

## RECURSO DIDÁCTICO

Taller de Escritura Emocional

*Atención a la población afectada por el huracán Otis en Acapulco, Guerrero*

*Emotional Writing Workshop*

*Attention to the population affected by Hurricane Otis in Acapulco, Guerrero*

Aleyda Abril Mariano Jaimes\*

ajaimesmariano@gmail.com

Universidad Nacional Autónoma de México

ID. 0009-00095844-3617

Salomón Mariano Sánchez\*\*

smariano30@gmail.com

ID. 0000-0002-6492-4443

SIN: 969469

Universidad Autónoma de Guerrero

Fecha de diseño y maquetación: 30.11:2023

Fecha de aprobación de proyecto: 20.01:2024

Doi: [10.5281/zenodo.10802206](https://doi.org/10.5281/zenodo.10802206)

Resumen.

Se presenta una estrategia didáctica dirigida a la población vulnerable asolada por el huracán Otis en octubre del año 2024, en donde los estudiantes de posgrado de la Universidad Autónoma de Guerrero diseñaron un taller de escritura emocional para recopilar las experiencias de las personas que perdieron familiares, propiedades y recursos materiales. Con diversos recursos literarios se reviven los eventos postraumáticos, así como la superación de secuelas psicológicas que han generado temor en la población originaria de Acapulco.

\* Aleyda Abril Mariano Jaimes. Psicología en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM.

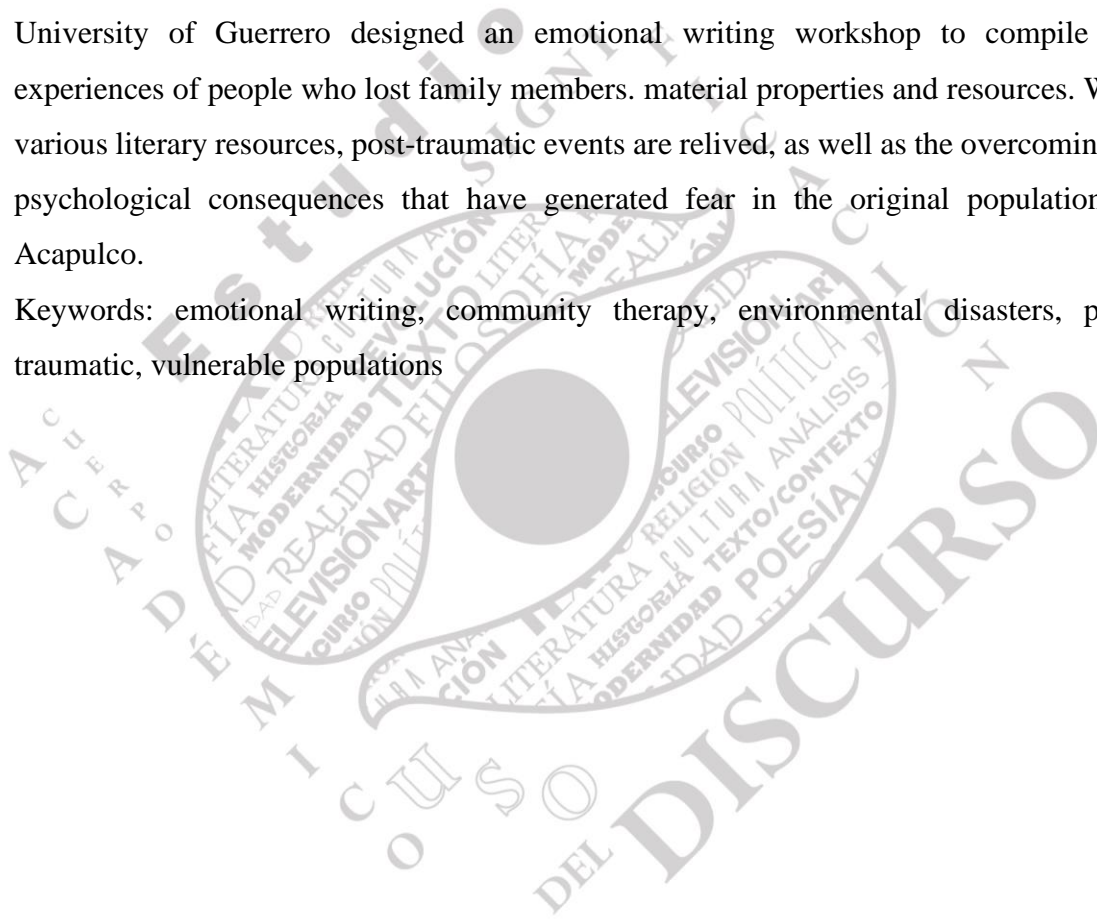
\*\* Profesor investigador de la Universidad Autónoma de Guerrero. Coordinador de Posgrado e Investigación de la Facultad de Filosofía y Letras de la UAG. Coordinador del Cuerpo académico: estudio, significación y uso del discurso. Presidente de la Cátedra Latinoamericana Ignacio Manuel Altamirano y Miembro del SIN.

Palabras clave: escritura emocional, terapia comunitaria, desastres ambientales, postraumático, poblaciones vulnerables

Abastract.

A teaching strategy is presented aimed at the vulnerable population devastated by Hurricane Otis in October 2024, where graduate students from the Autonomous University of Guerrero designed an emotional writing workshop to compile the experiences of people who lost family members, material properties and resources. With various literary resources, post-traumatic events are relived, as well as the overcoming of psychological consequences that have generated fear in the original population of Acapulco.

Keywords: emotional writing, community therapy, environmental disasters, post-traumatic, vulnerable populations



## Estudio introductorio

Tradicionalmente se han concebido los desastres naturales y antrópicos como eventos accidentales e incontrolables, sin embargo, tal como lo expone Arroyo (1993), la investigación en América Latina ha permitido crear un paradigma en el que el desastre es un concepto dinámico entendido no solamente como el producto de fenómenos perturbadores, si no como procesos, tanto físicos o naturales como sociales.

En este sentido, el meteoro referido ha provocado una devastación sin precedentes en la historia del puerto de Acapulco y regiones circunvecinas, por lo que la ciudadanía enfrenta problemáticas críticas generadas por el huracán, cuyas consecuencias destructivas han perjudicado los distintos órdenes de la vida: por una parte se registran los daños económicos, materiales, sociales y culturales y, por otra, se advierten las secuelas emocionales, psicológicas y psicopatológicas que experimentan las personas durante y después de vivenciar un evento de tal magnitud.

Ante ello, se estructura el Taller de Escritura Emocional (Bratosevich, 2001), el cual tiene como objetivos mejorar el bienestar psicológico de las personas que vivenciaron el huracán Otis, así como propiciar la expresión y reelaboración emocional, exteriorizando emociones, sentimientos y pensamientos relacionados con la vivencia del fenómeno, mediante los procesos escriturales que nos brinda la literatura como expresión artística (Gavilán, 2008), (poemas, epístolas, canciones, relatos breves, fábulas y cuentos), y la integración de técnicas inspiradas en diferentes terapias psicológicas como la Escritura Expresiva y la Terapia Comunitaria Integrativa Sistémica.

