Observatorio Latinoamericano de Salud Emocional
FLiCH

TRABAJO DE APLICACIÓN DESTACADO

Explorando la escritura terapéutica para desarrollar el reconocimiento emocional en hombres adultos

Exploring Therapeutic Writing to Develop Emotional Recognition in Adult Males

Nelly Pilar Araya Zepeda · Alejandra Lagos Moreno · Mildred Palma Gutiérrez · Cinthia Poblete Navarro · Lenis Rada Chaparro · Pablo Rebolledo Salas

Fundación Liderazgo Chile · Máster en Educación Emocional y Neurociencias Aplicadas

Año de presentación: 2025 | Realización de la intervención: noviembre de 2024

Correspondencia: pilararayaz73@gmail.com

Resumen

Se describe una experiencia piloto de escritura reflexiva realizada en noviembre de 2024 con diez hombres adultos de 25 a 39 años, reclutados mediante una convocatoria voluntaria. Se aplicaron cuestionarios de autopercepción al inicio y al término de un taller que incorporó escritura y reflexión grupal. En la afirmación «Cuando me encuentro en una situación desagradable sé qué emoción estoy sintiendo», las respuestas de acuerdo pasaron del 60 % al 70 %. Ante la afirmación «La escritura terapéutica ayuda en la manera en que el cerebro maneja el estrés», el acuerdo pasó del 70 % al 100 %. En otra pregunta sobre reconocimiento emocional se mantuvo un 50 % de acuerdo. Estos porcentajes describen respuestas en una muestra pequeña y no permiten demostrar efectos terapéuticos, cambios neurobiológicos ni eficacia causal. La experiencia aporta antecedentes exploratorios para futuras investigaciones.

Palabras clave: Escritura terapéutica, alfabetización emocional, masculinidad hegemónica, metodología FLICH, reconocimiento de emociones o granularidad emocional, neurociencias, coaching.

Abstract

This article describes a pilot reflective-writing experience conducted in November 2024 with ten adult men aged 25–39 recruited voluntarily. Self-report questionnaires were administered before and after a workshop involving writing and group reflection. Agreement with the statement “When I am in an unpleasant situation, I know what emotion I am feeling” increased from 60% to 70%. Agreement with the belief that therapeutic writing helps the brain manage stress increased from 70% to 100%. Agreement with another item on emotional recognition remained at 50%. These descriptive findings from a small, self-selected sample do not establish clinical efficacy, causal effects, or neurobiological changes. Further studies using validated measures and comparison groups are needed.

Keywords: Therapeutic writing, emotional literacy, hegemonic masculinity, FLICH methodology, emotion recognition, neuroscience, coaching.

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 estuvo integrada por diez hombres adultos: seis de 25 a 29 años (60 %) y cuatro de 30 a 39 años (40 %). Esta distribución no permite caracterizar a la población masculina general ni establecer diferencias por generación.

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.

La comprensión de las emociones requiere considerar procesos neurobiológicos, experiencias individuales y factores socioculturales. Las posibles diferencias entre grupos no autorizan a atribuir a todos los hombres un mismo patrón emocional ni a extrapolar características individuales a partir del sexo (Pallarés, 2011).

Por ello, resulta pertinente estudiar el reconocimiento emocional en hombres adultos sin asumir diferencias universales en intuición, razonamiento o capacidad de regulación emocional. Algunas aproximaciones han estudiado posibles diferencias neurobiológicas relacionadas con sexo y género (Salinas, 2022). No obstante, su interpretación requiere cautela y debe integrarse con el análisis de las normas y experiencias socioculturales (Jiménez y Botero, 2024).

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 esta 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).

A partir de esta literatura se plantea que la experiencia social y las normas culturales pueden influir en el lenguaje disponible para reconocer y expresar emociones. El presente estudio no incluye mediciones que permitan examinar directamente los mecanismos cerebrales de ese proceso.

La escritura expresiva se ha propuesto como recurso de reflexión y comunicación emocional. Su posible utilidad depende del contexto, las características de la intervención y la evaluación de

resultados. Este trabajo explora su recepción en un grupo pequeño de hombres adultos, sin pretender demostrar beneficios clínicos (Hernández, 2019).

Una nota de divulgación de Konnikova (2014) aborda procesos relacionados con la escritura manuscrita y el aprendizaje. Ese artículo no constituye evidencia directa de eficacia terapéutica de la intervención aquí descrita.

La literatura sobre narración y salud ha descrito posibles usos reflexivos de la escritura. Sin embargo, esos antecedentes no permiten asumir que toda práctica escrita genere efectos curativos ni extrapolar resultados a la presente experiencia.

