



Escritura Terapéutica

Una guía de ejercicios para
conectar con tu mundo interior
y transformar lo que sentís





ESCRITURA TERAPÉUTICA

La **escritura** es una herramienta poderosa que puede acompañarte en tu proceso de autoconocimiento. Poner en palabras lo que sentís o viviste te ayuda a comprender, integrar y liberar emociones.

Importante: Te recomiendo hacer estos ejercicios **escribiendo a mano**. Nuestro cerebro trabaja de manera distinta cuando usamos papel y lápiz: nos conecta más profundamente con las emociones, nos permite reflexionar mejor, y convierte la escritura en un verdadero **ritual consciente**.

Acá te dejo **algunas formas simples de usar la escritura terapéutica:**

Carta sobre lo que espero

Contate a vos misma/o qué es lo que deseás abordar o reparar en este proceso. Qué querés lograr para tu vida, cómo te gustaría sentirte, qué anhelas para tu futuro.

Carta a tu niño/a interior

Escribible reconociendo sus heridas, abrazándolo, diciéndole que lo/la amás profundamente y que hoy estás acá para cuidarlo/a.

Lista de intenciones

Hacé una lista breve de todo lo que deseás transformar, liberar o manifestar con este proceso.

Carta a tu yo actual

Como si le explicaras a alguien más lo que viviste, contale lo que apareció en este proceso que estás viviendo: cómo te sentiste, qué comprendiste y cómo eso estaba influyendo en tu presente. Esto ayuda a integrar y darle sentido a lo vivido.

Carta a tu yo del pasado

Contale todo lo que aprendiste y creciste. Agradecele por haber resistido, por haberte traído hasta acá, y compartile lo que soñás construir de ahora en adelante.



Carta a otras personas

Si durante tu proceso pueden surgir vínculos importantes (mamá, papá, pareja, hermanos, amigos, etc.). A estas personas podés escribirles cartas, contales lo que te hicieron sentir, lo que aprendiste gracias a esa experiencia, y también reconocé lo que vos generaste en ellos, lo que hoy entendés de esas interacciones. No es necesario que envíes estas cartas: son para liberar y ordenar tu mundo interno.

Diálogo interno

Escribí como si mantuvieras una conversación con alguna parte de vos (tu niño/a interior, tu síntoma, tu miedo, tu sabiduría interna). Hacete preguntas y respondete. Puede salir algo muy revelador.

Escritura automática

Tomate 5 o 10 minutos para escribir sin pensar ni censurar. Lo que salga, aunque parezca incoherente, suele traer mensajes de lo profundo.

Listas temáticas

Si escribir cartas te resulta demasiado, probá con listas más simples, por ejemplo:

- Lista de cosas que elijo dejar ir.
- Lista de creencias que hoy reconozco que me limitan.
- Lista de recursos internos que descubrí en mí.

LO MÁS IMPORTANTE...

No hay forma correcta o incorrecta de escribir. **Esto es solo para vos.** No tenés que compartirlo con nadie si no querés. Permitite ser honesta/o, incluso si lo que aparece es confuso, contradictorio o intenso.

La escritura —especialmente a mano— puede convertirse en tu mejor aliada en este proceso de *habitar*.

Que el lápiz y el papel se conviertan en tus cómplices en este proceso, permitiéndote, en cada letra y cada trazo, soltar, transformar... y renacer.

