

Escribir para sanar: fundamentos de la escritura terapéutica

Lenguaje | Escritura

Descripción del Curso

La asignatura Escritura ofrece un enfoque práctico para desarrollar la escritura como herramienta de autoconocimiento, comunicación efectiva y reflexión crítica. El curso propone un recorrido pedagógico que integra técnicas de escritura, análisis de textos y prácticas reflexivas orientadas al crecimiento personal y al desarrollo de habilidades comunicativas en contextos reales. Aunque cada unidad aborda temáticas específicas, todas trabajan la relación entre la palabra escrita, la responsabilidad ética y la capacidad de aplicar el aprendizaje en situaciones de la vida cotidiana.

La Unidad 8, titulada "Aplicación ética y decisión sobre buscar apoyo profesional", cierra el ciclo fortaleciendo la capacidad de aplicar principios éticos en la práctica de escritura terapéutica y toma decisiones informadas sobre cuándo buscar apoyo profesional, ante situaciones complejas.

Objetivo de la unidad:

Demostrar la capacidad de aplicar principios éticos (confidencialidad, límites y seguridad) al realizar ejercicios de escritura terapéutica y decidir cuándo buscar apoyo profesional.

- Aplicar principios éticos de confidencialidad y seguridad en ejercicios de escritura personal.
- Analizar dilemas éticos y tomar decisiones responsables ante contenidos sensibles.
- Decidir de forma informada cuándo y a quién acudir para apoyo profesional.

Competencias

- Comprender y aplicar principios éticos fundamentales en prácticas de escritura terapéutica.
- Desarrollar pensamiento crítico para analizar dilemas éticos y tomar decisiones responsables.
- Demostrar capacidad de juicio y responsabilidad al manejar contenidos sensibles y potencialmente vulnerables.
- Identificar cuándo es adecuado buscar apoyo profesional y conocer los recursos disponibles a nivel personal y comunitario.
- Comunicar de manera respetuosa y clara las decisiones tomadas, manteniendo la confidencialidad y el respeto por los demás.
- Reflexionar sobre límites personales y profesionales para proteger la seguridad y el bienestar propio y ajeno.

Requerimientos

- Lecturas obligatorias relacionadas con ética y escritura terapéutica.

- Cuaderno de escritura personal para ejercicios y reflexiones semanales.
- Participación activa en foros y discusiones sobre dilemas éticos y decisiones de apoyo profesional.
- Compromiso de confidencialidad y respeto hacia las experiencias de los demás.
- Acceso a una computadora o dispositivo con conexión a Internet para entregar trabajos y consultar recursos.
- Disponibilidad para realizar ejercicios prácticos de escritura terapéutica y análisis de casos.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Fundamentos de la escritura terapéutica y bienestar emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Definir qué es la escritura terapéutica y sus principios clave.
- Explicar cómo la escritura puede influir en emociones y procesos cognitivos.
- Reconocer límites personales y cuándo buscar apoyo profesional.

Contenidos Temáticos

1. Fundamentos de la escritura terapéutica

Definición, propósitos y diferencias con otros tipos de escritura.

2. Escritura, emociones y bienestar

Relaciones entre expresión escrita, regulación emocional y bienestar general.

3. Seguridad básica y límites personales

Autocuidado, límites personales y cuándo detenerse en la práctica.

Actividades

• Actividad 1: Escritura libre introductoria

Escribir 10 minutos sin juicios ni edición para identificar emociones presentes. Objetivos: tomar conciencia emocional y practicar fluidez. Aprendizaje: reconocer emociones básicas y su impacto.

• Actividad 2: Mapa de bienestar personal

Crear un mapa simple que relacione emociones actuales con situaciones, apoyos y estrategias de autocuidado. Aprendizaje: conectar emociones con contextos y recursos.

• Actividad 3: Discusión en pares sobre límites

Compartir cuidado personal, límites y señales de incomodidad durante ejercicios de escritura. Aprendizaje: mencionar límites y respetar el de otros.

