

## El poder de la literatura en la salud mental

Henry C. Rivas-Sucari,<sup>1\*</sup>  Carlos M. Manrique-Rabelo,<sup>1</sup>  Sandra A. Rivas-Sucari,<sup>2</sup>   
Ana M. Flores-Núñez<sup>3</sup>  y José L. Rodríguez- Eguizabal<sup>4</sup> 

<sup>1</sup>Departamento de Humanidades, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú; <sup>2</sup>Facultad de Administración y Economía, Universidad de Tarapacá, Arica, Chile; <sup>3</sup>Facultad de Artes y Humanidades, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú; <sup>4</sup>Departamento de Humanidades, Universidad Tecnológica del Perú, Lima, Perú

### Resumen

El artículo explora el papel de la literatura, la poesía y la escritura terapéutica como herramientas complementarias en el abordaje de la salud mental. En un contexto global donde los trastornos mentales como la ansiedad y la depresión son cada vez más prevalentes, se destaca la necesidad de enfoques holísticos que integren las humanidades en la terapia. La narrativa se presenta como un mecanismo fundamental para procesar emociones, construir significado y fomentar la resiliencia. A través de ejemplos literarios, como las obras de José María Arguedas, Virginia Woolf y Sylvia Plath, se ilustra cómo la escritura puede servir como catarsis y exploración introspectiva. Asimismo, se analiza el poder de la poesía para expresar emociones complejas, y se describen técnicas de escritura terapéutica, como el diario emocional y la escritura libre. El artículo concluye resaltando que estas prácticas, aunque no sustituyen a los tratamientos tradicionales, enriquecen el proceso.

**PALABRAS CLAVE:** Salud mental. Narrativa terapéutica. Escritura terapéutica. Humanidades en terapia. Catarsis literaria.

### The power of literature on mental health

### Abstract

This article explores the role of literature, poetry, and therapeutic writing as complementary tools in addressing mental health. In a global context where mental disorders such as anxiety and depression are increasingly prevalent, the need for holistic approaches that integrate the humanities into therapy is highlighted. Narrative is presented as a fundamental mechanism for processing emotions, constructing meaning, and fostering resilience. Literary examples, such as the works of José María Arguedas, Virginia Woolf, and Sylvia Plath, illustrate how writing can serve as a means of catharsis and introspective exploration. The article also analyzes the power of poetry to express complex emotions, and describes therapeutic writing techniques such as emotional journaling and free writing. The article concludes by emphasizing that these practices, while not replacing traditional treatments, enrich the process.

**KEYWORDS:** Mental health. Therapeutic narrative. Therapeutic writing. Humanities in therapy. Literary catharsis.

#### \*Correspondencia:

Henry C. Rivas-Sucari  
E-mail: pchuhriv@upc.edu.pe

Fecha de recepción: 09-04-2025

Fecha de aceptación: 02-06-2025

DOI: 10.24875/GMM.25000150

Gac Med Mex. 2025;161:560-564

Disponible en PubMed

www.gacetamedicademexico.com

0016-3813/© 2025 Academia Nacional de Medicina de México, A.C. Publicado por Permanyer. Este es un artículo *open access* bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

## Introducción

La salud mental se ha convertido en un tema de creciente preocupación global, con un impacto significativo en la calidad de vida de millones de personas. En un mundo cada vez más complejo y acelerado, la ansiedad, la depresión, el estrés y otros trastornos mentales son cada vez más comunes.<sup>1</sup> En vista del problema actual, la investigación de metodologías innovadoras para la gestión de la salud mental se vuelve imperativa.

Tradicionalmente, la atención en salud mental se ha centrado en modelos biomédicos y psicoterapéuticos, los cuales se enfocan en la identificación y el tratamiento de los síntomas. Sin embargo, en los últimos años ha surgido un interés creciente por la integración de las humanidades en la terapia, reconociendo que la experiencia humana es multifacética y requiere un enfoque holístico.<sup>2</sup>

En este contexto, la narrativa emerge como una poderosa herramienta terapéutica. La narrativa, como capacidad de contar historias, es una actividad fundamentalmente humana que permite comprender, procesar y dar sentido a las experiencias. La construcción de narrativas nos ayuda a elaborar identidades, a establecer relaciones y a enfrentar los desafíos de la vida.<sup>3</sup> En el ámbito de la salud mental, la narrativa puede contribuir a la identificación y la expresión de emociones, la construcción de significado, la regulación emocional y el desarrollo de resiliencia.<sup>4</sup>

