

<https://doi.org/10.32870/synergia.v2i3>

Escritura y bienestar: La escritura expresiva positiva como estrategia para el manejo de la ansiedad en estudiantes universitarios

Writing and Well-Being: Positive Expressive Writing as a Strategy for Managing Anxiety in College Students

Escrita e bem-estar: a escrita expressiva positiva como estratégia para a gestão da ansiedade em estudantes universitários

José Antonio Rocha Flores¹

Recibido: 04 de marzo de 2026.

Aceptado: 03 de junio de 2026.

Para citar este artículo:

Flores, A. (2026). Escritura y bienestar: La escritura expresiva positiva como estrategia para el manejo de la ansiedad en estudiantes universitarios. *Synergia Revista Multidisciplinaria* 2(3). 105-120. <https://doi.org/10.32870/synergia.v2i3.31>

¹ Estudiante de la Licenciatura en Psicología en la Universidad de Guanajuato, ha participado en el CNEIP estudiantil como tallerista y sus intereses se centran en el bienestar y la escritura.

 jarochoaflores@ugto.mx  <https://orcid.org/0009-0001-6997-0385>

RESUMEN

Introducción: La población universitaria enfrenta demandas académicas y personales que generan estrés, ansiedad y malestar emocional, con cifras de prevalencia elevadas en México. **Objetivo:** El presente ensayo tiene como objetivo argumentar la pertinencia de la escritura expresiva positiva (PEW, por sus siglas en inglés) como estrategia preventiva del malestar emocional en estudiantes universitarios. **Desarrollo:** Para ello, se revisan sus fundamentos históricos, sus principales técnicas y la evidencia empírica disponible en poblaciones universitarias y clínicas. Se discuten, asimismo, sus limitaciones y los factores que moderan su eficacia. La evidencia indica que la PEW produce efectos consistentes sobre el bienestar subjetivo y el afecto positivo, aunque sus resultados sobre variables clínicas como la ansiedad son menos uniformes. **Conclusiones:** Se concluye que la PEW representa un complemento viable dentro de un continuum de servicios de salud mental universitaria, útil para la promoción del bienestar y el desarrollo socioemocional, siempre que no se presente como sustituto de la atención psicológica especializada.

Palabras Clave: *Escritura expresiva, Estrés, Bienestar psicológico, Estudiantes universitarios, Ansiedad.*

ABSTRACT

Introduction: The college population faces academic and personal demands that generate stress, anxiety, and emotional distress, with high prevalence rates in Mexico. **Objective:** This essay aims to argue for the relevance of positive expressive writing (PEW) as a preventive strategy for emotional distress among college students. **Development:** To this end, it reviews its historical foundations, its main techniques, and the available empirical evidence in college and clinical populations. It also discusses its limitations and the factors that moderate its effectiveness. The evidence indicates that PEW produces consistent effects on subjective well-being and positive affect, although its results on clinical variables such as anxiety are less uniform. **Conclusions:** It is concluded that PEW represents a viable complement within a continuum of university mental health services, useful for promoting well-being and socio-emotional development, if it is not presented as a substitute for specialized psychological care.

Key Words: *Expressive writing, Stress, Psychological well-being, College students, Anxiety.*

RESUMO

Introdução: A população universitária enfrenta exigências acadêmicas e pessoais que geram stress, ansiedade e mal-estar emocional, com taxas de prevalência elevadas no México. **Objetivo:** O presente ensaio tem como objetivo defender a pertinência da escrita expressiva positiva (PEW, na sigla em inglês) como estratégia preventiva do mal-estar emocional em estudantes universitários. **Desenvolvimento:** Para tal, são analisados os seus fundamentos históricos, as suas principais técnicas e a evidência empírica disponível em populações universitárias e clínicas. São igualmente discutidas as suas limitações e os fatores que moderam a sua eficácia. A evidência indica que a PEW produz efeitos consistentes sobre o bem-estar subjetivo e o afeto positivo, embora os seus resultados em variáveis clínicas, como a ansiedade, sejam menos uniformes. **Conclusiones:** Conclui-se que a PEW representa um complemento viável dentro de um continuum de serviços de saúde mental universitária, útil para a promoção do bem-estar e do desenvolvimento socioemocional, desde que não se apresente como substituto da atenção psicológica especializada.

