



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

**Beneficios psicológicos de la escritura y su reflejo en la
literatura.**

Autor/a: Adriana María Tablado

Director/a: Dra. Mónica Torres Ruiz-Huerta

Madrid

2026

“La escritura es una larga introspección, es un viaje hacia las cavernas más oscuras de la conciencia, una lenta meditación. Escribo a tientas en el silencio y por el camino descubro partículas de verdad, pequeños cristales que caben en la palma de una mano y justifican mi paso por este mundo”.

- Isabel Allende, *Paula*.

Tabla de contenido

<i>Resumen</i>	4
<i>Abstract</i>	4
<i>Finalidad y motivos</i>	5
<i>Estado de la cuestión</i>	5
<i>Marco teórico</i>	6
<i>Beneficios de la escritura a nivel psicológico</i>	6
Definición de escritura terapéutica	6
Definición de escritura expresiva	6
Duelo.....	7
Trastorno mental	9
Trauma:	12
<i>Relación entre los beneficios que produce la escritura a nivel psicológico y autores reconocidos</i>	15
Literatura analizada	15
Autores que escribieron sobre el duelo	16
Autores que escribieron sobre el trastorno mental.....	18
Autores que escribieron sobre el trauma.....	21
<i>Relación entre escritor y lector</i>	24
Beneficios de la lectura	24
Duelo.....	24
Trastorno mental.....	25
Trauma.....	25
<i>Metodología</i>	26
<i>Discusión</i>	27
<i>Conclusiones</i>	29
<i>Anexo</i>	30

Bibliografía 33

Resumen

El presente trabajo de fin de grado tiene como objetivo principal observar los beneficios de la escritura y lectura a nivel psicológico y cómo estos se ven reflejados en las obras de diferentes autores conocidos. El primer apartado del trabajo explora los beneficios de la escritura teniendo en cuenta diferentes investigaciones y centrándose en casos de duelo, trastorno mental y trauma. En el segundo apartado se relacionan estos beneficios con diferentes novelas de literatos reconocidos. Se toman en cuenta autores que escribieron sobre el duelo, trastornos mentales y situaciones traumáticas, en línea con el primer capítulo. Por último, el tercer apartado trata de explorar los beneficios que puede obtener el lector de dichas obras cuando esté transitando una situación equivalente.

Abstract

The main objective of this final degree project is to observe the psychological benefits of writing and reading and how these benefits are reflected in the literary works of various well-known authors. The first section explores the benefits of writing, taking into account different research studies and focusing on cases of grief, mental illness, and trauma. The second section relates these benefits to various novels by renowned writers. Authors who have written about grief, mental illness, and traumatic situations are considered, in line with the first chapter. Finally, the third section explores the benefits that readers of these works can gain when experiencing a similar situation.

Finalidad y motivos

El presente trabajo tiene como objetivo analizar, en primer lugar, los beneficios psicológicos de la escritura en personas afectadas por procesos de duelo, trastornos mentales y experiencias traumáticas. En segundo lugar, se propone relacionar dichos beneficios con las obras literarias de diversos autores reconocidos que han abordado estas temáticas. Finalmente, con el fin de profundizar en la relación entre escritor y lector, se examinarán los posibles beneficios que la lectura de estas novelas puede aportar a los lectores.

La inquietud por el problema que se quiere estudiar nace al observar, en mi propia experiencia, los beneficios que se pueden obtener de los actos de escribir y leer a nivel de salud psicológica. Además, la elección del tema se vio impulsada por la escasa relevancia terapéutica que suelen recibir la escritura y la lectura en la formación académica de Psicología. Del mismo modo, se apreció una integración limitada de estudios sobre la cuestión, aparte de una ausencia de consenso acerca de los beneficios que pueden aportar la escritura y la lectura.

Las preguntas que se han formulado como guía para la elaboración de la presente revisión han sido las siguientes: ¿Produce la escritura beneficios a nivel psicológico? ¿Se ha beneficiado la literatura de su utilidad? Y ¿se observan también beneficios en los lectores de la literatura?

Estado de la cuestión

En consonancia con la literatura consultada, parecen innegables los múltiples efectos positivos que se derivan de la escritura y la lectura. Según Reyes Iraola (2014), la acción de escribir es capaz de cambiar los significados de las experiencias, además de ordenarlas y aclararlas. Esto puede ser útil en las áreas que se tratarán en el trabajo: duelo, trastorno mental y trauma. De hecho, diferentes estudios evidencian que la escritura puede tener efectos positivos en personas que hayan vivido experiencias traumáticas y que mejora la salud mental en general (Ayala, 2025). Por otro lado, el pionero de la escritura expresiva, James Pennebaker (1997), afirma que esta práctica puede ser beneficiosa tanto a nivel emocional como físico. No obstante, también señala que la escritura puede producir emociones desagradables y que, precisamente por este motivo, resulta relevante estudiar sus beneficios a nivel psicológico.

En relación con la lectura, Alonso-Arévalo et al. (2018) afirman que ésta puede mejorar el grado de satisfacción con uno mismo y con los demás. Además, según el Dr. Antonio Martín Román, graduado en Psicología Social, la lectura proporciona sensación de libertad y es capaz

de enriquecer la vida de las personas. Asimismo, permite explorar nuevas formas de construir la realidad al promover el pensamiento crítico y la reflexión (Losada, 2020).

Marco teórico

Beneficios de la escritura a nivel psicológico

Definición de escritura terapéutica

La escritura terapéutica hace referencia al conjunto de técnicas terapéuticas e intervenciones que emplean la escritura con la finalidad de mejorar el bienestar. Este término tiene una gran amplitud conceptual. Recoge usos individuales como puede ser un diario personal, narrativas autobiográficas o ejercicios de reflexión, y usos acompañados, en terapia, mediante registros o ejercicios de reestructuración cognitiva, por ejemplo.

Con la escritura, desde una perspectiva psicológica, se favorece la reflexión y el autoconocimiento. Al permitir a la persona adquirir distancia con respecto a su propia experiencia, se facilita la creación de significados. Además, según explican Jara et al. (2024), en la expresión escrita acontece lo que se conoce como ganancia de desapego, que ocurre cuando se exteriorizan los propios pensamientos. Se ha demostrado que la exteriorización de estos pensamientos produce mejoras en la salud mental. Aparte genera en la persona sensaciones de validación y aceptación según Penn y Frankfurt (1994).

En el contexto terapéutico, cuando los pacientes escriben lo que sienten con respecto a una vivencia o evento, tal y como se ha mencionado se gana distancia con respecto al mismo. Con anterioridad a haberlo escrito, dicho evento lo percibían como algo muy grande e inabarcable, algo vergonzoso, que no se podía tolerar. Sin embargo, después de haber escrito sobre ello ganan cierta sensación de control con respecto a él y se permite que lo observen con mayor claridad (Reyes-Iraola, 2014).

Definición de escritura expresiva

La escritura expresiva es una técnica terapéutica de creciente interés que se encuadra dentro de la escritura terapéutica y es bastante relevante por su respaldo empírico. James Pennebaker y Beall definen la escritura expresiva como una técnica terapéutica que consiste en la expresión de sentimientos, pensamientos y experiencias de forma integrada en palabras escritas. Según el estudio elaborado por estos se demostró que el hecho de escribir de forma integrada

experiencias traumáticas y lo que hicieron sentir producían mejoras significativas en la salud física y mental a largo plazo (Pennebaker y Beall, 1968).

A lo largo de este capítulo se va a analizar mediante estudios científicos si la escritura produce mejoras psicológicas en las personas que han vivido situaciones de duelo, trastorno mental y trauma.

Duelo

El duelo es el proceso por el que transitan las personas al sufrir la pérdida de algo significativo en sus vidas, pudiendo ser ese algo significativo: alguien que fallece, una ruptura de pareja o amistad, un proceso migratorio, un despido en el trabajo, etc.

Se van a explorar los beneficios de la escritura en personas que hayan atravesado situaciones de duelo. Se quiere comprobar si esta práctica reduce el malestar o aumenta el bienestar emocional en esta situación específica.

Según Lichtenthal y Cruess (2010), la escritura puede ser beneficiosa para aquellas personas que atraviesen un proceso de duelo ya que tiene la capacidad de otorgar un sentido a la experiencia de pérdida que hayan tenido. Sin embargo, en base a los estudios consultados la escritura no demuestra producir mejoras significativas en personas afligidas emocionalmente por estar atravesando una pérdida. Seguidamente se expondrán los resultados obtenidos.

Para comenzar en el estudio de Van Der Houwen et al. (2009), se realizó mediante correo electrónico un seguimiento basado en la escritura de individuos que en el tránsito de un duelo se hallaban emocionalmente angustiados por su pérdida. La muestra con la que se contó fue de 757 personas y en la mayor parte de los casos los participantes habían perdido o bien a un hijo o una pareja. Los resultados reportaron que con la escritura se disminuyeron los sentimientos de soledad emocional y aumentaron las emociones agradables. Sin embargo, no experimentaron la reducción de los síntomas de duelo complicado ni los depresivos.

Por ello, se determinó que la escritura puede ser una herramienta útil para mejorar ciertos aspectos emocionales, pero sus efectos son limitados y no ofrece cambios drásticos por sí sola.

En el estudio elaborado por Lichtenthal y Cruess (2010), se analizó si las personas en un proceso de duelo podían obtener mejoras en su estado emocional a través de la escritura sobre la pérdida, pero siguiendo unas instrucciones específicas. El estudio contó con una muestra de 68 estudiantes universitarios que estaban atravesando un duelo y sus resultados se basaron en tres sesiones de escritura de 20 minutos realizadas en una misma semana.

La muestra se dividió en 4 grupos con el fin de comprobar si se obtenían mayores beneficios en los que escribieran de forma dirigida. Uno de ellos escribió sobre el sentido que otorgaba a la pérdida, otro sobre los aspectos positivos que podían obtener de la experiencia en el sentido de crecimiento personal o resiliencia, otro tenía que escribir únicamente sobre los aspectos emocionales vinculados a la vivencia, y el último escribía sobre temas neutrales.

