

Universidad de Belgrano

Facultad de Humanidades

Trabajo Final de Carrera

Licenciatura en Psicología



Solucionar escribiendo:

La escritura como herramienta para el afrontamiento

DNI:

ID:

Alumna: Victoria Jazmín Fossa Olandini

45480885

000178224

Tutor: Mag. Juan Pablo Mora Penagos

Año académico: 2026

Contacto: victoria.fossa@comunidad.ub.edu.ar

Victoria Fossa Olandini

Índice

Índice.....	2
Resumen.....	4
Introducción.....	5
Planteamiento del problema.....	7
Objetivos.....	8
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos.....	8
Hipótesis.....	9
Antecedentes.....	9
Escritura.....	9
Afrontamiento.....	11
Mente extendida.....	12
Estado del arte.....	13
Marco teórico.....	18
Solución de problemas y afrontamiento.....	18
Pensamiento y (re)solución de problemas.....	20
Escritura como mente extendida y expresión de la dificultad.....	24
Metodología.....	26
Tipo de estudio y diseño de investigación.....	26
Muestra y Unidades de análisis.....	27
Instrumentos.....	27
Tabla 1. Formulario digital autoadministrado - Preguntas ad hoc: Escritura.....	28
Tabla 2. Conversión numérica: tiempo dedicado.....	30
Tabla 3. Conversión numérica: frecuencia.....	31
Tabla 4. Conversión numérica: extensión.....	31
Consideraciones éticas.....	31
Resultados.....	32
Presentación de resultados cuantitativos.....	32
1. Información sociodemográfica.....	32
Tabla 5. Información sociodemográfica: edad.....	32
2. Descripción resultados de afrontamiento.....	32
Tabla 6. Media de puntajes de afrontamiento.....	32
Solución de Problemas (SP).....	32
Expresión de la Dificultad de Afrontamiento (EDA).....	33
3. Descripción resultados de escritura de acuerdo al tipo de afrontamiento.....	33
Tabla 7. Unidades de medida afrontamiento y escritura.....	33
Gráfico 1. Solución de Problemas e indicadores de escritura.....	34
Gráfico 2. Expresión de la Dificultad de Afrontamiento e indicadores de escritura.....	35
4. Género de escritura.....	35
Gráfico 3. Prácticas de escritura - Géneros.....	36
Presentación de resultados cualitativos.....	36
Tabla 8. Respuestas cualitativas: Escritura y temáticas comunes.....	37
Discusión.....	42

Alcances y Limitaciones.....	45
Conclusiones.....	47
Observaciones adicionales.....	50
Referencias bibliográficas.....	52
Apéndice.....	58
Formulario digital autoadministrado.....	58
Tabla 9a. Formulario digital autoadministrado completo.....	58
Tabla 9b. Formulario digital autoadministrado completo (Capturas de pantalla)... 65	
Resultados cuantitativos.....	68
Tabla 10. Resumen de Resultados SP y EDA cuantitativos.....	68
Resultados cualitativos.....	69
Tabla 11. Resultados cualitativos - Pregunta abierta.....	69

Resumen

El presente Trabajo Final de Carrera indaga la relación entre la práctica de escritura y las estrategias de afrontamiento en adultos, bajo la premisa de que escribir implica procesos cognitivos que pueden facilitar la organización del pensamiento, actuando como una herramienta a modo de 'mente extendida'. Mediante un diseño exploratorio-descriptivo con triangulación metodológica mixta, se analizó una muestra de 105 participantes adultos (de 18 a >61 años) utilizando la Escala de Estrategias de Coping Modificada Reducida (EEC-M-R) y un cuestionario *ad hoc* sobre hábitos de escritura.

Los resultados cuantitativos revelan una asociación positiva entre la capacidad de Solución de Problemas (SP) y los indicadores de escritura: los sujetos con alta SP presentan una mayor frecuencia ($F=3,29$ días por semana) y extensión en sus escritos ($E=2,06$ páginas), y un alto tiempo dedicado a la escritura ($TD=29$ minutos por ocasión), que es ligeramente inferior al de aquellos con SP bajo ($TD=33$ minutos) en el que se plantea posible presencia de rumiación. Por otro lado, los participantes con baja Expresión de la Dificultad de Afrontamiento (EDA) reportan dedicar 40 minutos en promedio cada vez que escriben, haciéndolo cerca de 3 días por semana ($F=2,41$) y con una extensión de alrededor de 1,54 páginas (E). Por lo tanto, la escritura puede servir a sujetos con bajos niveles de EDA como herramienta de confrontación y autorregulación sin requerir apertura interpersonal oral.

El análisis cualitativo refuerza los hallazgos destacando que los participantes perciben la escritura como un medio para organizar su pensamiento, ganar claridad para tomar decisiones, expresarse de manera creativa y regular sus emociones. Se concluye que la escritura, más allá de ser una herramienta de registro, constituye un proceso cognitivo productivo que permite la reconfiguración de la experiencia mediante la construcción de narrativas y el afrontamiento eficaz ante situaciones problemáticas.

Palabras clave: escritura, escritura expresiva, afrontamiento, solución de problemas, resolución

Introducción

Diferentes líneas de investigación han destacado que la escritura posee efectos beneficiosos para la salud mental y física, reduciendo sintomatología de ansiedad, depresión y estrés (García Ayala, 2025; Guo, 2023; Gortner, Rude & Pennebaker, 2006), beneficiando a personas con alexitimia –la dificultad para identificar, etiquetar y describir los sentimientos y las emociones (Baikie, 2008, como se citó en del Pino, 2016; Fiorentino, Labiano & Penna, 2000, como se citó en Fernández-Álvarez, 2005), y permitiendo la reelaboración de la experiencia vivida luego de un hecho traumático (Fernández-Álvarez, 2005), para organizarlo, asimilarlo o darle significado (Meichenbaum, 1977, Horowitz, 1976, Silver & Wortman, 1980, como se citaron en Pennebaker & Beall, 1986, p. 274).

Confrontar experiencias traumáticas a través de la escritura ha mostrado mejoras de salud física a largo plazo en la reducción de visitas a centros médicos, además de que el autorreporte acerca de enfermedades como gripes o resfriados y la restricción de la actividad por problemas de salud fueron menores en los meses posteriores a una intervención de escritura (Pennebaker & Beall, 1986). Sin embargo, más allá del beneficio en sujetos sin problemas preexistentes de salud declarados, se han implementado protocolos de escritura en pacientes con enfermedades físicas, sean crónicas o terminales, como las enfermedades cardiovasculares, el dolor crónico o el cáncer, y en pacientes con artritis, asma e insomnio, entre otras, desarrollándose como un medio exitoso complementario a la terapia (Fernández-Álvarez, 2005; Zhou, et al., 2015).

La demanda de psicoterapia de los pacientes con enfermedades físicas frecuentemente se encuentra mediatizada por un médico, y ya que su centro de atención está en sus padecimientos físicos, suelen presentar resistencia para acceder a un diálogo enfocado en el funcionamiento de sus estados mentales y las disfunciones que padecen, lo cual dificulta su capacidad de comunicar sus experiencias y transmitir sus emociones –la escritura se implementa en estos casos para ofrecerle al paciente un medio más indirecto y diferido de comunicación que habilita la apertura y el reconocimiento emocional (Fernández-Álvarez, 2005).

Las diferentes modalidades de escritura que han sido descritas como herramientas poderosas para afrontar emociones negativas o inesperadas (Hensley, 2020, sobre *journaling* y procrastinación; Ghosh, 2025, sobre el *mood journaling*; Vázquez-Medel et al., 2020, sobre escritura creativa y neurociencia), o su integración en protocolos terapéuticos a modo de *writing therapy* (Ruini & Mortara, 2021), como la escritura en psicoterapia según Fernández-Álvarez (2005), así como enfoques derivados de las terapias narrativas (Dodge, 2010), en general están basados en el estudio pionero de Pennebaker & Beall (1986).

La implementación de la técnica proveniente de dicha investigación pionera fue denominada “escritura expresiva” o “emocional” (Pennebaker, 1997; Fernández-Álvarez, 2005, p.32) y se han realizado moderaciones de las variables originales de la consigna para encontrar efectos significativos con intervenciones ligeramente diferentes –como un mayor espaciado entre las sesiones, consideraciones sobre la privacidad, o instrucciones más específicas (Frattaroli, 2006, como se citó en Rude, et al., 2023), como la optimización de la consigna para, por ejemplo, mejorar la aceptación emocional (Rude, et al., 2023). Existen diversos protocolos diseñados para investigar si la práctica de escritura puede ayudar a las personas en relación a múltiples problemáticas, con consignas que se formulan para fomentar determinados tipos de escritura: escritura creativa, expresiva, terapéutica, *turning-point* (o de eventos pivotales), de búsqueda de sentido, argumentativa, entre otras (Vázquez-Medel et al., 2020; Pennebaker, 1997; Park & Folkman, 1997; Rude, et al., 2023; Marshall, et al., 2025; Graham, et al., 2020; Ruini & Mortara, 2021).

El presente trabajo no pretende hacer foco sobre una única modalidad, intervención o protocolo de escritura específico –aunque se mencionen adecuadamente las distinciones teóricas a lo largo del trabajo, sino que se considera la escritura como práctica en sí misma, más allá de sus diferentes variantes.

De todos modos, ¿por qué escribir? Fernández-Álvarez (2005), dice:

“(…) escribimos para poder enfrentarnos con ciertos obstáculos o dificultades. Por ejemplo, el tímido prefiere escribir una declaración antes que expresarla verbalmente ante el destinatario y la escritura puede ser el recurso más accesible para contar los pesares que abruman a alguien en un momento crítico. Escribimos para registrar los acontecimientos importantes de nuestra existencia y para ayudarnos con nuestra memoria cotidiana.” (p. 37)

Enfrentarnos con dificultades implica desplegar recursos cognitivos y conductuales, es decir afrontarlos con estrategias –seamos conscientes de ellas o no (Lazarus & Folkman, 1984; Londoño, 2008). Por ende, tampoco se pretende hacer foco en los efectos terapéuticos que la escritura tenga, porque ¿cuáles son estos efectos? ¿se pueden medir? ¿escribir es terapéutico en sí mismo o puede convertirse en rumia sobre papel? Las estrategias de afrontamiento y los efectos de salud físicos son variables medibles, además de lo que se pueda obtener a partir de informes de autorreporte sobre salud física o mental y sobre tendencias de funcionamiento personales (Londoño, 2008; Pennebaker, 1986; Meneses, 2013).

Entonces, el foco del presente trabajo es en los procesos cognitivos que llevan a las personas a comportarse de determinada manera, y su posible relación con la escritura (desde, por ejemplo, Smith & Kosslyn, 2008; Olson, 1994; Londoño 2008, entre otros autores). Las

preguntas más adecuadas en ese caso serían: ¿existen diferencias en cómo piensan las personas que escriben a diferencia de las que no lo hacen? ¿y en cómo actúan (o afrontan)?

Afrontar es actuar ante el estrés, poner en marcha una serie de estrategias para hacer frente a demandas que exceden los recursos, y hacer uso de la escritura, como dijo Fernández-Álvarez (2005), puede ser “el recurso más accesible para contar los pesares que abruman a alguien en un momento crítico” (p. 37). Lo dice en relación al “tímido,” que podremos vincular más adelante a una estrategia de afrontamiento en particular encontrándose en niveles inferiores a la media: la Expresión de la Dificultad de Afrontamiento (EDA) (Londoño, 2006; 2008). Se buscará explorar los niveles de ésta estrategia de afrontamiento, así como de la Solución de Problemas (SP), respecto a la media desde un enfoque observacional-descriptivo de sujetos que realizan prácticas de escritura, dejando a investigaciones futuras la tarea correlacional de comparar grupos con quienes no se desenvuelven en ésta práctica.

Para continuar el desglose de la cita que sirve como puntapié para el análisis que el presente estudio pretende realizar, al escribir sobre experiencias significativas, o “acontecimientos importantes de nuestra existencia” (Fernández-Álvarez, 2005), se reconocen las emociones relacionadas a las mismas, lo cual reduce la inhibición de la expresión (Pennebaker, 1990) a través de un procesamiento controlado (Mestre Navas et al., 2004; Peterson & Mar, 2010), que permite la comprensión y asimilación de lo sucedido (Pennebaker, 1990, p. 21-22).

Escribir también ayuda con la memoria cotidiana (Fernández-Álvarez, 2005) mediante el uso del papel (Olson, 1994) como extensión de la mente (Clark & Chalmers, 2011; Menary, 2007). Este soporte externo funciona como un recurso que expande la memoria de trabajo y permite manipular representaciones mentales para ganar perspectiva sobre las propias creencias (Menary, 2007; Olson, 1994).

Planteamiento del problema

La escritura es considerada una habilidad cognitiva que exige atención, planificación, previsión y organización del pensamiento (Peterson & Mar, 2010). Cuando estos procesos cognitivos son utilizados para superar obstáculos y alcanzar metas, se definen como solución de problemas (Smith & Kosslyn, 2008). Por lo tanto, uno de los efectos posibles de la escritura sobre la cognición puede ser la mejora en la capacidad de resolución de problemas que las personas tienen que afrontar cotidianamente. Por este motivo el presente trabajo busca articular la escritura, como proceso cognitivo controlado (Mestre Navas et al., 2004), con las estrategias de afrontamiento, que son las diferentes formas que emplean las personas para

afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida (Londoño, 2006).

El foco estará puesto en dos estrategias en particular: la 'Expresión de la Dificultad de Afrontamiento', y la 'Solución de Problemas'. Se busca explorar si existe relación entre el conjunto de recursos que emplea una persona ante un problema (estrategia de afrontamiento), en cuanto la tendencia que tenga a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por una situación con el fin de resolver el problema (Expresión de la Dificultad de Afrontamiento), y la estrategia cognitiva en la que se busca analizar las causas del problema y generar alternativas de solución (Solución de Problemas) (Londoño, 2008), con la práctica de escritura. Los conceptos principales serán definidos en mayor profundidad en el establecimiento del Marco Teórico.

La pregunta principal es qué relación tienen éstas variables de afrontamiento con la escritura: ¿Existen diferencias significativas en la puntuación de estas variables en personas que desarrollan prácticas de escritura a diferencia de aquellas que no lo hacen? Esta puntuación en las dos variables de afrontamiento elegidas para el análisis, ¿varía según qué tipo de escritura desarrollen, es decir qué géneros y/o con qué propósitos realicen prácticas de escritura? ¿Cómo influye esto en su modo de pensar, razonar para tomar decisiones y llevar a cabo acciones concretas para resolver problemas?

La relevancia de éste trabajo es su intento por indagar los modos de afrontamiento de personas que realizan prácticas de escritura, particularmente acerca de sus capacidades de solución de problemas y su nivel de expresión de la dificultad. A pesar de que existen investigaciones previas que abordan la escritura, la solución de problemas y la expresión de la dificultad de afrontamiento como aspectos separados, el propósito del presente proyecto de Trabajo Final de Carrera es dilucidar qué relación existe entre las anteriores variables, respondiendo a éste vacío de conocimiento en la actualidad.

Objetivos

Objetivo general

Explorar la relación entre la práctica de escritura, la solución de problemas y la expresión de dificultad de afrontamiento en adultos (desde 18 a más de 61 años de edad) que realizan prácticas de escritura entre el 2025-2026.

Objetivos específicos

- Explorar la 'Solución de Problemas' de los adultos que realizan prácticas de escritura.

- Explorar la 'Expresión de la Dificultad de Afrontamiento' de los adultos que realizan prácticas de escritura.
- Indagar la temporalidad en relación con la escritura: el tiempo que dedican a escribir, con qué frecuencia lo hacen, y de cuánta extensión suelen ser sus producciones.
- Explorar si la práctica de escritura en adultos se vincula con la 'Solución de Problemas' y la 'Expresión de la Dificultad de Afrontamiento' a través de los indicadores temporales de escritura.
- Identificar en qué géneros desarrollan prácticas de escritura quienes lo hacen.

Hipótesis

La práctica de escritura funciona como una herramienta de representación externa que, a modo de mente extendida, implica procesos cognitivos que pueden facilitar la organización del pensamiento; por lo tanto, los adultos que realizan prácticas de escritura presentarían niveles más elevados en 'Solución de Problemas' (SP) respecto a la media, y niveles inferiores en la 'Expresión de la Dificultad de Afrontamiento' (EDA).

Antecedentes

Escritura

La investigación sobre los beneficios de la escritura comenzó con el estudio de Pennebaker y Beall (1986) a través del intento por comprender la inhibición y la enfermedad en la confrontación de eventos traumáticos ("*Confronting a Traumatic Event: Toward an Understanding of Inhibition and Disease*"), aunque luego la se amplió para considerar también eventos emocionales en general o experiencias específicas (Pennebaker & Evans, 2014, como se citó en Ruini & Mortara, 2021).

En el estudio pionero se demostró que escribir durante 15 minutos al día sobre pensamientos y sentimientos producía mejoras significativas en la salud física y mental, fortaleciendo el sistema inmunológico y reduciendo las visitas al médico en el largo plazo (Pennebaker & Beall, 1986). De los cuatro grupos asignados diferentes consignas de escritura, el mayor beneficio lo obtuvo el grupo que combinaba hechos con emociones en sus escritos, ya que aquellos asignados a escribir estrictamente sobre sus pensamientos sin referir a sus emociones, o aquellos en el grupo control cuya consigna era escribir sobre actividades o situaciones banales, no obtuvieron beneficios de salud significativos. Quienes escribieron únicamente sobre sus sentimientos sin describir las situaciones a las que se referían reportaron mejoras en su salud a largo plazo en medidas de autoinforme, como una reducción en el

número de enfermedades y menos días de actividad restringida por enfermedad pero no mostraron la misma mejora en los registros objetivos de visitas médicas que el grupo de combinación (pensamientos y emociones) (Pennebaker, 1986, p. 277-279).

Paradójicamente, los grupos que escribieron sobre traumas (especialmente el de combinación y el de emociones) reportaron estados de ánimo más negativos y mostraron un aumento en la presión arterial en comparación con el grupo control en el corto plazo (Pennebaker, 1986, p.277). Eso les permitió demostrar que el ejercicio de escritura expresiva no es una simple "catarsis" o desahogo que hace sentir bien al instante, si no que es confrontativo y molesto inicialmente, aunque genere beneficios de salud meses después (Pennebaker & Beall, 1986, p. 280). De hecho, el estudio buscó poner a prueba la teoría catártica freudiana, que plantea que inhibir pensamientos y sentimientos sobre traumas es un trabajo fisiológico estresante y describirlos con lujo de detalles haría que la persona se encuentre más relajada o feliz, o ambas, ya que creían que no confesar un evento traumático implicaba un trabajo de inhibición activo que generaba malestar (Pennebaker & Beall, 1986, p. 275; p. 280).

Los autores del estudio plantearon que esta inhibición crearía un estrés acumulativo que aumentaría la probabilidad de enfermedades relacionadas con el estrés (Selye, 1976, como se citó en Pennebaker & Beall, 1986, p. 275) y sus objetivos eran observar si simplemente escribir sobre determinado evento traumático reduciría el estrés asociado con la inhibición tanto en el corto como en el largo plazo, e intentar evaluar qué aspectos al lidiar con un trauma pasado serían más efectivos en la reducción del estrés (Pennebaker & Beall, 1986, p. 275).

Concluyeron que el beneficio de la escritura no proviene de la mera descarga de la catarsis que permite reducir el "trabajo de inhibición", sino que la expresión de la emoción en conjunto con los hechos habilitan que la persona procese el evento, haciéndolos concretos al ponerles palabras y vinculando los componentes afectivos con los cognitivos, y reduciendo la inhibición comportamental con el tiempo, dado que los grupos con mayores beneficios de salud a largo plazo fueron también los que reportaron pensar en el estudio del que participaron con mayor frecuencia en los meses posteriores al mismo (Pennebaker & Beall, 1986, p. 280; Pennebaker, 1990).

Además, respondieron preguntas abiertas acerca de los efectos a largo plazo del experimento cuatro meses después de su participación, y uno de los participantes del grupo de combinación destacó que a pesar de no haber hablado con nadie sobre lo que escribió, pudo lidiar con el dolor en vez de intentar evitarlo y ya no le dolía pensar en ello (Pennebaker & Beall, 1986, p. 279).

Esta reserva emocional que permite la escritura es un motivo por el cual se hipotetiza en el presente trabajo acerca de la posible prevalencia de valores inferiores a la media en la variable de 'expresión de la dificultad de afrontamiento' (Londoño, 2008), –y Pennebaker & Beall (1986) confirman que en ninguno de los ensayos los sujetos escribieron acerca de un desarrollo de estrategias de afrontamiento a futuro (p. 280). En efecto, concluyeron que el mero acto de escribir es suficiente para reducir los efectos a largo plazo de la inhibición, sin necesidad de expresar problemas o confiarle los propios traumas a otros oralmente (p. 281), es decir, sin necesidad de 'expresar la dificultad' (Londoño, 2008; Pennebaker, 1990, p. 88-89).

Afrontamiento

Hablar de expresión de la dificultad nos lleva necesariamente a tratar la definición y los antecedentes teóricos sobre afrontamiento, ya que dicha expresión es acerca de una situación en la que el sujeto interactúa con el entorno. Cuando en dicha situación los recursos que posee para *afrontarla* se ven excedidos, requiere un esfuerzo tanto cognitivo como conductual –es decir, implica que piense y actúe para manejar las demandas externas o internas específicas que evalúa como superadoras de sus propios recursos (Lazarus & Folkman, 1984).

El afrontamiento, entonces, se puede definir como un proceso en que se realizan esfuerzos cognitivo-comportamentales para manejar las demandas evaluadas como superadoras de los propios recursos respondiendo a un entorno cambiante (Lazarus & Folkman, 1984).

Por ende, la expresión de la dificultad del afrontamiento que, como se explicó, implica compartir éste proceso cognitivo y conductual con otros, marca el grado de apertura interpersonal –lo cual ayuda a combatir la inhibición, que de otro modo generaría efectos físicos, de salud y de pensamiento (Londoño, 2008; Pennebaker & Beall 1986; Pennebaker 1990, p. 21).

