

XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2008.

Escritura emocional en alexitímicos y no alexitímicos. Sus implicancias en la salud.

Fiorentino, María Teresa y Labiano, Lilia Mabel.

Cita:

Fiorentino, María Teresa y Labiano, Lilia Mabel (2008). *Escritura emocional en alexitímicos y no alexitímicos. Sus implicancias en la salud. XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-032/179>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/efue/BvE>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

ESCRITURA EMOCIONAL EN ALEXITÍMICOS Y NO ALEXITÍMICOS. SUS IMPLICANCIAS EN LA SALUD

Fiorentino, María Teresa; Labiano, Lilia Mabel
Universidad Nacional de San Luis. Argentina

RESUMEN

Se analizaron textos de escritura emocional de estudiantes universitarios. Estos fueron categorizados como alexitímicos (A) y no alexitímicos (NA) a través de la Escala de Alexitimia (Casullo y cols., 1997). La evaluación de las narraciones se realizó según criterios elaborados por Valderrama Iturbe y cols. (1995). Se aplicó el Procedimiento de Revelación Emocional (Pennebaker, 1993, 1995), a ambos grupos, en cuatro sesiones (descrito por Dominguez Trejo y cols., 1995). Los resultados indicaron que los individuos alexitímicos (N=11) en comparación con los no alexitímicos (N=11) utilizaron, en su primer escrito, menor cantidad de palabras emocionales negativas y de procesamiento cognitivo, sus narraciones fueron menos extensas y las temáticas abordadas superficiales y estructuralmente desorganizadas. En ambos grupos, con la práctica de la escritura emocional, aumentó la expresión de emociones positivas. En los NA, este procedimiento promovió niveles más elevados de asimilación e integración de las experiencias traumáticas. En los sujetos A produjo un progreso menos significativo. Se sugiere la posibilidad de implementar técnicas cognitivo-afectivas y comportamentales que incrementen el procesamiento cognitivo y la resignificación de las experiencias dolorosas.

Palabras clave

Escritura Emocional Alexitimia

ABSTRACT

EMOCIONAL WRITINGS IN ALEXITHYMICS AND NON ALEXITHYMICS. HEALTH'S IMPLICATIONS

Emotional writings were analyzed in university students. These were categorized in alexithymics (A) and non alexithymics (NA) through the Alexithymia Scale (Casullo & cols., 1997). The narratives were evaluated according to Valderrama Iturbe & cols. (1995). Emotional disclosure procediment (Pennebaker, 1993, 1995) was applied in both groups, in four sessions (in Dominguez Trejo & cols., 1995). In the first writing, the results indicated that alexithymics individuals (N=11) utilized less negative emotional words, and the cognitive processing, superficial themes, lesser extension of the narratives, and lesser structural organization than the non alexithymics (N=11). In both groups, with the emotional writing practice increased the expression of positive emotions. These procediment increased greater levels of assimilation and integration the traumatic experiences in the NA. In the A subjects the procediment produced less progress. The possibility of to apply cognitive - affective and behavioral techniques for to increase the cognitive indicting and resignificance of painful experiences, is suggested.

Key words

Emocional Writings Alexithymia

INTRODUCCIÓN

Numerosas investigaciones, han demostrado que hablar acerca de hechos dolorosos o traumáticos producen efectos benéficos sobre la salud física y mental de las personas y que, cuando por alguna causa, las personas no pueden hacerlo, por ejemplo, porque no tienen alguien confiable con quien compartir sus experiencias, es bueno escribir acerca de ello. El procedimiento de Revelación Emocional (disclosure) elaborado por Pennebaker (1993b, 1995) tiene como objetivo que las personas confronten los hechos traumáticos utilizando la escritura de tipo emocional, a fin de facilitar la expresión afectiva.

Paez y cols. (1995) aplicaron el procedimiento de Pennebaker a individuos alexitímicos y no alexitímicos. Estos autores encontraron que los individuos altos en alexitimia presentan estrategias de afrontamiento evitativo- inhibitorias, las cuales impedirían la reevaluación cognitiva, dificultando la expresión emocional. Al ser estimulados a escribir acerca de sus sentimientos y pensamientos relacionados con un hecho traumático, se observaron efectos positivos sobre las emociones, la asimilación del hecho traumático y los síntomas físicos autoinformados. En los sujetos no alexitímicos, dichos cambios fueron menos significativos, ya que los mismos habitualmente tienden a revelar y compartir socialmente sus emociones.