En el estudio se evaluó si se producía una mejora en la sintomatología depresiva y ansiosa.

Los resultados que se obtuvieron mostraron que no había mejoras significativas en los grupos de escritura dirigida en comparación con los otros dos, las sesiones de escritura no mejoraron el malestar psicológico.

En otro estudio realizado por Kovac y Range (2000) se trató de comprobar si la escritura podía funcionar como herramienta para el alivio del malestar emocional en personas que habían perdido a un ser querido a causa del suicidio. La muestra con la que se realizó el estudio fue de 40 estudiantes universitarios entre los 18 y los 46 años. Se les realizaron 4 sesiones de escritura a lo largo de 2 semanas y se evaluó su estado emocional antes y después de dichas sesiones.

Se dividió a la muestra en dos grupos, el grupo experimental escribió acerca de la pérdida que había sufrido, profundizando en sus emociones y pensamientos. El grupo control, en cambio, escribió sobre temas neutros, no emocionales y no relacionados con la pérdida.

Los resultados expusieron que la escritura acerca de las emociones sí que ayudaba a mejorar el malestar del duelo por suicidio. El grupo experimental mostró tener menos angustia emocional que el grupo control. En este caso la escritura, puede ser una herramienta útil pero no sustituye otras herramientas de intervención en el caso de que sean necesarias, tiene unos efectos moderados.

En cuarto lugar, la investigación realizada por Dababneh et al. (2025) buscó comprobar la eficacia de la escritura expresiva en personas refugiadas en fase de transición del proceso de asilo con trastorno de duelo prolongado. Este trastorno se encuentra en el DSM-5 en el apartado de Trastornos relacionados con traumas y factores de estrés con el nombre de Trastorno de duelo complejo persistente. La escritura se realizó en formato online y se contó con una muestra de 36 personas.

Para comprender el duelo en esta población emplearon el “Dual Process Model” (Stroebe y Schut, 1999). En este modelo se identifican dos estresores principales para las personas que están atravesando un duelo. En primer lugar, estresores orientados a la pérdida, relacionados

con el dolor emocional que supone el duelo, y, en segundo lugar, estresores orientados a la restauración, relacionados con el comienzo de una nueva vida después de la pérdida.

Se dividió la muestra en tres grupos. Uno de ellos escribió únicamente sobre la pérdida, otro sobre la restauración, es decir, acerca de los desafíos a los que tendrían que enfrentarse en su día a día y la adaptación a la vida tras el duelo. El último combinó la escritura acerca de ambas temáticas.

Los resultados evidenciaron que el grupo que orientó la escritura únicamente a la pérdida no mostró ninguna mejora significativa. Aquellos que escribieron acerca de la restauración mostraron mejoras, pero de corta duración. El grupo que escribió acerca de ambas mostró mejoras significativas en la sintomatología relacionada con el duelo prolongado.

Por último, según Rodríguez et al. (2013), que describen un caso clínico de una paciente de 18 años que había experimentado la reciente pérdida de su padre, sí que se observan mejoras en el estado de ánimo con la escritura. Se le pidió a la paciente que escribiese acerca de las emociones, comportamientos y pensamientos que estaba experimentando con relación al duelo que transitaba vía email durante 4 meses con la respuesta inmediata de su terapeuta.

Se logró una mejoría a nivel emocional, disminuyendo la frecuencia con la que sentía tristeza y apatía y aumentando las emociones agradables.

En conclusión, la escritura demuestra ser una herramienta eficaz cuando está acompañada de terapia u otros recursos. En solitario sus efectos son variados y mayoritariamente modestos. Dependen del formato empleado, de la temática en la que se focaliza, del duelo del que se trata e incluso de la población a la que se dirige. Por tanto, puede ser un medio positivo, pero su máxima eficacia se alcanza cuando viene acompañada de otras herramientas.

Trastorno mental

Según la Organización Mundial de la Salud (2025), un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa en la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. En este apartado se va a tratar de analizar con diferentes estudios si la escritura produce beneficios psicológicos en las personas que padecen un trastorno mental, concretamente se va a hablar de trastornos del estado de ánimo y psicosis.

En el estudio realizado por Krpan et al. (2013) se investigó si la escritura expresiva podría servir como tratamiento complementario para personas con diagnóstico de depresión mayor. El estudio contó con una muestra de 40 personas. Las intervenciones que se realizaron

consistieron en observar si había mejoras en los síntomas depresivos, el procesamiento cognitivo y la regulación emocional después de escribir acerca de emociones y experiencias personales significativas durante 20 minutos, tres días consecutivos.

En el grupo experimental se les pidió, como se ha mencionado, que escribiesen acerca de sus emociones y experiencias personales significativas y en el grupo control se les pidió que escribieran sobre temas neutrales. Los resultados se midieron administrando a los participantes el Inventario de Depresión de Beck y el Cuestionario de Salud del Paciente antes de realizar las sesiones de escritura, el día después de finalizarlas y cuatro semanas más tarde.

Se encontró que la escritura expresiva producía mejoras significativas en los síntomas depresivos en el grupo experimental en comparación con el grupo control. Los participantes mostraron reducción de sentimientos desagradables y mejor regulación emocional tras la intervención. Por ello, se concluye que la escritura expresiva puede ser útil como complemento terapéutico.

En otro estudio elaborado por Gortner et al. (2006), se observaron de nuevo los beneficios de la escritura expresiva en población vulnerable a la depresión. Se analizó si esta actividad podía disminuir la rumiación (para los autores factor determinante en la depresión) y los síntomas depresivos en estudiantes universitarios con antecedentes de sintomatología depresiva elevada, pero con sintomatología actual baja.

El estudio contó con una muestra de 90 participantes a los que se dividió en dos grupos, el grupo control, que escribía sobre temas neutros, sin contenido emocional, y el grupo experimental, al que se le aplicó la técnica de la escritura expresiva. Este último tenía que escribir acerca de las emociones y pensamientos relacionados con los trastornos emocionales pasados. La intervención tuvo una duración de 20 minutos y se realizó durante 3 días consecutivos.

Se evaluaron los síntomas depresivos de los participantes, antes de las sesiones, inmediatamente después y a los 6 meses con la finalidad de comprobar si había efectos a largo plazo. Curiosamente, las personas con alta tendencia a suprimir sus emociones según el “Emotion Regulation Questionnaire”, que habían realizado las sesiones de escritura expresiva, mostraron menos síntomas depresivos 6 meses después. También se encontró que los participantes del grupo experimental apreciaron una reducción de la rumiación.

En suma, la escritura expresiva demuestra ser una herramienta útil en la intervención preventiva de la depresión y las personas que más se benefician de ella son las que tienden a suprimir emociones.

En tercer lugar, en el estudio elaborado por Bakie et al. (2012), se trató de explorar si la escritura positiva y la escritura expresiva, mostró beneficios en población con trastornos del estado de ánimo, concretamente con diagnóstico de depresión o trastorno bipolar. El estudio cuenta con una muestra de 225 personas y se quería comprobar si la escritura acerca de experiencias emocionales o experiencias positivas podía reducir los síntomas depresivos, disminuir el afecto negativo y aumentar las emociones positivas y el bienestar.

Los participantes se dividieron en tres grupos, uno grupo escribía sobre eventos traumáticos, estresantes o emocionalmente intensos. Otro sobre experiencias positivas, gratitud o aspectos valiosos de la vida. El último escribía sobre temas neutros, sin contenido emocional. Se realizaron tres intervenciones durante tres días consecutivos.

Los resultados se midieron administrando cuestionarios estandarizados online antes de las intervenciones, inmediatamente después de completarlas y unas semanas después. Se encontró que ambas, tanto la escritura positiva como la expresiva, produjeron mejoras en el estado de ánimo. La escritura positiva mostró efectos significativos en el incremento de las emociones positivas y la escritura expresiva redujo las emociones desagradables y los síntomas depresivos.

En cuarto lugar, el estudio de Tang et al. (2023), se centra en mujeres hospitalizadas con esquizofrenia. Se trata de observar si la escritura basada en psicología positiva, por ejemplo, escribir acerca de fortalezas personales, experiencias positivas o gratitud, es capaz de mejorar variables psicológicas. Se midieron cuatro áreas: el estigma internalizado, la esperanza, los estilos de afrontamiento y la calidad de vida.

La muestra con la que se encontró fue de 54 pacientes y se dividieron en dos grupos. 27 pertenecientes al grupo de intervención y 27 al grupo control que no realizaron actividades de escritura terapéutica. Se realizaron varias sesiones breves a lo largo de dos semanas.

Los resultados se midieron en diferentes evaluaciones realizadas antes y después de la intervención, en ellas se evaluó el estigma, la esperanza, el afrontamiento y la calidad de vida con diferentes cuestionarios.

Se halló que las personas que participaron en las sesiones de escritura basada en psicología positiva experimentaron una reducción del estigma internalizado, un incremento de la

esperanza, mejoraron los estilos de afrontamiento adaptativos y aumentó la calidad de vida percibida.

Por último, el estudio de Romm et al. (2023), explora los beneficios de la escritura de forma creativa en la recuperación de jóvenes afectados por psicosis temprana. Los autores parten de la idea de que la psicosis produce una ruptura en la identidad y la narrativa de la vida de los afectados. Contemplan la escritura como una forma de reconstruirlas.

La intervención se desarrolló de forma grupal y los participantes realizaron ejercicios de escritura creativa de forma guiada, en un entorno seguro y no clínico. Se podía escribir acerca de experiencias personales de forma realista o de forma ficticia.

La metodología empleada para medir los resultados fue cualitativa. Se recogieron los testimonios y se realizaron observaciones y reflexiones para identificar las mejoras derivadas de la escritura.

Los resultados indican que la escritura ayudó con la reconstrucción de la identidad ya que se reorganizan experiencias difíciles y se les otorga un significado, hecho relevante teniendo en cuenta que un episodio psicótico puede vivirse como una ruptura. Por otra parte, la intervención deja un espacio para que las emociones se puedan expresar de forma segura. La opción de escribir de forma ficticia permite que temas dolorosos puedan tratarse indirectamente.

Además, el grupo genera conexión social, reduce el aislamiento y normaliza experiencias que suelen vivirse en soledad.