Tradicionalmente se han concebido los desastres naturales y antrópicos como eventos accidentales e incontrolables, sin embargo, tal como lo expone Arroyo (1993), la investigación en América Latina ha permitido crear un paradigma en el que el desastre es un concepto dinámico entendido no solamente como el producto de fenómenos perturbadores, si no como procesos, tanto físicos o naturales como sociales.



Un ejemplo de esta conceptualización social del desastre es la definición que plantea el Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED) (2021), que describe al desastre como el resultado de la ocurrencia de agentes perturbadores severos o extremos, concatenados o no, de origen natural o de la actividad humana; que acontecen en un tiempo y una zona determinada, en el cual la población sufre un daño grave e incurre en pérdidas para sus miembros, provocando un desajuste en la estructura social y afectando el funcionamiento vital de la comunidad, de manera que excede la capacidad de respuesta de la misma.

Con las puntualizaciones anteriores presentes, se entiende que un desastre conlleva siempre un proceso de disloque social, ya que es una irrupción severa de los esquemas y pautas de organización de la comunidad, por lo que sus principales consecuencias deben ser medidas en los grupos humanos perjudicados (Arroyo, 1993). De esta forma, tales consecuencias se pueden catalogar como destructivas, en el sentido que generan a la ciudadanía pérdidas y alteraciones profundas en los distintos ordenes de la vida, como lo son los daños directos o físicos a las personas y su salud, la mortalidad y la inaccesibilidad a servicios básicos sanitarios; la pérdida del hogar, de patrimonio, de bienes materiales y afecciones intensas a la economía debido a la pérdida de empleo y servicios de educación, así como la destrucción de infraestructura, caminos, transporte y cultura (Ignacio y London, 2021; Petit-Breuilh, 2020).

A su vez, todos estos efectos asoladores, aunados a la vivencia misma del desastre, impactan la salud mental de los individuos, generando secuelas emocionales, psicológicas e inclusive psicopatológicas. En la investigación se evidencia que la sintomatología ansiosa y psicósomática inespecífica relacionada con el estrés es una de las afecciones más consistentemente observadas a posteriori a un desastre.

Destacan las alteraciones del sueño, los denominados síntomas y trastorno de estrés postraumático, problemas de ansiedad, al igual que sintomatología y trastornos depresivos; además, se suele presentar un consumo abusivo de sustancias como alcohol y drogas (Cova, García y Reyes, 2014; Cova y Rincón, 2010; Muñoz, 2016).

Así bien, aunque las manifestaciones psicológicas después de un desastre natural son variadas, Álvarez y Medina (2018) exponen los efectos psicológicos más asiduos de acuerdo con la temporalidad de la vivencia: estrés agudo y crisis de ansiedad en las primeras horas; tristeza, duelo y nerviosismo durante el primer mes; trastorno por estrés postraumático, depresión y abuso de sustancias en los dos a tres meses siguientes, y depresión y riesgo suicida entre los tres y doce meses subsecuentes.

No obstante, si bien es cierto que los desórdenes psicológicos se presentan sistemáticamente tanto a corto como a largo plazo, la manifestación e intensidad de estos, así como la experiencia traumática personal, dependerá de variables como el grado de exposición al evento, de experiencias previas y de factores relacionados con la experiencia frente a este. Intervienen factores de riesgo previos que hacen vulnerable a la persona, como debilidad de las redes y menores recursos económicos, al igual que factores de protección como el apoyo familiar y social. En este sentido, para comprender adecuadamente las repercusiones del desastre en la salud mental de los individuos es necesario contextualizar y justamente individualizar la experiencia, no basta solo con evaluar los síntomas, sino también considerar todo aquello constitutivo de cada persona que se ve impactado por lo vivido, como la calidad de vida, las relaciones sociales y familiares, la pertenencia comunitaria, las creencias y valores, entre muchos otros (Tapia, Sepúlveda, Medina, Caraveo, y De la Fuente, 1987; Cova y Rincón, 2010).

Desde esta perspectiva psicológica, un desastre puede constituirse como una experiencia traumática que conlleva distintos duelos para las personas que lo vivencian; en estos casos, en los que se necesita promover la integración de las pérdidas, es imperativo introducir procesos terapéuticos que faciliten la expresión de sentimientos y emociones (Traistaru, 2022).

Diversos estudios evidencian que escribir sobre los pensamientos y sentimientos relacionados con un evento traumático mejora la salud psicofisiológica.

El pionero en la investigación de los efectos terapéuticos de la escritura expresiva es el psicólogo James Pennebaker, quien expone, basándose en los resultados de un gran acervo de investigaciones y estudios, que después de escribir sobre temas emocionales, los síntomas depresivos, de rumiación, así como de ansiedad en general tienden a disminuir. A su vez, las personas reportan sentirse más alegres luego de escribir en comparación a cómo se sentían antes de hacerlo. Esto se debe a que la escritura permite la reexperimentación emocional del trauma, es decir, que cuanto más se escribe sobre un determinado trauma, las reacciones a la experiencia van perdiendo fuerza progresivamente; además de que permite organizar la experiencia, brindando una sensación de control, lo que conlleva a una resignificación de la misma (Fernández, Páez y Pennebaker, 2004; Rodríguez, 2022; Silva y Moreno, 2021).

En la escritura literaria se encuentran ya implícitos estos principios bases de la escritura terapéutica. Quien escribe literatura se sirve, de forma artística, de la experiencia, de aquello que, en forma de acción, sentimiento o pensamiento ha pasado por su conciencia; esa experiencia es traída al momento de la escritura por medio de la memoria, es, antes de ser fijada por la palabra, algo móvil, hasta cierto punto inasible (Rupérez, 2007S; Stoopen, 2011). Por lo tanto, el acto creador literario se considera una herramienta transformadora de una experiencia, de forma que sea aceptable para el individuo, lo que conlleva una “liberación” (Bonnet, 2009).

Por tal motivo en este trabajo se propone aunar a la escritura terapéutica expresiva otro nodo: la creación literaria como proceso de exploración interior y simbolización creativa de los recursos de la memoria con el objeto de expresar imaginativamente nuestro estar en el mundo (Ricoeur, 2010; Pujante, 2003).

Por otro lado, el carácter social aparece fundamental en la herramienta terapéutica presente en este trabajo, ya que al ser el desastre un proceso de disloque social se entiende que la forma de paliarlo es mediante una herramienta que permita a los agentes de la comunidad una escucha comunitaria y un diálogo alrededor de las mismas problemáticas que los afectan.



La Terapia Integrativa Comunitaria es una metodología que permite un compartir horizontal y circular entre los miembros de una misma comunidad.

