

**Beneficios de escribir diariamente a través de herramientas terapéuticas
como el journaling**

Karol Daniela Quintero Aldana

Corporación Unificada Nacional de Educación Superior CUN

Opción de grado 1

Neiva, Colombia

12 de mayo de 2023

Tabla de contenido

Resumen	4
Abstract	6
Introducción	8
1. 9	
1.1 Objetivos	9
1.1.1 Objetivo general	9
1.1.2 Objetivos específicos:	9
1.2 Planteamiento del problema	9
2. 10	
2.1 La escritura, una herramienta terapéutica	11
2.2 El Journaling una novedosa estrategia	15
3. 20	
Bibliografía	22

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1 Agenda, pad mouse y calendario Millca.	19
Ilustración 2 Resaltadores códigos de color Millca.	19
Ilustración 3 Descripción del interior de la agenda Millca.	20
Ilustración 4 Proyección imagen corporativa de mi empresa personal.	20

Resumen

El problema de salud mental es una preocupación importante y compleja que afecta a millones de personas en todo el mundo. El estigma, la discriminación y la falta de acceso a los servicios de atención médica son algunos de los desafíos que deben abordarse para mejorar la atención y el tratamiento de las personas con problemas de salud mental.

La prevención del suicidio requiere una respuesta integral y colaborativa de la sociedad en general.

Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2022), se estima que alrededor del 20% de la población mundial sufre de algún tipo de trastorno mental. Estos trastornos incluyen depresión, ansiedad, trastornos de estrés postraumático, trastornos bipolares, esquizofrenia, entre otros.

En Colombia, según el Ministerio de Salud, los trastornos mentales son la segunda causa de años de vida perdidos debido a discapacidad y la tercera causa de años de vida ajustados por discapacidad.

Entre 2009-2019, se encuentra que el aumento en las consultas por trastornos mentales y del comportamiento fue del 667%, lo que muestra la necesidad de priorizar las intervenciones en la población para el manejo adecuado de los procesos relacionados con la salud mental (Minsalud, 2020).

En el siguiente artículo de revisión bibliográfica identificaremos ventajas de la escritura y además como ha sido utilizada como estrategia para tratamientos terapéuticos en diferentes problemas que han llegado a afectar la salud mental en los jóvenes y consigo hemos visto llegar

problemáticas como el suicidio, la depresión, la tristeza que muchas veces se relacionan con el estrés.

Palabras claves:

Salud mental, journalig, escritura, terapéutico, jóvenes, herramienta.

Abstact

Mental health is an important and complex concern that affects millions of people around the world. Stigma, discrimination and lack of access to health care services are some of the challenges that need to be addressed to improve care and treatment for people with mental health problems.

Suicide prevention requires a comprehensive and collaborative response from society at large.

According to the World Health Organization (WHO), it is estimated that around 20% of the world's population suffers from some type of mental disorder. These disturbances include depression, anxiety, post-traumatic stress disorders, bipolar disorder, schizophrenia, among others. In Colombia, according to the Ministry of Health, mental disorders are the second cause of lost life years due to disability and the third cause of disability-adjusted life years.

Between 2009-2019, it is found that the increase in consultations for mental and behavioral disorders was 667%, which shows the need to prioritize interventions in the population for the proper management of processes related to mental health (Minsalud , 2020).

In the following article of bibliographic review we will identify advantages of writing and also how it has been used as a strategy for therapeutic treatments in different problems that have come to affect mental health in young people and with it we have seen problems such as suicide, depression, sadness that are often related to stress.

Key Words:

Mental health, journaling, writing, therapeutic, youth, tool.

Introducción

Uno de los problemas considerados como críticos en los últimos años, es la salud mental, la cual se vio gravemente afectada después de la pandemia generada por el COVID-19, donde la presión de la situación de conflicto generada dentro de algunos hogares, por violencia intrafamiliar, situación económica, entre otras, afectó psicológicamente a muchos jóvenes en el mundo, incrementando aun las cifras de suicidio.

Por medio del presente artículo de revisión bibliográfica, se hace una recopilación de la información más relevante sobre las investigaciones realizadas acerca de las ventajas de la escritura como estrategia para tratamientos terapéuticos en diferentes problemas que han afectado la salud mental. Igualmente se relacionan artículos muy interesantes sobre la importancia y los beneficios de la escritura en la psicología.