En conclusión, la escritura en diferentes modalidades (expresiva, positiva o creativa) puede ayudar en muchas áreas a las personas que padecen trastornos mentales. Tanto en la reducción de la sintomatología depresiva como en el incremento de las emociones positivas, la esperanza y la regulación emocional. No sustituye otras intervenciones psicológicas o psiquiátricas, pero puede ser una herramienta útil en población con trastornos del estado de ánimo y psicosis.

Trauma:

Según el Colegio Oficial de la Psicología de Castilla-La Mancha, “el trauma psicológico ocurre tras la exposición directa o indirecta a sucesos lo suficientemente intensos como para que sea imposible procesarlos e integrarlos adecuadamente. Dicho suceso suele tener la capacidad de generar miedo, impotencia o terror ante la amenaza de inminente lesión o muerte.” Si los síntomas persisten en la persona que ha vivido una situación traumática se habla de Trastorno

de Estrés Postraumático. También se considera necesario definirlo porque puede ser una consecuencia directa a nivel psicológico en las personas que han vivido un suceso traumático.

Según la American Psychiatric Association (2022), el Trastorno de Estrés Postraumático se caracteriza por: la aparición de recuerdos, sueños o flashbacks relacionados con el suceso traumático, la evitación de aquello que se relacione con el suceso tanto a nivel físico como cognitivo (pensamientos), la alteración del estado de ánimo y la cognición y, el estado de hiperalerta y reactividad.

A continuación, se va a hablar de nuevo con el apoyo de estudios científicos acerca de los beneficios de la escritura para personas que han sufrido una situación traumática o padecen Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

Según Sloan et al. (2012) las sesiones breves de escritura pueden mejorar la sintomatología del TEPT, reduciendo concretamente la reexperimentación, evitación y actividad fisiológica. Los resultados mencionados los obtuvieron mediante la realización de un estudio basado en los beneficios de la escritura en personas diagnosticadas con TEPT a causa de un accidente de tráfico.

La muestra con la que se contó fue de 46 personas quienes fueron asignadas de forma aleatoria en dos grupos. Uno de ellos realizaba sesiones de escritura centradas en el trauma y otro, el grupo control, permaneció en lista de espera y no realizó ninguna actividad.

Se evaluaron los resultados 6, 18 y 30 semanas después y se encontraron mejoras en la sintomatología del TEPT como se ha mencionado antes. Los beneficios se mantuvieron a lo largo de las evaluaciones por lo que se concluyó que la escritura tiene efectos duraderos.

En otro estudio de Sloan et al. (2018), se compararon los efectos de cinco sesiones de terapia basada en escritura con sesiones de terapia cognitiva tradicional. Los participantes de la investigación fueron adultos con diagnóstico de TEPT a causa de diferentes sucesos: violencia, accidentes, abusos... Los participantes fueron divididos en dos grupos asignados de manera aleatoria, uno de ellos asistió a terapia basada en la escritura y el otro a terapia cognitiva. El primero de ellos acudió a 5 sesiones de 30 minutos en las que tenía que escribir acerca del trauma que había sufrido con unas instrucciones concretas, el segundo, realizó 12 sesiones de una hora.

Se evaluaron los resultados de ambas intervenciones a los 3, 6 y 12 meses tras haberlas finalizado. Se encontró que la terapia basada en la escritura demostraba producir reducción de

sintomatología equiparable a la terapia cognitiva, y además las mejoras se mantenían a lo largo del tiempo. Por otra parte, fue positivo que la terapia basada en la escritura tenía una menor tasa de abandono que la terapia tradicional, lo cual puede indicar que hay mayor tolerabilidad a este tipo de tratamiento.

En consonancia con estos resultados la investigación de Sloan et al. (2023) de nuevo comparó los efectos de la terapia basada en la escritura con la terapia habitual. El estudio fue realizado con veteranos de guerra y se concluyó que los cambios en la gravedad de los síntomas del TEPT fueron similares en ambos grupos (los que recibieron terapia psicológica verbal y los que la realizaron de forma escrita). De hecho, a las 10 semanas de finalizar el tratamiento mostraron resultados más positivos aquellos que habían realizado la terapia de forma escrita.

A diferencia de la evidencia reportada por Sloan et al. (2023) y Sloan et al (2018), el estudio realizado por Van Emmerik et al. (2008), en el que se compara la eficacia de la terapia basada en la escritura con la terapia cognitivo conductual, se encuentra que esta última tiene beneficios más significativos que la primera. El estudio fue realizado con 69 personas con un diagnóstico de Trastorno de Estrés Agudo o Trastorno de Estrés Postraumático.

En esta misma línea, Smyth et al. (2008) indagan en la viabilidad de la escritura expresiva como herramienta para la mejora de los síntomas psicológicos y la reactividad del cortisol ante estímulos relacionados con situaciones traumáticas en población con diagnóstico de TEPT.

El estudio contó con una muestra de 25 personas a las que se dividió en dos grupos, uno de ellos tenía que escribir acerca de la experiencia traumática vivida y el otro sobre un tema neutro. Se realizaron evaluaciones antes de la intervención, justo cuando se realizó, después y al cabo de 3 meses.

Los resultados concluyeron que no hubo mejoras en la sintomatología del TEPT, pero sí en el estado de ánimo. Además, se atenuaron significativamente las respuestas endocrinas (cortisol) a los recuerdos del suceso traumático.

Coincidiendo con los hallazgos anteriores, el trabajo de Koopman et al. (2005), evidencia que la escritura expresiva reduce los síntomas de depresión y TEPT, además de mejorar la percepción del dolor físico.

Por último, se encuentran también resultados consistentes en el estudio de Sayer et al. (2015), quienes afirman que la escritura expresiva tiene utilidad en la reducción de sintomatología de

estrés postraumático y depresión en población que ha vivido un conflicto bélico, aunque el efecto es pequeño o moderado.

En conclusión, la escritura puede aportar beneficios psicológicos para las personas que hayan vivido una experiencia traumática o tengan un diagnóstico de TEPT. Los resultados son mejores cuando se escribe de forma estructurada. En varios estudios son equiparables incluso a los efectos de la terapia cognitivo conductual tradicional. En general, produce mejoras en el estado de ánimo, aunque sus efectos son moderados.

Relación entre los beneficios que produce la escritura a nivel psicológico y autores reconocidos

En el capítulo siguiente, una vez revisada la evidencia empírica acerca de los beneficios psicológicos de la escritura, se pretende observar cómo algunos escritores reconocidos también han hecho uso de ella como un apoyo psicológico o emocional. Concretamente se va a revisar literatura en la que se traten los temas de duelo, enfermedad mental y trauma.

Hay que tener en cuenta una limitación fundamental, los beneficios psicológicos de los que se habla en el capítulo uno se han explorado bajo unas condiciones metodológicas y controladas con las que no se cuenta en el caso de la literatura. La literatura es una expresión artística cuya finalidad es subjetiva y dependiente de quien escribe, no pretende evidenciar resultados de índole empírica. Por esta razón las siguientes consideraciones deben abordarse teniendo en cuenta esta realidad.

Las conclusiones que se obtengan deben ser tenidas en cuenta como hipótesis plausibles y no como conclusiones generalizables ni determinantes.

Literatura analizada

Las obras escogidas para ser contrastadas con los posibles beneficios de la escritura han sido seleccionadas bajo los siguientes criterios: que se tratase de novelas de prestigio y notoriedad a nivel internacional, que tuviesen, a pesar de ser ficticias, ciertos matices autobiográficos, que poseyeran un vínculo directo con las situaciones concretas a las que se dirige el presente trabajo (duelo, trastorno mental y trauma), y por último, que formasen parte de un repertorio literario previamente examinado.

En concreto las obras que se van a examinar son las siguientes. Para el duelo, “Paula”, de Isabel Allende, “Señora de rojo sobre fondo gris”, de Miguel Delibes, “The Year of Magical

Thinking” de Joan Didion y “Rien ne s'oppose à la nuit” de Delphine de Vigan. Para el trastorno mental, “Mrs. Dalloway” de Virginia Woolf, “The Bell Jar” de Sylvia Plath, “Jours sans faim”, de Delphine de Vigan y “Diarios” de Alejandra Pizarnik. Y para finalizar, en relación con el trauma, “La mujer habitada” de Gioconda Belli, “Man's Search for Meaning” de Viktor Frankl, “El diario de Ana Frank” de Ana Frank y “La casa de los espíritus” de Isabel Allende.

Autores que escribieron sobre el duelo

A continuación, se van a relacionar las obras de Isabel Allende, “Paula”, de Miguel Delibes, “Señora de rojo sobre fondo gris”, de Joan Didion, “The Year of Magical Thinking”, y de Delphine de Vigan, “Rien ne s'oppose à la nuit”, con los posibles beneficios psicológicos que hayan podido obtener a partir de ellas.

La escritora Isabel Allende publicó la obra “Paula”, dedicándola a su propia hija, quien murió por una rara condición genética, llamada porfiria. La obra fue escrita mientras Paula se encontraba en estado de coma, entre diciembre de 1991 y diciembre de 1992 cuando falleció. La finalidad con la que redactó esta obra fue que su hija pudiese conservar la memoria al despertar del coma, por ello se centra en las vivencias pasadas de la autora.

Según Allende (s.f.), “Paula” tuvo un poder sanador en el tránsito del duelo de la muerte de su hija. La autora relata que mientras escribía el libro lloraba muy a menudo, pero ese llanto le hacía bien, fue su manera de transitar el duelo. En otra entrevista también comenta: “El 6 de diciembre, cuando ella falleció, se abrió un hoyo inmenso. Yo me habría podido hundir en ese hoyo para siempre si no hubiera sido por la escritura. La escritura me permitió verlo, aceptarlo, entenderlo y transformarlo. Arreglar la vida. Darle orden al trauma. Sin eso, no sé qué hubiera sido de mí” (Abad, 2023).

De hecho, en la propia novela Isabel Allende relata: “me vuelco en estas páginas en un intento irracional de vencer mi terror, se me ocurre que si doy forma a esta devastación podré ayudarte y ayudarme, el meticuloso ejercicio de la escritura puede ser nuestra salvación” (Allende, 1994, p. 17).