Pennebaker (1990) describe la confrontación, en ausencia de un término mejor (sic), como el polo opuesto a la inhibición (p. 21). La confrontación refiere al constante pensamiento y/o habla acerca de experiencias significativas así como el reconocimiento emocional relacionado a las mismas. Confrontar traumas reduce el estrés biológico de la inhibición, forzando la reevaluación de la situación y permitiendo la comprensión y posterior asimilación de lo sucedido (Pennebaker, 1990, p. 21-22). Por su parte, escribir ralentiza el proceso de confrontación al exigir atención, planificación, previsión y organización del pensamiento (Peterson & Mar, 2010).

Ahora bien, la orientación del afrontamiento puede ser con foco en el problema, buscando alterar la situación problemática en sí, o con foco en la emoción, que lleva al cambio de respuesta que la persona toma en relación con la situación (Lazarus & Folkman, 1984).

Dentro del modelo transaccional del estrés que explica esto es posible ubicar las principales estrategias de afrontamiento elegidas para el análisis en el presente trabajo.

El afrontamiento enfocado en el problema se orienta a cambiar las demandas ambientales, los obstáculos o los recursos disponibles, lo que quiere decir que puede dirigirse hacia el exterior (cambio de entorno), o hacia el interior (cambio de los propios recursos, aspiraciones, involucramiento, o aprendizaje de nuevas habilidades) (Lazarus & Folkman, 1984). La 'solución de problemas,' por supuesto, es una forma de afrontamiento enfocada en el problema, analizando sus causas y buscando alternativas de solución (Londoño, 2008).

Por otro lado, el afrontamiento enfocado en la emoción se utiliza para reducir o manejar el malestar emocional, buscando mantener la esperanza y el optimismo ante situaciones difíciles, generalmente cuando se cree que no se tiene injerencia sobre el problema (Lazarus & Folkman, 1984). Abarca procesos cognitivos como la reevaluación positiva (ver el lado bueno de las cosas) y la búsqueda de apoyo emocional, así como otros que no necesariamente se dirigen hacia una reevaluación cognitiva, como la evitación, la minimización o el distanciamiento. Algunos comportamientos tendientes a la evitación, por ejemplo, incluyen el hacer ejercicio, meditar, o incluso consumir alcohol para aliviar la tensión (Lazarus & Folkman, 1984; Londoño, 2008), por lo que es fundamental comprender que el afrontamiento enfocado en la emoción no es sinónimo de reevaluación, ni del despliegue de mecanismos adaptativos en todos los casos (Lazarus & Folkman, 1984). La 'expresión de la dificultad de afrontamiento' es una forma de afrontamiento enfocada en la emoción en la que se visibilizan los propios esfuerzos externamente (Londoño, 2008).

Es importante destacar que éstos dos enfoques del afrontamiento (hacia el problema o la emoción) no son mutuamente excluyentes; por el contrario, se utilizan juntos en casi todos los eventos estresantes y pueden facilitarse o impedirse mutuamente (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 1982). Por ejemplo, regular las emociones puede ser un paso necesario para calmarse y poder pensar con claridad en una solución al problema, o por el contrario, alguien puede enfocarse en resolver primero, atenuando una respuesta emocional en simultáneo o posteriormente (Lazarus & Folkman, 1984).

Mente extendida

Por otro lado, existen planteos que sostienen que los seres humanos presentan una tendencia a depender profundamente de soportes ambientales para la solución de problemas, como en el uso de reconfiguraciones de piezas físicas con letras para activar la memoria léxica en el juego *Scrabble* (Kirsh 1995, como se citó en Clark & Chalmers, 2011). Para Clark & Chalmers (2011), "la parafernalia general del lenguaje, los libros, los diagramas, y la cultura" (p. 16) también constituye un conjunto de recursos que permiten que ciertas operaciones cognitivas se extiendan hacia el entorno mediante el uso de soportes externos, lo cual los lleva

a hipotetizar que “los procesos cognitivos no están (todos) dentro de la cabeza” (p. 17). En esta misma línea, la escritura, así como la lectura, en tanto prácticas que se desarrollan en interacción con el entorno, impactan en la estructura del conocimiento mismo, tal como desarrolla Olson (1994) en *El mundo sobre el papel*.

La propuesta de la mente extendida (Clark & Chalmers, 2011) se inscribe dentro de un conjunto más amplio de enfoques postcognitivos que cuestionan la idea de una cognición confinada exclusivamente al cerebro —aunque las bases neurobiológicas permitan comprender los cambios cognitivos desde otra perspectiva (Purves et al., 2018; Ward, 2020; Goldstein & Hale, 2026).

En particular, esta rama postcognitiva se agrupa bajo el enfoque de las 4E, según el cual la mente es: *embodied* (*corporizada o encarnada*), *embedded* (*embebida o integrada en un entorno*), *enactive* (*enactiva*) y *extended* (*extendida*), y sostiene que los procesos cognitivos emergen de la interacción dinámica entre el organismo, el cuerpo y el entorno (Menary, 2007). Desde esta perspectiva, el entorno no solo provee información, sino que participa activamente en la constitución de la cognición, ya sea a través de la estructuración del contexto (*embedded*), la acción situada (*enactive*), el rol del cuerpo en la cognición (*embodied*) o la incorporación de artefactos externos como parte del sistema cognitivo (*extended*).

En este sentido, la mente extendida constituye un constructo teórico específico al postular que ciertos recursos externos pueden integrarse funcionalmente a los procesos cognitivos, ampliando sus capacidades y modificando su organización (Menary, 2007). En este contexto, la escritura, así como otras prácticas culturales, pueden ser comprendidas como formas de externalización que contribuyen a la reconfiguración de la cognición (Clark & Chalmers, 2011; Menary, 2007; Olson, 1994). La escritura se presenta entonces como una herramienta de representación externa a la mente en el sentido tradicional en la que quedaba confinada al cerebro, para extenderse hacia otros medios físicos donde se escribe, como el papel (Menary, 2007; Olson, 1994) o las pantallas (Marano, et al., 2025).

Estado del arte

Siguiendo la línea de investigación de Pennebaker (1986), la modalidad de escritura expresiva se diferencia de la escritura descriptiva, sobre eventos externos o sobre temas emocionalmente neutros, permitiendo explorar pensamientos y sentimientos profundos, resignificar experiencias pasadas y aliviar el estrés asociado a vivencias difíciles (Lanza, 2006, como se citó en García Ayala, 2025). Como citan Rude et al. (2023), hay meta-análisis que encuentran diferencias significativas en indicadores clínicos cuando se implementa esta estrategia de escritura expresiva, mientras que otros no hallan efectos significativos (Smyth, 1998; Frisina, 2004; Frattaroli, 2006, como se citaron en Rude et al., 2023) —ya que ninguna

estrategia o técnica es garantía absoluta para todos los casos, simplemente se plantea que la escritura expresiva funciona como un buen punto de partida para lidiar con situaciones estresantes (Pennebaker, 1997; The Weekend University, 2021, 5:40).

Independientemente de la modalidad o estrategia que se implemente, lo que destacan Rude et al. (2023) es que la implicación activa del sujeto en la escritura es fundamental. Sostienen que el *engagement* con la tarea (medido por la longitud del texto) modera los resultados: quienes escriben de forma más extensa suelen beneficiarse más (Rude et al., 2023) –es por eso que un objetivo de la presente investigación pretende indagar, dentro de la temporalidad, la extensión de las producciones escritas.

El ordenamiento narrativo que brinda la escritura facilita la integración de la experiencia estresante en la propia identidad y permite ver soluciones o perspectivas alternativas (Ruini y Mortara, 2021; Fernández-Álvarez, 2005), lo cual contribuye a la idea de mejor solución de problemas en personas que practican la escritura. Sin embargo, otras actividades y tipos de escritura también pueden tener efectos positivos e incluso terapéuticos, como es el caso del *coping creativo* (Fancourt et al., 2020; Xu & Wang, 2022).

Fancourt et al. (2020) mostraron que quienes participan regularmente en actividades artísticas –ya sea música, dibujo o escritura creativa– tienden a usar más estrategias de afrontamiento activas y de *approach* (acercamiento al problema) que evitativas. En su análisis observaron que la práctica artística habitual se asoció con mayor uso de estrategias como la solución activa de problemas, el reencuadre cognitivo y la aceptación de emociones negativas. Esto indica que la creatividad favorece la flexibilidad cognitiva: quienes realizan actividades creativas con frecuencia aprenden a generar múltiples perspectivas y soluciones ante las dificultades (Fancourt et al., 2020).

Además, estudios correlacionales señalan que las personas creativas exhiben mayor resiliencia: la creatividad está ligada a una rápida recuperación ante la adversidad y actúa como factor protector contra la depresión y la ansiedad (Richards et al., 1988, como se citó en Lui Lam, 2023; Yan & Li, 2025; Xu & Wang, 2022). En conjunto, estos hallazgos sugieren que las personas con mayor creatividad no solo generan respuestas más flexibles ante la adversidad (Fancourt et al., 2020), sino que también presentan una mayor capacidad de recuperación psicológica (Yan & Li, 2025), resiliencia y crecimiento postraumático (Reyes Hernandez, 2019; Marshall, et. al, 2025).

La creatividad se puede ver limitada cuando se emplean consignas de escritura (Arce, 2017, p. 21), por lo que desenvolverse en diferentes prácticas de escritura literaria, como la ficción, habilitan el desarrollo de habilidades cognitivas que pueden proyectarse, luego, a la escritura de otros géneros textuales, como los académicos (Arce, 2017, p. 9). Se plantea que la escritura “es un asunto individual de toma de decisiones, de solución de problemas y de

aplicación de estrategias de planificación, de supervisión, de evaluación y de reflexión” (Arce, 2017, p. 15), que a su vez puede contribuir a la autorregulación, incluso cuando no se realiza como actividad con un objetivo definido, ya que implica tanto la coordinación de la actividad cognitiva como la capacidad de controlar las emociones, motivación y comportamiento (Zielinska, 2023).

En el contexto clínico, el “arte de la escritura” cobra su valor como un proceso creativo que puede ayudar de manera significativa a canalizar las emociones, según Fernández-Álvarez (2005, p. 41). Con el fin de reunir los hallazgos en éste contexto, Ruini y Mortara (2021) realizaron una revisión exhaustiva de cómo la escritura se ha integrado en diversas corrientes psicoterapéuticas pasando de un enfoque centrado en el malestar a uno orientado al bienestar y el crecimiento personal –lo llaman terapia de escritura o *Writing Therapy* (WT). Diferencian el *journaling*, como escritura espontánea y privada, sin instrucciones específicas sobre el contenido o la metodología, de la escritura terapéutica, que se aplica en contextos clínicos para alcanzar los objetivos de una terapia (Ruini y Mortara, 2021).

Siendo actividades narrativas, tanto el habla como la escritura favorecen la organización, aceptación e integración de los recuerdos en el proceso de autocomprensión, más allá de cómo las distintas corrientes psicoterapéuticas persiguen objetivos diferentes al implementar la escritura como herramienta (al igual que en su aplicación de técnicas diversas) (Ruini y Mortara, 2021; Fernández-Álvarez, 2005). Sin embargo, a pesar de los efectos positivos de la escritura, analizar experiencias que evocan emociones dolorosas puede llevar a la rumiación y al ánimo triste, (Pennebaker & Chung, 2007; Pennebaker & Evans, 2014, como se citaron en Ruini y Mortara, 2021) o, si el paciente sabe que lo escrito será leído puede sentir vergüenza y manifestar resistencia por la exposición interpersonal excesiva (Pennebaker & Evans, 2014, como se citó en Ruini y Mortara, 2021). En casos en los que están presentes la rumiación o el temor a la exposición deben ser tratados con confidencialidad y acompañados por el terapeuta (Ruini y Mortara, 2021) –porque son casos clínicos.

Según el estudio de Gortner, Rude & Pennebaker (2006), la escritura expresiva es capaz de disminuir la rumiación y los síntomas depresivos, y los nuevos hallazgos de Marshall & Pennebaker, et al. (2025), encuentran beneficios en la escritura de eventos pivotaes en la vida de las personas (*turning-point writing*), con mejoras en la salud y el bienestar relacionado al autoestima, aparte de la reducción de sintomatología depresiva.

A pesar de la relevancia de los hallazgos, el foco del presente trabajo no está puesto en la clínica, ni en los efectos terapéuticos de la escritura, sino en el afrontamiento y la escritura como práctica, desde una perspectiva cognitiva. En ese sentido, se ha observado que gran cantidad de personas registran eventos de vida significativos en diarios personales, como forma espontánea de escritura donde se guardan pensamientos, ideas, reflexiones,

autoevaluaciones y afirmaciones de manera privada. Hoy en día hay quienes utilizan las redes sociales como instrumentos autobiográficos (Ruini y Mortara, 2021, p. 23-24) y además de cumplir una función de registro, cumplen una función social, de construcción de la identidad y de presentación ante el mundo cuando comparten sus experiencias públicamente (Ruini y Mortara, 2021, p. 30-31).

En la transición hacia el uso cotidiano de prácticas reflexivas donde los individuos documentan emociones y experiencias para comprenderse mejor es que surgen términos como el *mood journaling*, que es específicamente para el monitoreo del estado de ánimo (Ghosh, 2025). Ésta práctica permite reconocer patrones, *triggers* (eventos desencadenantes) y formas de mejorar el bienestar emocional, porque incrementa la autoconciencia y puede contribuir al manejo del estrés y la ansiedad, como una estrategia de afrontamiento activo (Ghosh, 2025). Al poner los sentimientos negativos en palabras, los sujetos pueden iniciar una búsqueda de soluciones y cultivar la resiliencia (Ghosh, 2025; Yan & Li, 2025; Lui Lam, 2023; Fancourt et al., 2020).

Respecto a poner los sentimientos e ideas en palabras, y más específicamente para aclarar los pensamientos y reforzar los argumentos en la escritura, Lythgoe (2025) plantea:

“Escribir no es el resultado de pensar. Escribir es pensar. Los escritores inexpertos suelen imaginar que pensar sucede antes que escribir. Sin embargo, escribir y pensar ocurren al mismo tiempo. La redacción ayuda a los escritores a descubrir lo que tienen que decir; la revisión les ayuda a perfeccionarla y reforzarla.” (p. 81)

El acto de redactar permite al escritor descubrir lo que realmente quiere decir, haciendo visible el pensamiento para poder examinarlo objetivamente (Lythgoe, 2025; Hensley & Munn, 2020). Esta idea se alinea con la noción de que, al escribir, nos vemos obligados a “crear la situación para representarla nosotros mismos” (Vygotsky 1934, 181–182, como se citó en Hensley & Munn, 2020), destacando la capacidad de tomar perspectiva, de dar ‘un paso hacia atrás’ y analizar sus creencias que tienen quienes llevan un diario personal (específicamente estudiantes, ya que Hensley & Munn, 2020, abordan la procrastinación en ellos), convirtiendo el papel en un soporte cognitivo que expande la capacidad de la memoria de trabajo (Menary, 2007) ya que escribir y pensar suceden en simultáneo (Lythgoe, 2025).

Hablando de papel, escribir a mano se diferencia de hacerlo digitalmente –desde la activación de redes neuronales específicas hasta el impacto en procesos de memoria, aprendizaje y la expresión de estados emocionales (Marano, et.al., 2025; Vazquez-Medel, 2020). La escritura a mano activa una red mucho más amplia de regiones cerebrales involucradas en el procesamiento motor, sensorial y cognitivo en comparación con el teclado ya que escribir manualmente requiere una coordinación motora fina para trazar cada letra,

integrando el control visual, la propiocepción y la conciencia sensorial de los dedos, empleando la percepción háptica, que es una combinación de tacto y movimiento voluntario (Marano, et al., 2025). El teclado, en cambio, se basa en movimientos repetitivos para pulsar las teclas y memoria procedimental para ubicarlas en el espacio, lo que implica un compromiso cognitivo más pasivo (Marano, et al., 2025).

Además, el uso creciente de modelos de lenguaje de Inteligencia Artificial (IA), como ChatGPT, tiene un impacto negativo documentado en las habilidades de escritura creativa (de estudiantes universitarios, según el estudio experimental de Niloy, et al., 2024). Se ven en juego la originalidad, la presentación del contenido, la precisión y la elaboración de los textos, aunque los investigadores creen que será necesaria la incorporación de dichos modelos de IA en contextos educativos, con regulaciones que disminuyan el impacto cognitivo que perjudica la creatividad propia de quienes escriben (Niloy, et al., 2024).

La tecnología, más allá del impacto posible en la creatividad (Niloy, et al., 2024), el *engagement* (Rude et al., 2023) y el compromiso cognitivo (Marano, et al., 2025), puede ser de utilidad para realizar un análisis narrativo de los textos que se producen, como se hace con herramientas de codificación narrativo-emocional: es el caso del Narrative-Emotion Process Coding System (NEPCS) de Boritz, et al. (2014), de las cuales se habló en congresos recientes de investigación en psicoterapia (SPR, 2024; 2025, basado en el NCPS de Angus, 1999, como se citó en Boritz, et al., 2014), o la herramienta LIWC (*Linguistic Inquiry and Word Count*), que el mismo Pennebaker desarrolló junto a Tausczik (2009) para vincular el uso cotidiano del lenguaje con una amplia gama de comportamientos, estados mentales y diferencias individuales.

Postulan que el lenguaje que las personas utilizan en la vida cotidiana reflejan quiénes son, sus estados emocionales, estilos de pensamiento y la naturaleza de sus relaciones sociales —por el uso de palabras de contenido (sustantivos y verbos regulares), que transmiten el “qué”, y palabras de función o estilo (pronombres, preposiciones y artículos) que marcan el “cómo” procesan la realidad (Tausczik & Pennebaker, 2009; Pennebaker et al., 2015; Pennebaker Conglomerates, s.f.). El uso de pronombres (especialmente la primera persona del singular) indica hacia dónde dirige el sujeto su atención; y el conteo de palabras de emoción positiva (como ‘amor,’ ‘lindo,’ ‘dulce’) y negativa (como ‘feo,’ ‘doloroso,’ etc.) reflejan el estado emocional que se correlaciona con la salud física y mental del sujeto (Tausczik & Pennebaker, 2009).

A su vez es posible rastrear mecanismos cognitivos a través del uso de palabras de causalidad e *insight* (como ‘pienso,’ ‘sé,’ ‘considero,’ ‘entonces,’ etc.) para observar cómo una persona reestructura y asimila experiencias, y qué estilos de pensamiento y afrontamiento son puestos en acción en su procesamiento de la realidad (Tausczik & Pennebaker, 2009). Aunque

las palabras no siguen una distribución normal y tienen tasas de base bajas, su análisis masivo mediante computadoras permite obtener datos objetivos y replicables que superan las limitaciones de los jueces humanos, gracias al estudio psicométrico de las palabras, que se nutre de una amplia cantidad de textos de diferentes géneros (Tausczik & Pennebaker, 2009; Pennebaker Conglomerates, s.f.).

Marco teórico

Es necesario definir los conceptos principales que se abordarán en el presente trabajo para contar con un punto de partida común al tratar con la 'solución de problemas' y la 'expresión de la dificultad' como recursos de afrontamiento vinculados a la escritura.

Solución de problemas y afrontamiento

Se parte de la definición de problema como situación en la cual no existe un camino inmediato aparente, habitual o rutinario, para alcanzar una meta (Smith & Kosslyn, 2008, p. 435). Existen problemas bien definidos, con un punto de partida y un objetivo claros, que pueden contar con reglas que marquen las pautas de resolución. El ajedrez, la torre de Hanoi y los problemas de *insight* son ejemplos de problemas bien definidos (Smith & Kosslyn, 2008, p. 437).

Sin embargo, existen una serie de problemas más complejos, mal definidos, que no cuentan con una estructura, ni reglas o un destino claramente determinado (Smith & Kosslyn, 2008), como son habituales los problemas de la vida cotidiana (Font, 2006; Fernández-Álvarez, 2005). Para sobrellevarlos, es necesario desplegar una serie de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación – ésto se conoce como estrategias de afrontamiento (Folkman, 1982; Lazarus & Folkman, 1984; Fernandez Abascal & Palmero, 1999, como se citó en Londoño, 2006).

Tomando el ejemplo del ajedrez, existen herramientas que cumplen el fin de medir la fuerza de juego, estimando la capacidad y rastreando la evolución del rendimiento demostrado a medida que el jugador participa de partidas, para calcular un nivel relativo de la maestría en dicho juego, como lo es el sistema Elo (Glickman & Jones, 1999). Ésta herramienta permite comparar las habilidades de los jugadores en el problema específico que presenta el ajedrez u otros juegos de suma cero (en los que la ganancia de un jugador implica la pérdida de su contrincante), y medir su probabilidad de victoria, aunque no sean predictores exactos de los resultados de una partida individual (Glickman & Jones, 1999).

El intento por medir las estrategias de afrontamiento es posible a través de cuestionarios como la herramienta cuantitativa utilizada en el presente estudio: la Escala de

Estrategias de Coping Modificado EEC-M (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre, 2006) –un cuestionario que consta de 69 preguntas, evalúa 12 estrategias de afrontamiento al estrés y cuenta con un nivel de confiabilidad de un alfa de Cronbach de 0.847 (Londoño, 2008, p. 8). Así como el sistema Elo, el EEC-M tampoco funciona como predictor de resultados, sino que demuestra las tendencias personales que responden a cada uno de los constructos de afrontamiento (solución de problemas, búsqueda de apoyo social o profesional, espera, religión, evitación emocional o cognitiva, reacción agresiva, reevaluación positiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, negación, y autonomía) (Londoño, 2008).

Los esfuerzos cognitivo-comportamentales del afrontamiento son procesos cambiantes en relación con las situaciones con las que la persona se enfrenta (Lazarus & Folkman, 1984). Es decir que tiene un componente de proceso –lo que la persona realmente piensa y cómo actúa, y otro componente relacional –entre individuo y entorno (Folkman, 1982). A su vez, existen dos enfoques del afrontamiento: hacia el problema o hacia la emoción, que justifican teóricamente la elección de las principales variables ‘solución de problemas’ y ‘expresión de la dificultad de afrontamiento’, respectivamente. Las estrategias de afrontamiento, así como sus enfoques, no son mutuamente excluyentes sino que se pueden desplegar en conjunto ante eventos estresantes (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 1982).

