



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

ESCRITURA PARA LA ESPERANZA

**PROGRAMA DE ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA PARADOS DE
LARGA DURACIÓN**

Alumno/a: Guillermo Barco Vicente

Tutor/a: Prof. D. Ángel Cagigas

Diciembre, 2016

Agradecimientos,

En primer lugar, me gustaría agradecer al profesor Ángel Cagigas su total y continua predisposición, su buen consejo y buen hacer como director de este proyecto final.

También me gustaría agradecer a la profesora Begoña Larrauri su apoyo a este trabajo cuando tan solo era una idea y muchos interrogantes en mi cabeza.

Por último y no por ello menos importante, me gustaría agradecerle a Katie Scrantom su apoyo y cariño incondicionales, día tras día, como la mejor compañera de viaje que pueda imaginar.

Sin ellos este trabajo no se hubiera hecho realidad.

"El escritor escribe su libro para explicarse a sí mismo lo que no se puede explicar".

- Gabriel García Márquez

ÍNDICE

RESUMEN.....	6
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	8
1. Marco teórico.	8
1.1. La crisis económica y sus consecuencias.....	8
1.2. La crisis económica y el paro de larga duración.....	8
1.2.1. Soluciones al paro de larga duración.....	12
1.2.2. Consecuencias del desempleo de larga duración.	12
1.2.2.1. La depresión en el desempleo de larga duración.	13
1.3. La arteterapia.	15
1.3.1. La escritura terapéutica.	16
1.3.2. La Escritura Expresiva de James W. Pennebaker.	16
1.3.2.1. ¿Cómo funciona la E.E.?	18
1.3.2.2. ¿En qué consiste la E.E.? El paradigma de Pennebaker.	21
1.3.2.3. La Escritura expresiva y el desempleo.....	22
2. Justificación del programa.	22
PARTICIPANTES	24
METODOLOGÍA E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	25
PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	27
DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN O TRATAMIENTO.....	28
1. Objetivos del programa.	28
1.1 Objetivo general.....	28
1.2 Objetivos específicos.	28
2. Hipótesis.....	28
3. Temporalización del programa.....	28
4. Distribución de las sesiones.	29
5. Actividades.....	29
6. Recursos necesarios.....	30
7. Presupuesto.....	30
CONCLUSIONES	31
REFERENCIAS	33
ANEXOS.....	39
A. Actividades detalladas.	39

Sesión A01. Introducción al programa.....	39
Sesión A02. Escritura terapéutica para mejorar el auto-conocimiento I.....	41
Sesión A03. Escritura terapéutica para mejorar el auto-conocimiento II.....	44
Sesión A04. Escritura terapéutica para gestionar la culpabilidad I.....	48
Sesión A05. Escritura terapéutica para gestionar la culpabilidad II.	51
Sesión A06. Escritura terapéutica para mejorar la resolución de conflictos I.....	55
Sesión A07. Escritura terapéutica para mejorar la resolución de conflictos II.	58
Sesión A08. Escritura terapéutica para mejorar la resolución de conflictos III.	62
Sesión A09. Escritura terapéutica para mejorar el optimismo I.....	66
Sesión A10. Escritura terapéutica para mejorar el optimismo II.	70
Sesión A11. E.E. según el paradigma de Pennebaker I.....	74
Sesión A12. E.E. según el paradigma de Pennebaker II.	76
Sesión A13. E.E. según el paradigma de Pennebaker III.	78
Sesión A14. E.E. según el paradigma de Pennebaker IV.....	80
Sesión A15. E.E. según el paradigma de Pennebaker: Análisis y despedida.....	82
B. Fotocopia 1: Presentación del programa.	84

RESUMEN

Dada la escasez de programas e iniciativas que mejoren la situación psicológica de los parados de larga duración, el presente trabajo pretende desarrollar un programa piloto de intervención para este colectivo basado en la escritura terapéutica. Creemos que esta forma de terapia, dado su bajo coste y su facilísimo desarrollo, puede marcar un antes y un después para los participantes. Esto se debe a que es una herramienta totalmente segura, que no necesita supervisión y que se puede utilizar cada vez que sea necesaria. El objetivo principal del programa es la mejora de la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico de los participantes. Está dirigido a veinte hombres de treinta a cincuenta y cuatro años de edad; población que según los datos es la más desprotegida y afectada por la exclusión social. A la introducción de las cifras más recientes de este colectivo en nuestro país, le siguen, en el documento, una completa fundamentación de las teorías que sustentan los beneficios de esta terapia y actividades para desarrollarla. El programa, diseñado para ser totalmente práctico, consta de varios bloques en los que se tratan el autoconocimiento, la culpabilidad, la resolución de conflictos, el optimismo y la escritura expresiva sobre traumas.

Palabras clave: parados de larga duración, arteterapia, escritura terapéutica, escritura expresiva, autoconocimiento, culpabilidad, resolución de conflictos, optimismo.

ABSTRACT

Given the lack of programs and initiatives working to improve the psychological wellbeing of people with long-term unemployment, the current study aims to develop a pilot intervention program for this demographic based on therapeutic writing. Due to the low-cost nature of this type of therapy, we believe that it will serve as a turning point for the unemployed population. Furthermore, therapeutic writing is so safe and easy to use that it can be implemented without supervision as often as needed. The main goal of this program is to improve life satisfaction and psychological well-being of the participants. The target population is twenty men between the ages of thirty and fifty-four years old. Statistics show that this is the most vulnerable and socially excluded group among the unemployed population. This study compiles the most recent statistics in Spain related to this population, the theoretical framework of therapeutic

writing, its benefits, and activities to develop the program. The programmatic design is extremely practical and is composed of different thematic sessions such as self-knowledge, guilt, conflict resolution, optimism and expressive writing about traumatic experiences.

Key words: long-term unemployment, art-therapy, therapeutic writing, expressive writing, self-knowledge, guilt, conflict resolution, optimism.

INTRODUCCIÓN

1. Marco teórico.

1.1. La crisis económica y sus consecuencias.

Desde el año 2008, la crisis económica ha azotado a la sociedad española provocando un sinnúmero de cambios de diversa índole. En lo referente a lo social, destacamos el aumento del desempleo (Instituto Nacional de Estadística (I.N.E.), 2016), la precarización de empleos, salarios y reducción de capacidad adquisitiva (Zugasti Mutilva, 2014), la reducción demográfica de más de 200.000 personas (I.N.E., 2016), la expansión y agravamiento de la exclusión y vulnerabilidad social (Fundación FOESSA, 2014), el empeoramiento de la salud (Dávila & González, 2009), etc. Aún hoy, ocho años después, muchos colectivos siguen padeciendo estas consecuencias.

1.2. La crisis económica y el paro de larga duración.

Uno de esos colectivos que la padece especialmente es el de los parados de larga duración (PsLD a partir de ahora). Según el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE, n.d.), este concepto hace referencia a aquel grupo de desempleados que ha estado en esa misma situación durante más de un año.

En cifras, como podemos ver en la Figura 1, antes de la crisis nos situábamos en torno al medio millón de PsLD; sin embargo, ahora alcanzamos la cifra de 2.662.500 personas. Esto representa un 58% del total de desempleados en España. De esos más de dos millones y medio de personas, un 74% lleva más de dos sin trabajar. (Fundación 1º de Mayo, 2016).

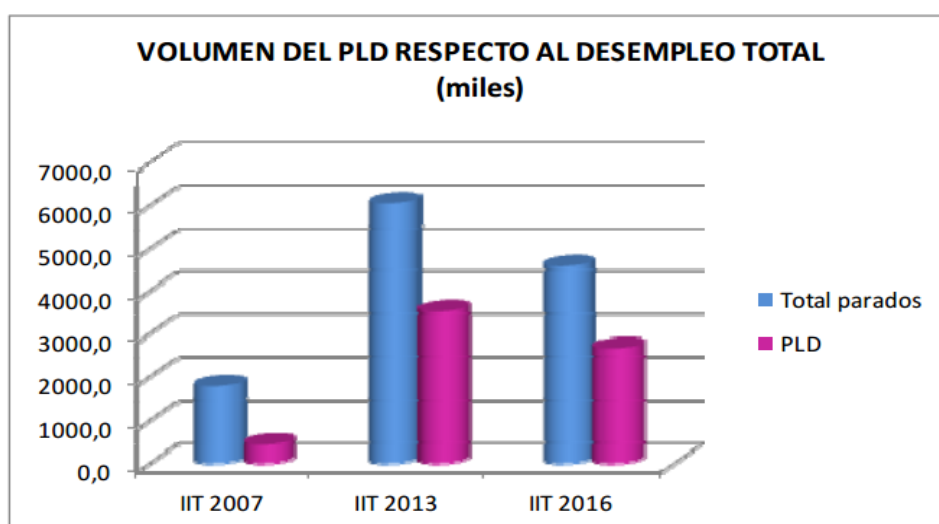


Figura 1: Volumen de paro de larga duración respecto al desempleo total en miles de personas, desde el segundo trimestre de 2007 hasta el de 2016 en España. Extraído de Fundación 1º de Mayo, Informes nº 124, octubre 2016.

Si analizamos más de cerca a este colectivo, veremos que el paro de larga duración (PLD a partir de ahora) discrimina principalmente por la edad, los estudios y el sexo. En la Figura 2 vemos las cantidades totales de PsLD por grupos de edad. A excepción del grupo de cuarenta a cuarenta y cuatro años, que es el más numeroso, el resto de grupos tienen una representación muy homogénea.

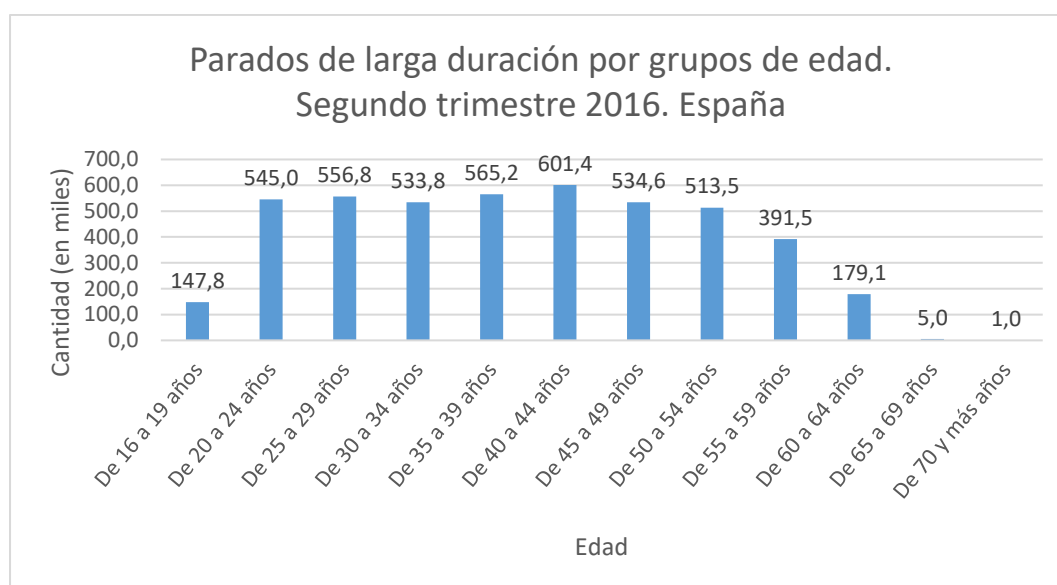


Figura 2: Parados de larga duración por grupos de edad y cantidades en miles de personas durante el segundo trimestre de 2016 en España. Adaptado a partir de datos del Instituto Nacional de Estadística.

Sin embargo, cuando lo analizamos por el tiempo de búsqueda de empleo, se nos muestra una realidad muy diferente. Véase la Figura 3.

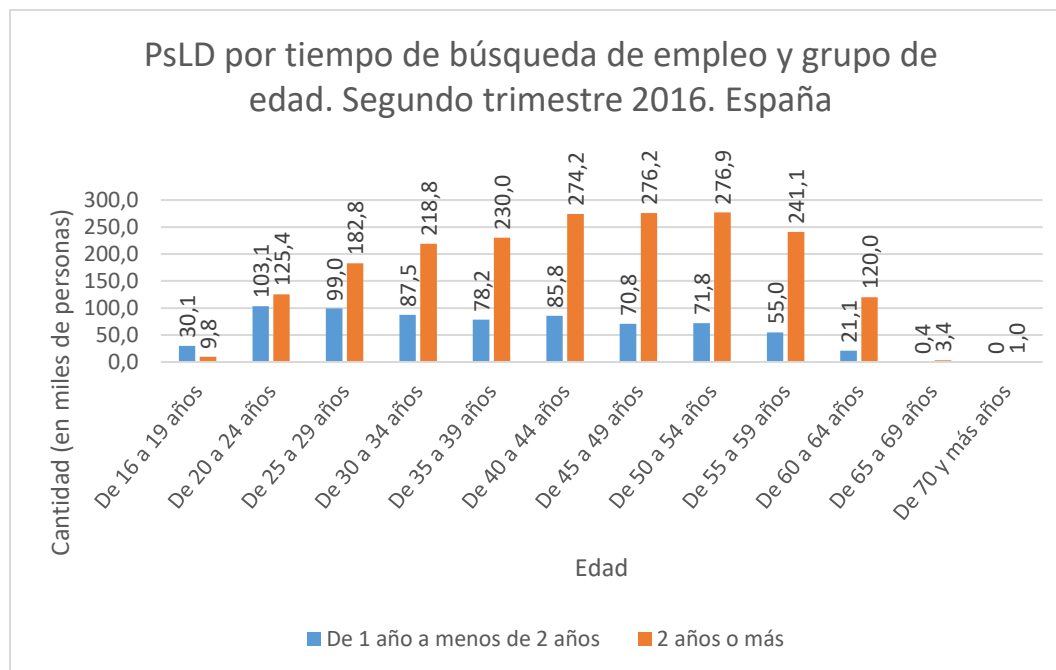


Figura 3: Parados de larga duración por tiempo de búsqueda de empleo, cantidad en miles de personas y grupos de edad durante el segundo trimestre de 2016 en España. Adaptado a partir de datos del Instituto Nacional de Estadística.