Finalmente, se hace una revisión de los beneficios que tiene el implementar el Journaling o escribir diariamente como una estrategia didáctica, llamativa, fácil y muy efectiva, en el tratamiento de la salud mental.

1. Pregunta de investigación

¿Cuáles son los beneficios de escribir diariamente a través de herramientas terapéuticas como el journaling para la salud mental de los estudiantes jóvenes de entre 20 y 25 años?

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo general

Explicar los beneficios que aporta en la salud mental el escribir diariamente a través de herramientas terapéuticas analizadas psicológicamente como el journaling en jóvenes estudiantes de entre 20 y 25 años.

1.1.2 Objetivos específicos:

- Determinar los beneficios de la escritura diaria en la salud mental.
- Identificar el journaling como una herramienta terapéutica efectiva para la salud mental.
- Describir las ventajas de la escritura como estrategia para tratamientos terapéuticos en diferentes problemas que han afectado la salud mental

1.2 Planteamiento del problema

El problema de salud mental es una preocupación global que afecta a millones de personas en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que alrededor de 1 de cada 4 personas en el mundo sufrirá algún trastorno mental a lo largo de su vida.

2. Los beneficios de escribir diariamente a través de herramientas terapéuticas como el journaling

Podemos encontrar diferentes estudios realizados sobre salud mental con diferencias en cifras, pero todos afirman que la pandemia de Covid 19 ha aumentado esas cifras de manera alarmante de casos de trastorno mental, siendo los niños y jóvenes los más afectados. Según publicación del periódico El Espectador (2021), sobre documental realizado por la cineasta Noemí Weis, en donde los jóvenes del mundo hablan sobre su salud mental, se confirman la gravedad de las cifras como la dada por la UNICEF, que considera que el 13 % de los jóvenes en el mundo tiene un trastorno mental (Castro, 2022).

En el mundo aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión (1). La depresión es aproximadamente un 50% más frecuente entre las mujeres que entre los hombres. En todo el mundo, más del 10% de las embarazadas y de las mujeres que acaban de dar a luz experimentan depresión (2). Cada año se suicidan más de 700 000 personas. El suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años (OMS, 2023).

El ministro de salud en Colombia Fernando Ruiz Gómez, en entrevista con el periódico El Tiempo (2022) se refirió a la salud mental en nuestro país como un tema estructural de nuestra sociedad y un tema crítico que debemos abordar.

Según estudio realizado por la UNICEF (2021), “un promedio del 83% de los jóvenes (de 15 a 24 años) estuvo de acuerdo en que era mejor afrontar los problemas de salud mental compartiendo experiencias con otros y buscando apoyo” (p.13).

2.1 La escritura, una herramienta terapéutica

Estudios realizados sobre la escritura como método o herramienta, en los distintos tratamientos terapéuticos, han concluido que es un método muy efectivo, Laborde Diaz (2022) en

su trabajo de grado recopila aspectos importantes de los grandes investigadores Edwin S. Shneidman (1918-2009) que fue un psicólogo clínico, suicidólogo y tanatólogo estadounidense, creador de una nueva disciplina que marcó un hito en el estudio científico y clínico del acto suicida, que identifica como terapia cognitiva a la escritura, basado en el estudio de cartas de despedida escritas por personas que se suicidaron. Y para comprobar la importancia que puede tener la existencia de un vínculo entre la escritura y el bienestar psicológico, se resalta la investigación científica realizada por James Pennebaker, el cual demuestra los beneficios en cuanto a salud física y mental del uso de la escritura entre sesiones (p.10).

El Dr. James Pennebaker ha realizado diferentes investigaciones, demostrando que la escritura es una herramienta para superar problemas mentales, como los impactos generados tras los ataques terroristas perpetrados el 11 de Marzo en Madrid (Fernandez, Paéz, & Pennebaker, 2004). Y aun profundizando en la psicología del uso de las palabras mediante el uso de programas por computador (Ramirez et al., 2007). Otros autores también analizan y resaltan el trabajo de Pennebaker, como Lanza Castelli (2006) que menciona los beneficios a nivel físico y anímico de escribir sobre traumas de la vida.

