



CARTAS TERAPÉUTICAS EN CONTEXTOS PSICOSOCIALES: APORTES PARA LA INTERVENCIÓN DESDE UNA REVISIÓN DOCUMENTAL.

THERAPEUTIC LETTERS IN PSYCHOSOCIAL CONTEXTS: CONTRIBUTIONS TO INTER-
VENTION FROM A DOCUMENTARY REVIEW.

ISABEL CRISTINA BERNAL VÉLEZ¹

 <http://orcid.org/0000-0001-6223-904X>

 isabel.bernal@upb.edu.co

ISABEL CRISTINA HOYOS SANABRIA²

 <https://orcid.org/0009-0002-2777-763X>

 isabel.hoyos@upb.edu.co

VALERIA SUÁREZ GARCIA²

 <https://orcid.org/0009-0007-0322-384X>

 valeria.suarez@upb.edu.co

ANA SOFÍA ECHEVERRI OSORIO²

 <https://orcid.org/0009-0006-7739-4505>

 echeverri@upb.edu.co

¹Magister en Terapia Familiar: Universidad Pontificia Bolivariana.
²Egresado Facultad de Trabajo Social, Pontificia Universidad Bolivariana

RESUMEN

Las cartas terapéuticas han sido utilizadas a lo largo del tiempo como una forma de favorecer la expresión escrita de emociones, pensamientos y experiencias significativas. Su presencia en distintos escenarios de intervención psicosocial evidencia que no se trata únicamente de un recurso complementario, sino de una práctica que ha guiado procesos de acompañamiento, cuidado y transformación personal en diversos contextos. El presente artículo analiza su aplicabilidad y los efectos que generan en ámbitos como la psicoterapia, la educación, el contexto carcelario, el duelo, la salud, la terapia familiar y de pareja, la violencia sexual y el conflicto armado. Para ello, se realizó una revisión documental de publicaciones entre 1993 y 2024 en distintos idiomas, desde un enfoque cualitativo y hermenéutico que permitió interpretar su desarrollo histórico, sus modalidades de uso y los sentidos que adquiere

Fecha Recibido: 04/02/2026 **Fecha Aceptado:** 16/04/2026 **Fecha Publicado:** 29/05/2026

Cómo citar:

Bernal Vélez, I. C., Hoyos Sanabria, I. C., Suárez García, V. & Echeverri Osorio, A. S. (2026). Cartas terapéuticas en contextos psicosociales: aportes para la intervención desde una revisión documental. *Salud & Bien-Estar de la Amazonia*. Vol. 2(1). ppt. 49-68



Este artículo puede compartirse bajo la Licencia
Creative Commons (CC BY NC ND 4.0).



en cada escenario. El análisis muestra que las cartas terapéuticas facilitan procesos de externalización, reflexión y resignificación de experiencias, al tiempo que fortalecen los vínculos y amplían las posibilidades narrativas de quienes participan en los procesos de acompañamiento. Más que un recurso técnico, se configuran como una práctica relacional que mantiene vigencia en contextos contemporáneos y que continúa ofreciendo aportes relevantes para la intervención psicosocial.

PALABRAS CLAVES:

Cartas Terapéuticas, Intervención Psicosocial, Terapia Narrativa, Externalización, Escritura Terapéutica

ABSTRACT

Therapeutic letters have been used over time as a means of fostering the written expression of emotions, thoughts, and meaningful experiences. Their presence across different psychosocial intervention settings shows that they are not merely a complementary resource, but rather a practice that has accompanied processes of care, support, and personal transformation in diverse contexts. This article analyzes their applicability and effects in areas such as psychotherapy, education, correctional settings, grief processes, healthcare, family and couple therapy, sexual violence, and armed conflict. To this end, a documentary review of publications produced between 1993 and 2024 in various languages was conducted. The study was grounded in a qualitative paradigm with a hermeneutic approach, allowing for an in-depth interpretation of their historical development, modes of use, and the meanings they acquire in different scenarios. The analysis indicates that therapeutic letters facilitate processes of externalization, reflection, and re-signification of lived experiences, while also strengthening relational bonds and expanding narrative possibilities within support processes. Beyond being a technical tool, they can be understood as a relational practice that continues to hold relevance in contemporary contexts and offers meaningful contributions to psychosocial intervention.

KEYWORDS:

Therapeutic Letters, Psychosocial Intervention, Narrative Therapy, Externalization, Therapeutic Writing.



INTRODUCCIÓN

Las cartas terapéuticas han adquirido relevancia progresiva en el campo de la intervención psicosocial al constituirse como un recurso que favorece la expresión escrita de emociones, pensamientos y experiencias complejas. Su valor radica no solo en el acto de escribir, sino en la posibilidad de construir sentido a través del lenguaje, otorgando forma narrativa a vivencias que, en ocasiones, resultan difíciles de verbalizar en el intercambio inmediato. En este sentido, las cartas terapéuticas se configuran como un dispositivo simbólico que permite organizar la experiencia, resignificar acontecimientos y generar nuevas comprensiones sobre sí mismo y sobre los vínculos que configuran la vida cotidiana.

El presente artículo surge del interés por analizar su aplicabilidad y los efectos que generan en procesos desarrollados en contextos educativos, carcelarios, de duelo, salud, psicoterapia, conflicto armado, violencia sexual y terapia familiar o de pareja. Estos escenarios, aunque diversos entre sí, comparten la necesidad de promover espacios de reflexión, elaboración emocional y reconstrucción narrativa. La pregunta que orienta esta revisión es: ¿cuál es la aplicabilidad y cuáles son los efectos de las cartas terapéuticas en los procesos mediados por ellas en dichos contextos? Esta interrogante no solo busca identificar usos prácticos, sino también comprender el alcance transformador que puede tener la escritura en contextos individuales, familiares y comunitarios.