Esta terapia fue creada en Brasil por Adalberto Barreto y Airton Barreto, y es una práctica que posibilita la apertura de espacios de acompañamiento, en donde las personas se encuentran para compartir con los demás sus problemas o situaciones difíciles, al mismo tiempo que se expresan alegrías, logros e historias de superación; permite también la creación de redes solidarias, movilizandolos recursos y competencias de las personas y comunidades, suscitando así la dimensión terapéutica de grupo (Franco, 2022; y Valarezo, 2017).

Es por esto que al igual que Arroyo, el enfoque de esta propuesta prioriza la visión multidisciplinaria, en atención a que los desastres son eventos de naturaleza compleja, y que por tanto la participación y aporte de diversos especialistas son fundamentales en la atención a los grupos sociales vulnerados.

El taller tiene como propósito crear un espacio creativo y reflexivo mediante los diversos recursos escriturales que brinda la literatura como expresión artística y la integración de herramientas provenientes de diferentes psicoterapias como la Terapia Comunitaria Integrativa Sistémica y la Escritura Expresiva. La estructuración de este taller se apoyó especialmente en el programa “Escritura para la Esperanza” desarrollado por Barco Vicente (2016).

De manera especial, está dirigido a la población afectada por la catástrofe ocasionada por el huracán Otis que azotó la ciudad y puerto de Acapulco el pasado 25 de octubre del 2023; en este sentido, su implementación constituye una forma de apoyo a la ciudadanía que enfrenta problemáticas emocionales críticas generadas por la devastación y cuyas consecuencias destructivas han afectado los distintos ordenes de la vida y, muy especialmente, la situación económica, material, social y cultural de la población.

## **Metodología**

Aprendizaje Basado en Problemas (ABP)

### **Objetivos del programa**

#### *Objetivo general*

Mejorar el bienestar psicológico de personas que vivenciaron el huracán Otis, mediante la escritura emocional.

#### *Objetivos específicos*

- Propiciar la expresión y reelaboración emocional, a través de la exteriorización de emociones, sentimientos y pensamientos relacionados con la vivencia del huracán.
- Aprender las nociones básicas de la escritura literaria atendiendo las características generales del género lírico y de la narrativa.
- Escribir narraciones breves tales como relatos, epístolas, fábulas y cuentos.
- Elaborar escritos líricos como juegos descriptivos, canciones y poemas.

### **Participantes**

Estudiantes de posgrado de la Facultad de Derecho en Acapulco dependiente de la Universidad Autónoma de Guerrero.

### **Instrumentos de evaluación**

Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A; Casullo, 2002). Comprende 13 reactivos con tres opciones de respuesta (1: en desacuerdo a 3: de acuerdo). Se compone de cuatro factores: Aceptación/Control (3 reactivos,  $\alpha = .46$ ), Autonomía (3 reactivos,  $\alpha = .61$ ), Vínculos (3 reactivos,  $\alpha = .49$ ) y Proyectos (4 reactivos,  $\alpha = .59$ ). Explica el 53% de la varianza y tiene un  $\alpha$  global = .70 (Figuerola, Luna, Lezana y Meneses, 2021).



Lista Checable de Trastorno por Estrés. Cuenta con 20 reactivos que se califican en una escala tipo Likert que va de 0 (nada) a 4 (totalmente); dichos reactivos describen la sintomatología referente a los criterios diagnósticos de reexperimentación, evitación, activación y alteraciones cognitivas. En cuanto a las propiedades psicométricas la escala muestra una adecuada consistencia interna con un Alpha de .94 y confiabilidad test-retest ( $r = .82$ ), así como una adecuada validez convergente ( $r_s = .74$  a  $.85$ ) y divergente ( $r_s = .31$  a  $.60$ ). Los autores proponen un punto de corte  $>33$  para tener un diagnóstico parcial de TEPT (Durón, Cárdenas, Castro y Rosa, 2019).

Escala de Impacto Psicosocial de los Desastres (SPSI-D) conformada por 51 ítems, agrupados en 6 dimensiones: exposición, protección, creencias de suerte, autoconcepto, disrupción y salud. El instrumento integra las ventajas de medir respuestas disruptivas y saludables después de un desastre. Buenos indicadores de fiabilidad, tanto en el total de puntuaciones ( $\alpha = .942$ ), como en sus dimensiones (Leyva, Arellano, Pardo, Ahumada, Amaya, Antúnez, Cáceres, Salinas, y Serrano, 2019).

### **Proceso de reclutamiento**

Se difundirá la invitación al taller en la población estudiantil de la Facultad de Derecho en Acapulco de UAGRO, mediante las redes sociales, carteles y spots radiofónicos.

### **Descripción del plan de intervención**

#### **Temporalización del programa**

El programa constará de cinco sesiones de 120 minutos de duración cada una (a excepción de la última que durará 130 minutos), a desarrollar a lo largo de una semana laboral, es decir, durante cinco días, de lunes a viernes.

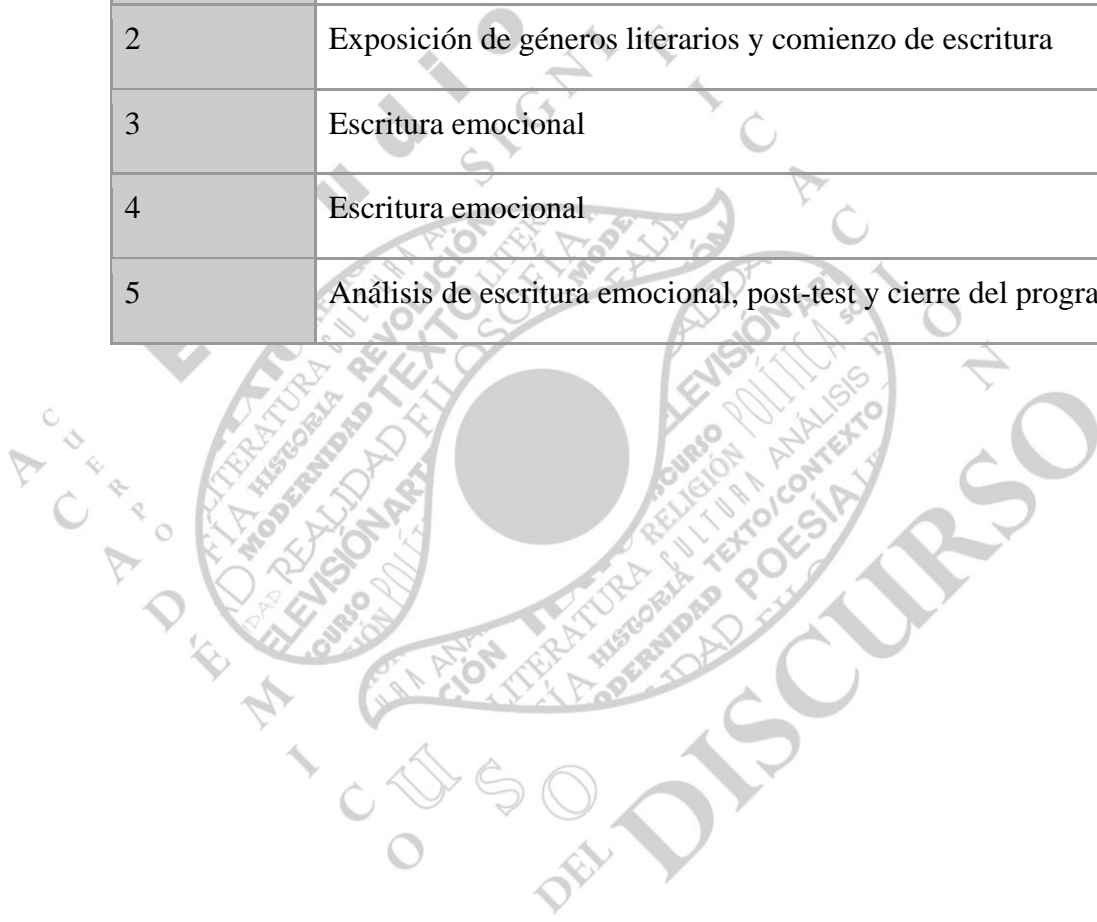
Las sesiones del taller se realizarán según la disponibilidad de las instalaciones de la Universidad Autónoma de Guerrero, se buscará contar con un aula equipada con las necesidades de los talleristas, es decir, con butacas, buena iluminación, y con un proyector. Preferiblemente las sesiones se desarrollarán por la tarde o en un horario que no interrumpa las actividades académicas de los estudiantes.

