

MANUAL PRÁCTICO ESCRITURA TERAPÉUTICA



¡Hola!

Te doy la bienvenida a este manual práctico de escritura terapéutica. Muchas gracias por estar aquí y espero que lo que encuentres en este manual te sea de gran ayuda para mejorar tu vida.

Te cuento un poco de mí...

Soy **Helena Echeverría**, Psicóloga en PsicoGuías.com, Autora del [Libro “Lee, Escribe, Camina”](#) y Formadora en Escritura Terapéutica, Gestión de la Ansiedad y Bienestar Emocional.

Mi objetivo es enseñar, compartir y transformar. Me apasiona el conocimiento de la mente humana, siempre estoy en constante aprendizaje y me encantan las nuevas tecnologías.

Un abrazo 😊



INTRODUCCIÓN

Este manual tiene la finalidad de ayudarte a empezar hoy mismo a utilizar la escritura terapéutica como recurso para transformar y sanar tu vida.

Es posible que te guste escribir, de hecho es posible que ya utilices la escritura. Pero quiero que me des un voto de confianza y elimines todas las ideas previas que tengas acerca de la escritura como herramienta terapéutica. ¿Por qué? Porque la escritura terapéutica es una disciplina con una metodología de trabajo, un proceso de acción y un conjunto de herramientas que permiten el bienestar físico, mental y emocional. La escritura terapéutica no es desahogarse en un papel como válvula de escape y no hacer nada más.

RECOMENDACIONES

Si deseas que la escritura sea tu apoyo incondicional has de tener la intención de que así sea para ello te doy las siguientes recomendaciones prácticas:

- Práctica la escritura como un hábito y que mejor manera de hacerlo que a través de los ejercicios que encontrarás en este manual.
- Elimina todo juicio a la hora de escribir es imposible hacerlo mal. Olvídate de ortografía, gramática, puntuación...
- La escritura y la relectura van unidas. Si quieres sacar todo “el zumo” plantéate trabajar la relectura de tus materiales escritos.
- Escribe en un lugar tranquilo, seguro y sin distracciones. Es más, crea tu propio espacio personal de escritura.
- La escritura es el cincel para tallar tu interior y descubrir sus tesoros, para ello ten intención y compromiso de hacerlo.

BENEFICIOS PRÁCTICOS

Seguro que habrás leído y escuchado los beneficios de la escritura terapéutica tal como: mejora del estado de ánimo, aumento de la autoestima, fortalecimiento del sistema inmunológico, disminución de la ansiedad, resolución de conflictos internos, mejora de la creatividad... Te suenan ¿no? No te voy a dar la lata con ellos sino que te quiero traer los beneficios que comparten conmigo las personas que escriben:

- La escritura me ha ayudado a tomar conciencia de mí mismo y a comprenderme mejor.
- La escritura fomentó en mí una base sólida para construir mi personalidad y afrontar cualquier dificultad en mi vida.
- La escritura fue el bálsamo y liberación para encontrar ese sentido vital tanpreciado y tan escurridizo a la vez.

BENEFICIOS PRÁCTICOS

- La escritura es mi aliada en las noches de insomnio donde me debato entre seguir adelante o romperme en pedazos.
- Con la escritura he comprendido que puedo ser quien me dé la gana de ser porque me reconozco en cada palabra que escribo.
- La escritura es mi momento íntimo donde no tengo que engañar a nadie y puedo ser yo misma.
- La escritura es el aire para respirar.
- La escritura es el secreto para entender porque hemos olvidado nuestro poder divino.
- Escribo porque de esta manera me encontré a mí mismo detrás de pensamientos y emociones.
- Hay un lugar dentro de cada uno al que podemos acceder escribiendo se llama paz interior.
- La escritura te hace desinfectar heridas. Escribir escuece, pero cura.

BENEFICIOS PRÁCTICOS

- La escritura facilita mi compromiso personal en sentirme bien y volver a mi centro cada vez que me pierdo con el ruido diario.
- La escritura es la ración de claridad y orden en mi mente que necesito. Rompo con el dolor cada día y amanezco con nuevas ideas.
- La escritura va a tocar a tu puerta. Descansa en tus manos. Pero depende de ti vencer la resistencia y ponerte a escribir.
- Cuando tengo una dificultad que me hace rogar al cielo, escribo y sorprendentemente encuentro soluciones increíbles y alternativas eficaces.
- Con la escritura vuelvo a poder dormir, a mantener a raya mi ansiedad y a recordarse que todo esto también pasará.
- La escritura es mi genio de la lámpara para mi creatividad.

BENEFICIOS PRÁCTICOS

¿Qué te parece? Es motivador ¿verdad? Espero que así lo sea para ti también y quieras acompañarme en la realización de los dos ejercicios que te voy a proponer a continuación.

Me gusta trabajar a través de los **ejercicios de escritura terapéutica** con áreas personales de mejora. En este caso vamos a trabajar la **autoestima y la paz interior**. Son dos áreas clave para tu bienestar.

SOY PEPITA GRILLA

Si me permites ser pepita grilla he de decirte que toda práctica de una disciplina como la escritura terapéutica requiere aprender una base teórica a través de investigaciones científicas, además de un encuadre práctico para sacar el máximo beneficio a tu escritura. Así que si vas en serio con la escritura y estoy segura que sí. Tienes a tu disposición un curso completo de escritura terapéutica: escribir como terapia. Puedes echar un vistazo al temario [aquí](#).

[IR AL CURSO](#)

Dicho lo anterior, **¡VAMOS CON EL PRIMER EJERCICIO!**

Imagínate cada ejercicio como una naranja a la que vamos a sacarle todo el jugo, para ello contarás en cada ejercicio con una explicación práctica, objetivos, ficha de trabajo y recomendaciones.

EJERCICIO N°1

EL RECIPIENTE DE LOS “TENGO QUE”



EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

Gran parte de nuestro sufrimiento está ligado a nuestros los “tengo que” que nos imponemos diariamente y muchas veces no somos conscientes de ello. Detenernos relajadamente a identificarlos, clarificarlos y reflexionar sobre ellos nos va a permitir encontrar nuestra libertad interior.

Este ejercicio está diseñado para reconocer nuestras voces internas del “tener que” que nos paralizan y liberarnos de ellas. Es necesario reconocer las reacciones emocionales que suscitan en nosotros lo “tengo que” y llegar a clarificar gradualmente nuestros sentimientos para decidir cómo queremos responder a los mismos.