La escritura es una herramienta muy eficiente en tratamientos psicológicos, de acuerdo con lo expresado por Sanz Velasco (2021), el ejercicio de escribir desarrolla la habilidad de expresión, permite el control de las emociones, ayuda a un mejor conocimiento de nosotros mismo, además permite el control de la depresión y la ansiedad. También permite sacar esas emociones atrapadas en el interior de la mente y el alma y darles un tratamiento para beneficio de la persona.

En un análisis realizado por Margarita Tarragona (1999) en 1997 a cuarenta y seis estudiantes universitarios que escribieran quince minutos diariamente durante 4 días, donde un

grupo escribió sobre los pensamientos y sentimientos más profundos de una experiencia traumática; otro sobre los sentimientos de esta experiencia; un tercer grupo sobre los pensamientos de la experiencia; y el último, escribió sobre temas superficiales. Se encontró que después de escribir sus experiencias dolorosas, la gente se sentía triste y su estado de ánimo empeoraba. Sin embargo, “los que habían escrito sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos entorno al incidente traumático, mostraba una disminución del cincuenta por ciento en el número de visitas a la clínica universitaria por enfermedad” (Tarragona, 1999, citada por Fernandez, 2013, p.10).

La escritura también abre un camino a la rehabilitación para personas con trastornos mentales crónicos y de carácter severo (TMS), como esquizofrenia, trastorno bipolar, obsesivo-compulsivo, depresión mayor. La escritura creativa, constituye una forma de intervención sociocultural para enfrentar la problemática de la desigualdad, la exclusión social y educativa en favor de personas con discapacidad psiquiátrica, sujetas a condiciones de vulnerabilidad extrema a causa de graves estigmas sociales (Rodríguez Pérez, 2015).

Según investigación de Pennebaker y Chung (2011), algunos beneficios de la escritura son los siguientes:

- ✓ Da la oportunidad a las personas de abrir sus secretos y así liberar la energía que la psique utiliza para impedir la fuga de estos.
- ✓ Al escribir sobre un tema doloroso, le quitamos fuerza a éste y aumentamos la posibilidad de dominarlo.
- ✓ Al procesar la información mediante la escritura, recordaremos de una forma distinta una la situación crítica, bajando su afectación.

- ✓ Si se escribe de manera digital, la traducción de lo analógico a lo digital implica organizar una narrativa que produce una forma nueva de entender una situación.
- ✓ Las personas que escriben de forma expresiva empiezan a hablar más, la apertura permite abrirse y se inicia un ciclo de reforzamiento positivo.
- ✓ Brinda un espacio para reflexionar y para corregir el curso de la vida.

Teniendo en cuenta los anteriores estudios, podemos concluir que la escritura si puede ser una herramienta terapéutica, la cual puede aplicarse de varias maneras de dependiendo de la situación a tratar o el objetivo. La escritora Morales (2019) en su blog, recomienda 7 ejercicios de escritura terapeutica los cuales pueden aplicarse de acuerdo a la necesidad; la escritura automática o libre, carta para superar conflictos con otra persona, escribir un relato de ficción sobre un anécdota, carta al niño que fuimos, lista de agradecimientos, carta para leer en el funeral y escribir sobre la vida que queremos. Igualmente el sicólogo Rull (2019) en su artículo, resalta otros ejercicios terapeuticos de escritura como; el diario de gratitud, balance positivo, busca y escribe y planes sin miedo. Y muchos psicólogos y profesionales en atención mental, han adaptado la estrategia de la escritura en sus terapias y atención a pacientes como lo resalta Mackencie (2023) en su revista Glamour.

Según Arévalo (2015) al igual que Rodriguez, Cantanabra y Hidalgo (2016) escribir tiene una función reparadora, ayudando a los niños, adolescentes y jovenes marcados por la violencia o situaciones traumáticas, a superar por medio del relato de sus vivencias aquello que les causa dolor y ha afectado sus vidas. Además, se ha evidenciado por el uso de formas públicas de compartir opiniones, como son los blogs y las redes sociales, que la escritura tiene un componente terapéutico, donde los jóvenes son los que más recurren a estas herramientas de desahogo que implican escritura (Barrado, 2015).