Este artículo explora el poder de la narrativa en la salud mental, centrándose en el papel de las humanidades, en particular de la literatura, la poesía y la escritura terapéutica, en el proceso de curación y bienestar mental. Se argumenta que la narrativa, a través de la literatura, la poesía y la escritura terapéutica, puede coadyuvar junto con los tratamientos convencionales. De esta forma, complementa y enriquece los enfoques tradicionales de la terapia. En ningún sentido podemos afirmar que el ejercicio narrativo constituye una curación o el reemplazo de los tratamientos tradicionales; nuestra postura apunta hacia una cooperación en los tratamientos a través de las posibilidades que nos brinda la literatura.

### La narrativa como herramienta terapéutica

La capacidad de narrar historias es una característica fundamentalmente humana que nos permite

comprender, procesar y dar sentido a nuestras experiencias. Desde la infancia, las historias nos acompañan, moldeando nuestra comprensión del mundo y ayudándonos a navegar por las complejidades de la vida.<sup>3</sup> En el contexto de la salud mental, la narrativa emerge como un complemento de la terapia convencional, ya que nos ayuda a conectar con nuestras emociones, a encontrar significado en nuestras experiencias y a construir resiliencia frente a los desafíos.<sup>4</sup> Las historias, como los mitos, las leyendas y los relatos personales, funcionan como mapas que nos guían a través del laberinto de la experiencia humana. Al narrar nuestras historias, no solo las revivimos, sino que también las reinterpretemos y reconstruimos, dándoles un nuevo significado y perspectiva.<sup>5</sup> Este proceso de reinterpretación narrativa puede ser especialmente útil en el ámbito de la salud mental, donde las personas a menudo se enfrentan a experiencias traumáticas o dolorosas que pueden ser difíciles de procesar.

La narrativa terapéutica se basa en la idea de que las historias que nos contamos a nosotros mismos y a los demás influyen en nuestra percepción del mundo, nuestras emociones y nuestras acciones. Al narrar nuestra historia, podemos comprender mejor las causas y las consecuencias de nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, lo que nos permite tomar conciencia de los patrones y las creencias que pueden estar contribuyendo a nuestros problemas de salud mental.<sup>6</sup> Además, el acto de contar nuestra historia a alguien que nos escucha con atención y empatía puede ser profundamente sanador. La validación y el reconocimiento de nuestra experiencia por parte de otra persona pueden ayudarnos a sentirnos menos solos, más comprendidos y más empoderados para enfrentar los desafíos.<sup>7</sup>

Algunos ejemplos los podemos encontrar en la novela *El zorro de arriba y el zorro de abajo*, del escritor peruano José María Arguedas.<sup>8</sup> La novela contiene cinco diarios que fueron escritos a raíz de su proceso de terapia contra la depresión. Esta novela constituye un caso importante en la escritura como terapia. En ese sentido, diversos autores han utilizado la escritura como un mecanismo de afrontamiento y procesamiento emocional, lo que podría interpretarse como una forma de terapia. Virginia Woolf, en su novela *Mrs. Dalloway*, explora temas de salud mental como la depresión y la ansiedad. En ella, refleja sus propias experiencias con estas afecciones.<sup>9</sup> Similarmente, el

estilo directo y conciso de Ernest Hemingway se ha asociado con su lucha contra la depresión y el trauma bélico, utilizando la escritura como un medio para lidiar con sus conflictos internos.<sup>10</sup> Finalmente, la obra de Sylvia Plath, incluyendo *The Bell Jar*, aborda la depresión, el suicidio y la búsqueda de sentido, con la escritura como canal para expresar su dolor y lucha personal.<sup>11</sup> Si bien no se trata de una terapia formalmente prescrita, la escritura en estos casos actuó como un proceso de catarsis y exploración introspectiva.