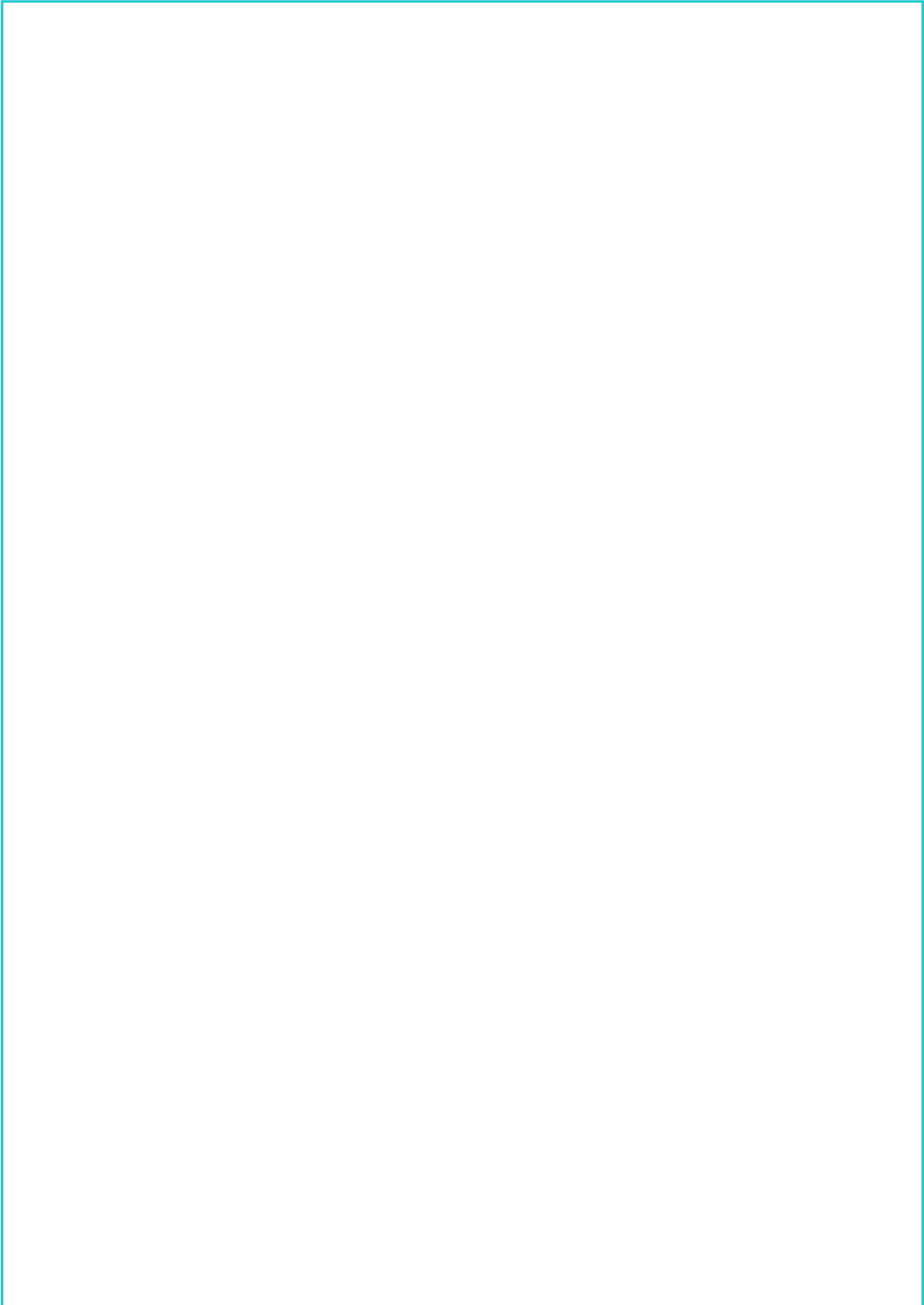
OBJETIVOS DEL EJERCICIO

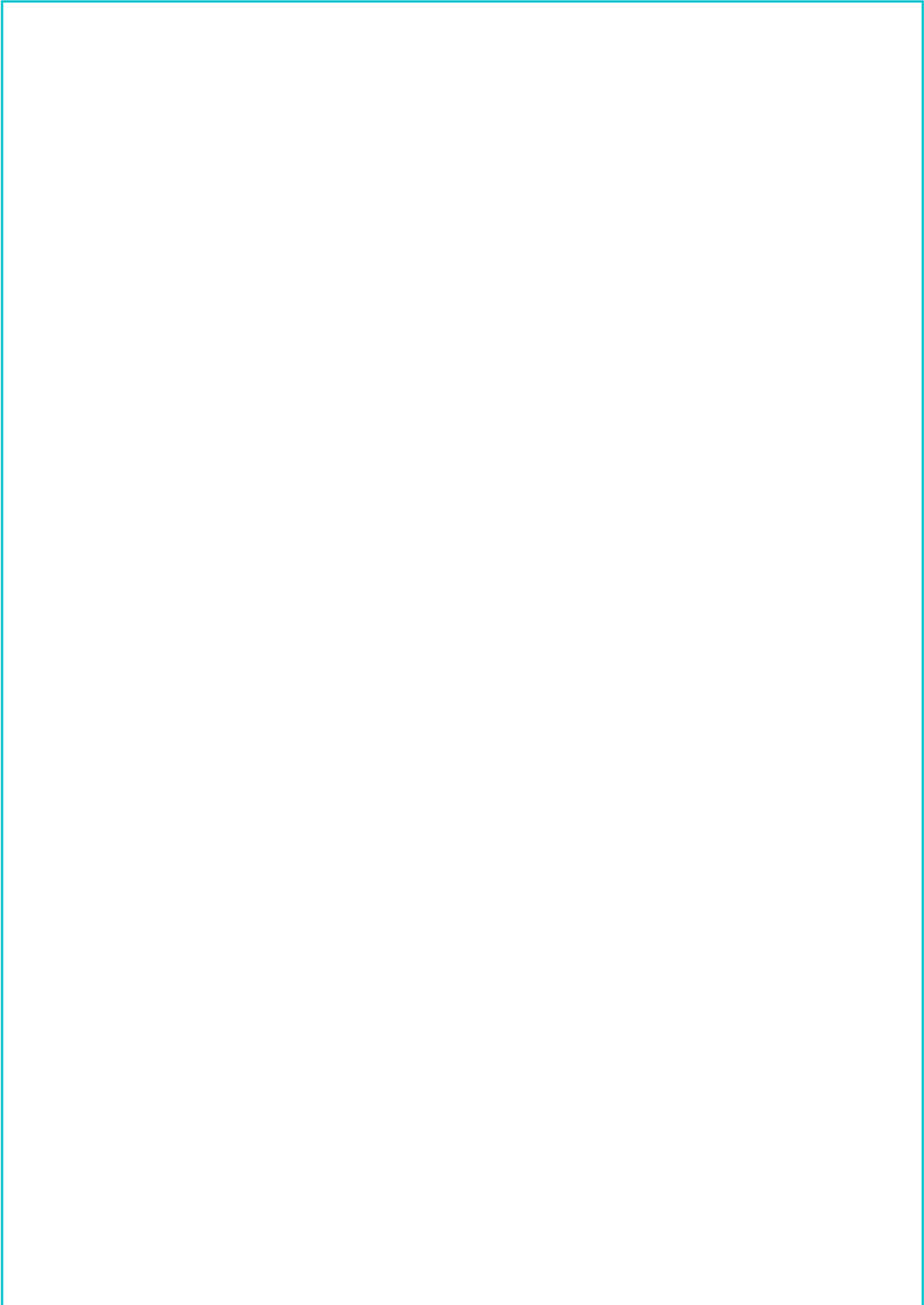
- Identificar los “tengo que” de nuestra vida.
- Conectar con los sentimientos asociados a los mandatos internos.
- Mejorar el autoconocimiento y autoestima.
- Favorecer la libertad interior y el bienestar.
- Reconocer nuestras voces internas y creencias limitantes.
- Mejorar la observación de nuestros procesos mentales.
- Eliminar los mandatos internos que generan sufrimiento.
- Reconocer el origen de los “tengo que”.
- Elegir cómo reaccionar ante los “tengo que”.
- Fomentar la reflexión sobre los mandatos internos.

