



Submódulo 6.2 - Ejercicios de escritura terapéutica y diario

La escritura terapéutica y el diario son potentes herramientas para apoyar a las personas en duelo en su proceso de curación emocional. Estas prácticas ofrecen un espacio seguro y confidencial para expresar los pensamientos, las emociones y los recuerdos relacionados con la pérdida de un ser querido. Al poner palabras a su experiencia, las personas en duelo pueden progresivamente dar sentido a su dolor, explorar sus sentimientos ambivalentes y encontrar nuevas perspectivas sobre su vida después de la pérdida.

James Pennebaker, pionero en la investigación de la escritura terapéutica, demostró que escribir sobre experiencias emocionales difíciles durante 15 a 20 minutos al día, durante un periodo de 3 a 4 días consecutivos, puede tener efectos beneficiosos en la salud física y mental. Los participantes en sus estudios informaron una disminución de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión, así como una mejora en su función inmunitaria y en su calidad de vida general. En el contexto del duelo, la escritura terapéutica puede ayudar a las personas a ordenar sus pensamientos, a identificar sus necesidades emocionales y a encontrar estrategias de adaptación saludables.

Como GRIEF COACH, puedes proponer a tus clientes diferentes ejercicios de escritura terapéutica y diario, dependiendo de sus necesidades y preferencias. Puedes invitarles a escribir una carta a la persona fallecida, expresando los sentimientos y pensamientos que no tuvieron la oportunidad de compartir durante su vida. Este ejercicio puede ayudarles a encontrar una forma de cierre emocional y a despedirse de forma simbólica. También puedes sugerirles que mantengan un diario de gratitud, anotando cada día los momentos de alegría, conexión y significado que han experimentado, a pesar de su dolor. Esta práctica puede ayudarles a cultivar una perspectiva más equilibrada sobre su vida y a reconocer los

aspectos positivos que permanecen después de la pérdida.

Otra forma de escritura terapéutica consiste en redactar una narración de la vida de la persona fallecida, trazando los momentos significativos de su existencia y explorando el impacto que tuvo en su entorno. Este ejercicio puede ayudar a las personas en duelo a honrar la memoria de su ser querido, a integrar su legado en su propia historia de vida y a encontrar un sentido a su relación más allá de la muerte. También puedes animarles a escribir sobre sus propias fuerzas, sus recursos internos y su capacidad para enfrentarse a la adversidad, con el fin de reforzar su resiliencia y su autoestima.

Es importante destacar que la escritura terapéutica y el diario no tienen como objetivo producir textos perfectos o estéticamente agradables, sino ofrecer un espacio para la expresión auténtica y sin juicio. Anima a tus clientes a escribir de manera espontánea e intuitiva, sin preocuparse por la gramática, la ortografía o la coherencia narrativa. El objetivo es dejar que los pensamientos y las emociones crudas emerjan, sin censura ni autocensura. También puedes sugerirles que practiquen la escritura a mano en lugar de en un ordenador, ya que el gesto físico de escribir puede favorecer una conexión más íntima con su experiencia emocional.

Al integrar la escritura terapéutica y el diario en tu práctica de coaching en duelo, ofreces a tus clientes una valiosa herramienta para explorar y expresar su dolor de manera creativa y personal. Ayudas a poner palabras a su experiencia, a encontrar un sentido a su pérdida y a cultivar una relación saludable con su ser querido fallecido. Al acompañarles en esta práctica, les permites desarrollar una mayor autoconsciencia, una mejor regulación emocional y una mayor capacidad para afrontar los desafíos del duelo.

Recuerda que cada persona en duelo es única, y que la escritura terapéutica y el diario pueden suscitar emociones intensas y recuerdos dolorosos. Es esencial crear un espacio seguro y amable para la exploración de estas prácticas, y respetar el ritmo y los límites de cada cliente. Anímalos a cuidar de sí mismos durante y después de las sesiones de escritura, practicando actividades relajantes y solicitando el apoyo de sus seres queridos si es necesario. Al guiarles con compasión y respeto en su proceso de escritura terapéutica, les ofreces un valioso apoyo en su camino hacia la curación y el crecimiento personal.

Puntos clave a recordar:

- La escritura terapéutica y el diario son potentes herramientas para apoyar a las personas en duelo en su proceso de curación emocional.
- Escribir sobre experiencias emocionales difíciles durante 15 a 20 minutos al día, durante un periodo de 3 a 4 días consecutivos, puede tener efectos beneficiosos en la salud física y mental.

- Los ejercicios de escritura terapéutica pueden incluir: escribir una carta a la persona fallecida, mantener un diario de gratitud, redactar una narración de la vida de la persona fallecida, y escribir sobre las propias fuerzas y recursos internos.
- El objetivo de la escritura terapéutica es permitir que los pensamientos y las emociones crudas emerjan, sin censura ni autocensura, escribiendo de manera espontánea e intuitiva.
- La escritura terapéutica ayuda a las personas en duelo a poner palabras a su experiencia, a encontrar un sentido a su pérdida y a cultivar una relación saludable con su ser querido fallecido.
- Es esencial crear un espacio seguro y amable para la exploración de estas prácticas, y respetar el ritmo y los límites de cada cliente.