La experiencia se centra en explorar la percepción que un grupo de hombres adultos tiene de sus emociones antes y después de participar en actividades de escritura y reflexión.

Objetivo

Describir la experiencia piloto de un taller de escritura reflexiva en hombres adultos y explorar las respuestas de autopercepción sobre reconocimiento emocional y creencias respecto del manejo del estrés antes y después de la actividad.

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.

Se desarrolló una experiencia piloto descriptiva, de un solo grupo, con cuestionarios antes y después del taller. Aunque se recogieron respuestas cuantificables y preguntas abiertas, el documento no presenta un análisis cualitativo sistemático de estas últimas. Debido al tamaño de la muestra, al reclutamiento voluntario y a la ausencia de grupo de comparación, los resultados no pueden generalizarse ni interpretarse causalmente.

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 incluyó datos sociodemográficos, autopercepción de reconocimiento y gestión emocional y creencias sobre las relaciones entre emoción y conducta. Se administró al inicio y al final del taller. No se informa evidencia de validación del instrumento ni análisis inferenciales; por ello, se describen únicamente las respuestas obtenidas.

Los datos proceden de los cuestionarios aplicados a los participantes durante la experiencia. La interpretación corresponde a un análisis descriptivo de los porcentajes informados. No se describe una evaluación externa o independiente de los resultados.

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 los talleristas 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.

Resultados y discusión

A continuación se presentan las respuestas recogidas en los cuestionarios inicial y final. Se trata de resultados descriptivos y no de mediciones clínicas del estado emocional.

Se seleccionaron preguntas de autopercepción relacionadas con reconocimiento emocional y creencias sobre el autocuidado. Los resultados se presentan para cada pregunta disponible en el documento.

En la pregunta «¿Logro reconocer la emoción que siento en cada situación?», 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 dos preguntas relacionadas con el reconocimiento emocional y la percepción del manejo del estrés a partir de la práctica de escritura terapéutica.

En la afirmación «Cuando me encuentro en una situación desagradable sé qué emoción estoy sintiendo», seis participantes (60 %) expresaron acuerdo al inicio y siete (70 %) al finalizar. En ambas mediciones, dos participantes (20 %) marcaron la opción indiferente. Esta diferencia de diez puntos porcentuales describe las respuestas del grupo, pero no demuestra una mejora atribuible al taller.

En la afirmación «La escritura terapéutica ayuda en la manera en que el cerebro maneja el estrés», el acuerdo pasó de siete participantes (70 %) al inicio a diez (100 %) al final. Esta pregunta registra una creencia o percepción sobre la escritura; no mide directamente estrés fisiológico, actividad cerebral ni una reducción efectiva del estrés.

La muestra estuvo compuesta por seis hombres de 25 a 29 años (60 %) y cuatro de 30 a 39 años (40 %). El tamaño muestral y el procedimiento de selección impiden inferencias sobre generaciones o poblaciones más amplias.

No se dispone de información suficiente para asociar la pertenencia generacional con una mayor sensibilidad emocional. Esa interpretación no se desprende de los resultados de la presente muestra.

El estudio partió de la pregunta por las barreras que algunos hombres pueden experimentar para reconocer y expresar emociones. No se incluyó un grupo de comparación de mujeres u otras

identidades; por ello, no es posible establecer diferencias entre grupos.

La buena disposición observada durante el taller y la presencia de participantes vinculados con la música pueden haber influido en la experiencia. Sin una muestra comparativa ni medidas validadas, no es posible determinar el papel de estas características en las respuestas.

La identificación emocional resulta de procesos personales y socioculturales complejos. El estudio no dispone de mediciones neurobiológicas ni de un diseño que permita determinar los mecanismos responsables de los cambios descriptivos observados.

El 50 % de acuerdo en la pregunta general «¿Logro reconocer la emoción que siento en cada situación?» permaneció sin variaciones entre la medición inicial y la final. Este resultado resulta importante porque muestra que las respuestas no fueron uniformemente favorables en todos los aspectos evaluados. Reconocer emociones en situaciones cotidianas es una habilidad compleja, que no puede establecerse a partir de una sola pregunta de autopercepción.

La afirmación sobre identificar las emociones en situaciones desagradables presentó seis respuestas de acuerdo al inicio (60 %) y siete al término (70 %). Dos personas se declararon indiferentes en ambos momentos; las respuestas en desacuerdo pasaron de dos a una. Estas diferencias corresponden a uno de los diez participantes y deben interpretarse de manera descriptiva, sin atribuirlas a la intervención.