El proceso de pensamiento de la persona seguido de una acción concreta es siempre en su relación con el entorno que lo rodea (Lazarus & Folkman, 1984), ya que su tendencia más emocional u orientada al problema no son determinadas si no que pueden facilitarse o impedirse mutuamente según el contexto (Folkman, 1982). Por ejemplo, una persona que atraviesa una situación estresante, como la preparación de un examen importante, puede inicialmente experimentar una respuesta emocional intensa que dificulta la organización del pensamiento. En este contexto, la regulación emocional puede constituir un primer paso necesario para reducir la activación y posibilitar una evaluación más clara de la situación (Lazarus & Folkman, 1984; Hervás, 2011; Pennebaker, 1990), y el uso de recursos externos, como la escritura de listas, esquemas o planes de estudio puede facilitar la organización de la información, la identificación de posibles cursos de acción y la planificación respuestas (Olson, 1994; Peterson & Mar 2010; Peterson 2014; Clark & Chalmers, 2011; Smith & Kosslyn, 2008). De este modo, las estrategias centradas en la emoción y en el problema pueden desplegarse de manera complementaria y su eficacia puede depender de la interacción entre los procesos internos y los soportes ambientales disponibles (Lazarus & Folkman, 1984; Menary, 2007).

Por otro lado, las disposiciones relativamente estables que llevan a un individuo a reaccionar de una determinada manera antes situaciones estresantes se denominan estilos de afrontamiento, a diferencia de las estrategias, cambiantes ante las demandas específicas (Lazarus & Folkman, 1984).

En éste contexto, la solución de problemas se define como la estrategia cognitiva en la que se busca analizar las causas del problema y generar alternativas de solución (Londoño, 2008), se orienta al problema (Lazarus & Folkman, 1984) y puede emplear recursos externos para llegar a dichas alternativas (Clark & Chalmers, 2011; Menary, 2007).

Pensamiento y (re)solución de problemas

El pensamiento es el proceso de representación mental de algunos aspectos del mundo, incluyéndonos a nosotros mismos, y la transformación de estas representaciones de tal modo que se generen nuevas representaciones, útiles para nuestros fines u objetivos (Smith & Kosslyn, 2008). Todo pensamiento consiste en la formación, actualización y revisión de creencias —que son las que nos hacen conscientes del mundo (Olson, 1994). Pensar no siempre es un proceso consciente, pero cuando lo es, permite representar el proceso de transformación de las representaciones mentales en sí mismas, y se puede recapacitar sobre la reflexión en sí misma (Smith & Kosslyn, 2008; Olson, 1994). En esa misma línea, la escritura desempeñó un papel crítico en el cambio de pensamiento acerca de las cosas al pensamiento acerca de las *representaciones* de las mismas —y éste pensamiento sobre el pensamiento es lo que se conoce como metacognición (Olson, 1994). Se ampliará sobre esto más adelante.

Smith & Kosslyn (2008) distinguen dos tipos clave de pensamiento: la resolución de problemas y el razonamiento. La resolución de problemas abarca el conjunto de procesos cognitivos que se aplican para alcanzar un objetivo cuando se han de superar obstáculos para alcanzar dicho objetivo. El razonamiento incluye los procesos cognitivos que se utilizan para hacer inferencias a partir del conocimiento y obtener conclusiones (Smith & Kosslyn, 2008).

Por ende, para hablar de ‘solución de problemas’ resulta pertinente realizar una distinción entre los conceptos de resolución y solución de problemas. La resolución tiene un carácter de proceso, que implica una búsqueda activa dentro de un espacio problema, que incluye el estado objetivo, el estado inicial y todos los estados intermedios posibles, mientras que la solución es ese estado objetivo al que se desea llegar para considerar el problema como terminado (Newell & Simon, 1972, como se citó en Smith & Kosslyn, 2008). Para navegar los estados intermedios es necesaria la coordinación de múltiples procesos cognitivos en simultáneo, tales como la atención ejecutiva, la memoria operativa y la inhibición de respuestas no deseadas —las cuales implican una activación cerebral en la corteza prefrontal dorsolateral derecha, y las cortezas parietal y premotora bilaterales (Smith & Kosslyn, 2008; Purves et al., 2018). La corteza orbitofrontal se ha asociado a la estimación de valor de las decisiones, modulada por el nivel de recompensa de largo o corto plazo (Purves et al., 2018) —y solucionar problemas requiere de la toma de decisiones (Smith & Kosslyn, 2008; Mestre Navas, 2004).

La manera en la que las personas toman decisiones y resuelven problemas no son siempre a través de procedimientos paso a paso que garantizan una solución correcta (como

las recetas), es decir a través de algoritmos, sino que suelen utilizar estrategias y heurísticos (Smith & Kosslyn, 2008).

Ahora bien, antes de avanzar hacia los heurísticos, bajo la definición de pensamiento como la manipulación de representaciones y símbolos para generar nuevas representaciones funcionales a nuestras metas, y más allá de la distinción de Smith & Kosslyn (2008), con el fin de organizarlo esquemáticamente, se propone que surgen los tipos de pensamiento propositivo y asociativo (Smith & Kosslyn, 2008; Mestre Navas, 2004).

El primer tipo de pensamiento, propositivo, se dirige a un objetivo, lo que conlleva un procesamiento controlado que requiere esfuerzo cognitivo, intención y conciencia de los pasos a seguir (similar al afrontamiento orientado al problema) (Mestre Navas et al., 2004; Lazarus & Folkman, 1984). En segundo lugar, el pensamiento asociativo ocurre sin intencionalidad ni conciencia sobre el proceso; actúa de forma más bien automática para interpretar el mundo a través de esquemas de pensamiento, que de manera inadvertida conduce a interpretaciones sesgadas que confirman las creencias preexistentes (Smith & Kosslyn, 2008; y además, más específicamente sobre procesos atencionales automáticos y controlados: Posner y Snyder, 1975, y Shiffrin y Schneider, 1977, como se citaron en Smith & Kosslyn, 2008).

El pensamiento propositivo puede ser reproductivo o productivo, es decir, puede recuperar y aplicar información previamente aprendida a situaciones conocidas (reproducir sin producir, para lo cual a su vez está implícito el necesario uso de la memoria en la recuperación de información), o generar nuevas representaciones o planes de acción ante situaciones novedosas donde no existe una respuesta automática disponible (aplicar un pensamiento productivo, o resolver, para solucionar un problema) (Smith & Kosslyn, 2008).

Entre las principales estrategias de resolución de problemas, aquellas que se propone asociar al tipo de pensamiento propositivo reproductivo son la búsqueda aleatoria y la recuperación de guiones. La búsqueda aleatoria es un proceso de ensayo y error en el que se eligen movimientos al azar hasta alcanzar la meta, que en general se emplea cuando no se tiene otra estrategia para abordar la situación o se han agotado los recursos para resolverla (Smith & Kosslyn, 2008) —entonces se prueba aleatoriamente hasta que un movimiento funciona; se podría decir que se repite un movimiento cuyo sentido es la repetición en sí misma hasta que se realiza algún cambio efectivo. La recuperación de guiones o de esquemas consiste en utilizar secuencias de acciones familiares ya almacenadas, como el guión de ir a un restaurante, que tiene pasos comunes conocidos, sin generar nuevos planes de cero (Smith & Kosslyn, 2008). Se utilizan modelos de lo conocido para para afrontar situaciones similares, reproduciendo lo habitual en vez de salirse del esquema predeterminado (Olson, 1994; Londoño, 2008).

Por otro lado, el pensamiento propositivo productivo, es decir aquel que requiere un procesamiento controlado y genera alternativas novedosas (Smith & Kosslyn, 2008; Mestre Navas, 2004), es del que se propone, en adelante, que parte el razonamiento. Eso significa que razonar se considera también como un proceso controlado y productivo que integra los procesos cognitivos que se utilizan para hacer inferencias a partir de conocimiento del que pueden surgir conclusiones innovadoras. El análisis medios-fin es una estrategia en la que se descompone el problema principal en subproblemas o subobjetivos hasta encontrar uno abordable, solucionarlo y continuar resolviendo (Smith & Kosslyn, 2008), que se podría relacionar con todos los subtipos de razonamiento: analógico, inductivo y deductivo (Smith & Kosslyn, 2008; Mestre Navas, 2004).

El razonamiento analógico implica la utilización del conocimiento desde un dominio relativamente bien conocido (la fuente) y su aplicación en otro, menos familiar (la meta). En general se piensa que el razonamiento analógico comprende cinco subprocesos que comienzan por la recuperación de información pertinente desde la fuente, luego se realiza una cartografía (o *mapping*) de las características de la fuente en la meta u objetivo para alinear las estructuras del dominio conocido y transferirlas al nuevo. Posteriormente se realiza una evaluación de la analogía para determinar si es válida o no en el contexto de la nueva situación, abstrayendo características pertinentes que la fuente y la meta compartan, y por último se realizan predicciones sobre la conducta adecuada según el análisis, o sobre las características de la meta a partir de lo que se conoce sobre la fuente (Smith & Kosslyn, 2008). El razonamiento analógico es productivo porque no solo recupera información, sino que la adapta y transforma para generar una nueva comprensión, basada en las similitudes estructurales entre los dominios –como por ejemplo usar el conocimiento sobre virus biológicos para comprender los virus informáticos (Smith & Kosslyn, 2008).

El razonamiento inductivo es cualquier proceso de pensamiento que utilice conocimiento de circunstancias específicas conocidas para realizar una inferencia sobre circunstancias desconocidas, ya sea generalizando o específicamente hablando sobre otro miembro de una misma categoría. Por ejemplo, confiar en una marca y decir que es confiable sería inducción general, porque partiendo de un único elemento se generaliza una propiedad hacia una totalidad que es desconocida para el sujeto; y pasar de un miembro a otro dentro de la misma categoría, como decir que un cisne es blanco, otro también, por ende todos los cisnes son blancos sería una conclusión probable pero no necesariamente cierta, en una inducción específica (Smith & Kosslyn, 2008).

Por último, en el razonamiento deductivo si las premisas son ciertas, la conclusión no puede ser falsa. Parte de premisas generales o leyes universales para llegar a una conclusión particular que se rige por relaciones lógicas, ya sea entre categorías o condiciones, y sus supuestos se llaman silogismos (Smith & Kosslyn, 2008). Por ejemplo, si se sacó la conclusión

de que los autos de cierta marca son confiables, se genera un silogismo categórico: “todos los A son B” (A siendo la marca, y B el adjetivo, en este caso “confiables”). Entonces si ese auto falla, lo más probable es que se desmienta la premisa, no que se cambie la marca de dicho auto (justificando que falló porque *no* era de dicha marca, como ejemplo absurdo). Para seguir con éste ejemplo, los silogismos condicionales plantean una relación lógica del estilo “si P, entonces Q” —entonces si el auto que era confiable falló, desmintió la premisa de que *todos* los autos de dicha marca eran confiables, lo cual lleva a realizar una revisión de creencias, o una inducción, para cuestionar la regla universal que se daba por cierta. La evaluación de los silogismos a menudo implica una “prueba mental” en la memoria operativa, que requiere varios pasos deductivos para determinar su validez, que pueden entenderse como las submetas abordables del análisis medios-fin (Smith & Kosslyn, 2008; Mestre Navas, 2004).

Retomando el pensamiento asociativo, aquel que ocurre sin intencionalidad y actúa de forma cuasi automática para interpretar el mundo a través de esquemas conocidos, se plantea asociarlo con los heurísticos, ya que estos son procedimientos rápidos y fáciles para solucionar problemas o tomar decisiones, que se activan de forma automática y requieren de la persona poco gasto de recursos de atención y memoria (Mestre Navas, 2004, Smith & Kosslyn, 2008). Gracias a esto surge su utilidad adaptativa; son reglas generales, rápidas y fáciles que suelen funcionar (Smith & Kosslyn, 2008), y pueden ser consideradas como parte del razonamiento inductivo (Mestre Navas, 2004, p. 139), ya que permiten estimar probabilidades sin garantizar el éxito —es por eso también que pueden conducir a sesgos o provocar errores (Smith & Kosslyn, 2008; Mestre Navas et al., 2004).

Por ejemplo, en la escalada, que es la estrategia donde en cada paso se elige el movimiento que parece acercar más al sujeto al estado objetivo, se pueden cometer errores ya que existen problemas donde es necesario alejarse temporalmente de la meta para resolverla (como en el caso del cubo Rubik) (Smith & Kosslyn, 2008). En éste ejemplo podrían estar en juego los heurísticos más conocidos, como el de representatividad, que explica qué tanto se parece el estado objetivo a un prototipo, en éste caso del cubo terminado; el de disponibilidad, que consiste en estimar la frecuencia o probabilidad de algo basándose en la facilidad y rapidez con la que se recuerdan ejemplos similares, y resulta menos demandante acercarse a lo que se parece al estado final; o el heurístico de simulación, que implica la construcción y ejecución de modelos mentales para predecir eventos o evaluar causalidad —en éste caso fallido, porque no se tiene en cuenta el principio de funcionamiento del juego en el que es necesario alejarse del resultado final (Tversky y Kahneman, 1974, como se citó en Mestre Navas, 2004; Smith & Kosslyn, 2008).

Otro heurístico que puede facilitar el proceso de toma de decisiones es el de anclaje y ajuste, en el que se emiten juicios partiendo de un valor inicial que luego se ajusta para llegar a la estimación final —aunque el ajuste suele ser insuficiente porque el juicio final resulta

influenciado por el valor de partida, aún si es azaroso (Tversky y Kahneman, 1974, como se citó en Mestre Navas, 2004). Éste tipo de razonamiento para llegar a conclusiones desde un único valor como punto de referencia puede pensarse desde una lógica inductiva, tomando una situación específica como ancla y generalizando, o analógica, en la que se utiliza el conocimiento ‘fuente’ y se lo aplica a una estimación nueva (Smith & Kosslyn, 2008).

Para sintetizar, se puede pensar a gran escala en las dos modalidades de pensamiento que plantea Bruner (2004): paradigmática, como aquella que da como resultado teorías sólidas, análisis precisos, pruebas lógicas, argumentaciones y descubrimientos empíricos basados en hipótesis razonadas; y por otro lado la modalidad narrativa, cuya aplicación imaginativa da como resultado relatos, obras verosímiles más que verdades universales, que se basan en conexiones particulares entre sucesos y buscan dar significado a la experiencia. La modalidad paradigmática se puede vincular con los tipos de razonamiento, y la narrativa con el pensamiento asociativo, que se basa en heurísticos para llegar a conclusiones creíbles (Bruner, 2004; Smith & Kosslyn, 2008).

Todas las clasificaciones de pensamiento y razonamiento descritas, asociadas a estrategias de resolución de problemas y heurísticos, pueden ser empleadas como lógicas para la solución y como formas de expresión del pensamiento de los sujetos, en habla o escritura.

El pensamiento es la manipulación de representaciones y símbolos, y su transformación para generar nuevas representaciones funcionales a nuestras metas (Smith & Kosslyn, 2008). El razonamiento puede formar parte de la resolución de problemas (Smith & Kosslyn, 2008), y la habilidad metacognitiva permite generar representaciones de las cosas, y una distinción de las cosas representadas, para tratarlas como afirmaciones, ecuaciones, mapas y diagramas, en vez de trabajar sobre el mundo en sí mismo –ese es el rasgo principal del pensamiento letrado (Olson, 1994).

Escritura como mente extendida y expresión de la dificultad

Para trabajar sobre el mundo *sobre el papel*, son necesarias ciertas condiciones de posibilidad. Se presupone un sujeto pensante, alfabetizado y letrado, que forma parte de una cultura escrita (Olson, 1994; Ward, 2020; Vázquez-Medel, 2020). Esta cultura permite tratar las representaciones, en vez de lo representado, realizando inferencias, que son derivadas de “modos particulares de “tomar” [ciertos] enunciados” (Olson, 1994, p. 307), lo cual a su vez, llevaría a desarrollar la problemática de la interpretación –primero es necesario definir la escritura.

La escritura es la práctica que permite volver explícitos, manipulables y reflexivos los contenidos del pensamiento (Olson, 1994), por lo que podría facilitar el proceso de resolución de problemas, permitiendo que se piense sobre las situaciones con mayor claridad (Peterson &

Mar, 2010; Peterson, 2014; Olson, 1994; Hensley & Munn, 2020) utilizando la información a disposición para realizar nuevas inferencias y enfrentar situaciones complejas con herramientas cognitivas de alto nivel. Por ende, la escritura es una habilidad cognitiva compleja que implica un proceso controlado, ya que su ejecución consume recursos atencionales y requiere un esfuerzo consciente y deliberado, especialmente durante la planificación y producción del texto (Mestre Navas et al., 2004).

Para escribir es necesario emplear un lenguaje, debido a que es el vehículo principal para expresar nuestros pensamientos –además de que “los pensadores desde el tiempo de Aristóteles han intentado entender en qué medida la lengua que hablamos perfila el modo en el que pensamos” (Whorf, 1964, como se citó en Smith & Kosslyn, 2008, pág 554; Wittgenstein, 1997, como se citó en Fernández-Álvarez, 2005). Independientemente de la lengua, la escritura es una forma de materialización del pensamiento (Peterson & Mar, 2010) a través del uso del lenguaje, un sistema de comunicación jerárquico que utiliza sonidos o símbolos, en el cual las unidades pequeñas se combinan para formar unidades más complejas –desde los sonidos (fonemas), y sus correspondientes grafemas (las letras o sílabas), se construyen palabras, que se combinan en frases u oraciones hasta crear historias, discursos y narrativas (Goldstein & Hale, 2026). La mayor parte de las lenguas o idiomas comparten componentes estructurales sobre los cuales el escritor debe tener dominio para la producción de textos: gramática, semántica, sintaxis y pragmática (Goldstein & Hale, 2026; Ward, 2020; Molinari Marotto, 1998).

La gramática es el sistema general de reglas que rigen cómo se crean significados a partir de unidades más pequeñas, como los sonidos (fonemas), en el caso del habla, o letras (grafemas) en la escritura, y cómo éstas se organizan para formar palabras (que a su vez se almacenan en un léxico) y oraciones (Ward, 2020). La semántica estudia el significado de esas combinaciones en oraciones y frases (Ward, 2020), así como de las palabras en sí mismas (Goldstein & Hale, 2026); y la sintaxis se refiere al orden y estructura de las palabras dentro de las oraciones (Ward, 2020). Además, la pragmática es fundamental para comprender el uso del lenguaje en la práctica, más allá de las palabras literales que se empleen (Ward, 2020).

En el lenguaje escrito, a diferencia del habla, se requiere un entrenamiento formal considerable porque no sólo involucra todos los niveles de procesamiento subléxico y léxico descritos, sino también habilidades de reconocimiento visual, manipulación de sonidos, aprendizaje y memoria, además de la interpretación de mensajes más allá de los significados que resultan evidentes (Ward, 2020; Lebrero et al. 2015: 27, como se citó en Vázquez-Medel, 2020, p. 7), ya que la escritura hace del mundo del lenguaje un objeto de contemplación, reflexión y consciencia (Olson, 1988).

La escritura es una invención cultural de gran importancia que permite el intercambio de ideas sin contacto cara a cara y genera un registro permanente para la posteridad (Ward,

2020, p. 331) –con lo cual conlleva una función como mente extendida que le permite interactuar al autor así como a los lectores, que pueden “reconocer la mente detrás de la escritura y la razón del lector supuesto que el autor tenía en mente” (Olson, 1994, p. 283), reconfigurando la cognición gracias a ser un soporte externo en el que se pueden inscribir y manipular significados (Clark & Chalmers, 2011; Smith & Kosslyn, 2008).

Por ende, cuando se habla de escritura, se la entiende como un complejo procesamiento cognitivo (Mestre Navas, 2004) que implica la comprensión de los componentes estructurales y léxicos del lenguaje (independientemente de la lengua) (Ward, 2020; Goldstein & Hale, 2026; Smith & Kosslyn, 2008), pasando desde el pensamiento, por el razonamiento, cualesquiera sean sus tipos, y la toma de decisiones, atravesando procesos de resolución para la posible solución de problemas (Smith & Kosslyn, 2008; Mestre Navas, 2004), y, al saber que existen distintos tipos de problemas, se puede comprender que no todos se resuelven de la misma forma, sino que existen diferentes modos de afrontarlos (Lazarus & Folkman, 1984).

La expresión de la dificultad de afrontamiento describe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por una situación con el fin de resolver el problema (Londoño, 2008, p. 9). Ésta tendencia a expresar se caracteriza en los ítems de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) utilizada en el presente estudio por una expresión hacia otros, pero, tal como se planteó en los Antecedentes, la expresión escrita, cuando integra componentes cognitivos y conductuales, contribuye a reducir los efectos a largo plazo de la inhibición, sin necesidad de expresar problemas con otras personas oralmente (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, 1997; The Weekend University, 2021).

Las dos estrategias de afrontamiento en las que se enfoca el presente trabajo son la ‘Solución de Problemas’ (SP) y ‘Expresión de la Dificultad de Afrontamiento’ (EDA), bajo la premisa de que las prácticas de escritura (Olson, 1994; Mestre Navas, 2004; Clark & Chalmers, 2011) funcionan como herramientas de representación externa que, a modo de mente extendida (Menary, 2007), implican procesos cognitivos que pueden facilitar la organización del pensamiento (Peterson & Mar, 2010; Goldstein & Hale, 2026); por lo tanto, los adultos que realizan prácticas de escritura presentarían niveles elevados en SP y niveles inferiores a la media en EDA.

Metodología

Tipo de estudio y diseño de investigación

Diseño exploratorio-descriptivo observacional multivariado, sin control de variables consideradas, de carácter cuantitativo con triangulación metodológica cualitativa, realizado

durante una temporalidad transversal durante fines de 2025 e inicio de 2026 (Ynoub, 2014; Hernández Sampieri, 2010).

Muestra y Unidades de análisis

Estudio de casos múltiples mediante un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, utilizando una muestra compuesta por participantes accesibles, con quienes se pretendió generar un efecto por bola de nieve con el fin de llegar a más sujetos que cumplan con los criterios de inclusión de la muestra esperada –adultos de 18 años en adelante (incluyendo mayores de 61 años de edad) que realizan prácticas de escritura en 2025-2026 en Argentina. Considerando el enfoque metodológico cuantitativo-cualitativo, se procuró contar con una muestra representativa de al menos 60-70 sujetos (Ynoub, 2014).