Para abordar esta cuestión, se realizó una investigación documental que incluyó artículos, tesis y capítulos de libro publicados entre 1993 y 2024 en español, inglés, portugués y catalán. La revisión abarcó estudios provenientes de nueve países (España, México, Chile, Brasil, Uruguay, Canadá, Inglaterra, Estados Unidos y Colombia), lo que permitió examinar el desarrollo histórico y la diversidad cultural en la expresión y recepción de la correspondencia terapéutica. Esta amplitud geográfica y temporal permitió reconocer tanto continuidades teóricas como adaptaciones contextuales, evidenciando que la práctica de escribir cartas en escenarios terapéuticos no responde a una moda pasajera, sino a una herramienta que ha sido reinterpretada y resignificada en distintos marcos socioculturales.

No obstante, pese a la diversidad de estudios y experiencias documentadas, la literatura existente se encuentra mayoritariamente dispersa por las especificada de las áreas y los enfoques disciplinares particulares. Se identifican investigaciones centradas en ámbitos concretos como el duelo, la terapia familiar o el contexto penitenciario, pero son escasos los trabajos que integran de manera sistemática estos desarrollos, articulando sus fundamentos teóricos, modalidades de implementación y efectos reportados. En este sentido, el vacío no radica en la ausencia



de producción académica, sino en la falta de una sistematización integradora que permita comprender el alcance transversal de las cartas terapéuticas en distintos escenarios psicosociales.

Las cartas terapéuticas encuentran su fundamento teórico en la terapia narrativa, desarrollada por Michael White y David Epston. Estos autores sostienen que “las personas no son el problema; el problema es el problema” (White & Epston, 1990), planteamiento que da lugar al concepto de externalización. Desde esta perspectiva, la identidad del individuo no se reduce a la dificultad que enfrenta; por el contrario, el problema puede ser comprendido como una entidad externa con la cual el sujeto establece una relación. La externalización permite distanciarse de narrativas dominantes y abrir la posibilidad de construir historias alternativas, favoreciendo procesos de agencia y resignificación.

Epston y White (1993) profundizan en esta idea al señalar que la externalización posibilita separarse de relatos que han configurado la experiencia vital, recuperando aspectos previamente invisibilizados o ignorados (p. 55). En la misma línea, Guerrero Pulgarín et al. (2019) sostienen que las nuevas narrativas generadas mediante este proceso enriquecen la identidad y permiten resignificar experiencias, dando paso a una construcción de sí más amplia y menos restrictiva. La escritura, en este marco, se convierte en un medio tangible para materializar dicho distanciamiento, favoreciendo procesos de autoobservación, reflexión y transformación. La carta no es únicamente un texto, sino un acto performativo que fija en el tiempo una versión alternativa de la historia personal, permitiendo revisitarla y consolidarla.

En conjunto, la literatura evidencia que las cartas terapéuticas constituyen un recurso transversal en múltiples contextos de intervención. Sin embargo, aunque los estudios documentan beneficios específicos y aplicaciones particulares, no siempre profundizan en una comparación crítica entre escenarios ni en la identificación de patrones comunes que permitan comprender qué condiciones potencian o limitan su eficacia. Tampoco se ha sistematizado suficientemente cómo varían sus efectos según el encuadre relacional, el contexto institucional o el rol del profesional que las implementa.

Más allá de su diversidad de aplicaciones, resulta necesario analizar de manera sistemática sus fundamentos teóricos, modalidades de uso y efectos en los procesos psicosociales contemporáneos. Este artículo se propone aportar a dicha comprensión desde una revisión documental de enfoque cualitativo y hermenéutico, articulando los principales desarrollos conceptuales y empíricos en torno a esta práctica, con el fin de ofrecer una visión integradora que permita comprender su alcance, sus límites y sus posibilidades en escenarios actuales de intervención.



METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo el paradigma cualitativo, entendido como una alternativa al paradigma racionalista, que emergió ante los límites del enfoque cuantitativo para abordar fenómenos complejos propios de las ciencias sociales (Fernández, 2016). Este paradigma se interesa por la descripción e interpretación de los fenómenos en su contexto, privilegiando la comprensión de significados, experiencias y construcciones sociales.

Como señala Leda Badilla (2006), la investigación cualitativa “se interesa por la descripción como proceso para elaborar datos”, reconociendo que la realidad se construye y reconstruye constantemente (p. 44). Desde esta perspectiva, el conocimiento no se limita a la medición de variables, sino que se orienta a la comprensión de procesos históricos, culturales y subjetivos. En coherencia con ello, Fuster (2019) sostiene que la construcción teórica procede de los datos y se elabora sistemáticamente en relación con ellos a lo largo del proceso investigativo, lo que permitió analizar las cartas terapéuticas no como una técnica aislada, sino como un recurso situado en contextos sociales específicos, cargado de significados y prácticas discursivas que requieren interpretación profunda.

El estudio adoptó un enfoque hermenéutico, entendido como un proceso que articula actividades empíricas relacionadas con la recolección de experiencias y reflexivas orientadas al análisis de significados (Fuster, 2019, p. 210). Según Palmar (citado en Quintana & Hermida, 2020), la hermenéutica es el estudio de la comprensión e interpretación y, en sentido particular, la tarea de interpretar textos.