El paro de uno a dos años de duración tiene carácter decreciente. Sin embargo, para el desempleo de dos o más años de duración, los índices son alarmantemente crecientes. El grupo mayoritario, con casi 277.000 personas, es aquel que tiene entre cincuenta y cincuenta y cuatro años; siguiéndole muy de cerca el de los de cuarenta y cinco a cuarenta y nueve años con 276.200 personas. Desde los cuarenta hasta los cincuenta y nueve años, los números no bajan de las 240.000 personas. Esto nos dice que, efectivamente, a más edad tenga la persona, más tiempo está desempleada. También podemos observar que a partir de los cincuenta y cinco años los índices empiezan a reducirse.

Por el nivel de estudios, en la Figura 4 podemos observar que casi el 60% de los PsLD tienen un nivel de estudios bajo. La carencia de estudios no sólo aumenta las posibilidades de estar desempleado, sino de estar más tiempo en esa situación (Fundación 1º de Mayo, 2016).

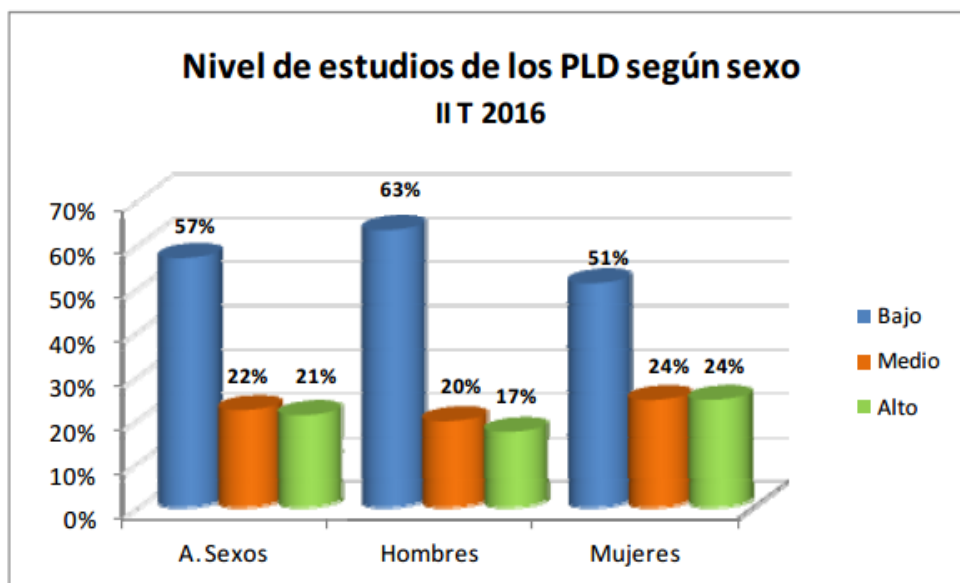


Figura 4: Nivel de estudios de los parados de larga duración por sexo durante el segundo trimestre de 2016 en España. Extraído de: Fundación 1º de Mayo, Informes nº 124, octubre de 2016.

Por sexo, tal y como podemos ver en la Figura 5, ambos se ven afectados en similar medida. Si bien es cierto que las mujeres repuntan por encima de los hombres desde los treinta hasta los cuarenta y nueve años.

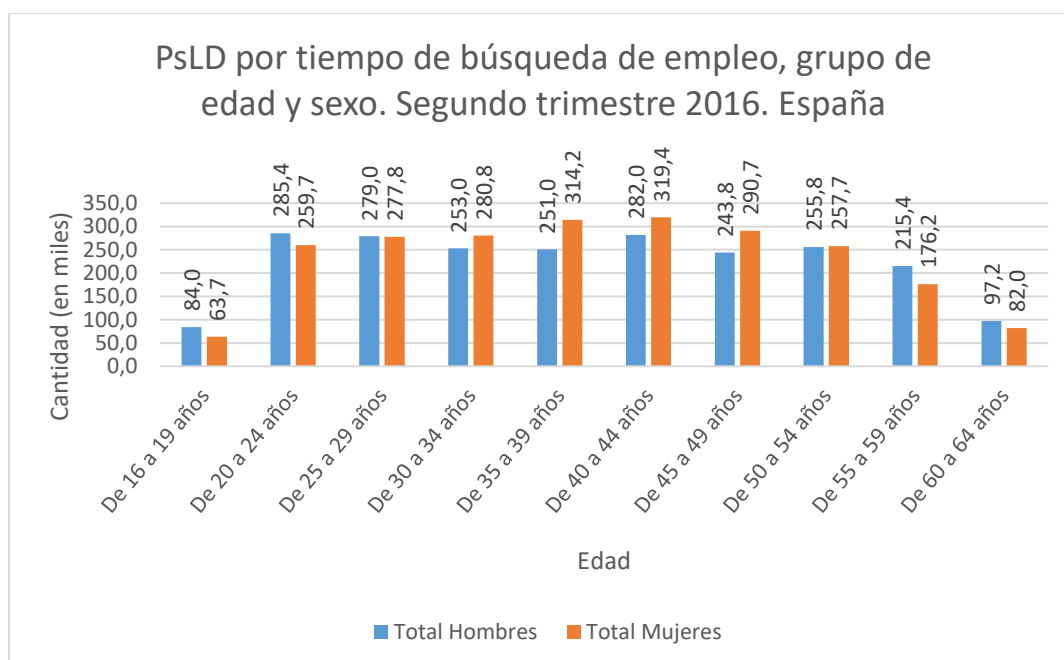


Figura 5: Parados de larga duración por tiempo de búsqueda de empleo, grupo de edad y sexo durante el segundo trimestre de 2016 en España. Adaptado a partir de datos del Instituto Nacional de Estadística.

1.2.1. Soluciones al paro de larga duración.

Las cifras arriba mostradas esconden, en realidad, a miles de personas que día tras día ahondan más en su proceso de exclusión social (Zugasti, 2014). Este proceso tiene consecuencias devastadoras para el colectivo, que en muchas ocasiones no puede percibir prestaciones sociales por haber superado sus límites temporales. En septiembre de 2016, la tasa de cobertura de las prestaciones por desempleo alcanzaba tan solo a un 54,2% de todos los desempleados en España.

Para los PsLD, las prestaciones disponibles son las siguientes (Servicio Público de Empleo Estatal, n.d.):

- Renta Activa de Inserción (R.A.I.): subvención de once meses de duración, renovable hasta tres veces. Su cuantía es de 426 euros mensuales. A fecha de septiembre de 2016, 220.032 PsLD estaban recibiendo esta subvención.
- El Programa Extraordinario de Activación para el Empleo (P.A.E.): subvención únicamente dirigida a PsLD con responsabilidades familiares. Tiene una duración de seis meses no renovables y una cuantía de 426 euros. A fecha de septiembre de 2016, 22.044 PsLD estaban recibiendo esta subvención.
- El Plan Prepara: subvención de seis meses de duración, no renovable. Tiene una cuantía de 400 o 450 euros mensuales, dependiendo de si hay responsabilidades familiares. Dado el carácter excepcional de este subsidio, no hay datos disponibles sobre sus beneficiarios. Quedará suspendida por ley cuando el paro baje del 18% (Real Decreto-ley N° 3647, 2016).

También es importante indicar, que a partir de los cincuenta y cinco años existe el Subsidio por Desempleo de Mayor de 55 Años. Éste tiene una cuantía de 426 euros y una duración variable, que se renovará hasta que el beneficiario/a alcance la edad de jubilación.

Todos estos subsidios tienen requisitos específicos que hacen más complicado su acceso y de ahí el bajo número de beneficiarios. Además, estas prestaciones no son suficientes dada su temporalidad y su muy reducida cuantía (Fundación FOESSA, 2014).

1.2.2. Consecuencias del desempleo de larga duración.

El desempleo tiene diversas consecuencias y, entre ellas, destacamos el empeoramiento de la salud de la persona que lo padece (Burgard, Brand & House, 2016). Es más, el impacto puede ser tan profundo que, según los estudios de Eliason y Storrie (2009), la mortalidad entre

hombres aumenta en un 44% durante los cuatro años siguientes a la pérdida del trabajo. Este fenómeno es, sin duda, un tema muy importante para la salud pública de cualquier país (Bernat-Noël, 2001).

A continuación, diferenciamos entre consecuencias sociales, físicas y psicológicas:

- A nivel social: según José Buendía (1990), el desempleo favorecería un aumento de tensión en las relaciones familiares, aislamiento social, dependencia y sentimientos de inutilidad.
- A nivel físico: podemos encontrar problemas como fatiga respiratoria, debilidad, insomnio, dolores de cabeza, vértigos, inhibición sexual y dolores reumáticos. También se dan trastornos en el aparato circulatorio de diversa gravedad; pudiendo ir desde el aumento de la presión sanguínea (Buendía, 1990), hasta duplicar las posibilidades de sufrir un infarto de miocardio o de un derrame cerebral si la pérdida del empleo sucede cerca de la edad de jubilación (Gallo et al., 2006).
- A nivel psicológico: según un meta-estudio desarrollado por la Universidad de Núremberg, en torno al 34% de los desempleados tienen problemas psicológicos. En el caso de los trabajadores, éstos sólo afectan a un 16%, ya sea su empleo temporal, permanente o como autónomos (Paul & Moser, 2009).

Estos problemas psicológicos abarcan un empeoramiento del bienestar emocional, que se ve representado por la apatía, la irritabilidad, la resignación, la reducción de la autoestima, la depresión y atribuciones erróneas en el locus de control por el que los PsLD se culpan de su situación de desempleo (Buendía, 1990). Así mismo, también se incluye el deterioro psicológico (Montes & Louzán, 2013). En palabras de Javier Monje y Margarita Olmedo: *“Los estudios realizados al respecto indican que las personas que llevan más de un año en paro informan de dificultades para tomar decisiones, mayor número de errores en las conversaciones, equivocaciones en las operaciones económicas, problemas de concentración, etc.”* (2011 p. 65).

1.2.2.1. La depresión en el desempleo de larga duración.

Especial mención hay que hacer de la depresión, porque está doblemente presente en los PsLD que en el resto de desempleados. En el gráfico 6 podemos ver una investigación de Gallup en los EE.UU. (Crabtree, 2014), donde se muestra que la tasa de depresión en referencia al tiempo de desempleo. Una vez se cruza el período de las tres a cinco semanas, la tasa se sitúa en un casi 20% para los PsLD.

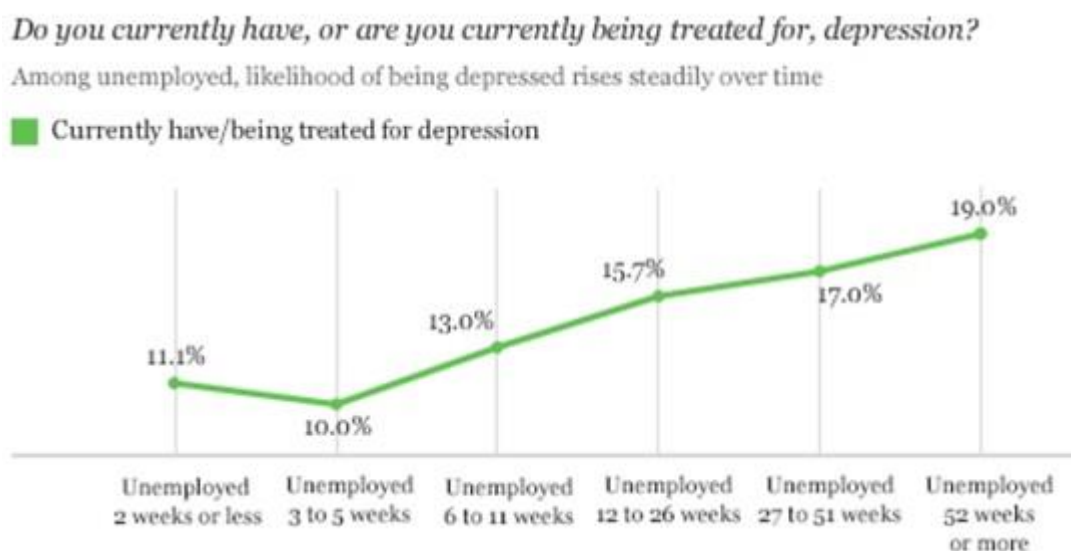


Figura 6: ¿Estás siendo o has sido tratado por depresión? Tasa de depresión entre desempleados. Extraído de: “In U.S., Depression Rates Higher for Long-Term Unemployed” por Steve Crabtree, Copyright 2014 por Gallup.

