VOL IV

Ciências da Saúde:

Investigação e Prática



Dr. Guillermo Julián González-Pérez
Dra. María Guadalupe Vega-López
(organizadores)

EDITORA ARTEMIS
2025

CAPÍTULO 8

EXPLORANDO LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA DESARROLLAR EL RECONOCIMIENTO EMOCIONAL EN HOMBRES ADULTOS

Data de submissão: 14/10/2025
Data de aceite: 01/12/2025

Nelly Pilar Araya Zepeda
Fundación Liderazgo Chile
Santiago, Chile

Alejandra Lagos Moreno
Fundación Liderazgo Chile
Santiago, Chile

Mildred Palma Gutiérrez
Fundación Liderazgo Chile
Santiago, Chile

Cinthia Poblete Navarro
Fundación Liderazgo Chile
Santiago, Chile

Lenis Rada Chaparro
Fundación Liderazgo Chile
Santiago, Chile

Pablo Rebolledo Salas
Fundación Liderazgo Chile
Santiago, Chile

RESUMEN: Esta investigación se realizó con una muestra de hombres adultos, a quienes se les presentó la escritura terapéutica como una herramienta para fomentar de forma saludable y efectiva el reconocimiento de sus emociones. Esta propuesta se apoya en la idea de que, al identificar y expresar lo que sienten, los hombres pueden mejorar su gestión emocional y desafiar las narrativas culturales sobre la masculinidad hegemónica en la cual están inmersos. La intervención se realiza con un grupo de hombres adultos de diversas edades, con quienes se reflexiona sobre las emociones que perciben a través de la escritura. Dentro de los resultados obtenidos destaca que la aplicación de esta herramienta es eficaz para identificar y expresar las emociones, siendo una forma de mejorar su salud mental y calidad de vida.

PALABRAS CLAVES: escritura terapéutica; alfabetización emocional; masculinidad hegemónica; metodología FLICH; reconocimiento de emociones o granularidad emocional; neurociencias; coaching.

EXPLORING THERAPEUTIC WRITING TO DEVELOP EMOTIONAL RECOGNITION IN ADULT MALES

ABSTRACT: This research was conducted with a sample of adult men who were introduced to therapeutic writing as a tool to foster healthy and effective emotional awareness. The proposal is based on the idea that by identifying and expressing their feelings, men can improve their emotional regulation and challenge the cultural narratives of hegemonic masculinity in which they are immersed. The

intervention was carried out with a group of adult men of various ages, who reflected on the emotions they perceived through writing. The results highlight that the use of this tool is effective in helping participants identify and express their emotions, serving as a means to improve their mental health and overall quality of life.
KEYWORDS: therapeutic writing; emotional literacy; hegemonic masculinity; FLICH methodology; emotion recognition; neuroscience; coaching.

1. INTRODUCCIÓN

El presente artículo se fundamenta en un estudio que se lleva a cabo en noviembre de 2024 a un grupo de hombres adultos, al cual se le proporcionan herramientas orientadas a la gestión adecuada y saludable de sus emociones a través del aprendizaje del reconocimiento de estas.

Resulta importante destacar la conexión emocional con uno mismo, ya que, a partir de dicha experiencia, es posible identificar con mayor precisión cada emoción, lo que facilita una gestión emocional más asertiva.

El objetivo general del estudio en el que se basa este artículo aborda el reconocimiento y la concientización de las emociones. Esta premisa se sustenta en lo planteado por Lisa Feldman Barrett en la teoría de la "emoción construida", la posibilidad de predecir las entradas sensoriales para luego seleccionar la estimulación más prometedora, lo que finalmente, se convertirá en la emoción (Barrett, 2018).

La muestra seleccionada en este trabajo comprende un grupo etario enmarcado en su mayoría en el periodo de la adultez emergente, el cual abarca desde los 18 a los 30 años, correspondiendo toda la muestra a la generación millenials. El grupo intervenido está integrado por un 60% de hombres entre 25 y 29 años y un 40% de hombres entre 30 y 39 años.

Dicho período se diferencia de otros, por las percepciones, conductas y toma de decisiones referidas al retraso del matrimonio o la tenencia de hijos, la independización del hogar, la situación económica y/o laboral poco favorable, entre otras (Gifre et al. 2011).