***Distribución de las sesiones***

A continuación, en la Tabla 1 se muestra desglose por temas del taller:

Tabla 1. Desglose de sesiones por temas a tratar.

N.º DE SESIÓN	DESCRIPCIÓN
1	Introducción al programa, pre-test y exposición de géneros literarios
2	Exposición de géneros literarios y comienzo de escritura
3	Escritura emocional
4	Escritura emocional
5	Análisis de escritura emocional, post-test y cierre del programa



### **Actividades**

Para cada actividad, los coordinadores darán una explicación inicial y proporcionarán si es posible un ejemplo para que los participantes tengan una idea clara de la tarea. Así mismo se especificarán los objetivos de los ejercicios y el tiempo disponible para hacerlos. Si son necesarias, se facilitarán las fotocopias pertinentes.

Tareas: Como tarea para realizar en su casa, cada participante deberá escribir en su diario al menos 15 minutos. El registro en diarios constituye una oportunidad para la reflexión y análisis de la vida, así como aquellos eventos y relaciones en torno a las personas que circundan, para entrar en contacto con los sentimientos (Snyder y Lindquist, s.f.).

La información detallada de las actividades de cada sesión puede observarse en el Anexo (A) al final del documento.

### **Recursos necesarios**

El programa requerirá de recursos humanos y materiales. Respecto a los primeros, el taller se desarrollará bajo una visión multidisciplinar, llevándose a cabo por un profesional del comportamiento humano, un psicólogo, y un profesional de la creación literaria, un literato.

En cuanto a los recursos materiales, se necesitarán una sala con sillas y mesas o butacas, cuestionarios de evaluación y material fungible como fotocopias, libretas de papel, lápices, borradores, sacapuntas y bolígrafos.





- Durón, R., Cárdenas, G., Castro, J., y Rosa, A. (2019). Adaptación de la Lista Checable de Trastorno por Estrés Postraumático para DSM-5 en Población Mexicana. *Acta de investigación psicológica*, 9(1), 26-36. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.1.03>
- Fernández, I., Páez, E. y Pennebaker, J. (2004). Escritura expresiva, deber de memoria y afrontamiento tras el impacto del 11-M: un estudio experimental. *Ansiedad Estrés*, 2(10), 233-245. [Ansiadad y \(ehu.eus\)](http://Ansiadad.y.ehu.eus)
- Figuerola, R., Luna, D., Lezana, M., y Meneses, F. (2021). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) en población mexicana. *CES Psicología*, 14(3), 70-93. <https://doi.org/10.21615/cesp.5572>
- Franco, D. (2022). *Estado del arte de la investigación sobre Terapia Comunitaria Integrativa en Latinoamérica*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia]. [FrancoDaniela\\_2022\\_TerapiaComunitariaIntegrativa.pdf \(udea.edu.co\)](https://repositorio.udea.edu.co/handle/document/126152)
- Gavilán, Juan. (2008). *Lenguaje y creación. Las raíces cerebrales del proceso lingüístico*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- González, F., y London, S. (2021). Desastres naturales y su impacto: Una revisión metodológica. *Visión de futuro*, 25(1), 43-61. <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.36995/j.visiondefuturo.2021.25.01.002.es>
- Junta de Andalucía Consejería de la Salud. (2011). Promoción de la salud en personas con trastorno mental grave: Análisis de situación y recomendaciones sobre alimentación equilibrada y actividad física. (11. [Relajación muscular progresiva](https://www.wordpress.com)) ([wordpress.com](https://www.wordpress.com))
- Leiva, M., Arellano, C., Pardo, E., Ahumada, F., Amaya I., Antúnez S., Cáceres, C., Salinas. y Serrano, M., Serrano, C. (2019). Diseño y validación de una escala de impacto psicosocial de los desastres (SPSI-D). *Revista de Sociología*, 34(1), 21-42. doi: 10.5354/0719-529X.2019.53141
- Muñoz, A. (2016). *El apoyo social y su influencia en los síntomas de trastorno de estrés postraumático con depresión en víctimas de desastres naturales*. [Tesis de licenciatura, Universidad de San Francisco de Quito USFQ]. Repositorio USFQ. [126152.pdf \(usfq.edu.ec\)](https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/document/126152)

Petit-Brehuil, M. (2020). Y se desencajó la tierra de su estado natural”: Efecto de los desastres combinados en Quito y alrededores entre febrero y mayo de 1797. *Temas Americanistas*, 1(44), 149-174. [Vista de "Y se desencajó la Tierra de su estado natural": Efecto de los desastres combinados en Quito y alrededores entre febrero y mayo de 1797 | Temas Americanistas \(us.es\)](#)

Pujante, David. (2003). *Manual de retórica*. Madrid: Editorial Castalia.

Ricoeur, Paul. (2010). *La memoria, la historia, el olvido*. Madrid: Editorial Totta.

Rodríguez, A. (2022). *Escritura expresiva y abuso sexual: Una propuesta para la tramitación de experiencias traumáticas*. [Trabajo final de grado licenciatura, Universidad de la República de Uruguay. [rodriguez\\_angela\\_tesis\\_final\\_diciembre.pdf \(udelar.edu.uy\)](#)

Rupérez, Ángel. (2007). *sentimiento y creación. Indagación sobre el origen de la literatura*. Madrid: Editorial Trotta.

