

Fecha: 20-04-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Mundo Mayor
 Tipo: Noticia general
 Título: Los beneficios de atreverse a escribir sobre la propia historia

Pág.: 4
 Cm2: 814,2

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Sentarse a escribir de las vivencias propias puede ser una acción muy beneficiosa para el bienestar y la tranquilidad de las personas en general. Para las personas mayores, además, tiene algunos puntos que vuelven más valiosa la experiencia.

Susana Rojas, psicóloga clínica, docente UC y especialista en temáticas de vejez y envejecimiento, explica que, a pesar de la heterogeneidad que hay en la vejez, "según variables como edad, generación, género y socioculturales", se puede encontrar un denominador común en lo que produce contar las propias vivencias: "Las historias vitales permiten ir hilvanando la identidad de las personas mayores. La reinterpretan, la resignifican, sobre todo cuando las personas se ven enfrentadas a dificultades, duelos o pérdidas".

Esta elaboración narrativa a través de la historia personal, agrega Susana Rojas, propicia "ir facilitando, a lo largo de los años, un sentido de coherencia, un sentido de continuidad, en el que la identidad se ve muy involucrada. Uno va ordenando el vivir y el sentir".

El escribir una autobiografía o unas memorias puede ser una actividad guiada por profesionales. Existen entidades que colaboran a ordenar las ideas, enseñan claves de escritura orientada, entre otras ayudas.

La periodista Daniela Nazal, quien dirige "Retazos de vida: curso de autobiografía consciente para la persona mayor", de Educación Continua de la Universidad Católica, comenta que su curso trabaja la escritura como "una forma de elaboración de la experiencia. Además de recordar y narrar lo vivido, se transforma en un ejercicio de atención plena hacia el trayecto vital, un diálogo con nuestras emociones e incluso con aquello que, por ahora, preferimos silenciar".

Relato vital

La vida, según su perspectiva, puede dejar de verse como "una sucesión de hechos y empieza a adquirir un sentido distinto, donde se resignifica nuestra manera de mirar y estar en el mundo. En ese proceso hay tres dimensiones inseparables: la memoria, la identidad y el lenguaje, como dimensiones que se van activando en la escritura; qué se recuerda, cómo se comprende y cómo logra ser nombrado".

También existen instancias como Memoria Creativa, editorial especializada en libros sobre personas, familias y organizaciones, y que acompaña el proceso de memorias. "En general —dice la periodista Carolina Díaz, fundadora y directora de Memoria Creativa—, les damos el espacio para que recuerden y conversamos con ellos. El libro es un resultado para sus hijos y sus nietos; y para ellos, es la experiencia de haber revisado su vida con alguien entusiasmado que los escucha por primera vez y que quiere saber".

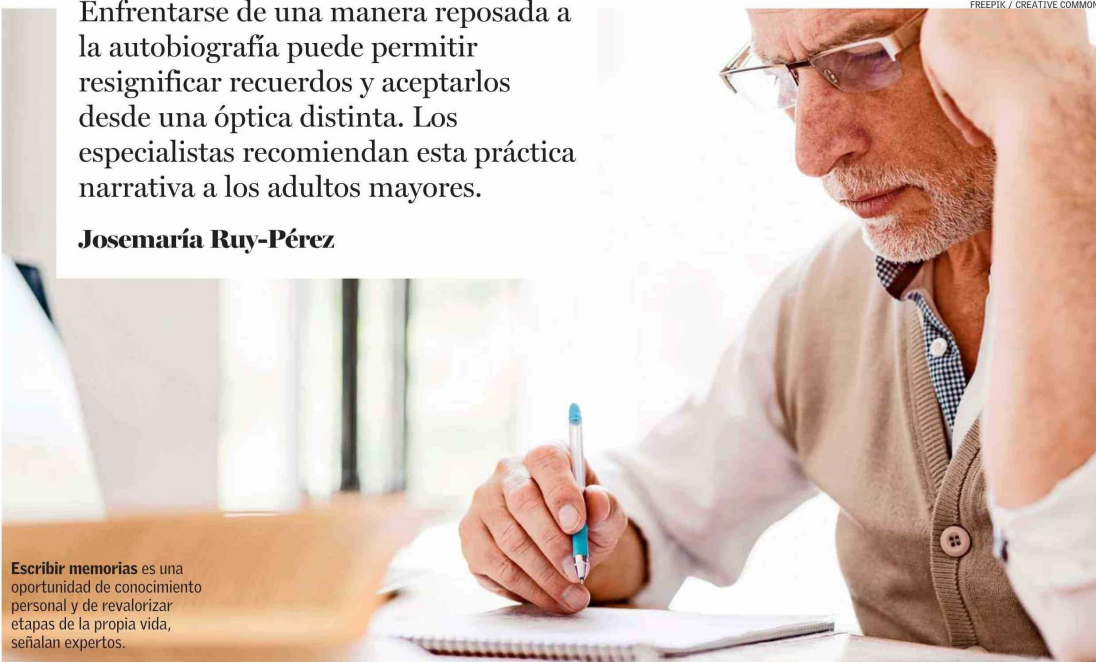
En el caso de Sergio Neiman, agrónomo de 80 años y autor de "Mi vida como un cuento", el apoyo de Memoria Creativa le permitió ordenar sus ideas. "A uno le cuesta mucho tomar una decisión, pero es importante escribir sobre la propia vida, que no es solo de uno, es la vida de la familia. A mis hijos, a mis nietos,