FICHA DE TRABAJO

¿Alguna vez has escrito tu lista de los “tengo que”? Ahora es el momento. Haz un lista de los “tengo que” que estás experimentando en tu vida en este momento actual. Escríbelos de manera breve y sencilla, expresando de un modo directo lo que crees que deberías estar haciendo o sintiendo, sin dar razones o explicaciones.

Eres tú ya la escritura. Déjate llevar. Escribe de forma fluida y espontánea, sin pensar ni censurar lo que salga a la superficie de tu conciencia de modo automático. Continúa haciendo la lista de los “tengo que” durante 10 o 15 minutos. Escribe lo que te venga a la cabeza, aunque te repitas.



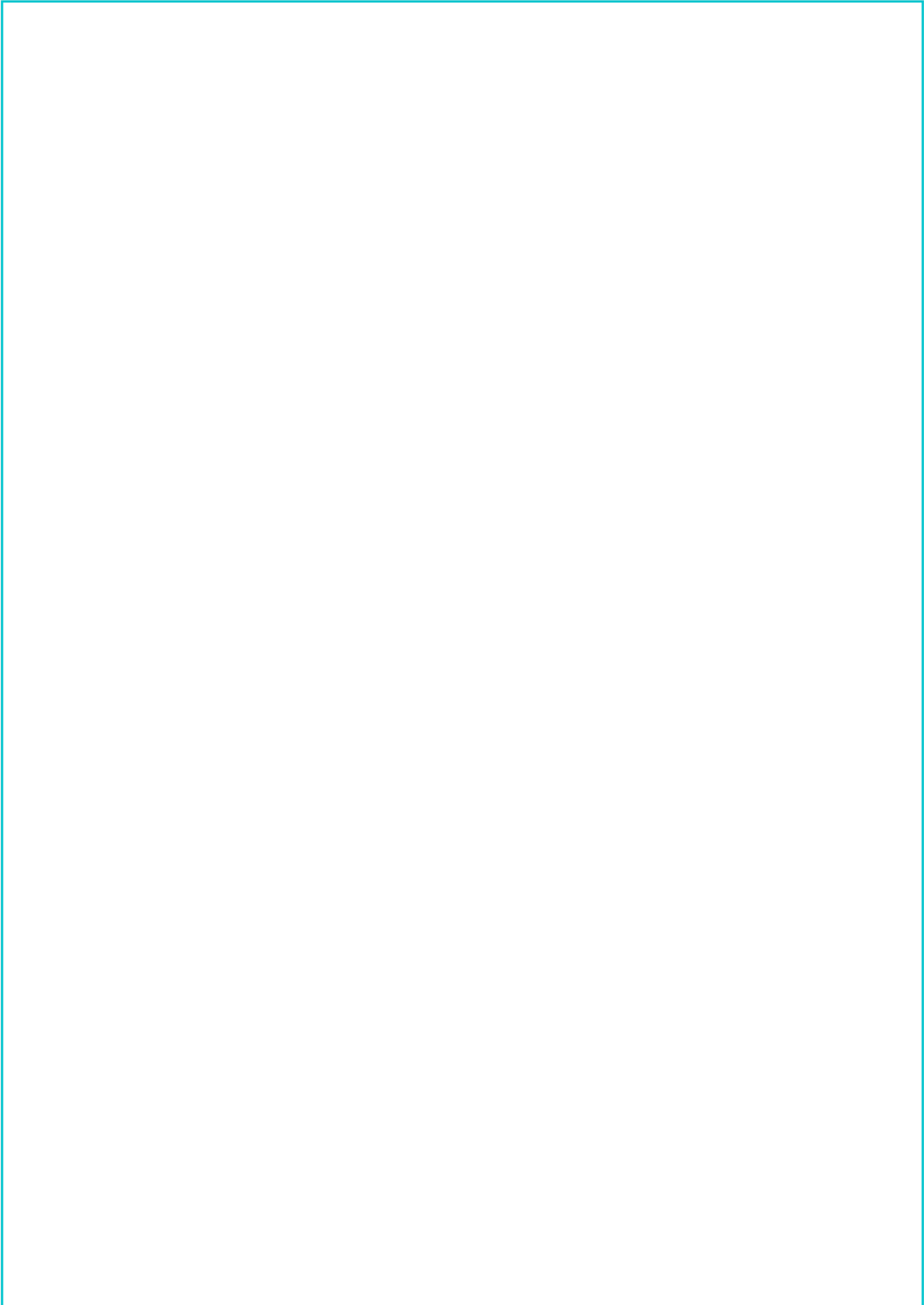


FICHA DE TRABAJO

Una vez tengas tu lista repásala y añade un signo “+” a las frases que te hacen sentir de forma positiva, una “x” junto a las frases que te producen una reacción negativa y una interrogación (“?”) al lado de las que te suscitan respuestas ambivalentes.

A continuación vamos a identificar la fuente de los “tengo que” que te producen reacciones negativas. Puedes preguntarte lo siguiente:

- ¿De dónde viene este “tengo que”?
- ¿Puedo asociar alguno de estos “tengo que” negativos a un rostro o una voz?
- ¿Hay alguien en mi entorno que me imponga esos “tener que” o proceden de ti? Quizás vengan en principio de alguien a tu alrededor pero los has internalizado hasta un grado tal que sería más justo decir que la fuente está dentro de ti.