Teniendo en cuenta las bondades de la escritura como ejercicio psicológico que trae muchos beneficios, resaltando principalmente el desahogo y la interiorización. Se hace referencia a ella con diferentes términos: la terapéutica o expresiva y reflexiva según Fernández (2013), literaterapia según De Lánz (2012), terapia narrativa y colaborativa según Reyes (2014).

De acuerdo con Fernández (2013), La escritura expresiva “es una herramienta de diálogo y transformación” (p. 28). En su esfuerzo de conectar la escritura con la psicología, se encuentra en la escritura un medio que hace posible liberar el dolor y tener la sensación de paz y calma (Adorna, 2013).

Escartín (2014) también asegura que hay muchos beneficios y ventajas en el uso de la escritura para descubrirse, comprenderse a través de las palabras, brinda la oportunidad de ayudar a reencontrarse, superando dudas e inseguridades. Igualmente puede ayudar a salir de la angustia. Además, de acuerdo con Adorna (2013), “parece no solo ser útil a nivel psíquico, sino también físico” (p. 24). Pues puede ayudar a bajar el estrés, una de las principales causas de las enfermedades de este siglo.

La escritura con fines terapéuticos según Smyth JM et al. (2018) mejora de la angustia mental y el bienestar en pacientes médicos generales con síntomas de ansiedad elevados. Y también es una estrategia positiva en el tratamiento emocional de jóvenes en situaciones de vulnerabilidad, puede favorecer la resiliencia frente a sucesos traumáticos (Bruder, 2007, p. 12).

2.2 El Journaling una novedosa estrategia

Una herramienta que nos lleva a la práctica de la escritura como parte de una terapia mental es el **journaling**, que consiste en escribir a mano en un cuaderno, lo que observamos, pensamos y sentimos, para llegar al autoconocimiento aun de cosas ocultas en la persona. Es una

herramienta para soltar el contenido de nuestra cabeza en el papel (Vera, 2022). Aun es vista como una estrategia romántica para despejar la mente (Mosjos, 2023).

La revista el Comercio Perú (2022) en uno de sus artículos sobre el **journaling**, menciona como beneficios de la escritura diaria; que mejora nuestro autoconocimiento, podemos plasmar lo que no podemos comunicar evitando la preocupación, al aprender a observarnos también seremos capaces de ver a los demás de modo diferente, facilita el orden y la organización quitando cargas emocionales, fomenta la creatividad. Además, según Acofarma (2021) guía al cumplimiento del propósito y realización en la vida.

En su artículo sobre el **journaling**, basado en la entrevista realizada a la psicoterapeuta y logoterapeuta Marcela Valle Cuéllar, la Revista Compensar (2023), resalta los siguientes beneficios de ésta herramienta como terapia:

- ✓ Si has vivido un evento traumático te ayuda a sacar todas esas emociones que experimentaron.
- ✓ Eres más consciente de las emociones y la percepción que tienes de ti mismo.
- ✓ Te ayuda a promover cambios para crecer.
- ✓ Desarrollas la creatividad.
- ✓ Liberas emociones a través del tiempo.
- ✓ Cuando lees lo que has escrito, puedes darte cuenta de cómo has avanzado.
- ✓ Encuentras cuál es el camino para seguir para hallar una solución.
- ✓ Permite el autoconocimiento.
- ✓ Puedes plasmar lo que deseas para tu vida.
- ✓ Organizas tus ideas y pensamientos.

- ✓ Tienes claridad para saber cómo vas a actuar, aunque al principio no sepas por dónde empezar.
- ✓ Encuentras paz y tranquilidad.

Igualmente se recalca la diferencia entre un diario donde siempre se escribe las vivencias del día, mientras que en el journaling se puede ser creativo: escribir una canción, un poema, pintar, recortar cosas, con libertad (Revista Compensar, 2023). Otros autores también dan a conocer los beneficios del Journalig como Yidaki (2023), Te queremos escuchar (2022), Inspira (2023), Heras (2022), Serrano (2023), Navarro (2021), Ocaña (2023), March (2021), y podemos encontrar mucha mas información, que ayudará a adaptar la herramienta del journaling a nuestra necesidad o caso particular. Sin embargo, si la persona le atrae más la escritura digital, también es válido y trae los mismos beneficios e impacto en la salud mental, como lo expresa Martín (2022) o Cruz Rivera (2023) en su artículo.

