

Escribir para sanar

Por: Sara Cardona Tobón.

Estudiante del grado once del Colegio de la UPB, sede Medellín.

Estudiantes del Semillero en Familia de la Universidad Pontificia Bolivariana investigan cómo la simplicidad de una carta tiene el poder de sanar.

Noviembre de 2025

Hoy, en medio del vacío que todavía se asoma en mi alma, siento como si una parte de mí se hubiera quebrado hace tiempo. Desde aquel día en que la ausencia se instaló en casa, mi vida quedó suspendida, como si alguien hubiera puesto en pausa cada uno de mis pensamientos. Hubo mañanas en las que todo parecía un túnel sin dirección, con paredes demasiado estrechas para que la esperanza pudiera respirar. Llevaba meses en casa, alejado de todo lo que me rodeaba. El silencio era tan denso que parecía tragarse hasta mis pensamientos.

Seis meses después, con miedo, pero también con un poco de esperanza, decidí volver a la universidad. Soy Benjamín, estudiante de Trabajo Social en la Universidad Pontificia Bolivariana. Ese regreso, que parecía rutinario, resultó ser un nuevo comienzo. Me encontré con la profesora Isabel Cristina Bernal Vélez, quien me invitó al Semillero de Investigación en Familia y conocí a tres compañeras que pronto se hicieron cercanas: Isabel Cristina Hoyos Sanabria, Ana Sofía Echeverri Osorio y Valeria Suárez García.

Ellas me hablaron sobre un proyecto de investigación llamado *Cartas terapéuticas en contextos psicosociales: un recurso transformador para la intervención*. Durante la conversación me contaron que revisaron más de cincuenta

Las cartas terapéuticas se aplican en contextos familiares, educativos, carcelarios, de violencia sexual y terapia individual por razones de duelo, salud, conflicto armado, entre otros.

textos en distintos idiomas publicados entre 1993 y 2023, en los que se exploran los diferentes usos de las cartas, los elementos que las hacen únicas y los efectos que producen en las personas.

“Las cartas tienen versatilidad y pueden ser escritas de muchas maneras. No tienen una estructura definida, porque dependen de la creatividad de la persona y el contexto en el que se encuentren”, me enseñó mi compañera Isabel Hoyos.

Gracias a este recorrido por la literatura científica, las investigadoras



El análisis documental permitió a las investigadoras escribir un artículo que se publicará en una revista especializada.

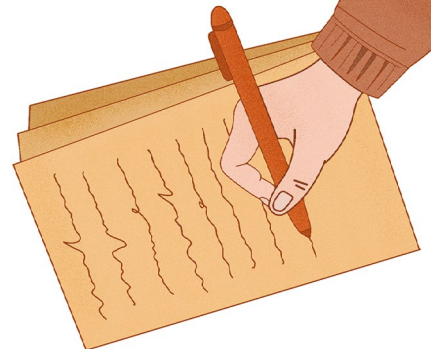
entendieron que, pese a los avances tecnológicos y el protagonismo de la inteligencia artificial, plasmar los pensamientos en el papel sigue siendo una herramienta que permite hacer **catarsis**, liberar lo que las personas llevan dentro y potenciar la sensibilidad humana. Ese día conocí dos nombres de terapeutas familiares que no he olvidado: Michael White y David Epston, quienes estudiaron el valor de escribir cartas para conversar con el dolor, sentirlo, entenderlo, y hasta invitarlo a salir a respirar.

Luego de asistir a varios encuentros del Semillero, recibí una carta del grupo, firmada por la profe y mis compañeras. Ya sabían lo que me ocurría. Al leerla, me conecté con las experiencias, risas y momentos compartidos que allí relataron. Esa noche, en casa, decidí escribir lo que sentía, aquello que hasta entonces había callado. Fue un acto de valentía enfrentarme a mi propia mente y dar forma, con palabras, al caos. Escribir no solo me permitía desahogarme, sino también reflexionar y autoconocerme.

Ilustraciones: María del Mar Rincón Montoya



Esta investigación recibió el primer lugar en la categoría investigación terminada en el VII Encuentro Interno de Semilleros de Investigación Multicampus – EISIM 2025.



Uno de los logros de este trabajo fue demostrar que las cartas son una herramienta flexible y útil para el bienestar emocional. Con ellas también se puede ejercitar nuestra memoria y recorrer caminos en las profundidades del alma humana.

Junio de 2026

Hoy saco de mi billetera aquellas cartas que recibí y la que le escribí a mi madre esa noche. Esas palabras en el papel me salvaron, porque me enseñaron que, en medio del dolor, la escritura puede sanar.

Nota aclaratoria: el personaje de Benjamín fue creado como un recurso narrativo para relatar el proceso de investigación desarrollado por las investigadoras.

FICHA TÉCNICA

Nombre del proyecto que da origen al artículo:

Cartas terapéuticas en contextos psicosociales: un recurso transformador para la intervención.

Palabras clave: Carta Terapéutica, Escritura, Salud Mental, Duelo, Crisis.

Grupo o semillero de investigación: Familia.

Docente líder del proyecto:

Isabel Cristina Bernal Vélez.

Correo electrónico: isabel.bernal@upb.edu.co