

## **Reexperimentación emocional mediante escritura expresiva en jóvenes universitarios: Reflexiones fenomenológico-interpretativas en tiempos de pandemia Covid-19**

Emotional re-experimentation through expressive writing in young university students:  
Interpretive-phenomenological reflections in times of pandemic Covid-19

María Beatriz Silva García<sup>1</sup>

Luis Miguel Moreno Murcia<sup>2</sup>

### **Resumen**

La reexperimentación emocional mediante escritura expresiva ha demostrado ser efectiva y eficaz para la liberación de emociones y la expresión de sentimientos y pensamientos sobre una situación dolorosa o traumática. No obstante, los análisis sobre esta herramienta se han centrado en un paradigma cuantitativo, asociado a los efectos terapéuticos de la escritura, dejando de lado la experiencia subjetiva de los participantes. Con base en la ausencia de interpretaciones cualitativas, el presente estudio tuvo como objetivo analizar y comprender la experiencia subjetiva de un grupo de jóvenes universitarios que participaron en un ejercicio de reexperimentación emocional mediante escritura expresiva en tiempos de pandemia Covid-19. El estudio de corte cualitativo, con un alcance exploratorio descriptivo, se realizó a través de un grupo focal. El análisis y procesamiento de datos se desarrolló a partir de un análisis fenomenológico interpretativo (AFI). Entre los principales resultados se encontró que los jóvenes significan y catalogan que los procesos de escritura son beneficiosos en la reflexión de experiencias pasadas, lo que a su vez les permite resignificarlas y aprender de estas. Se concluye que los procesos de reexperimentación escrita son una herramienta fundamental en la expresión de emociones, pensamientos y sentimientos en coyunturas sociales como la actual, en la cual la mayoría de las personas no tiene acceso a atención psicosocial y terapéutica.

**Palabras clave:** reexperimentación emocional, escritura expresiva, análisis fenomenológico, jóvenes universitarios, experiencias subjetivas.

---

<sup>1</sup> Magíster en Filosofía. Programa de Psicología, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Rectoría UNIMINUTO Bogotá Virtual Distancia Correo institucional: maria.silva.gar@uniminuto.edu.co.

<sup>2</sup> Magíster en Psicología. Programa de Psicología, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Rectoría UNIMINUTO Bogotá Virtual Distancia Correo institucional: Luis.moreno.mu@uniminuto.edu.co.

**Abstract**

Emotional re-experimentation through expressive writing has proven to be effective and effective in releasing emotions and expressing feelings and thoughts about a painful or traumatic situation. However, the analyses on this tool have focused on a quantitative paradigm, associated with the therapeutic effects of writing, leaving aside the subjective experience of the participants. Based on the absence of qualitative interpretations, The objective of this study was to analyze and understand the subjective experience of a group of young university students who participated in an exercise of emotional re-experimentation through expressive writing in times of pandemic Covid-19. The qualitative study, with a descriptive exploratory scope, was carried out through a focal group. Data analysis and processing was developed from an interpretive phenomenological analysis (AFI). Among the main results was found that young people mean and catalog that writing processes are beneficial in the reflection of past experiences, which in turn allows them to resignify them and learn from them. It is concluded that the processes of written re-experimentation are a fundamental tool in the expression of emotions, thoughts and feelings in social situations such as the current one, in which most people do not have access to psychosocial and therapeutic care.

**Key words:** emotional re-experimentation, expressive writing, phenomenological analysis, university students, subjective experiences.

*Fecha recepción: 14/12/2021*

*Fecha aceptación: 23/01/2022*

## Introducción

La expresión de las emociones ha sido un tema de interés que diversas disciplinas han abordado en el transcurso de la historia, puesto que trae consigo beneficios en términos psicológicos, físicos y relacionales. Aunque existen múltiples técnicas y actividades para tal fin, la reexperimentación emocional mediante escritura expresiva ha demostrado su pertinencia, efectividad, eficacia y facilidad de aplicación, en contextos clínicos y no clínicos (Allen, Wetherell y Smith, 2020; Robertson, Short, Sawyer y Sweazy, 2020; Reinhold, Bürkner y Holling, 2018; Pennebaker, 2011; Fernández, Páez y Pennebaker, 2004). Esta técnica consiste en narrar mediante la escritura experiencias traumáticas, molestas o estresantes para el sujeto, en sesiones de 20 minutos o más durante tres o cuatro días consecutivos como mínimo. La narrativa que se elabora en las sesiones se encuentra caracterizada tanto por la situación o situaciones específicas que el participante escribe, como por un alto nivel de detalles, lo cual conlleva a la persona a reexperimentar emociones, sentimientos y pensamientos vivenciados en el hecho o situación pasada o presente que se narra. (Pennebaker, 2011; Fernández, Páez y Pennebaker, 2004).