• Actividad 4: Diario de reflexión breve

Registro de una entrada diaria durante una semana enfocada en sensaciones y respuestas emocionales.

Aprendizaje: hábito de reflexión y autoobservación.

Evaluación

- Evaluación del OBJETIVO 1: rubrica de claridad conceptual en una breve tarea escrita y explicación oral en clase.
- Evaluación del OBJETIVO 2: análisis de una entrada de diario y relación emoción-contexto en una respuesta escrita.
- Evaluación del OBJETIVO 3: reflexión personal sobre límites y una breve guía de seguridad personal escrita por el estudiante.

Unidad 2: Unidad 2: Seguridad, confidencialidad y límites éticos en la escritura terapéutica

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar conceptos básicos de confidencialidad y privacidad en prácticas de escritura.
- Explicar límites éticos y uso responsable de las propias creaciones.
- Distinguir entre el uso personal seguro y la necesidad de apoyo profesional cuando corresponda.

Contenidos Temáticos

1. Seguridad y confidencialidad en escritura terapéutica

Protección de datos personales y cuidado de la información sensible.

2. Límites éticos y consentimiento

Aceptación de límites propios, consentimiento para compartir y no vulnerar a otros.

3. Apoyo y recursos seguros

Identificación de recursos de apoyo y cuándo acudir a ayuda profesional.

Actividades

• Actividad 1: Análisis de casos éticos

Revisión de situaciones hipotéticas y debate sobre qué haría cada persona. Aprendizaje: reconocimiento de dilemas éticos y respuesta responsable.

• Actividad 2: Guía personal de seguridad

Creación de una guía propia que indique cuándo suspender ejercicios, cómo proteger información y a quién acudir si se siente inseguro.

• Actividad 3: Debate sobre confidencialidad y límites

Discusión en pequeños grupos sobre límites al compartir escritos y respeto a la confidencialidad ajena.

• Actividad 4: Análisis de señales de necesidad de apoyo

Identificación de indicadores que sugieren buscar orientación profesional y cómo formularse los a un adulto de confianza.

Evaluación

- Evaluación del OBJETIVO 1: ejercicio práctico de delineación de confidencialidad en un caso simulado y breve explicación escrita.
- Evaluación del OBJETIVO 2: resolución de dilemas éticos y justificación de decisiones éticas en una actividad escrita.
- Evaluación del OBJETIVO 3: creación de un plan personal de acción para buscar apoyo profesional cuando corresponda.

Unidad 3: Unidad 3: Técnicas de escritura expresiva: escritura libre y escritura guiada

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar escritura libre para expresar emociones sin juicios.
- Utilizar escritura guiada con prompts para explorar recuerdos y experiencias significativas.
- Identificar insights y patrones emocionales emergentes a partir de las escrituras.

Contenidos Temáticos

1. Escritura libre como exploración emocional

Qué es, cuándo usarla y qué esperar del proceso.

2. Escritura guiada: prompts y estructuras

Cómo usar guías para profundizar en experiencias y emociones.

3. Registro de experiencias y límites emocionales

Cómo registrar respuestas emocionales y cuidar la seguridad personal.

Actividades

• Actividad 1: Sesión de escritura libre de 15 minutos

Entrada rápida para liberar emociones sin autocensura. Aprendizaje: velocidad de procesamiento emocional y aceptación.

• Actividad 2: Escritura guiada con prompts

Prompts enfocados en una experiencia específica para descubrir emociones subyacentes y cogniciones asociadas.

• Actividad 3: Revisión y reflexión

Lectura de las entradas y extracción de insights con apoyo entre pares, cuidando la confidencialidad.

• Actividad 4: Diario de prácticas semanales

Planificar y registrar al menos 3 sesiones de escritura por semana para observar cambios a lo largo del tiempo.

Evaluación

- Evaluación del OBJETIVO 1: calidad de una entrada de escritura libre y autoevaluación de progreso emocional.
- Evaluación del OBJETIVO 2: entrega de una entrada guiada con reflexión sobre el proceso y los insights obtenidos.
- Evaluación del OBJETIVO 3: síntesis de patrones emocionales emergentes y una breve reflexión sobre su significado.