Puede hacerse de manera autónoma o guiada:

Los beneficios de atreverse a escribir sobre la propia historia

Enfrentarse de una manera reposada a la autobiografía puede permitir resignificar recuerdos y aceptarlos desde una óptica distinta. Los especialistas recomiendan esta práctica narrativa a los adultos mayores.

Josemaría Ruy-Pérez



Escribir memorias es una oportunidad de conocimiento personal y de revalorizar etapas de la propia vida, señalan expertos.

siempre les ha parecido interesante las historias que yo contaba de mi juventud, de la familia que ya no conocieron".

Su abuelo materno, dice, era un gran contador de historias y también tenía una vida interesante. "Fue un judío que vivió en Rusia y se vino a Chile con 16 años, solo con sus ganas de conocer el nuevo mundo. Es muy interesante cómo una sola persona puede crear una familia en un entorno diferente al cual pertenecía. La forma en que contaba era muy amena y yo tenía una excelente relación con él; además era de esos abuelos que lo sabían todo. Yo creo que de ahí viene mi veta".

Carolina Díaz confirma lo que se nota en la voz de Sergio al recordar: "Cuando tú te pones a repasar tu historia, te revitaliza, te das cuenta de todo lo que hiciste. Porque uno no está 'pasándose la cuenta' y sumando los logros o las dificultades en el día a día". Y en historias difíciles, como casos de divorcio o muerte de un hijo, dice Díaz, se nota que no lo recuerdan de una manera sofocante. "Es como que se va adaptando lentamente, mientras vas avanzando en la vejez, para morirte tranquilo".

Daniela Nazal complementa sobre este pun-

to: "En la práctica de escribir, aparece un desplazamiento importante en la forma de entender la autobiografía: deja de estar solo asociada a lo difícil o doloroso, e incorpora la celebración, el reconocimiento y la honra del propio recorrido vital. La posibilidad de elegir qué se escribe y qué se guarda introduce una relación más consciente con la propia voz y con la manera de habitar lo vivido".

Los beneficios mencionados, sin embargo, no se limitan a trabajar de manera guiada. La psicóloga Susana Rojas hace hincapié en que el solo hecho de intentarlo es recomendable. "El poner en palabras lo que me pasó, me pasa y lo que me apremia en relación al futuro tiene un montón de efectos, en términos de salud mental. Los relatos personales permiten una continuidad y un sentido al yo frente al paso del tiempo y las transformaciones a lo largo del ciclo vital".

La psicóloga destaca que nuestro aparato psíquico es sabio: "Por una parte nos indica que hay ciertos elementos que necesitamos expresar y aclarar; y, por otro lado, nos busca proteger de aquello que nos cuesta a veces sostener psíquicamente. Está bastante documentado, por ejemplo, que uno de los mayores miedos de las per-

sonas mayores es la situación de dependencia".

Existe la idea de que hablar de vejez es sobre finitud de la vida y la muerte, pero desde su experiencia, la psicóloga piensa que "muchas veces esos temas se sobrellevan con mucha más tranquilidad y paz que lo que implica hablar sobre el miedo de depender, el miedo de ser una carga. Por eso, muchas veces se buscan vías menos amenazantes para expresar lo que uno necesita poner fuera de uno. Y en ese sentido el escribir, para poder dar cuenta de aquello, es muy terapéutico".

Sobre la propia experiencia, Sergio opina: "No quisiera alabar mi libro, pero sí el hecho de haber podido escribirlo. Encuentro que todo el mundo tiene que llegar a tener esta oportunidad. Es muy sanador. Yo creo que las cosas hay que contarlas, hay que decirlas".

Susana Rojas concluye: "Detenerse en la vejez a releer los momentos de la vida a veces puede impactarnos de una manera distinta. Es como volver a leer un libro en otro momento de nuestra vida. Y el poder escribir permite integrar a veces fragmentos muy silenciosos en nuestra historia vital, en nuestra narrativa, que de repente se nos pasaron por alto".