuales la escritura expresiva mejora la salud en los jóvenes LGTBQ+.	Mediadores del estrés y la autorregulación en el procesamiento del estigma y la discriminación con respecto a la sexualidad y el género. Conductas prosalud tras la intervención.
The effects of self-compassion and self-esteem writing interventions on women's valuation of weight management goals, body appreciation, and eating behaviors.	Barbeau, K., Guertin, C., Boileau, K., & Pelletier, L. 2022. Canadá.	Estudio experimental de ensayo controlado aleatorizado (RCT) de 4 a 7 días de duración. Se buscó comparar los efectos de la escritura enfocada en la autocompasión frente a la autoestima corporal y hábitos alimentarios.	Impacto en imagen corporal, estudio de autocompasión vs. autoestima y cambios en la conducta alimentaria.
Evaluating the Efficacy of an Expressive Writing Intervention in Reducing Distress Following an Experience of Transphobia. University of Massachusetts Boston.	White, L. 2022. Estados Unidos.	Ensayo controlado aleatorizado online. Se buscó explorar la eficacia de la escritura expresiva para reducir la ansiedad, depresión y malestar tras experiencias de transfobia.	Utilización de la herramienta en personas que sufren estigmatización y discriminación. Abordaje para el estrés de minorías. Trabajo con la propia identidad de género.
A randomized controlled trial of a self-compassion writing intervention for adults with mental illness.	Urken, D., & LeCroy, C. W. 2021. Estados Unidos	Ensayo controlado aleatorizado (RCT) con seguimiento de 1 mes. Se buscó investigar si la escritura expresiva basada en autocompasión aumenta la misma y el afrontamiento proactivo y si reduce síntomas de salud mental en adultos con padecimientos mentales diagnosticados.	Autocompasión y resiliencia en contraposición de la reexperimentación emocional para fomentar la amabilidad en lugar de la autocrítica.

Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing anxiety in first-year college students: the role of linguistic features.	Robertson, S. M., Short, S. D., Sawyer, L., & Sweazy, S. 2021. Estados Unidos.	Ensayo controlado aleatorizado (RCT) con tres grupos: escritura expresiva, de hechos y lista de espera en 144 estudiantes universitarios. Se buscó evaluar la eficacia de la escritura expresiva en la reducción de los síntomas de ansiedad y el papel de las características lingüísticas (procesamiento cognitivo y emocional), y comprender los moderadores.	Foco en el análisis lingüístico (se utiliza LIWC) para analizar palabras de proceso cognitivo y emoción y comprender el mecanismo que predice mejoría clínica.
"You have people here to help you, people like me." A Qualitative Analysis of a Blogging Intervention for Adolescents and Young Adults with Depression or Anxiety.	Bickerstaff, J. M., Karim, S., Whitman, R. K., Cypher, A., Wiener, S., & Radovic, A. 2021. Estados Unidos.	Estudio de análisis cualitativo de una intervención de escritura expresiva online (ehealth) en 18 adolescentes y adultos jóvenes que presentan síntomas de depresión o ansiedad. Se buscó evaluar el impacto de la escritura expresiva pública en blog en jóvenes con depresión y ansiedad, centrándose en el análisis de la interacción y las categorías emergentes.	Intervención digital y traspaso de diarios personales a blog comunitario. Importancia del soporte social. Narrativa como proceso de recuperación y empoderamiento.
"I wrote as if I were telling a story to someone I knew.": Designing Chatbot Interactions for Expressive Writing in Mental Health	Park, S., Thieme, A., Han, J., Lee, S., Rhee, W., & Suh, B. 2021. Estados Unidos - Korea	Diseño de interacción y métodos mixtos de un chatbot para la escritura expresiva. 30 participantes. Se buscó diseñar una interacción de chatbot (Diarybot) que asista en la escritura expresiva y que explore el rol del diseño de audiencia en la divulgación/expresión de sí mismo.	Interacción humano-computadora, privacidad y el estigma. Adherencia al tratamiento en intervención e-health.
Writing and Well-Being: Comparing Varied Expressive Writing Tasks on Posttraumatic Stress Symptoms and Life Satisfaction.	Dadouch, Z. 2021. Estados Unidos	Tesis/Disertación doctoral, estudio experimental comparativo de variantes de escritura en estudiantes universitarios con historial de exposición traumática y sintomatología TEPT. Se buscó determinar qué tipo de tarea de escritura es más efectiva para mejorar la satisfacción vital y lograr la reducción del TEPT, la influencia en la recuperación y los factores del sexo y regulación emocional como moderadores.	Enfoque en el bienestar y en los síntomas. Diferentes protocolos de escritura expresiva.
The effect of writing therapy on anxiety in pregnant women: a randomized controlled trial.	Montazeri, M., Esmaeilpour, K., MOHAMMAD, A. C. S., Golizadeh, S., & Mirghafourvand, M. 2020.	Ensayo controlado aleatorizado (RCT). Se buscó evaluar la eficacia de la escritura expresiva para reducir la ansiedad en mujeres embarazadas.	Ansiedad en general y la ansiedad gestacional, y pone el foco en ser una alternativa de intervención no farmacológica.