Pennebaker (1997) analizando los escritos de gran cantidad de sujetos experimentales, encontró tres factores lingüísticos predictores de mejoras en la salud física de los mismos: 1) mientras más usaban los sujetos las palabras de emoción positiva mejor era su salud consecuente; 2) un moderado número de palabras de emoción negativa correlacionó con mejoras en la salud. Los niveles tanto muy altos como muy bajos de las palabras de emoción negativa se asociaron con una salud más pobre; 3) un incremento de las palabras tanto causales como de insight en el curso de la escritura correlacionó positivamente con salud mejorada. Por otra parte, este autor, encontró que las personas que más se beneficiaron de la escritura comenzaron con descripciones pobremente organizadas y progresaron a historias coherentes hacia el último día de la escritura. Agrega que los psicólogos, en la actualidad, deberán enfrentar las preguntas teóricas acerca de las causas por las cuales esta reestructuración cognitiva permite una mejora en la salud, si es porque reduce los pensamientos rumiativos, o bien, porque permite una asimilación y una integración del hecho en la narrativa de la historia de vida del sujeto.

El presente trabajo tiene como objetivo analizar las diferencias a nivel cognitivo y afectivo de los escritos emocionales de sujetos alexitímicos y no alexitímicos, aplicando el procedimiento de Pennebaker y los cambios que se produjeron al finalizar la práctica del mismo.

METODO

Muestra: La muestra quedó conformada por 22 estudiantes universitarios pertenecientes a la Universidad Nacional de San Luis, que cursaban las carreras de Enfermería y Psicología, divididos en dos submuestras de acuerdo a los puntajes obtenidos en la Escala de Alexitimia. La primera submuestra quedó constituida por 11 estudiantes cuyos puntajes en la Escala de Alexitimia los calificaba como Altos en Alexitimia ($>$ a 65 puntos). El rango de edad osciló entre 21 - 38 años ($M = 30.63$; $DE = 6.59$). La segunda submuestra quedó conformada por 11 estudiantes categorizados como Bajos en Alexitimia (puntaje $<$ a 45). El rango de edad osciló entre 19 - 35 años ($M = 24.27$; $DE = 5.60$).

Instrumentos:

- Escala de Alexitimia (UBA) Casullo y cols. (1997).
- Análisis de Textos de Escritura Emocional (Valderrama Iturbe y cols., 1995).

Procedimiento: Se aplicó la Escala de Alexitimia a un grupo de estudiantes universitarios con el objeto de seleccionar a aquellos que puntuaban alto y bajo en alexitimia. A ambos grupos se les aplicó el procedimiento de Revelación Emocional de Pennebaker en cuatro sesiones (descrito por Dominguez Trejo y cols, 1995).

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS ESCRITOS

Se realizó un análisis, a nivel cuanti y cualitativo, de los textos de escritura emocional (correspondientes a la primera y cuarta sesión). En cada uno de los grupos se evaluó:

- La estructura física de los escritos: a) extensión (número total de palabras) y b) constancia de la estructura del escrito.
- El contenido del escrito: a) área temática: relacionado a temas profundos o temas superficiales; b) palabras emocionales utilizadas: porcentaje de palabras positivas y de palabras negativas; c) uso de frases causales y de insight y d) grado de aceptación del problema.

Primer escrito: Se analizaron las diferencias de medias entre ambos grupos para cada una de las categorías anteriormente mencionadas.

Se encontró que los sujetos no alexitímicos - en relación a los alexitímicos - realizaron narraciones más extensas (diferencias significativas; $p < .05$), utilizaron mayor cantidad de palabras emocionales negativas (diferencias altamente significativas; $p < .01$) y mayor cantidad de palabras causales y de insight (diferencias significativas; $p < .05$). No se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos con respecto al uso de palabras emocionales positivas.

Cuarto escrito: A fin de analizar los efectos del Procedimiento de Revelación Emocional se analizaron las diferencias de medias entre ambos grupos en las categorías señaladas. Con respecto a la extensión de sus escritos no se encontraron diferencias significativas. Los sujetos categorizados como bajos en alexitimia, continuaron utilizando mayor cantidad de palabras causales y de insight (diferencias altamente significativas; $p < .01$) y palabras emocionales negativas (diferencias significativas; $p < .05$) en comparación con el otro grupo. En relación al uso de palabras emocionales positivas, aunque aumentaron los valores en ambos grupos, no se observaron diferencias significativas.