Así mismo, esto afecta a sus esperanzas para encontrar trabajo. Un 71,3% de PsLD piensan que no encontrarán trabajo en las siguientes cuatro semanas (Crabtree, 2014). Esto se debe a la estrecha relación entre trabajo y salud. En palabras de Garazi Moreno: “*El desempleo genera problemas de salud y, a su vez, los problemas de salud pueden causar una prolongación de la situación de desempleo o bien pueden ser un impedimento para conseguir uno nuevo.*” (2015, p. 24). El meta-estudio de Allison Milner y sus colaboradores (2013) probó la relación entre el PLD y el incremento en la tasa de suicidios e intentos de suicidio. De hecho, ésta aumenta durante los primeros cinco años de desempleo y comienza a descender a partir de los doce años desde la pérdida del puesto de trabajo.

En conclusión, la conexión causal entre el desempleo y los problemas de salud y psicológicos es indiscutible. A esta realidad hay que añadirle los diferentes aspectos que modifican sus consecuencias. Entre ellos, como hemos visto antes, el tiempo de duración es el más obvio. Junto a él hay otras variables que influirán en cómo la persona vive la carencia de empleo. Por ejemplo, el estado de sus relaciones sociales, familiares y de pareja, su situación económico-financiera, su edad o su nivel de estudios marcarán una importante diferencia (Goldsmith & Diette, 2012). Así mismo, tampoco podemos olvidar el sector profesional del trabajador. Aquellos desempleados de los sectores servicios e industria sufren mayor angustia y estrés que los del sector de administración y gestión. Incluso el país de procedencia y sus

sistemas de seguridad social afectan a la cantidad y grado de problemas psicológicos de los desempleados (Paul & Moser, 2009).

Ante esta situación y con un colectivo tan grande y expuesto como es el de los PsLD, el psicólogo tiene tres funciones básicas: la profiláctica, la orientadora y la adecuadora. La profiláctica *“se basa en la canalización y expresión de las energías estancadas, individual y socialmente, para con ello evitar el aumento de los trastornos psicopatológicos individuales y el aumento de las tasas de malestar social”* (De Pablo, 2012, p. 28). La orientadora pretende resaltar las aptitudes y características personales para ubicar profesionalmente al desempleado. Por último, la adecuadora tiene por finalidad encontrar un punto medio entre la cualificación del desempleado y las necesidades del mercado.

Como bien señala el autor, la primera *“es la menos atendida y donde se hace imprescindible realizar un esfuerzo que cubra tan manifiesta carencia.”* (De Pablo, 2012, p. 28). Es aquí donde la arteterapia, la escritura terapéutica y, más concretamente, la escritura expresiva y sus variantes entran en juego.

1.3. La arteterapia.

Según la Asociación Foro Iberoamericano de Arteterapia, es *“la disciplina especializada en acompañar, facilitar y posibilitar un cambio significativo en la persona mediante la utilización de diversos medios artísticos, atendiendo a su proceso creativo y a las preguntas y respuestas que le suscitan”* (n.d., para.1). La arteterapia es una disciplina que se apoya en el arte y la psicología por igual, con el objetivo de desarrollar un canal alternativo de expresión. Por otro lado, la Asociación de Arte-terapeutas Británicos la define como *“el uso de materiales artísticos para la auto-expresión y reflexión en presencia de un arte-terapeuta entrenado, siendo el objetivo principal el facilitar el cambio y el crecimiento del paciente en un ambiente seguro”* (Aranguren & León, 2011, p.14).

Como podemos observar, ambas definiciones resaltan los conceptos del cambio, expresión alternativa y uso de materiales artísticos. Lo principal, por tanto, no es el resultado de la creación, sino el proceso creador y transformador en sí mismo. La arteterapia basa sus efectos en la conexión de la experiencia subjetiva con la realidad externa, la armonía, la catarsis y la clarificación emocional mediante símbolos y metáforas (Aranguren & León, 2011).

1.3.1. La escritura terapéutica.

Como parte de la arteterapia, todo aquel método basado en la apertura emocional a través de la escritura es considerado escritura terapéutica. En la literatura relacionada podemos encontrar diferentes definiciones. Manu Rodríguez, por ejemplo, se refiere a ella como *“aquella escritura para entendernos y reconocernos a nosotros mismos, con nuestros problemas, en nuestro mundo, con el objetivo de poder vivir de manera más sana, libre y armónica”* (2011, p. 24). Guillie Bolton la define como aquella terapia que implica procesos de escritura personal, exploratoria y expresiva, que también podría considerarse creativa o literaria, en la cual el paciente es guiado e inspirado por un terapeuta (Bolton, Howlett, Lago & Knight, 2004). Su intención es organizar, dar sentido y coherencia a nuestras experiencias vitales (Allepuz-Faus, Caro, Rojo-Serrano & Yera-Sabater, 2014). En ningún momento se trata de hacer una reflexión excesiva, potenciando así la experiencia traumática, sino de reconocerla, valorarla, aceptarla y aprender de ella para generar un cambio.

Dentro de la escritura terapéutica, este programa se centra principalmente en la Escritura Expresiva, aunque también utilizaremos ejercicios similares a ella.

1.3.2. La Escritura Expresiva de James W. Pennebaker.

Denominada así mismo como escritura reflexiva o escritura emocional (Pennebaker & Evans, 2014), ésta tiene el objetivo de expresar y describir en qué consistió un trauma pasado del que aún seas consciente. En esa descripción, también habría que añadir el cuándo ocurrió, dónde, cómo y quiénes estuvieron envueltos y fueron afectados por ello. Así mismo, cuáles fueron las consecuencias que tuvo para ti y para los otros, qué pensaste y sentiste entonces y ahora, cómo te ha influido en quien eres hoy en día, qué crees que has aprendido de él, etc. Cuanto más detalle se pueda dar, cuanto más profundo sea el nivel de descripción, mejor resultado tendrá.

La escritura expresiva (E.E. a partir de ahora) fue descubierta y estudiada a mediados de los años ochenta por James W. Pennebaker, profesor titular de psicología en la Universidad de Texas, EE.UU. Ya en 2014, como su autor indica, más de trescientos estudios habían sido publicados sobre los beneficios de esta técnica (Pennebaker & Evans, 2014), siendo éstos desarrollados con una gran variedad de colectivos, dando resultados positivos tanto a nivel físico como psicológico (Kállay, 2015):

- A nivel físico: tanto personas sanas como pacientes de distintas enfermedades (asma, artritis reumatoide, artritis y lupus, SIDA y VIH o síndrome de colon irritable) se beneficiaron. Consiguieron mejoras en el sistema inmune, en la cantidad de leucocitos T en sangre, en el tiempo de cicatrización de heridas, en la facilidad a la hora de dormir; así como reducciones en el nivel de dolor, de fatiga, de presión sanguínea y de conductancia de la piel hasta tres meses después (Pennebaker & Evans, 2014).
- A nivel psicológico: Barclay y Skarlicki (2009), Burton y King (2009) y Wong y Mak (2016) comprobaron que la E.E. genera bienestar psicológico, optimismo, reducción de la ira y una mejora de la inteligencia emocional.

Por su parte, Pennebaker & Smyth (2016), Lepore (1997), Dean, Potts y Barker (2016), Baikie, Geerligs y Wilhelm (2012) y Graf, Gaudiano y Geller (2008), entre otros, probaron que la E.E. mejora la actividad del sistema límbico en general y de la amígdala en particular. Como consecuencia los síntomas depresivos, pensamientos suicidas, la rumiación y los niveles de ansiedad se reducen durante varios meses tras haber realizado la E.E.

En otros estudios, también se han encontrado mejoras en la autoestima, la memoria a corto y largo plazo, las interacciones con otras personas, el autoconocimiento e insight¹ (Zerrillo, 2014), el distanciamiento con el trauma (Pérez et al. 2012), mejora de la capacidad de resolución de problemas y la memoria de trabajo (Lepore & Smyth, 2002) y el afecto positivo (Vázquez y Hervás, 2009).

Como contrapunto, las posibles consecuencias negativas que la E.E. puede generar son:

- Pérdida de control: referida a aquellas ocasiones en las que un participante adquiere una actitud agresiva al realizar los ejercicios. Respecto a esto, el propio Pennebaker dice habitualmente en sus libros y artículos que, tan solo en algunas ocasiones, algunos participantes terminaron los ejercicios con un ánimo muy bajo, pero nunca agresivo. Para evitar esta posibilidad, se introdujo la regla *Flip-out Rule*, según la cual, si el participante siente que no puede lidiar con su trauma se le recomienda dejar de escribir o cambiar de tema (Pennebaker & Evans, 2014).
- Excesivo análisis de un determinado evento traumático: en ocasiones, los participantes descubren que han escrito el mismo contenido, desde el mismo punto de vista y con las

¹ Insight: definido como ver hacia adentro, aprehender una realidad a la que no se había podido tener acceso hasta ese momento.

mismas o muy similares palabras. Esto es indicador de que no se ha producido ningún distanciamiento ni progreso, por lo que se requiere ayuda profesional.

- Chantaje o humillación: en ocasiones, los textos pueden ser leídos por terceros, trayendo consecuencias negativas para los escritores. El compartir experiencias social y moralmente reprobables puede intensificar las emociones negativas y retrasar la adaptación del individuo (Kállay, 2015). Por esta razón, los textos que se redactan no se leen posteriormente a ningún público y han de prepararse para ser destruidos o escondidos al finalizar cada sesión.

Las posibles consecuencias negativas son difícilmente comparables con los beneficios de la práctica. Esto se debe a que todos los ejercicios se realizan sin un juicio o lectura pública posterior. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Por esta razón, la posible ansiedad generada por fallar o compartir los traumas desaparece por completo (Dumas & Aranguren, 2013).

Todos estos beneficios se obtienen sea cual sea la edad, la raza, el idioma nativo, la personalidad, el conocimiento de gramática del participante o si se hace a mano o a ordenador (Pennebaker & Evans, 2014). Incluso el blogging² ha dado buenos resultados (Stockton, Joseph & Hunt, 2014). Tampoco se han detectado diferencias si se escribe sobre un tipo u otro de trauma (Pennebaker & Evans, 2014). La única diferencia perceptible que se ha encontrado es el sexo de los participantes. Según el primer meta-estudio sobre la E.E. desarrollado por Smyth (1998), los hombres se benefician de esta técnica más que las mujeres ya que, por norma general, ellos tienden más a la inhibición y evitación emocional que ellas.

1.3.2.1. ¿Cómo funciona la E.E.?

A nivel científico, hay diferentes posicionamientos acerca de cómo la E.E. interacciona con el cuerpo y la mente. Ésta modula la actividad de los sistemas emocional, cognitivo y físico; sin embargo, la forma en la que lo hace no ha sido totalmente determinada todavía (Lepore & Smyth, 2002). A continuación, presentamos diferentes teorías.

² Blogging: acto de crear contenido literario a través de una plataforma online con cierta periodicidad, haciéndolo público.

Lepore y Greenberg (Lepore & Smyth, 2002) determinaron que facilita el reajuste ante los estresores a través de los mecanismos de regulación emocional. Es decir, la E.E. influye, principalmente, sobre dos componentes:

- La atención: la exploración tanto de lo positivo como de lo negativo de un trauma reduce la evitación al mismo o el control excesivo de las emociones. Al escribir sobre lo positivo se puede generar una reestructuración cognitiva o un aumento del afecto positivo. Si, por el contrario, con nuestra escritura nos centramos en lo negativo, estaremos reduciendo las respuestas emocionales negativas al estresor a través de la habituación.
- La habituación: se produce con los estímulos estresantes, con las emociones negativas y con los pensamientos intrusivos debido a que escribir sobre ello extingue la asociación emocional negativa. Es decir, la escritura, a través de exposiciones repetidas, genera cambios en la habituación al estímulo, a la respuesta que se le da normalmente y a la frecuencia e impacto de los pensamientos intrusivos relacionados con el problema.

Por su parte, Kállay (2015) afirma que la E.E. es efectiva a través de la conjugación de diversos mecanismos. Ninguno por si solo genera los beneficios, pero sí la combinación de todos ellos:

- La inhibición: la inhibición de emociones y pensamientos incrementa el nivel de Arousal, pudiéndose convertir éste en un estrés crónico si esa inhibición dura mucho tiempo. Por esta razón, una apertura y expresión emocional de esas emociones y pensamientos contribuiría a los efectos positivos de la E.E. (Frattaroli, 2006).
- El procesamiento cognitivo y la memoria emocional: los recuerdos del trauma emocional están muy desorganizados en la memoria. La fragmentación, los errores cronológicos, cambios de perspectiva y vacíos, todos ellos muy comunes, dificultan el proceso adaptativo de la persona que lo sufrió (Feldman, 2014). Según Smyth (1988), el ejercicio de ponerlo por escrito, por tanto, permitiría integrarlo en su narrativa vital. Este proceso generaría un incremento del estrés hasta que toda la información del trauma hubiese sido ordenada y expresada. Al finalizar, la nueva perspectiva sobre el evento proporcionaría una reducción del nivel Arousal y de la sintomatología y una mejora física y psicológica general. Así mismo, la mejora del procesamiento cognitivo vendría dada por una mejora de la memoria de trabajo.