En conclusión, según Maier (2003), la escritura de “Paula” fue para Allende más una necesidad psicológica que un mero acto literario. Tuvo la función de transformar el caos y el sufrimiento que conlleva la pérdida de una hija para una madre en una narrativa coherente que permitía de algún modo aceptar las circunstancias. El caso de Isabel Allende con “Paula” puede

interpretarse como un ejemplo cualitativo de cómo la escritura puede ser beneficiosa a la hora de atravesar un duelo.

De acuerdo con la evidencia consultada según Lichtenthal y Cruess (2010) la escritura puede funcionar como una forma de otorgar sentido a la pérdida. Así parece que se refleja en el caso de Allende quien expresa que gracias a escribir pudo ver, aceptar, entender y transformar el duelo por la pérdida de su hija.

Por otro lado, el escritor Miguel Delibes también se enfrenta al duelo por la muerte de su esposa Ángeles de Castro en la obra “Señora de rojo sobre fondo gris”. Los personajes que aparecen en la obra son ficticios, pero tiene un innegable carácter autobiográfico al inspirarse en la muerte de su mujer, y el personaje de Ana directamente en esta. El autor revive a lo largo de la novela algunos de los momentos que pasaron juntos.

El libro tiene como objetivo aliviar el sufrimiento por la pérdida de su esposa. En este caso la escritura se emplea como una vía para abordar y representar el dolor que conlleva el duelo, de forma controlada eligiendo cómo recordar a la persona perdida (Alpízar, 2015).

De acuerdo con la evidencia empírica, la escritura favorece el aumento de las emociones agradables en situaciones de duelo. Este hecho puede verse reflejado en el caso de “Señora de rojo sobre fondo gris” de Miguel Delibes, al tratar el autor de abordar el dolor que conlleva la pérdida mediante la vía de la literatura (Van Der Houwen et al., 2009).

En tercer lugar, la autora norteamericana, Joan Didion, escribe la obra “The Year of Magical Thinking” tras la repentina muerte de su esposo a causa de un infarto. Escribe esta novela durante el año tras la muerte de su marido y en ella relata cómo vive su luto. En la novela plasma directamente de forma autobiográfica los pensamientos que tenía de forma recurrente acerca del fallecimiento de su marido. El título del libro se debe al estado de negación en el que se hallaba en el proceso de duelo y cómo tenía pensamientos irracionales que de alguna manera le convencían de que el fallecido podía volver.

En una entrevista la autora relata que escribir este libro fue una necesidad y que al acabarlo se dio cuenta de que había supuesto una experiencia luminosa (Martín Rodrigo, 2006).

En relación con la evidencia presentada en el capítulo anterior para Didion, la escritura pudo suponer una manera de otorgar sentido a la pérdida (Lichtenthal y Cruess, 2010).

Por último, la autora Delphine de Vigan en su obra “Rien ne s'oppose à la nuit” indaga en su propia historia familiar tras el suicidio de su madre, Lucile, quien padecía un trastorno bipolar. El duelo empuja a la autora a llenar el vacío que siente con palabras, con su obra pretende comprender el porqué de la pérdida. También busca reconstruir la identidad de Lucile a quien siempre percibió como una persona lejana a pesar de estar físicamente cerca (Sánchez Hernández & Marot Payet, 2021).

Cuando se va acercando el final de la novela, la autora reconoce que no encuentra el sentido a la búsqueda en el pasado de su madre, no hay sentido de reparación o conciliación, pero sí que está convencida de que debía realizar esa indagación simplemente para acercarse a su madre (Casanovas, 2025).

Se podría relacionar la escritura de “Rien ne s'oppose à la nuit” con los resultados del estudio de Kovac y Range (2000), en el que se evalúan los efectos de la escritura como herramienta terapéutica en el caso de personas que habían perdido a un ser querido a causa del suicidio. Se puede observar cómo en el caso de Vigan que escribir acerca de las emociones y pensamientos que suscita este duelo sí que puede ayudar a la reducción de la angustia emocional. La intención de la autora al escribir es acercarse a su madre. La reducción de esa angustia emocional, en este caso, se produce con dicha aproximación (Casanovas, 2025).

Los textos de estos autores no pueden considerarse como una demostración empírica de la eficacia de la escritura en situaciones de duelo. Sin embargo, se observa cómo los autores se han beneficiado de sus relatos manifestando el apoyo que ha supuesto para ellos. En los textos de Allende, Delibes, Didion y de Vigan se puede constatar cómo las obras les ayudaron a ordenar y representar el trauma por la pérdida, aceptar las circunstancias, aliviar el sufrimiento e incluso reconstruir y acercarse a la persona fallecida. También hablan de que la escritura supuso para ellos una necesidad psicológica.

Autores que escribieron sobre el trastorno mental

A continuación, se va a relacionar la escritura de las obras “Mrs. Dalloway” de Virginia Woolf, “The Bell Jar” de Sylvia Plath, “Jours sans faim” de Delphine de Vigan y “Diarios” de Alejandra Pizarnik, con los posibles beneficios psicológicos que hayan podido ser obtenidos a partir de ellas en sus autoras.

Virginia Woolf, en su obra “Mrs. Dalloway” representa mediante los personajes ficticios de Clarissa Dalloway y Septimus Warren Smith, su ambivalencia psíquica, concretamente la lucha

interna entre el deseo de morir y el deseo de vivir. Ambos personajes son un reflejo de la escisión interna de la autora y tienen dos polaridades que reflejan cómo Woolf vivía su realidad.

El personaje de Septimus, veterano de guerra que sufre síntomas depresivos, constituye la principal proyección de la conciencia de la autora. Incluso la forma en que este ejecuta su propia muerte, arrojándose por una ventana, plasma uno de los intentos de suicidio reales de Virginia por aquellas fechas. Por otro lado, el personaje de Clarissa evidencia los estados maníacos y depresivos propios de la novelista, quien padecía un trastorno bipolar. A lo largo de la obra el personaje vive periodos de exagerada inestabilidad. Septimus representa signos visibles de psicopatología y Clarissa por su parte, encarna los síntomas, el dolor no visible de la autora, la insatisfacción vital, la ansiedad o la represión (Ortolano, 2011).

Virginia Woolf afirma en algunos de sus textos autobiográficos que la escritura era para ella una forma de escapar de su enfermedad (Roca y Rius, 2017). Sin embargo, a pesar de esta percepción subjetiva de la autora, según García Nieto (2004), también puede decirse que la literatura contribuía a su empeoramiento. Esto se debe a que al observar Virginia que sus obras recibían buenas críticas, de algún modo suponía obtener análogamente un certificado de cordura.

Según la evidencia consultada en relación con los beneficios psicológicos de la escritura, el estudio realizado por Krpan et al. (2013) muestra cómo ésta puede producir una reducción de los sentimientos desagradables, así como una mejor regulación emocional en personas con síntomas depresivos. En esta línea, la investigación de Bakie et al. (2012), muestra cómo en pacientes con diagnóstico de trastorno bipolar como el caso de Virginia, la escritura acerca de eventos traumáticos, estresantes o emocionalmente intensos puede reducir las emociones desagradables o los síntomas depresivos. Si se tiene en cuenta que Virginia también presentó sintomatología psicótica, teniendo incluso alucinaciones auditivas (Figueroa, 2005), según el trabajo de Romm et al. (2023), la escritura libre puede otorgar ciertos beneficios en casos de psicosis temprana. Posibilita otorgar significado a experiencias difíciles, así como tratar temas dolorosos de forma menos invasiva y directa por medio de la ficción.

Por otro lado, “The Bell Jar” de Sylvia Plath, constituye una novela autobiográfica en la que la autora aborda su padecimiento de depresión nerviosa, su intento de suicidio y su ingreso en psiquiatría. Para abordar dichos eventos emplea el personaje ficticio de Esther Greenwood, una joven que sufre depresión y siente que debido a la sociedad en la que vive, se encuentra atrapada, metafóricamente, en una campana de cristal (Teruel, 2012).

Según Thomas (2023), la autora hace uso de la escritura como terapia y forma de comprenderse a sí misma.

Con todo esto, de forma similar al ejemplo de Virginia Woolf se puede relacionar la evidencia sobre los beneficios psicológicos de la escritura en el caso de Sylvia Plath. La escritura pudo haber sido para la autora, tal y como ella reconoce, al hacer uso de ella como una especie de cura, una ayuda para la mejora de la regulación emocional (Krpan et al. 2013).

Delphine de Vigan, en su obra, “*Jours sans faim*”, habla mediante el seudónimo de Laure, de su propio padecimiento de un trastorno de la conducta alimentaria, concretamente anorexia nerviosa. La autora trata su ingreso hospitalario a los 19 años como consecuencia de esta enfermedad, la crudeza de su tratamiento y la complejidad de su vivencia (Casanovas, 2025).

La autora reconoce que la escritura supone para ella la única vía posible para domesticar sus emociones y sensibilidad. Además, le concede el poder de soltar y no absorberlo todo ella sola, es decir, de externalizar su malestar emocional en lugar de internalizarlo. También comparte que la fuerza liberadora de la escritura no se ciñe a las obras en las que relata sus propias experiencias, sino que es perceptible también en sus libros de ficción (Clarín, 2021).

La evidencia consultada permite relacionar la escritura de “*Jours sans faim*” con el alivio de la sintomatología depresiva que señala el estudio de Gortner et al. (2006). No consta públicamente que Delphine de Vigan haya padecido depresión clínica. Aun así, hay numerosos estudios que hablan de la elevada comorbilidad entre la depresión y los trastornos de la conducta alimentaria, llegando a presentar un 50% de los pacientes con anorexia nerviosa y un 79% de los diagnosticados de bulimia nerviosa, depresión mayor (Granada Psique, 2025).

Asimismo, Delphine habla acerca del poder sanador de la escritura incluso cuando esta no es autobiográfica. Este hecho es corroborado por el estudio de Romm et al. (2023), en el cual a pesar de que se cuenta con una muestra de jóvenes afectados por psicosis temprana, se habla de los beneficios que produce escribir de forma ficticia a la hora de abordar temas dolorosos de forma indirecta.