Desde esta perspectiva, el investigador no se posiciona como observador externo, sino que se involucra en un proceso dialéctico con el texto. Quintana y Hermida (2020) plantean que el investigador explora la historia del texto, dialoga con él, lo interroga y reflexiona sobre sus propios marcos interpretativos (p. 79). De igual forma, Fernández (2019) afirma que la hermenéutica atraviesa todas las fases de la investigación, desde la recolección de información hasta la discusión de resultados. En tanto, el enfoque hermenéutico permitió comprender las cartas terapéuticas en su desarrollo histórico, conceptual y contextual, analizando no solo su contenido, sino también los sentidos que adquieren en diferentes escenarios de intervención. La modalidad empleada fue la investigación documental, considerada una técnica propia de la investigación cualitativa orientada a la recopilación, selección y análisis de fuentes secundarias (Reyes & Carmona, 2020). Estos autores definen la investigación documental como el proceso de recolección de información proveniente de libros, artículos, tesis, memorias de eventos y otros documentos académicos.



La investigación se desarrolló en tres fases:

1. Búsqueda y selección de documentos.
2. Lectura analítica y sistematización.
3. Elaboración del nuevo documento interpretativo.

Durante la fase de búsqueda se establecieron criterios explícitos de inclusión y exclusión con el fin de garantizar coherencia temática y pertinencia académica.

Los criterios de inclusión se encontraron en : Publicaciones académicas que abordaran explícitamente el uso de cartas o escritura terapéuticas en contextos de intervención psicosocial, textos publicados entre 1993 y 2024, periodo que permite rastrear la consolidación contemporánea del enfoque narrativo que estuvieran en diversos idiomas , además de investigaciones que describieran aplicaciones prácticas, fundamentos teóricos o análisis de efectos asociados al uso de correspondencia terapéutica.

En cuanto a la exclusión se podría nombrar: Textos de carácter exclusivamente literario o creativo sin articulación explícita con procesos de intervención profesional, publicaciones sin respaldo académico verificable, documentos repetidos en diferentes bases de datos, Referencias tangenciales que mencionaran la escritura sin desarrollarla como práctica terapéutica estructurada.

La búsqueda se realizó en repositorios institucionales, bibliotecas virtuales y bases de datos académicas digitales, utilizando combinaciones de palabras clave como cartas terapéuticas, escritura terapéutica, terapia narrativa, externalización, intervención psicosocial y sus equivalentes en otros idiomas, teniendo en cuenta para los rastreadores la utilización de cada una de las áreas en las cuales se enfocaba la investigación.

Como resultado del proceso, se identificaron aproximadamente 75 documentos relevantes, de los cuales se seleccionaron aquellos que cumplían plenamente con los criterios establecidos y ofrecían información sustantiva para el análisis comparativo entre contextos. Esta delimitación permitió conformar un techo suficientemente amplio para identificar patrones, recurrencias conceptuales y variaciones contextuales, sin perder profundidad interpretativa.

Revilla (2020) señala que a través del análisis del texto escrito es posible acceder a experiencias, conocimientos y prácticas diversas (p. 7), lo que permite construir categorías analíticas pertinentes. En esta misma línea, Reyes y Carmona (2020) destacan que la revisión documental posibilita una reflexión rigurosa sobre los



enfoques y aportes existentes.

Como parte del proceso, se elaboraron fichas de lectura que contenían información sistemática sobre cada documento: localización, referencia bibliográfica, palabras clave, enfoque teórico, contexto geográfico, metodología empleada, hallazgos principales, citas relevantes y comentarios analíticos, lo cual luego facilitó la clasificación, jerarquización y análisis de la información. Hernández (2004) resalta la importancia de organizar la información de manera lógica y rigurosa para garantizar coherencia en el proceso investigativo. Asimismo, Palacios, Martínez y Oliva (2022) sostienen que la revisión documental constituye un factor esencial para desarrollar estudios con rigurosidad científica y producir hallazgos pertinentes (p. 80).

La sistematización permitió identificar patrones y recurrencias conceptuales en torno a la aplicabilidad y efectos de las cartas terapéuticas. Este proceso implicó una lectura exhaustiva y reiterada de los documentos seleccionados, con el propósito de reconocer categorías emergentes, convergencias teóricas y posibles tensiones interpretativas entre autores. El procesamiento de la información se realizó de manera manual, siguiendo las fases de obtención, captura, transcripción, ordenamiento, codificación e integración de datos, lo que facilitó una aproximación progresiva y reflexiva al corpus analizado. La codificación se desarrolló mediante la identificación de unidades de sentido, que posteriormente fueron agrupadas en categorías más amplias, permitiendo establecer relaciones entre conceptos, enfoques y resultados reportados en la literatura. Fernández (2007) argumenta que el método tradicional de codificación, sin el uso de software, permite visibilizar con mayor claridad el proceso reflexivo implicado en la interpretación, al favorecer una relación más directa y consciente entre el investigador y el material analizado. En este sentido, la decisión metodológica de prescindir de herramientas automatizadas respondió al interés de preservar la trazabilidad interpretativa y la coherencia analítica del estudio.