- La auto-regulación: la E.E. ayuda a la persona a buscar nuevas interpretaciones dejando atrás otras poco adaptativas. Estos ejercicios promueven nuevas estrategias de resolución de problemas, facilitando de ese modo, soluciones más efectivas a largo plazo (Lepore & Smyth, 2002).
- El modelo de integración social: la E.E proporcionaría a los participantes de los programas un cambio en cómo interaccionan con su entorno. Distintos estudios han demostrado que meses después de escribir sobre los traumas, muchos participantes se sentían libres de compartirlos con su entorno, obteniendo a cambio apoyo social (Frattaroli, 2006).

Otro estudio de Park, Kross y Ayduk (2016) determinó que la E.E. genera beneficios hasta seis meses después, a través de tres vías:

- Promoviendo el distanciamiento: a través de la reflexión y expresión emocional los participantes consiguen poner distancia con el trauma que sufrieron.
- Alterando la representación de la experiencia traumática: se reducen la negatividad y la reactividad a la misma tras haber escrito sobre ella. Se le da valor y significado a la experiencia, cambiando el monólogo interno que se tiene sobre ella (Reyes-Iraola, 2014).
- Proporcionando herramientas de análisis al autor para una mayor comprensión del trauma:
 1. Palabras causales (porque, pues, ya que, por, puesto que, cómo, visto que, dado que, etc.): si éstas aumentan en número tras el paso de las sesiones, es una señal indicativa de distanciamiento con el trauma.
 2. Palabras negativas (miedo, dolor, muerte, odio, llorar, etc.): cuanto más se reduzcan, mayor distanciamiento. Del mismo modo, si hay un aumento de palabras positivas (amor, cariño, diversión, bonito, cálido, etc.), eso también conllevaría una mayor adaptación al trauma.
 3. Pronombres personales en primera persona (yo, mí, me, conmigo): cuanto más se reduzcan, mayor distanciamiento habrá respecto al trauma.

En palabras del autor del estudio, las implicaciones terapéuticas de la E.E. no sólo hacen efecto durante los días que lo realizas, sino que promueve, con el tiempo, cambios en la forma en la que los participantes reflexionan sobre sus experiencias. (Park et al., 2016).

1.3.2.2. ¿En qué consiste la E.E.? El paradigma de Pennebaker.

La primera vez que se utilizó la técnica fue debido al estudio de los traumas en edades tempranas. Junto a la conclusión de que evitar u ocultar traumas de la infancia es negativo para la salud en la madurez, vino la idea de evaluar si escribiendo sobre ellos mejoraría la salud de los escritores. A mediados de los años ochenta, el profesor Pennebaker pidió a cincuenta estudiantes que escribieran quince minutos seguidos, durante cuatro días consecutivos, acerca de un trauma o desequilibrio emocional. Tras el análisis de los resultados, el grupo experimental acudió al médico un 43% menos que el grupo de control. Tanto la duración como el tema a escribir y sus posibles beneficios se basaron en simples hipótesis, las cuales acabaron por confirmarse y por poder reproducirse después, con similares resultados, en otros estudios. Por lo tanto, las instrucciones para desarrollar el paradigma son las siguientes (Pennebaker & Evans, 2014):

- Realizar sesiones de quince a treinta minutos (aunque pueden alargarse si se desea) con un tiempo de descanso tras el ejercicio para calmarse, durante tres a cinco días consecutivos.
- Los participantes escribirán sobre aquello que les genere estrés o sobre un trauma y de sus consecuencias tanto a corto como a largo plazo.
- Debe realizarse sin interrupciones y sin prestar atención a la gramática o el estilo de escritura.
- Se hará en presencia de un terapeuta, cuya misión será apoyar la exploración de los sentimientos más íntimos de los participantes.
- Debe realizarse en un ambiente seguro y tranquilo donde los participantes no sean molestados.

Así mismo, sabemos que, siguiendo estas directrices, el resultado del paradigma obtendrá mejores resultados (Pennebaker & Evans, 2014; Pennebaker & Smyth, 2016):

- Escribiendo sobre un trauma del pasado que siga generando consecuencias en el presente.
- Admitiendo e identificando las emociones que sentimos.
- Construyendo una historia coherente con un principio, un nudo y un final.
- Cambiando las perspectivas de los personajes involucrados.
- Centrándonos en los beneficios que el trauma nos reportó.
- Dejando de lado cualquier censura y escribiendo con total libertad.

- Escribiendo sobre emociones positivas y negativas con palabras positivas (por ejemplo, en vez de “Estoy triste”, “No estoy contento”).
- Realizando un inventario vital para reevaluar los objetivos, valores, emociones, relaciones y el lugar en el que estamos.

1.3.2.3. La Escritura expresiva y el desempleo.

Como base teórica que relacione el PLD y la E.E. solo hay un estudio realizado (Spera, Buhrfeind & Pennebaker, 1994); sin embargo, éste trajo importantes conclusiones al respecto. En este estudio sobre E.E. se trabajó con sesenta y tres personas desempleadas, mayoritariamente hombres. Tras cinco días consecutivos realizando veinte minutos ininterrumpidos de escritura, estos fueron los resultados: a los tres meses de realizar el programa, tenían trabajo a tiempo completo casi un 30% de las personas del grupo experimental, un 0% del grupo de control con ejercicios de escritura y solo un 10% del grupo de control independiente. A los ocho meses las diferencias eran mucho mayores: tenían trabajo más del 50% de participantes del experimental, solo un 25% del grupo de control con escritura y menos de un 15% del grupo de control sin escritura.

Como se puede observar, el grupo experimental tuvo una tasa de nueva contratación mucho más alta que los otros dos grupos. Esto no se debió a una mayor motivación para buscar trabajo tras el programa, sino a los beneficios de la E.E. en combinación con los servicios de la oficina de empleo. El ejercicio permitió al grupo asimilar el desequilibrio emocional de haber sido despedidos, las emociones negativas generadas (como la ira y el miedo) y las consecuencias que todo ello conllevaba. Añade Pennebaker, que aquellos que han trabajado sus emociones y reevaluado sus situaciones, pueden realizar una búsqueda de trabajo cualitativamente mejor que aquellos que no lo han hecho. La diferencia cualitativa puede afectar al éxito individual y a la velocidad en la búsqueda (Spera et al., 1994).

2. Justificación del programa.

Escritura para la esperanza es un programa piloto que se presenta con la intención de paliar y evitar los problemas psicológicos de los parados de larga duración a través de la escritura terapéutica y la expresiva en especial. No está diseñado para ser una alternativa a los tratamientos psicológicos tradicionales, sino más bien como un sistema de prevención y apoyo.

Los riesgos de largos periodos de carencia y necesidad generan, como hemos visto, muchas problemáticas que pueden afectar a nivel físico, psicológico y social. Muchos autores han confirmado que la E.E. es una técnica extremadamente sencilla, fácilmente accesible, muy barata de desarrollar, segura para los participantes, aplicable a diferentes contextos y con efectos positivos y duraderos en los tres niveles antes mencionados. (Kállay 2015; Rodríguez, 2011; Lepore & Smyth, 2002; Cummings, Hayes, Saint, Park, 2014; Zachariae & O'Toole, 2015; Hazelton, 2008). Por esta razón creemos que puede ser muy beneficiosa para el colectivo.

Dadas las barreras en la búsqueda de tratamiento actuales, tales como los gastos de la terapia, la conveniencia de la misma o la percepción de los trastornos mentales y del PLD como estigmas; creemos que sería perfecto dotar a los PsLD con esta herramienta. La E.E. les ofrece la posibilidad de mejora permanente y de adaptación constante para las distintas necesidades emocionales que puedan tener (Kállay, 2015). Con ella, una nueva vía de apertura, comprensión y regulación emocional se abre para ellos, para que puedan sobrellevar las graves consecuencias de su situación hasta que ésta mejore, utilizándola cuantas veces sea necesario (Zachariae & O'Toole, 2015).

Respecto al colectivo a tratar, este será solo de hombres que, tras un examen psicológico, muestren síntomas depresivos o depresión y ansiedad. Esta restricción al género masculino se ha elegido puesto que, aunque las cifras de PsLD son similares entre sexos, son ellos los que mejor recepción y resultados consiguen con esta técnica, como hemos visto anteriormente. Así mismo, se ha elegido el período de edad de los treinta a los cincuenta y cuatro años porque las estadísticas nos indican que son los más afectados.

En cuanto al programa y sus actividades, éste no se limitará al paradigma propuesto por Pennebaker porque, como bien dice él mismo, no hay una forma correcta de superar los traumas a través de la escritura. El paradigma es lo más testado científicamente, pero solo es la base. Hoy en día, muchos investigadores están estudiando otras estrategias de escritura que en ocasiones han fortalecido al proceso y mejorado los beneficios para algunas personas. Incluso el propio Pennebaker incluye ejercicios más allá del paradigma en sus publicaciones, tales como poesías o cartas (Pennebaker & Evans, 2014). Manu Rodríguez (2011) coincide al decir que también se están investigando, por ejemplo, los beneficios de escribir todos los días quince minutos como máximo. La escritura expresiva es un campo en el que todavía los límites están por descubrir y este programa, con espíritu de prueba, pretende arrojar un poco de luz al respecto.

PARTICIPANTES

Los participantes a los que va destinado el programa serán veinte hombres, que presenten las siguientes características:

- Todos ellos han de ser parados de larga duración, habiendo estado en esta situación como mínimo un año.
- Han de tener entre treinta y cincuenta y cuatro años de edad.
- Su nivel de estudios ha de ser bajo.
- Deben presentar síntomas depresivos y de ansiedad.

Serán elegidos en coordinación con el personal de las oficinas de empleo de la ciudad donde se realice. Así mismo, durante la selección se tendrán en consideración aspectos como el tiempo que se ha estado desempleado, dando prioridad a los que más tiempo lo hayan estado, y las cargas familiares, dando prioridad a aquellos que las tengan.

METODOLOGÍA E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para la evaluación del programa *Escritura para la esperanza*, se aplicarán los siguientes instrumentos:

- Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg, traducida al español (Duch et al., 1999). Compuesta por dos sub-escalas de nueve preguntas cada una, la E.A.D.G., dispone de un sistema para detectar la pre-condición de ansiedad y depresión. En este cuestionario el participante ha de contestar afirmativamente a:
 - Dos de las primeras cuatro preguntas (cuestiones nº 1 a 4) de la sub-escala de ansiedad.
 - Una de las primeras cuatro preguntas (cuestiones nº 10 a 13) de la sub-escala de depresión.

Sólo si se cumple esta condición se pasarán a formular las preguntas restantes.

Para analizar los resultados, la ansiedad será positiva si la puntuación supera los cuatro puntos. Solo harán falta dos para el caso de la depresión. Cuanto más altas sean las puntuaciones (siendo nueve la puntuación máxima para ambas), más severo será el nivel de ansiedad y depresión.

Respecto a sus propiedades psicométricas, la E.A.D.G. tiene una sensibilidad del 83% y una especificidad del 82 %. Más específicamente, su sub-escala de ansiedad tiene una alta sensibilidad: 85.7%. Por otro lado, la sub-escala de depresión, con un índice algo menor, alcanza un 72%.

- Escala de Satisfacción con la Vida, traducida al español (Atienza, Pons, Balaguer, & García-Merita, 2000). Esta escala está compuesta por cinco preguntas a responder según una escala Likert, con una puntuación mínima de uno (muy en desacuerdo) y una máxima de cinco (muy de acuerdo).

En cuanto a sus propiedades psicométricas, la E.V.S. presenta un coeficiente alfa de Cronbach de 0.87. A su vez, la validez del constructo de satisfacción con la vida queda demostrada con las correlaciones positivas de ésta con los sentimientos de felicidad y negativas respecto a los de soledad.

- El Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso, traducido al español (Extremera & Fernández-Berrocal, 2006). Este test, traducido por los profesores de la Universidad de Málaga, consta de ciento cuarenta y una preguntas, separadas en apartados diferentes en los que se analizarán caras, dibujos, textos breves, etc. Las puntuaciones generadas al final son fiables, dando cifras totales e individuales según los sub-apartados del modelo de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (percepción, facilitación, comprensión y regulación emocional).

Las propiedades psicométricas del MSCEIT son las siguientes: cuenta con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.79, una consistencia interna que varía del 0.63 al 0.90 dependiendo del sub-apartado y una correlación positiva entre sub-apartados, lo que le confiere una alta fiabilidad para medir la Inteligencia Emocional.

- Escala de bienestar psicológico en su tercera edición (Sánchez Cánovas, 2013). Esta escala está compuesta por sesenta y cinco preguntas a responder con una escala Likert del uno al cinco (desde muy en desacuerdo/ muy poco frecuente a muy de acuerdo/ muy frecuentemente). Con ellas se valora el grado de bienestar general de una persona a partir de información subjetiva sobre distintos ámbitos de su vida. La E.B.P. la forman cuatro sub-apartados: el bienestar subjetivo, material, laboral y de relaciones con la pareja; ofreciéndonos puntuaciones individuales para cada una de ellas y una total, suma de las cuatro. En su corrección habrá que tener en cuenta los baremos de sexo y edad.

Respecto a sus propiedades psicométricas, la E.B.P. presenta un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.94 para la escala combinada y de 0.88 para la escala ponderada. Así mismo, también presenta una correlación alta y positiva con el Inventario de Felicidad de Oxford y con el Cuestionario de Salud de Goldberg, lo que le hace un sistema válido y fiable de medición del bienestar psicológico.

PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

Escritura para la esperanza es un programa que está propuesto para su ejecución, como proyecto piloto, junto con los programas de formación del SEPE. Éstos son ofrecidos en las oficinas de empleo, dirigidos por las delegaciones territoriales de la Consejería de Empleo, Empresas y Comercio de la Junta de Andalucía y regidos por el Decreto 85/2003, de 1 de abril.

Previamente al desarrollo del programa, se solicitarán los distintos permisos necesarios. En primer lugar, al Comité de Ética de la Universidad de Jaén se le solicitará un informe que certifique que tanto los objetivos, metodología y actividades del programa son adecuados y acordes a la legislación. En segundo lugar, a la Dependencia del Área de Trabajo e Inmigración, perteneciente a la Subdelegación del Gobierno, se le solicitará permiso para actuar en colaboración con las oficinas de empleo de la ciudad donde se desarrolle. En tercer lugar, se acordará junto con los directores y funcionarios/as de estas oficinas, quiénes serán los posibles seleccionados para el programa. A estos, se les solicitará un consentimiento informado para analizar sus niveles de ansiedad y depresión. Aquellos que mejor cumplan los criterios descritos en el apartado de participantes, serán los seleccionados para asistir al programa. Por ello, se les requerirá un consentimiento para analizar los test que se les facilitarán tanto antes, como tras haber realizado el programa.

Una vez obtenidos todos estos permisos, se procederán a realizar los pre-test para ver los niveles de depresión, ansiedad, bienestar psicológico, satisfacción con la vida e inteligencia emocional de los que parten los participantes. Sólo cuando todo esto se haya finalizado, se pondrán en marcha el programa y sus sesiones. Tras ellas, se procederá a realizar la tanda de post-test. Además, se realizarán seguimientos de la evolución de los participantes a los dos y a los seis meses de haber terminado la intervención.

Tras finalizar el programa y haber obtenido las puntuaciones de los post-test, se comunicarán a los participantes cuáles han sido sus resultados en comparación con los primeros, así como las observaciones pertinentes del profesional que lleve a cabo el programa. Del mismo modo, se les notificarán los resultados de las evaluaciones de seguimiento.

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE INTERVENCIÓN O TRATAMIENTO

1. Objetivos del programa.

1.1 Objetivo general.

- Mejorar el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida de los PsLD a través de la escritura terapéutica.

1.2 Objetivos específicos.

- Reducir los síntomas depresivos de los participantes.
- Reducir los niveles de ansiedad de los participantes.
- Mejorar la identificación y regulación emocional de los participantes.

2. Hipótesis.

Las hipótesis del programa son las siguientes:

- Al finalizar la intervención, los participantes habrán mejorado su satisfacción con la vida.
- Al finalizar la intervención, los participantes habrán mejorado su bienestar psicológico.
- Al finalizar la intervención, los participantes habrán reducido sus síntomas depresivos y ansiedad.
- Al finalizar la intervención, los participantes habrán mejorado sus índices de inteligencia emocional (principalmente identificación y regulación emocional).

3. Temporalización del programa.

El programa constará de quince sesiones de una hora y media de duración, a desarrollar tres por semana en los días lunes, miércoles y viernes. Por lo tanto, la intervención tendrá una duración total de cinco semanas. A esas quince sesiones habrá que sumarles otras dos, una al principio y al final, para realizar los test de evaluación.

Al estar dirigido a PsLD, no hay un momento del año más propicio que otro para realizarlo. Por esta razón, se realizará según la disponibilidad de las instalaciones de las oficinas de empleo de la ciudad donde se realice. Las sesiones se desarrollarán preferiblemente por la tarde, para no generar inconvenientes a los participantes en caso de que estén realizando alguna formación profesional.

4. Distribución de las sesiones.

Habrán distintas fases dentro del programa. A continuación, podemos ver en la Tabla 1 su desglose por temas:

Tabla 1. Desglose de sesiones por temas a tratar.

Nº DE SESIÓN	Nº DE SEMANA	DESCRIPCIÓN
-		Pre-tests
1ª	Semana 1	Introducción al programa.
2ª		Escritura terapéutica para mejorar el auto-conocimiento I.
3ª		Escritura terapéutica para mejorar el auto-conocimiento II.
4ª		Escritura terapéutica para gestionar la culpabilidad I.
5ª	Semana 2	Escritura terapéutica para gestionar la culpabilidad II.
6ª		Escritura terapéutica para mejorar la resolución de conflictos I.
7ª		Escritura terapéutica para mejorar la resolución de conflictos II.
8ª	Semana 3	Escritura terapéutica para mejorar la resolución de conflictos III.
9ª		Escritura terapéutica para mejorar el optimismo I.
10ª	Semana 4	Escritura terapéutica para mejorar el optimismo II.
11ª		Escritura expresiva según el paradigma de Pennebaker I.
12ª		Escritura expresiva según el paradigma de Pennebaker II.
13ª	Semana 5	Escritura expresiva según el paradigma de Pennebaker III.
14ª		Escritura expresiva según el paradigma de Pennebaker: IV.
15ª		Escritura expresiva según el paradigma de Pennebaker: Análisis y despedida.
-		Post-tests.

Nota: Además de las quince sesiones que conforman el programa, también se han incluido una previa y otra posterior para la realización de los test de evaluación.

5. Actividades.

Para cada actividad, el terapeuta dará una explicación inicial y proporcionará 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.

Tras cada actividad habrá un tiempo de descanso para interiorizar lo redactado, en el cual, si alguien necesita hablar con el terapeuta, tiene dudas o quiere seguir escribiendo durante unos minutos más pueda hacerlo.

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

6. Recursos necesarios.

El programa requerirá de recursos humanos y materiales. Respecto a los primeros, el programa deberá llevarse a cabo por un profesional relacionado con el campo de las ciencias sociales, ya sea éste un psicólogo, un trabajador social o un educador social. Es preferible que tenga experiencia con el colectivo de los PsLD, las ayudas económicas o la arteterapia.

En cuanto a los recursos materiales, tan solo se necesitarán una sala con sillas y mesas, una destructora de papel para que los usuarios dispongan de ella en caso de querer destruir sus escritos, cuestionarios de evaluación y material fungible como fotocopias, libretas de papel y bolígrafos.

7. Presupuesto.

A continuación, y solo de forma orientativa, podemos ver en la Tabla 2 una aproximación al coste total del programa *Escritura para la esperanza*.

Tabla 2. Presupuesto del programa.

Concepto	Precio
Recursos Humanos	
• Honorarios del profesional	600,00€
Recursos Materiales	
• Alquiler de la sala (cedida por la Junta de Andalucía y/o el SEPE)	0,00€
• Máquina destructora de papel (1 unidad)	40,00€
• Cuestionarios para la evaluación	156,33€
• Fotocopias	30,00€
• Libretas (20 unidades)	140,00€
• Bolígrafos (20 unidades)	13,00€
TOTAL	979.33€

Nota: En el apartado de cuestionarios para la evaluación están incluidos todos los materiales necesarios para cada uno de los 20 participantes del programa.

CONCLUSIONES

La propuesta de este programa, como hemos podido ver, es llevar a cabo una intervención con uno de los colectivos más olvidados de la crisis económica. Dada la duración de la misma, la gravedad de sus consecuencias y sus efectos (muchas veces aún no estudiados en profundidad), los profesionales debemos adaptarnos a una realidad cambiante y extremadamente exigente. Del mismo modo, nuestras intervenciones deben adaptarse también a la escasez de recursos de las instituciones, la dificultad creciente de reinserción laboral de este colectivo, la baja cobertura social por parte del gobierno y un futuro más que incierto. Por esta razón es tan importante aportar metodologías lo más baratas, simples, seguras y efectivas posibles; herramientas, al fin y al cabo, que los usuarios puedan utilizar siempre que sean necesarias, incluso sin supervisión. Es desde esta premisa desde la que se ha creado el programa *Escritura para la Esperanza*.

Esta iniciativa se ha planteado, en todo momento, en base a unas dinámicas totalmente prácticas. De esta forma, se traslada el protagonismo del programa a tratar las consecuencias del desempleo desde la primera hasta la última sesión. Es lo más importante. Esto pretende generar en los participantes la motivación necesaria, siempre bajo un ambiente de confidencialidad y privacidad, para expresar todas las emociones positivas y negativas que el desempleo les ha provocado. Cada participante, con una situación personal diferente, podrá expresar su realidad, desprendiéndose así del peso de sus emociones, preocupaciones, pensamientos e inquietudes tanto si son pasadas, como presentes y futuras. Para Pennebaker la esencia de esta técnica es que fuerza a la gente a parar y pensar que están haciendo y, brevemente, reflexionar sobre sus vidas. Es una de esas pocas ocasiones en las que a las personas se les da permiso para observar dónde han estado y dónde estarán sin tener que complacer a nadie. Esta apertura emocional es el núcleo en el que se basa la escritura terapéutica, la expresiva y este programa en sí.

Con este programa, los participantes tendrán la oportunidad de poner sobre papel todo lo concerniente a su situación, ganar perspectiva y, escribiendo sobre ello desde diferentes prismas, dejar atrás parte de la rumiación propia de sus estados de carencia y necesidad. Recordemos que el desempleo desestabiliza múltiples esferas de la vida, no sólo la económica. Se espera, por tanto, cumplir esta meta a través de sencillos ejercicios de escritura que incluyen cambiar de perspectiva, reordenar los recuerdos, conectar con nuestro yo más profundo y, lo más importante, etiquetar, lidiar y entender las emociones que sentimos en su momento, las que

sentimos ahora y las que podemos sentir en el futuro. Con estos ejercicios se trabajan el autoconocimiento, la culpabilidad, la resolución de conflictos, el optimismo y la expresión del trauma.

Una vez realizado el programa, se espera constatar con las evaluaciones y el seguimiento que su situación ha cambiado en lo relativo a sus relaciones intra e interpersonales. De confirmarse las hipótesis, lógicamente no podremos enunciar que gracias a este programa los participantes serán capaces de encontrar trabajo más fácilmente, pues eso depende de factores externos. Sin embargo, sí que podremos decir que han aprendido a sobrellevarlo y que sus índices de satisfacción con la vida y de bienestar psicológico son más altos, lo que puede suponer un cambio muy significativo en sus vidas y en las de sus familias. Esto contribuirá a que encaren el futuro de forma diferente, más optimista y también más reflexiva y relajada. De cualquier modo, esperamos que éste sea un cambio positivo que se pueda reproducir, en un futuro, con más parados de larga duración y personas en exclusión social.

REFERENCIAS

- Adorna, R. (2014). *Practicando la escritura terapéutica: 79 ejercicios*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Allepuz-Faus, A., Caro, I., Rojo-Serrano, I. & Yera-Sabater, A. (2014). La asimilación de experiencias problemáticas a través de narraciones: Un estudio de caso. *Anales De Psicología*, 30(1), 57-70. doi:10.6018/analesps.30.1.153991
- Aranguren, María & León, T. E. (2011). *Arteterapia: sus fundamentos y beneficios de aplicación en la psicosis. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Recuperado de: <http://www.aacademica.org/000-052/196.pdf>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. & García-Mérta, M. L. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2) 331-336.
- Baikie, K. A., Geerligs, L. & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: an online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 310-319. doi:10.1016/j.jad.2011.11.032.
- Barclay, L. J. & Skarlicki, D. P. (2009). Healing the wounds of organizational injustice: examining the benefits of expressive writing. *The Journal Of Applied Psychology*, 94(2), 511-523. doi:10.1037/a0013451
- Bernat-Noël Tiffon, N. (2001). *Estudio psicopatológico del estatus de desempleo desde una perspectiva socio-laboral*. (Tesis Doctoral) Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/42963>. (8468809721).
- Bolton, Gillie, H., Stephanie, Lago, C. & Wright, J. K. (Eds.). (2004). *Writing cures. An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. East Sussex (U.K.): Brunner-Routledge.
- Buendía, J. (1990). Psicopatología del desempleo. *Anales de psicología*, 6(1), 21-36.
- Burgard, S. A., Brand, J. E., & House, J. S. (2007). Toward a better estimation of the effect of job loss on health. *Journal Of Health And Social Behavior*, 48(4), 369-384.