Palavras-chave: *Escritura expressiva, Stress, Bem-estar psicológico, Estudantes universitários, Ansiedade.*

INTRODUCCIÓN

Ante las constantes demandas de la vida diaria y académica, la población universitaria se enfrenta a numerosas situaciones que podrían generar un desequilibrio emocional, principalmente el estrés, ansiedad y otros malestares que, de no ser atendidos adecuadamente, pueden extenderse a distintas áreas, afectando tanto la funcionalidad como la calidad de vida. Ante esta realidad, se presenta la escritura expresiva como una herramienta psicológica versátil, de baja intensidad, económica y fácil de implementar (Wang et al., 2022), y que puede utilizarse en diferentes contextos sean o no clínicos como la escritura expresiva positiva, siendo esta precisa para fomentar el crecimiento personal, suscitar la reflexión, el autoconocimiento y el bienestar psicológico, elementos beneficiosos para aquellos que disponen de una hoja y un lápiz.

En México, el porcentaje de estudiantes que sufren de estrés va del 38% al 48.23% (Zapata-Ramírez et al., 2025; Zapata-López et al., 2024), caso similar con el de la ansiedad que se encuentra presente en 58% de la población universitaria (Zapata-Ramírez et al., 2025), por lo que es fundamental evitar la normalización de esta problemática, estos números son la manifestación de una situación que trasciende la presión académica y se transforma en una crisis de salud mental silenciosa que las instituciones deberían tomar en serio. El problema no es que el alumnado se encuentre en tensión, sino que este sentimiento es constante y aparece en un periodo que es fundamental para la persona moderna.

Robertson et al. (2020) menciona que el ingreso a la universidad coincide con la adultez emergente, a su vez definida por Kohútová y Kohút (2024) como una etapa de exploración de la identidad y de profunda inestabilidad, sumado a esto, distintos estresores como las responsabilidades de la universidad, las económicas, el acoplamiento a un nuevo entorno, dificultad para encontrar redes de apoyo confiables y estables, esta combinación de elementos muy precisos genera una vulnerabilidad que no se compara con un malestar clínico, pero tampoco con simples “nervios”. Al ser persistente, si no se encuentra una vía adecuada para la regulación y el procesamiento puede derivar en consecuencias como un bajo rendimiento que a su vez alimenta nuevos ciclos de ansiedad.

Resulta precisa la pregunta ¿Cuáles son las herramientas que disponen los estudiantes para afrontar estas presiones? En consecuencia, sería necesario buscar algún recurso que sea

aplicable, accesible y eficaz bajo estos contextos. La escritura expresiva positiva (positive expressive writing, o PEW por sus siglas en inglés) aparece como una respuesta pertinente, especialmente cuando las intervenciones suelen requerir infraestructura clínica, profesionales y recursos económicos considerables que no siempre están disponibles. La PEW (Hoult, 2023) es en sí misma una herramienta de baja intensidad, económica y de fácil implementación; sin embargo, su accesibilidad no habría de pensarse como superficialidad. Al respecto, revisiones sistemáticas como la de Hoult et al. (2025) que sintetiza 51 estudios en poblaciones no clínicas reporta efectos consistentes sobre variables como bienestar, afecto positivo y optimismo, mediante técnicas específicas como “El mejor yo posible” y las cartas de gratitud mostrando resultados robustos.

La idea central de este ensayo es la escritura expresiva positiva como intervención psicológica, fundamentada teóricamente y respaldada empíricamente para el manejo de la ansiedad en estudiantes universitarios, en tanto exista compromiso para el desarrollo de elementos como la resiliencia, la búsqueda de sentido y el autoconocimiento, que moderan el problema a resolver. Así como la preferencia por la escritura expresiva positiva sobre su paradigma tradicional orientado a la escritura emocional del trauma. Con el fin de defender esta idea, el argumento avanza mediante la revisión de las raíces históricas de la escritura expresiva, el análisis de las técnicas que la conforman y sus mecanismos, la evidencia en distintas poblaciones incluyendo la universitaria y los contraargumentos que la bibliografía incita al ser vista críticamente.

