

# ESCRIBE PARA OLVIDAR DE TUS PREOCUPACIONES

*Creatividad aplicada a la ansiedad (Actividad 3/12)*

## DESCRIPCIÓN

Se trata de una técnica llamada escritura expresiva. Escribe sobre tus sentimientos más profundos sin preocuparte por la gramática o la ortografía, sólo te centras en tus pensamientos y sentimientos. Existe la teoría popular de que la escritura expresiva "descarga" los pensamientos preocupantes, liberando así recursos mentales para realizar otras tareas. El fundamento científico de esta actividad es que esta forma de escritura reduce el tamaño de la señal negativa de las ondas cerebrales. Según este estudio, escribir de forma expresiva sobre tus preocupaciones te ayudará a distraerte menos, con lo que tu cerebro será menos reactivo y estará más concentrado. Es esta actividad desenfocada -la escritura fluida que documenta lo que le viene a la mente sin preocuparse por los errores técnicos- la que ayudará a su cerebro a estar más concentrado, permitiéndole así completar las tareas con más éxito. De hecho, muchas otras formas de desenfoque también pueden ayudarte a concentrarte más fácilmente.

## OBJETIVOS

- Ayudar a los mayores a distraerse de los pensamientos preocupantes
- Liberar algo de energía y recursos mentales en ellos para centrarse en otras cosas o tareas
- Expresar las preocupaciones por escrito

## RECURSOS Y MATERIALES

- Papel
- Bolígrafos, lápices



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Disclaimer: The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## IMPLEMENTACIÓN – INSTRUCCIÓN

El moderador da a los mayores unas hojas de papel y bolígrafos y les pide que se limiten a escribir lo que piensan. No tienen que seguir ninguna regla, no hay temas predeterminados. Este escrito es sólo suyo, nadie lo leerá, nadie les juzgará, así que pueden escribir lo que quieran, en el idioma que prefieran, con la redacción que les apetezca. No tienen límites. Los participantes dispondrán de 15-20 minutos para escribir. Después, no compartirán lo que han escrito, sino lo que sintieron al escribir. Esperamos que sientan facilidad y relajación, ya que escribir las cosas que les preocupan es como deshacerse de una carga física. Esperamos un cambio de los pensamientos que causan ansiedad a actitudes más positivas y estabilidad emocional.

## POSIBLES MODIFICACIONES

Una posible modificación sería dejar de escribir libremente y establecer algunas pautas, por ejemplo, escribir formas de eliminar o disminuir el efecto de lo que causa ansiedad a la persona. Aunque ésta podría ser una forma eficaz de racionalizar la ansiedad, ya no es escritura expresiva, debido a que se establecen algunas pautas, por lo que es mejor utilizar la versión original de la actividad.

## RESULTADOS PREVISTOS

- La persona se sentirá más relajada como resultado de la escritura expresiva.
- La persona se librará de los pensamientos ansiosos durante un tiempo
- La persona podrá pasar de las preocupaciones a la realización de otras tareas



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union