El análisis se apoyó en el análisis del discurso, examinando no solo las dimensiones semánticas de los textos —relacionadas con los significados explícitos y las categorías conceptuales empleadas—, sino también sus dimensiones pragmáticas, es decir, las intenciones comunicativas, los supuestos teóricos y los contextos de producción en los que se inscriben. Sayago (2014) plantea que el análisis del discurso trasciende el contenido explícito del texto, buscando comprender las relaciones entre texto y contexto, así como las posiciones ideológicas y marcos interpretativos que subyacen a las prácticas discursivas. Desde esta perspectiva, el estudio no se limitó a describir qué se afirma sobre las cartas terapéuticas, sino que examinó cómo son conceptualizadas, justificadas y aplicadas en distintos escenarios clínicos y formativos, atendiendo a las condiciones socioculturales



y epistemológicas que configuran dichas prácticas. Esta aproximación permitió profundizar en la construcción discursiva de la herramienta terapéutica y en los sentidos que se le atribuyen dentro de los marcos profesionales revisados.

Adicionalmente, el análisis discursivo se orientó desde una perspectiva interpretativa que reconoce el lenguaje no solo como medio de representación, sino como práctica social que produce y organiza significados. En este sentido, se retomaron aportes de Fairclough (1992) y van Dijk (2003), quienes plantean que el discurso configura realidades, legitima saberes y estructura relaciones de poder dentro de determinados campos profesionales. Esta aproximación permitió examinar cómo las cartas terapéuticas no solo son descritas como herramientas clínicas, sino también construidas discursivamente como dispositivos de validación emocional, resignificación narrativa y acompañamiento simbólico. Así, el análisis consideró tanto los recursos lingüísticos utilizados para definir la práctica como las estrategias argumentativas que la posicionan dentro de marcos teóricos específicos. Esta mirada amplió la comprensión del fenómeno al situar las cartas terapéuticas en un entramado discursivo más amplio, donde convergen dimensiones terapéuticas, éticas y formativas.

El proceso investigativo se desarrolló bajo principios éticos orientados a la responsabilidad académica, el uso adecuado de fuentes y el respeto por la producción intelectual. Espinoza (2020) señala que la investigación científica exige una conducta ética que garantice integridad y honestidad (p. 104). En coherencia con ello, se aplicaron principios de beneficencia, responsabilidad, fidelidad, justicia y respeto, tal como lo plantea Gonzáles (2002). Si bien se trabajó con fuentes secundarias, se reconoció la complejidad y sensibilidad de los contextos abordados (violencia sexual, conflicto armado, duelo, contexto carcelario), procurando una interpretación respetuosa y rigurosa de los documentos analizados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La presente investigación se orientó a identificar la diversidad de aplicaciones y la relevancia de las cartas terapéuticas en contextos específicos tales como el educativo, carcelario, de duelo, de salud, psicoterapia, conflicto armado, violencia sexual y terapia familiar o de pareja, entre otros. A partir del análisis documental realizado, se buscó establecer una base investigativa sólida que respalde el uso de esta herramienta narrativa y promueva su integración fundamentada en las prácticas terapéuticas contemporáneas.

De manera transversal, los hallazgos evidencian que las cartas terapéuticas constituyen un recurso privilegiado para la externalización emocional. En este



sentido, Guerrero et al. (2019) señalan que la escritura terapéutica:

Da paso a una nueva identidad enriquecida con información y elementos desconocidos u ocultos hasta el momento. Se devela ese nuevo “yo” surgido desde el lenguaje y la narración, desentrañando, aclarando y dejando atrás hechos negativos, acciones subyugadas y relatos restrictivos, que permiten tomar la iniciativa en esa co-construcción de nuevas formas de ver, sentir, pensar y vivir sus experiencias (p. 72).

Este planteamiento permite comprender que la escritura no se limita a la expresión catártica, sino que posibilita una reconfiguración identitaria mediada por el lenguaje. Al plasmar en palabras los problemas o dificultades, estos se visualizan como elementos externos al sujeto, facilitando nuevas perspectivas y procesos de resignificación. Desde esta base común, los resultados se organizan por contextos de aplicación.

Cartas que educan: escritura terapéutica y transformación pedagógica

En el ámbito educativo, las cartas terapéuticas emergen como dispositivos que integran dimensión emocional y proceso formativo. Su contenido suele incorporar imágenes, palabras y metáforas que representan experiencias subjetivas de niños, niñas y adolescentes, convirtiéndose en insumos relevantes tanto a nivel individual como grupal.

Ruiz Ortega y Gallo Cadavid (2021) destacan que:

La palabra, el sonido, el ritmo, el relato que contiene una carta cobra sentido para la educación no sólo por sus contenidos, sino también por lo que son capaces de revelar del alma como dádiva, oportunidad, reivindicación; por lo que permiten crear y recrear; por el soplo de vida que anuncia la urgencia de una transformación; por el despojamiento de máscaras; por el entrecruzamiento de movimientos, rutas, imaginarios y misterios donde están contenidas las palabras. Las cartas son pulsaciones de los latidos del corazón (p. 206).

Asimismo, los mismos autores afirman:

Las cartas son confesiones y, en una confesión, se revelan experiencias de vida. La acción confesional es posible cuando nos transparentamos, nos damos a la mirada de los demás. Una carta como ejercicio confesional contiene declaraciones, recordaciones, reflexiones, revelaciones, donaciones, hay en ella un mirarse detenido. En una carta se pueden ver caminos de vida y experiencias narradas; una



carta contiene un devenir, una proyección a la transformación (Ruiz Ortega & Gallo Cadavid, 2021, p. 195).