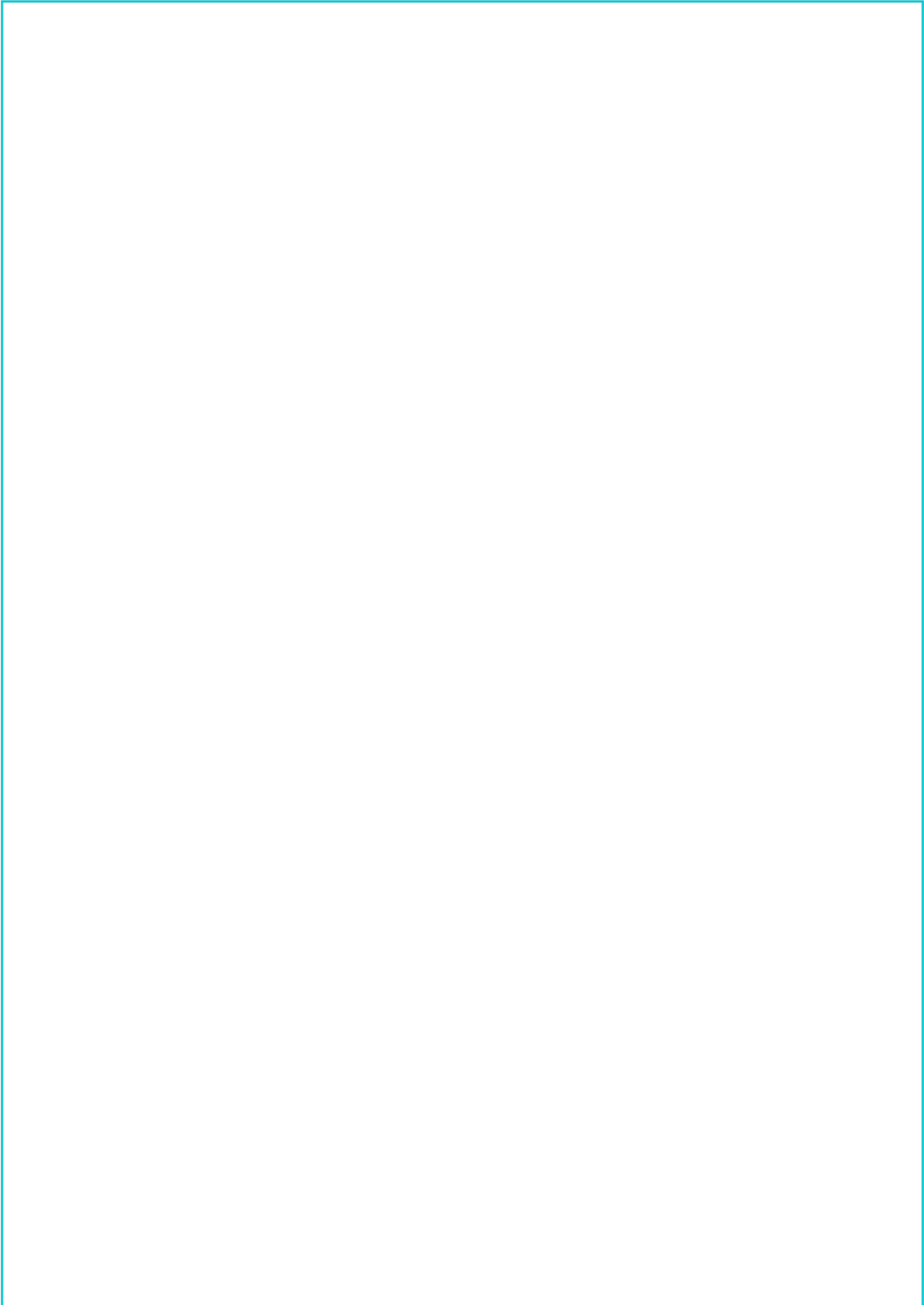
FICHA DE TRABAJO

Una vez hayas identificado la fuente de los “tener que” negativos, pregúntate cómo quieres responder a cada uno de ellos en este momento de tu vida.

Siempre puedes elegir la conducta y actitud a tener. Se trata de pasar de modo reactivo o automático a un modo proactivo o consciente.

Si la fuente es alguien diferente de ti (persona cercana, lejana o incluso muerta). Conocer la fuente te ayudará a decidir cómo quieres y cómo puedes responder.

Ahora que eres consciente del origen de los “tengo que”, ahora que sabes identificar tus mandatos internos. Escribir 10 estrategias concretas para responder a ellos y ponlas en práctica.



EJERCICIO N°2

MI CUERPO Y YO



EXPLICACIÓN DEL EJERCICIO

¿Sabías que tu autoestima está relacionada con la percepción que tienes de tu cuerpo? Estar a gusto en nuestra propia piel es fundamental para sentirnos bien. Por eso vamos a realizar el siguiente ejercicio para que puedas profundizar en la relación con tu cuerpo y su historia.

Tu cuerpo en particular te permite conectar con tu entorno físico, con tus relaciones más íntimas y con tu universo mental y emocional. No hay actividad que realices donde no participe.

El ejercicio consiste en visualizar nuestro cuerpo para entrar en contacto con él. Al conectar trabajaremos con las experiencias y recuerdos de las diferentes etapas vitales, además de reconocer heridas, huellas y cicatrices. Desde aquí podremos iniciar un diálogo con nuestro cuerpo de un manera honesta y fluida.

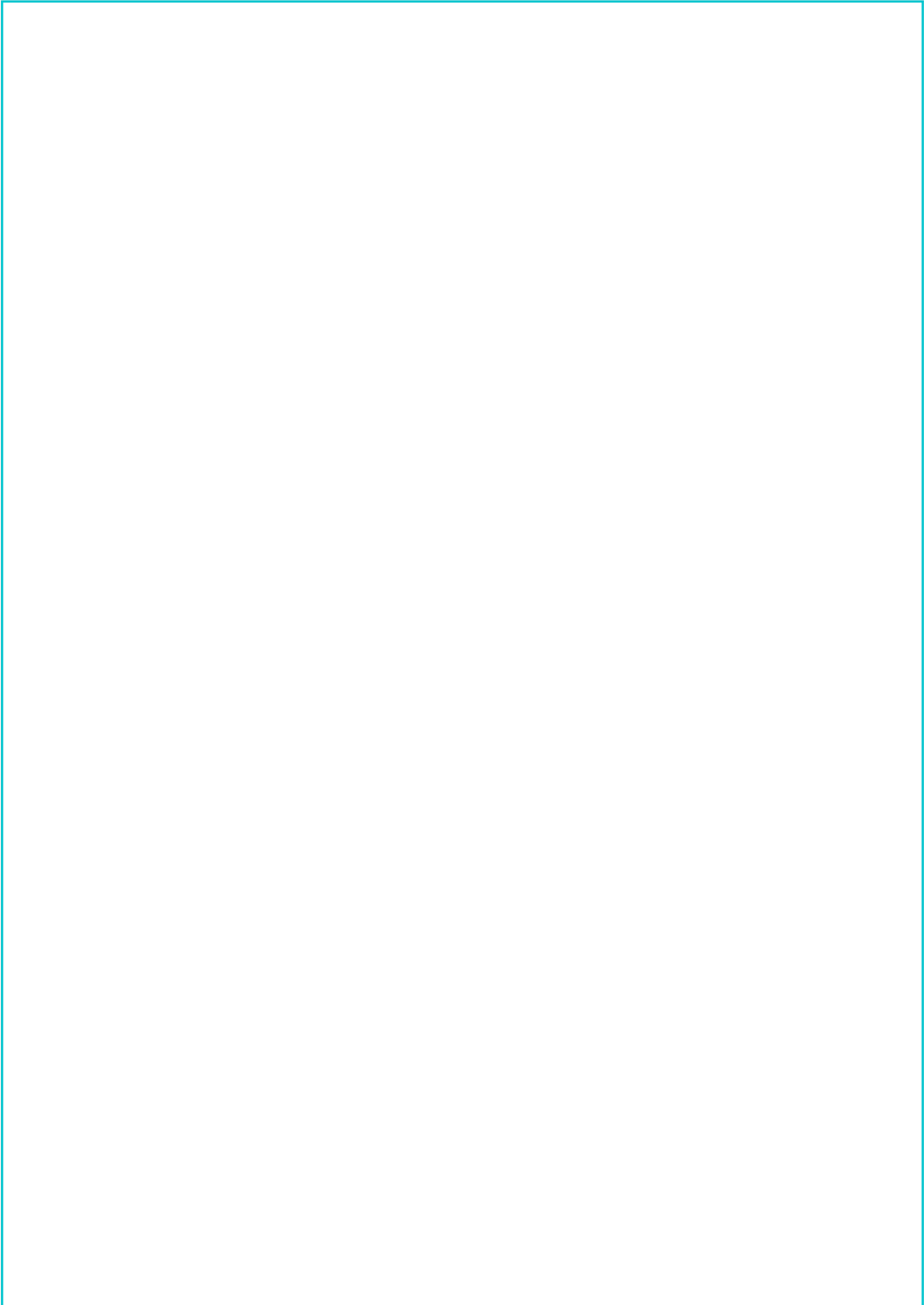
OBJETIVOS DEL EJERCICIO

- Fomentar una relación auténtica con el cuerpo.
- Conectar con la sabiduría del cuerpo.
- Reconocer las heridas emocionales y las cicatrices.
- Mejorar nuestro autoconocimiento y autoconciencia.
- Aprender de las experiencias y recuerdos personales.
- Sanar la relación con nuestro cuerpo.
- Mejorar nuestra autoestima.
- Favorecer el bienestar integral.
- Reconocer el paso del tiempo como algo positivo.
- Conectar y comprender las emociones en el cuerpo.