Instrumentos

Se hizo uso de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), basada en la teoría de *coping* (afrontamiento) de Lazarus y Folkman (1984), que fue validada para comprender cómo la población adulta emplea un conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver problemas, reducir o eliminar respuestas emocionales o modificar la evaluación inicial de una situación (Londoño, 2006, p. 339).

El cuestionario EEC-M es una versión modificada de la escala desarrollada por Chorot y Sandín (1993) en España (Londoño, 2006), que a su vez es una adaptación del “*Ways of Coping Questionnaire*” (WOC) original de Folkman (1982). La escala fue validada específicamente para la población colombiana en 2006, y ajustada para el contexto latinoamericano (Londoño, 2006; 2008). Consta de 69 preguntas, evalúa 12 estrategias de afrontamiento al estrés y su nivel de confiabilidad es de un alfa de Cronbach de 0.847 (Londoño, 2008, p. 8).

Se administraron únicamente las subescalas de Solución de Problemas (SP) y Expresión de la Dificultad de Afrontamiento (EDA) de la Escala de Coping Modificada de Londoño (2006), por ser las dimensiones pertinentes a los objetivos del estudio. A esta reducción de la Escala se la llamará EEC-M-R, por ser la versión Reducida de la misma.

Teniendo en cuenta las puntuaciones directas de los ítems correspondientes a cada categoría (SP y EDA) indicados en Londoño (2008), así como la media y la desviación, fue posible calcular la puntuación estandarizada *z*, es decir cuántas desviaciones estándar por encima o por debajo de la media se encuentra una observación (Meneses, 2013, p.210), en este caso el punto de datos específico para la SP y EDA de cada participante. Esto permitió

identificar tres grupos para cada variable: Alto, Promedio o medio (sin desviaciones significativas), y Bajo.

Además, se diseñó un cuestionario digital autoadministrado para recabar datos demográficos e indagar acerca de las prácticas de escritura que realizan las personas adultas encuestadas y se enviaron ambos instrumentos a través de un formulario virtual aplicable con la misma modalidad autoadministrada, en ausencia del investigador (Ynoub, 2014) incluyendo preguntas elaboradas *ad hoc* con el fin de profundizar en las dimensiones concernientes a la presente investigación.

Tabla 1. Formulario digital autoadministrado - Preguntas ad hoc: Escritura.

Variable	Pregunta	Operacionalización	Técnica de medición	Categorización	Justificación teórica
Escritura - Géneros	¿Realizas alguna de las siguientes prácticas de escritura?	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cuantitativo	Respuesta de opción múltiple (<u>Gráfico 3</u> - Géneros)	Arce, 2017; García Ayala, 2025; Ruini & Mortara, 2021; Olson, 1988.
Escritura - Frecuencia	¿Con qué frecuencia escribís habitualmente?	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cuantitativo	Respuesta de opción múltiple excluyente (<u>Tabla 3</u> . Frecuencia)	Pennebaker, 1986; Hensley y Munn, 2020.
Escritura - Regularidad	¿Desde hace cuánto tiempo realizás prácticas de escritura de manera más o menos regular?	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cuantitativo	Respuesta de opción múltiple excluyente.	Pennebaker, 1986; Hensley y Munn, 2020; Ghosh, 2025.

Variable	Pregunta	Operacionalización	Técnica de medición	Categorización	Justificación teórica
Escritura - Tiempo Dedicado	Cuando escribís, ¿cuánto tiempo solés dedicarle en cada ocasión?	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cuantitativo	Respuesta de opción múltiple excluyente (Tabla 2. Tiempo Dedicado)	Pennebaker, 1986; Rude, et al., 2023.
Escritura - Extensión	En general, ¿qué extensión suelen tener tus escritos?	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cuantitativo	Respuesta de opción múltiple excluyente (Tabla 4. Extensión)	Rude, et al., 2023.
	Espacio para aclaraciones (opcional), por si tu respuesta inicial a las preguntas anteriores fue "depende," pero tuviste que decidirte por un sólo ítem	Cualitativa	Información cualitativa-cuantitativa.	Párrafo.	
Escritura - Propósito	¿Con qué propósitos escribís habitualmente?	Cualitativa	Datos cualitativo-cuantitativos.	Respuesta de opción múltiple.	Arce, 2017; Zielińska, 2023.
Vínculo Escritura - Solución de Problemas	¿Considerás que la escritura te ayuda a pensar o resolver situaciones problemáticas?	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert.	Lazarus & Folkman, 1986; Londoño, 2008.

Variable	Pregunta	Operacionalización	Técnica de medición	Categorización	Justificación teórica
Vínculo Escritura - Solución de Problemas	¿Consideras que escribir ha cambiado tu forma de pensar y/o de hablar?	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert.	Peterson & Mar, 2010; Lythgoe, 2025; Arce, 2017; Vázquez-Medel, 2020; Tausczik & Pennebaker, 2009.
Escritura	¿De qué manera crees que escribir te ayuda, a vos personalmente?	Cualitativa	Información cualitativa	Párrafo.	Peterson & Mar, 2010; Fernández-Álvarez, 2005; García Ayala, 2025; Ruini & Mortara, 2021.

Fuente: Elaboración propia.

El formulario digital autoadministrado completo se encuentra en el Apéndice.

Respecto a los indicadores de escritura, se evaluaron el tiempo dedicado a la misma, la frecuencia y la extensión de las producciones. Éstas preguntas fueron verbales, siendo necesaria una conversión a datos numéricos para su adecuado análisis cuantitativo.

El tiempo dedicado a la escritura fue convertido a minutos considerando la media de cada rango provisto verbalmente.

Tabla 2. Conversión numérica: tiempo dedicado

Tiempo Dedicado	Tiempo promedio (conversión numérica en minutos)
Menos de 15 minutos	7,5
Entre 15 y 30 minutos	22,5
Entre 30 minutos y una hora	45
Más de una hora	75

Fuente: Elaboración propia

La frecuencia se midió en días por semana, siendo la mayor puntuación posible 7, correspondiente a los escritores diarios, redondeados los rangos hacia la mayor frecuencia

posible, ya que aquellos escritores esporádicos (que escriben algunas veces al mes o aún menos), fueron considerados con un valor nulo (=0).

Tabla 3. Conversión numérica: frecuencia.

Frecuencia	Frecuencia (en días por semana)
Diariamente, varias veces por día	7
Todos los días	7
4-5 veces por semana	5
2-3 veces por semana	3
Una vez por semana	1
Algunas veces al mes	0
Esporádicamente, algunas veces al año	0
Casi nunca	0
Nunca	0

Fuente: Elaboración propia.

Por último, la extensión de las producciones se midió en número de páginas escritas.

Tabla 4. Conversión numérica: extensión.

Extensión	Extensión en páginas
Muy breves (frases, notas, párrafos cortos, recordatorios)	1
Una página o menos	1
Entre una y tres páginas	2
Más de 3 páginas	4
Posibilidad de otras respuestas	-

Fuente: Elaboración propia.

Consideraciones éticas

Antes de las pruebas, se proveyó a los participantes de un consentimiento informado, con una explicación comprensible del uso de las técnicas y la confidencialidad de los datos, dejando en claro que se mantendría el anonimato, que la participación sería voluntaria y que podría suspender su participación en cualquier momento del desarrollo del estudio.

Resultados

Presentación de resultados cuantitativos

1. Información sociodemográfica

Participaron ciento cinco personas, de los cuales el 75,2% (n=79) fueron mujeres, 24,8% (n=26) hombres, y no se registraron participantes que se identificaran con otros géneros ni que optaran por no responder. El 60% de los participantes tuvo entre 18 y 25 años de edad (n=63), mientras que el segundo rango etario más representado fue de 46-60 años (n=19).

Tabla 5. Información sociodemográfica: edad.

Rango etario	Número de participantes (n)	Porcentaje de la muestra
Menor de 18	0	0
18-25	63	60%
26-35	11	10,5%
36-45	6	5,7%
46-60	19	18,1%
Mayor de 61	6	5,7%

Fuente: Elaboración propia.

2. Descripción resultados de afrontamiento.

La puntuación directa (PD) promedio en participantes con alta Solución de Problemas fue de 45; aquellos con puntajes considerados bajos fue de 23, y aquellos sin desviaciones significativas mostraron una media de 34.

Los indicadores de Expresión de la Dificultad de Afrontamiento considerados altos resultaron en promedio 21 puntos; bajo 8 puntos y sin desviaciones significativas 14 puntos.

Tabla 6. Media de puntajes de afrontamiento.

	SP Bajo	SP Promedio	SP Alto	EDA Bajo	EDA Promedio	EDA Alto
Media	23	34	45	8	14	21

Fuente: Elaboración propia.

Solución de Problemas (SP)

11 participantes puntuaron por debajo de la media en SP, 79 dentro de la media, y 17 participantes obtuvieron puntajes de SP elevados por sobre la media.

Expresión de la Dificultad de Afrontamiento (EDA)

51 participantes obtuvieron puntajes inferiores a la media en EDA; 52 se encontraron dentro de la media; mientras que 2 participantes evidenciaron niveles elevados de EDA.

3. Descripción resultados de escritura de acuerdo al tipo de afrontamiento.

Se observaron los indicadores de escritura (tiempo dedicado, frecuencia y extensión) en relación a los indicadores de SP y EDA considerados como ‘alto,’ ‘promedio’ (o ‘medio’) y ‘bajo’.

A continuación se resumen las unidades de medida a ser utilizadas para cada variable en los gráficos que combinan indicadores de afrontamiento con indicadores de escritura –según las conversiones numéricas detalladas en la Metodología.

Tabla 7. Unidades de medida afrontamiento y escritura.

Tipo de indicador	Variable	Abreviatura	Unidad de medida
Escritura	Tiempo Dedicado	TD	Minutos
	Frecuencia	F	Días por semana
	Extensión	E	Páginas
Afrontamiento	Solución de Problemas	SP	Puntuación Directa (PD promedio de cada ‘nivel’ (alto, promedio o bajo)
	Expresión de la Dificultad de Afrontamiento	EDA	Ídem: (PD promedio).

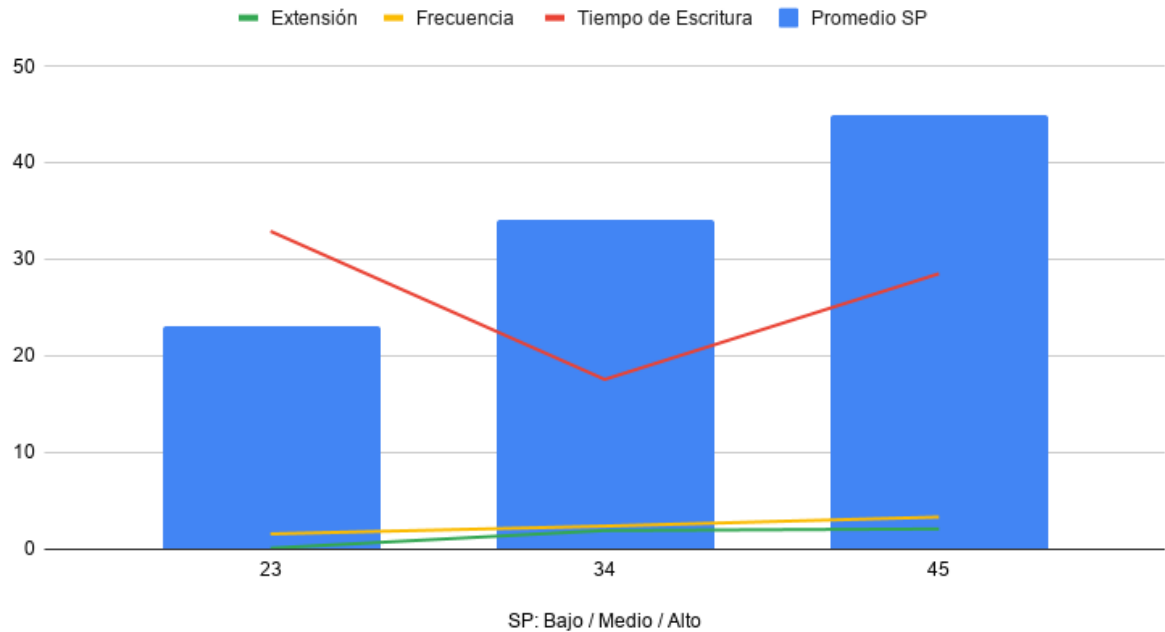
Fuente: Elaboración propia

Los indicadores de escritura (TD, F y E) se graficaron considerando las unidades de medida establecidas (minutos, días y páginas, respectivamente) en líneas relativas a los niveles de las estrategias de afrontamiento SP y EDA considerados como ‘alto,’ ‘promedio’ (o ‘medio’) y ‘bajo,’ graficados en barras (correspondientes a las PD promedio de cada grupo).¹

¹ Un resumen numérico de los Resultados se halla en la Tabla 10 del Apéndice.

Gráfico 1. Solución de Problemas e indicadores de escritura.

Solución de Problemas



Fuente: Elaboración propia.

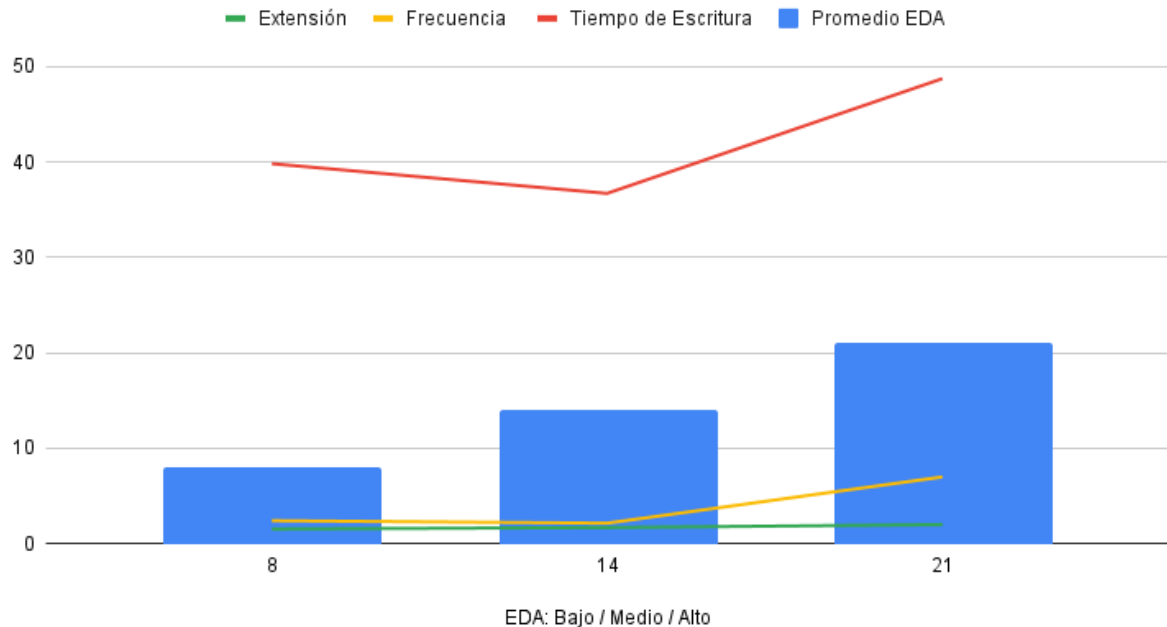
En cuanto al tiempo dedicado (TD) a la escritura, aquellos participantes con un puntaje inferior a la media en SP ($n=11$) reportan dedicarle 33 minutos en promedio en cada ocasión; quienes puntúan dentro de la media sin desviaciones significativas ($n=79$) reportan dedicarle 18 minutos en promedio; y aquellos con puntajes más altos ($n=17$) reportan dedicarle un promedio de 29 minutos.

En relación a la frecuencia (F) de escritura en días por semana, aquellos con puntajes bajos promedian en 1,55 días por semana; los participantes con puntajes medios en 2,35 días; y aquellos con más altos puntajes en SP unos 3,29 días por semana. La frecuencia muestra una tendencia creciente mientras mayor es el puntaje de Solución de Problemas.

La extensión (E) de los escritos, considerada en número de páginas escritas fue de 0,07 en participantes con puntajes inferiores a la media en SP; de 1,90 páginas en aquellos con puntajes medios; y de 2,06 páginas en participantes con una puntuación superior a la media. Se aprecia una tendencia creciente en la extensión de las producciones escritas de los participantes mientras mayor es su puntaje en SP.

Gráfico 2. Expresión de la Dificultad de Afrontamiento e indicadores de escritura.

Expresión de la Dificultad de Afrontamiento



Fuente: Elaboración propia.

Los participantes con un menor puntaje en EDA ($n=51$) reportan dedicar en promedio unos 40 minutos a la escritura (TD), mientras que aquellos con puntajes medios ($n=52$) lo hacen por 37 minutos y los participantes con puntajes superiores a la media ($n=2$) reportan hacerlo por alrededor de 49 minutos cada vez que escriben.

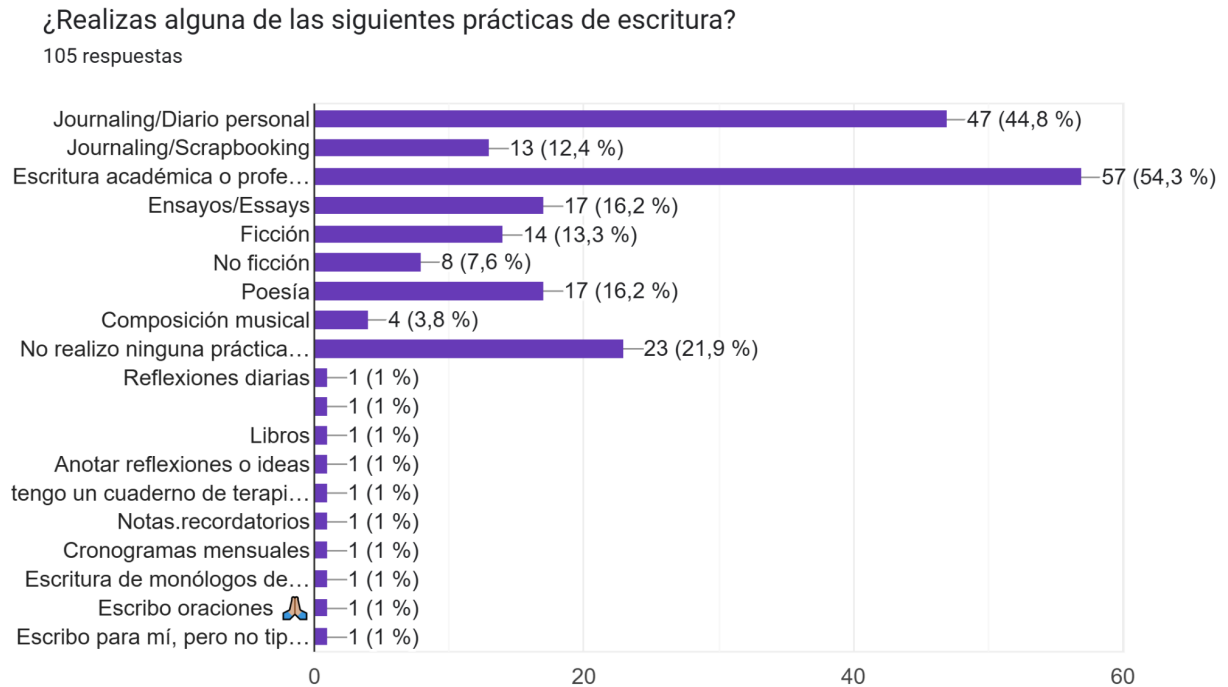
La frecuencia (F) de escritura es de 2,41 días por semana en promedio para aquellos participantes con puntajes bajos en EDA; 2,15 para aquellos con puntajes medios, y 7 días por semana para quienes presentan niveles elevados de EDA.

En cuanto a la extensión (E) de sus escritos, aquellos con puntajes inferiores de EDA reportan 1,54 páginas de largo en promedio; 1,69 los participantes con puntajes medios; y 2 páginas los que presentan puntajes superiores de EDA. Se observa una tendencia creciente en la extensión de las producciones escritas mientras mayor es el puntaje en EDA.

4. Género de escritura

Para identificar en qué géneros desarrollan prácticas de escritura quienes lo hacen, se realizó la siguiente pregunta con la posibilidad de elegir opciones múltiples y espacio para escribir fuera de las alternativas provistas.

Gráfico 3. Prácticas de escritura - Géneros.



Fuente: Elaboración propia.

Además de que la mayor parte de los participantes (el 54,3%, $n=57$) realiza prácticas de escritura académica o profesional, el segundo género más popular es el *journaling* o diario personal, que lo practica el 44,8% de la muestra ($n=47$) –seguido por la poesía (16,2%, $n=17$) y ensayos (16,2%, $n=17$), si se excluye a quienes seleccionaron no realizar ninguna práctica de escritura concreta (21,9%, $n=23$).

14 participantes escriben ficción (13,3%), y 8 no ficción (7,6%). El 12,4% ($n=13$) hace *scrapbooking*, que suele combinar características del *journaling* (o terapias narrativas) con un componente de manualidad que permite integrar momentos significativos a la historia de vida a través de la elección de elementos que externalizan las situaciones vividas (Douge, 2010).

Son 4 los participantes que escriben composiciones musicales (3,8%), y 10 de ellos agregaron respuestas propias que incluyen reflexiones diarias, ideas, recordatorios, cronogramas, oraciones, libros, o llevar un cuaderno de terapia ($\approx 1\%$ cada uno).

Presentación de resultados cualitativos

Con el fin de realizar triangulación metodológica se hicieron preguntas abiertas para que quienes desearan escribir lo pudieran hacer libremente, dado que el trabajo está orientado a comprender ésta práctica en relación con las variables de afrontamiento expuestas ('Solución de Problemas' y 'Expresión de la Dificultad de Afrontamiento').

Las respuestas seleccionadas presentadas a continuación (de los sujetos 1 al 9) responden a la pregunta: “¿De qué manera crees que escribir te ayuda, a vos personalmente?”. Para el análisis de las mismas, se identificaron variables que permiten agruparlas según las temáticas comunes que presentan:

- Solución de problemas, vinculada a la orientación a objetivos.
- Expresión de la dificultad de afrontamiento, vinculada a su vez a la creatividad.
- Mente extendida, aportes de claridad y ayuda para el recuerdo.
- Regulación emocional y contenido con carga emocional en general.

