

¿Qué pasa cuando escribimos?



Externalizamos emociones,
lo que reduce la carga
mental y el estrés.



Activamos la
autorreflexión



Regulamos emociones
intensas al darles forma
y significado.



Aumentamos la
autoconciencia,
identificando patrones
de conducta y
pensamiento.



Fortalecemos la memoria
al estructurar lo vivido
en narrativas coherentes.



Organizamos pensamientos
dispersos, facilitando la
claridad cognitiva.



Fuente: Dr. James W. Pennebaker