Por último, Alejandra Pizarnik en su obra “*Diarios*”, plasma el sufrimiento ocasionado tanto por la severa depresión que sufría como por su trastorno límite de la personalidad. Su dolor se puede observar en los poemas, las reflexiones y las anotaciones contenidas en esta bitácora. La poesía de la autora se considera hondamente testimonial ya que en ella se reflejan su angustia, frustración y emociones desagradables de forma directa y simbólica (Valerio, 2025).

Para la autora escribir era un modo de dar sentido al sufrimiento, y así lo registró en su diario en noviembre de 1971 (Pizarnik, 2022).

La composición de Pizarnik parece funcionar como la vía mediante la cual la autora se comprendía a sí misma y al mundo, o al menos mediante la que lo intentaba. De acuerdo con el estudio de Romm et al., (2023), focalizado en una muestra de jóvenes afectados por psicosis temprana, algunos beneficios de la escritura son el apoyo en la reconstrucción de la identidad y la reorganización y comprensión de experiencias difíciles. A pesar de que los resultados del estudio son obtenidos de población psicótica, entre la que no se encuentra Pizarnik, quien presentaba un trastorno límite de la personalidad, este trastorno puede verse beneficiado igualmente ya que comparten necesidades similares. El trastorno límite de la personalidad se caracteriza por la búsqueda de identidad constante y por esta razón puede ser habitual observar que una persona que lo padece adopte a lo largo de su vida diferentes filosofías o visiones del mundo. Además, el DSM-V (Association, 2022), incluye entre los requisitos para su diagnóstico la existencia de un patrón de inestabilidad en la propia imagen. Dicha inestabilidad puede atribuirse a su autopercepción como personas variables, así como a su autoestima dependiente de su estado emocional momentáneo (Caballo et al., 2004). Es por estas cualidades del trastorno por lo que se afirma que también puede verse beneficiado de la escritura para la comprensión y construcción de la identidad y las experiencias difíciles. Ambos beneficios pudieron estar presentes en el caso de Pizarnik.

En conclusión, de acuerdo con la literatura científica consultada, parece que las autoras mencionadas sí que se han beneficiado de la expresión escrita. Se estima que ha funcionado como un medio de expresión del malestar emocional, una vía para la externalización de los conflictos internos y la asignación de significado a las experiencias e identidad. Sin embargo, la relación con la escritura no tiene por qué ser necesariamente benefactora, más bien parece ser una herramienta ambivalente. Por ejemplo, en el caso de Virginia Woolf, el refuerzo positivo público obtenido por sus obras pudo funcionar, según la interpretación subjetiva de la autora, como una especie de certificado de cordura (García Nieto, 2004).

Autores que escribieron sobre el trauma

Gioconda Belli en su obra “La mujer habitada”, narra su vivencia en el contexto de la revolución Sandinista en Nicaragua entre 1978 y 1990. En la novela trata su implicación en la militancia clandestina por su participación en el Frente Sandinista de Liberación Nacional, así como su posterior encarcelamiento y exilio. A pesar de que la novela mezcla elementos

fantasiosos y realistas, refleja la propia experiencia de la autora a través del personaje de Lavinia (Pollard, 2010).

Para la autora la escritura ha simbolizado su patria, como consecuencia de haber vivido el exilio de su país, Nicaragua, el hecho de escribir le ha permitido seguir anclada a él y sentirlo cerca. En sus palabras: “mi escritura perdurará más allá de cualquier pasaporte”. También cumple la función de ser un arma contra la guerra, para ella la literatura tiene el poder de cambiar mentes y es parte de su lucha por los derechos humanos (Bruña Bragado, 2024).

Además, la autora reconoce que es la literatura donde plasma sus propios demonios y externaliza su conflicto interno. Por ejemplo, el personaje de Lavinia tiene una madre que no comprende y por la que no se siente comprendida. En ella se refleja tanto su sentimiento de culpa por su propia maternidad como la falta de afecto que percibió por su madre (Létocart, 2020).

Según la evidencia consultada, aunque no está claro que Gioconda Belli haya sufrido de trastornos relacionados con el trauma, la escritura demuestra tener efectos positivos en los síntomas derivados de haber sufrido una experiencia traumática (Sloan et al., 2012). En el caso que concierne parece haber producido ayuda en la resignificación de la experiencia y la externalización del conflicto interno. Asimismo, la escritura para Gioconda ha supuesto una fuente de significado y propósito, su arma. Según Negrete y Martínez (2024), encontrar un norte puede ser útil para mejorar el bienestar emocional y reducir el riesgo de depresión y ansiedad.

La obra “Man's Search for Meaning” de Viktor Frankl, narra de forma autobiográfica su propia experiencia como superviviente en los campos de concentración nazis entre 1942 y 1945. A lo largo de la obra el autor comparte los aprendizajes que pudo obtener en este contexto, donde se hallaba privado de toda dignidad y trato humano. Incluso, desarrolló un método terapéutico que denominó “logoterapia”. Este modo de comprender surgió a raíz de darse cuenta en los campos de que lo único que no le podía ser arrebatado era la actitud que adoptaba ante las circunstancias (González, 2011).

En este autor la escritura cobra la función de otorgar un significado a la vida y favorecer la elaboración del sufrimiento, convirtiéndolo en aprendizaje. La obra fue para Viktor, concretamente imaginarse escribiéndola, un propósito que le ayudó a sobrevivir. “Man's Search for Meaning” fue su modo de resiliencia, de integrar la experiencia traumática y dar sentido a lo vivido. De acuerdo con los resultados de Sloan et al. (2012), la escritura reduce la

reexperimentación, evitación y actividad fisiológica, beneficios que se ven reflejados en este caso. Especialmente la reducción de la evitación. Para Frankl este relato autobiográfico que se combina con el ensayo psicológico fue enfrentarse al trauma y al dolor vivido. Fue resignificar su narrativa dando lugar incluso a una nueva forma de entender la vida.

Ana Frank, escribió entre el 12 de junio de 1942 y el 1 de agosto de 1944 sus diarios personales en los cuales documentó la vivencia de estar escondida de los nazis en un anexo de Ámsterdam. En el “Diario de Ana Frank”, la autora expresa su cotidianidad, sus sentimientos y conflictos, sus reflexiones y sus sueños e ideas.

Según Gerling (2021), “podría pensarse en la escritura como uno de los mayores recursos que posibilitaron una adaptación positiva” en Ana Frank. De hecho, ella misma reconoce en sus diarios que escribiendo podía abstraerse de la realidad que estaba viviendo y convertirla en algo de valor: “al escribir me olvido de todo, mis penas desaparecen y mi valor renace” (Frank, 1947/2013, p.187).

En línea con el estudio de Sloan et al. (2012), se puede observar cómo gracias a la escritura en Ana se reducían la reexperimentación, evitación y actividad fisiológica. Reexperimentación y actividad fisiológica (podría relacionarse con una disminución del malestar fisiológico asociado al estrés) porque ella era capaz de relajarse y dejar de tener pensamientos angustiosos relacionados con su situación gracias a la expresión escrita. Evitación porque por medio de la escritura abordaba los conflictos internos que estaba experimentando. Además, de acuerdo con los resultados de Sloan et al. (2018), que confirman la menor tasa de abandono de la terapia basada en la escritura en comparación con la terapia cognitiva. Estos resultados pueden verse reflejados en el caso que ocupa ya que la autora expresaba en el diario cuestiones que no se permitía manifestar de otro modo y, de hecho, disfrutaba el acto de escribir.

Isabel Allende, publicó en 1982 su gran obra “La casa de los espíritus”, una novela que mezcla elementos realistas y mágicos y que comenzó a ser escrita en 1981 como una larga carta a su abuelo moribundo. La novela a pesar de ser ficticia está fuertemente inspirada en las propias memorias de la autora y en su historia familiar. Se sitúa en el siglo XX en Chile, en un contexto de golpe militar, desigualdad, transformación social y en la situación de exilio de la propia Isabel.

La novela supone una especie de reparación simbólica de los personajes que la habitan y cumple además una función liberadora en la autora (Mejía David, 2016), de hecho, ella relata que escribe por la necesidad de recordar y superar (*Isabel Allende - Musings*, s. f.). La autora

también percibe la escritura como curativa, mediante esta novela recuperó el mundo que había perdido en el exilio (Beard, 2016).

En el caso que ocupa, de acuerdo con Sayer et al. (2015), la redacción de esta obra que comenzó siendo una carta a su abuelo, pudo haber ayudado a la reducción de la sintomatología asociada al trauma del exilio, además de los síntomas depresivos.

En los autores cuya obra se focalizó en el relato de vivencias traumáticas la escritura parece haber supuesto principalmente un modo de resiliencia, superación y una vía para la externalización del conflicto interno.

Relación entre escritor y lector

La literatura no termina en la persona que escribe, sino en el receptor, la figura del lector. En el presente capítulo se analizarán los beneficios psicológicos que este último también puede obtener de la lectura. Para ello se explorarán los beneficios de la lectura, concretamente en lectores que estén transitando una situación de duelo, trastorno mental o trauma y de acuerdo con las obras mencionadas si es posible.

Beneficios de la lectura

La lectura tiene un papel fundamental en el aprendizaje por su importancia para el lenguaje, proceso cognitivo básico, y para los procesos cognitivos superiores como el pensamiento crítico o el entendimiento. Sin embargo, en la presente revisión se va a hablar acerca de los beneficios que tiene para la salud psicológica en los temas concretos de duelo, trastorno mental y trauma. Según el estudio de Alonso-Arévalo et al. (2018), la lectura puede aportar beneficios en la gestión de emociones y la mitigación de la soledad.

Duelo. “Paula” de Isabel Allende puede ser útil para los lectores porque puede ayudar a otorgar significado al dolor y convertir un sentimiento que puede percibirse como inabarcable en un acto creativo. Además, al constituir la novela un testimonio tan íntimo puede resultar útil para que el lector se sienta acompañado en su propio proceso de duelo. Por último, según López Órtega (2010), Isabel Allende al finalizar “Paula” pudo crecer a nivel personal y profesional, lo cual constituye una experiencia de resiliencia tras una pérdida tan dolorosa. Este hecho puede ser beneficioso para el lector al permitirle observar que puede superar e incluso obtener aprendizaje de una experiencia de duelo.