La totalidad de las respuestas cualitativas correspondientes a dicha pregunta se encuentran en la Tabla 11 del Apéndice.

Tabla 8. Respuestas cualitativas: Escritura y temáticas comunes.

	Variables	SP orientación a objetivos	EDA creatividad	Mente extendida + claridad	Regulació n Emociona l
#	Respuestas	Palabras clave			
1	Yo creo que, en general, escribir regula mi forma de pensar, mi proceso de pensamiento, la estructura de mis ideas. Sirve tanto para situaciones que requieran soluciones lógicas como para simplemente expresar emociones para ver con claridad. Es una forma de orden, de externalizar la mente y analizarla. Creo que, aunque no escriba todo lo que pienso o siento, el formato de mi cabeza es muy similar a las cosas que suelo escribir. Me ayuda mucho para manejarme el lo académico (no solo para la presentación de trabajos formales, sino también en la organización de ideas, horarios y recordatorios relacionados) y para regularme emocionalmente. En mi caso personal juega un rol muy importante en la expresión artística y creativa, tanto leer como escribir.	regula la estructura de mis ideas. Sirve tanto para situaciones que requieran soluciones lógicas . Es una forma de orden , de externalizar la mente y analizarla . organizació n de ideas , horarios y recordatorios relacionados	Creo que, aunque no escriba todo lo que pienso o siento . el formato de mi cabeza es muy similar a las cosas que suelo escribir. expresión artística y creativa , tanto leer como escribir.	escribir regula mi forma de pensar. para ver con claridad. externalizar la mente y analizarla . El formato de mi cabeza es muy similar a las cosas que suelo escribir .	como para simplemente expresar emociones . regularme emocionalmente .
2	Para poder poner en palabras lo que pienso cuando no lo tengo muy claro. También me ayuda a ordenar cómo transmitir lo que siento de una forma que se entienda y cuidando las palabras.	me ayuda a ordenar cómo transmitir lo	poner en palabras lo que pienso cuando no	me doy cuenta de cómo estoy por lo que	me ayuda a ordenar cómo transmitir

	Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulació n Emociona l
	Además, escribo canciones de vez en cuando y en general están orientadas a cómo me siento, por lo que descargo también por ese medio o me doy cuenta de cómo estoy por lo que escribo	que siento de una forma que se entienda y cuidando las palabras.	lo tengo muy claro. me ayuda a ordenar cómo transmitir... cuidando las palabras. escribo canciones	escribo	lo que siento de una forma que se entienda y cuidando las palabras. escribo canciones orientada s a cómo me siento. me doy cuenta de cómo estoy por lo que escribo
3	Para descargar todo aquello que pienso y me genera malestar. Sin embargo, muchas veces no me hace sentir que me saqué un peso de encima.	Sin embargo, muchas veces no me hace sentir que me saqué un peso de encima.	Para descargar todo aquello que pienso y me genera malestar.	Para descargar todo aquello que pienso y me genera malestar.	descargar todo aquello que pienso y me genera malestar.
4	A sentar cabeza, entender desde otro punto de vista las situaciones, más frío y realista. Entender que el escribirlo y leerlo, no termina resultando lo vivido tan grave y que es más fácil solucionarlo de lo que uno cree.	entender desde otro punto de vista las situaciones, más frío y realista. es más fácil solucionarlo de lo que uno cree.		el escribirlo y leerlo, no termina resultando lo vivido tan grave	no termina resultando tan grave

	Variables	SP orientación a objetivos +	EDA creatividad +	Mente extendida + claridad	Regulació n Emociona l
5	Ante lo absorbente que resulta la rutina diaria me ayuda a poner en palabras lo que siento, pienso y observo. Además me gusta para tener un registro diario	poner en palabras lo que siento, pienso y observo	poner en palabras lo que siento, pienso y observo	me gusta para tener un registro diario	Ante lo absorbente que resulta la rutina diaria me ayuda a poner en palabras lo que siento
6	Mi mente es muy caótica y multitasking y escribir me sirve mucho para aclarar la mente. Tiene un propósito meditativo en mí, me ayuda a centrarme y despejar el panorama. Y muchas veces me encuentro explorando ideas que no había pensado antes de comenzar a escribir	me sirve mucho para aclarar la mente. centrarme y despejar el panorama.	muchas veces me encuentro explorando ideas que no había pensado antes de comenzar a escribir	aclarar la mente. muchas veces me encuentro explorando ideas que no había pensado antes de comenzar a escribir	propósito meditativo. despejar.
7	Me ayuda para que todo lo que está ocupando espacio en mi mente esté en otro lado. Escribiendo todo eso que parece imposible de desarmar y articular parece más simple, más fácil de abordar. Escribo como me gustaría que funcionaran mis pensamientos, me fuerza a ser clara y explícita, cuando mi cabeza no funciona así. Me ayuda a sentirme más liviana. También me ayuda a pensar y recordar las cosas que me pasan todos los días, lo que hago, lo que pienso, lo que siento y a sentirme más agradecida.	desarmar y articular parece más simple. me fuerza a ser clara y explícita	ser clara y explícita	Me ayuda para que todo lo que está ocupando espacio en mi mente esté en otro lado. más fácil de abordar. pensar y recordar las cosas que me pasan todos los días,	sentirme más liviana. sentirme más agradecida.

	Variables	SP orientación a objetivos +	EDA creatividad +	Mente extendida + claridad	Regulació n Emociona l
8	Escribir me ayuda muchísimo en general. Tenga un mal, buen día, este feliz, enojada, triste. Es mi forma de expresar mis emociones, o expresar situaciones que acontecieron y como me sentí al respecto. Y poder leerlas en un futuro. Ya sea como manera de expresarme y regularme emocionalmente <u>(ya que muchas veces no tiendo a contarle a un otro que me sucede)</u>, como a aclararme mentalmente para tomar decisiones, pensando los escenarios posibles. A su vez, me ayuda a controlar la ansiedad, y hacer que mi cabeza no vaya a mil por hora ante un sentimiento o situación. Sino, brindar claridad a lo que siento	aclararme mentalmente para tomar decisiones, pensando los escenarios posibles. brindar claridad	Es mi forma de expresar mis emociones, o expresar situaciones que acontecieron y como me sentí al respecto. Ya sea como manera de expresarme y regularme emocionalmente <u>(ya que muchas veces no tiendo a contarle a un otro que me sucede)</u>	Y poder leerlas en un futuro. hacer que mi cabeza no vaya a mil por hora brindar claridad a lo que siento	Escribir me ayuda muchísimo en general. Tenga un mal, buen día, esté feliz, enojada, triste. Es mi forma de expresar mis emociones, o expresar situaciones que acontecieron y como me sentí al respecto. Ya sea como manera de expresarme y regularme emocionalmente. controlar la ansiedad. brindar claridad a lo que siento
9	Dejar mis emociones o situaciones por escrito, para mí es muy gráfico. Comparable a ver el problema en un	es muy gráfico. Me lo simplifica		es muy gráfico. Comparabl	Dejar mis emociones o

	Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
	cuadro. Me lo simplifica y me ayuda a clarificar la situación.	y me ayuda a clarificar la situación.		e a ver el problema en un cuadro.	situaciones por escrito

Fuente: Elaboración propia.

Dado que las variables se solapan en ocasiones, ha sido de utilidad destacar las palabras clave para la distinción teórica respecto a cada categoría para realizar un análisis temático interpretativo, identificando los patrones de significado de los participantes para poder explicar, a partir de las respuestas cualitativas, los resultados cuantitativos en la Discusión.

Una porción significativa de participantes describe la escritura como una forma de brindar claridad a su pensamiento de manera más estructurada, que otorga orden y permite pensar en escenarios posibles para tomar decisiones –todo esto apunta a la *Solución de Problemas* (SP), vinculada a la orientación a objetivos y la capacidad de resolver (sujetos 1-2; 4-9).

A su vez, otros participantes describen como “gráfico” (sujeto 9) el hecho de enfrentarse a sus palabras escritas, permitiendo el recuerdo y la toma de posición desde un punto de vista diferente (sujetos 1, 5, 7, 8), que permite confrontar esos pensamientos, reevaluando las situaciones, permitiendo la comprensión y posterior asimilación de lo sucedido así como el reconocimiento emocional (Pennebaker, 1990; sujetos 1-8). Las variables de *mente extendida*, vinculada a la *claridad* y la ayuda para el recuerdo se solapan de esa forma con la *regulación emocional* y la *expresión de la dificultad de afrontamiento* (EDA) en esas respuestas.

Otras respuestas introducen la *creatividad* a la escritura, ya sea directamente mencionando su utilidad para la expresión artística, como la composición de canciones (sujetos 1-2), o escribiendo de manera reflexiva (sujetos 1-4; 6-8), confesando que “muchas veces [se] encuentr[an] explorando ideas que no había[n] pensado antes de comenzar a escribir,” (sujeto 6) o admitiendo que no suelen “contarle a un otro [lo] que [les] sucede” (sujeto 8), lo cual demuestra exactamente el significado de una baja *expresión de la dificultad de afrontamiento*, y reafirma su vínculo con la expresión creativa y emocional más allá de la apertura interpersonal.

Discusión

El objetivo del presente trabajo fue explorar la relación entre la práctica de escritura, la 'Solución de Problemas' (SP) y la 'Expresión de la Dificultad de Afrontamiento' (EDA) (Londoño, 2006; 2008) en adultos, hipotetizando que la práctica de escritura (Olson, 1994; Smith & Kosslyn, 2008) funciona como una herramienta de representación externa que, a modo de mente extendida (Menary, 2007; Clark & Chalmers, 2011), implica procesos cognitivos que pueden facilitar la organización del pensamiento (Peterson & Mar, 2010; Olson, 1994); por lo tanto, los adultos que realizan prácticas de escritura presentarían niveles más elevados de SP y niveles más bajos de EDA respecto de la media. Los resultados obtenidos permiten sostener parcialmente la hipótesis planteada, ya que introducen matices relevantes acerca del papel de la escritura respecto a las estrategias de afrontamiento.

En primer lugar, se observa una asociación positiva entre la práctica de escritura y la SP, particularmente en relación con la frecuencia (F) de escritura y la extensión (E) de los escritos. Los participantes con niveles más altos en SP presentan una mayor regularidad en la escritura (3,29 días por semana) y producen textos más extensos (2,06 páginas promedio), lo cual sugiere que no es el mero acto de escribir, sino su carácter sostenido y elaborado lo que se vincula con procesos de resolución (Smith & Kosslyn, 2008) orientados al problema (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, 1982). La alta extensión denota *engagement* con la producción escrita, que implica mayores beneficios en la salud física y mental (Rude et al., 2023), que según Pennebaker & Beall (1986) e investigaciones posteriores sobre los beneficios de la escritura (Rude et al., 2023; Peterson & Mar, 2010; Ruini & Mortara, 2021), se traducen en menor cantidad de visitas médicas y un mejor funcionamiento del sistema inmunológico (Pennebaker & Beall, 1986; Fernandez-Álvarez, 2005; García Ayala, 2025).

El tiempo dedicado (TD) por aquellos con alta SP es ligeramente inferior (por 4 minutos) al que refieren quienes puntúan bajo en SP (33 minutos). Quienes dedican mucho tiempo a la escritura pero no cuentan con niveles elevados de SP podrían estar presentando rumiación en mayor medida, ya que analizar experiencias que evocan emociones dolorosas puede llevar a la rumiación y al ánimo triste (Pennebaker & Chung, 2007; Pennebaker & Evans, 2014, como se citaron en Ruini y Mortara, 2021), lo cual puede ser contraproducente a la solución efectiva de problemas –y ser estrategias centradas en la emoción (Lazarus & Folkman, 1984), probablemente con alto contenido expresivo pero sin análisis cognitivos complejos, ya que éste grupo (SP bajo) reportó escribir 0,07 páginas de extensión por sesión de escritura (a pesar de dedicarle 33 minutos).

Un participante comentó que la escritura le ayuda a “descargar” todo aquello que piensa y le genera malestar, aunque continúa diciendo: “Sin embargo, muchas veces no me hace sentir que me saqué un peso de encima” (sujeto 3). Una declaración como ésta confirma

los resultados iniciales de Pennebaker & Beall (1986) acerca del foco de la escritura en la emoción, los hechos, o ambas combinadas: los participantes en los grupos que escribieron una combinación de hechos y emociones respecto a una situación traumática, o sólo acerca de sus emociones, evidenciaron mayor frecuencia cardíaca y estados emocionales negativos inicialmente, pero mayores beneficios de salud a largo plazo en comparación con los otros grupos (quienes escribieron sólo sobre los hechos o el grupo control). Por lo tanto, el incremento en la percepción subjetiva negativa y posible rumiación ligada a la expresión por escrito cuenta con el respaldo científico de un aumento real en la frecuencia cardíaca y las emociones negativas en el corto plazo (Pennebaker & Beall, 1986; Rude, et al., 2023).

A diferencia de quienes presentan niveles inferiores a la media en SP, aquellos con niveles superiores harían uso de una mayor cantidad de palabras de causalidad o *insight* en sus escritos para enriquecer el análisis y encontrar alternativas de solución (Taucsik & Pennebaker, 2009; Londoño, 2008), ya que dedican 29 minutos a la escritura (TD) de alrededor de 2,09 páginas en promedio (E) durante al menos 3 días por semana ($F=3,29$).

El hecho de que una mayor inversión de tiempo no garantice un afrontamiento eficaz en SP puede deberse al tipo de pensamiento que el sujeto emplee al momento de escribir, entendiendo que escribir es pensar (Lythgoe, 2025). Si se utiliza un tipo de pensamiento reproductivo, en el que las estrategias de solución de problemas planteadas fueron la búsqueda aleatoria, o la recuperación de guiones, no se da lugar a un pensamiento productivo ni al razonamiento, que posibiliten postular soluciones novedosas, sino que el sujeto se apegue a lo conocido o a buscar desganadamente, como creyéndose incapaz de tener cierta capacidad de agencia o control sobre la situación (Smith & Kosslyn, 2008; Mestre Navas, 2004).

Que la frecuencia y extensión fueran crecientes junto con las habilidades de SP era lo esperado, revelando una F de 1,55 días por semana y 0,07 páginas de E para aquellos con SP bajo, y 2,35 F y 1,90 E para aquellos sujetos dentro de la media. Los participantes con mayores niveles de SP tienden a utilizar la escritura como un recurso más frecuente y profundo para analizar causas y generar alternativas de solución, lo que explicaría por qué los indicadores de frecuencia y extensión crecen junto con esta habilidad de afrontamiento.

Los valores de escritura relacionados a la EDA también mostraron una tendencia creciente en la extensión de los escritos. Los sujetos con baja EDA, es decir aquellos que no tienden a expresar sus dificultades abiertamente con otros, reportaron un número mayor de páginas promedio que aquellos con SP baja (0,07), de 1,54 páginas (51 participantes) y 1,69 páginas aquellos dentro de la media (52 participantes). Que participantes con niveles inferiores a la media en EDA escriban más páginas que aquellos con bajos niveles de SP se condice con la hipótesis y los hallazgos de expresión emocional que la escritura facilita, permitiendo resignificar experiencias difíciles y ganar claridad para construir nuevas narrativas con sentido,

gracias a la reestructuración de ideas al externalizarlas e interactuar con ellas (Pennebaker, 1986; Rude, et al., 2023; Ghosh, 2025; Peterson & Mar, 2010; Smith & Kosslyn, 2008; Menary, 2007; Hensley & Munn, 2020).

Dado que la escritura expresiva es esforzada y demandante emocionalmente (Rude, et al., 2023, p. 6), se explican los niveles medios en tiempo dedicado (40 minutos) y frecuencia (2,41 días por semana) de aquellos con baja EDA, y los niveles más bajos de TD y F en aquellos participantes dentro de la media de EDA (TD = 37 minutos; F = 2,15 días). Se puede interpretar que ambos grupos, aunque especialmente el de EDA Bajo, dedican gran cantidad de tiempo y días por semana para el procesamiento, integrando componentes cognitivos y emocionales para la autorregulación, sin necesidad de expresar explícitamente la dificultad con otros (Pennebaker, 1986; Lazarus & Folkman, 1984; Hervás, 2011). Invierten esfuerzos en procesar haciendo uso de la extensión de su mente en el papel, tal como aportan las respuestas abiertas:

“Creo que, aunque no escriba todo lo que pienso o siento, el formato de mi cabeza es muy similar a las cosas que suelo escribir. Me ayuda mucho para manejarme en lo académico (no solo para la presentación de trabajos formales, sino también en la organización de ideas, horarios y recordatorios relacionados) y para regularme emocionalmente” (sujeto 1).

En ésta respuesta hay varios componentes a analizar. Comienza con “Creo” y usa pronombres en primera persona del singular, que indican hacia dónde dirige su atención (Tausczik & Pennebaker, 2009) –respondiendo adecuadamente a la pregunta “¿De qué manera *crees* que escribir te ayuda, a vos *personalmente*?” (Tabla 9). A pesar de que no escribe todo lo que piensa (lo cual sería una tarea inabarcable), destaca que “el formato” de su cabeza es similar a sus escritos, lo cual se adecúa a la noción de mente extendida, cognición más allá del cerebro, en un soporte físico externo (Menary, 2007; sujeto 1).

Escribir todo lo que piensa sería una tarea inabarcable porque la escritura permite reducir el flujo de pensamiento a un sólo relato verbalizable, trayendo los pensamientos desde la mente hacia la página, donde pueden ser examinados objetivamente (Bolton 2010, como se citó en Hensley & Munn, 2020), lo cual implica cierta demora entre la configuración mental y la puesta en acto de la comunicación (Fernandez-Alvarez, 2005), permitiendo que gane una perspectiva más clara sobre sus propias creencias al construir una narrativa (Hensley & Munn, 2020; Peterson, 2014; Bruner, 2004). Las palabras que usamos en la vida diaria para construir dichas narrativas reflejan quiénes somos (Tausczik & Pennebaker, 2009) y cómo pensamos (Lythgoe, 2025), por lo que escribir resulta ser la forma más confiable de traducir pensamientos internos a una forma comprensible para otros (Tausczik & Pennebaker, 2009; Fernandez-Alvarez, 2005).

A su vez, le ayuda para la “organización de ideas, horarios y recordatorios” (sujeto 1), lo cual permite dejar sentado por escrito qué cosas son las que se propone para, y lo que es capaz de lograr en, un período determinado de tiempo y evaluar el cumplimiento de esos objetivos (Fernandez-Alvarez, 2005). Específicamente en lo académico, que los estudiantes lleven diarios para escribir sobre procrastinación, por ejemplo, les puede permitir identificar cuándo están perdiendo tiempo y planificar períodos de estudio específicos para gestionar su tiempo de mejor manera luego de ganar consciencia sobre sus comportamientos (Hensley & Munn, 2020).

En general, el pensamiento reflexivo está en el corazón de la escritura de diarios personales y sus beneficios, según Hensley & Munn (2020), e implica el pensamiento controlado y enfocado que puede mejorar el entendimiento y ayudar en la solución de problemas (p. 3). La reflexión en muchos casos integra y permite una mejor comprensión de los estados emocionales (Hashemi & Mirzaei, como se citó en Hensley & Munn, 2020, p.4), que la respuesta analizada menciona en última instancia.

La regulación emocional consiste en los “procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (Gross, 1999, p. 557, como se citó en Hervás, 2011). En el modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional que plantea Hervás (2011), la escritura jugaría un papel fundamental en el etiquetado emocional, es decir la capacidad del individuo para nombrar con claridad sus emociones (Gratz y Roemer, 2004, como se citó en Hervás, 2011); la aceptación; el análisis emocional, que es la capacidad de reflexionar y entender el significado y las implicaciones de sus emociones; y la regulación, que permite modular las respuestas emocionales con estrategias emocionales, cognitivas o conductuales (Gratz y Roemer, 2004; Salovey et al., 1995, como se citó en Hervás, 2011).

A esto se le suman los hallazgos de Rude, et al. (2023), quienes adaptaron la consigna original de escritura expresiva agregándole pautas de aceptación emocional y mostraron que los participantes que recibieron dicha consigna actualizada, y escribieron textos más extensos, fueron los que mostraron una mejoría significativa de sus síntomas depresivos en comparación con el grupo indicado escritura expresiva tradicional y el grupo control.

Alcances y Limitaciones

Se seleccionaron los ítems de la escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) (Londoño, 2006, 2008) que corresponden al constructo teórico formulado para proteger la validez de contenido (Meneses, 2013), reduciendo la misma a las variables pertinentes: Solución de Problemas (SP) y Expresión de la Dificultad de Afrontamiento (EDA). La versión reducida de dicha escala fue nombrada EEC-M-R, y posibilitó que el formulario en su totalidad fuera ligeramente más acotado para una mayor participación de la muestra. El fin no fue

realizar un análisis completo de las estrategias de afrontamiento de los participantes, aunque podría ser enriquecedor contar con las demás variables para indagar diferentes relaciones entre afrontamiento y escritura en investigaciones futuras (Londoño, 2006, 2008).

Se indagaron la temporalidad respecto a la escritura, es decir su frecuencia, extensión y tiempo dedicado a realizar producciones escritas, y se las analizó respecto a puntajes en variables de afrontamiento (SP y EDA), aunque no se profundizó respecto a la experiencia o cantidad de tiempo que los participantes llevan realizando éstas prácticas o su propósito para desarrollarlas, ni se indagó acerca de la modalidad de la escritura (en papel, digital o ambas), o de la práctica de otras actividades creativas para respetar el recorte de las variables pertinentes. A futuro se podrían integrar éstas preguntas para relacionar empíricamente el *coping creativo* (Fancourt et al., 2020) a las estrategias de afrontamiento seleccionadas u otras, y comprender el rol de la modalidad de escritura y los años de experiencia como posibles moduladores (Marano, et.al., 2025; Vazquez-Medel, 2020).