FICHA DE TRABAJO

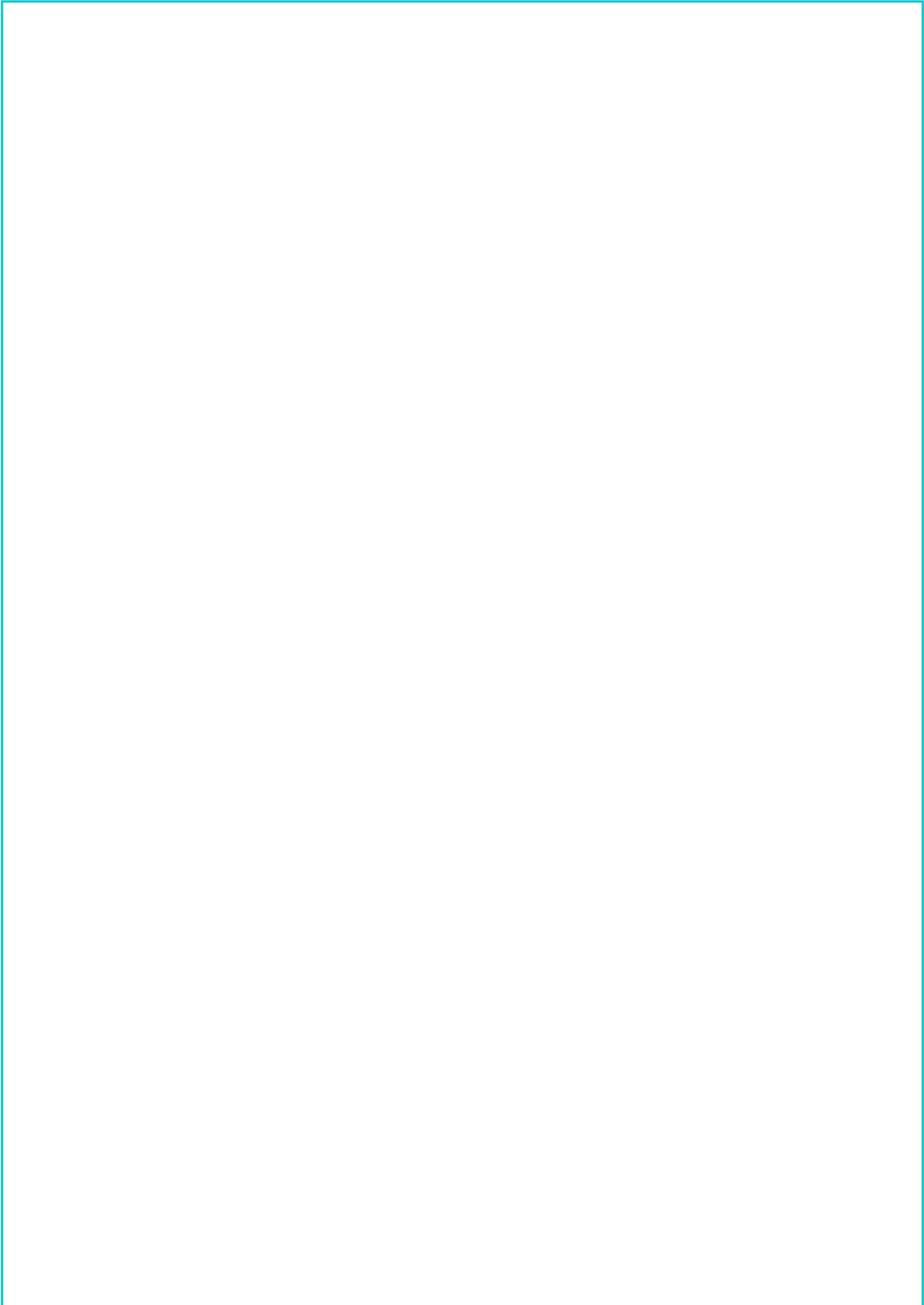
Comenzamos con una visualización de nuestro cuerpo, respirando profundamente y relajando la mente. Imagina tu cuerpo frente a un espejo. Visualízalo de pies a cabeza. Contéplalo detenidamente, tomando conciencia de que tiene una historia propia y única, además de experiencia que desde nació le han marcado, para bien o para mal.

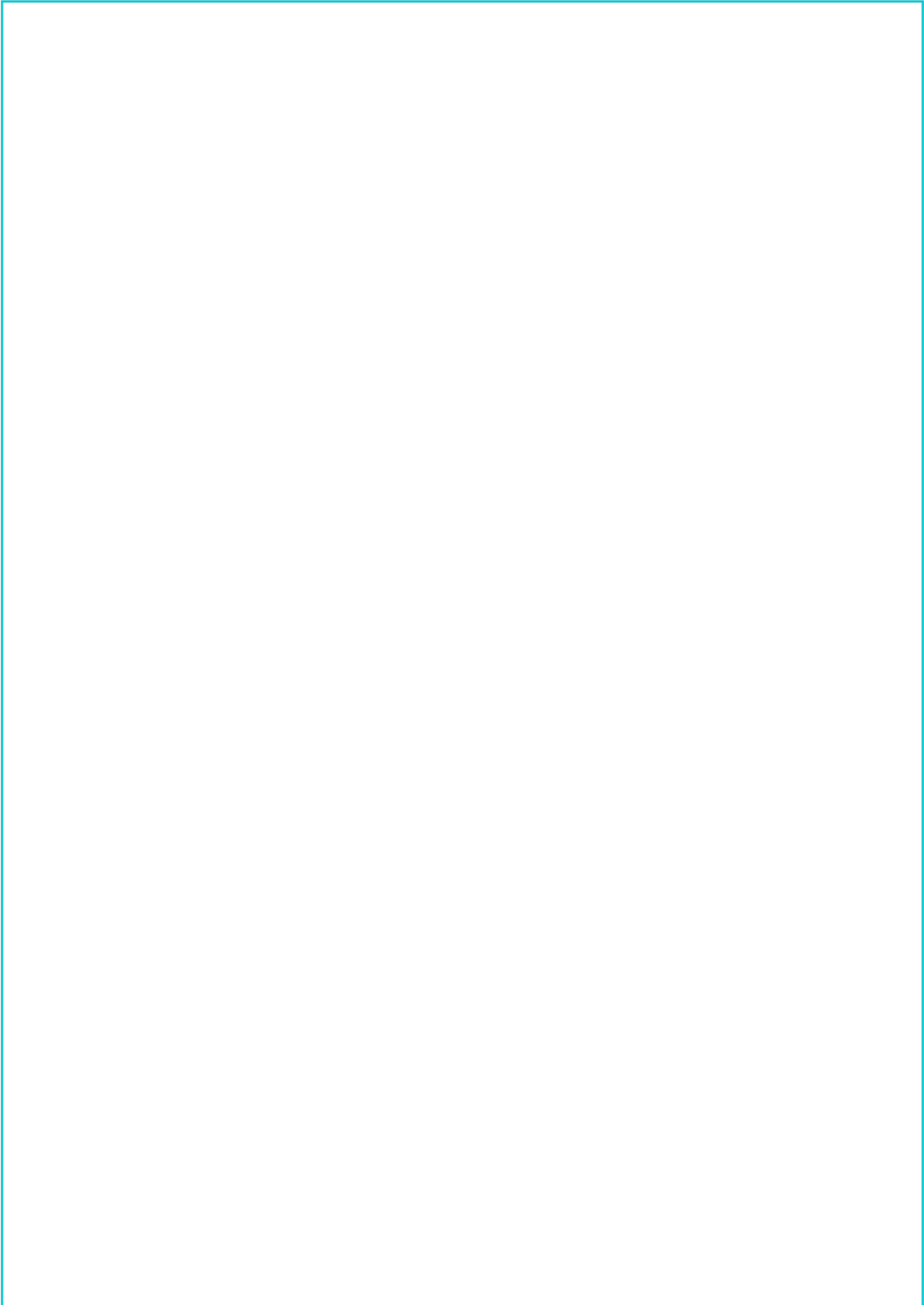
En tu cuerpo hay huellas, heridas y cicatrices tanto físicas, mentales y emocionales, que van llegando a tu memoria de manera espontánea. Escribe unas líneas con lo que viene a tu mente.