Didion, en su obra “The Year of Magical Thinking” trata de poner en palabras la vivencia de la muerte de su marido. Sobre todo, trata de comprender, nutriéndose incluso de bibliografía médica y científica. Para la autora escribir es entenderse a ella y al mundo, según Mailén Campisi (2025), entender conlleva aceptar. Se puede comprender que Didion escribe para poder aceptar la muerte de su marido. La lectura de esta obra puede ayudar al lector a poner palabras al dolor del duelo. Además, al ser un relato en el que se refleja la sensación de incredulidad que conlleva la muerte de un ser querido puede ser positivo para los lectores que también experimentan esa sensación y mitigar su sentimiento de soledad de acuerdo con lo establecido por Alonso-Arévalo et al. (2018).

Trastorno mental. Tal y como señalan Romero et al. (2026), en relación a las obras “Mrs. Dalloway” de Virginia Woolf y “The Bell Jar” de Sylvia Plath, los libros en los que se tratan las enfermedades mentales son capaces de cultivar en el lector la empatía y la disminución de prejuicios. Además, son idóneos para recordar que detrás de cada diagnóstico hay una historia humana, lo cual puede resultar útil para aquellos que teniendo una enfermedad mental accedan a esta literatura y se sientan incomprendidos o percibidos únicamente a través de etiquetas diagnósticas.

Trauma. “La mujer habitada” de Gioconda Belli puede favorecer que el público femenino se sienta más visibilizado al evidenciar las asimetrías de poder presentes en la sociedad. Según Rivera (2024), “La mujer habitada” visibiliza a las mujeres oprimidas y además es aplicable a la sociedad actual, a aquellos lugares “donde persisten luchas similares por la equidad y justicia social”.

De “Man's Search for Meaning” de Viktor Frankl, quien transformó el sufrimiento derivado de su experiencia, los lectores pueden beneficiarse de las reflexiones que el autor desarrolla. Algunos de ellos son la capacidad de otorgar sentido al sufrimiento, de elegir una actitud más positiva hacia aquello que nos sucede y de aceptar la vida tal y como se presenta (Fernández, 2016).

Por último, el Diario de Ana Frank puede mostrar a quienes hayan vivido una experiencia traumática que la escritura constituye un refugio (Poncela, 2023).

Metodología

El presente trabajo ha sido desarrollado mediante una metodología basada en la revisión bibliográfica y documental, con un enfoque de índole cualitativa y descriptiva. Los objetivos propuestos han sido observar los beneficios de la escritura en casos de duelo, trastorno mental y trauma comparando diferentes investigaciones (véase anexo), explorar el reflejo de dichos beneficios en distintas novelas de autores reconocidos y, por último, analizar los beneficios que los lectores pueden obtener de la lectura de dichas obras.

La búsqueda de investigaciones e información se ha llevado a cabo a través de diferentes bases de datos científicas y estadísticas, entre ellas: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, SciELO, Dialnet, Redalyc, DOAJ y JSTOR. Asimismo, se han consultado fuentes procedentes de organismos oficiales necesarias para la elaboración de definiciones y la adecuada contextualización de la información tales como la World Health Organization, la American Psychiatric Association o el Colegio Oficial de la Psicología de Castilla-La Mancha.

Las palabras clave empleadas en las búsquedas, tanto en español como en inglés, con la finalidad de ampliar el número de resultados, fueron las siguientes: escritura terapéutica, escritura expresiva, biblioterapia, lectura terapéutica, salud mental, duelo, trauma psicológico, estrés postraumático, TEPT, trauma, depresión, trastorno bipolar, psicosis, resiliencia, literatura y salud mental, escritura autobiográfica, escritura y depresión, lectura y bienestar y lectura y salud mental. Asimismo, también se realizaron búsquedas con los nombres de los autores y de las obras relevantes para el trabajo.

Como criterios de inclusión, se seleccionaron estudios relacionados con la escritura terapéutica, la escritura expresiva, la escritura positiva o la escritura en general; investigaciones focalizadas en salud mental, duelo y trauma; artículos científicos relacionados con el vínculo entre escritura, lectura y bienestar psicológico; publicaciones de origen científico, oficial o procedentes de repositorios académicos fiables; obras literarias con contenido autobiográfico o con representaciones relevante del duelo, el trauma o el trastorno mental y que, además, hubiesen sido leídas previamente por la autora del trabajo con el fin de garantizar la seguridad en el abordaje de la cuestión; artículos relacionados con los autores explorados en el trabajo; estudios en español e inglés; y estudios contemporáneos y clásicos pertinentes para la comprensión histórica y teórica de la temática.

Como criterios de exclusión, no se tuvieron en cuenta publicaciones sin relación directa con la escritura o la salud mental, artículos sin respaldo científico, estudios duplicados, trabajos

centrados exclusivamente en aspectos lingüísticos o literarios, investigaciones cuyo principal objetivo no guardase relación con el duelo, el trauma, los trastornos mentales o la salud mental y fuentes procedentes de repositorios no fiables.

Discusión

En general, si se tienen en cuenta los estudios recopilados, puede concluirse que la escritura constituye una herramienta beneficiosa a nivel psicológico en la mayor parte de los casos, aunque sus efectos suelen ser pequeños o moderados.

En los casos de duelo, se observan beneficios tales como la disminución de la soledad emocional, la angustia, la tristeza y la apatía. Asimismo, se produce un aumento de las emociones agradables. Sin embargo, no ha demostrado ser eficaz en la reducción de la sintomatología asociada al duelo complicado.

En las personas con trastorno mental, la escritura parece evidenciar resultados relevantes. Produce mejoras en la sintomatología depresiva, la regulación emocional, el estado de ánimo general, la construcción de la identidad -en el caso de jóvenes con psicosis temprana-, los estilos de afrontamiento y la calidad de vida. Adicionalmente, reduce las emociones desagradables, la rumiación y los síntomas depresivos.

Por último, en lo relativo a la vivencia de acontecimientos traumáticos, la escritura también resulta útil, aunque sus efectos son más bien moderados. La mejoría de la sintomatología en los casos de estrés postraumático depende de la población a la que se dirija el estudio y de la metodología empleada. Se ha observado que origina mejoras en el estado de ánimo, la activación del sistema nervioso y la sensación de dolor físico. Por otra parte, reduce la reexperimentación y la evitación -sintomatología asociada al TEPT-, así como la sintomatología depresiva y, además, presenta menor tasa de abandono que la terapia tradicional. En este ámbito, destacan dos estudios que recogen que la terapia escrita tiene efectos equiparables o incluso más beneficiosos que la terapia tradicional oral.

Los beneficios hallados en la escritura en situaciones de duelo, trastorno mental y trauma pueden verse reflejados también en obras literarias como “Paula”, de Isabel Allende; “Señora de rojo sobre fondo gris”, de Miguel Delibes; “El año de pensamiento mágico” de Joan Didion; “Rien ne s'oppose à la nuit” de Delphine de Vigan; “Mrs. Dalloway” de Virginia Woolf; “The Bell Jar” de Sylvia Plath; “Jours sans faim”, de Delphine de Vigan; “Diarios” de Alejandra Pizarnik; “La mujer habitada” de Gioconda Belli; “Man's Search for Meaning” de Viktor

Frankl; “El diario de Ana Frank” de Ana Frank; y “La casa de los espíritus” de Isabel Allende. Puede observarse que la escritura ayuda a dar orden a las experiencias como a uno mismo, por ejemplo, mediante la representación del dolor. Asimismo, permite otorgar sentido a dichas experiencias. Estos beneficios se observan principalmente en los casos de duelo y trastorno mental.

Por otro lado, también se advierte que la escritura favorece la aceptación de las circunstancias en los procesos de duelo. A nivel emocional, alivia el sufrimiento y mejora la regulación emocional. En los casos de trauma y trastorno mental resulta útil para la externalización del malestar emocional y, especialmente en el trauma, puede constituir un medio para la superación y adaptación a la experiencia vivida. Algunos autores también conciben la escritura como una necesidad psicológica.

Los lectores, por su parte, también pueden verse beneficiados por la lectura de dichas obras. Por ejemplo, en el caso de personas que se encuentren atravesando un duelo, la lectura de novelas como “Paula”, de Isabel Allende, y “The Year of Magical Thinking”, de Joan Didion, puede aportar diversos beneficios. En primer lugar, estas obras pueden servir como vías para otorgar significado al dolor, ya que ponen en palabras la experiencia del duelo. Asimismo, funcionan como formas de comprensión y acompañamiento durante el proceso y, por último, ilustran cómo una experiencia de este tipo puede generar aprendizaje y llegar a superarse.

En relación con el trastorno mental, no se han encontrado hallazgos especialmente relevantes en la lectura de las obras correspondientes. No obstante, sí puede determinarse que la lectura de obras relacionadas con esta temática favorece la empatía y la disminución de prejuicios en relación con la enfermedad mental, en línea con lo establecido por Romero et al. (2026).

Por último, en lo que respecta al trauma, la lectura de obras como “La mujer habitada”, de Gioconda Belli; “Man’s Search for Meaning”, de Viktor Frankl; y “El diario de Ana Frank”, de Ana Frank, puede resultar útil por diferentes motivos. Entre ellos, destacan la visibilización de la voz de quienes hayan vivido experiencias similares y puedan sentirse identificados con la obra, la posibilidad de observar que de una experiencia traumática pueden extraerse aprendizajes y, por último, la consideración de la escritura como un posible refugio.

A modo de síntesis, puede afirmarse que tanto la escritura como la lectura constituyen dos vías para aliviar el sufrimiento psíquico y mejorar la salud psicológica en los casos de duelo, trauma y trastorno mental. Sin embargo, sus efectos dependen de múltiples factores, como el tipo de población o la metodología de los estudios.