Unidad 4: Unidad 4: Redacción de textos terapéuticos: claridad, seguridad y autocompasión

Objetivos de Aprendizaje

- Redactar textos que comuniquen emociones complejas sin dañarse a uno mismo.
- Utilizar lenguaje claro y respetuoso para la autoexpresión.
- Aplicar estrategias de autocompasión durante la escritura.

Contenidos Temáticos

1. Formatos y estructuras de textos terapéuticos

Cartas internas, diarios narrativos, relatos breves y su uso adecuado.

2. Claridad emocional y lenguaje no violento

Cómo expresar emociones complejas sin ataques personales o juicios severos.

3. Autocompasión en la escritura

Estrategias para tratarse con amabilidad y comprensión durante la escritura.

Actividades

• Actividad 1: Redacción de un texto terapéutico breve

Redactar una pieza que exprese una emoción compleja con claridad y sin autocastigo. Aprendizajes: lenguaje preciso y tono autoconsciente.

• Actividad 2: Reescritura empática

Editar una entrada para incorporar ejemplos de autocompasión y cuidado propio.

• Actividad 3: Taller de lectura de textos (voluntario)

Lectura crítica respetuosa entre pares para fomentar la mejora continua y la empatía.

• Actividad 4: Guía personal de autocompasión

Crear una mini-guía de frases y ejercicios para practicar la empatía hacia uno mismo al escribir.

Evaluación

- Evaluación del OBJETIVO 1: entrega de un texto terapéutico final con reflexión de autoevaluación.

- Evaluación del OBJETIVO 2: revisión del lenguaje y claridad en una segunda versión de un texto.
- Evaluación del OBJETIVO 3: evidencia de autocompasión en la escritura mediante una breve reflexión personal.

Unidad 5: Unidad 5: Análisis de patrones emocionales y cognitivos en los escritos

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar patrones recurrentes de emociones y temáticas en las entradas.
- Relacionar emociones con creencias y cogniciones que las acompañan.
- Elaborar interpretaciones simples que faciliten la comprensión de la experiencia.

Contenidos Temáticos

1. Patrones emocionales en la escritura

Cómo reconocer repeticiones emocionales y su significado.

2. Narrativas y creencias subyacentes

Conectar emociones con creencias y posibles sesgos cognitivos.

3. Reflexión y síntesis

Generar interpretaciones y aprendizajes a partir de los textos.

Actividades

• Actividad 1: Análisis de un conjunto de entradas

Identificar patrones emocionales y vincularlos con creencias, con guía de rúbrica simple.

• Actividad 2: Mapa de patrones

Crear un mapa que conecte emociones, pensamientos y respuestas conductuales.

• Actividad 3: Sesión de interpretación guiada

En grupo, discutir posibles significados y aprender a distinguir hechos de interpretaciones.

• Actividad 4: Diario de descubrimientos

Registrar observaciones sobre cambios en patrones a lo largo de la semana.

Evaluación

- Evaluación del OBJETIVO 1: listado de patrones con ejemplos extraídos de las entradas.
- Evaluación del OBJETIVO 2: relación entre emociones y creencias presentada en un breve informe.
- Evaluación del OBJETIVO 3: reflexión interpretativa que sintetice aprendizajes y posibles próximos pasos.

Unidad 6: Unidad 6: Diseño de un plan personal de escritura terapéutica

Objetivos de Aprendizaje

- Definir metas SMART para la escritura terapéutica.
- Establecer un calendario de práctica y revisión de avances.
- Identificar redes de apoyo y recursos de seguridad para la práctica.

Contenidos Temáticos

1. Objetivos SMART para escritura terapéutica

Cómo formular metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con límite de tiempo.

2. Planificación de la práctica

Frecuencia semanal, duración de sesiones y registro de resultados.

3. Recursos y redes de apoyo

Guías, contactos de confianza y recursos de seguridad.

