

La escritura expresiva sienta bien a la mente, según un estudio de la Universidad de Nueva Gales del Sur

Perder el miedo a la hoja en blanco es solo el principio. Después, las palabras se conjugan para que la mente de cada individuo disfrute de los beneficios de esta actividad.

No es necesario ser un autor de éxito para descubrir los efectos positivos de la escritura en el día a día. Las autoras del estudio Emotional and physical health benefits of expressive writing han demostrado que los efectos positivos abarcan tanto a la salud mental como física. Para dicha investigación, los participantes escribieron unos 15-20 minutos por día, durante tres, cuatro o cinco jornadas. De hecho, la terapia narrativa ya es una realidad pero, no hace falta centrarse únicamente en el ámbito de la salud para llevar a la práctica esta actividad. Todo el mundo tiene experiencias y sentimientos que le han acompañado en un pasado o que lo hacen ahora, y que pueden servir de inspiración. Cuando se convierten en palabras, los beneficios que se reflejan son los siguientes:

Un pensamiento más ordenado: gracias a la escritura, se ordena lo que se piensa y es más fácil la comprensión.

Ayuda a explorar el interior de cada uno: al hilo del punto anterior, escribir permite interiorizar mejor con el mundo de cada uno y conocer hasta los detalles más pequeños. Esto hace, a su vez, que tomar decisiones sea más fácil.

Enriquecer la memoria: porque el bloc de notas o libreta que se utiliza para escribir se convierte en una especie de cajón de recuerdos, en el que están a salvo. Si está escrito, no desaparece.

Otros beneficios: menos estrés, menos trastornos cardiovasculares, menos síntomas en pacientes con asma, son algunos de los que se han comprobado tras la investigación. Puede incluso fortalecer el sistema inmune.

Se es más creativo: nunca es tarde para dar rienda suelta a la creatividad. Y es que, en el fondo, no se trata solo de escribir. Puede que ese sea el principio que después acompañaremos de otras acciones.

Empresas como Witemotions siempre están dispuestas a fomentar esa creatividad. Por ello, ha creado una colección de blocs de notas y libretas que se pueden personalizar. Para ellos, es fundamental que la persona encuentre el material adecuado con el que se sienta a gusto para escribir. A través de su página web, puede diseñar él mismo ese producto, acompañándolo de fotografías o incluso textos.

Estos blocs son algunos de los productos que más éxito tienen en su ecommerce cuando se trata de buscar ideas para regalar porque permite la personalización y la entrega en un periodo corto y de forma segura, como ocurre con el resto de la tienda.

El equipo de Witemotions no ha creado estas libretas con el objetivo de que sus clientes escriban un bestseller pero si, como afirman estudios como el citado, escribir sienta bien, ellos quieren contribuir a esta felicidad.

Sobre WitEmotions

La personalización sin límite es la filosofía de esta empresa fundada en Terrassa en el año 1964. Premiada en varias ocasiones por su trayectoria y sus trabajos, ofrece un servicio integral de comunicación gráfica que va desde la impresión tradicional, hasta la producción de elementos con efectos especiales y alto nivel de personalización, servicios gráficos para E-commerce o campañas de marketing on-line.

Datos de contacto:

M. Sanchez

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Literatura](#) [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Universidades](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>