Según Sedeño (2011) existen diferentes modelos y teorías que explican los principios fundamentales que determinan la efectividad de la técnica. En primer lugar, se encuentra la teoría de la inhibición, la cual considera que, al desinhibir emociones y pensamientos reprimidos, se genera un proceso catártico beneficioso para la persona. En segundo lugar, está la teoría de la adaptación cognitiva que afirma que la técnica, al propiciar una reestructuración de creencias y cogniciones que parten de la experiencia vivida, permite que se generen procesos de comprensión y adaptación a nuevas realidades. En tercer lugar, se establece una explicación desde la teoría de la autoregulación, puesto que entender y comprender la experiencia traumática desde otra perspectiva acentúa una gestión adecuada de las emociones.

En suma, existen explicaciones conceptuales que parten de modelos conductuales, como es el caso de la teoría de exposición y procesamiento emocional, que señala que al exponer a la persona a situaciones que generan malestar, miedo o dolor, se generan procesos graduales de adaptación y aprendizaje, que en múltiples ocasiones modelan la conducta y modifican los esquemas maladaptativos (Sedeño, 2011). Paralelamente, Sedeño (2011) señala que en la teoría de la integración social el reexperimentar un trauma representa la generación de marcos comprensivos y analíticos que terminan motivando al sujeto a pensar diferente sobre sí mismo, la situación experimentada, el trauma vivido y su articulación con el entorno social. Por otra parte, se encuentra el modelo explicativo de la teoría de los marcos relacionales y la terapia de aceptación y compromiso, que destacan las virtudes inherentes del lenguaje, los procesos emocionales, adaptativos y cognitivos del ser humano.

Estas seis teorías, explican desde diferentes paradigmas, los mecanismos intervinientes en la efectividad de la técnica, escritura expresiva, y los beneficios que trae consigo en los procesos de adaptación individual y social, además de ser funcionales para modificar la perspectiva y comprensión de un determinado suceso traumático o doloroso. (Sedeño, 2011).

Independientemente de los modelos teóricos que explican los posibles factores de cambio individual, ya sea de carácter cognitivo, comportamental o relacional, con el paso de los años se han desarrollado múltiples investigaciones que demuestran los beneficios de esta técnica en

patrones de salud física y mental, en diferentes poblaciones con cuadros clínicos, subclínicos o no clínicos (Qian, et al, 2020; Nyssen et al., 2016; Travagin, Margola y Revenson, 2015; Pennebaker, 2011; Sedeño, 2011; Frattaroli, 2006). Sin embargo, la mayoría de las investigaciones se han centrado en mediciones cuantitativas, dejando de lado la precepción y sensación del participante después de un proceso de escritura emocional.

Por tal motivo, el presente trabajo se propone como principal objetivo analizar y comprender la experiencia subjetiva de un grupo de jóvenes universitarios que participaron en un ejercicio de reexperimentación emocional mediante escritura expresiva en tiempos de pandemia Covid-19, permitiendo a su vez evidenciar la afectación particular que la pandemia ha traído consigo para la salud mental de esta población en concreto. En el presente trabajo se elabora un análisis fenomenológico interpretativo (AFI) a partir de los postulados de Smith (2011; 1996) y Smith, Flowers y Larkin (2009), para quienes la investigación busca comprender los significados que los sujetos asocian a sus experiencias, en este caso, la reexperimentación emocional mediante escritura expresiva.

## Método

El estudio de corte cualitativo se desarrolló con un alcance exploratorio-descriptivo, con un grupo de 12 jóvenes universitarios de octavo, noveno y décimo semestre de una universidad colombiana, que participaron durante una semana de un ejercicio de reexperimentación emocional mediante escritura expresiva, y con quienes luego se realizó un grupo focal para conocer su experiencia y percepción frente al ejercicio escritural.

De acuerdo con el análisis fenomenológico interpretativo (AFI), se enfatizó en las experiencias personales de los jóvenes estudiantes que participaron del ejercicio de reexperimentación emocional, indagando por los significados asociados a los procesos de escritura y sus posibilidades para la resignificación de situaciones dolorosas vivenciadas durante la pandemia del Covid-19. El muestreo utilizado fue no probabilístico intencional, pues la muestra se compuso exclusivamente de los participantes del ejercicio.