Silva, M. y Moreno, L. (2021). Reexperimentación emocional mediante escritura expresiva en jóvenes universitarios: Reflexiones fenomenológico-interpretativas en tiempos de pandemia Covid-19. *Revista Académica*, 2(20), 97-119. [424-1359-1-PB.pdf \(ugm.cl\)](#)

Snyder, M. y Lindquist, R. (s.f.) *Terapias complementaria y alternativas en enfermería*. Manual Moderno. [Terapias complementarias y alternativas en Enfermería \(gnomio.com\)](#)

Stoopen, María. (2011). *Sujeto, enunciación y escritura*. México: UNAM.

Tapia, R., Sepúlveda, J., Medina, M., Caraveo, J. y De la Fuente, J. (1987). Prevalencia del síndrome de estrés postraumático en la población sobreviviente a un desastre natural. *Instituto Nacional de Salud Pública*, 5(29), 406-411. [Prevalencia del síndrome de estrés postraumático en la población sobreviviente a un desastre natural \(inprf.gob.mx\)](#)

Traistaru, A. (2022). *Intervención cognitivo-conductual y aplicación de escritura expresiva a un caso de duelo complejo persistente*. [Título de licenciatura, Universidad Miguel Hernández]. Biblioteca Universitaria Miguel Hernández. [TFG-Traistaru Descultu, Andrés Roberto.pdf \(umh.es\)](#)

Valarezo, M. (2017). La Terapia Comunitaria Integrativa como herramienta eficaz en situaciones de desastres naturales. *Revista PUCE*, 1(105), 365-384. <https://revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/110/162>



**Anexos**

**Anexo A. Consentimiento informado.**

**Consentimiento informado**

Fecha: \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_ de manera libre y voluntaria, siendo mayor de edad, conociendo mis derechos personales y en mi calidad participante declaro en forma libre y voluntaria, (SI) ACEPTO o (NO) ACEPTO lo siguiente:

1. El Taller de Escritura Emocional tiene como propósito crear un espacio creativo, reflexivo y de diálogo que permita la expresión emocional de los participantes ante las vivencias del huracán Otis, con base herramientas psicoterapéuticas. Entiendo que de ningún modo constituye o sustituye una psicoterapia en sí.	(SI)	(NO)
6. Entiendo que la Universidad Autónoma de Guerrero (UAGro) y sus profesionales son los responsables del uso confidencial y ético del material y la información personal que brinde. Manteniendo en todo momento mi identidad anónima.	(SI)	(NO)
3. Doy mi consentimiento para que se me aplique una serie de instrumentos de evaluación psicológica, cuya aplicación será dirigida por los coordinadores responsables del Taller	(SI)	(NO)
4. Comprendo que <b>no</b> sé me informaran los resultados de los instrumentos que conteste, debido al carácter académico del Taller	(SI)	(NO)
5. Doy mi consentimiento para que los resultados de mis instrumentos, así como los conocimientos generados gracias a mi participación en el Taller, sean utilizados por la UAGro, la UNAM y por los coordinadores responsables del taller con fines académicos y de divulgación científica.	(SI)	(NO)
7. Comprendo que no recibiré ningún tipo de remuneración y/o retribución por mi participación	(SI)	(NO)
8. Entiendo que mi <b>Consentimiento es Voluntario e Informado</b> , y que puedo retirar mi participación en cualquier momento.	(SI)	(NO)

**Nombre y firma del Participante:**

\_\_\_\_\_

**Nombre y firma del Alumno aplicador:** \_\_\_\_\_      **Nombre y firma de Testigo:** \_\_\_\_\_

Imagen 1. Consentimiento informado

## Anexo B. Datos sociodemográficos.

**Datos sociodemográficos**

Por favor escribe tus datos y contesta las preguntas que se te pide. Recuerda que toda tu información será confidencial.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: H M

Nivel de estudios: \_\_\_\_\_ Carrera que cursaste: \_\_\_\_\_

¿Trabajas?: SI NO ¿Qué rol desempeñas en su trabajo?: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ ¿Hijos?: SI NO ¿Cuántos?: \_\_\_\_\_

¿Otras personas dependen económicamente de ti?: SI NO ¿Cuántas? \_\_\_\_\_

Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

Lugar de residencia actual: \_\_\_\_\_

¿Con quienes vives?: \_\_\_\_\_

¿Vives con alguna condición que afecte tu bienestar físico?: SI NO ¿Cuál?: \_\_\_\_\_

¿Vives con alguna condición que afecte tu bienestar psicológico?: SI NO

¿Cuál?: \_\_\_\_\_

Imagen 2: Datos sociodemográficos

## Anexo C. Instrumentos de evaluación\*

\* Los instrumentos de evaluación, al momento de enviar este trabajo, se encuentran en proceso de aprobación por los servicios bibliotecarios de la UNAM para que sean brindados a los colaboradores del taller.





<b>2 ACTIVIDAD: Exposición acerca del género lírico * 1/2</b>	
Objetivos:	Exponer ante los participantes las nociones principales de los géneros literarios que se trabajarán en el taller y el proceso de escritura de cada uno
Desarrollo:	<p>Durante 30 minutos los coordinadores realizarán una exposición acerca de cada género literario que se trabajará en el taller, así como las reglas y pasos básicos para su escritura. Esto con el apoyo de una presentación de diapositivas. Se invitará a los participantes a tomar nota.</p> <p>Se destinarán 5 minutos para resolver las dudas de los participantes.</p>
Materiales:	Presentación con diapositivas (previamente realizada por los coordinadores) sobre los géneros literarios (Anexo E).
Tiempo:	35 min
Notas:	

<b>3 ACTIVIDAD CIERRE: Tres cosas buenas de la vida</b>	
Objetivos:	<p>Resaltar lo positivo del día a día.</p> <p>Buscar razones por las que ser optimista.</p> <p>Explicar la tarea: escritura de diario</p>
Desarrollo:	<p>De forma breve, deberás pensar y escribir tres cosas positivas que te hayan ocurrido el día anterior o el mismo día de la sesión. Después de que todo el mundo haya finalizado, y sólo si así lo deseas, podrás compartirlo con el resto del grupo.</p> <p>AL finalizar la actividad anterior, se explicará a los participantes la tarea en casa que deberán realizar todos los días del taller, esta consiste en destinar 15 minutos a escribir ininterrumpidamente en su diario personal.</p>
Materiales:	Papel                      Bolígrafo
Tiempo:	10 min
Notas:	Se indicará la terna de escribir en el diario

**Sesión 2. Exposición de géneros literarios y comienzo de escritura**

<b>1 ACTIVIDAD INICIAL: Bienvenida y repaso de la sesión anterior</b>	
Objetivos:	Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	Se destinarán 10 minutos para preguntar a los participantes qué es lo que recuerdan de la sesión anterior y cuál es su estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno
Tiempo:	10 minutos
Notas:	