DESARROLLO

Genealogía de la escritura y la salud mental

Desde una perspectiva histórica se pueden identificarse tres periodos con visiones particulares sobre la escritura y la salud mental (Martín, 2024). El primero abarca desde el inicio de la psiquiatría en el siglo XIX hasta el inicio del siglo XX, en el que el diagnóstico consistía en la lectura del escrito producido por el paciente tales como cartas, diarios o textos espontáneos y en ellos se veía el material que confirmaba la condición mental padecida. En este periodo, la escritura era evidencia de una patología, aún no era un proceso en sí mismo.

El segundo periodo está asociado al surgimiento de la psicología y el psicoanálisis junto con la diversificación de sus escuelas o corrientes. En este contexto, la escritura como

un proceso activo para la elaboración psíquica. Los diarios, las cartas no enviadas y las biografías se incorporan a la práctica clínica como instrumentos que facilitan la reflexión, la resignificación de las experiencias e incluso el distanciamiento emocional (Martín, 2024).

El tercero periodo nace en los años ochenta y se extiende hasta la actualidad, distinguiéndose de los anteriores por un rasgo particular, la escritura adquiere un lugar dentro de la investigación experimental. Este giro es impulsado por los trabajos de los psicólogos estadounidenses Pennebaker y Bell (Pennebaker, 2018), quienes les pedían a los participantes escribir sobre experiencias traumáticas en sesiones breves de apenas quince minutos. Los resultados revelaron mejorías significativas en quienes relataban recuerdos intensos y desagradables en comparación con quienes escribían sobre temas cotidianos. De este modo, inauguraron una nueva tradición que otorga a la escritura autonomía respecto del proceso terapéutico puramente oral, reivindica efectos objetivamente medibles, entre ellos la disminución de síntomas patológicos, línea que continuaron los investigadores que siguieron su estela (Martín, 2024).

De la escritura emocional al optimismo

La distinción entre el modelo de escritura clásico (written emotional disclosure, WED) y la escritura expresiva positiva (PEW) tiene implicaciones teóricas y éticas. El primero, en la teoría original de Pennebaker le solicita al escritor dedicar al menos tres sesiones consecutivas de quince minutos cada una a la redacción de sus pensamientos y emociones más profundos en torno a la experiencia traumática, movilizand o cuatro mecanismos que explican sus beneficios (Ayala, 2025):

1. La expresión y liberación de afectos inhibidos que, al ser descargados, despejan la carga cognitiva continua que demandaban.
2. La organización narrativa de los eventos que, al depositarse en el lenguaje explícito, cobra la coherencia y estructura faltante para su asimilación.
3. La reflexión y la resignificación que transforma la experiencia pasiva en experiencia activa.

4. La activación del procesamiento adaptativo de las emociones, permitiendo integrarlas en vez de evitarlas.

No obstante, el WED presenta una limitación importante dentro del contexto universitario. La rememoración y escritura de un hecho traumático sin la supervisión de un profesional (supervisión que si estaba presente en los estudios experimentales de Pennebaker) puede desencadenar emociones negativas intensas o en algunos casos, una crisis. Si los estudiantes realizan este tipo de actividades sin el acompañamiento adecuado, la herramienta deja de ser autoadministrada y de baja intensidad. Incluso en talleres grupales, existen espacios universitarios que no cuentan con personal capacitado para gestionar una respuesta emocional aguda y colectiva. Su uso implica, por tanto, un riesgo difícil de justificar éticamente.

La PEW resuelve este problema mediante un giro al paradigma original. En lugar de dirigir al escritor hacia el núcleo del trauma, lo orienta hacia la expresión de sentimientos y pensamientos positivos relacionados a su vida, su futuro e identidad (Hoult, 2023). Esta diferencia no es solo técnica, sino también epistemológica, el WED parte de la idea de que el procesamiento del malestar es una condición necesaria para el bienestar y que la mejora ocurre porque organiza, libera y articula lo que causaba sufrimiento, la PEW, en cambio, parte de una premisa complementaria: cultivar activamente las emociones y pensamientos positivos es en sí mismo un recurso psicológico que modifica la relación del sujeto con sus propias experiencias (Ruini & Mortara, 2022), no porque elimina las fuentes externas del malestar, sino porque amplía el repertorio de respuestas disponibles forma funcional.

Esta distinción remite al debate de la teoría de la inhibición de Pennebaker y la teoría del Broaden-and-build de Frederickson (Hoult et al., 2025), sin embargo, resolver dicho debate no es el propósito de este ensayo. Lo pertinente es reconocer las aplicaciones y justificaciones de cada modelo, aun cuando su aplicabilidad en contextos clínicos no es del todo esclarecida.

