



VIVE PLENAMENTE
Bienestar para tu vida

Ejercicio “Escribir para liberar”

Objetivo

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a liberar emociones intensas a través de la escritura libre, permitiendo que lo que sientes fluya sin juicios ni filtros.

Categoría

Gestión emocional

Nivel

-  “Exploración ligera”
-  “Exploración profunda”
-  “Exploración transformadora”

Materiales necesarios

- Un cuaderno o hojas de papel
- Un bolígrafo o lápiz
- Tiempo para la práctica (10-15 minutos)

Desarrollo del ejercicio

1. **Conecta con tu emoción.** Siéntate en un lugar tranquilo y tómate un momento para cerrar los ojos y respirar profundamente. Piensa en cómo te sientes ahora. ¿Estás triste, ansioso, frustrado, feliz, relajado? Elige la emoción que sientes en este momento.
2. **Describe la emoción:** ¿Cómo se siente esa emoción en tu cuerpo? ¿Dónde la notas más intensamente? ¿Es una sensación de peso, de calor, de tensión, de vacío? Escríbelo. Si tienes dificultades, trata de usar metáforas, como: “me siento como si llevara una mochila muy pesada” o “siento que todo es gris a mi alrededor”.
3. **Déjate llevar:** Ahora, escribe todo lo que te venga a la mente. No te preocupes por la estructura ni por si lo que escribes es “correcto”. Si algo más surge mientras escribes, sigue adelante. Deja que las palabras fluyan, aunque solo sea un pensamiento tras otro.
 - *Por ejemplo, si te sientes triste, podrías empezar con:*
 - *“Hoy me siento triste. Todo parece gris, la energía se me va. Siento que la vida me pesa, como si no pudiera avanzar...”*
4. **Continúa hasta sentirte más ligero:** Sigue escribiendo hasta que sientas que esa emoción ya no ocupa tanto espacio en tu mente. Puede ser que en algunos momentos sientas alivio o que incluso surjan otras emociones. Es normal, sigue fluyendo con lo que sientes.

Cierre del ejercicio

Al terminar, léelo si te apetece, pero no te sientas obligado. Si te parece útil, destruye lo que escribiste, como una forma simbólica de liberar esa emoción. Si prefieres guardarlo, puedes hacerlo como recordatorio de cómo has liberado esa carga. Recuerda que el objetivo de este ejercicio es liberarte de lo que estás sintiendo, no juzgarlo. Cada vez que lo necesites, puedes usar esta práctica para procesar tus emociones de una manera sana y liberadora.

Consejos

- Escribe todo lo que venga a tu mente, sin censura.
- No importa si te repites o si lo que escribes parece caótico. Lo importante es liberar lo que sientes.
- Si en algún momento te sientes abrumado, respira profundamente y continúa escribiendo.

Utilidad

Este ejercicio es perfecto para:

- Liberar emociones intensas.
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Conectar con lo que realmente sientes.
- Mejorar la gestión emocional.

BONUS

Si en algún momento sientes que la emoción se intensifica, recuerda que escribir es un proceso de liberación. Permítete sentir, escribir y soltar.

★ “Me puedo sacudir de todo mientras escribo; mis penas desaparecen, mi coraje renace.” — Ana Frank