Actividades

• Actividad 1: Definición de metas SMART

Redactar 2-3 metas claras para la escritura terapéutica y justificar su relevancia.

• Actividad 2: Calendario de práctica

Crear un plan de práctica de 6 semanas con fechas, duración y indicadores de progreso.

• Actividad 3: Identificación de apoyos

Listar recursos personales, escolares o comunitarios para apoyo emocional y profesional.

• Actividad 4: Registro de progreso

Mantener un diario de seguimiento para evaluar avances y ajustes necesarios.

Evaluación

- Evaluación del OBJETIVO 1: revisión de metas SMART y su justificación en un informe breve.
- Evaluación del OBJETIVO 2: calidad y viabilidad del calendario de práctica.
- Evaluación del OBJETIVO 3: claridad y utilidad de los recursos de apoyo propuestos.

Unidad 7: Unidad 7: Autoevaluación y reconocimiento de señales de apoyo profesional

Objetivos de Aprendizaje

- Realizar una autoevaluación sistemática del progreso en la escritura terapéutica.
- Identificar indicadores de mejora emocional, cognitiva y conductual.
- Reconocer señales que sugieren buscar apoyo profesional y actuar al respecto.

Contenidos Temáticos

1. Autoevaluación estructurada

Herramientas simples para medir cambios y avances a lo largo del curso.

2. Indicadores de progreso

Signos positivos y señales de alerta en la experiencia emocional y cognitiva.

3. Cuándo buscar apoyo profesional

Criterios prácticos para actuar ante necesidad de intervención profesional.

Actividades

• Actividad 1: Autoevaluación guiada

Completar una ficha de autoevaluación al final de la unidad con reflexiones y puntuaciones simples.

• Actividad 2: Registro de indicadores

Registrar indicadores de progreso en un formato corto y compararlos con el inicio del curso.

• Actividad 3: Casos prácticos

Analizar casos hipotéticos para decidir si es momento de buscar apoyo profesional.

• Actividad 4: Plan de acción

Crear un plan personal de acción ante la necesidad de apoyo, con contactos y pasos claros.

Evaluación

- Evaluación del OBJETIVO 1: entrega de la autoevaluación estructurada y reflexión de progreso.
- Evaluación del OBJETIVO 2: identificación de indicadores y su monitoreo a lo largo del curso.
- Evaluación del OBJETIVO 3: plan de acción realista para buscar apoyo profesional cuando sea necesario.

Unidad 8: Unidad 8: Aplicación ética y decisión sobre buscar apoyo profesional

Objetivos de Aprendizaje

- Aplicar principios éticos de confidencialidad y seguridad en ejercicios de escritura personal.
- Analizar dilemas éticos y tomar decisiones responsables ante contenidos sensibles.
- Decidir de forma informada cuándo y a quién acudir para apoyo profesional.

Contenidos Temáticos

1. Ética en la escritura terapéutica

Confidencialidad, límites y seguridad en prácticas personales y en contextos educativos.

2. Dilemas éticos y toma de decisiones

Casos prácticos y estrategias de resolución ética.

3. Acciones para buscar apoyo profesional

Criterios, pasos y recursos para solicitar ayuda adecuada.

Actividades

- **Actividad 1: Análisis de dilemas éticos**

Resolver casos y justificar decisiones éticas con fundamentos.

- **Actividad 2: Revisión de prácticas propias**

Evaluar prácticas de escritura personal y proponer mejoras en seguridad y confidencialidad.

- **Actividad 3: Caso de decisión de apoyo profesional**

Simular cómo se solicita ayuda y qué pasos seguir para obtener asistencia adecuada.

- **Actividad 4: Guía de buenas prácticas**

Crear una guía personal de normas éticas para su escritura terapéutica.

Evaluación

- Evaluación del OBJETIVO 1: simulación de escenarios y verificación de uso correcto de confidencialidad y seguridad.
- Evaluación del OBJETIVO 2: análisis de dilemas éticos resueltos con una justificación clara.
- Evaluación del OBJETIVO 3: plan de acción para buscar apoyo profesional basado en una necesidad real identificada.