Desde el análisis, se evidencia que estas prácticas favorecen la identificación emocional, el desarrollo de habilidades sociales y la autorreflexión. Además, “convocan a nuevas formas de entender la infancia, el proceso de desarrollo y aprendizaje; y también la práctica del pedagogo y el psicólogo en el espacio educativo infantil” (Madeiros, Guilherme & Silva, 2013, p. 49), promoviendo entornos educativos más inclusivos y reflexivos.

Construcción narrativa e identidad en el contexto carcelario

En el ámbito penitenciario, las cartas terapéuticas adquieren un valor testimonial y biográfico. Ruiz (2017) señala:

Con diferentes estilos y profundidad, estas cartas son “escrituras” de dolor y de emergencia que se expresan mediante los sentidos y llegan a su clímax en el marco de enfermedades, heridas y accidentes, episodios que marcarán genéricamente sus vidas. Pero también utilizan sus memorias cotidianas para transmitir peripecias o anécdotas carcelarias que las remiten a la vida anterior y posterior a la detención (p. 15).

Asimismo, el autor afirma:

En la escritura de cartas se realiza la acción de observación a distancia y su autor o autora se implica en un proceso de objetivación, distanciamiento y construcción de su propia persona o de la imagen ofrecida al otro, lo que implica cierto grado de conocimiento, pero también de ficción (Ruiz, 2017, p. 6).

El análisis permite sostener que la escritura favorece procesos de distanciamiento crítico, autorreflexión y reconstrucción identitaria. No obstante, también se identifican limitaciones estructurales relacionadas con la censura y el control institucional (Ruiz, 2017), lo que evidencia que su implementación está mediada por dinámicas de poder. Aun así, su potencial resocializador resulta significativo al facilitar la resignificación de la historia de vida.

Cartas terapéuticas en salud y duelo: acompañamiento y humanización del cuidado
En el campo de la salud, la escritura terapéutica ha demostrado ser útil en contextos de enfermedad crónica y crisis sanitarias. Durante la pandemia por COVID-19, la autoescritura permitió a las personas experimentar alivio, esperanza y bienestar (Meneghel, 2023).



En el ámbito de la tanatología, Szylit, Silva y Chiaradia (2010) destacan que las cartas de duelo responden a la necesidad histórica de acompañar los procesos de muerte desde una perspectiva integral. Históricamente, el pésame pasó de la expresión verbal a la epístola escrita con la institucionalización hospitalaria (Barbero et al., 2014).

Barbero, García, Rodríguez et al. sostienen:

La epístola de condolencia tiene dos objetivos principales, rendir tributo al fallecido y ser una fuente de bienestar para los familiares. Nuestros resultados parecen estar en esa línea, debido a que el 100% de las familias refieren bienestar al recibir la carta (p. 102).

Asimismo, Santisteban-Etxeburu (s.f.) subraya la importancia de personalizar las cartas de duelo como práctica ética y empática.

Desde el análisis, se concluye que la carta se convierte en un acto simbólico de cuidado que valida el sufrimiento y fortalece el vínculo terapéutico incluso después del fallecimiento.

Escritura y configuración del yo en psicoterapia

En el ámbito psicoterapéutico, la correspondencia facilita procesos de autoexploración profunda. Escartín (2014) afirma:

Terapia analítica y literaria, que se encuentran en este punto porque, en ambos casos, ponerse en palabras es ir definiéndose, configurándose, gracias al lenguaje como vehículo de revelación en la búsqueda de identidad (pp. 583–585).

En esta línea, la escritura permite organizar pensamientos, procesar experiencias traumáticas y promover la autocompasión. La carta no solo actúa como medio de catarsis, sino como instrumento de reorganización cognitiva y emocional.

Violencia sexual y conflicto armado: resiliencia y reparación simbólica

En contextos de violencia sexual y conflicto armado, las cartas terapéuticas funcionan como dispositivos restaurativos. Martínez y Ortega (2019) demostraron que: Facilitaban la remembranza del hecho y sus efectos sin que este fuera el objetivo de esta... (p. 73).

Asimismo, señalan:

El fin más importante de este ejercicio es transmitir conocimientos y estrategias



empleadas por las mujeres a través de las cartas utilizando su experiencia vital como recurso primario... (pp. 62–63), Lima y Flores (2018) destacan que escribir para sí implica un proceso de autoanálisis profundo (p. 437). Por su parte, Capecci y Moral (2021) evidencian el valor restaurativo de las cartas de perdón, No obstante, Martínez y Ortega (2019) advierten:

La epístola es pertinente en la medida en que esta se entienda como una acción dentro de un proceso integral de acompañamiento psicosocial... (p. 67). Este hallazgo es central: la carta no opera de manera aislada, sino integrada a un proceso terapéutico estructurado.

Cartas terapéuticas en terapia familiar: ritual y transformación sistémica

En el contexto de pareja, los hallazgos coinciden con lo planteado por Montesano y Ness (2019), quienes sostienen que la carta relacional forma parte de un proceso terapéutico estructurado orientado a la reconstrucción de la ética relacional. Desde esta perspectiva, la carta no constituye un recurso aislado, sino un dispositivo integrado a una secuencia de intervenciones que buscan promover responsabilidad, reconocimiento mutuo y transformación de los patrones vinculares. El intercambio epistolar, mediado por el terapeuta, favorece una comunicación reflexiva que posibilita la resignificación de experiencias conflictivas y la apertura de nuevas narrativas compartidas.