Según Barrera y Vinet (2017) la particularidad de esta etapa reside en que estará sujeta a las decisiones y/o prioridades que adopten los/as individuos dependiendo del marco de referencia sobre el cual actúen, entendiéndose esto como las creencias, ideología y valores que tienen de sí mismos y del grupo social.

Cabe señalar que cada conducta humana tiene una base neurobiológica dada también por el dimorfismo sexual, entendiéndose este como la diferencia entre hombres y mujeres, la que se justifica por la ruta química de las hormonas y sus receptores (Pallarés,

2011), indicando que existe una diferenciación sexual tanto en la gestión de emociones, como en el tipo de respuesta que se genera a partir de esa emoción.

Esta disparidad, llevaría a los hombres a un razonamiento más concreto y concentrado, pero menos intuitivo, lo que nos vuelve a mostrar la importancia de aumentar la granularidad emocional entre los hombres adultos.

La evidencia neurocientífica sugiere que "el dimorfismo sexual cerebral podría ser el substrato anatómico del desarrollo psicosexual, en el que tendrían un rol fundamental las hormonas gonadales" (Salinas, 2022, p. 21). Sin embargo, hay un desplazamiento, un movimiento que toma una trayectoria "donde lo individual y biológico pierden la hegemonía explicativa" (Jiménez y Botero, 2024, p. 2).

Si bien, no se niegan las diferencias biológicas, actualmente las investigaciones al respecto consideran muy relevante incorporar un análisis cultural para lograr explicar las diferencias relativas a la salud mental entre hombres y mujeres.

La indagación en torno al concepto de masculinidad hegemónica, indica que ésta, ha tenido un efecto negativo en la salud mental de los hombres, provocando una disminución en la capacidad de expresión de emociones, con su consecuente deterioro en las relaciones interpersonales (Brooks 2001). En este sentido, la cultura y, por lo tanto, la construcción social de la masculinidad ha influido históricamente en la diferenciación entre hombres y mujeres frente a las emociones.

En este tema hay un repertorio orientado a la exteriorización y conflictividad de la *masculinidad* como una imposición social; y otro a los posicionamientos de ruptura que enuncian una distancia de los modelos tradicionales a través de un desplazamiento hacia lo femenino, y una exaltación de la autenticidad y la flexibilidad (Jiménez y Botero, 2024).

Por lo que, según las fuentes referidas, se puede concluir que el cerebro humano construye los conceptos emocionales a partir de las predicciones que realiza, y si éstas se socializan en la intencionalidad colectiva, esto implicaría que el cerebro de los hombres que han vivido en una sociedad patriarcal construiría sus emociones siguiendo los patrones de la masculinidad hegemónica.

Diversos estudios revelan que la escritura terapéutica se ha convertido en un aliado para acompañar cualquier tipo de terapia sicológica, ya que el poder terapéutico a través de la narración logra favorecer la expresión y el reconocimiento de las emociones, en virtud de aumentar el bienestar en la vida cotidiana de las personas y el de su entorno cercano. Estudios al respecto, han logrado vincular el uso de terapias alternativas, con los procesos de regulación emocional en hombres adultos (Hernández, 2019) lo que permite plantear la posibilidad de mejora en estos procesos, con el uso de la escritura.

El New York Times indica en uno de sus artículos el acto de escribir activa automáticamente un circuito único en nuestro cerebro, según el psicólogo Stanilslas Dehaen quien revela: hay un reconocimiento básico del gesto de la palabra escrita, una especie de reconocimiento de simulación mental en nuestro cerebro. (Konnikova, 2014).

Así también en el artículo "el poder terapéutico de la narración" (González-Rodríguez S, Cantabrana B, Hidalgo A. Rev Med Cine [Internet] 2016) nos devela la importancia de la escritura en pacientes enfermos, demostrando que el proceso narrativo al requerir de soledad, introspección y reflexión previa al acto de escribir, permitirá realizar un análisis con distanciamiento sobre la nueva situación a la que se encuentra expuesto el enfermo, proporcionando un efecto curativo por la catarsis que conlleva escribir sobre lo que se siente.

Es necesario tener en cuenta las diferencias existentes en los planos biológico, cultural y social entre hombres y mujeres, puesto que, el estudio entrega herramientas para el reconocimiento efectivo y eficaz de las emociones en hombres adultos, basado en la estrategia de escritura terapéutica.