Las técnicas de la escritura expresiva positiva

Algo particular de la PEW es su carácter modular, pues no se trata de un protocolo rígido, sino un conjunto de técnicas que comparten un enfoque positivo pero que operan a través de mecanismos diferenciados. Hoult et al. (2025) identifica siete técnicas principales:

1. Mejor yo posible (BPS)
2. Carta de gratitud
3. Experiencias positivas intensas (IPE)
4. Búsqueda de beneficios
5. Procesos de satisfacción
6. Tres cosas buenas
7. Diario de recursos

Esta taxonomía permite comprender que cada técnica opera de manera distinta y produce efectos específicos más allá de su objetivo.

La técnica del “Mejor yo posible” es la que mayor respaldo empírico tiene en la revisión de Hoult. Esta consiste en imaginar y escribir acerca de un escenario hipotético proyectado hacia el futuro en el que todas las metas académicas, profesionales o personales se han cumplido de la mejor forma posible. Su mecanismo central es la clarificación de los propios valores y la disposición al optimismo: al construir ese escenario, el escritor se ve impulsado a explorar su propia definición de bienestar, sus prioridades y la persona que desea convertirse. Para los adultos jóvenes, escribir sobre esa versión de sí mismos puede transformar la incertidumbre en una tarea reflexiva y contribuir a trazar el camino al establecimiento de metas para lograrlo.

La carta de gratitud, por su parte, dirige la atención hacia los aspectos positivos de las experiencias, expresando el reconocimiento hacia una persona, una situación o una fortaleza propia y contrarrestando la tendencia del sistema cognitivo a procesar y guardar la información negativa. En estudiantes universitarios esta intervención aumenta de manera significativa el afecto positivo, la satisfacción vital, sensación de conexión social y reduce la sensación de soledad (Hoult et al., 2025)

Las experiencias positivas intensas consisten en la escritura de recuerdos satisfactorios y significativos, sin embargo, sus resultados son heterogéneos. Hoult et al. (2025) encontró hallazgos mixtos, aunque en contextos específicos como las situaciones

estresantes ante exámenes, presentaciones y entrevistas, la escritura de experiencias positivas redujo la ansiedad y favoreció el optimismo.

La búsqueda de beneficios ocupa un lugar en esta taxonomía dado que actúa como puente entre el WED y la PEW. Consiste en reflexionar y escribir sobre las habilidades, fortalezas y enseñanzas que fueron adquiridas a raíz de una experiencia difícil, centrándose en las posibilidades de crecimiento más que en el relato del sufrimiento. Se pueden distinguir dos componentes muy importantes en ella (Saldanha & Barclay, 2021): El “Sensemaking”, es decir, la comprensión de lo que ocurrió y sus causas; y la búsqueda de beneficios (“Benefit finding”) entendida como el reconocimiento de lo que se ganó como resultado. Ambas operaciones van de la mano y van más allá de pedirle al estudiante que encuentre algo positivo sobre la presión que experimenta, se trata de un ejercicio que le permite comprender lo que esta experiencia le dice sobre sus valores, sus límites y la capacidad que está teniendo para afrontar situaciones adversas.

Finalmente, la evidencia sobre los “Procesos de satisfacción” (escribir sobre aspectos de la vida que generan bienestar), “Tres cosas buenas” (registrar diariamente tres cosas positivas de la vida cotidiana) y “Diario de recursos” (escribir sobre recursos personales y sociales disponibles para afrontar la vida diaria) es limitada a comparación con las técnicas anteriores. Hoult et al. (2025) advierten que las tres técnicas fueron evaluadas en un único estudio dentro de su revisión, por lo que no es posible extraer conclusiones confiables sobre su eficacia. Esto no niega el valor potencial que contienen, pero si obliga a privilegiar en la práctica, las intervenciones con mayor respaldo empírico.

Estrés y universidad como contexto en específico

De los 51 estudios analizados por Hoult et al. (2025), 28 fueron realizados en población universitaria, siendo una cantidad considerable. Esta prevalencia podría explicarse por la familiaridad de los estudiantes con las presiones cotidianas, la escritura y la disponibilidad de espacios grupales.