La afirmación «La escritura terapéutica ayuda en la manera en que el cerebro maneja el estrés» pasó de siete respuestas de acuerdo (70 %) a diez (100 %). Se trata de un cambio en la valoración o creencia expresada por los asistentes acerca de la escritura, no de una medición de estrés, de respuestas fisiológicas o de funcionamiento cerebral. La información permite describir una recepción favorable de la propuesta.

La actividad de escritura de asuntos pendientes, denominada «los tengo que», invitó a enumerar compromisos y cuestiones personales, incluidas situaciones con carga emocional, y a clasificarlas como positivas, negativas o neutras. Según describieron algunos participantes, la dinámica les ayudó a organizar sus pensamientos, reconsiderar situaciones y hacer visibles preocupaciones que habitualmente no expresaban. Estos comentarios son testimonios de la experiencia y no equivalen a mediciones estandarizadas de regulación emocional.

El trabajo original plantea la escritura como una posibilidad de reconocer emociones en un contexto en el que determinadas normas de masculinidad pueden desalentar su expresión. Desde esta perspectiva, la escritura y el intercambio grupal ofrecieron un espacio para reflexionar sobre experiencias personales y sobre el lenguaje utilizado para describirlas. La relación entre masculinidad hegemónica y expresión emocional constituye un marco de interpretación importante, aunque el estudio no midió directamente la adhesión a normas de género ni comparó grupos distintos.

La composición del grupo resulta relevante para comprender los relatos obtenidos. Varias personas describieron vínculos con la composición musical o el canto; por tanto, ya contaban con experiencias creativas en las que podían estar presentes la escritura y la expresión personal. Las

autoras señalaron que esta característica pudo favorecer la disposición a compartir emociones y a participar en los ejercicios. Esta explicación es plausible, pero no fue evaluada experimentalmente y no permite concluir que las personas dedicadas al arte tengan mayor capacidad de reconocimiento emocional.

Los resultados sugieren que la escritura reflexiva puede ser una actividad aceptada por este grupo de hombres adultos y una oportunidad para verbalizar emociones, repensar pendientes y conversar con otros. Sin embargo, las respuestas de acuerdo en los cuestionarios describen percepciones, no cambios clínicos. La muestra fue pequeña y voluntaria, no se utilizó grupo de comparación, no se informó validación del instrumento ni seguimiento y no se efectuaron mediciones neurobiológicas. Por ello, no es posible afirmar que la escritura haya producido mejoras duraderas en estrés, bienestar o salud mental.

Figura 1. Respuestas antes y después del taller sobre reconocimiento emocional en una situación desagradable (n = 10).