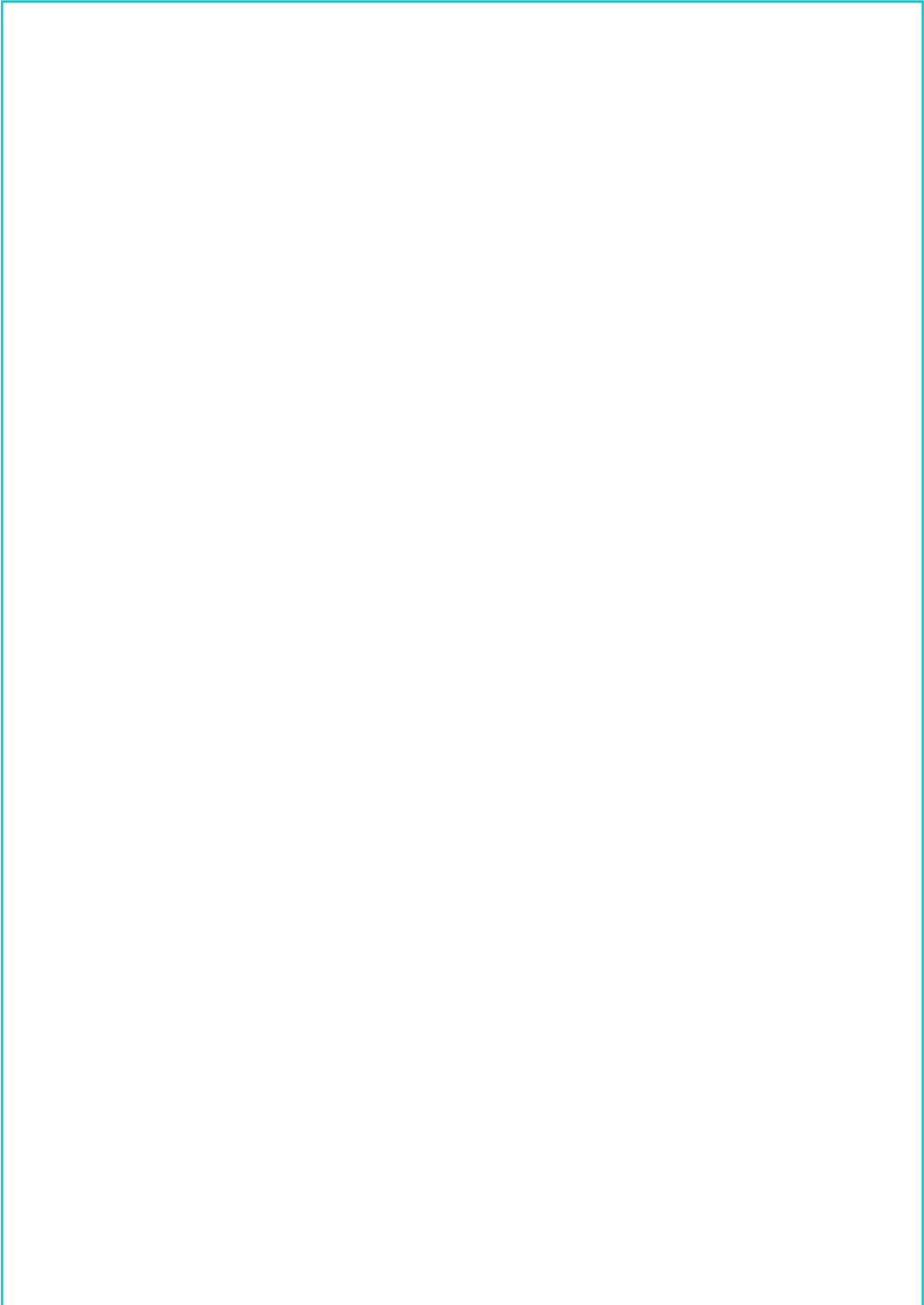


FICHA DE TRABAJO

Haz una lista de recuerdos y experiencias que en este momento se te ocurren y te parecen significativas. Haz una lista de 10 experiencias de cada etapa de tu vida: infancia, adolescencia, madurez, etc. Ordénalas cronológicamente para dar una continuidad a la historia de tu cuerpo. Algunos ejemplos de recuerdos y experiencias concretas, agradables, específicas (en esta ocasión descubrí lo que era el frío) dolorosas (enfermedades, accidentes, operaciones), desagradables, placenteras (nadar, correr, caminar...). Experiencias sexuales. Uso o abuso de drogas, fármacos...