Roberston et al. (2026) llevó a cabo uno de los estudios más rigurosos y sólidos con la creación de un ensayo clínico aleatorizado con alumnos universitarios de primer grado,

con el objetivo de evaluar la eficacia de una intervención de escritura expresiva para reducir la ansiedad. Los resultados evidenciaron reducciones significativas en la ansiedad a lo largo del tiempo y que aquellos del grupo de escritura expresiva tuvieron los descensos más grandes. Adicionalmente, un análisis del lenguaje utilizado reveló que, a mayor uso de pronombres personales en primera persona (yo) y menos palabras afectivas utilizaban, mayores eran estos beneficios. Este hallazgo sugiere que el distanciamiento del yo que narra y del yo que siente podría construir un mecanismo de acción importante.

En la misma línea, un estudio del mismo autor realizado en el 2021, en el contexto de la pandemia, periodo en que los niveles de estrés y ansiedad de los estudiantes eran considerablemente elevados, replicó estos resultados en forma virtual. Esto no solo es significativo por los resultados, también lo es por las condiciones en las que este tipo de intervenciones se pueden realizar, es decir, como una intervención breve, remota y sin supervisión terapéutica presencial, aun cuando un estresor de gran magnitud como lo fue el COVID-19 se encuentre operando (Robertson et al., 2021).

Estudios en otras poblaciones

Para quienes puedan cuestionar la solidez de estos hallazgos argumentando que sus efectos no trascienden en ámbito académico. Cabe señalar que la oncología representa uno de los campos en donde la escritura expresiva ha mostrado efectos positivos, la literatura publicada entre el 2015 y el 2025 sobre el tema fue analizada por Watson et al. (2025), analizándose 28 estudios con un total de 3,527 pacientes oncológicos y en ellos, 21 de los 24 estudios cuantitativos reportó asociaciones favorables entre las intervenciones con escritura expresiva y variables como la calidad de vida, bienestar, sueño, reducción de la fatiga y aumento de la percepción de autoeficacia.

En este sentido, Wang et al. (2022) llevó a cabo un ensayo clínico aleatorizado con pacientes con cáncer de mama en un proceso de quimioterapia, documentando que la escritura expresiva produjo mejoras significativas en la calidad de vida y la autoeficacia. Estos hallazgos sugieren que la escritura proporciona recursos psicológicos a las personas, aun cuando se está atravesando por un momento complicado, por lo que a comparación de

población universitaria que, si bien, enfrentan problemas reales pero que no involucra una amenaza directa a sus vidas, resulta cuando menos plausible.

A estos estudios se suman otros estudios con resultados favorables, como el de Romm et al. (2023) que trabajó con jóvenes con un diagnóstico de psicosis temprana, o el de Maroney (2020) con adolescentes y niños que han experimentado situaciones traumáticas o de gran estrés.

Limitaciones de la PEW

No obstante, al tratarse de un debate académico deben contemplarse los contraargumentos y limitaciones que presenta el tema. Cabe señalar, como punto de partida que la bibliografía revisada y mencionada no proviene de investigadores ajenos (y críticos por supuesto) a la tradición de la escritura expresiva, sino de las mismas fuentes que han contribuido a su establecimiento de forma sistemática.

El estudio de Hoult et al. (2025) citado ya en varias ocasiones, menciona en su conclusión que los efectos de la PEW son ambiguos. Los efectos sobre variables de salud como la ansiedad, estrés y depresión son significativamente menos consistentes en comparación con las variables de bienestar subjetivo y afecto positivo. Myers et al. (2021) encontraron que en su estudio con estudiantes universitarios la escritura expresiva no redujo significativamente la ansiedad; por su parte Forster y Kuhbander (2022) hallaron que la reducción de afectos fue atribuible más bien al resultado del paso del tiempo que a la intervención en sí, poniendo en duda la efectividad de la escritura expresiva.

A partir de estos datos, tanto favorables como contradictorios, puede afirmarse que la PEW no es una herramienta que garantice la reducción del estrés y tampoco tiene los mismos efectos en todos los participantes. Es igualmente necesario recordar que no sustituye un tratamiento psicoterapéutico ni otras prácticas más especializadas para atender al malestar psicológico, afirmar que la escritura pueda reemplazarlas u obtener los mismos resultados es sencillamente inexacto, y podría ser perjudicial si en el contexto universitario se trata de encontrar una solución intercambiable con la atención psicológica especializada cuando, por sus resultados y su propia naturaleza, se trata de un complemento.