- Burton, C. M., & King, L. A. (2009). The health benefits of writing about positive experiences: The role of broadened cognition. *Psychology & Health*, 24(8), 867-879.
- Crabtree, S. (2014). In U.S., Depression Rates Higher for Long-Term Unemployed. Recuperado de: <http://www.gallup.com/poll/171044/depression-rates-higher-among-long-term-unemployed.aspx>
- Cummings, J. A., Hayes, A. M., Saint, D. S., & Park, J. (2014). Expressive writing in psychotherapy: A tool to promote and track therapeutic change. *Professional Psychology: Research And Practice*, 45(5), 378-386. doi:10.1037/a0037682.
- Dávila Quintana, C. D. & González López-Valcárcel, B. (2009). [The economic crisis and health]. *Gaceta Sanitaria / S.E.S.P.A.S*, 23(4), 261-265. doi:10.1016/j.gaceta.2009.04.003
- De Pablo Urban, J. M. (2012). El papel del psicólogo en la lucha contra el desempleo. *Apuntes de Psicología*, 2012, Vol. 30 (1-3), págs. 23-30.
- Dean, J., Potts, H. W. & Barker, C. (2016). Direction to an Internet Support Group Compared with Online Expressive Writing for People with Depression and Anxiety: A Randomized Trial. *JMIR Mental Health*, 3(2), e12. doi:10.2196/mental.5133.
- Desempleado de larga duración. (n.d.). En Servicio Público de Empleo Estatal. Recuperado de: https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/desempleado_larga_duracion.html
- Duch Campodarbe, F. R., Ruiz de Porras Rosselló, L., Gimeno Ruiz de Porras, D., Allué Torra, B. & Palou Vall, I. (1999) Psicometría de la ansiedad, la depresión y el alcoholismo en Atención Primaria. *Semergen* 25(3) 209–225.
- Dumas, M. y Aranguren, M. (2013). *Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación. IX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Recuperado de: <http://www.aacademica.org/000-054/212.pdf>
- Eliason, M. & Storrie, D. (2009). Does Job Loss Shorten Life?. *Journal Of Human Resources*, 44(2), 277-302.

- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2006). Spanish version of the Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test (MSCEIT). Version 2.0: reliabilities, age and gender differences. *Psicothema*, 18(1) 42-48.
- Feldman, D. B. (2014). *Writing Wrongs: Writing About Trauma Leads to Better Endings*. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/blog/supersurvivors/201406/writing-wrongs-writing-about-trauma-leads-better-endings>
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823-865.
- Fundación 1º de Mayo. (2016). Niveles Educativos y Parados de Larga Duración. *Informes nº124*. Recuperado de: http://www.1mayo.ccoo.es/nova/NBdd_ShwDocumento?cod_primaria=1185&cod_documento=4880
- Fundación FOESSA. (2014). *VII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España*. Recuperado de <http://www.foessa2014.es/informe/index.php>
- Gallo, W. T., Teng, H. M., Falba, T. A., Kasl, S. V., Krumholz, H. M. & Bradley, E. H. (2006). The impact of late career job loss on myocardial infarction and stroke: a 10 year follow up using the health and retirement survey. *Occupational And Environmental Medicine*, 63(10), 683-687.
- Goldsmith, A. & Diette, T. (2012). *Exploring the link between unemployment and mental health outcomes*. Recuperado de: <http://www.apa.org/pi/ses/resources/indicator/2012/04/unemployment.aspx>
- Graf, M. C., Gaudiano, B. A. & Geller, P. A. (2008). Written emotional disclosure: a controlled study of the benefits of expressive writing homework in outpatient psychotherapy. *Psychotherapy Research: Journal of The Society for Psychotherapy Research*, 18(4), 389-399. doi:10.1080/10503300701691664.
- Hainbuch, F. (2006). *Relajación muscular de Jacobson*. Madrid: Edimat.
- Hazelton, L. (2008). Understanding through therapeutic writing. *The Left Atrium*, 179(5) 453 doi: 10.1503/cmaj.081030.

- Instituto Nacional de Estadística. (2016). *Tabla 4084: Parados por sexo y grupo de edad. Valores absolutos y porcentajes respecto del total de cada sexo*. Recuperado de <http://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=4084&L=0>
- Instituto Nacional de Estadística. (2016). *Tabla 9663: Población residente por fecha, sexo y edad*. Recuperado de <http://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=9663&L=0>
- Kállay, É. (2015). Physical and psychological benefits of written emotional expression: Review of meta-analyses and recommendations. *European Psychologist*, 20(4), 242-251. doi:10.1027/1016-9040/a000231
- Kohan, S. A. (2013). *Escritura terapéutica*. Barcelona: Alba Editorial.
- Lepore, S. J. & Smyth, J. M. (Eds.). (2002). *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington: American Psychological Association.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1030-1037.
- Milner, A., Page, A. & LaMontagne, A. D. (2013). Long-term unemployment and suicide: a systematic review and meta-analysis. *Plos One*, 8(1), e51333. doi:10.1371/journal.pone.0051333
- Montes Piñeiro, C. & Louzán Mariño, R. (2013). Repercusiones psicológicas del desempleo: Efectos colaterales de la crisis en el sector de la construcción. *Escritos de Psicología*, 6(1), 28-35.
- Moreno Guardia, G. (2015). *Impacto del desempleo en la salud mental en España*. (Trabajo fin de grado) Recuperado de: <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/18695/Garazi%20Moreno%20Guardia.pdf?sequence=1>
- Olmedo Montes, M. & Monje, J. (2011). Consecuencias psicológicas del desempleo. *Revista Crítica*, 974, 61-66.
- Park, J., Ayduk, Ö. & Kross, E. (2016). Stepping back to move forward: Expressive writing promotes self-distancing. *Emotion* (Washington, D.C.), 16(3), 349-364. doi:10.1037/emo0000121.

- Paul, Karsten I. & Moser, Klaus. (2009). Unemployment Impairs Mental Health: Meta-Analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264-282.
- Pennebaker, J. W. & Evans, J. F. (2014). *Expressive Writing. Words that heal*. Washington: Idyll Arbor, Inc.
- Pennebaker, James W. & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down. How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3ª ed). New York: Guilford Press
- Pérez Vera, A. M. et al. (2012) Pequeños ratos para la escritura. Un elemento terapéutico de enfermería en salud mental. *Enfermería integral: Revista científica del Colegio Oficial de A.T.S de Valencia*, 100 25-28.
- ¿Qué es el arteterapia? (n.d.). *En Asociación Foro Iberoamericano de Arteterapia*. Recuperado de: http://www.arteterapiaforo.org/que_es.html
- Real Decreto-ley N° 3647. Real Decreto-ley 1/2016, de 15 de abril, por el que se prorroga el Programa de Activación para el Empleo, España, 15 de abril de 2016.
- Reyes-Iraola, A. (2014). The use of therapeutic writing in an institutional context. *Revista Médica Del Instituto Mexicano Del Seguro Social*, 52(5), 502-509.
- Rodríguez, M. (2011). *Manual de Escritura Curativa* (1ª ed). Córdoba: Editorial Almuzara.
- Sánchez Cánovas, J. (2013). *Escala de Bienestar Psicológico* (3ª ed). Madrid: TEA Ediciones.
- Seligman, M. (2011) *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. Madrid: Penguin Random House Grupo Editorial.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 174-184. doi:10.1037/0022-006X.66.1.174
- Spera, S. P., Buhrfeind, E. D. & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*, 37(3), 722-733. doi:10.2307/256708.
- Stockton, H., Joseph, S. & Hunt, N. (2014). Expressive writing and posttraumatic growth: An Internet-based study. *Traumatology: An International Journal*, 20(2), 75-83. doi:10.1037/h0099377
- Vázquez, C. & Hervás, G. (2009). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Wong, C. Y. & Mak, W. S. (2016). Writing can heal: Effects of self-compassion writing among Hong Kong Chinese college students. *Asian American Journal Of Psychology*, 7(1), 74-82. doi:10.1037/aap0000041
- Zachariae, R. & O'Toole, M. S. (2015). The effect of expressive writing intervention on psychological and physical health outcomes in cancer patients-a systematic review and meta-analysis: Effects of expressive writing intervention in cancer patients. *Psycho-Oncology*, 24(11), 1349-1359 doi:10.1002/pon.3802.
- Zerrillo, A. (2014). Escritura reparadora: el caso de las madres de plaza de mayo. *Traslaciones: Revista Latinoamericana de Lectura y Escritura*, 1(2) 82-103.
- Zugasti Mutilva, N. (2016). *La expansión de la exclusión social por la extensión del desempleo y la ocupación precaria*. Recuperado de <http://www.foessa2014.es/informe/index.php>

ANEXOS**A. Actividades detalladas.****Sesión A01. Introducción al programa.**

ACTIVIDAD: Presentación del programa	
Objetivos:	• Presentar el programa a los participantes. • Ofrecer una visión general de los objetivos del programa, de las actividades a desarrollar y de las normas del mismo. • Resolver preguntas de los participantes.
Desarrollo:	Durante los primeros treinta minutos, el terapeuta presentará el programa, y tras una breve introducción sobre sí mismo, repartirá los materiales que utilizaremos durante todo el programa (libretas, bolígrafos y fotocopias). Después se explicarán los fundamentos de la escritura terapéutica, los contenidos, objetivos y normas del programa. En los siguientes veinte minutos, se dará voz a cada uno de los participantes para que se presenten a sí mismos, cuenten un poco de su historia y pregunten todo aquello que les suscite curiosidad.
Materiales:	Fotocopias informativas del programa (Puede verse este material informativo en Anexos B: Presentación del programa)
Tiempo:	50 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: ¿Quién soy?	
Objetivos:	• Poner por escrito lo obvio, así como aquellas creencias internas que todos tenemos sobre nosotros mismos. • Ofrecernos la posibilidad de describirnos y de reflexionar, después, si lo escrito se ciñe a la realidad.
Desarrollo:	Responde a las siguientes preguntas con honestidad: • ¿Quién soy? • ¿Quién era y quién quiero ser? • ¿Qué necesito para vivir? A continuación, sigue escribiendo todo aquello que te venga a la cabeza, sin preocuparte por su cohesión o sentido. Utiliza los primeros veinte minutos para hacer el ejercicio y los últimos cinco minutos para reflexionar sobre lo que has escrito.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	25 minutos.
Notas:	Fuente: (Rodríguez, 2011)

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A02. Escritura terapéutica para mejorar el auto-conocimiento I.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Viviendo la película	
Objetivos:	• Cambiar la perspectiva de uno mismo, forzando al participante a hablar en tercera persona. • Realizar un breve ejercicio de introspección sobre nuestras identidad y motivaciones.
Desarrollo:	Imagínate como un personaje de una película al que puedes observar en la televisión y responde estas preguntas: • ¿Quién es? • ¿Dónde vive? • ¿Quién fue? • ¿Qué piensa? • ¿Qué lo conmueve? • ¿A quién añora? • ¿A qué no se atreve? • ¿A qué se atreve? • ¿Qué preocupación o deseo inalcanzable tiene? • ¿Qué otros sí son alcanzables? Al finalizar, reléelo. ¿Se ciñe a la realidad? ¿Se parece más a lo que hubiera podido ser el argumento de tu película o a lo que te gustaría que fuera? Dispondrás de veinte minutos para realizar el ejercicio y de otros diez minutos de descanso, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	30 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Kohan, 2013)

ACTIVIDAD: Dificultades	
Objetivos:	• Conocer un modo de romper el bloqueo a la hora de escribir. • Entender las dificultades en la escritura (y en la vida) como parte del proceso de crecimiento y creación. • Utilizar las dificultades para seguir expresándonos. Entender que incluso cuando no sabemos cómo decirlo, podemos decirlo.
Desarrollo:	Escribe sobre tus dificultades a la hora de escribir, de expresarte. Tus obstáculos e inconvenientes deberán formar parte de tu relato. Por ello, tendrás que intercalar las ideas y pensamientos con las interrupciones que vayan surgiendo, hasta que consigas escribir de forma fluida. Si necesitas abandonar, incorporarás, igualmente, el deseo de abandono como otra aportación más al texto. Dispondrás de veinte minutos para realizar el ejercicio y de otros diez minutos de descanso, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	30 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Kohan, 2013)

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A03. Escritura terapéutica para mejorar el auto-conocimiento II.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Audiencias	
Objetivos:	• Entender las diferentes versiones de una misma historia, la relatividad de la realidad que uno ve. • Mejorar la capacidad de escritura de los participantes, a través del uso variado de vocabulario.
Desarrollo:	Describe una versión breve de tu historia como parado de larga duración a diferentes audiencias: • Escribe tu historia como si se la contaras a una figura de autoridad a quien respetas profundamente. • Escribe tu historia como si se la contaras a un amigo que te aceptará pase lo que pase. • Escribe tu historia como si se la contaras a tu antiguo jefe. • Escribe tu historia como si te la contaras a ti mismo sabiendo que nadie más la sabrá. Después, responde a las siguientes preguntas: • ¿Cuáles fueron tus pensamientos y sentimientos antes y ahora respecto al PLD? • ¿Cómo ha influido en tu vida? Se dispondrán de treinta minutos para el desarrollo del ejercicio y de otros diez minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	40 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Pennebaker & Evans, 2014).

ACTIVIDAD: Torrente dirigido	
Objetivos:	• Conocer otro modo de romper el bloqueo a la hora de escribir, sobre todo cuando un tema es complicado o con mucha carga emocional. • Utilizar las dificultades para seguir expresándonos. Entender que incluso cuando no sabemos cómo decirlo, podemos decirlo.
Desarrollo:	Primero piensa en el desempleo, en todo lo que éste afecta y en lo mucho que ha transformado tu vida. Después, escribe la siguiente frase al comienzo de un folio: “Estoy sentado aquí y no soy capaz de escribir ¿Por qué no puedo hacerlo? De hecho, ahora que estoy pensando sobre ese tema, vienen a mi cabeza las siguientes palabras y pensamientos...”: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ Además, el tema me está haciendo sentir muchas emociones diferentes, entre las que estoy seguro que están: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ Por último, reflexiona durante unos minutos ¿Tienen alguna relación las palabras y las emociones? ¿Has entendido algo con ello que no sabías antes? Sintetízalo en una frase breve. Se dispondrán de quince minutos para el ejercicio y de cinco minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	20 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Pennebaker & Evans, 2014).