Por otro lado, considerando que la AFI requiere una técnica de recolección lo suficientemente flexible y profunda para elaborar una descripción detallada de la vivencia personal en la que puedan emerger los significados asociados al hecho (Duque y Aristizábal Díaz-Granados, 2019; Smith, 2011; Smith, Flowers y Larkin, 2009), se realizó un grupo focal a través de las siguientes preguntas orientadoras abiertas, que tuvieron el fin de comenzar el dialogo e ir ahondando con nuevos interrogantes en la experiencia vivida:

- ¿Qué experiencia o experiencias tuvieron con el proceso de escritura durante esta semana de reexperimentación emocional?
- ¿Cómo describen la experiencia de la primera sesión de reexperimentación emocional mediante escritura expresiva?
- ¿Cuál es la experiencia vivida en esta última sesión de reexperimentación emocional mediante escritura expresiva?
- ¿Qué significado le atribuyen a la escritura y los procesos escriturales?

### ***Procedimiento***

El estudio inició convocando a los jóvenes universitarios interesados en participar de las sesiones de reexperimentación emocional mediante escritura expresiva, quienes en el transcurso de una semana se conectaron sincrónicamente a la plataforma Meet en un mismo horario, con el objetivo que recordaran una situación vivenciada durante la pandemia de Covid-19 que les haya resultado molesta, estresante o traumática, y que luego escribieran sobre esta, enfatizando en las sensaciones, emociones y todos los detalles (sonidos, olores, personas, lugares, colores, etc.) experimentados. Posteriormente, en la última sesión se realizó el grupo focal.

En una segunda instancia, se inició el AFI con la transcripción del grupo focal, reproduciendo las respuestas de cada uno de los participantes; en seguida, se realizaron los comentarios iniciales, que representan aspectos interesantes y significativos de la transcripción, detallando en estos el contenido de las respuestas, el uso del lenguaje, de figuras retóricas, pausas, tono, entre otros, considerando también aspectos emocionales (Smith, Flowers y Larkin, 2009). De estas primeras notaciones se identificaron los temas emergentes, los cuales son términos que sintetizan lo expresado en el análisis inicial con un lenguaje disciplinar relacionado con la teoría psicológica (Duque y Aristizábal Díaz-Granados, 2019). Luego, se agruparon los temas con base en su similitud conceptual o temática, para finalmente elaborar la tabla de temas, en la que se representa la experiencia de todos los participantes.

### ***Aspectos éticos***

Para el desarrollo del estudio se tuvieron en cuenta la *Resolución 84-30 de 1993 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud* y los principios fundamentales de la ley 1090 de 2006 *por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones en Colombia*. De igual manera, todos los participantes firmaron un consentimiento informado, en el cual se explicaron las implicaciones de la participación en el estudio, y se garantizaron los principios de anonimato, reserva de la identidad, libertad de expresión, respeto a la dignidad individual y grupal, entre otros elementos.

### **Resultados**

Las experiencias que los jóvenes universitarios vivenciaron en el proceso de reexperimentación emocional mediante escritura expresiva, significadas y recolectadas a través del grupo focal, se agrupan en cuatro grandes temas: Visibilización y despertar de emociones, Emerger de nuevos significados, Escritura como catarsis y Componentes del acto de escribir; los cuales evidencian que la escritura expresiva es un acto liberador del sentir, una reexperimentación y reivindicación de lo vivido. Sumado a lo anterior, como se observa en la Tabla 1 cada uno de los cuatro temas principales contiene a su vez tres o cuatro temas emergentes del AFI, que sintetizan y dan cuenta de los significados expresados por los jóvenes.

**Tabla 1**

*Tabla de temas*

<b>Tema principal</b>	<b>Temas emergentes</b>
<b>Visibilización y despertar de emociones</b>	Desasosiego y frustración Tristeza y malestar Tensión y miedo Alegría
<b>Emerger de nuevos significados</b>	Aprendizaje Resaltar lo positivo Sanar le dolor Tranquilidad y alivio
<b>Escritura como catarsis</b>	Retrospección y expresión Liberación y desahogo Satisfacción
<b>Componentes del acto de escribir</b>	Identificar lo que se quiere contar Fluidez discursiva Redacción y sintaxis

Tabla 1. Resultados del análisis fenomenológico interpretativo (AFI) del grupo focal, en el que abarca la experiencia de todos los participantes.