También es importante mencionar los beneficios que tiene el journaling en los estudiantes, permitiendo ganar creatividad, mejorar la memoria y fortaleciendo el estado de ánimo como lo indica In the frame (2020) en su blog. Además evita pensamiento que hacen daño y provocan ansiedad (Lemos Rodriguez, 2022). Y como lo menciona Alicorp (2020);

- Eleva el coeficiente intelectual porque fortalece el área de lenguaje, según un estudio de la Universidad de Victoria.
- La Universidad de Virginia sugiere que el estado mindfulness (atención plena o conciencia plena) que da escribir o dibujar en un diario ayuda a focalizar pensamientos sueltos en un proceso concreto.

- Escribir las metas en papel hace que el cerebro las catalogue como "acciones importantes".
- Escribir, aunque no sea a diario, ayuda a entrenar la disciplina para tareas más importantes, según la Asociación Americana de Psicología.

En la web podemos encontrar guías didácticas e instructivas para aprender a desarrollar el journaling que queramos (Udemy, 2023).

Actualmente se pueden conseguir en el mercado, agendas para varios tipos de gusto en los cuales se puede llevar el journaling, como las de Toystyle (2023), para diferente tipo de información como las de Caballero (2023) y aun personalizadas como las ofrecidas por El.libreto (2023) o Casa di Andrea (2023), en donde se pueden resaltar colores, diseños y sea aun más motivante el querer escribir. Lo más importante es empezar y González (2021) propone en su blog un reto de 7 días para adquirir el hábito del uso del journaling, MichelleUz (2022) propone un reto interesante de 30 días para conocernos a nosotros mismos y la escritora y periodista Soy Lau (2022) en su página propone 4 pasos para empezar.

Este primer estudio es un acercamiento para llevar a cabo mi empresa de papelería creativa donde implementaría herramientas efectivas como el journaling para brindar a los clientes productos exclusivos y personalizados dando una experiencia de color.

Las siguientes ilustraciones muestran un acercamiento a la reconocida empresa Millca Design (www.millca.co) donde conoceremos algunos de sus productos y cómo utilizan estas herramientas terapéuticas de manera creativa contribuyendo a la salud mental.



Ilustración 1 Agenda, pad mouse y calendario Millca.



Ilustración 2 Resaltadores códigos de color Millca.



Ilustración 3 Descripción del interior de la agenda Millca.

Mockup empresa personal:

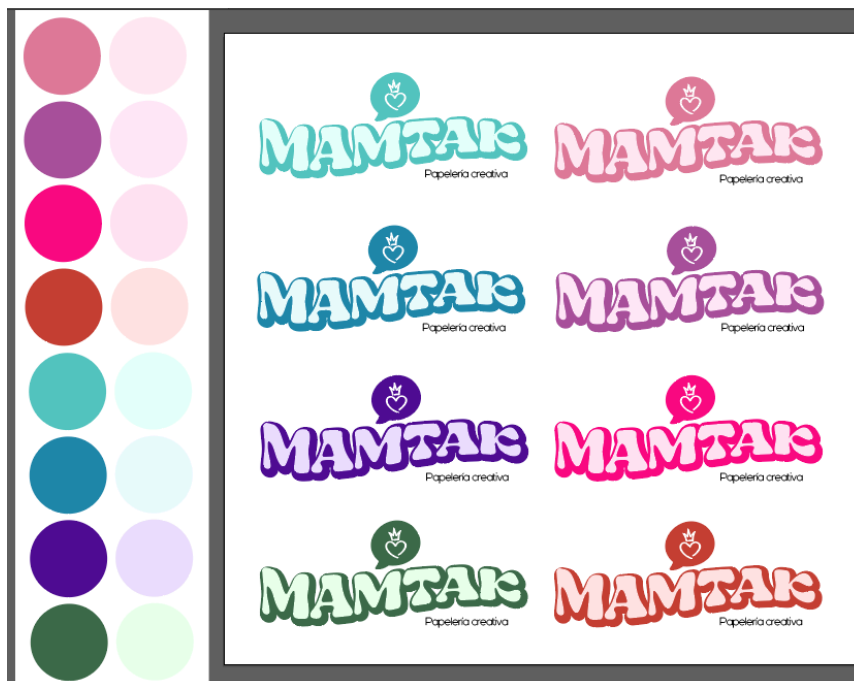


Ilustración 4 Proyección imagen corporativa de mi empresa personal.

