Reflective Writing Principles

# Cómo facilitar una escritura espontánea y auténtica

Cuatro principios para reducir la autocensura, favorecer la libertad expresiva y dar lugar a aquello que emerge durante la escritura.

## Los cuatro principios de la escritura reflexiva

01

### Acoger

Sin censurar.

Escribe lo que aparezca en tu mente, sin juzgarlo ni decidir anticipadamente si es relevante.

02

### Expresar

Sin perfeccionar.

Utiliza tus propias palabras, sin preocuparte por la redacción, el orden o la coherencia.

03

### Asociar

Sin descartar.

Si emerge una imagen, un recuerdo, una sensación o una pregunta, anótala a un costado y continúa.

04

### Respetar

Sin forzar.

Escribe a tu propio ritmo. Permítete detenerte, guardar silencio o dejar espacios en blanco.

## 01. Acoger

**Suspender el juicio anticipado.**

Permitir que aquello que emerge encuentre un espacio en la escritura antes de determinar si es correcto, relevante, razonable o apropiado.

Con frecuencia, la persona comienza a evaluar lo que piensa antes de haberlo expresado. Esta evaluación anticipada puede excluir contenidos que posteriormente podrían adquirir significado durante la exploración.

**Consigna para la persona**

Escribe aquello que aparezca en tu mente, sin juzgarlo ni decidir anticipadamente si es importante. No necesitas estar de acuerdo con todo lo que escribes ni comprender por qué aparece. Permítete recogerlo tal como emerge.

**Clave para el profesional:** favorecer la suspensión temporal del juicio, no la ausencia de discernimiento. La escritura recoge; la exploración posterior permite examinar.

## 02. Expresar

**Priorizar la expresión sobre la elaboración formal.**

Facilitar que la persona encuentre su propia manera de expresar aquello que experimenta, sin que la gramática, la coherencia narrativa o la búsqueda de las palabras perfectas se conviertan en obstáculos.

La escritura puede adoptar la forma de una palabra, una frase incompleta, una expresión coloquial, una descripción, una metáfora o un pequeño dibujo.

**Consigna para la persona**

Escribe con tus propias palabras, sin preocuparte por cómo quedará lo escrito. No necesitas construir frases completas, ordenar tus ideas ni encontrar la expresión perfecta. Escribe como te resulte más natural.

**Clave para el profesional:** preservar la autenticidad de la expresión por encima de su calidad formal. No corregir, completar ni reformular las palabras de la persona durante la escritura.

## 03. Asociar

**Dar espacio a lo que emerge durante la escritura.**

Reconocer que, mientras escribe, la persona puede experimentar asociaciones espontáneas: recuerdos, imágenes mentales, conversaciones, sensaciones corporales, preguntas o ideas que inicialmente parecen no guardar relación con aquello que está explorando.

En lugar de descartarlas por considerarlas interrupciones, puede recogerlas sin necesidad de abandonar el hilo de la escritura.

**Consigna para la persona**

Si mientras escribes aparece una imagen, un recuerdo, una sensación, una palabra o una pregunta, puedes anotarla brevemente a un costado del mapa y continuar. No necesitas comprender en ese momento qué relación tiene con lo que estás escribiendo.

**Clave para el profesional:** permitir que la escritura conserve cierta apertura asociativa. Aquello que inicialmente parece periférico puede adquirir relevancia al observar posteriormente el mapa.

## 04. Respetar

**Reconocer el propio ritmo de elaboración.**

La fluidez de la escritura no significa escribir rápidamente, de manera ininterrumpida o producir una gran cantidad de contenido. Significa poder transitar entre la experiencia y su expresión con la menor interferencia innecesaria posible.

Esto incluye momentos de silencio, incertidumbre, dificultad para encontrar palabras o ausencia de respuestas.

**Consigna para la persona**

Escribe a tu propio ritmo. Si necesitas detenerte, hazlo. Si no encuentras una respuesta, puedes dejar ese espacio en blanco y volver a él más adelante. No necesitas forzar lo que todavía no emerge ni escribir más de lo que deseas compartir.

**Clave para el profesional:** respetar los tiempos de elaboración, los silencios y los límites de la persona. No confundir una dificultad momentánea para escribir con resistencia, falta de implicación o ausencia de contenido significativo.

**CFY** European Institute for Regenerative Leadership



Descubre los nuevos

**Mapas de Inteligencia Emocional**

Edición 2026

Especialmente diseñados para coaches profesionales en sesiones individuales

Acceder