En el ámbito de la terapia familiar, las cartas amplían la intervención más allá del espacio presencial, extendiendo el proceso terapéutico en el tiempo y en la vida cotidiana de los consultantes. Montesano, Muñoz, Compañ y Feixas (s.f.) describen diversos tipos de cartas de invitación, despedida, predicción, recomendación, breves y de alianza provocativa, cada una con funciones específicas dentro del proceso terapéutico. Estas modalidades permiten ajustar la intervención a los objetivos clínicos y a las características del sistema familiar, ya sea para consolidar avances, confrontar dinámicas problemáticas o fortalecer alianzas terapéuticas.

En este marco, la carta puede comprenderse también como un ritual narrativo. Durazno (2005) sostiene que “La función de los rituales es promover el cambio... Es la fuerza de las construcciones universales como una base para edificar una realidad diferente para la familia” (p. 30). Desde esta perspectiva, la carta actúa como un acto simbólico que reorganiza significados, roles y dinámicas familiares, facilitando transformaciones sostenibles en el sistema. Al ser escrita, leída y, en ocasiones, compartida, adquiere una dimensión performativa que contribuye a consolidar nuevas comprensiones y acuerdos relacionales.



En conjunto, los resultados permiten afirmar que las cartas terapéuticas constituyen un dispositivo narrativo versátil que opera como mediador simbólico en diversos contextos clínicos. Sus efectos no se derivan exclusivamente del acto de escribir, sino del encuadre relacional, y profesional que orienta su implementación. En otras palabras, su potencia transformadora depende del proceso terapéutico que la sostiene y de la intencionalidad clínica con la que es utilizada.

De manera transversal, se identifican tres funciones centrales de la carta terapéutica: que son : la externalización y resignificación identitaria, al permitir que los consultantes narren su experiencia desde nuevas posiciones subjetivas, la validación emocional y construcción de sentido, favoreciendo el reconocimiento de vivencias, afectos y significados compartidos y la expansión del proceso terapéutico más allá del encuentro presencial, extendiendo la reflexión y el trabajo terapéutico a otros escenarios y momentos de la vida cotidiana.

No obstante, su eficacia depende de su integración en procesos psicosociales estructurados, tal como indican Martínez y Ortega (2019). La carta no reemplaza la intervención terapéutica, sino que la complementa y potencia, actuando como un recurso que fortalece la continuidad, coherencia y profundidad del proceso clínico.

CONCLUSIONES

El análisis desarrollado a lo largo de esta investigación permitió confirmar que las cartas terapéuticas constituyen un dispositivo narrativo con alta capacidad de adaptación a múltiples contextos de intervención psicosocial. Su valor no radica únicamente en el acto de escritura, sino en su integración dentro de procesos estructurados de acompañamiento profesional que favorecen la externalización, la resignificación y la reorganización de experiencias vitales.

En el ámbito familiar, la correspondencia terapéutica se consolida como un recurso que facilita la comunicación estructurada en torno a temas de alta carga emocional. Al invitar a cada integrante a expresar sus pensamientos y sentimientos de manera reflexiva, se promueve un intercambio menos defensivo y más comprensivo, fortaleciendo la cohesión y generando espacios seguros para la resolución constructiva de conflictos. La escritura permite desacelerar la reacción emocional inmediata, favoreciendo procesos de clarificación interna y comprensión mutua.

En el contexto de pareja, los hallazgos señalan que la carta relacional se integra dentro de un proceso terapéutico estructurado cuyo propósito es reconstruir la ética relacional. En este marco, el intercambio epistolar, mediado por el terapeuta, facilita la expresión reflexiva de emociones y significados, promueve la toma de responsabilidad



en la dinámica vincular y abre un espacio seguro para la resignificación de la experiencia compartida. De este modo, la escritura se convierte en una herramienta que favorece el diálogo, la comprensión mutua y la transformación de los patrones relacionales, que permiten: reconstruir los valores que sostenían la relación antes de la aparición del conflicto, incorporar la influencia del contexto cultural y social en la dinámica de pareja, elaborar una guía compartida de prácticas futuras para afrontar problemas presentes y venideros.

En este sentido, la carta no es un simple ejercicio expresivo, sino un documento terapéutico co-construido que activa procesos de reconexión y reorganización relacional. La escritura reduce la impulsividad asociada a la confrontación directa, posibilita una expresión más clara de necesidades y expectativas, y genera un registro que permite evaluar avances y transformaciones a lo largo del tiempo.

En el ámbito educativo, la correspondencia terapéutica demuestra su potencial para integrar dimensiones emocionales en los procesos formativos. Su incorporación en el aula favorece la identificación y regulación emocional, fortalece habilidades sociales y contribuye a la construcción de entornos educativos más inclusivos. De esta manera, la escritura se convierte en mediadora entre el aprendizaje académico y el desarrollo socioemocional.

En el contexto carcelario, las cartas terapéuticas favorecen la autorreflexión y la reconstrucción narrativa de la identidad, aportando elementos significativos en procesos de resocialización. Al permitir que las personas privadas de la libertad elaboren su historia desde una perspectiva crítica y distanciada, se promueve el autoconocimiento y la resignificación de trayectorias vitales, contribuyendo potencialmente a procesos de reintegración social.

En salud y duelo, la epístola terapéutica se configura como acto simbólico de acompañamiento que valida el sufrimiento y humaniza la atención. La posibilidad de expresar emociones vinculadas a la enfermedad o la pérdida facilita la elaboración emocional y fortalece el vínculo terapéutico, tanto en el acompañamiento clínico como en el proceso de duelo.