Este contraargumento no invalida la utilidad de la PEW, sino que la precisa y la hace honesta, la inconsistencia en las variables relacionadas con el bienestar del estudiante no implica una ausencia de efecto general; por el contrario, señala que dicho efecto depende de condiciones que la literatura aún no ha empezado a esclarecer de manera sistemática. Entre los elementos que moderan los efectos se encuentran los siguientes (Hoult et al., 2025):

- El bienestar previo, o con el que se inicia el estudio/intervención.
- La capacidad de regulación emocional.
- Los factores socioculturales
- La técnica de la PEW empleada.

A estos factores se suman los señalados por Saldanha y Barclay (2021) quienes sugieren que el resultado está influenciado por la orientación de la escritura (centrada en el sentido o en la emoción), así como los de Robertson et al. (2020) quienes añaden las características lingüísticas del participante como variable relevante.

En este contexto, puede promoverse como una herramienta para el autocuidado y el aprendizaje socioemocional (García-Ayala, 2025) tanto para estudiantes como maestros(as), llegando incluso a la creación de una cultura institucional de cuidado y expresión que va más allá de lo individual. La escritura expresiva obtiene mejores resultados cuando se combina el acompañamiento de un docente, consejero, enfermero o psicólogo a la par que el sujeto lo practica de forma autónoma (Maroney, 2020).

CONCLUSIONES

La presentación de la PEW en este ensayo es breve pero precisa, pues no se trata de una herramienta recién descubierta, sino que ha sido implementada en diferentes contextos, países y épocas con más de un siglo de historia clínica documentada (Pérez-Martín, 2024) y cuatro décadas de investigación experimental (García-Ayala, 2025), no se trata de una moda, sino de un recurso consolidado que se adapta a las demandas y paradigmas del presente.

En el contexto educativo, donde el riesgo de desencadenar una crisis hace inviable el uso, la PEW ofrece una buena alternativa a comparación del WED para atender los problemas que aquejan a los estudiantes (estrés, ansiedad y bajas en la calidad de vida) siempre que,

desde una mirada crítica, se consideren sus limitaciones y los resultados mixtos de algunas investigaciones. Su uso más pertinente es el de estrategia preventiva que, al mismo tiempo, propicia la autoexploración y el fomento de diversas aptitudes socioemocionales.

No es que la PEW sea ineficaz, funciona de manera diferenciada según el perfil del participante, las condiciones y los objetivos planteados. La PEW tiene el potencial de situarse como un tipo de prevención primaria y de promoción del bienestar en un continuum de servicios de salud mental dentro de los espacios universitarios; sin embargo, sería imprudente ubicarla en el extremo como una intervención que ataque directamente los síntomas sin una revisión más focalizada. Solo bajo estas condiciones podría funcionar como una herramienta útil para el desarrollo humano.

Así mismo, la flexibilidad con la que puede ser aplicada constituye uno de sus puntos fuertes, al ser versátil podría implementarse dentro y fuera de la universidad, si es guiada o estructurada puede realizarse de forma presencial o virtual, adaptándose a la ocupada agenda de los estudiantes. De igual modo, cuando la intervención es de carácter privado, no requiere exposición pública del participante y puede realizarse de manera de asincrónica, al ritmo de cada persona en contextos culturales diversos con relativa facilidad (Watson et al., 2020). Dado que los estudiantes al estar familiarizados con la escritura por su contexto alfabetizado pueden incorporar la escritura como parte de una valiosa rutina de autocuidado.

En una universidad que suele reducir a sus estudiantes a su rendimiento en tareas, proyectos y exámenes, que los mide, clasifica y evalúa, la introducción de esta práctica los invita a mirarse hacia adentro y expresar tanto sus preocupaciones como sus logros. Más que una intervención, es un acto que reconoce la propia humanidad del sujeto. La PEW no resuelve ni podría hacerlo todos los retos que la vida universitaria puede plantear, habrá ocasiones en que los sean externos al individuo (falta de recursos, pandemias, horarios exigentes) y un lápiz y una hoja no sean suficientes, pero si abre el espacio para que el estudiante observe sus experiencias, se reconozca como sujeto que padece un malestar y que es capaz de reflexionar mediante la narración, y en ese mismo acto comienza a transformarse.