Cabe señalar que estos temas se vinculan también con las preguntas desarrolladas en el grupo focal, que indagan tanto por lo experimentado en el ejercicio, como por los significados atribuidos a este y en consecuencia a la escritura misma.

### ***Visibilización y despertar de emociones***

En este primer tema, las experiencias se vinculan a partir de la emoción, de lo vivido y lo sentido durante el ejercicio de reexperimentación emocional mediante escritura expresiva, de modo que en lo mencionado por los jóvenes se evidencia que la escritura les hace manifestar y sentir emociones del pasado, las trae al presente y las vuelve reales. El primer tema que emergió del análisis es *Desasosiego y frustración*, en tanto la mayoría de los jóvenes experimentaron cierta intranquilidad al momento de escribir y reexperimentar lo vivido durante la pandemia, como se observa en el siguiente fragmento del foro: “El primer día sentí frustración al recordar los detalles de los momentos vividos durante la pandemia, me sentí angustiada y lloré, (...) me sentí muy mal, porque me pasaron cosas muy tristes y no quería revivirlas (...).” (Participante 1, comunicación personal, marzo del 2021).

En relación con lo anterior, el segundo y el tercer tema que emergieron fueron *Tristeza y malestar* y *Tensión y miedo* respectivamente, pues la experiencia que tuvieron los jóvenes en el ejercicio les resultó, en principio, emocionalmente intensa, asociada con un sentir negativo que los llevó a experimentar malestar físico y emocional, tensión, miedo, pesadumbre y melancolía, como se constata en los siguientes fragmentos: “El primer día hay un despertar de todas estas condiciones que en su momento generaron esa experiencia, (...) es un aflorar de emociones,

estaba con angustia y sentí miedo también de recordar muchas cosas.” (Participante 9, comunicación personal, marzo del 2021). Y también:

(...) el primer día quedé cargada, empecé a escribir y me cargué, al escribir volvieron a revivirse ciertos momentos (...) que se dejan ahí, como en el inconsciente para que no hagan daño, y que recordarlas duele. (...) Después de escribir terminé tensa, con dolor de espalda y sin poder mover los dedos. (Participante 6, comunicación personal, marzo del 2021).

En contraposición, el cuarto tema emergente es *Alegría*, pues con el transcurrir de los días el ejercicio de escribir y reexperimentar una situación de la coyuntura de salud (pandemia Covid-19) les hizo sentir ánimo y júbilo, por haber dejado esa experiencia en el pasado o por evaluar que esa experiencia produjo un aprendizaje para ellos:

(...) ahora me siento con mucho mejor ánimo, pues la escritura es un aliado fundamental para nuestra concentración y memoria, pues cuando escribimos sobre nuestras vivencias nos permitimos experimentar y ver esas experiencias de otro modo, aunque en un primer momento se vieron como negativas. A diferencia del inicio, me siento aliviada, tranquila, feliz. (Participante 8, comunicación personal, marzo del 2021).

### ***Emerger de nuevos significados***

Sumado al anterior tema principal, el “emerger de nuevos significados” cobra sentido en el discurso de los jóvenes, puesto que el ejercicio de escritura sobre una situación dolorosa vivida durante la pandemia les posibilita un espacio de reflexión sobre sus vivencias, de modo que pueden resignificar su pasado. Este proceso de reevaluación o resignificación de lo experimentado se desarrolla en cuatro temas emergentes: *Aprendizaje*, *Resaltar lo positivo*, *Sanar le dolor*, *Tranquilidad* y *alivio*.

El primer tema que emerge de los significados atribuidos por los estudiantes a la experiencia vivida es *Aprendizaje*, dado que sus narraciones evidencian que el proceso de recordar y escribir sobre el pasado, y más concretamente sobre una situación dolorosa vivenciada durante la pandemia, es un espacio óptimo para aprender del pasado, para reflexionar sobre lo sucedido y obtener de allí una enseñanza para su presente y su futuro. Como lo menciona una de las jóvenes universitarias:

El primer ejercicio fue muy interesante, no pensé que despertase tantas emociones. Yo cerré los ojos y empecé a digitar lo que viví en esos días, al principio plasmé lo más importante para mí (...), y ya le último día no sabía qué más escribir, así que terminé haciendo un proceso de reflexión. Terminé narrando lo que viví, pensando sobre eso y mirando que puedo aprender de mis emociones y el reflexionar sobre ellas. (Participante 4, comunicación personal, marzo del 2021).