En psicoterapia individual, la carta amplía las herramientas tradicionales de intervención al introducir una dimensión reflexiva que permite al consultante explorar patrones de pensamiento, creencias subyacentes y experiencias traumáticas desde un lugar más estructurado y consciente. Su potencial radica en promover autoconocimiento y reorganización narrativa.

En contextos de violencia sexual y conflicto armado, las cartas terapéuticas se



consolidan como instrumentos restaurativos que facilitan procesos de resiliencia, empoderamiento y reconstrucción de sentido. No obstante, como se evidenció en los resultados, su eficacia depende de su integración en procesos psicosociales estructurados y éticamente orientados.

De manera transversal, esta investigación permite concluir que las cartas terapéuticas: favorecen la externalización y resignificación de experiencias, amplían la intervención más allá del espacio presencial, generan registros narrativos que permiten evaluar procesos de cambio, funcionan como mediadores simbólicos en dinámicas relacionales complejas, requieren acompañamiento profesional para maximizar su impacto.

En términos de proyección investigativa, resulta pertinente promover estudios empíricos que evalúen su eficacia en contextos específicos, así como investigaciones interdisciplinarias que articulen perspectivas de la neurociencia, la psicología clínica, el trabajo social y la educación. Explorar los correlatos neurocognitivos de la escritura terapéutica podría aportar evidencia sobre los procesos de regulación emocional y reestructuración cognitiva implicados en esta práctica.

Asimismo, se propone comparar la escritura a mano con la escritura realizada en medios digitales, considerando cómo las nuevas formas de comunicación pueden influir en la profundidad reflexiva y en los beneficios terapéuticos asociados. La integración de herramientas digitales podría convertirse en una línea de investigación relevante para evaluar si estos formatos mantienen, potencian o transforman los beneficios terapéuticos de la escritura.

Finalmente, en un contexto social marcado por la inmediatez y la sobreestimulación, las cartas terapéuticas representan un espacio deliberado de pausa, introspección y construcción de sentido. Su permanencia histórica y su capacidad de adaptación evidencian que lo narrativo continúa siendo un eje fundamental en la promoción del bienestar y la transformación psicosocial. Lejos de ser un recurso accesorio, la correspondencia terapéutica se configura como un instrumento significativo dentro del quehacer profesional de los encargados de velar por la salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araya Carrasco, F. (2018). Las cartas terapéuticas: Un medio narrativo para el abordaje psicoterapéutico de pacientes enfermos de cáncer laríngeo [Tesis de pregrado, Universidad Santo Tomás].

Barbero, J., García, H., Rodríguez, R., et al. (2014). Evaluación del impacto de cartas



- de condolencia en familiares en duelo. *Medicina Paliativa*, 21(3), 98–104. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-paliativa-337-articulo-evaluacion-del-impacto-cartas-condolencia-S1134248X12001218>
- Bennett, S., & Cologon, K. (2021). Narrative therapy and poststructuralism: A review of the literature. *Journal of Family Therapy*, 43(1), 5–25.
- Bjoroy, A., Madigan, S., & Nylund, D. (2015). The practice of therapeutic letter writing in narrative therapy: Encountering the landscape. *Journal of Systemic Therapies*, 34(3), 232–248.
- Campos, C. (2017). El análisis del discurso. Universitat Oberta de Catalunya. https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/140407/8/Análisis%20de%20datos%20en%20la%20Administración%20Pública%20II_Módulo8_El%20análisis%20del%20discurso.pdf
- Capecci, V., & del Moral, G. (2021). Cartas de perdón en el ámbito de la justicia restaurativa: Percepción de expertos y expertas sobre la forma de hacer llegar las cartas, diferentes tipos de víctimas y beneficios. *Revista de Victimología*, 12(02).
- Corrêa, L., & Rasera, E. (2012). O uso das cartas terapêuticas na prática clínica. *Psicologia Clínica*, 24, 193–207. <https://www.scielo.br/j/pc/a/d66df8rmxy9pYCrFvhVP9ww/?lang=pt>
- Cotán Fernández, A. (2016). El sentido de la investigación cualitativa. *Escuela Abierta*, 19, 33–48.
- Cypriano, et al. (2021). Cartas terapêuticas: Tecnologia estratégica de comunicação e seus desdobramentos terapêuticos. *Research, Society and Development*, 10(8), e60010817687.
- Desatnik, M. (2021). Responsabilidad relacional en la terapia sistémico-dialógica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(3), 1291–1308.
- Durazno, M. T. (2005). Intervenciones con familias en terapia familiar sistémica. Universidad del Azuay.
- Espinoza, E. (2020). La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico. *Conrado*, 16(75), 103–110. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400103



- Escartín, M. (2014). Carmen Martín Gaité: La escritura terapéutica. *Revista de Literatura*, 76(152), 583–585.
- Fairclough, N. (1992). *Discourse and social change*. Polity Press.
- Ferrel, F., & Roque, B. (2021). Prácticas de externalización en terapia de pareja. *Redes Digital*, 49, 49–64. <https://www.redesdigital.com/index.php/redes/article/view/13>
- Fernández, L. (2007). ¿Cómo analizar datos cualitativos? *Boletín La Recerca*. Universidad de Barcelona.
- Fox, H. (2003). Using therapeutic documents: A review. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 4, 26–36.
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201–229.
- García, J. (2014). Culpa, reparación y perdón: Implicaciones clínicas y terapéuticas (III). *Revista de Psicoterapia*, 25(99), 135–164.
- González, M. (2001). Aspectos éticos en la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 85–103.
- González-Rodríguez, S., Cantabrana, B., & Hidalgo, A. (2016). El poder terapéutico de la narración. *Revista de Medicina y Cine*, 12(2), 110–121.
- Guerrero Pulgarín, D. K., Montoya Álvarez, S. J., Álvarez Cuartas, V., & Moreno Copete, Z. E. (2019). Externalización del problema y relación con la terapia familiar sistémica. *Revista Universidad Católica Luis Amigó*, (3), 63–79. <https://doi.org/10.21501/25907565.3259>
- Hernández, J. A. (2004). *La recopilación documental: Para qué y cómo documentarse en ciencias de la información documental*.
- Iván, C., Ledo, H., & del Pino, Y. (2012). *Técnicas narrativas: Un enfoque psicoterapéutico*. Norte de Salud Mental.
- Laborde, G. (2022). *Enfoques acerca del uso de la escritura en el tratamiento terapéutico [Tesis]*. Universidad de la República.