REFERENCIAS

- Forster, M., & Kuhbandner, C. (2022). The promotion of functional expected teaching-related emotions through expressive writing. *PLoS ONE*, 17(5), e0267905. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267905>
- 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>
- Hoult, L. M., Wetherell, M. A., Edginton, T., & Smith, M. A. (2025). Positive expressive writing interventions, subjective health and wellbeing in non-clinical populations: A systematic review. *PLoS ONE*, 20(5), e0308928. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308928>
- Hoult, L. M. (2023). Positive expressive writing interventions for improving wellbeing. *PsyPag Quarterly*. 1. 22-25. <https://doi.org/10.53841/bpspag.2023.1.124.22>
- Kohútová, V., & Kohút, M. (2024). The Role of Age, University Attendance and Other Demographic Factors in Experiencing Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 12(2), 264-270.
- Maroney, D. I. (2020). The Imagine Project™: Using expressive writing to help children overcome stress and trauma. *Pediatric Nursing*, 46(6), 300–302, 311.
- Myers, S. J., Davis, S. D., & Chan, J. C. K. (2021). Does expressive writing or an instructional intervention reduce the impacts of test anxiety in a college classroom? *Cognitive Research: Principles and Implications*, 6(44). <https://doi.org/10.1186/s41235-021-00309-x>
- Pérez-Martín, R. (2024). Historia de la escritura como herramienta para la práctica de la psiquiatría y la salud mental. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 35(163), 63–69. <https://doi.org/10.53680/vertex.v35i163.528>
- Pennebaker, J. W. (2018). Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226-229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>

- Robertson, S. M. C., Amoyal, N., Garza, M., Rojas, C., Decker, J. T., & Kolts, R. L. (2021). COVID-focused expressive writing in undergraduates during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 58(2), 254–264. <https://doi.org/10.1037/pst0000369>
- Robertson, S. M. C., Short, S. D., Sawyer, L., & Sweazy, S. (2020). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing anxiety in first-year college students: The role of linguistic features. *Psychology & Health*. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1827146>
- Romm, K. L., Synnes, O., & Bondevik, H. (2023). Creative writing as a means to recover from early psychosis: Experiences from a group intervention. *Arts & Health*, 15(3), 292–305. <https://doi.org/10.1080/17533015.2022.2130379>
- Ruini, C., & Mortara, C. C. (2022). Writing Technique Across Psychotherapies-From Traditional Expressive Writing to New Positive Psychology Interventions: A Narrative Review. *Journal of contemporary psychotherapy*, 52(1), 23–34. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09520-9>
- Saldanha, M. F., & Barclay, L. J. (2021). Finding meaning in unfair experiences: Using expressive writing to foster resilience and positive outcomes. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13, 887–905. <https://doi.org/10.1111/aphw.12277>
- Wang, R., Li, L., Xu, J., Ding, Z.-T., Qiao, J., Redding, S. R., Xianyu, Y.-Y., & Ouyang, Y.-Q. (2022). Effects of structured expressive writing on quality of life and perceived self-care self-efficacy of breast cancer patients undergoing chemotherapy in central China: A randomized controlled trial. *Healthcare*, 10(9), 1762. <https://doi.org/10.3390/healthcare10091762>
- Watson, J., Peng C. S., Desir M., Mate-Cole M.N., & Amonoo, H. (2025). Expressive writing interventions in patients with cancer: A scoping literature review. *Palliative and Supportive Care*. 2025, 23, e132. <https://doi.org/10.1017/S1478951525100394>
- Zapata-Ramírez, A., Morlett-Chávez, J. A., Cepeda-Nieto, A. C., Esquivel-Muñoz, G., Flores, C. A., González-Tovar, J., & Meneses-Sierra, E. (2025). Depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de medicina. Análisis de

prevalencia a nueve meses de la pandemia Covid-19. *Cienciacierta*, 21(82).

<https://revistas.uadec.mx/CienciaCierta/article/view/234>

Zapata-López, J. S., Gutierrez-Arce, K., Bojórquez-Castro, L., & Betancourt-Peña, J. (2024). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de Latinoamérica. *Ansiedad y Estrés*, 30(2), 94–101.

<https://doi.org/10.5093/anyes2024a12>