2 ACTIVIDAD: Exposición acerca de la narrativa * 2/2	
Objetivos:	Exponer ante los participantes las nociones principales de los géneros literarios que se trabajarán en el taller y el proceso de escritura de cada uno
Desarrollo:	<p>Durante 30 minutos los coordinadores terminarán la exposición que se comenzó la sesión anterior acerca de los géneros literarios que se trabajará en el taller, así como las reglas y pasos básicos para su escritura. Esto con el apoyo de una presentación de diapositivas. Se invitará a los participantes a tomar nota.</p> <p>Se destinarán 5 minutos para resolver las dudas de los participantes.</p>
Materiales:	Presentación con diapositivas (previamente realizada por los coordinadores) sobre los géneros literarios (Anexo E).
Tiempo:	35 min
Notas:	

<b>3 ACTIVIDAD: Relajación muscular</b>	
Objetivos:	<p>Aprender una técnica de relajación fácil de realizar en la vida cotidiana</p> <p>Aumentar la relajación muscular y reducir el estrés.</p> <p>Generar un ambiente calmado y apto para la escritura</p>
Desarrollo:	<p>Te situarás en tu correspondiente asiento, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.</p>
Materiales:	Ninguno
Tiempo:	10 min
Notas:	Relajación muscular de Jacobson (Anexo E)

4 ACTIVIDAD: Escritura expresiva	
Objetivos:	<p>Escoger el género literario que cada participante trabajará</p> <p>Escribir con base en los pensamientos y sentimientos que se hayan desarrollado a lo largo del tiempo respecto a su vivencia del huracán</p>
Desarrollo:	<p>Se dispondrán las mesas y sillas de forma que cada participante tenga privacidad suficiente para escribir, se explicarán las instrucciones de la actividad y se resolverán las dudas. Esto tratará de realizarse en 10 minutos.</p> <p>Cada participante deberá escoger un género literario para trabajar. De este modo comenzarán a escribir atendiendo los conceptos principales del género escogido y teniendo por temática principal los sentimientos y pensamientos referentes a su vivencia del huracán.</p> <p>Se dará la sugerencia de escribir acerca del huracán y de todo lo que concierne: cómo comenzó, qué sentimientos generó, qué pensamientos se tuvieron en aquel momento, cómo ha ido evolucionando, qué es lo que se siente y piensa ahora, que espera para el futuro, etc.</p> <p>Después de 50 minutos se les pedirá que suspendan la escritura.</p>
Materiales:	Lápiz                      - Cuaderno                      - Borrador                      Sacapuntas
Tiempo:	60 min
Notas:	



5 ACTIVIDAD CIERRE: Tres cosas buenas de la vida	
Objetivos:	Resaltar lo positivo del día a día. Buscar razones por las que ser optimista.
Desarrollo:	De forma breve, deberás pensar y escribir tres cosas positivas que te hayan ocurrido el día anterior o el mismo día de la sesión. Después de que todo el mundo haya finalizado, y sólo si así lo deseas, podrás compartirlo con el resto del grupo.
Materiales:	Papel Bolígrafo
Tiempo:	5 min
Notas:	Fuente: Barco (2016). Se indicará la tera de escribir en el diario

**Sesión 3 y 4. Escritura expresiva**

<b>1 ACTIVIDAD INICIAL: Bienvenida y repaso de la sesión anterior</b>	
Objetivos:	<p>Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.</p> <p>Compartir con el resto de los participantes la escritura de la sesión anterior, señalando las emociones generadas mientras se hacía.</p>
Desarrollo:	<p>Se destinarán 10 minutos para preguntar a los participantes cuál es su estado de ánimo para esta sesión.</p> <p>A continuación, se destinarán 30 minutos para que los participantes compartan lo que escribieron en la sesión previa y se invitará a comentarlo.</p>
Materiales:	Ninguno
Tiempo:	40 minutos
Notas:	

<b>2 ACTIVIDAD: Relajación muscular</b>	
Objetivos:	<p>Aprender una técnica de relajación fácil de realizar en la vida cotidiana</p> <p>Aumentar la relajación muscular y reducir el estrés.</p> <p>Generar un ambiente calmado y apto para la escritura</p>
Desarrollo:	<p>Te situarás en tu correspondiente asiento, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.</p>
Materiales:	Ninguno
Tiempo:	10 min
Notas:	Junta de Andalucía (2011).