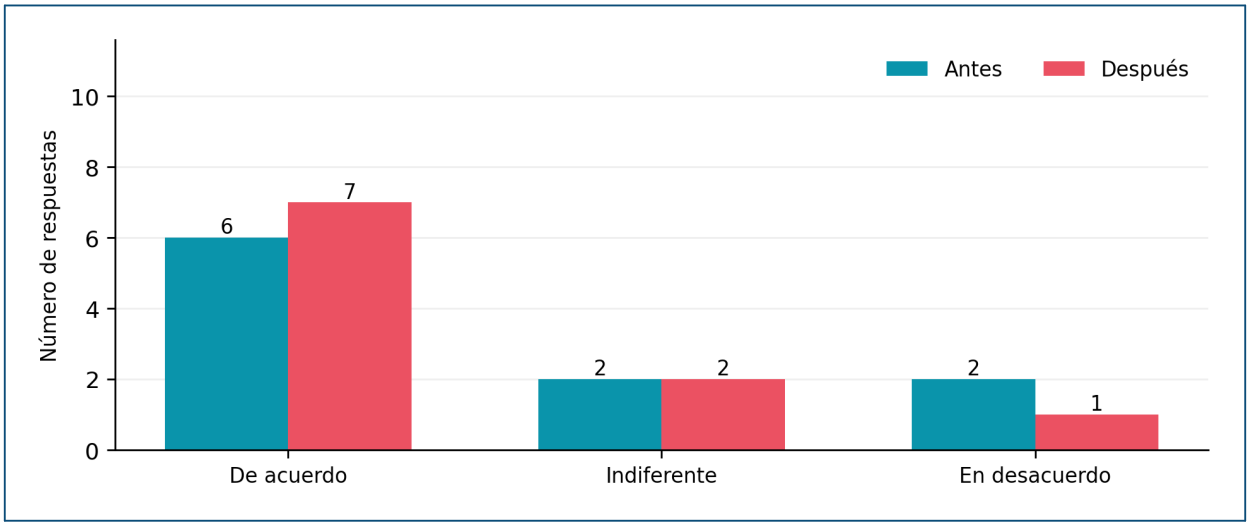
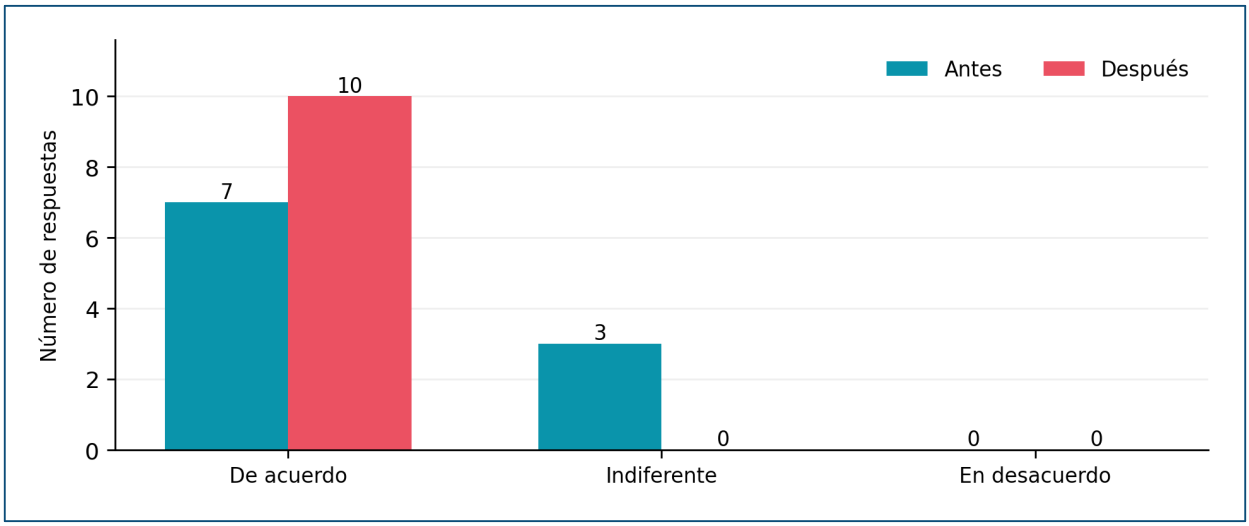


Figura 2. Respuestas antes y después del taller sobre la valoración de la escritura terapéutica frente al estrés (n = 10).



Conclusiones

La experiencia piloto permitió describir las respuestas de diez hombres adultos ante actividades de escritura y reflexión emocional. Algunos participantes relataron que los ejercicios les ayudaron a ordenar asuntos pendientes, expresar vivencias personales y considerar alternativas frente a situaciones que les preocupaban.

En dos afirmaciones se observaron diferencias descriptivas entre los cuestionarios inicial y final: de 60 % a 70 % en el reconocimiento de emociones en situaciones desagradables y de 70 % a 100 % en la valoración de la escritura como recurso frente al estrés. En la pregunta general de reconocimiento emocional, el acuerdo permaneció en 50 %. Estas respuestas no permiten establecer cambios individuales, efectos terapéuticos ni relaciones causales.

La participación de personas vinculadas con la música y otras actividades creativas, destacada por las autoras, ofrece un elemento contextual para interpretar la disposición a escribir y compartir emociones. No se dispone de evidencia para determinar el peso de esta característica ni para comparar las experiencias emocionales de distintos grupos de hombres.

El aporte principal de la experiencia reside en documentar una propuesta concreta de reflexión mediante escritura y en abrir preguntas sobre su posible utilidad educativa y de autocuidado. Futuras investigaciones deberían incorporar muestras más amplias y diversas, procedimientos de selección transparentes, instrumentos validados, análisis sistemático de testimonios, grupos comparativos y seguimiento temporal.

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. 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. (s. f.). Cómo trabajar las emociones en 7 pasos. 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. Estudios de Psicología, 32(2), 227–241. https://doi.org/10.1174/021093911795978180

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGraw-Hill.

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.

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

Konnikova, M. (2014, 2 de junio). What's lost as handwriting fades. The New York Times.

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

Pallarés, D. (2011). La neurociencia aplicada al estudio del género: ¿una nueva perspectiva? Fòrum de Recerca, 16, 17–36.

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., y De La Rosa, C. C. (2021). Potencialidades que ofrece la peculiar inteligencia emocional de los millennials. Revista de Investigación Académica Sin Frontera, (35). https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi35.362