En línea con las preguntas planteadas al inicio del trabajo, puede concluirse que la escritura produce beneficios a nivel psicológico, que la literatura se ha beneficiado de su utilidad y los lectores obtienen beneficios de ella.

Conclusiones

Con respecto a la escritura sobre el duelo, puede concluirse que, en general, aporta mejoras, aunque no es capaz de reducir los síntomas del duelo complicado ni los síntomas depresivos. En el estudio realizado con estudiantes universitarios, las sesiones de escritura no mejoraron el malestar psicológico, lo que podría estar relacionado con la población a la que se dirigía la investigación o con la metodología empleada. La escritura, en este caso, aporta mejoras más significativas cuando se focaliza en la restauración tras la pérdida y no únicamente en la propia pérdida.

En relación con el trastorno mental, la escritura demuestra tener consecuencias favorables, sobre todo cuando se centra en aspectos positivos.

Por último, en lo que se refiere al trauma, la escritura produce efectos pequeños o moderados cuando existe sintomatología de estrés postraumático. Resulta llamativo que, en dos estudios realizados con adultos con estrés postraumático derivado de diferentes sucesos y con veteranos de guerra, la terapia escrita igualara e incluso resultara ser más eficaz que la terapia cognitiva tradicional.

Los autores analizados parecen beneficiarse, en general, de la escritura y, además, llevarla a cabo prácticamente como una necesidad. El caso de Virginia Woolf parece evidenciar que, en personas con trastorno mental, la escritura puede, en ocasiones, empeorar los síntomas, ya que puede llegar a constituir una forma de justificar la percepción personal de la realidad como sana y legítima.

En la lectura de las obras mencionadas, los efectos parecen ser positivos igualmente. Sin embargo, no se han encontrado investigaciones que analicen los beneficios reales que pueden obtenerse de la lectura de dichas novelas en la población concreta que haya experimentado un duelo, un trauma o padezca un trastorno mental.

En consonancia con los hallazgos encontrados, resultaría interesante observar cómo podrían implementarse ambas herramientas a nivel terapéutico, educativo e incluso personal. Debido a la escasez de estudios integrados con resultados uniformes, sería recomendable realizar investigaciones que establezcan de forma más clara los beneficios para la salud psicológica que

pueden obtenerse de la lectoescritura. Adicionalmente, sería conveniente llevar a cabo estudios con muestras más amplias y, a ser posible, en España, donde existe una carencia de investigación sobre esta cuestión.

Anexo

Autor	Tema	Hallazgo principal
Van der Houwen et al. (2009).	Escritura vía correo electrónico de individuos en tránsito de un duelo.	Disminución de sentimientos de soledad emocional y aumento de emociones agradables. No se redujeron los síntomas de duelo complicado ni los depresivos.
Lichtenthal y Cruess (2010).	Escritura sobre la pérdida con instrucciones específicas.	Las sesiones de escritura no mejoraron el malestar psicológico.
Kovac y Range (2000).	Escritura sobre la pérdida a causa del suicidio profundizando en emociones y pensamientos.	La escritura ayuda moderadamente a mejorar el malestar en el duelo por suicidio.
Dababneh et al. (2025).	Escritura expresiva en personas refugiadas con trastorno de duelo prologado.	Mejoras de corta duración en quienes escribieron únicamente sobre la restauración. Mejoras significativas en la sintomatología de duelo prolongado en quienes escribieron sobre la pérdida y la restauración.

Rodríguez et al. (2013).	Escritura acerca de emociones, comportamientos y pensamientos vía email en caso clínico de paciente con pérdida de figura paterna.	Mejoría emocional general.
Krpan et al. (2013).	Escritura acerca de emociones y experiencias personales significativas en personas con diagnóstico de depresión mayor.	Mejoras en los síntomas depresivos y regulación emocional.
Gortner et al. (2006).	Escritura expresiva de emociones y pensamientos relacionados con los trastornos emocionales pasados en estudiantes universitarios vulnerables a la depresión.	Menos síntomas depresivos en quienes tenían tendencia a suprimir sus emociones y reducción de la rumiación.
Bakie et al. (2012).	Escritura positiva y expresiva en población con trastorno bipolar o depresión.	La escritura positiva incrementa las emociones positivas y la escritura expresiva reduce las emociones desagradables y síntomas depresivos.
Tang et al. (2023).	Escritura basada en psicología positiva en mujeres hospitalizadas con esquizofrenia.	Reducción del estigma internalizado, incremento de la esperanza, mejoramiento de los estilos de afrontamiento adaptativos y aumento de la calidad de vida percibida.

Romm et al. (2023).	Escritura creativa en jóvenes afectados por psicosis temprana.	Ayuda en la reconstrucción de la identidad y tratamiento de temas dolorosos de forma indirecta.
Sloan et al. (2012).	Escritura en personas diagnosticadas con TEPT como consecuencia de un accidente de tráfico.	Reducción de la reexperimentación, evitación y actividad fisiológica.
Sloan et al. (2018)	Escritura terapéutica en adultos con diagnóstico de TEPT a causa de diferentes sucesos.	Reducción de sintomatología TEPT equiparable a efectos de terapia cognitiva.
Sloan et al. (2023).	Escritura terapéutica en veteranos de guerra.	Reducción de la sintomatología TEPT equiparable a efectos de terapia cognitiva.
Van Emmerik et al. (2008).	Escritura terapéutica en personas con diagnóstico de Trastorno de Estrés Agudo o TEPT.	Terapia cognitivo conductual más eficaz que terapia basada en la escritura.
Smyth et al. (2008).	Escritura expresiva en población con diagnóstico de TEPT.	Mejoras en el estado de ánimo y respuestas endocrinas. No hubo mejoras en la sintomatología TEPT.
Koopman et al. (2005).	Escritura expresiva en mujeres víctimas de violencia de género.	Reducción de síntomas depresivos, sintomatología TEPT y dolor físico.

Sayer et al. (2015).	Escritura expresiva en población que ha vivido un conflicto bélico.	Efecto moderado en la reducción de sintomatología TEPT y depresión.
----------------------	---	---

Bibliografía

Abad, P. (2023, 27 de mayo). Isabel Allende: “El duelo es como un túnel oscuro: hay que atravesarlo, no hay atajos”. *Vogue España*. <https://www.vogue.es/articulos/isabel-allende-entrevista-duelo-matrimonio-el-viento-conoce-mi-nombre>

Allende, I. (s. f.). Entrevista. *Isabel Allende*. <https://www.isabelallende.com/es/interview>

Allende, I. (2014). *Paula*. PLAZA & JANÉS.

Allende, I. (2014a). *La casa de los espíritus*. PLAZA & JANÉS.

Alonso-Arévalo, J., Fernández-Martín, C. L., Mirón Canelo, J. A., & Alonso-Vázquez, A. (2018). La lectura y su relación con la salud y el bienestar de las personas. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud*, 29(4), 1-12. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S230721132018000400004&lng=es&tlng=pt.

Alpízar, D. M. (2015). Enfermedad, muerte y duelo en Señora de rojo sobre fondo gris de Miguel Delibes. *Revista Estudios*, (31), 691-703. <https://doi.org/10.15517/re.v0i31.22657>

American Psychiatric Association. (2013). Posttraumatic stress disorder. En *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª ed.). American Psychiatric Publishing.

Association, A. P. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*.

Ayala, D. P. G. (2025). Escribir para sanar: explorando vínculos entre la escritura y la salud mental. *Revista Academia y Virtualidad*, 18(1), 79–87. <https://doi.org/10.18359/ravi.7442>

Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 310–319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.11.032>

Bruña Bragado, M. (2024, 19 diciembre). “Lo que el escritor hace afecta al mundo”: Una entrevista a Gioconda Belli. *Latin American Literature Today*. <https://latinamericanliteraturetoday.org/es/2024/12/lo-que-el-escriptor-hace-afecta-al-mundo-una-entrevista-a-gioconda-belli/>

Caballo, V. E., Gracia, A., López-Gollonet, C., & Bautista, R. (2004). El trastorno límite de la personalidad. En A. Gracia & C. López-Gollonet (Eds.), *Manual de trastornos de la personalidad: descripción, evaluación y tratamiento* (pp. 137-160).

Casanovas, F. (2025). El texto autobiográfico en el duelo por suicidio. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 45(147), 91-113. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352025000100005>

Clarín, R. (2021, 28 abril). Delphine de Vigan: “La anorexia es una droga barata”. *Clarín*. https://www.clarin.com/ficcion/entrevista-delphine-vigan-filba-2013_0_Sy6RWQoD7l.html

Colegio Oficial de la Psicología de Castilla-La Mancha. (2024). *Guía de trauma psicológico*.

Dababneh, N., Margraf, J., Ayoub Momani, F., Precht, L. M., & Brailovskaia, J. (2025). The effectiveness of online thematic expressive writing on prolonged grief disorder, anxiety, depression, and positive mental health among refugees in the transition stage of asylum seeking. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1007/s10903-025-01778-8>

De Vigan, D. (2013). *Días sin hambre*. Anagrama.

De Vigan, D. (2014). *Nada se opone a la noche*. Colección Compactos.

Delibes, M. (2012). *Señora de rojo sobre fondo gris*. Grupo Planeta Spain.

Didion, J. (2007). *The year of magical thinking: National Book Award winner*. Vintage.

Fernández, M. R. (2016). Espiritualidad, resiliencia y crecimiento postraumático. *Revista de Logoterapia y Análisis Existencial*, (19), 21–32. <http://hdl.handle.net/11531/14508>

Figuroa, G. (2005). Virginia Woolf: enfermedad mental y creatividad artística. *Revista médica de Chile*, 133(11), 1381-1388. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v133n11/art15.pdf>

Frank, A. (1992). *El diario de Ana Frank*. Prometeo Libros Editorial.

Frankl, V. E. (2017). *Man's search for meaning: Young adult edition*. Beacon Press.