## La poesía como expresión y sanación

La poesía, con su capacidad para capturar la complejidad y la profundidad de la experiencia humana, ha sido considerada desde hace siglos una herramienta poderosa para expresar emociones, explorar el alma y encontrar sentido a la vida.<sup>12</sup> En el ámbito de la salud mental, la poesía puede convertirse en un canal para procesar y dar forma a emociones complejas y difíciles de expresar con palabras. Es un lenguaje que trasciende la lógica racional, pues conecta directamente con el corazón y el alma.<sup>13</sup> La poesía nos permite acceder a un nivel de profundidad emocional que a menudo se encuentra oculto en la superficie de la conversación diaria. Permite que la tristeza, la angustia, la alegría y la esperanza se expresen de maneras nuevas y sorprendentes. De esta forma, crea una experiencia visceral que puede ser profundamente catártica.<sup>14</sup> En el caso de quienes experimentan dolor emocional o trauma, la poesía puede ofrecer un espacio seguro para explorar y expresar emociones que se resisten a la racionalidad.<sup>15</sup>

La poesía, también, tiene un poder único para conectar con las personas a través de la experiencia compartida. Al leer o escribir poesía, podemos encontrar resonancia con las emociones y las experiencias de otros. De esta forma, descubrimos que no estamos solos en nuestro sufrimiento.<sup>16</sup> Esta conexión emocional puede ser profundamente sanadora, ya que nos permite sentirnos validados y comprendidos, incluso en momentos de gran dificultad.<sup>16</sup> Como ejemplo podemos citar al poeta peruano César Vallejo y su poema *Los heraldos negros*, incluido en el libro del mismo nombre.<sup>17</sup> Este poema constituye una clara muestra de cómo la poesía puede ser un instrumento para expresar el dolor humano. En este caso, el poeta expresa el dolor inmenso que experimenta en un periodo específico.

## Escritura terapéutica: una herramienta para el autoconocimiento y la sanación

La escritura terapéutica, como un proceso reflexivo y creativo, ofrece un espacio para explorar, procesar y dar sentido a nuestras experiencias, especialmente aquellas que resultan difíciles de verbalizar o que nos causan dolor emocional.<sup>18</sup> A través de la escritura, podemos acceder a un nivel más profundo de autoconocimiento, conectar con nuestras emociones, comprender nuestros patrones de pensamiento y descubrir recursos internos para afrontar los desafíos de la vida.<sup>7</sup>

La escritura terapéutica no se trata solo de expresar nuestras emociones, sino de crear un diálogo interno con nuestras propias experiencias. Al poner nuestras emociones, pensamientos y recuerdos en papel, podemos observarlos desde una perspectiva más objetiva, ya que nos permite identificar creencias limitantes, patrones de comportamiento y eventos que nos han afectado profundamente.<sup>19</sup> Este proceso de escritura puede ser en particular útil para procesar experiencias traumáticas, como abusos, pérdidas, rupturas o enfermedades crónicas. Al escribir sobre estos eventos, podemos empezar a liberarnos del dolor emocional asociado a ellos, comprender su impacto en nuestra vida y encontrar formas de sanar y reconstruir nuestra historia.<sup>15</sup>

Existen diversas técnicas de escritura terapéutica que se adaptan a diferentes necesidades y objetivos. Algunas de las más comunes son:

- Escritura libre: consiste en escribir sin censura ni autocrítica, dejando que la mente fluya libremente.
- Escritura de cartas: escribir una carta a alguien que nos ha afectado, ya sea para expresar emociones, pedir perdón o simplemente para comunicar nuestros sentimientos.
- Escritura creativa: utilizar la imaginación y la creatividad para expresar emociones a través de la ficción, la poesía o la narrativa.
- Diario terapéutico: escribir regularmente en un diario sobre nuestras experiencias, emociones y pensamientos, como una forma de autoconocimiento y regulación emocional.