En relación con *Resaltar lo positivo*, los jóvenes manifiestan que en el momento en que experimentaron la situación narrada, se sintieron angustiados, tristes y emocionalmente cargados; pero que el ejercicio de escritura les permitió revivir ese momento y verlo desde otra postura, “Se pueden ver desde otras perspectivas los eventos, en esa ocasión desagradable y verlos ahora como positivos, (...) pensar que generamos una comprensión de nosotros y nuestro

entorno, generamos una comprensión mucho más profunda (Participante 8, comunicación personal, marzo del 2021). Este tema emergente se identifica también en las palabras de otro participante:

Uno se siente angustiado al volver a revivir esos momentos de desasosiego y tristeza, pero ya en el último ejercicio uno logra entender esas emociones, ver que tuvieron su momento y ya no se sienten de la misma manera, se solucionaron, pertenecen al pasado (Participante 3, comunicación personal, marzo del 2021).

A su vez, el revivir y repensar la experiencia del pasado les permitió *Sanar le dolor*. Este tercer tema emergente se refiere entonces a como la escritura fue el medio para repensar y reflexionar lo vivido, a fin no solo de sentirlo nuevamente, sino de sanarlo, de curarlo, como se refleja en el siguiente fragmento del foro: “A través de la narración se puede sanar y curar cosas, no solamente a través de los eventos difíciles, sino de mostrar esas cosas positivas que se pueden sacar de las experiencias de vida que tenemos como humanos.” (Participante 1, comunicación personal, marzo del 2021).

En el fragmento anterior también se puede observar que, en la significación de los jóvenes sobre el ejercicio de reexperimentación emocional mediante escritura expresiva, se vinculan los dos anteriores temas emergentes, *Resaltar lo positivo* y *Sanar le dolor*, puesto que el proceso de resignificación conlleva a aliviar el dolor experimentado. Conjuntamente, de esta sensación de calma emerge el siguiente tema, *Tranquilidad y alivio*, claramente expresado en los siguientes fragmentos:

Fue una experiencia muy interesante, al comienzo se mueven muchas cosas y se empieza a sentir el malestar de nuevo al revivir esos momentos, es un poco incomodo, pero a medida que se va escribiendo y pasan los días iba sintiendo un alivio, un descanso. Ya hoy me siento sumamente descansada, solté el aire y siento una paz interior. (Participante 7, comunicación personal, marzo del 2021).

(...) siento que aliviana muchas situaciones. Al principio fue más difícil iniciar la narración, el primer día no me fluyó tanto la escritura como hoy, que me siento más relajada y más tranquila. La escritura me permitió soltar eso que viví. (Participante 10, comunicación personal, marzo del 2021).

### ***Escritura como catarsis***

Por otro lado, en el grupo focal se cuestionó acerca del significado que tiene la escritura para los jóvenes universitarios, y cuyas respuestas se organizan y reúnen en este tercer tema principal acerca de lo que posibilita la escritura. Para los participantes del ejercicio de reexperimentación emocional, la escritura es, más allá de un medio para comunicarse, un canalizador para la expresión del ser, de la subjetividad, del pensamiento y la creatividad, “la escritura es un ejercicio terapéutico (...)” (Participante 8, comunicación personal, marzo del 2021).

Luego del AFI, emergieron tres temas: *Retrospección y expresión*, *Liberación y desahogo* y *Satisfacción*, los cuales agrupan no sólo el significado que tiene la escritura, sino lo que la escritura les permitió y permite a los jóvenes: “Fue como una catarsis, entonces era dejarse ir

escribiendo, dejarse ir para poder contar todo, incluir detalles (...) y terminar con una mayor sensación de tranquilidad.” (Participante 11, comunicación personal, marzo del 2021).

El primer tema emergente es *Retrospección y expresión*, que se refiere a dos procesos consecutivos que tienen lugar en la experiencia de los jóvenes; en principio, se da un espacio para el pensamiento y la reflexión acerca de lo vivido, posteriormente, a partir de esa meditación inicial se pasa a la escritura y la expresión, como lo narra uno de los jóvenes:

Escribir se trata de hacer una retrospección de ese momento, del pasado, y aunque no sabía que colocar al inicio (...) luego fue mirar qué me pudo faltar en la narración, qué más podría decir de esa situación, que podía expresar, y ya con eso hacer un pequeño cierre de lo que se vivió en ese momento. (Participante 5, comunicación personal, marzo del 2021).

