Escribir lo que pasa

Durante cuatro días seguidos, escribe entre quince y veinte minutos sobre algo que te importa o te pesa, con tus pensamientos y sentimientos más hondos. Sin cuidar la ortografía ni el orden. Es solo para ti: al terminar, puedes guardarlo o romperlo.

1 Busca un rato y un sitio donde nadie te interrumpa.

2 Escribe sin parar; si te atascas, repite la última frase.

3 Puedes escribir cada día sobre lo mismo o sobre algo distinto.

4 Al acabar, haz algo amable: un paseo, una ducha, una llamada.

Día 1

Fecha: _____

Qué pasó, o qué está pasando, y qué sentí.

Día 2

Fecha: _____

Cómo me ha afectado: a mí, a mi cuerpo, a mi gente.

En debate

Por qué: es el ejercicio de James Pennebaker (1986). Un metaanálisis de 146 estudios encontró un efecto pequeño pero real sobre la salud física y psicológica, con mucha diferencia entre estudios (Frattaroli, *Psychological Bulletin*, 2006). Justo después de escribir es normal sentirse peor un rato.

No es una terapia del trauma. Si escribir te desborda, para, respira y busca compañía.

Día 3

Fecha: _____

Lo que todavía no he dicho, ni siquiera a mí.

Día 4

Fecha: _____

Qué entiendo hoy que antes no entendía.