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A04. Escritura terapéutica para gestionar la culpabilidad I.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Autocríticas	
Objetivos:	• Hacer un listado de situaciones que, de un modo u otro, nos marcaron emocionalmente. • Reducir la culpabilidad sobre un hecho del que ya no tenemos control ni podemos cambiar. • Generar aprendizaje para el futuro basado en actuaciones del pasado.
Desarrollo:	Trata de realizar un poema cuyo primer verso comenzará por “Me perdono”. A continuación, seguiremos con “cuando” y escribiremos de forma breve las distintas ocasiones en las que hemos hecho algo que hubiésemos preferido hacer de otro modo. <i>Me perdono,</i> <i>Cuando...</i> <i>Cuando...</i> <i>Cuando...</i> <i>Cuando...</i> Ahora reflexiona sobre ello. ¿A qué te conduce la culpabilidad? ¿Puedes hacer algo para cambiar el pasado? ¿Puedes hacer algo para actuar de forma diferente si una situación similar ocurre en el futuro? Se dispondrán de veinticinco minutos para desarrollar el ejercicio y de otros cinco minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	30 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Adorna, 2014).

ACTIVIDAD: Carta de amor a uno mismo	
Objetivos:	• Crear un cambio en el dialogo interno con nosotros mismos. • Mejorar la forma en la que juzgamos nuestros aciertos y fallos.
Desarrollo:	Elabora una carta de amor a ti mismo, utilizando el mejor de los tonos e intentando comprenderte en todas tus facetas y con todos tus defectos. Por último, reflexiona, ¿cómo te hablas normalmente? ¿Celebras los pequeños éxitos en igual medida que te criticas los pequeños errores? Dispondrás de veinticinco minutos para realizar el ejercicio y de cinco minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	30 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Adorna, 2014).

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A05. Escritura terapéutica para gestionar la culpabilidad II.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Si no me sintiera culpable									
Objetivos:	• Reducir la culpabilidad sobre un hecho del que ya no tenemos control ni podemos cambiar. • Entender las limitaciones a las que nos somete la culpabilidad por hechos pasados. • Romper la conexión entre culpabilidad y la capacidad de cambio para el futuro.								
Desarrollo:	Para el próximo ejercicio harás dos listas. La primera será una lista de cosas que harías si no te sintieras culpable por estar en desempleo. La segunda, será sobre todo aquello para lo que te darías permiso una vez superada la culpabilidad. <table border="0"> <tr> <td><i>“Si no me sintiera culpable...</i></td><td><i>“Me doy permiso</i></td></tr> <tr> <td><i>Haría...</i></td><td><i>Para...</i></td></tr> <tr> <td><i>Haría...</i></td><td><i>Para...</i></td></tr> <tr> <td><i>Haría...”</i></td><td><i>Para...”</i></td></tr> </table> Al finalizar, responde a las preguntas: ¿Cuántas cosas dejaste o sigues dejando de lado por la culpabilidad del desempleo? ¿Sirvió para hacerte sentir mejor a ti o a los demás? Dispondrás de quince minutos para desarrollar el ejercicio y de otros cinco minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.	<i>“Si no me sintiera culpable...</i>	<i>“Me doy permiso</i>	<i>Haría...</i>	<i>Para...</i>	<i>Haría...</i>	<i>Para...</i>	<i>Haría...”</i>	<i>Para...”</i>
<i>“Si no me sintiera culpable...</i>	<i>“Me doy permiso</i>								
<i>Haría...</i>	<i>Para...</i>								
<i>Haría...</i>	<i>Para...</i>								
<i>Haría...”</i>	<i>Para...”</i>								
Materiales:	Papel y bolígrafo.								
Tiempo:	20 minutos.								
Notas:	Fuente: Inspirado en (Adorna, 2014).								

ACTIVIDAD: Perdonando y siendo perdonado	
Objetivos:	• Ver un conflicto desde dos perspectivas. • Trasladar los sentimientos de culpabilidad al otro o a ti mismo, dependiendo de quien fue la víctima y el agresor, para comprender mejor la situación. • Perdonar o tratar de ser perdonado para aprender sobre ello y dejar la culpabilidad en el pasado.
Desarrollo:	Describe todo lo que puedas una injusticia que sufriste o que hiciste sufrir en tu último trabajo o tras haber sido despedido de éste. Si no lo provocaste, escribe sobre tus emociones tanto antes, como durante y después del incidente. Trata de pensar también sobre las de aquella persona que lo hizo: • ¿Qué estaría sintiendo? • ¿Qué estaría pasando por su vida en ese momento? • ¿Cómo se sintió después del incidente? Si lo provocaste, no trates de justificarte. Escribe lo que pasaba por tu cabeza en aquél momento: • ¿Cómo crees que hiciste sentir a la otra persona? • ¿Cómo te hubieses sentido de haber sido la víctima? Ahora trata de romper el conflicto en partes, escribiendo sobre qué fue lo que lo detonó, quién fue el responsable de ello y que tendría que haber ocurrido para no suceder. Por último y sólo si puedes hacerlo, perdona a esa persona por escrito. Si fuiste tú el que ocasionó el daño, piensa en que sería necesario hacer o decir para obtener el perdón del agraviado. Dispondrás de treinta y cinco minutos para realizar el ejercicio y de otros cinco minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	40 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Pennebaker & Evans, 2014).

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A06. Escritura terapéutica para mejorar la resolución de conflictos I.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: No puedo	
Objetivos:	• Poner por escrito aquellas tareas del día a día que nos generan estrés al no poderlas realizar como quisiéramos. • Desprendernos de la culpabilidad y responsabilidad que estos imposibles nos generan.
Desarrollo:	“Según las reveladoras pruebas de técnica aerodinámica, el abejorro no puede volar debido a la forma y el peso de su cuerpo en relación a la superficie de sus alas. Sin embargo, él no lo sabe y por eso continúa volando” A continuación, escribe una lista de los “No puedo” que te afectan o te preocupan frecuentemente: <i>No puedo...</i> <i>No puedo...</i> <i>No puedo...</i> <i>No puedo...</i> Cuando termines, rompe la lista. Dispondrás de quince minutos para realizar el ejercicio y de otros cinco minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	20 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Adorna, 2014).

ACTIVIDAD: Todo, siempre, nadie, nunca	
Objetivos:	• Romper barreras mentales sobre ciertos temas en los que estamos estancados. • Poner en cuestión afirmaciones que se van reforzando diariamente por nosotros o por otros. • Entender el calado que tienen estas afirmaciones en nuestra capacidad de actuación, estado de ánimo, etc.
Desarrollo:	Piensa en un par de ideas que te repitas continuamente dada tu situación de PLD. Probablemente, “Nunca voy a encontrar trabajo” se te ha pasado por la cabeza más de una vez. Escoge ésta u otras que te repitas a diario. Ahora, responde a las siguientes preguntas: • ¿Esta afirmación está basada completamente en la realidad? • ¿Hay algún momento en el que no se haya cumplido? • ¿En qué ocasiones? • ¿Cómo o debido a qué ocurrió? • ¿Cómo influye esta creencia en tu comportamiento? • ¿Crees que ese comportamiento, fruto de esa creencia, contribuye a hacerla más fuerte? Dispondrás de treinta minutos para realizar el ejercicio y de otros diez minutos de descanso, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	40 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Adorna, 2014).

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A07. Escritura terapéutica para mejorar la resolución de conflictos II.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Acepto	
Objetivos:	• Reflexionar sobre aquellas cosas de nuestra vida que no podemos cambiar. • Reflexionar sobre si merece la pena tener emociones negativas sobre las cosas que no podemos cambiar o si sería mejor trabajar por aceptarlas. • Aceptar nuestras limitaciones.
Desarrollo:	Basándote en los ejercicios de la sesión anterior donde descubrimos cuales eran nuestros “no puedo” reales e imaginarios, piensa ahora en las cosas que no puedes cambiar de tu vida y escribe un poema con las anáforas: “Acepto vivir con... y acepto vivir sin...” <i>Acepto vivir con...</i> <i>Acepto vivir con...</i> <i>Acepto vivir con...</i> <i>Acepto vivir con...</i> <i>Y vivir sin...</i> <i>Y vivir sin...</i> <i>Y vivir sin...</i> <i>Y vivir sin...</i> Reflexiona, después, sobre esas realidades inamovibles de tu vida y que te generan estrés y ansiedad. ¿Crees que aceptarlas cambiaría en algo tu situación? ¿Qué tendría que ocurrir para que las aceptes? Dispondrás de quince minutos para realizar el ejercicio y de otros cinco minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	20 minutos.
Tiempo:	Papel y bolígrafo.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Adorna, 2014).

ACTIVIDAD: Universo paralelo	
Objetivos:	• Valorar cómo de importante es la actitud ante los problemas. • Ofrecer a los participantes una herramienta para ver las implicaciones del problema, porqué nos afecta. • Cuestionar la importancia de los problemas.
Desarrollo:	Imagina que hay un universo paralelo con tu yo en las mismas circunstancias que tú; sin embargo, él es inmensamente feliz. Escribe de forma espontánea un diálogo con él y descubre por qué o cómo lo es. Dispondrás de quince minutos para este ejercicio y de otros cinco minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	20 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Adorna, 2014).

ACTIVIDAD: Tiempos	
Objetivos:	• Generar un cambio de perspectivas ante los problemas. • Entender que todo problema tiene un principio y un final. • Ofrecer a los usuarios una herramienta para reducir su frustración ante determinados problemas.
Desarrollo:	En primer lugar, piensa acerca un problema relacionado con el PLD que haya sido particularmente molesto. Después, escribe una situación sobre ese problema en presente: plantéalo sin aclarar de donde proviene ni qué harás al respecto. A continuación, reescríbelo en pasado: cuéntalo, siempre, relacionado con aspectos, vivencias y experiencias pasadas. Por último, escribe el mismo texto en futuro: cuéntalo imaginando cómo se transformará y resolverá más adelante. Dispondrás de quince minutos para este ejercicio y de otros cinco minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	20 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Kohan, 2013).

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A08. Escritura terapéutica para mejorar la resolución de conflictos III.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Brotar ideas	
Objetivos:	• Ver, de forma escrita, la sucesión de cuestiones que nuestra situación va generando. • Observar el desarrollo de la duda, cuáles son más importantes y cuáles no, cuáles tienen más profundidad y por tanto más nos influyen sus respuestas o la carencia de éstas. • Dotar al participante de una herramienta por la que, a modo de esquema, irá creando su propio plan.
Desarrollo:	En esta actividad vas a crear un árbol de ideas con preguntas y respuestas. Escribe seis preguntas que se te ocurran sobre tu situación de desempleo. Éstas serán tus raíces. Escribe ahora sus seis respuestas de forma espontánea, las cuales conformarán el tronco. Para las ramas, haz preguntas y respuestas sucesivamente, hasta que descubras algo que no sabías o sientas que por fin has puesto por escrito algo que llevabas tiempo pensando. Dispondrás de veinte minutos para realizar el ejercicio y durante los otros cinco minutos, piensa en lo que te haya provocado el ejercicio a nivel emocional, en la verdad revelada. Podrás hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	25 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Kohan, 2013).

ACTIVIDAD: Ficha para la acción	
Objetivos:	• Poner por escrito toda la información que tenemos sobre un determinado problema. • Gestionar nuestras acciones hacia ese objetivo con un plan. • Reducir la cantidad de tiempo y esfuerzo invertido en solucionar un problema o una meta. • Tener un sistema de evaluación de nuestras metas y sus tiempos.
Desarrollo:	Piensa en una meta que lleves persiguiendo un tiempo y responde a las preguntas: • ¿Es una meta realista? Si no es así plantéate otra que se le parezca, pero más acorde con la realidad. • ¿Por qué quieres lograrla? Escribe tus razones. • ¿Cuáles son los objetivos de esa meta? • ¿Cuáles serán tus primeros pasos? • ¿Cuándo empezarás? • ¿Cuáles serán tus siguientes pasos? • ¿Qué personas, actividades o actitudes te pueden ayudar a lograrlo? • ¿Qué obstáculos te puedes encontrar? • ¿Cómo será mi vida si el plan funciona? • ¿Cómo lo asimilaré si no funciona? Reflexiona, ahora, una vez que tu meta está planificada, ¿Cómo te sientes? ¿Tenías ya un sistema previo para gestionar bien tu tiempo y energía? ¿Qué crees que mejorará si lo pones en práctica? Dispondrás de treinta minutos para realizar el ejercicio y de otros cinco minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	35 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Adorna, 2014).

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A09. Escritura terapéutica para mejorar el optimismo I.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Lo bueno y lo malo	
Objetivos:	• Buscar lo positivo en lo negativo. • Buscar un cambio de perspectiva sobre un problema.
Desarrollo:	Describe brevemente al menos tres problemas que hayas tenido recientemente. Escribe ahora los beneficios que estos te trajeron siendo lo más sincero posible contigo mismo. Ahora responde, ¿Podrías poner en práctica esta estrategia con otros problemas que has tenido, tienes o tendrás? Dispondrás de quince minutos para realizar el ejercicio y de otros cinco minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	20 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Pennebaker & Evans, 2014).