3. Conclusiones

El escribir diariamente siguiendo los pasos de estrategias como el journaling, trae muchos beneficios en los jóvenes, que hoy en día se han limitado a llenarse de información a través de las redes sociales. Es de notar que cuando hay problemas mentales, es necesario sacar de la psiquis eso que está afectando, dañando, es por esto que el escribir abre esa puerta a vaciar los sentimientos, pensamientos, dolor, frustraciones, tristezas, ofensas y toda la basura que puede haber en el alma. Por esta razón el journaling busca captar la atención de esos jóvenes agobiados por pensamientos negativos que han afectado su salud y de manera didáctica, única, personal, encontrar en el journaling una salida a eso que los está destruyendo por dentro.

Pudimos ver a través de la información recopilada, que además de ayudar a la salud mental, el journaling permite desarrollar jóvenes más eficientes, inteligentes, productivos, pues es una herramienta que facilita el organizar los pensamientos, las ideas, tener mayor creatividad, enfocarse a la meta los sueños y aun renovar y superar cada día de esas situaciones de fracaso o frustración que muchas veces intentan detener el crecimiento personal.

Finalmente, se resalta la flexibilidad que tiene el llevar un journaling, el cual puede ser adaptado a los rasgos de la personalidad, a las habilidades, herramientas físicas y tecnológicas, motivando al escritor a hacer de ésta una experiencia única y personal que enriquece su vida.

Bibliografía

- Acofarma. (2021). Cumple tus propósitos: journaling, guía paso a paso. Obtenido de <https://www.acofarma.com/blog/journaling/>
- Adorna, R. (2013). Practicando la escritura terapéutica. 79 ejercicios. Ciudad de México: Desclée De Brouwer.
- Alicorp. (03 de septiembre de 2020). El journaling te ayudará a lidiar con el estrés. *Al*. Obtenido de https://www.diariamenteali.com/articulo/el_journaling_te_ayudara_a_lidiar_con_el_estres
- Arévalo, L. (2015). El papel terapéutico de llevar un diario. *AARP*. Obtenido de <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/expertos/Lyda-Arevalo-Flechas/info-2015/diario-terapia-salud-mental.html>
- Barrado, E. (2015). La terapia de la escritura. *Psicología en Zaragoza*. Obtenido de <https://procesoycambio.es/la-terapia-la-escritura/>
- Bruder, M. (2007). Holocausto y resiliencia. Sanando heridas a través de la escritura y el cuento terapéutico. *Revista Psicología, Cultura y Sociedad*. 8, 7-16.
- Caballero, M. (2023). *Papelería Shop*. Obtenido de <https://papelariashop.es/25-ideas-bullet-journal/>
- Casa di Andrea. (2023). *Journals by Andrea*. Obtenido de Facebook: <https://www.facebook.com/casadiandreahn>
- Castro, M. J. (09 de noviembre de 2022). *Caracol Radio*. Obtenido de <https://caracol.com.co/2022/11/09/unicef-el-13-de-los-jovenes-en-el-mundo-tiene-un-trastorno-mental/>
- Cruz Rivera, A. (29 de marzo de 2023). Los beneficios del “journaling” para la salud mental. *EsMental*. Obtenido de <https://www.esmental.com/los-beneficios-del-journaling-para-la-salud-mental/>
- De Lánz, P. (2012). La sanación escribiendo. Ciudad de México: Vergara.