Sumado a esta expresión que posibilita la escritura, los jóvenes comentan que es liberador poder narrar esos hechos, dejarlos ir en el papel; razón por la cual emerge el tema de *Liberación y desahogo*:

Con el pasar de los días me doy cuenta que se dejan las cosas ahí, como en el inconsciente para que no hagan daño, pero ya hoy esas cosas se fueron liberando en la escritura. Escribir es una forma de expresar nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, todo esto se pueden plasmar allí libremente y se puede uno liberar de todo eso que siente y ha vivido.” (Participante 6, comunicación personal, marzo del 2021).

Para la mayoría de los participantes del ejercicio y posterior grupo focal, escribir es una actividad constante en sus vidas académicas, laborales y sociales, aunque no personales; ello representa que no significaban la escritura como un espacio liberador, sino como una herramienta comunicativa. Este significado se transformó luego del ejercicio, como se menciona en el siguiente fragmento:

(...) realmente escribo muchísimo, pero solo por temas académicos o laborales y no con relación a la escritura en un ámbito personal. Es decir, no llevo un diario ni nada parecido, no hago un ejercicio de escribir así, pero ahora creo que sí lo haré. (Participante 12, comunicación personal, marzo del 2021).

Adicionalmente, esta liberación del pasado y el dolor experimentado a través de la escritura produce un sentimiento de gusto, de alegría y regocijo en los jóvenes, motivo por el cual emerge el último tema: *Satisfacción*, claramente expresado en el siguiente fragmento: “(...) el escribir para experimentar me gusta mucho, me gusta escribir diario sobre mis cosas.” (Participante 8, comunicación personal, marzo del 2021). La escritura como posibilitador de la exteriorización de pensamientos y sentimientos, pasados y presentes, produce sosiego y serenidad en quien desarrolla el ejercicio.

### ***Componentes del acto de escribir***

Paralelamente al significado que tiene la escritura, durante el diálogo del grupo focal surgió también una expresión sobre el acto mismo de escribir, una consideración de los aspectos que componen el ejercicio escritural, que van desde *Identificar lo que se quiere contar*, evaluar la *Fluidez discursiva*, y una observación de la *Redacción y sintaxis*, todos estos temas

emergentes del AFI. En el cuarto tema principal se incluyen entonces los elementos constitutivos que los jóvenes identifican en el acto de escribir y que consideran lo favorecen.

En primer lugar, el tema emergente *Identificar lo que se quiere contar* agrupa las expresiones de los jóvenes sobre la necesidad de identificar el contenido de la narración o discurso antes de comenzar a escribir, determinar cuáles son los pensamientos o sentimientos que se van a plasmar en el papel, “(...) fue un poco complejo ponerme a escribir al principio, pero cuando empecé a retroceder en el tiempo para ver qué me había sucedido pude empezar. Al tener el tema claro puede escribir más y fue más fácil.” (Participante 6, comunicación personal, marzo del 2021). Cabe señalar que esta identificación facilita para algunos de los jóvenes el acto de escribir y a su vez se vincula con la intensidad de lo narrado, como lo menciona una de las participantes:

Al iniciar el ejercicio para mí fue fácil escribir porque pude identificar qué fue lo más relevante de la pandemia, entonces sabía que quería decir, pero al pasar de los días no supe que más escribir (...) Así pude desfogar lo más relevante los primeros días, variando la intensidad de la escritura, desde un inicio fue fuerte y ya luego menguando. (Participante 4, comunicación personal, marzo del 2021).

En segundo lugar, la *Fluidez discursiva* como tema emergente se refiere a la capacidad de expresarse con cierta facilidad y naturalidad, y que tiene dos vertientes, expresividad y bloqueo. Por un lado, este tema es paralelo al anterior, en la medida en que si se identifica lo que se quiere decir también se tiene la claridad y agilidad para desarrollar y expresar las ideas, como lo menciona una de las participantes: “Fue fácil escribir porque sabía que quería decir, entonces empecé a hacerlo y no me daba cuenta de cuando se acababa el tiempo. (Participante 5, comunicación personal, marzo del 2021).

Por otro lado, la fluidez en la escritura se puede estancar u obstaculizar por un interrogante acerca de cómo escribir, qué palabras usar para expresarse de mejor modo, “Realmente fue un poco complejo porque sabía sobre que escribir, pero no como abordarlo (...), entonces el primer día fue complejo y casi no escribí nada” (Participante 1, comunicación personal, marzo del 2021).