El 54% (n=57) de los participantes realiza prácticas de escritura académica o profesional, y aunque es posible que seleccionaran más opciones y agregaran propias, y todos ellos sean adultos alfabetizados y letrados de variadas profesiones y oficios, sería enriquecedor contar con una muestra que represente en mayor medida otros géneros de escritura como la ficción (13,3%, n=14), la poesía (16,2%, n=17) y la composición musical (3,8%, n=4) para poder vincularlo también con la escritura creativa (Arce, 2017; Vazquez-Medel, 2020). De todos modos, el 57,2% (n= 60) realiza algún tipo de *journaling*, ya sea llevando un diario personal (n=47) o un *scrapbook* (n=13), lo cual convierte a los resultados en prometedores para profundizar la investigación sobre escritura como práctica en general, o escritura expresiva (Rude, et al., 2023; del Pino, et al., 2016), dependiendo de los contenidos de los escritos, que podrían analizarse con herramientas como el LIWC (Taucsik & Pennebaker, 2009; Pennebaker Conglomerates, s.f.).

Además, a pesar de que, en línea con la hipótesis, cerca de la mitad de los participantes mostraran indicadores de EDA bajo (48,57%, n=51), tan sólo dos fueron los que puntuaron alto en ésta estrategia de afrontamiento (1,9%, n=2). Se considera que la muestra de participantes con EDA alto es insuficiente para obtener conclusiones significativas respecto a su relación con la escritura, dado que tan sólo dos sujetos podrían ser *outliers* o casos singulares (Hernández Sampieri, 2010). Si se desea investigar acerca de la alta expresión de la dificultad, serían necesarios un mayor número de participantes. Para la baja expresión de la dificultad se han llegado a conclusiones con mayor consistencia, que coinciden con los hallazgos que sugieren que la escritura es suficiente para hacer frente a la inhibición y confrontar los pensamientos y emociones respecto a situaciones particulares, con beneficios de salud a largo plazo (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, 1990; Pennebaker & Evans, 2014, como se citó en Ruini & Mortara, 2021).

Conclusiones

A modo de conclusión se revisarán la hipótesis y los objetivos en relación a los resultados obtenidos, para luego realizar un análisis de un paper del *Journal of Applied Behavior Analysis* como disparador para consolidar los hallazgos con un ejemplo práctico.

Desde el inicio del presente trabajo se hipotetizó que la práctica de escritura funciona como una herramienta de representación externa que, a modo de mente extendida, implica procesos cognitivos que pueden facilitar la organización del pensamiento. Por lo tanto, se planteó que los adultos que realizan prácticas de escritura presentarían niveles elevados de Solución de Problemas (SP), entendida como la estrategia cognitiva en la que se busca analizar las causas del problema y generar alternativas de solución, y niveles inferiores a la media en relación a la Expresión de la Dificultad de Afrontamiento (EDA), es decir la tendencia a expresar dificultades con otros para afrontar las emociones generadas por una situación, en comparación con quienes no realizan dichas prácticas de escritura.

Ésta hipótesis fue puesta a prueba en línea con los objetivos de explorar la relación entre la práctica de escritura, la SP y la EDA en adultos, indagando a su vez la temporalidad en relación con la escritura, es decir el tiempo dedicado (TD) a escribir, con qué frecuencia (F) lo hacen y de cuánta extensión (E) suelen ser sus producciones. Al respecto se halló que aquellos participantes con niveles elevados de SP ($n=17$) a su vez presentaron dos de los indicadores de escritura más elevados en comparación a los demás grupos (SP Bajo y SP Promedio): 3,29 días por semana de F y 2,06 páginas de E. La excepción fue el TD, de 29 minutos por ocasión de escritura, mientras que la delantera la llevaron aquellos participantes con niveles inferiores a la media en SP ($n=11$), que reportaron dedicarle 33 minutos en promedio. En la Discusión se planteó la posibilidad de que éste grupo presente mayor rumiación y/o estados emocionales negativos debido a que la extensión (E) promedio de sus producciones es de 0,07 páginas –una dedicación notablemente alta para realizar escritos objetivamente breves.

En cuanto a la Expresión de la Dificultad de Afrontamiento (EDA), el foco fue puesto en los grupos con EDA bajo y promedio, dado que aquellos que puntuaron alto fueron tan sólo dos participantes ($n=2$), mientras que el resto de la muestra se concentró en niveles inferiores a la media ($n=51$) o dentro de la misma ($n=52$).

La extensión (E) de los escritos fue creciente respecto al puntaje en EDA, es decir, aquellos que reportaron escribir una menor cantidad de páginas ($E=1,54$) también mostraron los niveles más bajos de EDA, aquellos participantes dentro de la media reportaron escribir ligeramente más ($E=1,69$), y quienes reportaron escribir una mayor extensión ($E=2$) puntuaron alto en EDA. En todos los casos, los valores de E rondan las 2 páginas en promedio, por lo que la longitud de los textos, que funciona como un indicador del nivel de *engagement*, es decir el

compromiso o involucramiento del escritor con la tarea (Rude et al., 2023), fue similar entre grupos.

Respecto al tiempo dedicado (TD) y la frecuencia (F), los participantes con niveles bajos de EDA reportaron dedicar 40 minutos a la escritura (TD=40) haciéndolo cerca de 3 días por semana en promedio (F=2,41), mientras que aquellos dentro de la media lo hacen por 37 minutos (TD), 2,15 días por semana (F). Ambos son valores cercanos en los que los participantes con EDA bajo superan los puntajes medios en los indicadores de escritura, y acorde a la hipótesis pueden interpretarse como una alta inversión temporal para el procesamiento cognitivo, comportamental y emocional que puede ser de utilidad para registrar los acontecimientos importantes de nuestra existencia, ayudarnos con nuestra memoria cotidiana, o funcionar como recurso accesible para contar los pesares que abruman a alguien en un momento crítico (Fernandez-Alvarez, 2005, p. 37), ya que puede ser una actividad esforzada y demandante emocionalmente (Rude, et al., 2023) que tiene efectos reales sobre la salud, tanto a corto como a largo plazo (Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, 1990; Fernandez-Álvarez, 2005; Ruini & Mortara, 2021; Rude, et al., 2023; García Ayala, 2025).

Aquellos participantes con niveles de EDA por sobre la media reportaron un mayor TD, de 49 minutos, y una F de 7 días por semana, lo cual a pesar de ir contra la hipótesis, y además de la salvedad ya hecha acerca de la proporción de la muestra que éste grupo representa (n=2), puede deberse a la expresión emocional que la escritura facilita (del Pino, 2016; Ruini & Mortara, 2021; Ghosh, 2025), ya que es la práctica que permite explicitar, manipular y reflexionar acerca de los contenidos del pensamiento (Olson, 1994).

Otro objetivo fue identificar en qué géneros desarrollan prácticas de escritura quienes lo hacen, y en la muestra un 57,2% (n= 60) realiza algún tipo de *journaling*, sea en un diario personal (n=47), o un *scrapbook* (n=13). El diario personal o *journal* suele ser como un "cuaderno de bitácora" (*logbook*) espontáneo y privado donde se registran ideas, reflexiones, autoevaluaciones y sucesos cotidianos sin necesariamente seguir instrucciones externas, a diferencia de la escritura terapéutica dirigida o las consignas de laboratorio (Ruini & Mortara, 2021; Rude, et al., 2023), y el *scrapbooking* habitualmente le agrega un componente de manualidad a través de la elección de elementos que externalizan las situaciones vividas para integrar momentos significativos a la historia de vida (Dodge, 2010; Menary, 2007). Ambas funcionan como prácticas de autorregistro y observación, sea para monitorear alguna función asociada con un malestar, estados anímicos o ritmos de hábitos diarios como la alimentación o el sueño (Fernandez-Alvarez, 2005).

Además, el 54,3% de los participantes (n=57) realiza escritura académica o profesional, que puede nutrirse de la práctica de escritura de ficción (13,3%, n=14) (Arce, 2017) aunque el producto sea de *no ficción* (7,6%, n=8 participantes se desenvuelven en dicho

género literario). El 16,2% de participantes escribe ensayos; la misma cantidad escribe poesía (n=17 en ambos géneros), y algunos otros componen música (3,8%, n=4) –tipos de escritura que suelen requerir cierta creatividad (Arce, 2017), por lo que implicarían una tendencia al uso de estrategias de afrontamiento de acercamiento al problema (Fancourt et al., 2020). La creatividad a su vez fue asociada a la flexibilidad cognitiva y la capacidad de pensar en múltiples soluciones ante dificultades (Fancourt et al., 2020), a la resiliencia, el crecimiento postraumático (Reyes Hernandez, 2019; Marshall, et. al, 2025), y a actuar como un factor protector contra la ansiedad y depresión (Richards et al., 1988, como se citó en Lui Lam, 2023; Yan & Li, 2025; Xu & Wang, 2022). La presentación de las observaciones adicionales toma estos hechos acerca de la creatividad para consolidar lo expuesto hasta el momento con un ejemplo ilustrador.

Al indagar las relaciones entre las estrategias de afrontamiento ‘Solución de Problemas’ y ‘Expresión de la Dificultad de Afrontamiento’ (Londoño, 2006; 2008), con indicadores de escritura (Tiempo Dedicado, Frecuencia y Extensión), se la entendió como una práctica que supone alfabetización para el uso de un lenguaje, que le permite a un sujeto letrado y con procesos cognitivos funcionales a sus objetivos la posibilidad de manipular representaciones y símbolos, pudiendo transformar sus pensamientos en un sólo hilo narrativo por escrito, plausible de ser revisado y editado cuantas veces sea necesario, con propósitos diferentes dependiendo del género de escritura que esté desarrollando.

Escribir, entonces, permite la toma perspectiva para ganar claridad de pensamiento, construir argumentos sólidos, tomar mejores decisiones, regular emociones, y hacer uso de la creatividad –procesos que no deben ser pasados por alto en relación a la habilidad efectiva de solucionar problemas, mediante una práctica reflexiva e individual de expresión por escrito.

A su vez, se llega a la conclusión de que la práctica de escritura conlleva en sí misma un proceso de resolución de problemas, al mismo tiempo que facilita la solución de otros, permitiendo la organización del pensamiento sobre el papel para plasmar en él todo tipo de ideas, representaciones, símbolos, extendiendo procesos cognitivos por fuera de la mente para diseñar textos acorde a los objetivos del autor, que es quien se encarga de seleccionar las palabras precisas para construir narrativas propias, útiles para resolver o, simplemente, expresarse.

Observaciones adicionales

A modo de cierre del presente trabajo, se pretende analizar la publicación de Upper (1974) como ejemplo práctico que reúna las principales variables estudiadas para afianzar los hallazgos al momento. El paper se titula *El fracaso del autotratamiento de un caso de “bloqueo del escritor”* (*The unsuccessful self-treatment of a case of “writer’s block”*), y consta de una página en blanco, además de una nota del autor al pie de página declarando que partes del trabajo *no* fueron presentadas en la 81^{ra} Convención Anual de la *American Psychological Association* (APA), realizada en Montreal, Canadá, en 1973, y los comentarios del revisor A:

“He estudiado este manuscrito muy cuidadosamente utilizando jugo de limón y rayos X, y no he detectado una sola falla ni en el diseño ni en el estilo de escritura. Sugiero que sea publicado sin revisiones. Claramente, es el manuscrito más conciso que he visto jamás; sin embargo, contiene suficiente detalle como para permitir que otros investigadores repliquen el fracaso del Dr. Upper.

En comparación con los otros manuscritos que me envían cargados de detalles complicados, este fue un verdadero placer de examinar. Seguramente podremos encontrar un lugar para este artículo en la revista —quizás en el borde de una página en blanco.” (Upper, 1974, p.497)

¿Qué puede decirse sobre las estrategias de afrontamiento de Upper (1974) en base a su publicación? Al hacer uso del pensamiento asociativo y luego propositivo productivo (Smith & Kosslyn, 2008; Mestre Navas, 2004), se puede llegar a la conclusión de que probablemente pertenezca al grupo con alta capacidad de Solución de Problemas (SP) dado que resolvió y publicó, con un componente humorístico que la escritura habilita (Vázquez-Medel, 2020), y un afrontamiento creativo de las situaciones estresantes (Fancourt, et al., 2020), en su caso la presentación (que no fue realizada) en la Convención Anual de la APA.

Ahora bien, publicó un paper en blanco, una decisión que habrá implicado una búsqueda activa dentro de un espacio problema, navegando por los estados intermedios posibles que requieren atención ejecutiva, memoria operativa e inhibición de respuestas no deseadas (Smith & Kosslyn, 2008; Purves et al., 2018). En su proceso de resolución habrá formado y actualizado creencias (Olson, 1994), manipulando representaciones activamente para que le sean útiles a sus fines u objetivos (Smith & Kosslyn, 2008). Y, aunque no presentó, la solución a la que llegó fue publicar, aún en blanco, y sentar el precedente para que otros “repliquen” su fracaso (revisor A de Upper, 1974).

Acerca de su Expresión de la Dificultad de Afrontamiento (EDA) pueden surgir diferentes propuestas basadas en inferencias sobre lo que Upper (1974) deja ver en su

publicación. ¿Tendrá niveles elevados de EDA, compartiendo sus dificultades abiertamente con otras personas, pero siendo incapaz de escribir en medio de un bloqueo? ¿o como no escribió nada en esa hoja en blanco tiene baja EDA, siendo incapaz de expresarse? A raíz de lo expuesto y a fin de dar una resolución concreta, aunque el lector puede interpretar a su gusto, se plantea que su EDA ha de ser promedio, también teniendo en cuenta la proporción de participantes que han puntuado dentro de este grupo, o superior a la media. No se propone a Upper (1974) dentro del grupo con niveles inferiores a la media en EDA, ya que suelen ser escritores que dedican un tiempo considerable a la práctica (TD=40 minutos por ocasión), durante cerca de 3 días a la semana ($F=2,41$) y la extensión de sus escritos demuestra un *engagement* o involucramiento mayor a una página ($E=1,54$).

De hecho, Upper (1974) es el ejemplo perfecto de extensión propia del grupo de baja SP, 0,07 páginas (E), lo cual permite reabrir la pregunta sobre sus estrategias de afrontamiento para cuestionar su nivel de SP presuntamente alto, dado que posiblemente haya dedicado una gran cantidad de tiempo a éste trabajo (así como el grupo de SP baja dice dedicar 33 minutos a la escritura en cada ocasión (TD), y con una F de 1,55 días por semana).

Si se resuelve que Upper (1974) demuestra bajos niveles de SP, niveles promedio o altos de EDA, con un alto Tiempo Dedicado, una corta Extensión y una Frecuencia relativamente baja, también se podría inferir que ha procrastinado (Hensley & Munn, 2020) la escritura de su paper académico (género literario de la publicación) y resolvió afrontarlo de manera creativa, acercándose al problema con una respuesta flexible (Fancourt et al., 2020; Xu & Wang, 2022) que expresa quién y cómo es mediante el (escaso) lenguaje que utiliza (Tausczik & Pennebaker, 2009; Pennebaker et al., 2015; Pennebaker Conglomerates, s.f.).

Del mismo modo, aquellos adultos que realicen prácticas de escritura pueden presentar una elevada capacidad de ‘Solución de Problemas,’ emplear la creatividad y hacer uso de los diferentes tipos de pensamiento y razonamiento para ‘Expresar sus Dificultades’ por escrito, analizando situaciones y proponiendo (o reproduciendo) ideas con el lenguaje que cuenten en su léxico para articular conceptos, sucesos y sentimientos en narrativas que les sean funcionales para el etiquetado, aceptación, análisis o regulación emocional; la resolución de problemas y la toma de decisiones; el registro y su función para la toma de perspectiva o el posterior recuerdo –ya que funciona como extensión, e inmortalización, de la mente sobre el papel, que puede cobrar vida tanto en el autor como en cada lector –y está siempre sujeta a interpretación.

Referencias bibliográficas

- Arce, L. C. (2017). *De la mente al papel. La escritura de ficción como proceso sociocognitivo e imaginativo y su proyección pedagógica*. Traslaciones. Revista latinoamericana de Lectura y Escritura, 4(7), 11-36.
- Boritz, T. Z., Bryntwick, E., Angus, L., Greenberg, L. S., & Constantino, M. J. (2014). *Narrative and emotion process in psychotherapy: an empirical test of the Narrative-Emotion Process Coding System (NEPCS)*. Psychotherapy research : journal of the Society for Psychotherapy Research, 24(5), 594–607. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.851426>
- Bruner, J. (1986/2004). Dos modalidades de pensamiento. En *Realidad mental y mundos posibles: Los actos de la imaginación que dan sentido a la experiencia* (Cap. 2, pp. 23-53). Gedisa.
- Clark, A., & Chalmers, D. (1998/2011). *The extended mind. La mente extendida*. Analysis, 58(1), 7–7. <https://doi.org/10.1093/analys/58.1.7>
- De Lorenzo, A., Lattke, L. S., & Rabaglietti, E. (2023). *Creativity and resilience: A mini-review on post-pandemic resources for adolescents and young adults*. Frontiers in Public Health, 11, Article 1117539. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1117539>
- del Pino, T., Peñate, W., Fumero, A., Bethencourt, J. M., & Zambrano, S. (2016). *The efficacy of expressive writing intervention: the role of optimism and alexithymia*. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 6(3), 193-205.
- Douge, J. (2010) *Scrapbooking: an application of narrative therapy*. Procedia. Social and Behavioral Sciences, Volume 5, 2010, Pages 684-687, ISSN 1877-0428, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.165>
- Fancourt, D., Garnett, C., & Müllensiefen, D. (2020). *The relationship between demographics, behavioral and experiential engagement factors, and the use of artistic creative activities to regulate emotions*. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 19(3), 439–449. <https://doi.org/10.1037/aca0000296>
- Fernandez-Álvarez, H. (2005) *El poder de la escritura en Psicoterapia*. Centro Aiglé Buenos Aires. Revista de Psicoterapia, 16(63/64), 27-58. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2281193.pdf>
- Folkman, S. (1982). *An approach to the measurement of coping*. University of California, Berkeley. Journal of Occupational Behaviour, 3, 95–107.
- Font, V. (2006) *Problemas en un contexto cotidiano*. Cuadernos de pedagogía, 355, 52.

- García Ayala, D. P. (2025). *Escribir para sanar: explorando vínculos entre la escritura y la salud mental*. Academia y Virtualidad, 18(1), 79–87. <https://doi.org/10.18359/ravi.7442>
- Ghosh, P., & Bhattacharya, R. (2025). *Mood Journaling: A New Year's Journey to Track Emotions*. Indian Journal of Private Psychiatry, 19(1) DOI: 10.5005/jp-journals-10067-0189
- Glickman, M. E., & Jones, A. C. (1999). *Rating the chess rating system*. CHANCE-BERLIN THEN NEW YORK-, 12, 21-28.
- Graham, S.; Kiuahara, S.A.; MacKay, M. (2020). *The Effects of Writing on Learning in Science, Social Studies, and Mathematics: A Meta-Analysis*. Review of Educational Research, 003465432091474–. DOI: 10.3102/0034654320914744
- Goldstein, E. B., & Hale, R. G. (2026). *Cognitive psychology: Connecting mind, research, and everyday experience* (6th ed.). Cengage Learning.
- Gortner, E-M. & Rude, S. & Pennebaker, J. (2006). *Benefits of Expressive Writing in Lowering Rumination and Depressive Symptoms*. Behavior Therapy. 37. 292-303. DOI: 10.1016/j.beth.2006.01.004.
- Guo, L. (2023). *The delayed, durable effect of expressive writing on depression, anxiety and stress: A meta-analytic review of studies with long-term follow-ups*. British Journal of Clinical Psychology, 62(1), 272–297. <https://doi.org/10.1111/bjc.12408>
- Hensley, L. C., & Munn, K. J. (2020). *The power of writing about procrastination: journaling as a tool for change*. Journal of Further and Higher Education, 44(10), 1450–1465. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1702154>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). Capítulo 1. Los enfoques cuantitativo y cualitativo en la investigación científica. *Metodología de la investigación* (pp. 4-23). McGraw-Hill Interamericana.
- Hervás (2011) *Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos*. Behavioral Psychology / Psicología Conductual, Vol. 19, Nº 2, 2011, pp. 347-372. Universidad Complutense de Madrid (España).
- Hirsh, J. & Peterson, J. (2009). *Personality and Language Use in Self-Narratives*. Journal of Research in Personality. 43. 524-527. DOI: 10.1016/j.jrp.2009.01.006. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.01.006>
- Lai, J., Song, H., Wang, Y., Ren, Y., Li, S., Xiao, F., Liao, S., Xie, T., & Zhuang, W. (2023). *Efficacy of expressive writing versus positive writing in different populations: Systematic review and meta-analysis*. Nursing open, 10(9), 5961–5974. <https://doi.org/10.1002/nop2.1897>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.

- Londoño, N. H., Henao López, G. C., Puerta, I. C., Posada, S., Arango, D., & Aguirre-Acevedo, D. C. (2006). *Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana*. Universitas psychologica, 5(2), 327-350. – Adaptación de Chorot, P., & Sandín, B. (1993). *Escala de Estrategias de Coping (EEC)*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Londoño, N. H., Marín, C., & Giraldo, F. (2008). *Documento guía para la identificación de variables y los instrumentos. Estudio de prevalencia de los trastornos mentales y caracterización psicológica de los usuarios de consulta externa en psicología de diferentes universidades de Colombia*. ASCOFAPSI. Mesa de trabajo de psicología clínica.
- Lui Lam Campos, M. (2023). *La importancia de la creatividad para la salud mental*. Ciencia y Psique, 2(2), 115–123. <https://doi.org/10.59885/cienciaypsique.2023.v2n2.05>
- Lythgoe, T. J. (2025). *La reescritura: El secreto para escribir bien*. Military Review, Q1, 1-11.
- Marano, G., Kotzalidis, G. D., Lisci, F. M., Anesini, M. B., Rossi, S., Barbonetti, S., Cangini, A., Ronsisvalle, A., Artuso, L., Falsini, C., Caso, R., Mandracchia, G., Brisi, C., Traversi, G., Mazza, O., Pola, R., Sani, G., Mercuri, E. M., Gaetani, E., & Mazza, M. (2025). *The Neuroscience Behind Writing: Handwriting vs. Typing—Who Wins the Battle?* Life, 15(3), 345. <https://doi.org/10.3390/life15030345>
- Marshall, S. & Pennebaker, J. & Mcadams, D. & Salmon, K. & Segal, K. & Reese, E. (2025). *Writing for Health: Benefits of Turning-Point and Expressive Writing Narratives for Emerging Adults' Health and Well-Being*. Journal of Applied Research in Memory and Cognition. 14. 595-607. <https://doi.org/10.1037/mac0000243>
- Menary, R. (2007). *Cognitive integration: mind and cognition unbounded*. Palgrave Macmillan.
- Meneses, J. et al. (2013). *Manual de Psicometría*. Editorial UOC. m
- Mestre Navas, J. Palmero Cantero, F. (2004). *Procesos Psicológicos Básicos. Una guía académica para los estudios en Psicopedagogía, Psicología y Pedagogía*. McGRAW-HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U.
- Molinari Marotto, C. (1998). *Introducción a los modelos cognitivos de la comprensión del lenguaje*. Editorial Universitaria de Buenos Aires. Eudeba.
- Niloy, A. C., Akter, S., Sultana, N., Sultana, J., & Rahman, S. I. U. (2024). *Is ChatGPT a menace for creative writing ability? An experiment*. Journal of Computer Assisted Learning, 40(2), 919–930. <https://doi.org/10.1111/jcal.12929>
- Olson, D. R. (1988). *From utterance to text: the bias of language in speech and writing*. Harvard Educ. Rev. 41:257-81, 1977. Ontario Institute for Studies in Education. Toronto, Canada. Current Contents' This Week's Citation Classic. ISI. CC/Number 49.