- Escartín, M. (2014). Carmen Martín Gaité: la escritura terapéutica. *Revista de Literatura*. 76(152), 575-603. Obtenido de:
<https://revistadeliteratura.revistas.csic.es/index.php/revistadeliteratura/article/view/349>
- El Espectador. (11 de diciembre de 2021). Los jóvenes hablan de su salud mental. *Redacción Colombia +20*. Obtenido de <https://www.elespectador.com/colombia-20/paz-y-memoria/los-jovenes-hablan-de-su-salud-mental/>
- El Tiempo. (26 de julio de 2022). El 44 % de los menores en Colombia tienen algún problema de salud mental. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/salud/el-44-de-los-menores-en-colombia-tienen-algun-problema-de-salud-mental-690143>
- El.libreto. (2023). *Instagram*. Obtenido de El libreto:
<https://www.instagram.com/el.libretero/?hl=es>
- Empresa Editora El Comercio. (31 de marzo de 2022). ¿Escribir en un diario es terapéutico? Todo sobre el ‘journaling’. (J. A. Arévalo, Ed.) *El Comercio*. Obtenido de <https://elcomercio.pe/viu/actitud-viu/journaling-escribir-en-un-diario-es-terapeutico-todo-sobre-el-journaling-salud-mental-bienestar-psicologia-noticia/>
- Fernandez, E. (2013). *Invitación a la Escritura Terapéutica: Ideas Para Generar Bienestar*. México: International Journal of Collaborative Practice. Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.emmazapatero.com/wp-content/uploads/2020/04/Invitacion-a-la-escritura-terapeutica.pdf>
- Fernandez, I., Paéz, D., & Pennebaker, J. (2004). *Escritura expresiva y afrontamiento tras el impacto del 11-M*. Universidad Nacional de Educación a Distancia, España. Obtenido de [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ehu.es/documents/1463215/1504264/fernandezAE\(2004\).pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ehu.es/documents/1463215/1504264/fernandezAE(2004).pdf)
- González, S. (30 de septiembre de 2021). JOURNALING: Cómo Empezar + RETO de 7 Días | Cómo Cambiar tu Vida. *Coachingpro*. Obtenido de <https://coaching-pro.es/desarrollo-personal/que-es-el-journaling>

- Heras, M. (14 de mayo de 2022). Journaling: el arte de documentar tu vida y todo lo que puede hacer por tu salud mental. *Welfare*. Obtenido de <https://www.welfare.es/mente/journaling-beneficios-salud-mental-escribir-diario/>
- In the frame. (31 de marzo de 2020). 6 beneficios del journaling y cómo puedes aprovecharlo al máximo. Obtenido de <https://in-theframe.com/es/6-benefits-of-journaling/>
- Inspira. (5 de mayo de 2023). ¿Conoces sobre los beneficios del Journaling? Obtenido de <https://www.inspirapr.com/post/conoces-sobre-los-beneficios-del-journaling>
- Laborde Diaz, G. (2022). Enfoques acerca del uso de la escritura en el tratamiento terapéutico. En F. d. psicología (Ed.). Montevideo, Uruguay: Universidad de la República. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/32876/1/tesis_original_ultima_version_pdf.pdf
- Lanza Castelli, G. (2006). El trabajo de escritura entre sesiones en la psicoterapia psicoanalítica. *Subjetividad y procesos cognitivos 2006*. Obtenido de <file:///C:/Users/Angela/Downloads/Dialnet-ElTrabajoDeEscrituraEntreSesionesEnLaPsicoterapiaP-2785106.pdf>
- Lemos Rodriguez, R. (02 de junio de 2022). «Journaling»: ¿qué es y cuáles son sus beneficios? *Mejor salud*. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/journaling-que-es-cuales-son-beneficios/>
- Mackencie, M. (2023). La terapia de escritura podría ser la clave para mejorar la salud mental en 2023. *Glamour*. Obtenido de <https://www.glamour.es/articulos/terapia-escritura-salud-mental>
- March, V. (2021). Journaling, la técnica de moda para lidiar con la ansiedad. *Soyempreendedor.com*. Obtenido de <https://empreendedor.com/journaling-la-tecnica-de-moda-para-lidiar-con-la-ansiedad/>
- Martín, R. (2022). 6 Beneficios de usar un notebook digital. *Grazia*. Obtenido de <https://graziomagazine.com/es/articles/6-beneficios-de-usar-un-notebook-digital/>