2. OBJETIVO

El objetivo de este artículo es poner sobre la mesa temas relevantes y cuestionar el manejo y gestión de las emociones en el hombre, desde una mirada transformadora de la sociedad tomando herramientas útiles como la Escritura Terapéutica para aminorar efectos en el fenómeno cultural y que a la larga benefician el desarrollo social con base a las relaciones interpersonales sobre todo del género masculino.

3. METODOLOGÍA

Durante la investigación se consideró una muestra de 10 hombres desde los 20 hasta los 39 años aproximadamente, de ocupación estudiante, dependiente e independiente a nivel laboral. Se inscriben voluntariamente a través de una invitación abierta en redes sociales, específicamente Instagram. En términos generales, la mayoría declara tener una relación con la música, auto definiéndose como compositores o cantantes. Una característica predominante del grupo consistió en la buena disposición, interés y apertura en todas las dinámicas del taller.

Este se realizó en una sala de eventos de la comuna de San Miguel, Región Metropolitana, comuna en la cual residían algunos de los asistentes, los demás de comunas aledañas.

La metodología de esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, debido a que se centra en la recolección de datos buscando medir variables y establecer relaciones estadísticas para explicar los fenómenos y obtener resultados generalizables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Se destaca que el grupo de hombres participó de varias actividades dentro del Taller, estas respuestas fueron registradas y medidas para llegar a un resultado y conocer las variables.

4. INSTRUMENTOS

El instrumento de medición utilizado fue una encuesta cuantitativa que incluyó preguntas abiertas y cerradas, preguntas de escala Likert y preguntas demográficas. Estas últimas aportaron información relevante sobre las características de la muestra estudiada.

La encuesta aplicada tanto al inicio como al final del taller, se estructuró en tres secciones. La primera recogió variables sociodemográficas para contextualizar a los participantes; la segunda evaluó su autoconocimiento emocional, midiendo cómo reconocen y gestionan sus emociones; y la tercera examinó la relación entre autoconocimiento y conducta, utilizando afirmaciones sobre la influencia de las emociones en los comportamientos. Los resultados de ambas encuestas fueron comparados en el análisis final para evaluar los cambios y efectos generados por el taller.

El medio por el cual se obtuvo la información en esta investigación fue principalmente a través de fuentes primarias, es decir, los datos provienen directamente de la muestra obtenida al aplicar los instrumentos de medición cuantitativos, siendo estos, el resultado de la indagación e intervención.

Cabe mencionar, que estos datos no han sido interpretados o evaluados por alguien ajeno a esta investigación.

La preparación del espacio físico se organizó para brindar un ambiente seguro, disponiendo velas, inciensos, música relajante, cojines, sillas, una mesa y un sillón cómodo. Se le entregó a cada participante un diario emocional hecho por lostalleristas para que escribieran durante toda la actividad. De este modo, se ubican las personas en un círculo para expresar sus reflexiones, mirándose los unos a los otros. También compartimos con los asistentes dos espacios de break.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Dentro de la investigación, los resultados del taller reflejaron el impacto en el estado emocional de los participantes y la capacidad para procesar sobre sus propias

experiencias. Durante el desarrollo del taller se pudo observar distintos elementos que permitieron evaluar la autopercepción y otros aspectos.

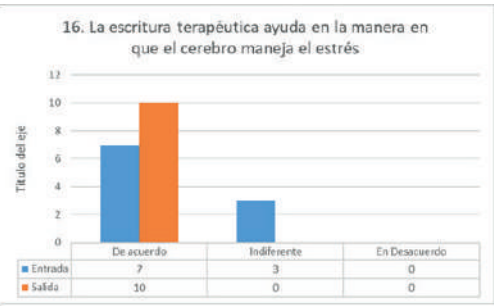
Para efectos de interpretación se eligieron algunas preguntas claves que tienen relación con los ámbitos medidos se realiza un análisis a partir de cuatro preguntas relacionadas con el concepto de autoconocimiento. Se presenta en este artículo sólo una de las preguntas, la cual se considera importante en los resultados de la investigación, la cual corresponde a:

¿Logro reconocer la emoción que siento en cada situación?

En esta pregunta un 50% de los participantes considera que logra reconocer las emociones que siente. Esta percepción no varía en el test de salida.