En último lugar está el tema emergente, *Redacción y sintaxis* que abarca lo concerniente a la estructura formal y presentación del texto escrito, es decir el orden y la relación de las palabras en las oraciones y párrafos, así como las funciones que cumplen para expresar una idea, un pensamiento o un sentimiento en forma clara y comprensible. En el siguiente fragmento se puede analizar que este tercer tema emergente obstaculiza el anterior:

Escribir no es fácil, nunca es fácil, así sean cosas que nos agradan nunca es fácil aflorar los sentimientos en el papel. Se quiere escribir tanto, pero al pensar en la escritura misma, en la redacción, se vuelve complejo. Entonces no se puede estar tan pendiente de los sentimientos, los pensamientos y todo lo que aflora al recordar y que se quiere plasmar, al ver esos detalles se pierde el hilo conductor de la escritura. No siento que sea difícil, pero si es complejo y más en personas que se cohíben. (Participante 9, comunicación personal, marzo del 2021).

## Discusión

La pandemia por Covid-19 ha generado distintas afectaciones en términos de salud física, psicológica y relacional, impactando la cotidianidad de la población. La reexperimentación emocional mediante escritura expresiva se presenta como una alternativa en la liberación de emociones, pensamientos y sentimientos relacionados con hechos traumáticos y dolorosos experimentados en la coyuntura social actual. No obstante, el impacto de esta herramienta de expresión emocional ha sido investigado en su mayoría desde un paradigma cuantitativo, principalmente en relación con los factores de cambio pre y post intervención; dejando de lado la experiencia subjetiva de los participantes y el sentir que produce el ejercicio.

Con base en la ausencia de análisis cualitativos, la presente investigación se propuso analizar y comprender la experiencia subjetiva de un grupo de jóvenes universitarios frente a un ejercicio de reexperimentación emocional mediante escritura expresiva en tiempos de pandemia Covid-19, por medio de un grupo focal y un posterior análisis fenomenológico interpretativo (AFI).

En primer lugar, se indagó, en términos generales, por la experiencia de escritura expresiva, encontrando que los jóvenes sintieron dos tipos de emociones, por una parte, emociones negativas tendientes a la melancolía, el desasosiego, la frustración y el miedo, y, por otra parte, emociones positivas como alegría, satisfacción y tranquilidad. La experiencia descrita por los jóvenes evidencia que en un primer momento del ejercicio se sintieron emocionalmente cargados y afectados por la reexperimentación, pero que con el transcurrir de los días y de la escritura, fueron sintiendo sosiego y felicidad por haber sobrepasado esa experiencia. Esta interpretación se puede asociar con los postulados de Pennebaker (2011) y Fernández, Páez y Pennebaker (2004), quienes afirman que la expresión de emociones positivas y negativas hace parte del proceso de escritura expresiva, y permite un proceso de adaptación y recuperación positiva frente a la experiencia vivida.

De igual manera, la experiencia de los jóvenes en este ejercicio de escritura expresiva se relaciona con la teoría de la exposición conductual, en la que la exposición a una situación temida o traumática genera una sensación inicial de malestar y miedo, pero que luego propicia la adaptación positiva, de modo que se tiene una sensación de calma frente a la misma situación (Sedeño, 2011).

Paralelamente a estos resultados, y en relación con la significación de la primera y última sesión de reexperimentación emocional mediante escritura expresiva, los jóvenes también describen que la primera sesión resultó dolorosa, en tanto recordar una situación pasada les hizo sentir desasosiego y angustia; mientras que, para la última sesión, emergieron procesos cognitivos y emocionales positivos asociados a una reinterpretación de lo vivido desde otra perspectiva para aprender de esta. Esto se relaciona con la teoría de la adaptación cognitiva y la teoría de la integración social, puesto que tiene lugar una reestructuración de experiencias con la finalidad de adaptarse a nuevas situaciones (Sedeño, 2011). En otras palabras, pensar diferente sobre sí mismo, su comportamiento, la situación o hecho traumático y su posible adaptación a la realidad actual.