- MichelleUz. (30 de agosto de 2022). Reto 30 días de journaling para tu expansión personal y creativa. Obtenido de <https://michelleuz.com/30-dias-de-journaling-expansion-personal-y-creativa/>
- Minsalud. (diciembre de 2020). Análisis de situación de salud (ASIS). (D. d. Demografía, Ed.)
- Morales, D. (2019). 7 Ejercicios de escritura terapéutica. Obtenido de <https://procesoycambio.es/la-terapia-la-escritura/>
- Mosjos, S. (27 de febrero de 2023). “Journaling”: La estrategia para “despejar” la mente. *Romantica*. Obtenido de <https://www.romantica.cl/noticias/2023/02/27/journaling-la-estrategia-para-despejar-la-mente.html>
- Navarro, R. (05 de diciembre de 2021). Escribir un diario (a mano) mejora tu bienestar, pero debes tener un método. *La Vanguardia*. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20211205/7905231/son-motivos-escribir-diario-mejora-bienestar.html>
- Pennebaker, J. W. & Chung, C. K. (2011). Expressive writing and its links to mental and physical health. En H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417-437). New York, NY: Oxford University Press.
- Ocaña, L. (27 de enero de 2023). Journaling, una sencilla rutina que nos hará centrarnos y vivir mejor. *Telva*. Obtenido de <https://www.telva.com/bienestar/2023/01/27/63d351fa01a2f1d7328b45ce.html>
- OMS. (08 de junio de 2022). Trastornos mentales. *Organización mundial de la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- OMS. (31 de marzo de 2023). Depresión. *Organización mundial de la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Ramirez, N., Pennebaker, J., García, A., & Suria, R. (junio de 2007). La Psicología del uso de las palabras. *Revista Mexicana de Psicología*. Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/2430/243020635010.pdf>

- Revista Compensar. (30 de enero de 2023). Bogotá. Obtenido de <https://www.revistacompensar.com/complaciendo/journaling-una-escritura-terapeutica/>
- Rodriguez Pérez, A. (2015). Desarrollo de la escritura creativa como terapia de rehabilitación e intervención social para personas con discapacidad psiquiátrica. En X. C. Educativa. México. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/id/eprint/8301>
- Rodriguez, S., Cantanabra, B., & Hidalgo, A. (mayo de 2016). El poder terapéutico de la narración. (R. M. Cine., Ed.) Obtenido de <http://paliativossinfronteras.org/wp-content/uploads/EL-PODER-TERAPEUTICO-DE-LA-NARRACION.pdf>
- Rull, A. (15 de marzo de 2019). Escritura terapéutica: ejercicios sencillos para el día a día. *El Periódico*. Obtenido de <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20190315/escritura-terapeutica-ejercicios-sencillos-7338682>
- Sanz Velasco, N. (2021). Escritura terapéutica. *Mente a Mente (blog)*. Madrid, España. Obtenido de <https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/escritura-terapeutica>
- Serrano, M. (16 de febrero de 2023). Los beneficios del journaling como terapia. *InStyle*. Obtenido de <https://instyle.mx/estilo-de-vida/los-beneficios-del-journaling-como-terapia/>
- Smyth JM et al. (2018). Online Positive Affect Journaling in the Improvement of Mental Distress and Well-Being in General Medical Patients With Elevated Anxiety Symptoms: A Preliminary Randomized Controlled Trial. *JMIR Ment Health*. Dec 10;5(4):e11290. doi: 10.2196/11290. PMID: 30530460; PMCID: PMC6305886.
- Soy Lau. (30 de junio de 2022). 4 pasos para empezar a hacer journaling. Obtenido de <https://www.ladocreativo.club/4-pasos-para-empezar-a-hacer-journaling/>
- Te queremos escuchar. (11 de octubre de 2022). Los beneficios del Journaling. *Psicoterapia online*. Obtenido de <https://home.tequeremosescuchar.com/ansiedad/los-beneficios-del-journaling/>
- Toystyle. (2023). *Journals & Planners*. Obtenido de <https://www.toystyle.co/collections/journaling>

Udemy. (2023). La guía definitiva del diario personal. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://openup.com.es/wp-content/uploads/2022/08/OpenUp-Gui%CC%81a-diario-personal-.pdf

UNICEF. (octubre de 2021). Estado mundial de la Infancia 2021. *En mi mente*. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.unicef.org/media/108171/file/SOWC%202021%20Resumen%20Ejecutivo.pdf

Vera, V. (13 de diciembre de 2022). *La nación*. Obtenido de https://www.lanacion.com.ar/salud/mente/journaling-una-herramienta-terapeutica-para-vaciar-la-mente-y-conectarse-con-las-emociones-nid13122022/

Yidaki, A. (03 de mayo de 2023). 8 razones para empezar a escribir en un Diario Personal hoy mismo. *Psicología y mente*. Obtenido de https://psicologiaymente.com/clinica/razones-para-empezar-a-escribir-diario-personal