Se realizó un análisis a partir de cuatro preguntas relacionadas con el concepto de disminución del estrés y educación emocional a partir de la creación de una práctica de autocuidado. Se presentan en este artículo dos de las preguntas, las cuales se consideran importantes en el análisis de resultados de esta investigación.





Cuando me encuentro en una situación desagradable sé que emoción estoy sintiendo, (gráfico 14) en el test de entrada se obtiene un 60% de acuerdo con esta afirmación, mientras que en el test de salida aumenta a un 70%. Esto nos muestra un aumento en la capacidad de reconocer emociones displacenteras que podrían generar estrés. Dentro del mismo gráfico un 20% de los participantes indicó sentirse indiferente en relación a esta pregunta tanto en el test de entrada como en el de salida, de lo que se desprende que aún les falta seguir profundizando en sus emociones para aumentar su granularidad emocional.

A partir de la aplicación de la pregunta número 16 (gráfica 16) La escritura terapéutica ayuda en la manera en que el cerebro maneja el estrés, se obtuvo como resultado en el test de entrada un 70% de acuerdo con esta afirmación, mientras que en el test de salida los participantes aumentaron a un 100%, lo que permite interpretar que esta herramienta, les fue útil para identificar emociones relacionadas con el estrés.

Se observó que la muestra intervenida, corresponde a hombres de la generación Millennials[1]. El resultado de la pregunta demográfica corresponde a que el grupo intervenido está integrado por un 60% de hombres entre 25 y 29 años y un 40% de hombres entre 30 y 39 años.



Los individuos de esta generación "manifiestan hábitos sociales más positivos como el trabajo en equipo, buena conducta, modestia y realización". (Howe y Strauss, 2000, Como se citó en Torres et al, 2021 p.4) Por lo que se puede deducir que tienen una mayor sensibilidad y conexión con su mundo emocional.

Esta investigación comenzó desde la premisa que los hombres tienen mayor dificultad que las mujeres para identificar y expresar sus emociones, sin embargo, en el transcurso de la aplicación del taller se ha visto cómo se matiza esta afirmación.

Al analizar los resultados de esta investigación, es posible considerar que los hombres que se han formado en una cultura de masculinidad hegemónica sin lugares visibles de cuestionamiento tienen mayor dificultad que las mujeres para identificar y expresar lo que sienten, no así la muestra que participó del taller, la cual se observó con mayor apertura al reconocimiento de sus emociones, por ende, una mayor motivación por mejorar su granularidad emocional. Esto podría estar dado por el período de adultez en el que se encontraban los participantes o por el oficio al que se dedicaban.

Estas dificultades no son puramente culturales, sino que también tienen una base neurobiológica, pero que por sí sola no logra explicar el comportamiento de este grupo. Lo anterior, acompañado de que la escritura, como una herramienta terapéutica individual, al configurarse como un lugar diferente de la masculinidad hegemónica o por el hecho de ser un puente para la expresión emocional y ante la crisis del cuestionamiento del modelo patriarcal, ayuda a mejorar el reconocimiento de las emociones en los hombres.

[1] Mónaco describe a los integrantes de la generación millennials como los individuos nacidos entre 1982 y 2000.

6. CONCLUSIONES

El impacto del taller se centra en los beneficios cognitivos y emocionales, que experimentaron los participantes. Dentro de los hallazgos encontrados en las actividades desarrolladas en el taller, se destacó la actividad de los “tengo que”, la cual consistió en que los participantes escribieran sus pendientes, de cualquier ámbito de su vida, incluyendo pendientes emocionales, las cuales tuvieron que enumerar y darles una connotación negativa, positiva o neutral. Según refirieron, les ayudó a organizar mejor sus pensamientos, a repensar y a obtener claridad sobre situaciones pendientes que podrían generar estrés.

Al escribir, consiguieron expresar temas personales, liberar sentimientos y emociones estancadas, dejándolos todos en el papel como si se tratase de un diario de vida, se reflejó la necesidad de un espacio, de un encuentro consigo mismos.

Los participantes comentaron que el simple acto de escribir les permitió ver soluciones que no habían considerado antes, mejorando la visión de resolución de conflictos.

