La poesía y la literatura como terapia emocional

Publicado por: EnriqueCanchola
Publicado el : 14-10-2024 19:47:24

La poesía y la literatura como terapia emocional
En tiempos de inestabilidad emocional, económica y social, la búsqueda de herramientas que nos ayuden a mantener el equilibrio mental y emocional se vuelve crucial. **La poesía y la literatura, en general, han demostrado ser recursos valiosos para enfrentar la depresión y la ansiedad, proporcionando consuelo, reflexión y una forma de escape saludable.**

La poesía, con su capacidad para condensar emociones complejas en pocas palabras, ofrece un medio poderoso para la introspección y la catarsis. A través de la lectura y la escritura de poemas, las personas pueden explorar sus sentimientos más profundos y encontrar un sentido de conexión con experiencias humanas universales. La poesía no solo permite expresar lo que a veces es difícil de verbalizar, sino que también ofrece una forma de liberar tensiones emocionales acumuladas. **Según un artículo del poeta Abel Pérez Rojas[1], la poesía tiene propiedades curativas y sanadoras, porque, entre otras cosas, hace posible a liberación de neurotransmisores que activan los circuitos cerebrales del placer y la recompensa; también, la poesía tiene la capacidad de incrementar los niveles de encefalinas y endorfinas, con lo cual se disminuye el sufrimiento y se incrementa la esperanza del vivir, citando a Enrique Canchola.**

La literatura en general, incluyendo novelas, cuentos y ensayos, proporciona un refugio seguro donde los lectores pueden sumergirse en mundos alternativos y olvidarse momentáneamente de sus problemas. **Este acto de inmersión puede ser terapéutico, ya que permite a las personas desconectar de sus preocupaciones diarias y experimentar una forma de alivio mental y muchas veces ayuda a encontrar la solución de los problemas.** La literatura también fomenta la empatía, ya que, al leer sobre las experiencias de otros, los lectores pueden desarrollar una mayor comprensión y compasión hacia sí mismos y hacia los demás.

La reflexión es otro aspecto importante que la literatura promueve. A través de la lectura, las personas pueden encontrar nuevas perspectivas y soluciones a sus problemas, como se mencionó anteriormente. Los personajes literarios a menudo enfrentan desafíos similares a los nuestros, y sus historias pueden ofrecer valiosas lecciones sobre resiliencia y superación. Por ejemplo, los poemas que abordan la vida y la existencia, invitan a los lectores a reflexionar sobre su propia vida y a encontrar significado en sus experiencias.

Por otra parte, la escritura creativa, ya sea poesía o prosa, puede ser una herramienta efectiva para manejar la ansiedad y la depresión. Escribir permite a las personas organizar sus pensamientos, procesar sus emociones y encontrar claridad en medio del caos mental. La escritura puede ser un acto de autoafirmación y empoderamiento, proporcionando un sentido de control emocional en tiempos de incertidumbre.

En resumen, la poesía y la literatura en general ofrecen múltiples beneficios para la salud mental y emocional. En tiempos de inestabilidad, estos recursos pueden proporcionar consuelo, reflexión y una forma de escape saludable. Al fomentar la introspección, la empatía y la creatividad, la literatura ayuda a las personas a enfrentar la depresión y la ansiedad de manera constructiva.

Por lo tanto, es esencial promover y utilizar la lectura y la escritura como herramientas valiosas para el bienestar emocional en nuestra sociedad.

[1]: https://www.e-consulta.com/opinion/202 ... pia-la-poesia-cura-y-sana

Enrique Canchola Martínez
Universidad Autónoma Metropolitana
Ciudad de México, México