- Olson, D. R. (1994). *El mundo sobre el papel: El impacto de la escritura y la lectura en la estructura del conocimiento*. Gedisa Editorial. Colección LEA: 11. *The world on paper: The conceptual and cognitive implications of writing and reading*. Cambridge University Press.
- Park, C. & Folkman, S. (1997). *Meaning in the Context of Stress and Coping*. Review of General Psychology, 1, 115-144. 10.1037/1089-2680.1.2.115.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). *Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease*. Journal of Abnormal Psychology, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Pennebaker, J. W. (1990). *Opening Up: The Healing Power of Confiding in Others*. Morrow. New York.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about emotional experiences as a therapeutic process*. Psychological Science, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W., Booth, R. J., Boyd, R. L., & Francis, M. E. (2015). *Linguistic Inquiry and Word Count: LIWC2015* [Manual de software]. Pennebaker Conglomerates.
- Pennebaker Conglomerates. (s. f.). *LIWC: Linguistic Inquiry and Word Count*. <https://www.liwc.app>
- Peterson, J. (2014). *10 Step Guide to Clearer Thinking Through Essay Writing*. [Unpublished manuscript]. Department of Psychology, University of Toronto.
- Peterson, J., & Mar, R. (2010). *The benefits of writing*. https://www.researchgate.net/publication/265245291_The_Benefits_of_Writing/citations
- Piovani, J. I. (2018) *Triangulación y métodos mixtos. Manual de Metodología de las Ciencias Sociales*. Lugar: Buenos Aires; Año: 2018; p. 1 - 20.
- Purves, D., Augustine, G. J., Fitzpatrick, D., Hall, W. C., LaMantia, A.-S., Mooney, R. D., Platt, M. L., y White, L. E. (Eds.). (2018). *Neuroscience* (6th ed.). Sinauer Associates.
- Reyes Hernández, S. (2019). *Creatividad y Resiliencia: Comparación entre Estudiantes de Distintas Facultades* [Trabajo de fin de grado de Psicología no publicado]. Facultad de Psicología y Logopedia, Universidad de La Laguna.
- Rude, S. S., Lantrip, C., Aguirre, V. A., & Schraegle, W. A. (2023). *Chasing elusive expressive writing effects: Emotion-acceptance instructions and writer engagement improve outcomes*. Frontiers in Psychology, 14, Article 1192595. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1192595>

- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2021). *Writing technique across psychotherapies—From traditional expressive writing to new positive psychology interventions: A narrative review*. Journal of Contemporary Psychotherapy, 52, 23–34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>
- Smith, E.E. & Kosslyn, S.M. (2008) *Procesos Cognitivos - Modelos y Bases neurales*. Ed. Pearson Prentice Hall.
- Smyth, J. M. (1998). *Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables*. J. Consult. Clin. Psychol. 66, 174–184. doi: 10.1037/0022-006X.66.1.174
- Simon, H. A., & Newell, A. (1971). *Human problem solving: The state of the theory in 1970*. American Psychologist, 26(2), 145–159.
- SPR (2024). Narrative-Emotion Process Coding System (NEPCS) e intervenciones narrativas (pág. 75 del programa de SPR International Annual Meeting 2024):
- Working with narrative-emotion markers in clinical practice: How expert therapists facilitate productive client process shifts and the development of an NEPCS informed therapy training program From NEPCS process-outcome research findings to the development of research-informed clinical training, supervision and practice guidelines: An overview*. Lynne Angus, York University, Canada; and Myrna L. Friedlander, University of Albany.
- Therapists' interventions that facilitate productive client's narrative and experiential processes*. Ana Aleixo, Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisbon, Portugal; António Pires, Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisbon, Portugal; and Lynne Angus, York University, Canada.
- Integrating Narrative-Emotion Processes in Psychotherapy Skills Training Program (PSTP) for Undergraduates*. Lucia Stenzel, Federal University of Health Sciences of Porto Alegre, Brazil; and Lynne Angus, York University.
- SPR (2025). (pág. 66 del programa de SPR International Annual Meeting 2025):
- NEPCS 2.0 as a Lens for Understanding Race and Ethnicity in Client Narratives*. Marina Helena Da Costa, Federal University of Health Sciences of Porto Alegre (UFCSPA); Lucia Stenzel, Federal University of Health Sciences of Porto Alegre, Brazil; and Samuel Teixeira, Federal University of Health Sciences of Porto Alegre (UFCSPA)
- Tausczik, Y. R., & Pennebaker, J. W. (2009). The psychological meaning of words: LIWC and computerized text analysis methods. Journal of Language and Social Psychology, 29(1), 24-54. <https://doi.org/10.1177/0261927X09351676>
- The Weekend University. (2021). *Using expressive writing to heal trauma - Dr James Pennebaker, PhD* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CjEr0xiXqjo>

- Vázquez-Medel, M. A., Mora, F., & Acedo, A. (2020). *Escritura creativa y neurociencia cognitiva*. Arbor Ciencia, Pensamiento y Cultura, 196(798), a577. <https://doi.org/10.3989/arbor.2020.798n4001>
- Upper, D. (1974). *The unsuccessful self-treatment of a case of "writer's block"*. Journal of Applied Behavior Analysis, 7(3), 497. <https://doi.org/10.1901/jaba.1974.7-497a>
- Ward, J. (2020). *The student's guide to cognitive neuroscience* (4ta ed.). Routledge.
- Xu, C., & Wang, Q. (2022). *The relationships of creative coping and college students' achievement emotions and academic stress: The mediating role of psychological capital*. Journal of Intelligence, 10(4), 126. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10040126>
- Yan, Y., & Li, R. (2025). *School climate and creativity as predictors of psychological resilience among college students*. Frontiers in Psychiatry. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1576023>
- Ynoub, R. (2014). *Cuestión de método. Aportes para una metodología crítica* (Tomo I). CENGAGE Learning.
- Zhou, C., Wu, Y., An, S., & Li, X. (2015). *Effect of Expressive Writing Intervention on Health Outcomes in Breast Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. PloS one, 10(7), e0131802. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131802>
- Zielińska, A., Forthmann, B., Lebuda, I., & Karwowski, M. (2023) (in press). *Self-regulation for creative activity: The same or different across domains?* Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. <https://doi.org/10.1037/aca0000540>

Apéndice**Formulario digital autoadministrado****Consentimiento Informado**

Este estudio forma parte de la tesis de grado de Victoria Fossa Olandini, que tiene por objetivo explorar la relación entre la escritura y la solución de problemas en adultos que realizan prácticas de escritura en el AMBA en 2026.

Tu participación en la presente investigación es voluntaria y consiste en responder este formulario en línea con la mayor sinceridad posible.

En primer lugar, se solicitarán algunos datos sociodemográficos. Después de esto, se te pedirá que respondas una breve escala y por último algunas preguntas para profundizar.

El tiempo de participación estimado es de aproximadamente 5 minutos. Las respuestas son anónimas y confidenciales, y los datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos.

Tabla 9a. Formulario digital autoadministrado completo.

Variable	Pregunta	Operacionalización	Técnica de medición	Categorización	Justificación teórica
Consentimiento Informado	Al continuar con el formulario, declarás haber leído y comprendido la información brindada y aceptás participar de manera voluntaria en este estudio.	Cuantitativa	Dato Cuantitativo	Respuesta sí/no.	No aplica
Sección 1: Información sociodemográfica (datos de descripción poblacional)					
Información sociodemográfica	Edad	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cuantitativo	Rangos etarios (Menor de 18; 18-25; 26-35; 36-45; 46-60; Mayor de 61) (Tabla 5)	No aplica

Información sociodemográfica	Sexo	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cualitativo	Respuesta de opción múltiple excluyente: Hombre; Mujer; Otro; Prefiero no decirlo	No aplica
Información sociodemográfica	Nivel educativo	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cualitativo	Respuesta de opción múltiple excluyente: Secundario en curso; Secundario completo; Universitario en curso; Universitario completo; Posgrado/Maestría/Especialización en curso; Posgrado/Maestría/Especialización completo; Otro.	Pennebaker, 1990 (p. 51)
Información sociodemográfica	Área de estudios	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cualitativo	Respuesta corta	Graham, Kiuhara & MacKay, 2020.
Información sociodemográfica	Ocupación	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cualitativo	Respuesta corta	No aplica

Sección 2: EEC-M-R

Instrucciones: A continuación se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se le presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando el

número que mejor indique que tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.					
Solución de Problemas	Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert: 1. Nunca 2. Casi Nunca 3. A veces 4. Frecuentemente 5. Casi siempre	Londoño, 2006; 2008.
Solución de Problemas	Espero el momento oportuno para resolver el problema	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert	Londoño, 2006; 2008.
Solución de Problemas	Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert	Londoño, 2006; 2008.
Solución de Problemas	Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert	Londoño, 2006; 2008.
Solución de Problemas	Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert	Londoño, 2006; 2008.
Solución de Problemas	Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert	Londoño, 2006; 2008.

Solución de Problemas	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert	Londoño, 2006; 2008.
Expresión de la Dificultad de Afrontamiento	Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert	Londoño, 2006; 2008.
Solución de Problemas	Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert	Londoño, 2006; 2008.
Expresión de la Dificultad de Afrontamiento	Me es difícil relajarme	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert	Londoño, 2006; 2008.
Expresión de la Dificultad de Afrontamiento	Así lo quiera, no soy capaz de llorar	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert	Londoño, 2006; 2008.
Expresión de la Dificultad de Afrontamiento	Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert	Londoño, 2006; 2008.
Solución de Problemas	Frente a un problema, espero	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert	Londoño, 2006; 2008.

	conocer bien la situación antes de actuar				
Sección 3: Escritura					
Escritura - Géneros	¿Realizas alguna de las siguientes prácticas de escritura?	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cuantitativo	Respuesta de opción múltiple (Gráfico 3 - Géneros)	Arce, 2017; García Ayala, 2025; Ruini & Mortara, 2021.
Escritura - Frecuencia	¿Con qué frecuencia escribís habitualmente?	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cuantitativo	Respuesta de opción múltiple excluyente (Tabla 3 . Frecuencia)	Pennebaker, 1986; Hensley y Munn, 2020.
Escritura - Regularidad	¿Desde hace cuánto tiempo realizás prácticas de escritura de manera más o menos regular?	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cuantitativo	Respuesta de opción múltiple excluyente: Menos de seis meses; Entre seis meses y un año; Entre 1 y 3 años; Desde hace más de 3 años.	Pennebaker, 1986; Hensley y Munn, 2020; Ghosh, 2025.
Escritura - Tiempo Dedicado	Cuando escribís, ¿cuánto tiempo solés dedicarle en cada ocasión?	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cuantitativo	Respuesta de opción múltiple excluyente (Tabla 2 . Tiempo Dedicado)	Pennebaker, 1986; Rude, et al., 2023.
Escritura - Extensión	En general, ¿qué extensión suelen tener tus escritos?	Cuantitativa / Cualitativa	Dato cuantitativo	Respuesta de opción múltiple excluyente (Tabla 4 . Extensión)	Rude, et al., 2023.
	Espacio para	Cualitativa	Información	Párrafo.	

	aclaraciones (opcional), por si tu respuesta inicial a las preguntas anteriores fue "depende," pero tuviste que decidirte por un sólo ítem		cualitativa-cuantitativa.		
Escritura - Propósito	¿Con qué propósitos escribís habitualmente?	Cualitativa	Datos cualitativo-cuantitativos.	Respuesta de opción múltiple. Escribo para: Expresar emociones; Dejar pensamientos en el papel; Resolver problemas; Tomar decisiones; Analizar situaciones; Regular malestar; Crear o explorar ideas; Cumplir con demandas académicas o laborales; Otro.	Arce, 2017; Zielińska, 2023.
Vínculo Escritura - Solución de Problemas	¿Considerás que la escritura te ayuda a pensar o resolver situaciones problemáticas?	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert: 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Frecuentemente 5. Casi siempre	Lazarus & Folkman, 1986; Londoño, 2008.

				6. Siempre	
Vínculo Escritura - Solución de Problemas	¿Consideras que escribir ha cambiado tu forma de pensar y/o de hablar?	Cuantitativa	Dato cuantitativo	Escala Likert: 1. Para nada 2. Ligeramente 3. A veces 4. Casi siempre 5. Definitivamente	Peterson & Mar, 2010; Lythgoe, 2025; Arce, 2017; Vázquez-Med el, 2020; Tausczik & Pennebaker, 2009.
Escritura	¿De qué manera crees que escribir te ayuda, a vos personalmente?	Cualitativa	Información cualitativa	Párrafo.	Peterson & Mar, 2010; Fernández-Álv arez, 2005; García Ayala, 2025; Ruini & Mortara, 2021.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9b. Formulario digital autoadministrado completo (Capturas de pantalla).

Consentimiento Informado – vista de edición	
Preguntas Respuestas 105 Configuración Este formulario no admite respuestas. Gestionar Sección 1 de 3 Escritura y Solución de Problemas Consentimiento Informado Este estudio forma parte de la tesis de grado de Victoria Fossa Olandini, que tiene por objetivo explorar la relación entre la escritura y la solución de problemas en adultos que realizan prácticas de escritura en el AMBA en 2026. Tu participación en la presente investigación es voluntaria y consiste en responder este formulario en línea con la mayor sinceridad posible. En primer lugar, se solicitarán algunos datos sociodemográficos. Después de esto, se te pedirá que respondas una breve escala y por último algunas preguntas para profundizar. El tiempo de participación estimado es de aproximadamente 5 minutos. Las respuestas son anónimas y confidenciales, y los datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos.	
Sección 1: Información sociodemográfica (datos de descripción poblacional) – vista de participante	
Escritura y Solución de Problemas Consentimiento Informado Este estudio forma parte de la tesis de grado de Victoria Fossa Olandini, que tiene por objetivo explorar la relación entre la escritura y la solución de problemas en adultos que realizan prácticas de escritura en el AMBA en 2026. Tu participación en la presente investigación es voluntaria y consiste en responder este formulario en línea con la mayor sinceridad posible. En primer lugar, se solicitarán algunos datos sociodemográficos. Después de esto, se te pedirá que respondas una breve escala y por último algunas preguntas para profundizar. El tiempo de participación estimado es de aproximadamente 5 minutos. Las respuestas son anónimas y confidenciales, y los datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos. * Indica que la pregunta es obligatoria Al continuar con el formulario, declararás haber leído y comprendido la información * brindada y aceptas participar de manera voluntaria en este estudio. ☐ Sí ☐ No Edad Elige	Edad Elige Sexo ☐ Hombre ☐ Mujer ☐ Prefiero no decirlo ☐ Otro: Nivel educativo ☐ Secundario en curso ☐ Secundario completo ☐ Universitario en curso ☐ Universitario completo ☐ Posgrado/Maestría/Especialización en curso ☐ Posgrado/Maestría/Especialización completo ☐ Otro:

Área de estudios

Tu respuesta

Ocupación

Tu respuesta

Siguiente

Borrar formulario

Sección 2: EEC-M-R

EEC-M (R)

Instrucciones: A continuación se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se le presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando el número que mejor indique que tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

1 Nunca

2 Casi Nunca

3 A veces

4 Frecuentemente

5 Casi Siempre

6 Siempre

Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados

Espero el momento oportuno para resolver el problema

Establezco un plan de actuación y procuro llevarlo a cabo

Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación

Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones

Hasta que no tenga claridad frente a la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas

Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema

Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento

Analizo lo positivo y negativo de las diferentes

Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas

Me es difícil relajarme

Así lo quiera, no soy capaz de llorar

Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas

Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar

Atrás

Siguiente

Borrar formulario

Sección 3: Escritura

Escritura

¿Realizas alguna de las siguientes prácticas de escritura? *

- ☐ Journaling/Diario personal
- ☐ Journaling/Scrapbooking
- ☐ Escritura académica o profesional
- ☐ Ensayos/Essays
- ☐ Ficción
- ☐ No ficción
- ☐ Poesía
- ☐ Composición musical
- ☐ No realizo ninguna práctica de escritura concreta
- ☐ Otro: _____

¿Con qué frecuencia escribis habitualmente? *

- ☐ Diariamente, varias veces por día
- ☐ Todos los días
- ☐ 4-5 veces por semana
- ☐ 2-3 veces por semana
- ☐ Una vez por semana
- ☐ Algunas veces al mes
- ☐ Esporádicamente, algunas veces al año
- ☐ Casi nunca
- ☐ Nunca

¿Desde hace cuánto tiempo realizás prácticas de escritura de manera más o menos regular?

- ☐ Menos de seis meses
- ☐ Entre seis meses y un año
- ☐ Entre 1 y 3 años
- ☐ Desde hace más de 3 años

En general, ¿qué extensión suelen tener tus escritos? *

- ☐ Muy breves (frases, notas, párrafos cortos, recordatorios)
- ☐ Una página o menos
- ☐ Entre una y tres páginas
- ☐ Más de 3 páginas
- ☐ Otro: _____

Quando escribis, ¿cuánto tiempo solés dedicarle en cada ocasión?

- ☐ Menos de 15 minutos
- ☐ Entre 15 y 30 minutos
- ☐ Entre 30 minutos y una hora
- ☐ Más de una hora

Espacio para aclaraciones (opcional), por si tu respuesta inicial a las preguntas anteriores fue "depende," pero tuviste que decidirte por un sólo ítem

Tu respuesta _____

¿Con qué propósitos escribis habitualmente? Escribo para:

- ☐ Expresar emociones
- ☐ Dejar pensamientos en el papel
- ☐ Resolver problemas
- ☐ Tomar decisiones
- ☐ Analizar situaciones
- ☐ Regular malestar
- ☐ Crear o explorar ideas
- ☐ Cumplir con demandas académicas o laborales
- ☐ Otro: _____

¿Considerás que la escritura te ayuda a pensar o resolver situaciones problemáticas?

- ☐ Nunca
- ☐ Casi nunca
- ☐ A veces
- ☐ Frecuentemente
- ☐ Casi siempre
- ☐ Siempre

¿Consideras que escribir ha cambiado tu forma de pensar y/o de hablar? ☐ Para nada ☐ Ligeramente ☐ A veces ☐ Casi siempre ☐ Definitivamente ¿De qué manera crees que escribir te ayuda, a vos personalmente? Tu respuesta Atrás Enviar Borrar formulario	
---	--

Fuente: Elaboración propia.

Resultados cuantitativos

Tabla 10. Resumen de Resultados SP y EDA cuantitativos.

	SP			EDA			Conversión de variables:
Cuantificación	Bajo	Promedio	Alto	Bajo	Promedio	Alto	
Puntuación Directa Promedio	23	34	45	8	14	21	
Número de participantes (n)	11	79	17	51	52	2	Participant es
Tiempo Dedicado (TD)	33	18	29	40	37	49	minutos
Frecuencia (F)	1,55	2,35	3,29	2,41	2,15	7	días por semana
Extensión (E)	0,07	1,90	2,06	1,54	1,69	2	páginas
Análisis General	hallazgo	acorde a la hipótesis: creciente (bajo a alto)		relativamente acorde		excepción	—

Fuente: Elaboración propia.

Resultados cualitativos

Tabla 11. Resultados cualitativos - Pregunta abierta

Responden a la pregunta: ¿De qué manera crees que escribir te ayuda, a vos personalmente?