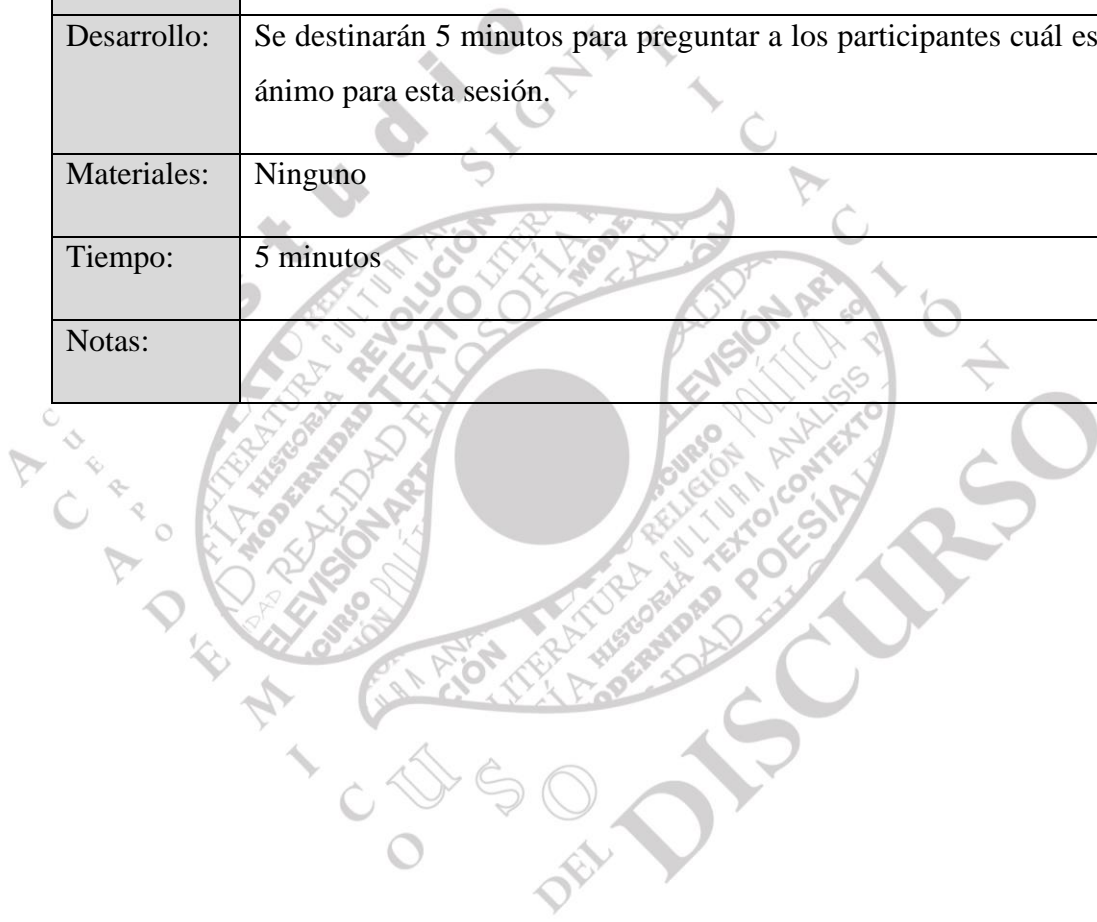


3 ACTIVIDAD: Escritura expresiva	
Objetivos:	Escribir con base en los pensamientos y sentimientos que se hayan ido desarrollando a lo largo del tiempo respecto a su vivencia del huracán
Desarrollo:	<p>Se dispondrán los asientos de forma que cada participante tenga privacidad suficiente para escribir, se tratará de acondicionar en 5 minutos.</p> <p>Cada participante reanudará la escritura que dejó pausada el día anterior. Si es que el participante considera que ha terminado y perfeccionado su escritura, se le exhortará a realizar una nueva, ya sea del mismo género literario o de un nuevo.</p> <p>Se dará la sugerencia de escribir acerca del huracán: sobre cómo les afecta en su vida diaria, tanto a ellos como a su familia y amigos; cómo se ven ellos mismos y sus círculos más cercanos; cómo ven su pasado, presente y futuro; cómo de responsables se sienten por las consecuencias, etc.</p> <p>Después de 60 minutos se suspenderá la escritura.</p>
Materiales:	Lápiz - Cuaderno - Borrador Sacapuntas
Tiempo:	65 minutos
Notas	

4 ACTIVIDAD CIERRE: Tres cosas buenas de la vida	
Objetivos:	Resaltar lo positivo del día a día. Buscar razones por las que ser optimista.
Desarrollo:	De forma breve, deberás pensar y escribir tres cosas positivas que te hayan ocurrido el día anterior o el mismo día de la sesión. Después de que todo el mundo haya finalizado, y sólo si así lo deseas, podrás compartirlo con el resto del grupo.
Materiales:	Papel Bolígrafo
Tiempo:	5 min
Notas:	Fuente: Barco (2016). Se indicará la tera de escribir en el diario

**Sesión 5. Análisis de escritura expresiva, post-test y cierre del programa**

<b>1 ACTIVIDAD INICIAL: Bienvenida</b>	
Objetivos:	Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	Se destinarán 5 minutos para preguntar a los participantes cuál es su estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno
Tiempo:	5 minutos
Notas:	



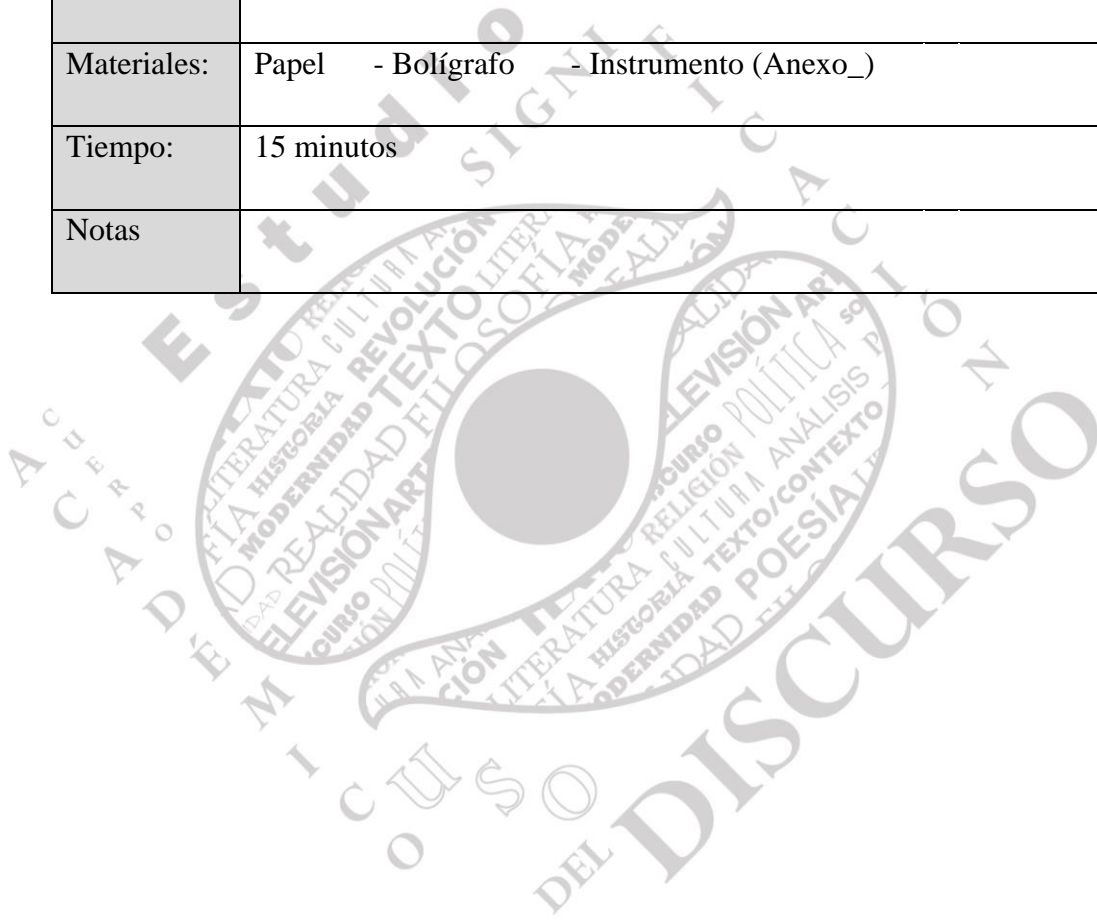


3 ACTIVIDAD: Escritura expresiva	
Objetivos:	Escribir con base en los pensamientos y sentimientos que se hayan ido desarrollando a lo largo del tiempo respecto a su vivencia del huracán
Desarrollo:	<p>Se dispondrán los asientos de forma que cada participante tenga privacidad suficiente para escribir, se tratará de acondicionar en 5 minutos.</p> <p>Cada participante reanudará la escritura que dejó pausada el día anterior. Si es que el participante considera que ha terminado y perfeccionado su escritura, se le exhortará a realizar una nueva, ya sea del mismo género literario o de un nuevo.</p> <p>Se dará la sugerencia de escribir acerca del huracán incluido lo que ha aprendido, mejorado y de aquello por lo que se siente orgulloso y agradecido.</p> <p>Después de 50 minutos se suspenderá la escritura.</p>
Materiales:	Lápiz - Cuaderno - Borrador
Tiempo:	55 minutos
Notas	