ACTIVIDAD: Incluyendo la emoción positiva			
Objetivos:	• Encontrar el valor de las emociones positivas. • Resaltar lo positivo en lo negativo. • Buscar un cambio de perspectiva sobre un problema.		
Desarrollo:	Piensa en un problema reciente que haya sido producido directa o indirectamente por el PLD. Ahora relata el desarrollo del problema, usando cuantas palabras de emociones negativas necesites e intentando utilizar todas las palabras positivas que puedas; siempre y cuando no desfigures la historia, haciéndola falsa.		
	Ejemplos de palabras y emociones positivas:		
	Amor	Orgulloso	Aceptación
	Agradable	Alegre	Inspirador
	Dignidad	Feliz	Seguro
Diversión	Bueno	Agradecido	
Perfecto	Valiente	Bonito	
Contento	Humor	Fuerte	
Alegría	Satisfecho	Calma	
Paz	Romántico	Beso	
Confianza	Cariñoso	Fácil	
Educado	Carcajada		
	Ahora vuelve a escribir la historia sin mirar la lista y responde a las preguntas:		
	• ¿Cómo te has sentido utilizando las emociones positivas? • ¿Son muy diferentes la primera y segunda redacción? ¿A qué se debe? • ¿Crees que la primera redacción se ciñe a la realidad? • ¿Has descubierto algo nuevo sobre el problema?		
	Dispondrás de treinta y cinco minutos para realizar el ejercicio y de otros cinco minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.		
Materiales:	Papel y bolígrafo.		
Tiempo:	40 minutos.		
Notas:	Fuente: Inspirado en (Pennebaker & Evans, 2014).		

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A10. Escritura terapéutica para mejorar el optimismo II.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Carta a un amigo	
Objetivos:	• Generar un cambio de perspectiva. • Utilizar la empatía para un tercero. • Entender que incluso las peores experiencias generan crecimiento personal. • Buscar lo positivo en lo negativo.
Desarrollo:	Un amigo muy cercano ha sido recientemente despedido después de haber estado veinte años en la misma empresa. Su trabajo estaba obsoleto; era uno de esos que ahora han pasado a hacer máquinas de forma automática, por lo que sus oportunidades de encontrar un trabajo similar son nulas. Con experiencia sólo en ese sector, sabe que el PLD es, a toda vista, lo que le tocará sufrir antes de poder jubilarse. Escríbele una carta en la que, de forma respetuosa, con compasión y palabras de ánimo y esperanza le cuentas: • Algo que desearías haber sabido o aprendido al principio de quedarte en paro. • Las formas en las que un PsLD puede seguir creciendo como persona. • Los beneficios que tiene el PLD. • Lo que tus más allegados deberían saber para lidiar con el PLD. Dispondrás de algo menos de veinte minutos para realizar el ejercicio y de un par minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	20 Minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Pennebaker & Evans, 2014).

ACTIVIDAD: Problemas y actitudes	
Objetivos:	• Darnos cuenta de la importancia del discurso interno con el que nos hablamos a nosotros mismos. • Obligarnos a analizar el evento traumático desde 3 actitudes distintas. • Ofrecernos una herramienta para gestionar problemas y sus consecuencias.
Desarrollo:	Narra un problema reciente relacionado con el PLD de tres formas distintas: • Con un tono natural de fastidio. • Con un enfoque más negativo. • Con un tono fresco y esperanzador. Ahora escribe una conclusión sobre lo que ha cambiado en cada situación, qué importancia tiene tu ánimo y el de los demás. Dispondrás de algo menos de veinte minutos para realizar el ejercicio y de un par minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	20 Minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Kohan, 2013).

ACTIVIDAD: Terapeutas y pacientes	
Objetivos:	• Cambiar la perspectiva de la escritura. • Analizar nuestros avances desde un punto de vista distinto. • Darnos un refuerzo positivo al felicitarnos por los avances.
Desarrollo:	Tanto si lo has destruido como si no, relee o rememora todo lo que hayas escrito hasta la fecha y escríbete un balance y un diagnóstico como si fueras tu propio terapeuta. Habla de ti en tercera persona. Incluye las mejoras, los obstáculos y el camino a seguir a partir de ahora. Al finalizar, felicítate por todos los avances que has logrado. Dispondrás de algo menos de veinte minutos para realizar el ejercicio y de un par minutos de descanso al finalizar, para reflexionar sobre ello y hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	20 Minutos.
Notas:	Fuente: (Rodríguez, 2011)

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A11. E.E. según el paradigma de Pennebaker I.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Paradigma sesión 1/4	
Objetivos:	• Escribir sobre los pensamientos y sentimientos más profundos que se hayan ido desarrollando a lo largo del tiempo respecto al PLD.
Desarrollo:	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 diez minutos. Durante treinta minutos, los participantes deberán escribir de forma ininterrumpida a cerca de su desempleo y de todo lo que le concierne: cómo comenzó, qué sentimientos generó, qué pensamientos se tuvieron en aquél momento, cómo ha ido evolucionando, qué es lo que se siente y piensa ahora, etc. Después de ese periodo de escritura, se darán veinte minutos de descanso para dejar que los participantes asienten todo lo expresado en el papel o para hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	60 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Pennebaker & Evans, 2014).

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A12. E.E. según el paradigma de Pennebaker II.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Paradigma sesión 2/4	
Objetivos:	• Escribir sobre los pensamientos y sentimientos más profundos que se hayan ido desarrollando a lo largo del tiempo respecto al PLD.
Desarrollo:	Se dispondrán las mesas y sillas como el día anterior, se explicarán las instrucciones de la actividad y se resolverán las dudas. Esto tratará de realizarse en diez minutos. Durante treinta minutos, se intentará escribir sentimientos y pensamientos todavía más profundos. Los participantes escribirán ininterrumpidamente sobre cómo el PLD 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 del desempleo, etc. Después de ese periodo de escritura, se darán veinte minutos de descanso para dejar que los participantes asienten todo lo expresado en el papel o para hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	60 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Pennebaker & Evans, 2014).

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A13. E.E. según el paradigma de Pennebaker III.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Paradigma sesión 3/4	
Objetivos:	• Escribir sobre los pensamientos y sentimientos más profundos que se hayan ido desarrollando a lo largo del tiempo respecto al PLD.
Desarrollo:	Se dispondrán las mesas y sillas como el día anterior, se explicarán las instrucciones de la actividad y se resolverán las dudas. Esto tratará de realizarse en diez minutos. Durante treinta minutos, se escribirá únicamente a cerca de los sentimientos y pensamientos que el PLD nos hace sentir ahora mismo, en el presente. ¿Cómo ha influido el estar en paro en quién eres hoy en día? Deberá evitarse el repetir lo escrito en las anteriores dos sesiones. Después de ese periodo de escritura, se darán veinte minutos de descanso para dejar que los participantes asienten todo lo expresado en el papel o para hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	60 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Pennebaker & Evans, 2014).

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A14. E.E. según el paradigma de Pennebaker IV.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	15 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Paradigma sesión 4/4	
Objetivos:	• Escribir sobre los pensamientos y sentimientos más profundos que se hayan ido desarrollando a lo largo del tiempo respecto al PLD.
Desarrollo:	Se dispondrán las mesas y sillas como el día anterior, se explicarán las instrucciones de la actividad y se resolverán las dudas. Esto tratará de realizarse en diez minutos. Durante treinta minutos, trata de escribir sobre todas las emociones de las que has hablado en las tres sesiones previas, así como cualquier cosa que hayas dejado fuera por miedo o por cansancio. ¿Qué emociones sientes ahora mismo? ¿Qué crees que has aprendido, ganado y perdido con el PLD? ¿Cómo afectará esta parte de tu vida en tu futuro? Trata de cerrar tu historia, de ponerle un punto y final. Después de ese periodo de escritura, se darán veinte minutos de descanso para dejar que los participantes asienten todo lo expresado en el papel o para hablar con el terapeuta en caso de que sea necesario.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	60 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Pennebaker & Evans, 2014).

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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 ponerlo en común con el resto del grupo.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	5 minutos.
Notas:	Fuente: (Seligman, 2011)

Sesión A15. E.E. según el paradigma de Pennebaker: Análisis y despedida.

ACTIVIDAD INICIAL: Repaso de la sesión anterior y bienvenida	
Objetivos:	• Recordar las actividades realizadas, los objetivos propuestos y las emociones generadas en la sesión previa. • Conocer cuál es nuestro estado de ánimo.
Desarrollo:	En círculo, se os preguntará a los participantes qué es lo que recordáis de la sesión anterior y cuál es vuestro estado de ánimo para esta sesión.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	-

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN: Relajación muscular	
Objetivos:	• Aprender una técnica de relajación fácil de realizar. • Aumentar la relajación muscular. • Reducir el estrés. • Generar un ambiente calmado y apto para la introspección y el auto-análisis.
Desarrollo:	Te situarás en tu correspondiente mesa y silla y, siguiendo al terapeuta, éste te irá guiando a través de la relajación de cuerpo entero de Jacobson.
Materiales:	Ninguno.
Tiempo:	10 minutos.
Notas:	Fuente: (Hainbuch, 2006)

ACTIVIDAD: Analizando lo escrito	
Objetivos:	• Entender el proceso y evolución emocional que se han llevado a cabo a través de la escritura expresiva y terapéutica. • Evaluar los cambios en nuestra forma de escribir. • Aprender como la apertura emocional reduce las consecuencias de los desequilibrios emocionales.
Desarrollo:	A los participantes se les dará una explicación breve de quince minutos, donde se les enseñarán diferentes técnicas de revisión de sus textos; desde la cohesión, hasta cambios en la caligrafía, el número de errores y tachones, las palabras positivas y negativas, los pronombres personales, etc. Los otros treinta y cinco minutos serán dedicados a la lectura y análisis de los textos escritos en las cuatro sesiones previas y a la resolución de dudas.
Materiales:	Papel y bolígrafo.
Tiempo:	50 minutos.
Notas:	Fuente: Inspirado en (Pennebaker & Evans, 2014).

ACTIVIDAD DE DESPEDIDA: 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:	20 minutos.
Notas:	-

B. Fotocopia 1: Presentación del programa.

Presentación del curso

Escritura para la esperanza

Organizador: Junta de Andalucía, SEPE.

¿De qué trata el curso?

Escritura para la esperanza nace con el objetivo de proporcionar bienestar físico y psicológico y mejorar la satisfacción con la vida de los participantes a través de la escritura terapéutica.

Este es un programa piloto que espera ser efectivo para todos vosotros. Al finalizarlo se realizará un estudio para estudiar sus beneficios, qué se puede mejorar y qué se debe evitar. Por ello se os pedirá realizar diferentes cuestionarios al empezar y finalizar el programa, a los dos meses y a los seis meses de haberlo finalizado. La Universidad de Jaén colaborará con dicha investigación y si los resultados son esperanzadores, esperamos poder realizarlo en más ocasiones.

Ahora bien, ¿qué es la escritura terapéutica?

Es una tipología de arte-terapia. Consiste en llevar a cabo un proceso de crecimiento psicológico a través de ejercicios de escritura. Estas simples tareas están específicamente diseñadas para mejorar la vida de los escritores reduciendo su estrés, su ansiedad; aliviando así los desequilibrios emocionales que podemos sufrir. Este programa se compone de quince sesiones, en las que se realizarán distintos ejercicios de escritura, desde la basada en cambios de perspectiva hasta la expresiva, diseñada por Pennebaker en los EEUU. Todos ellos están enfocados en el descubrimiento de nuestras capacidades, procesos mentales e inteligencia emocional.

Cada uno de vosotros sois parados de larga duración, unos lo habéis sido más y otros menos, unos tenéis cargas familiares y otros no. Lo importante es la experiencia que compartís y de la que esperamos que todos aprendáis de todos, incluido el/la terapeuta.

Las normas generales del programa son:

- Se requiere una asistencia y compromiso al calendario del programa.
- Se requiere seriedad e interés a la hora de desarrollar los ejercicios.
- Se requiere respeto para con los demás participantes del programa, así como de sus posibles opiniones y preguntas.
- En cada ejercicio, debe escribirse ininterrumpidamente hasta que el terapeuta diga que hay que finalizar el ejercicio.

Las instrucciones para el desarrollo de los ejercicios son:

- En ningún momento se les requerirá a los participantes leer a los demás lo que hayan escrito. Para aquellos que lo soliciten, habrá disponible una destructora de papel en la sala, de la que podrán hacer uso al finalizar la sesión.
- En ningún momento se les requerirá a los participantes continuar escribiendo si esto les genera más ansiedad y estrés. Siéntete libre de parar cada vez que lo necesites.
- En ningún momento se les requerirán a los participantes sus escritos. Ellos son los únicos dueños de los mismos. Sin embargo, si algún miembro del grupo requiere la opinión del terapeuta respecto a alguno de los textos, éste/a los podrá analizar al finalizar la sesión.
- No debe prestarse atención a la gramática o cohesión de lo que se escribe. No es necesario ser escritor, ni hacerlo bien. El proceso de escribir es lo importante, no el resultado.

El calendario del programa:

Las actividades empezarán el ____ de _____ a las ____: __. Se desarrollarán lunes, martes y viernes a la misma hora hasta el ____ de _____. El programa se desarrollará en la sala cedida por el SEPE, en la dirección: _____.

Contacto:

- SEPE: 953 990 579
- Terapeuta asignado: _____