Se considera que el taller de escritura terapéutica generó cambios significativos en el estado emocional y mental de los participantes promoviendo la regulación emocional, el autoconocimiento, la reflexión y la resiliencia. A través de la escritura, se presenta la granularidad en tanto que el grupo menciona que les resulta más cómodo después de los ejercicios aplicados reconocer sus emociones y entender su actuar en distintas situaciones. Les facilita la expresión de emociones reprimidas, creándose un entorno de apoyo, donde los participantes pudieron procesar experiencias difíciles y dolorosas de manera segura, además, la mayoría mostró un interés particular por seguir explorando su autoconocimiento a través de esta práctica.

Se puede afirmar por medio de esta investigación, que la escritura terapéutica sigue consolidándose como una herramienta de autocuidado que puede ser utilizada a largo plazo para el control, regulación y gestión emocional.

En el recorrido de esta investigación y en la aplicación del taller, se pudo visualizar ciertas limitaciones en relación a la hipótesis planteada al inicio de este estudio, que considera que los hombres tienen mayor dificultad en reconocer sus emociones, lo que podría estar dado por el hecho de que la muestra participante estaba integrada por artistas, compositores, cantautores y cantantes, quienes enriquecieron el taller notablemente con su sensibilidad natural para expresar emociones a través del arte, comunicando que el utilizar la Escritura Terapéutica como una herramienta de expresión les permite plasmar a través de sus letras y palabras su más íntimo sentir.

El grupo de estudio no sólo cumplió con el objetivo inicial del taller, sino que también proporcionó un escenario único para observar cómo el arte y la escritura interactúan en la gestión emocional. Gracias a su experiencia en procesos creativos, los participantes lograron identificar y trabajar en sus emociones de manera más profunda y fluida, descubriendo patrones de pensamiento y reconociendo emociones que antes no habían explorado.

Se estima pertinente abordar a futuro esta temática, considerando una muestra más variada, que incluya a hombres de diferentes generaciones y/o que se identifiquen en una amplia diversidad de identidades masculinas y ámbitos laborales distintos, a modo de poder constatar si la premisa inicial de esta investigación tiene asidero en grupos que no fueron considerados en la aplicación de este taller o bien variables que no fueron analizadas. Así mismo se abre la posibilidad de considerar a futuro, una investigación que estudie una mayor diversidad sexo genérica para incluir a las identidades de las mujeres y aquellas no binarias.

REFERENCIAS

Barrera, H. A. y Vinet, V. E. (2017). Adultez Emergente y características de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia Psicológica, 35*(1), 47-56.

Barrett, L. F. (2018). *La vida secreta del cerebro*. Ediciones Paidós.

Brooks, G. (2001). Masculinity and Men's Mental Health. *Journal of American College Health*, *49*(6), 285–297. https://doi.org/10.1080/07448480109596315

FLICH. https://flich.org/como-trabajar-las-emociones-en-7-pasos/

Gifre, M., Monreal, P. y Esteban, M. (2011). El desarrollo de la identidad a lo largo del ciclo vital. Un estudio cualitativo y transversal. *Estudios de Psicología, 32*(2), 227-241. https://doi.org/10.1174/021093911795978180

Hernández, R., Fernández., Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación (6° ed.). México: McGraw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V. DOI: 978-1-4562-2396-0

Hernández, S. L. C. (2019). Que no se nos vaya el tren: Las terapias complementarias como apoyo para la transformación de la masculinidad hegemónica. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, *30*(2), 268-288. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7520756.pdf

Jiménez, J. A., y Botero, J. A. (2024). Masculinidad y salud mental: un análisis de repertorios interpretativos. *Psicoperspectivas*, *23*(2). https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol23-issue2-fulltext-3146

Konnikova, M. (2 de junio, 2014) What's Lost as Handwriting Fades. *New York Times.* https://www.nytimes.com/2014/06/03/science/whats-lost-as-handwriting-Issue2-fulltext-3164

Mónaco, E. (2021) Pareja y bienestar en jóvenes de la generación millennial: un programa de educación emocional para unas relaciones afectivas saludables. Tesis de doctorado Universitat de