La escritura terapéutica puede ser utilizada como una herramienta individual o como parte de un proceso terapéutico guiado por un profesional. Independientemente de cómo se utilice, ofrece un espacio seguro para explorar nuestras experiencias, conectar con nuestras emociones y construir un

camino hacia la sanación y el bienestar. En este sentido, la escritura puede constituirse como un proceso terapéutico. En momentos de malestar emocional, la escritura puede emerger como una necesidad inherente, ya que sugiere su posible función terapéutica. La capacidad de expresar emociones, incluso a través de un medio indirecto como la escritura, parece facilitar la liberación de la carga emocional, lo que permite una catarsis que contribuye a la regulación emocional.<sup>20</sup>

Se han realizado estudios sobre las prácticas sociales de escritura y la terapia, analizando el rol de la escritura en la mitigación del sufrimiento, en particular durante la pandemia de COVID-19. Por ejemplo, los escritos de pacientes producidos por participantes de los talleres «Cuidando a los que cuidan», llevados a cabo en Argentina durante el segundo semestre de 2021, cuyos resultados fueron positivos.<sup>21</sup>

Por otro lado, diversos estudios controlados han demostrado la eficacia de las intervenciones basadas en la narrativa, la poesía y la grafoterapia en el abordaje de la salud mental. Un ensayo clínico controlado realizado en Hong Kong evidenció que la terapia narrativa colectiva redujo de manera significativa la carga emocional y mejoró la esperanza en cuidadores de personas con esquizofrenia.<sup>22</sup> De manera similar, una intervención de terapia narrativa en línea aplicada a enfermeras con síntomas de trastorno de estrés posttraumático mostró mejoras notables en los niveles de estrés, ansiedad y depresión.<sup>23</sup> En el ámbito educativo, un programa de terapia de poesía en grupo redujo el estrés clínico y aumentó la resiliencia del ego en estudiantes de enfermería,<sup>24</sup> mientras que otra intervención de biblio-poesía fortaleció la resiliencia en estudiantes universitarios mediante sesiones semanales de lectura y escritura poética.<sup>25</sup> Finalmente, un estudio grafológico sugirió que el análisis de la escritura puede aportar información valiosa en la evaluación del trastorno depresivo mayor, mostrando una concordancia significativa con los diagnósticos clínicos tradicionales.<sup>26</sup>

## Conclusiones

En un mundo donde la salud mental se ha convertido en una prioridad global, la búsqueda de nuevos enfoques terapéuticos se vuelve cada vez más urgente. Este artículo explora el poder de la narrativa como una herramienta complementaria y enriquecedora para el bienestar mental, centrándose en el papel de las humanidades en la terapia.

Las historias que nos contamos a nosotros mismos y a los demás desempeñan un papel fundamental en nuestra experiencia. A través de la narrativa, podemos dar sentido a nuestras emociones, elaborar una identidad, encontrar significado en experiencias difíciles y fortalecer nuestra resiliencia. La literatura, la poesía y la escritura terapéutica ofrecen vías para acceder a este poder curativo, pues complementan y amplían los enfoques tradicionales de la terapia.

La literatura puede ofrecer consuelo y comprensión al conectar con las emociones y las experiencias de otros. La poesía proporciona un lenguaje para expresar emociones complejas y dolorosas, ya que es posible liberar sentimientos que a menudo se encuentran atrapados en nuestro interior. La escritura terapéutica, por su parte, ofrece un espacio seguro para explorar nuestros pensamientos y emociones, procesar eventos traumáticos y construir un camino hacia la sanación.

Al integrar las humanidades en la terapia, podemos enriquecer el abordaje de la salud mental, ofreciendo un espacio para la expresión creativa, el procesamiento emocional y la construcción de significado. La narrativa puede complementar las técnicas tradicionales, ayudando a las personas a lograr una comprensión más profunda de sí mismas y a encontrar recursos para enfrentar los desafíos de la vida.

Es fundamental recordar que las terapias de escritura no constituyen soluciones mágicas, pero sí una herramienta poderosa que puede ser utilizada de manera efectiva junto a otros enfoques terapéuticos. Al incluir el poder de la narrativa, podemos crear un espacio complementario para la sanación, el crecimiento y el bienestar mental.

## Financiamiento

Los autores declaran que no recibieron financiamiento para este trabajo.

## Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

## Agradecimientos

Se agradece a la Dirección de Investigación de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas por el apoyo brindado para la realización de esta investigación a través del incentivo UPC- EXPOST- 2025.

## Consideraciones éticas

**Protección de personas y animales.** Los autores declaran que para esta investigación no se han realizado experimentos en seres humanos ni en animales.