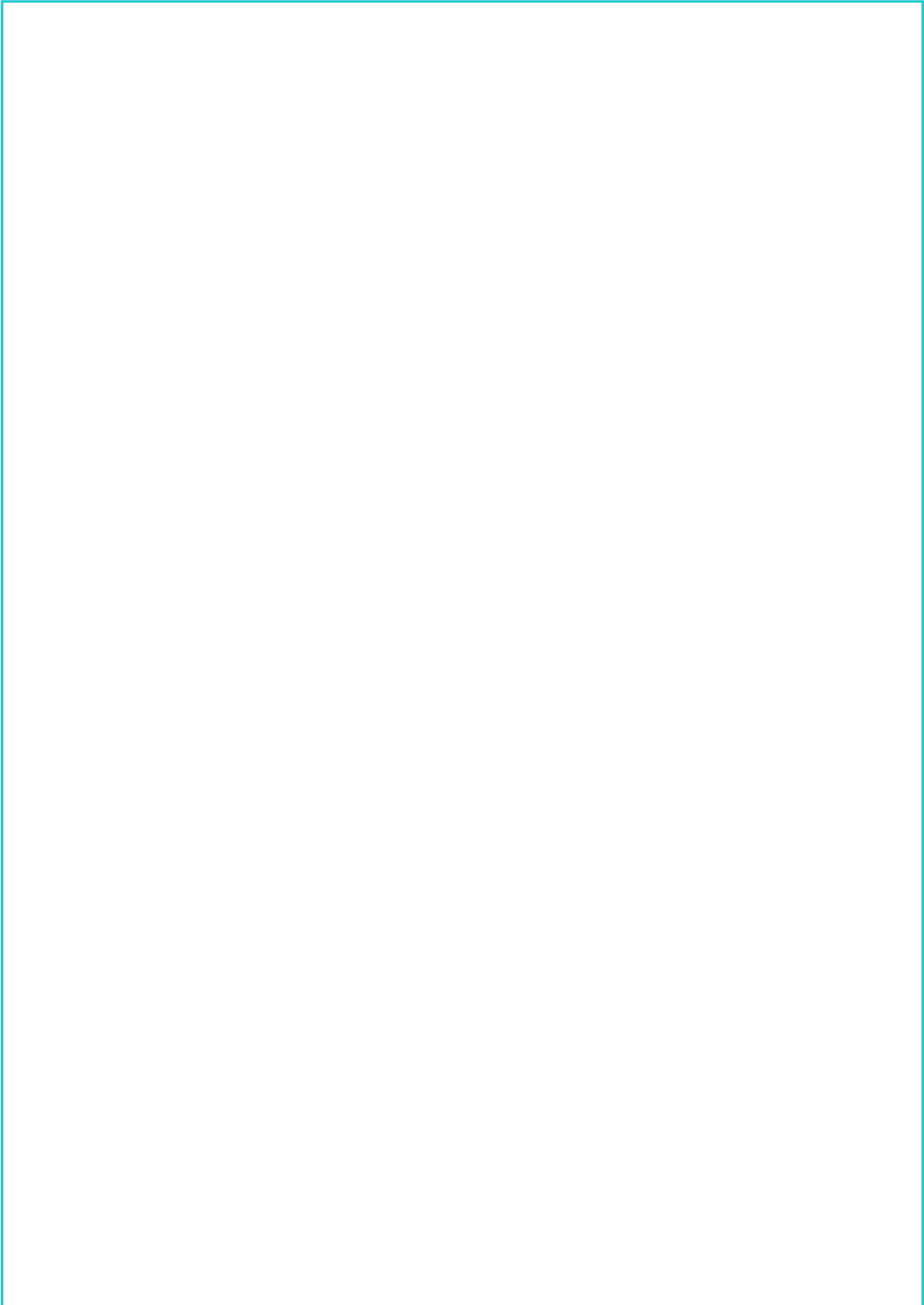




FICHA DE TRABAJO

Ahora que tienes tu lista ordenada en el tiempo con tus experiencias y recuerdos, léela anotando lo que sientes al hacerlo, mientras vuelves a imaginar tu cuerpo preguntándote acerca de la relación actual con él:

- ¿Lo cuido, lo maltrato, le exijo demasiado?
- ¿Me siento cómoda o incómoda con él?
- ¿Lo rechazo, lo ataco, me enfada?