García Nieto, R. (2004). Virginia Woolf: caso clínico. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (92), 69-87. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000400005&lng=es&tlng=es

Gerling, F. (2021). Crisis y resiliencia a través del diario de Ana Frank. En *XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia* (pp. 1-10). Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://n2t.net/ark:/13683/even/tgg>

González, R. (2011). La lección tras el libro El hombre en busca de sentido. *Teoría y Praxis*, 111–113. <https://doi.org/10.5377/typ.v0i18.3469>

Gortner, E. M., Rude, S. S., & Pennebaker, J. W. (2006). Benefits of expressive writing in lowering rumination and depressive symptoms. *Behavior Therapy*, 37(3), 292–303. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.004>

Hernández, M. Á. S., & Payet, K. M. (2021). Mémoire de la mère: force motrice de l'écriture chez A. Ernaux et D. de Vigan. *Cuadernos de investigación filológica*, 49, 171-191. <https://doi.org/10.18172/cif.5073>

Jara, C., González, C., & Ramírez, A. (2024). Escritura terapéutica y vivencias personales. *Cuadernos Médico Sociales*, 64(1), 21-24. <https://doi.org/10.56116/cms.v64.n1.2024.1917>

Koopman, C., Ismailji, T., Holmes, D., Classen, C. C., Palesh, O., & Wales, T. (2005). The effects of expressive writing on pain, depression and posttraumatic stress disorder symptoms in survivors of intimate partner violence. *Journal of Health Psychology*, 10(2), 211–221. <https://doi.org/10.1177/1359105305049769>

Kovac, S. H., & Range, L. M. (2000). Writing projects: Lessening undergraduates' unique suicidal bereavement. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 30(1), 50–60. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2000.tb01064.x>

Krpan, K. M., Kross, E., Berman, M. G., Deldin, P. J., Askren, M. K., & Jonides, J. (2013). An everyday activity as a treatment for depression: the benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 150(3), 1148–1151. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.065>

Létocart, M. (2020, 7 diciembre). Entrevista con Gioconda Belli: Identidades, feminismos y maternidad. *Textes et Contextes*. <https://preo.ube.fr/textesetcontextes/index.php?id=2842>

Lichtenthal, W. G., & Cruess, D. G. (2010). Effects of directed written disclosure on grief and distress symptoms among bereaved individuals. *Death studies*, 34(6), 475–499. <https://doi.org/10.1080/07481187.2010.483332>

López Ortega, M. de los Á. (2010). Isabel Allende y Danielle Steel: ejemplo de madres que dieron sentido al dolor de perder a un hijo a través de la escritura de un libro. En *11o Congreso Virtual de Psiquiatría*. <https://psiquiatria.com/trabajos/41cof1645457.pdf>

Losada, A. V. (2020). La biblioterapia como recurso terapéutico interdisciplinario. *Revista de Psicología*, 19(1), 210–221. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe057>

Maier, L. S. (2003). Mourning becomes “Paula”: The writing process as therapy for Isabel Allende. *Hispania*, 86(2), 237–243. <https://doi.org/10.2307/20062834>

Mailén Campisi, A. (2025). El duelo como reiniciación de una vida: una lectura de *El año del pensamiento mágico* de Joan Didion. *Discursividades*, 5. <https://discursividades.unr.edu.ar/index.php/revista/article/view/59/50>

Martín Rodrigo, I. (2006, 2 de septiembre). El año del pensamiento mágico. *El País (Babelia)*. https://elpais.com/diario/2006/09/02/babelia/1157152628_850215.html

Negrete, Y. S., & Martínez, E. J. C. (2024). Sentido de vida y su influencia en la salud mental. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 5691–5708. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10980

Ortolano, M. (2011). *Virginia y la locura: el universo fragmentado en Mrs. Dalloway de Virginia Woolf*. <https://dspace.uces.edu.ar/jspui/handle/123456789/1264>

Penn, P., & Frankfurt, M. (1994). Creating a participant text: Writing, multiple voices, narrative multiplicity. *Family process*, 33(3), 217-231. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1994.00217.x>Digital Object Identifier (DOI)

Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions* (Rev. ed.). Guilford Press.

Pizarnik, A. (2013). *Diarios* (Nueva edición de Ana Becciu). LUMEN.

Pizarnik, A. (2022, 23 septiembre). *La muerte de Pizarnik por la propia Pizarnik: «Escribir es darle sentido al sufrimiento»*. PenguinLibros. https://www.penguinlibros.com/es/revista-lengua/despuestas/la-muerte-de-pizarnik?srsIid=AfmBOop3I7VXMPfivvlj_92yeSYEuTjlGEccZDmUe5DWSGBeS91bMz_t

Plath, S. (2014). *The bell jar*. Harper Collins.

Pollard, K. J. (2010). De apogeo revolucionario a desilusión política: género, subjetividad e identidad política en la narrativa de Gioconda Belli (1988-2001) = From revolutionary apogee to political disillusion: gender, subjectivity and political identity in Gioconda Belli's narrative (1988-2001). <http://openscholar.uga.edu/record/19531>

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. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457745484010>

Rivera, M. C. (2024). Testimonio y resistencia en *La mujer habitada* de Gioconda Belli. *Árboles y Rizomas*, 6(2), 64–75. <https://doi.org/10.35588/ayr.v6i2.6867>

Roca, J. B., & Rius, N. I. (2017). Virginia Woolf: entre la escritura y la enfermedad. *Mètode: Revista de Difusión de la Investigación*, 96, 54–61. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6363746>

Rodríguez, Y. R., de Rosales Martínez, J. M., Sánchez, M. Á. M., & Mateos, R. G. (2013). Caso clínico. Escritura expresiva y emocional vía e-mail para el seguimiento de duelo. *Medicina Paliativa*, 20(2), 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.medipa.2012.11.002>

Romero, O. D. L. G., González, A. T. R., & Hernández, M. D. P. E. (2026). La representación de los trastornos mentales en la literatura: un análisis desde la perspectiva actual. *Acta Médica del Centro*, 20, e2394–e2394. <https://revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/2394>

Romm, K. L., Syntex, O., & Bondevik, H. (2023). Creative writing as a means to recover from early psychosis– Experiences from a group intervention. *Arts & Health*, 15(3), 292–305. <https://doi.org/10.1080/17533015.2022.2130379>

Sánchez, O. L., Rosas, R. E., Herrera, F. E. J., Torices, C. V., Herrera, H. M. C. M., Estévez, R. S., Lara, H. T., Mendoza, K. M., Toledo, C. B. V., Cetina, S. N., Gómez, E. N. G., Rodríguez, S. C., Goribar, M. M. C., Corvera, P. L., Munguía, C. E. M., Mendoza, E. J. M., Velázquez, A. S., Bernal, J. J. Y., Chavero, M. S., ... Poncela, A. M. F. (2023). Dimensión emocional. Abordajes analíticos y exploraciones empíricas socioantropológicas e

historiográficas: Colección Emociones e Interdisciplina. ITESO.
<https://hdl.handle.net/11117/10817>

Sayer, N. A., Noorbaloochi, S., Frazier, P. A., Pennebaker, J. W., Orazem, R. J., Schnurr, P. P., Murdoch, M., Carlson, K. F., Gravely, A., & Litz, B. T. (2015). Randomized Controlled Trial of Online Expressive Writing to Address Readjustment Difficulties Among U.S. Afghanistan and Iraq War Veterans. *Journal of Traumatic Stress, 28*(5), 381–390.
<https://doi.org/10.1002/jts.22047>Digital Object Identifier (DOI)

Sloan, D. M., Marx, B. P., Acierno, R., et al. (2023). Written exposure therapy vs prolonged exposure therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry, 80*(11), 1093–1100. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2023.2810

Sloan, D. M., Marx, B. P., Bovin, M. J., Feinstein, B. A., & Gallagher, M. W. (2012). Written exposure as an intervention for PTSD: a randomized clinical trial with motor vehicle accident survivors. *Behaviour Research and Therapy, 50*(10), 627–635.

Sloan, D. M., Marx, B. P., Lee, D. J., & Resick, P. A. (2018). A Brief Exposure-Based Treatment vs Cognitive Processing Therapy for Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Noninferiority Clinical Trial. *JAMA Psychiatry, 75*(3), 233–239. doi:10.1001/jamapsychiatry.2017.4249

Smyth, J. M., Hockemeyer, J. R., & Tulloch, H. (2008). Expressive writing and post-traumatic stress disorder: effects on trauma symptoms, mood states, and cortisol reactivity. *British Journal of Health Psychology, 13*(Pt 1), 85–93.
<https://doi.org/10.1348/135910707X250866>Digital Object Identifier (DOI)

Tang, M. W., Cheng, Y., Zhang, Y. H., & Liu, S. J. (2023). Effect of a positive psychology expressive writing on stigma, hope, coping style, and quality of life in hospitalized female

patients with schizophrenia: a randomized, controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2023(1), 1577352. <https://doi.org/10.1155/2023/1577352>

Teruel, T. M. (2012). *Sylvia Plath: creatividad y trastorno bipolar*. Recuperado a partir de http://www.uv.es/aprjuv/quaderns/1/5_Sylvia_Plath.Pdf

Thomas, S. M. (2023). El suicidio del «ángel del hogar». Un acercamiento a la maternidad de las poetas con trastorno bipolar. Los casos de Anne Sexton y Sylvia Plath. *FemCrítica. Revista de estudios literarios y crítica feminista*, 1(1), 34-49. <https://doi.org/10.64301/fc.v1i1.5>

Valerio, F. (2025). Psique-poesía: Forma poética y herramienta creativa en personas con trastorno depresivo. *Journal of Health Sciences of Universidad Americana*, 1(1), 55-68. <https://doi.org/10.62407/z0damq93>

Van Der Houwen, K., Schut, H., Van Den Bout, J., Stroebe, M., & Stroebe, W. (2009). The efficacy of a brief internet-based self-help intervention for the bereaved. *Behaviour Research And Therapy*, 48(5), 359-367. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.009>

Van Emmerik, A. A., Kamphuis, J. H., & Emmelkamp, P. M. (2008). Treating acute stress disorder and posttraumatic stress disorder with cognitive behavioral therapy or structured writing therapy: a randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 77(2), 93–100. <https://doi.org/10.1159/000112886>

Woolf, V. (1925). *Mrs. Dalloway*. Mariner Books.

World Health Organization. (2025, September 30). Mental disorders.