Escritura terapéutica

Objetivo:

Promover en el adolescente la expresión emocional y la reflexión personal a partir de la escritura terapéutica, abordando las necesidades identificadas en la valoración inicial y favoreciendo el desarrollo de estrategias de afrontamiento y autoconocimiento.

Pasos a desarrollar:

1. **Explicación de la herramienta:** Se iniciará la intervención explicando de manera clara y sencilla qué es la escritura terapéutica, para qué sirve y cómo puede ayudar a expresar pensamientos y emociones que a veces son difíciles de decir en voz alta, generando un ambiente de confianza y disposición hacia la actividad.
2. **Desarrollo de la escritura:** Se brindará al adolescente un enunciado personalizado según sus necesidades, dándole el espacio y el tiempo necesario para realizar su escrito de manera libre, respetando su ritmo y garantizando confidencialidad durante el ejercicio.
3. **Exploración de la experiencia:** Al finalizar, se realizará una breve indagación sobre cómo se sintió durante la actividad, qué pensó o descubrió mientras escribía, promoviendo una primera aproximación reflexiva sin generar presión para compartir el contenido.