En segundo lugar, este ejercicio permitió indagar por los significados que los jóvenes atribuyen a los procesos de escritura en situaciones difíciles. Al respecto, los participantes consideran que la escritura, más allá de ser una herramienta comunicativa, es un escenario

posibilitador para la expresión de emociones, sentimientos, pensamientos e ideas, que a su vez les permite liberar el malestar experimentado. La escritura para los jóvenes representa un proceso de sanación del dolor por lo vivido. Ahora bien, al ser la escritura una herramienta fácil de aplicar y de bajo costo, puede presentarse como una alternativa complementaria de intervención ante las afectaciones causadas en medio de la situación social y sanitaria actual (Allen, Wetherell y Smith, 2020; Robertson, Short, Sawyer y Sweazy, 2020).

En relación con los componentes formales del acto de escribir se evidencia que al tener claridad sobre el hecho y lo que se narra, hay fluidez discursiva en la escritura, pero esta fluidez se ve obstaculizada por la formalidad del escrito, los conectores lógicos usados, la puntuación, ilación y sintaxis de oraciones y párrafos. Por lo cual se sugiere para futuras investigaciones en las que se haga uso de esta herramienta enfatizar en las instrucciones que los componentes formales de la escritura no influyen sobre los procesos de recuperación, puesto que el eje fundamental es la liberación emocional y la futura comprensión y adaptación del hecho traumático (Pennebaker, 2011; Fernández, Páez y Pennebaker, 2004).

## **Conclusión**

Para concluir, es importante señalar la principal limitación del estudio, la ausencia y escasos de estudios cualitativos con los cuales se pudieran confrontar los resultados, experiencias y significados analizados, dado que la mayoría de las investigaciones tienen un énfasis cuantitativo. Se sugiere para futuros estudios hacer énfasis no solo en datos estadísticos, sino ahondar en la experiencia subjetiva de los participantes al desarrollar estos ejercicios, enfatizando en los significados y comprensiones que los mismos otorgan a su experiencia.

Finalmente, con base en el análisis fenomenológico interpretativo (AFI) de la experiencia de jóvenes universitarios frente a su participación en un ejercicio de reexperimentación emocional mediante escritura expresiva se concluye que la escritura expresiva es una herramienta eficaz para la expresión de emociones, pensamientos y sentimientos; y que los participantes significan los procesos de escritura como beneficiosos para la reflexión y análisis de experiencias pasadas, a fin de reevaluarlas y aprender de estas.

## **Agradecimientos**

Agradecemos a los jóvenes universitarios que voluntariamente participaron del ejercicio y compartieron sus experiencias con el equipo investigador.

## Bibliografía

- Allen, S., Wetherell M., & Smith, M. (2020). Online writing about positive life experiences reduces depression and perceived stress reactivity in socially inhibited individuals. *Psychiatry Research* 284(1), 112697. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112697>
- Duque, H. & Aristizábal Diaz-Granados, E. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo. Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15(25), 1-24. Doi: <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>
- Fernández, I., Páez, D., y Pennebaker, J. (2004). Escritura expresiva, deber de memoria y afrontamiento tras el impacto del 11-M: Un estudio experimental. *Ansiedad y Estrés*, 10, 233-245.
- Fratraroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 132(6), 823-865. doi: 10.1037 / 0033-2909.132.6.823.
- Nyssen, O. P., Taylor, S. J., Wong, G., Steed, E., Bourke, L., Lord, J., Ross, C., Hayman, S., Field, V., Higgins, A., Greenhalgh, T & Meads, C. (2016). Does therapeutic writing help people with long-term conditions? Systematic review, realist synthesis and economic considerations. *Health Technology Assessment*, 20(27), 1-368. <http://dx.doi.org/10.3310/hta20270>.
- Pennebaker, J. W. (2011). *The secret life of pronouns*. New York, Estados Unidos: Bloomsbury Press.
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S & Yu, X. (2020) Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychiatry Research* 288(1), 112933. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>
- Reinhold, M., Bürkner, P., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms-a meta- analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12224>
- Robertson, S., Short, S., Sawyer, L & Sweazy, S. (2020). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reduce ng anxiety in first-year college students: the role of linguistic features. *Psychology & health*, 1-25. DOI: 10.1080/08870446.2020.1827146.
- Sedeño, T. del P. (2011). *Variables personales y contextuales que afectan a la eficacia de la reexperimentación emocional*. (Tesis Doctoral). Universidad de la Laguna, San Cristobal, España.
- Smith, J., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London, UK: Sage

- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology & Health, 11*(2), 261-271. Doi: <https://doi.org/10.1080/08870449608400256>
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review, 5*(1), 9-27. Doi: <https://doi.org/10.1080/17437199.2010.510659>
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical psychology review, 36*, 42-55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>