Totalidad de las respuestas:

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
Respuestas	Palabras clave			
Me ayuda a bajar los pensamientos al papel, a entender mejor cómo pienso y analizar ciertos patrones que repito	entender mejor cómo pienso y analizar ciertos patrones		Bajar los pensamientos al papel	
Me ayuda más que nada a regular mis emociones, para así a la hora de enfrentar el problema puedo tener la mente más clara	enfrentar el problema		mente más clara	regular mis emociones
Soy una persona que necesita escribir para recordar. No necesariamente vuelvo a leer lo que escribí. Una vez que lo escribo, me queda en la memoria.			para recordar. me queda en la memoria.	Soy una persona que necesita escribir
a plasmar una idea o sentimiento y luego retomarlo y poder seguir o reformular	plasmar una idea		y luego retomarlo y poder seguir o reformular	o sentimiento
Me proporciona claridad en el pensamiento, sobre todo cuando busco resolver un problema y mi mente divaga por varias posibles soluciones a la vez.	cuando busco resolver un problema y mi mente divaga por varias posibles soluciones		Me proporciona claridad en el pensamiento	
Principalmente, a regular emociones y a establecer una conexión íntima con mí creatividad		conexión íntima con mí creatividad		regular emociones y a establecer una conexión íntima con mí creatividad
Liberarme de carga emotiva y expresar mis ideas	expresar mis ideas	expresar mis ideas		Liberarme de carga emotiva

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
Tengo problemas de ansiedad y depresión, una de las maneras de conectarme con el presente es escribir. Me ayuda a volver a la realidad como complemento de la terapia profesional			conectarme con el presente. volver a la realidad como complemento de la terapia profesional	
Ordenar y revisar ideas, clarificar y asentar conocimiento, y dejar registro de lo que pienso, hago, o quiero.	Ordenar y revisar ideas,		Ordenar y revisar ideas, clarificar y asentar conocimiento, y dejar registro de lo que pienso, hago, o quiero.	
me hace soltar				soltar
A ver, con el diario del lunes, cómo crecí				crecimiento
Me ayuda a plasmar en algo concreto mis pensamientos y emociones. Al verlo escrito, le bajo un poquito la magnitud que yo creo que tiene al problema. Muchas veces son simplemente cosas que escribo para desahogarme.	plasmar en algo concreto mis pensamientos y emociones		Al verlo escrito, le bajo un poquito la magnitud que yo creo que tiene al problema	plasmar en algo concreto mis pensamientos y emociones. desahogarme .
Hago mejores chistes desde que escribo monólogos o chistes.			Hago mejores chistes desde que escribo	
Me ayuda a organizarme, repensar y tener un análisis mas claro de los problemas	análisis mas claro de los problemas		organizarme, repensar	
Plasmar pensamientos y calmar, o cumplir con tareas	Plasmar pensamientos , cumplir con tareas			calmar
He notado que tramito mis problemas a través de los personajes. Pongo situaciones que me afectaron con gente que capaz			He notado que tramito mis problemas a	tramito mis problemas. situaciones

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
ya no están presentes en mi vida y armo una dinámica similar con los personajes, muchas veces inconscientemente			través de los personajes.	que me afectaron.
Escribir me ayuda a organizar mis pensamientos y sentimientos. Cuando tenemos muchas cosas en la cabeza y estamos pasando por momentos de incertidumbre y mucha ansiedad, la rumiación nos puede llevar a lugares un tanto oscuros. Es por eso que el escribir lo que está pasando y cómo uno se siente al respecto, te ayuda a ponerle un freno a ese enjambre de pensamientos.	organizar mis pensamientos y sentimientos. escribir lo que está pasando y cómo uno se siente al respecto.		ponerle un freno a ese enjambre de pensamientos.	organizar mis pensamientos y sentimientos.
Me ayuda a descargarme, cuando estoy muy abrumada o siento que las situaciones me superan. Plasmarlo en el papel hace que pueda de alguna manera sacar esos pensamientos de mi cabeza y verlos mas concretos	verlos mas concretos	descargarme	Plasmarlo en el papel hace que pueda de alguna manera sacar esos pensamientos de mi cabeza y verlos mas concretos	descargarme cuando estoy muy abrumada o siento que las situaciones me superan
Escribir me ayuda a liberar la mente, poner en palabras lo que siento y “descomprimir la cabeza”. Es a través de la escritura que me doy cuenta de pensamientos intrusivos o formas/maneras de pensar establecidas, a través de las palabras me doy la posibilidad a buscar otras alternativas o encontrar la raíz de esos pensamientos.	a través de las palabras me doy la posibilidad a buscar otras alternativas o encontrar la raíz de esos pensamientos .	descomprimir	liberar la mente, poner en palabras lo que siento y “descomprimir la cabeza”. me doy cuenta de pensamientos intrusivos o formas/maneras de pensar establecidas	poner en palabras lo que siento y “descomprimir la cabeza”
libera mi mente	libera	libera	libera	libera mi mente
me ordena, le da un hilo a los pensamientos y al verlos tomo mas conciencia	me ordena		da un hilo a los pensamientos	tomo mas conciencia

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
			y al verlos tomo mas conciencia	
Aclara mis pensamientos . Me da calma	Aclara mis pensamientos			Me da calma
Yo creo que, en general, escribir regula mi forma de pensar, mi proceso de pensamiento, la estructura de mis ideas. Sirve tanto para situaciones que requieran soluciones lógicas como para simplemente expresar emociones para ver con claridad. Es una forma de orden, de externalizar la mente y analizarla . Creo que, aunque no escriba todo lo que pienso o siento, el formato de mi cabeza es muy similar a las cosas que suelo escribir. Me ayuda mucho para manejar el lo académico (no solo para la presentación de trabajos formales, sino también en la organización de ideas, horarios y recordatorios relacionados) y para regularmente emocionalmente. En mi caso personal juega un rol muy importante en la expresión artística y creativa, tanto leer como escribir.	regula la estructura de mis ideas. . Sirve tanto para situaciones que requieran soluciones lógicas. Es una forma de orden , de externalizar la mente y analizarla . organización de ideas , horarios y recordatorios relacionados	Creo que, aunque no escriba todo lo que pienso o siento , el formato de mi cabeza es muy similar a las cosas que suelo escribir. expresión artística y creativa , tanto leer como escribir.	escribir regula mi forma de pensar. para ver con claridad. externalizar la mente y analizarla . el formato de mi cabeza es muy similar a las cosas que suelo escribir.	como para simplemente expresar emociones . regularme emocionalmente .
A organizarme mas que nada. Organizar mis pensamientos y mis objetivos.	organizarme. Organizar mis pensamientos y mis objetivos.			
A poner en palabras lo que esta en mi cabeza, me clarifica	me clarifica	poner en palabras	me clarifica	
Me permite generar un saber sobre mí que no lo puedo registrar conscientemente			generar un saber sobre mí	
Para poder poner en palabras lo que pienso cuando no lo tengo muy claro. También me ayuda a ordenar cómo transmitir lo que	me ayuda a ordenar cómo transmitir lo	poner en palabras lo que pienso cuando no lo	me doy cuenta de cómo estoy por lo que	me ayuda a ordenar cómo transmitir lo que siento

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
siento de una forma que se entienda y cuidando las palabras. Además, escribo canciones de vez en cuando y en general están orientadas a cómo me siento, por lo que descargo también por ese medio o me doy cuenta de cómo estoy por lo que escribo	que siento de una forma que se entienda y cuidando las palabras.	tengo muy claro. me ayuda a ordenar cómo transmitir... cuidando las palabras. escribo canciones	escribo	de una forma que se entienda y cuidando las palabras. escribo canciones orientadas a cómo me siento. me doy cuenta de cómo estoy por lo que escribo
Para descargar todo aquello que pienso y me genera malestar. Sin embargo muchas veces no me hace sentir que me saqué un peso de encima.	Sin embargo muchas veces no me hace sentir que me saqué un peso de encima.			descargar todo aquello que pienso y me genera malestar.
Escribo para acordarme de lo que me pasó. Hay veces que olvido cosas (no sé por qué) y prefiero tenerlas escritas.			Escribo para acordarme de lo que me pasó. prefiero tenerlas escritas.	
A sentar cabeza, entender desde otro punto de vista las situaciones, más frío y realista. Entender que el escribirlo y leerlo, no termina resultando lo vivido tan grave y que es más fácil solucionarlo de lo que uno cree.	entender desde otro punto de vista las situaciones, más frío y realista. es más fácil solucionarlo de lo que uno cree.		el escribirlo y leerlo, no termina resultando lo vivido tan grave	no termina resultando tan grave
Me ayuda personalmente aclarar	aclarar			buscando un

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
pensamientos, buscando un equilibrio en mis emociones, fijando soluciones más ordenadas. Además la escritura me ayuda hacer un analisis de mi misma para mejorar poco a poco.	pensamientos . soluciones más ordenadas. analisis de mi misma para mejorar poco a poco.			equilibrio en mis emociones
Ante lo absorbente que resulta la rutina diaria me ayuda a poner en palabras lo que siento, pienso y observo. Además me gusta para tener un registro diario		poner en palabras lo que siento, pienso y observo	me gusta para tener un registro diario	Ante lo absorbente que resulta la rutina diaria me ayuda a poner en palabras lo que siento
Yo soy una persona que escribo. Es identitario			Es identitario	
No es que me ayuda tanto a resolver mis problemas, sino que les saca peso. Pasarlo al papel las borra/libera el peso que tienen en mi cabeza, dándome la claridad para pensar mejor. Es fácil de liberar y hace que las voces se apaguen un poco.	les saca peso. pensar mejor.		Pasarlo al papel las borra/libera el peso que tienen en mi cabeza, dándome la claridad para pensar mejor.	Es fácil de liberar y hace que las voces se apaguen un poco.
Drenar emociones. No para solucionar el problema, sino más bien descargar la frustración.				Drenar emociones. descargar la frustración.
Es una manera sana de liberar emociones que me aquejan				liberar emociones que me aquejan
Mi mente es muy caótica y multitasking y escribir me sirve mucho para aclarar la mente. Tiene un proposito meditativo en mi, me ayuda a centrarme y despejar el panorama. Y muchas veces me encuentro explorando ideas que no había pensado antes de comenzar	me sirve mucho para aclarar la mente. centrarme y despejar el panorama.	muchas veces me encuentro explorando ideas que no había pensado antes de	aclarar la mente. muchas veces me encuentro explorando ideas que no había pensado	proposito meditativo. despejar.

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
a escribir		comenzar a escribir	antes de comenzar a escribir	
Me ayuda a desenredar las emociones o ideas que no logro comprender al estar juntas	Me ayuda a desenredar las emociones o ideas			Me ayuda a desenredar las emociones o ideas
Me libera algunas emociones, me deja soltarlas y verlas de una forma más objetiva. Y me gusta que quede registro de lo que me paso a lo largo de mi vida	verlas de una forma más objetiva		Y me gusta que quede registro	libera algunas emociones, me deja soltarlas
Me ayuda a no sobrepensar			no sobrepensar	
Me ayuda para que todo lo que está ocupando espacio en mi mente esté en otro lado. Escribiendo todo eso que parece imposible de desarmar y articular parece más simple, más fácil de abordar. Escribo como me gustaría que funcionaran mis pensamientos, me fuerza a ser clara y explícita, cuando mi cabeza no funciona así. Me ayuda a sentirme más liviana. También me ayuda a pensar y recordar las cosas que me pasan todos los días, lo que hago, lo que pienso, lo que siento y a sentirme más agradecida.	desarmar y articular parece más simple. me fuerza a ser clara y explícita	ser clara y explícita	Me ayuda para que todo lo que está ocupando espacio en mi mente esté en otro lado. más fácil de abordar. pensar y recordar las cosas que me pasan todos los días,	sentirme más liviana. sentirme más agradecida.
Organizar ideas	Organizar ideas			
Me ayuda a ordenar mi mundo de ideas, a veces muy abstracto. A regular emociones porque me da perspectiva. Cuando escribo y después leo (en el momento e incluso un tiempo después) soy capaz de desglosar qué sucedió, qué interpreté y qué sentí. Por otro lado, también me permite explorar mis deseos, identificar mis valores y lo que más me importa,	ordenar ideas. Cuando escribo y después leo soy capaz de desglosar qué sucedió, qué interpreté y	conectarme con lo que me motiva y me entusiasma y entender por qué lo hace.	da perspectiva. Cuando escribo y después leo soy capaz de desglosar qué sucedió, qué interpreté y qué sentí.	regular emociones. desglosar qué sucedió, qué interpreté y qué sentí . explorar mis deseos. me permite ser más

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
conectarme con lo que me motiva y me entusiasma y entender por qué lo hace. Me sirve como motivador también. Cuando leo cosas viejas que escribí y percibo los cambios coherentes que se dieron con el tiempo a partir de lo que deseaba o me aquejaba en ese momento me alegro y motivo. Asimismo me permite ser más compasiva conmigo misma e incluso paciente al ser consciente de que todo es un proceso	qué sentí. identificar mis valores y lo que más me importa, conectarme con lo que me motiva		identificar mis valores y lo que más me importa, conectarme con lo que me motiva. Cuando leo cosas viejas que escribí y percibo los cambios ... y me alegro y motivo.	compasiva conmigo misma e incluso paciente al ser consciente de que todo es un proceso
A analizarme y ver desde otro ángulo las situaciones	analizarme, ver desde otro ángulo las situaciones		ver desde otro ángulo las situaciones	
Comprender conceptos, crecimiento académico e intelectual	Comprender conceptos, crecimiento académico e intelectual		Comprender	
Me permite un mayor entendimiento de mí misma, explorar mis emociones, encontrar patrones. Siento que además logro "sacar algo bello" de los momentos difíciles y poner en palabras lo que no sabría decir de otro modo (escribo poesía)	mayor entendimiento de mí misma. encontrar patrones.	poner en palabras lo que no sabría decir de otro modo (escribo poesía)	encontrar patrones	explorar mis emociones. logro "sacar algo bello" de los momentos difíciles
Cuando tengo muchos pensamientos rumiantes o situaciones que me dan "miedo" escribirlas me ayuda a bajar la ansiedad, a pensar que no todo es tan grave y muchas cosas tienen solución. Escribo cuando alguna situación me angustia, me libera un poco. También me gusta escribir cuando me siento bien, o en momentos de claridad, anotar nuevos descubrimientos sentimentales	muchas cosas tienen solución. cuando tengo muchas actividades en una semana me ayuda a organizarme.	me libera.	no todo es tan grave y muchas cosas tienen solución. me gusta escribir cuando me siento bien, o en momentos de claridad. Sentir que no estoy	bajar la ansiedad. no todo es tan grave. Escribo cuando alguna situación me angustia. me libera. anotar nuevos descubrimientos

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
para luego leerlos en unos meses y sentir. Ok. Así me sentía. Escribir cuando tengo muchas actividades en una semana me ayuda a organizarme, bajar la ansiedad. Sentir que no estoy procrastinando u olvidándome de algo. También... Escribo para no olvidar(me).			procrastinando o u olvidándome de algo. Escribo para no olvidar(me).	los sentimientos para luego leerlos en unos meses y sentir.
Actualmente, estoy usando la escritura para expresar lo que me gustaría hablar con mi madre que falleció hace casi 2 meses, no es el único medio que utilizo para expresarme, pero me sirve para poder canalizar mis emociones en la escritura. Y en mi vida en general, siempre lo utilice para canalizar mis emociones o mi perspectiva del mundo.		expresar lo que me gustaría hablar (no es el único medio que utilizo para expresarme)	canalizar mis emociones o mi perspectiva del mundo.	sirve para poder canalizar mis emociones
Si bien no escribo habitualmente, la escritura es para mí una actividad súper beneficiosa para el cerebro y para mí salud mental. De hecho, tengo pensado escribir más seguido porque ayuda a pensar, ordenar ideas, expresar emociones y por sobre todas las cosas a recordar, acción que hoy en día con la cantidad de videos que vemos por día es difícil.	ayuda a pensar, ordenar ideas	expresar emociones	recordar	expresar emociones
Porque me ayuda a vaciar mi cabeza y poner las cosas que me pasan en un papel. Además desp me gusta releerlas y acordarme de lo que me estaba pasando en cierto momento de mi vida.		vaciar mi cabeza	poner las cosas que me pasan en un papel. Además desp me gusta releerlas y acordarme	vaciar mi cabeza
Escribir me ayuda muchísimo en general. Tenga un mal, buen día, este feliz, enojada, triste. Es mi forma de expresar mis emociones, o expresar situaciones que acontecieron y como me sentí al	aclararme mentalmente para tomar decisiones, pensando los	Es mi forma de expresar mis emociones, o expresar	Y poder leerlas en un futuro. hacer que mi cabeza no	Escribir me ayuda muchísimo en general. Tenga un mal,

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
respeto. Y poder leerlas en un futuro. Ya sea como manera de expresarme y regularme emocionalmente <u>(ya que muchas veces no tiendo a contarle a un otro que me sucede)</u> , como a aclararme mentalmente para tomar decisiones, pensando los escenarios posibles. A su vez, me ayuda a controlar la ansiedad, y hacer que mi cabeza no vaya a mil por hora ante un sentimiento o situación. Sino, brindar claridad a lo que siento	escenarios posibles. brindar claridad	situaciones que acontecieron y como me sentí al respecto. Ya sea como manera de expresarme y regularme emocionalmente <u>(ya que muchas veces no tiendo a contarle a un otro que me sucede)</u>	vaya a mil por hora brindar claridad a lo que siento	buen día, este feliz, enojada, triste. Es mi forma de expresar mis emociones , o expresar situaciones que acontecieron y como me sentí al respecto. Ya sea como manera de expresarme y regularme emocionalmente, controlar la ansiedad. brindar claridad a lo que siento
Principalmente me ayuda a transmitir/me También a soltar, desahogarme, a la toma de conciencia	toma de conciencia	transmitir	transmitir/me	soltar, desahogarme . toma de conciencia
A ordenarme	ordenarme			
Puedo decantar y asentar mejor pensamientos reflexiones o emociones. A veces todo eso queda dando vueltas en mi cabeza y escribir me ayuda a ordenarlo todo. Y ademas a recordarlo todo.	decantar y asentar mejor pensamientos reflexiones o emociones. ordenarlo		ordenarlo todo. recordarlo todo.	decantar y asentar mejor pensamientos reflexiones o emociones
Me ordena ideas que si las veo las magnífico mejor. Además de dejar un escrito me ayuda a recordar	Me ordena ideas que si las veo las magnífico mejor.		Me ordena ideas que si las veo las magnífico mejor.	

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
			dejar un escrito me ayuda a recordar	
Dejar mis emociones o situaciones por escrito, para mí es muy gráfico. Comparable a ver el problema en un cuadro. Me lo simplifica y me ayuda a clarificar la situación.	es muy gráfico. Me lo simplifica y me ayuda a clarificar la situación.		es muy gráfico. Comparable a ver el problema en un cuadro.	Dejar mis emociones o situaciones por escrito
No es mi modo de expresión				
Porque escribir es hablar consigo mismo también...		escribir es hablar consigo mismo		
En la actualidad: tomar notas y recordatorios importantes	notas y recordatorios			
Me ayuda para aclarar ideas, ordenarme	aclarar ideas, ordenarme			
El expresar mis emociones y pensamientos hace que me sienta más liviana internamente. Me da claridad ante posibles necesidades para tomar decisiones más certeras.	expresar pensamientos. Me da claridad para tomar decisiones más certeras.	expresar	Me da claridad ante posibles necesidades para tomar decisiones más certeras.	expresar mis emociones. hace que me sienta más liviana internamente
Aclara ideas, economiza discusiones, trasmite sentimientos, alivia el alma	Aclara ideas			transmite sentimientos, alivia el alma
Me permite volver a revisar mis ideas iniciales, encontrar las palabras más adecuadas, etc	Me permite volver a revisar mis ideas iniciales, encontrar las palabras más adecuadas	encontrar las palabras más adecuadas	Me permite volver a revisar mis ideas iniciales, encontrar las palabras más adecuadas	
Para ordenar ideas confusas. Como desahogo si estoy	ordenar ideas confusas	desahogo si estoy		desahogo

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
atravesando un momento difícil y no tengo a nadie cerca para expresarlo. Me ayuda en la fase creativa de mi profesión.		atravesando un momento difícil y no tengo a nadie cerca para expresarlo. fase creativa.		
la expresión escrita me obliga a encontrar las palabras adecuadas para lo que quiero expresar y eso indirectamente ordena y organiza mis pensamientos	me obliga a encontrar las palabras adecuadas. ordena y organiza mis pensamientos	me obliga a encontrar las palabras adecuadas para lo que quiero expresar		
Me ayuda a elaborar elaborar pensamientos mas complejos y a aclarar lo que intento manifestar. Me resulta mas facil expresarme a través de la escritura que oralmente porque al escribir hay otrs tiempos en juego. La expresión oral ante una situación estresante hace que me turbe y exprese con menores “filtros”	elaborar pensamientos mas complejos y a aclarar lo que intento manifestar.	elaborar pensamientos mas complejos y a aclarar lo que intento manifestar . Me resulta mas facil expresarme.	Me resulta mas facil expresarme a través de la escritura que oralmente porque al escribir hay otrs tiempos en juego	elaborar pensamientos . La expresión oral ante una situación estresante hace que me turbe y exprese con menores “filtros” .
Me ayuda a expresar lo que siento a bajar uno cambios. A entenderme a mi misma y coleccionar conmigo	entenderme a mí misma	expresar lo que siento	bajar unos cambios. entenderme a mi misma.	expresar lo que siento
Recordatorios	Recordatorios			
Me ayuda a plasmar mis pensamientos y sentimientos en vez de retenerlos dentro de mi, porque no sé los expresé a nadie y con el tiempo me he dado cuenta de que eso genera un problema hacia mí. Escribir ayuda mucho si sientes que no tienes/no puedes hablar con nadie sobre algo	plasmar mis pensamientos y sentimientos	plasmar mis pensamientos y sentimientos en vez de retenerlos dentro de mi, porque no sé los expresé a nadie y con el tiempo me	en vez de retenerlos dentro de mi	plasmar mis pensamientos y sentimientos

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
		he dado cuenta de que eso genera un problema hacia mí. Escribir ayuda mucho si sientes que no tienes/no puedes hablar con nadie sobre algo		
Me permite ordenar las ideas, reconstruir el relato, profundizar en los temas e ir y volver sobre él de manera recurrente.	ordenar las ideas		ordenar las ideas, reconstruir el relato, profundizar en los temas e ir y volver sobre ellos.	
Porque mejora la capacidad de expresar ideas a distintos públicos		mejora la capacidad de expresar ideas a distintos públicos		
Pienso que me ayuda para ordenar mis ideas y recordar lo que quiero decir.	ordenar mis ideas		recordar lo que quiero decir	
Me ayuda a organizar mis ideas, expresar lo que no puedo decir y a sentirme menos sola	organizar mis ideas	expresar lo que no puedo decir y a sentirme menos sola		sentirme menos sola
Creo que al escribir todo ya sea en una nota del celular o en papel, puedo leer y dejar plasmados mis pensamientos			leer y dejar plasmados mis pensamientos	
Da claridad	claridad		claridad	
Comunicar. Aclarar.	Aclarar	Comunicar		

Variables	SP + orientación a objetivos	EDA + creatividad	Mente extendida + claridad	Regulación Emocional
Me permite expresar ideas y "decir" lo que a veces no puedo verbalizar en forma oral		expresar ideas y "decir" lo que a veces no puedo verbalizar		
Ser más eficiente y productivo	eficiente y productivo			
Perdón, pero la escritura no es lo mío, me expreso siempre a través de las manos		me expreso siempre a través de las manos		
Me organiza sino me olvido de todo	Me organiza		sino me olvido	
A tomar mejores decisiones porque permite ordenar mis ideas	tomar mejores decisiones porque permite ordenar mis ideas			

Fuente: Elaboración propia.