<b>4 ACTIVIDAD: Analizando lo escrito</b>	
Objetivos:	<p>Entender el proceso y evolución emocional que se han llevado a cabo a través de la escritura.</p> <p>Evaluar los cambios en la forma de escribir.</p> <p>Aprender como la apertura emocional reduce las consecuencias de los desequilibrios emocionales</p>
Desarrollo:	<p>Se dedicarán 40 minutos a la lectura y análisis de los textos escritos de cada participante en las sesiones previas. Además, cada participante deberá compartir el proceso emocional que atravesó escribiendo y las consecuencias que la escritura tuvo en su día a día.</p>
Materiales:	
Tiempo:	40 minutos
Notas	

**5 ACTIVIDAD: Aplicación post-test**

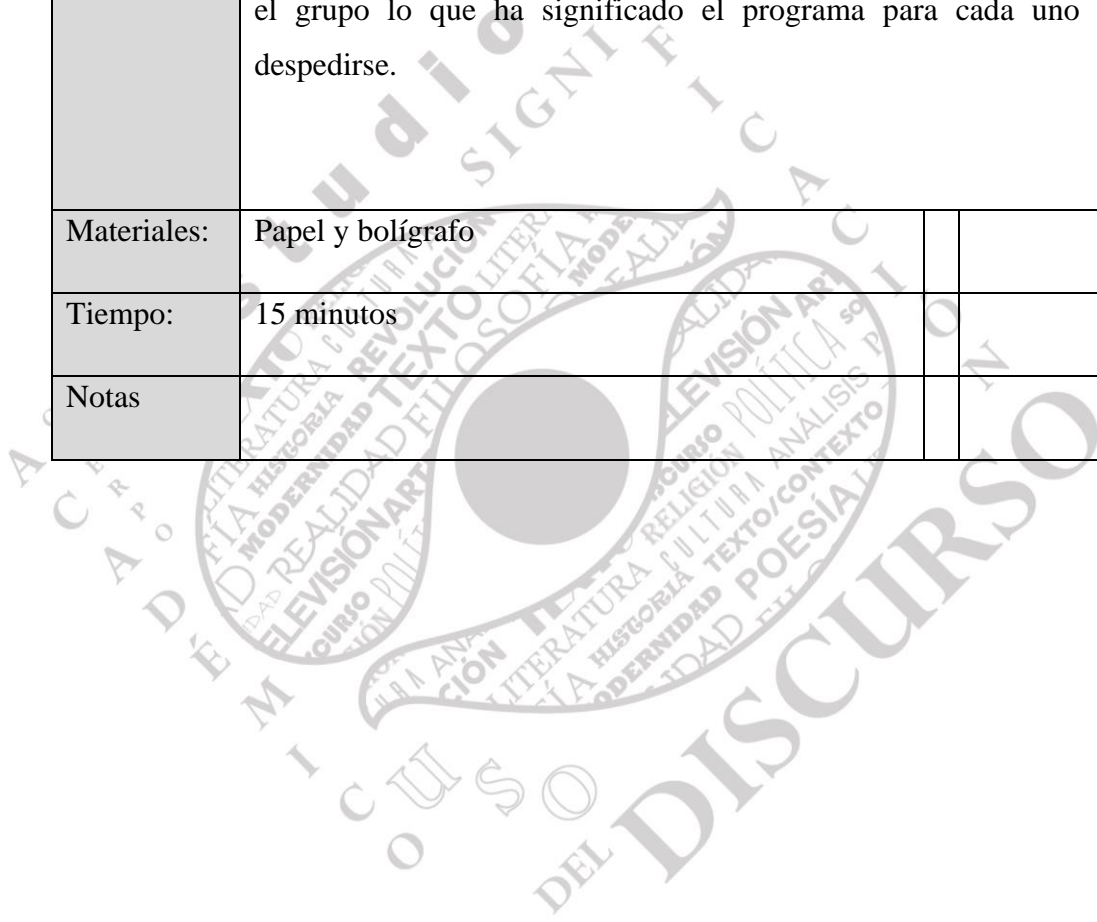
Objetivos:	Aplicar nuevamente un instrumento de evaluación psicológica
Desarrollo:	Los participantes contestarán nuevamente, a manera de post-test, el mismo instrumento psicométrico que se les aplicó al principio del taller, de tal modo que sirva para su comparación y el análisis de las consecuencias del mismo taller.
Materiales:	Papel - Bolígrafo - Instrumento (Anexo_)
Tiempo:	15 minutos
Notas	





**5 ACTIVIDAD: Consenso final y despedida**

Objetivos:	Hacer un balance general del programa y sus actividades. Ofrecer recomendaciones de mejora.
Desarrollo:	Para la despedida, escribe en una nota anónima tus sugerencias de mejora. Después, se ofrecerá un tiempo estimado de quince minutos para compartir con el grupo lo que ha significado el programa para cada uno y, finalmente, despedirse.
Materiales:	Papel y bolígrafo
Tiempo:	15 minutos
Notas	



Anexo E. Relajación muscular progresiva de Jacobson.

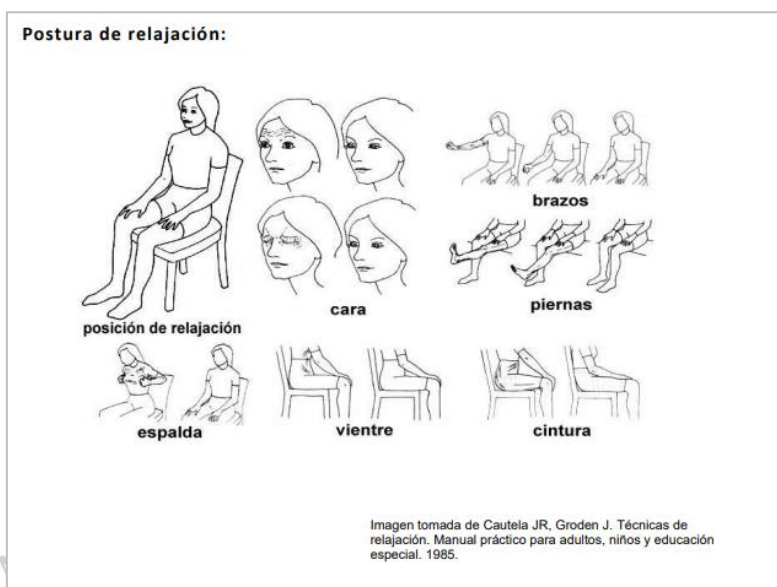


Imagen 3. Relajación muscular progresiva de Jacobson. (Junta de Andalucía Consejería de la Salud 2011).