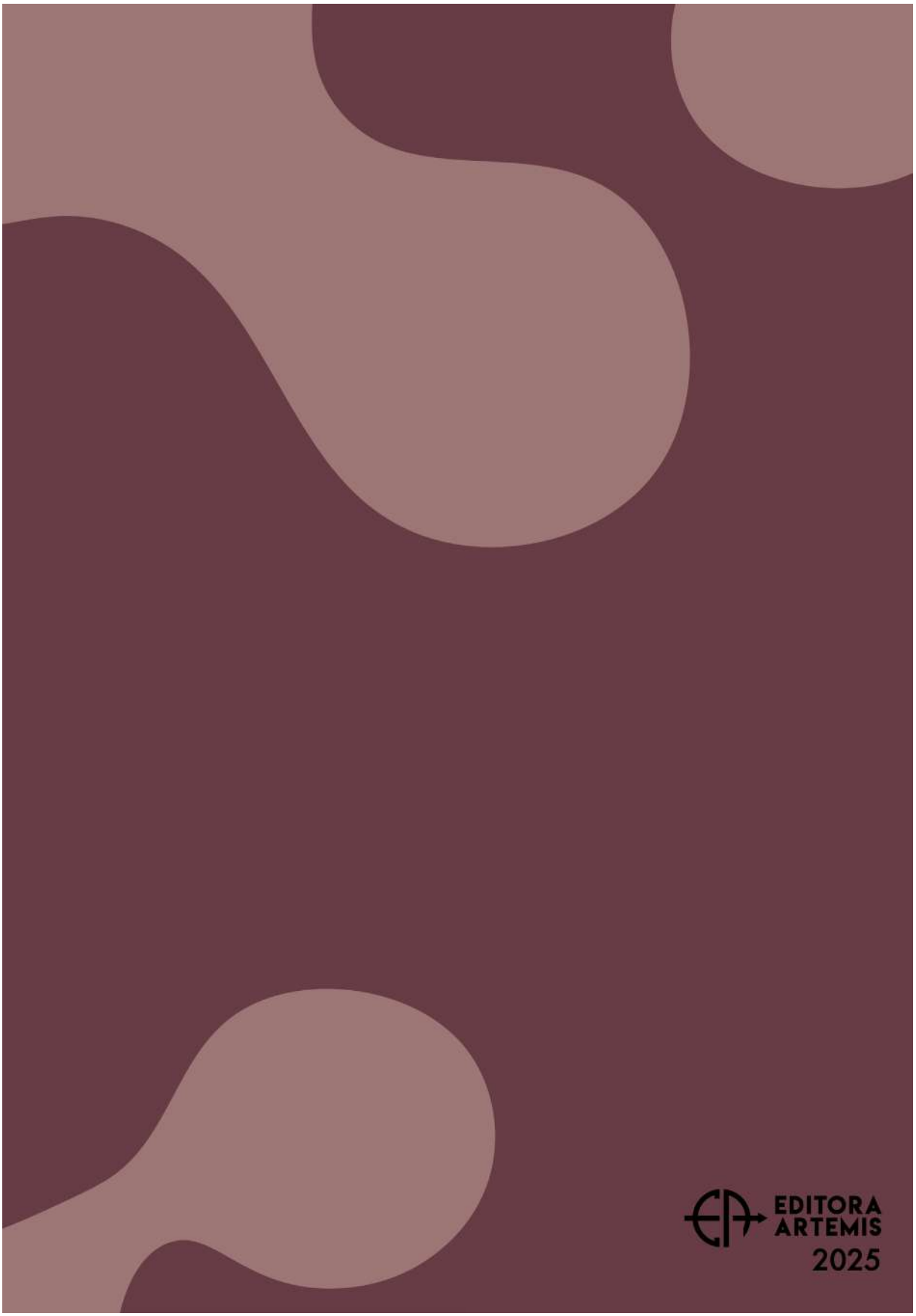
Valencia. https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=zRolbIA

Pallarés, D. (2011). La neurociencia aplicada al estudio del género: ¿una nueva perspectiva? Fòrum de recerca, (16), 17-36. https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77146/fr_2011_2.pdf?seque

Rodríguez, J. (2020). *Mandato de la masculinidad y emociones: hombres (des)empleados.* Universidad de Guadalajara.

Salinas, G. S. (2022). Mente masculina y mente femenina: Edith Stein y la Neurociencia.

Torres, E. A., Cabrera , C.., Flores, C. R.., & De La Rosa, C. C. . (2021). Potencialidades que ofrece la peculiar inteligencia emocional de los millennials*. Revista De Investigación Académica Sin Frontera: Facultad Interdisciplinaria De Ciencias Económicas Administrativas - Departamento De Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa*, (35). https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi35.362


EDITORA
ARTEMIS
2025