- Leda Badilla, C. (2006). Fundamentos del paradigma cualitativo en la investigación educativa. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 4(1), 42–51.
- Lima, A. A., & Flores, M. J. (2018). La carta: Un ejercicio clínico para la elaboración literaria de la subjetividad y el reencuentro con el trauma de abuso sexual infantil. En *II Congreso Internacional de Victimología*.
- Madeiros, P., Guilherme, L., & Silva, L. (2013). Cartas reflexivas: Um recurso de intervenção em psicologia educacional. *Psicologia da Educação*, 37(2), 43–50.
- Marcheti, M., & Mandetta, M. (2016). Cartas terapêuticas à família da criança/adolescente com deficiência: Intervenção com família. *Enfermería: Cuidado Humanizado*, 5(1), 12–17.
- McNamee, S. (2001). Recursos relacionales: La reconstrucción de la terapia y otras prácticas profesionales en el mundo posmoderno. *Sistemas Familiares*, 17(2), 113–129.
- Meneghel, S. N. (2023). Cartas na epidemia: Escritas de resistência. *Athenea Digital*, 23(1), e3223. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.3223>
- Montesano, A., Muñoz, D., Compañ, V., & Feixas, G. (s.f.). Las cartas terapéuticas en el modelo sistémico. Universidad de Barcelona.
- Montesano, A., & Ness, O. (2019). La carta relacional en terapia de pareja: Un recurso narrativo para la reconstrucción de la ética y el bienestar interpersonal. *Revista de Psicoterapia*, 30, 107–128.
- Ortega, A., & Martínez, N. (2019). Narrar desde la experiencia: Las cartas como herramienta de acompañamiento psicosocial.
- Palacios Alamón, G., Martínez Corona, J., & Oliva Garza, D. (2022). Guía para la revisión y el análisis documental: Propuesta desde el enfoque investigativo. *Ra Ximhai*, 19(1), 67–83.
- Payne, M. (2006). *Narrative therapy: An introduction for counsellors*. Sage.
- Prasko, J., Diveky, T., Mozny, P., & Sigmundova, Z. (2009). Therapeutic letters: Changing emotional schemas using writing letters to significant caregivers. *Acta Nervosa Superior Rediviva*, 51(3–4), 163–167.



- Quintal Corzo, J. A., Álvarez Cuevas, S. M., & Ayora Talavera, D. A. (2020). Leer y escribir en terapia narrativa: Construyendo una nueva historia. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 227–245. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.293>
- Quintana, L., & Hermida, J. (2020). La hermenéutica como método de interpretación de textos en la investigación psicoanalítica. *Perspectivas en Psicología*, 16(2), 73–80.
- Revilla, D. (2020). El método de investigación documental. En A. Sánchez & D. Revilla (Eds.), *Los métodos de investigación para la elaboración de tesis de maestría en educación* (pp. 7–22). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Reyes-Iraola, A. (2014). El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 52(5), 502–509.
- Rezende, P., Oliveira, L., & Gomes, L. (2013). Cartas reflexivas: Un recurso de intervención en psicología educativa. *Psicología de la Educación*, 37, 43–50.
- Ruíz, M. (2017). Las cartas que llegaron: Resistencias letradas en el universo carcelario femenino del Uruguay dictatorial.
- Ruiz Ortega, L. A., & Gallo Cadavid, L. E. (2021). Las cartas, un ejercicio de pedagogía psicagógica. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 17(2), 184–210. <https://doi.org/10.17151/rlee.2021.17.2.10>
- Santisteban-Etxeburu, I. (s.f.). Comunicarse con los dolientes: Una “carta de duelo”.
- Szylit, R., Silva, L., & Chiaradia, A. (2010). El arte de las cartas terapéuticas en el cuidado de las familias en duelo. *Online Brazilian Journal of Nursing*, 9(2).
- Universidad de la Costa. (2022). Cartas que liberan. <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/9146/Cartas%20que%20Liberan>
- Van Dijk, T. A. (2003). *Ideología y discurso: Una introducción multidisciplinaria*. Ariel.
- Vidgen, A., & Williams, R. (2001). Letter-writing practices in a child and family service. *Journal of Family Therapy*, 23, 317–326.
- Viñuales Márquez, R. (2021). Efecto de la carta relacional al bienestar individual y conyugal: Estudio de un caso único de una pareja con hijo con parálisis cerebral [Tesis, Universitat Oberta de Catalunya].



White, M., & Epston, D. (1990). Narrative therapy: The social construction of preferred realities. Norton.

White, M., & Epston, D. (1993). Medios narrativos para fines terapéuticos. Paidós.