**Confidencialidad, consentimiento informado y aprobación ética.** El estudio no involucra datos personales de pacientes ni requiere aprobación ética. No se aplican las guías SAGER. Se han seguido las recomendaciones pertinentes.

**Declaración sobre el uso de inteligencia artificial.** Los autores declaran que no utilizaron ningún tipo de inteligencia artificial generativa para la redacción de este manuscrito.

## Referencias

1. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Geneva: WHO; 2022. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
2. Kirk J, Kuyken W. The mindful way through depression: freeing yourself from chronic unhappiness. New York: Guilford Press; 2015.
3. Bruner JS. Making stories: law, literature, life. Cambridge, MA: Harvard University Press; 2003.
4. Frank AW. The wounded storyteller: body, illness, and ethics. 2<sup>nd</sup> ed. Chicago: University of Chicago Press; 2013.
5. McAdams DP. The redemptive self: stories Americans live by. Oxford: Oxford University Press; 2014.
6. Van der Kolk BA. The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma. New York: Viking; 2014.
7. Levine PA. In an unspoken voice: how the body releases trauma and restores goodness. Berkeley, CA: North Atlantic Books; 2015.
8. Arguedas JM. El zorro de arriba y el zorro de abajo. Lima: Horizonte; 1971.
9. Woolf V. La señora Dalloway. Tres Cantos, Madrid: Akal; 2024.
10. Meyers J. Hemingway, a biography. New York: Harper & Row; 1985.
11. Plath S. The bell jar. New York: Harper & Row; 1971.
12. Vendler H. The music of what happens: poets, poems, and the reader. Cambridge, MA: Harvard University Press; 2015.
13. Jarrell R. The complete poems. New York: Farrar, Straus and Giroux; 2007.
14. Skloot R. The immortal life of Henrietta Lacks. New York: Crown Publishers; 2010.
15. Miller J. The poetry of trauma: a guide to healing through the art of verse. London: Bloomsbury Publishing; 2017.
16. Hogan D. The courage to create: a guide to the creative process. Novato, CA: New World Library; 2015.
17. Vallejo C. Vallejo. Poesía completa. Lima: Revuelta Editores; 2021.
18. Murray M. Writing for healing: how to use creative writing to heal from trauma and adversity. Novato, CA: New World Library; 2019.
19. Petty R. The mindful writer: a guide to cultivating creativity, focus, and joy through writing. New York: TarcherPerigee; 2016.
20. Ramos Monsivais CL. La escritura como terapia de liberación emocional para reducir síntomas de la depresión. Dilemas Contemp Educ Política Valores. 2023;10(3). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3588>.
21. Zerillo A, Bruder M. Cuidando a los que cuidan: prácticas de escritura terapéutica. Traslaciones Rev Latinoam Lect Escr. 2024;11(21). Disponible en: <https://revistas.uncu.edu.ar/ojs3/index.php/traslaciones/article/view/7944>
22. Zhou D-HR, Chiu Y-LM, Lo T-LW, Lo W-FA, Wong S-S, Luk K-L, et al. Outside-in or inside-out? A randomized controlled trial of two empowerment approaches for family caregivers of people with schizophrenia. Issues Ment Health Nurs. 2020;41:761-72. <http://dx.doi.org/10.1080/01612840.2020.1734992>
23. Xue M, Yu P, Gu Z, Sun Y. Online narrative therapy intervention improves post-traumatic stress disorder symptoms, perceived stress, anxiety, and depression in nurses: a randomized controlled trial. Rev Bras Psiquiatr. 2025;47:e20243740. <http://dx.doi.org/10.47626/1516-4446-2024-3740>
24. Park JH, Kim JY, Kim HO. Effects of a group poetry therapy program on stress, anxiety, ego-resilience, and psychological well-being of nursing students. Arch Psychiatr Nurs. 2022;41:144-52. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2022.07.027>.
25. Stanley N, Stanley L, Nguyen K. Evaluating the use of biblio-poetry therapy to improve resilience in undergraduates. J Poet Ther. 2024;1-13. <http://dx.doi.org/10.1080/08893675.2024.2413598>.
26. Giannini M, Pellegrini P, Gori A, Loscalzo Y. Is graphology useful in assessing major depression? Psychol Rep. 2019;122:398-410. <http://dx.doi.org/10.1177/0033294118759667>.