Evolución de los escritos (primero al cuarto): En los sujetos no alexitímicos el Procedimiento de Revelación Emocional provocó variaciones significativas en cuanto a la extensión de las narraciones y al uso de palabras negativas. Por el contrario, aumentó significativamente ($p < .05$) el uso de palabras positivas y de procesamiento cognitivo (causales y de insight).

En los sujetos alexitímicos la intervención provocó un mayor uso de palabras emocionales positivas en sus narraciones (diferencias significativas; $p < .05$); y aunque no causó diferencias significativas en cuanto a la extensión de las narraciones y al uso de palabras emocionales negativas y cognitivas, se observó un aumento de los valores de dichas variables.

Temática de los escritos: los sujetos no alexitímicos se refirieron, desde el primer al cuarto escrito, a temas relacionados al self, lo que expresa su mayor capacidad para conectarse con sus sentimientos, discriminarlos y regularlos. Por el contrario, los sujetos alexitímicos, en su mayoría, escribieron sobre temas superficiales en el primer escrito y, en el cuarto, sólo el 27% de los sujetos pudo referirse a temas profundos.

Estructura de los escritos: en la totalidad de los sujetos no alexitímicos se observa, desde el primero al cuarto escrito, una estructura física constante y organizada. Por el contrario, en los sujetos categorizados como altos en alexitimia se observó, en el primer escrito, que el 81% de los sujetos escribieron en forma desorganizada y el resto en forma medianamente ordenada; en el cuarto escrito, los sujetos que escribieron de manera organizada mantuvieron esta forma, y, los individuos restantes mejoraron, alcanzando mayores niveles de estructuración (coherencia y organización).

Aceptación del problema narrado: se observó en el grupo de alexitímicos que el 73% de los sujetos, en el primer escrito, rechazaron totalmente el problema narrado, y en el cuarto, disminuyeron a un 54%, evolucionando hacia una categoría de medianamente rechazado a no rechazado (evolución positiva). En el grupo de bajos en alexitimia, por el contrario se registró, desde el primer escrito una mayor variabilidad en cuanto a la aceptación del problema, observándose una mayor aceptación de las situaciones dolorosas.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los resultados y a partir del supuesto que traducir en palabras los traumas, sus imágenes y emociones acompañantes tiene importantes efectos sobre la salud y el bienestar psicológico de las personas, podemos concluir que el procedimiento de escritura emocional fue beneficioso en ambos grupos, aumentado el uso de palabras emocionales, de comprensión y aceptación de la experiencia dolorosa (mayor estructuración y coherencia de las narraciones). En las últimas narraciones de los sujetos alexitímicos se observó una tendencia a hacer mayor referencia a temas en los cuales estaba implicado el self, expresando sentimientos positivos, estableciendo relaciones causa-efecto que incrementan la comprensión y la aceptación de las experiencias dolorosas. Se sugiere complementar esta práctica con técnicas cognitivo-emocionales, conductuales y psico-corporales.

BIBLIOGRAFÍA

- CASULLO, M.; WIATER, A. y MARISTANY (1997). Escala de Alexitimia (UBA). En Sivak, R y Wiater, A (Ed) Alexitimia, la dificultad para verbalizar afectos.. Buenos Aires. Paidós.
- DOMÍNGUEZ TREJO, B.; VALDERRAMA, P.; MEZA, M.; PÉREZ, S.; SILVA, A.; MARTÍNEZ, G.; MÉNDEZ, V. y OLVERA, Y. (1995). The roles of emotional reversal and disclosure in clinical practice. In J. W. Pennebaker, (Ed). *Emotion, Disclosure, & Health*. Washington, DC. American Psychological Association.
- PAEZ, D.; BASABE, N.; VALDOSEDA, M.; VELASCO, C. y IRAURGI, Y. (1995). Confrontation: Inhibition, Alexithymia, and Health. In *Emotion, disclosure and health*. Pennebaker, J. W. (Ed). Washington, DC. American Psychological Association.
- PENNEBAKER, J.W. (1993b). Putting stress into words: Health, linguistic and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 539-548.
- PENNEBAKER, J.W. (1995). *Emotion, Disclosure & Health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- PENNEBAKER, J.W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8 (3),162-166.
- VALDERRAMA ITURBE, P.; GONZALEZ SALAZAR, L. y DOMÍNGUEZ TREJO, B. (1995). Análisis de Textos de Escritura Emocional. Procedimiento de Evaluación. Facultad de Psicología, UNAM. México.