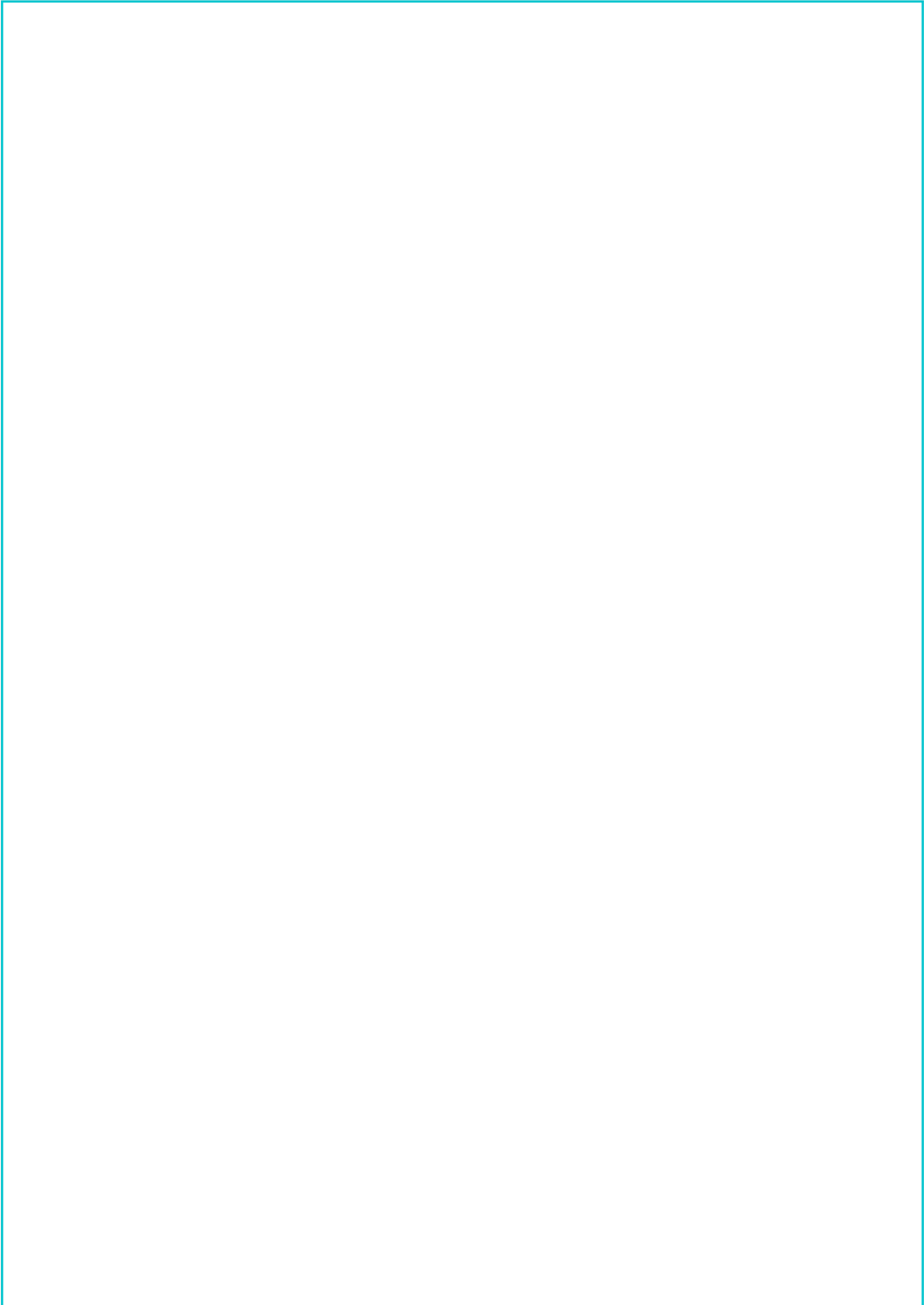


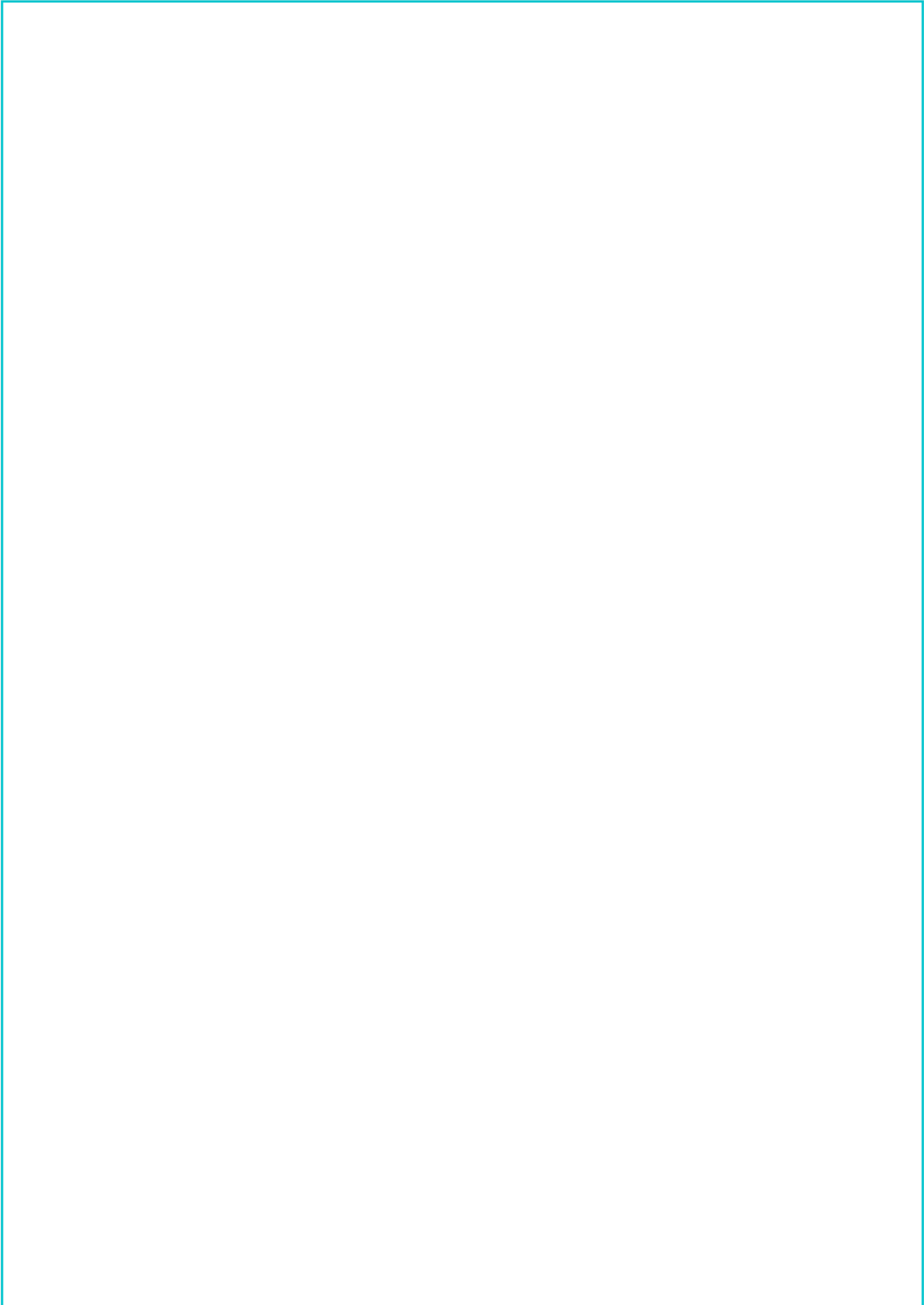
FICHA DE TRABAJO

Es el momento de realizar un diálogo escrito con tu cuerpo con fluidez, honestidad y espontaneidad. Puedes empezar de una manera sencilla teniendo presente tu relación actual con él. Déjate llevar por tu escritura. Te doy algunos ejemplos para iniciar tu diálogo con tu cuerpo:

- Hace mucho tiempo que no te presto atención, me gustaría saber cómo estás.
- La última vez que me acordé de ti es cuando salí a correr y sentí el esfuerzo...
- ¿Te acuerdas de aquel momento cuando...?
- Llego mucho tiempo enfado/a contigo...
- Quiero conocerte mejor, ¿qué es lo que más disfrutas haciendo?

Recuerda aplicar las recomendaciones que te propuse como también leer el escrito una vez terminado y anotar cómo te sientes al leerlo.





CONSIDERACIONES FINALES

¿Qué te han parecido los ejercicios? ¿Has puesto en práctica las recomendaciones para sacar el máximo partido a este manual? Una vez más gracias por descargar este manual práctico de escritura terapéutica. Espero de verdad que hayas puesto en práctica los ejercicios y que tengas presente cada una de las recomendaciones.

Este manual te ofrece la posibilidad de transformar tu vida a través de la escritura. Haz de la escritura tu aliada y tu apoyo incondicional.

Si te ha parecido útil, interesante, de valor y de ayuda este manual házmelo saber y cuéntame tu experiencia.

UN CURSO ONLINE PARA TI

ESCRITURA TERAPÉUTICA: ESCRIBIR COMO TERAPIA

¿Quieres seguir aprendiendo sobre escritura terapéutica?
¿Te gustaría conocer las bases teóricas de esta disciplina?
¿Quieres contar con ejercicios de escritura terapéutica para mejorar tu autoestima, gestionar tus emociones, solucionar problemas y encontrar motivación?

Si has respondido que si, te interesa **Mi curso online “Escritura terapéutica: Escribir como terapia”**. A continuación te enseño lo que vas aprender:

- Utilizar la escritura terapéutica como herramienta de transformación personal.
- Investigaciones y estudios científicos sobre la escritura terapéutica.
- Crear mi espacio personal para resolver cualquier problema.
- Tener un equilibrio físico, mental y emocional.

UN CURSO ONLINE PARA TI

ESCRITURA TERAPÉUTICA: ESCRIBIR COMO TERAPIA

- Utilizar la escritura terapéutica en mi vida personal y profesional.
- Ejercicios de escritura para gestionar emociones, aumentar autoestima, ser feliz y mejorar motivación.
- Utilizar la escritura terapéutica en mi terapia o consulta de coaching.
- Conectar con mis emociones, pensamientos y sentimientos.

La escritura terapéutica nos permite hacernos cargo de nuestras emociones, pensamientos y sentimientos para así facilitar el equilibrio emocional, físico y mental.

El curso brinda un espacio y una oportunidad de conocernos más, de preguntarnos: cómo somos, qué es lo que deseamos, qué nos interesa, qué cambios queremos realizar... De esta manera iniciamos un recorrido por nuestro interior.

UN CURSO ONLINE PARA TI

ESCRITURA TERAPÉUTICA: ESCRIBIR COMO TERAPIA

A través de la palabra escrita concretamos emociones, al escribirnos aprendemos a autoexplorarnos, poniéndonos en contacto con nuestro yo más profundo.

Este curso pretende ayudar a las personas a utilizar la escritura para profundizar en su vida interior y acercarse al centro de sus emociones. Como también pretende ser una herramienta para trabajar y acompañar a otras personas en sesiones o terapia.

La escritura es un vehículo de expresión, forma de aprendizaje y herramienta de cambio.

[IR AL CURSO](#)

UN CURSO ONLINE PARA TI

ESCRITURA TERAPÉUTICA: ESCRIBIR COMO TERAPIA

Te cuento que este curso está dirigido a:

- Toda persona interesada en la escritura terapéutica para mejorar su vida y desarrollar su bienestar.
- Psicólogos, coaches y terapeutas que deseen formarse en esta disciplina para utilizarla como recurso de trabajo con sus clientes.

¿Te parece interesante el curso? Espero que si. Si quieres conocer el temario y programa de este curso, haz clic en el siguiente botón:

IR AL CURSO

psicoguias.com/escritura

