



La Terapia de Diario, o terapia mediante la escritura, tiene sus orígenes en el uso de la escritura como herramienta para la exploración de uno mismo y el desarrollo personal. Durante siglos, escritores, filósofos y pensadores han utilizado la escritura para entenderse mejor, expresar sus emociones y dar sentido a sus experiencias vividas. Montaigne, en sus famosos "Ensayos" del siglo XVI, ya utilizaba la escritura introspectiva para explorar los meandros de su alma y de su pensamiento.

En el siglo XX, varias corrientes contribuyeron al surgimiento de la Terapia de Diario como disciplina en sí misma. El psicoanálisis de Freud puso de relieve la importancia de la exploración del inconsciente y el poder liberador de la verbalización. La corriente humanista, con Carl Rogers, enfatizó la capacidad de cada uno para encontrar en sí mismo sus propios recursos y soluciones, en un clima de empatía y aceptación incondicional.

En la década de 1960, Ira Progoff, psicólogo estadounidense, desarrolló la "Método Intensivo de Diario", un enfoque estructurado que utiliza la escritura para fomentar el crecimiento personal y espiritual. Su método, basado en ejercicios guiados en diferentes secciones de un diario, abrió el camino a un uso más amplio de la escritura en el desarrollo personal.

Paralelamente, los trabajos del psicólogo James Pennebaker en la década de 1980 demostraron los efectos terapéuticos de la escritura expresiva sobre la salud física y psicológica. Sus investigaciones han evidenciado beneficios de la escritura en la reducción del estrés, el fortalecimiento del sistema inmunológico y la curación de traumas.

Hoy en día, la Terapia de Diario se ha enriquecido con estas distintas contribuciones para proponer un enfoque integrador, que combina la exploración de uno mismo, la expresión de

las emociones, la búsqueda de sentido y el desarrollo de los recursos internos. Se define como el uso de la escritura a mano, guiada o libre, para promover el bienestar, el autoconocimiento, la resolución de problemas y la actualización del potencial de cada uno.

La Terapia de Diario se distingue del diario íntimo clásico por su intención terapéutica y su dimensión de acompañamiento. No se trata solo de registrar los eventos de la vida, sino de utilizar la escritura de forma consciente y deliberada para explorar el mundo interior, identificar patrones de pensamiento, dialogar con sus diferentes partes, celebrar sus recursos y aclarar sus aspiraciones.

El Coach de Terapia de Diario es un profesional formado para guiar y acompañar este proceso, proponiendo ejercicios adaptados, ayudando a profundizar la reflexión y proporcionando un espacio de escucha y benevolencia. Su papel es facilitar la exploración en lugar de dirigir, apoyar la expresión auténtica en lugar de juzgar, y alentar la autonomía y la responsabilidad de cada uno en su desarrollo.

Puntos para recordar:

- La Terapia de Diario encuentra sus raíces en el uso de la escritura introspectiva a lo largo de los siglos, como en los "Ensayos" de Montaigne.

- Varias corrientes han contribuido a su surgimiento: el psicoanálisis de Freud, la corriente humanista de Carl Rogers, el "Método Intensivo de Diario" de Ira Progoff y los trabajos de James Pennebaker sobre los efectos terapéuticos de la escritura expresiva.

- La Terapia de Diario es un enfoque integrador que utiliza la escritura a mano, guiada o libre, para promover el bienestar, el autoconocimiento, la resolución de problemas y la actualización del potencial de cada uno.

- Se distingue del diario íntimo clásico por su intención terapéutica y su dimensión de acompañamiento.

- El Coach de Terapia de Diario es un profesional formado para guiar y acompañar este proceso, facilitando la exploración, apoyando la expresión auténtica y alentando la autonomía y la responsabilidad de cada uno en su desarrollo.