



Guía para la escritura meditada

Experiencias con el trasplante de sangre y médula ósea
(Blood and Marrow Transplant, BMT)

Cómo encontrar sentido a través de la escritura meditada

CONTENIDO

01

¿Cómo empiezo a escribir?

- + El proceso de escribir...6
- + Consejos para escribir una buena historia...8
- + Opciones para redactar...9

02

Por qué no intentar contar su historia

- + Agrupación y gráfico de ideas...12
- + Use una frase inspiradora o pregunta para responder...13
- + Lista espontánea...14
- + Intentar una nueva perspectiva...15

03

Desarrollar su historia

- + ¿Qué puedo hacer para desarrollar mi tema?...18
- + Páginas web para inspirarse...19
- + Cómo sobrellevar las emociones...20

04

Otras formas de expresión

- + Cómo encontrar sentido a través de la música...22
- + Cómo encontrar sentido a través de la poesía...23

05

Considere enviar su historia escrita u otra forma de expresión

- + Una invitación a compartir una historia escrita u otra forma de expresión...26
- + Quiénes pueden participar...27
- + ¿Cómo la envío?...28
- + Cómo obtener ayuda...29

Para empezar

Esta sección lo ayuda a comenzar a contar su historia.

El proceso de escribir

Consejos para escribir una buena historia

Opciones para redactar

01

EL PROCESO DE ESCRIBIR



Escoja un momento para escribir. Reúna papel y pluma.

Siéntese en un lugar cómodo.

Utilice el método de los 5 pasos para que le sea más fácil comenzar.

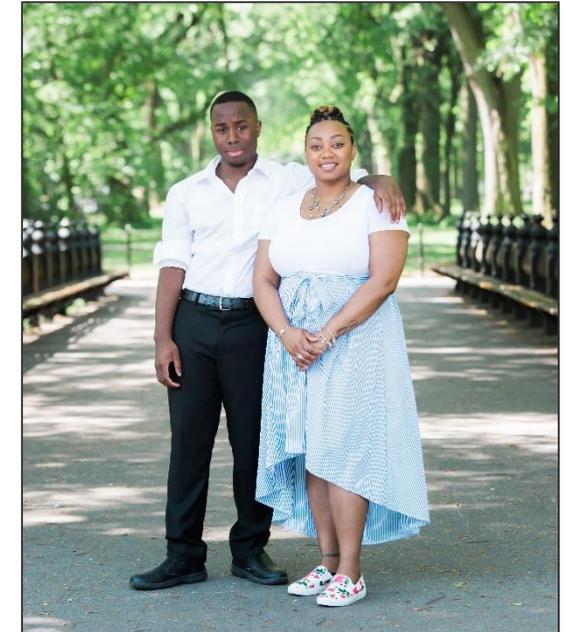
5 PASOS

- 1 • Tema
- 2 • Reflexión
- 3 • Investigación
- 4 • Plazo
- 5 • Repaso

CÓMO USAR EL PROCESO DE 5 PASOS PARA ESCRIBIR

Este proceso de 5 pasos para escribir le ayuda a concentrarse en el proceso de contar su historia y a comenzar rápidamente.

1	¿De qué quiere escribir? ¿Qué está pasando? ¿En qué está pensando? ¿Cuál era su rol?
2	Reflexione sobre ello. Cierre los ojos. Inhale y exhale profundamente 3 veces. Concéntrese. Puede comenzar con “Siento que...” o “Quiero...” o “Pienso que...” o “En este momento...”
3	Investigue lo que piensa y siente. ¿Qué sentimientos y percepciones rodearon su experiencia? ¿Qué podría significar esta experiencia en el contexto de su experiencia con el trasplante?
4	Póngase un plazo . Escriba durante 5 a 15 minutos. Puede poner la alarma del teléfono celular o un “timer” de cocina, o escribir la hora a la que debe terminar en la parte superior de la hoja.
5	Repase y resuma. Esto significa que debe leer lo que ha escrito, reflexionar sobre ello y resumirlo en una oración o dos: “Al leer esto, noto que...” o “Me doy cuenta de que...” o “Siento...”. Al volver a leer lo que escribió, ¿nota algún tema en particular? ¿Refleja sus valores o cómo vive su vida? ¿Qué preguntas podría hacer ahora para continuar reflexionando?



Justin, receptor de un trasplante, y su donante Aja-Reigh

Basado en W.R.I.T.E., usado y adaptado con autorización de The Center for Journal Therapy, Wheat Ridge, CO. Para obtener más información, visite: <https://journaltherapy.com/journal-cafe-3/journal-course/>

CONSEJOS PARA ESCRIBIR UNA BUENA HISTORIA

Al comenzar a escribir, considere los siguientes consejos. Utilice el espacio proporcionado para escribir otros consejos para usted mismo que necesita para ayudarlo a mantenerse concentrado en lo que escribe. Y recuerde... ¡disfrute el camino!



Bob, receptor de un trasplante, con su esposa y cuidadora, Karen

- Lo que cuenta en la escritura meditada es la calidad y no la cantidad.
- No se trata de simplemente contar lo que hizo, sino de expresar **por qué** o **cómo** lo hizo, qué aprendió de ello, y qué podría cambiar usted a causa de ello en el futuro.
- No piense en la gramática, la puntuación ni la ortografía sino hasta después de haber expresado lo que piensa.
- Escriba en **primera persona**.
- Escriba **con franqueza** y **para usted mismo**, no para los demás.
- Escriba como si estuviera escribiendo para **usted en el futuro**.

Mis consejos personales

OTROS RECURSOS ÚTILES

Encuentre ideas útiles para comenzar a escribir en estas páginas web:

- **Artículos Virtuales**

Más información: <https://www.notasaprendiz.com/blog/sanar-a-traves-de-la-escritura>

- **La Ciencia del Espiritu**

Más información: <https://es.sott.net/article/40269-Sanar-escribiendo>

- **Las Notas del Aprendiz**

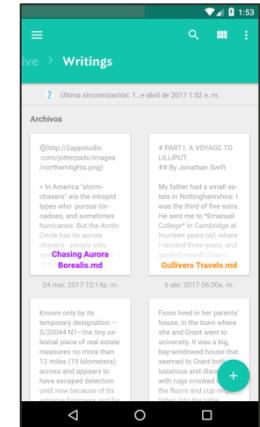
Más información: <https://www.notasaprendiz.com/blog/sanar-a-traves-de-la-escritura>

Algunas aplicaciones para el teléfono móvil también podrían resultar útiles. Este es un ejemplo.

Jotter Pad

Two App Studio Pte. Ltd.

Busque “Jotter Pad” en su tienda de aplicaciones móviles.



Be The Match no avala ni promueve ninguna página web o aplicación para escribir específica.

Por qué no intentar contar su historia

Hay muchos métodos para contar una historia. En esta sección se repasan algunos de ellos.

Agrupación / Gráfico de ideas

Use una frase inspiradora o pregunta para responder

Lista espontánea

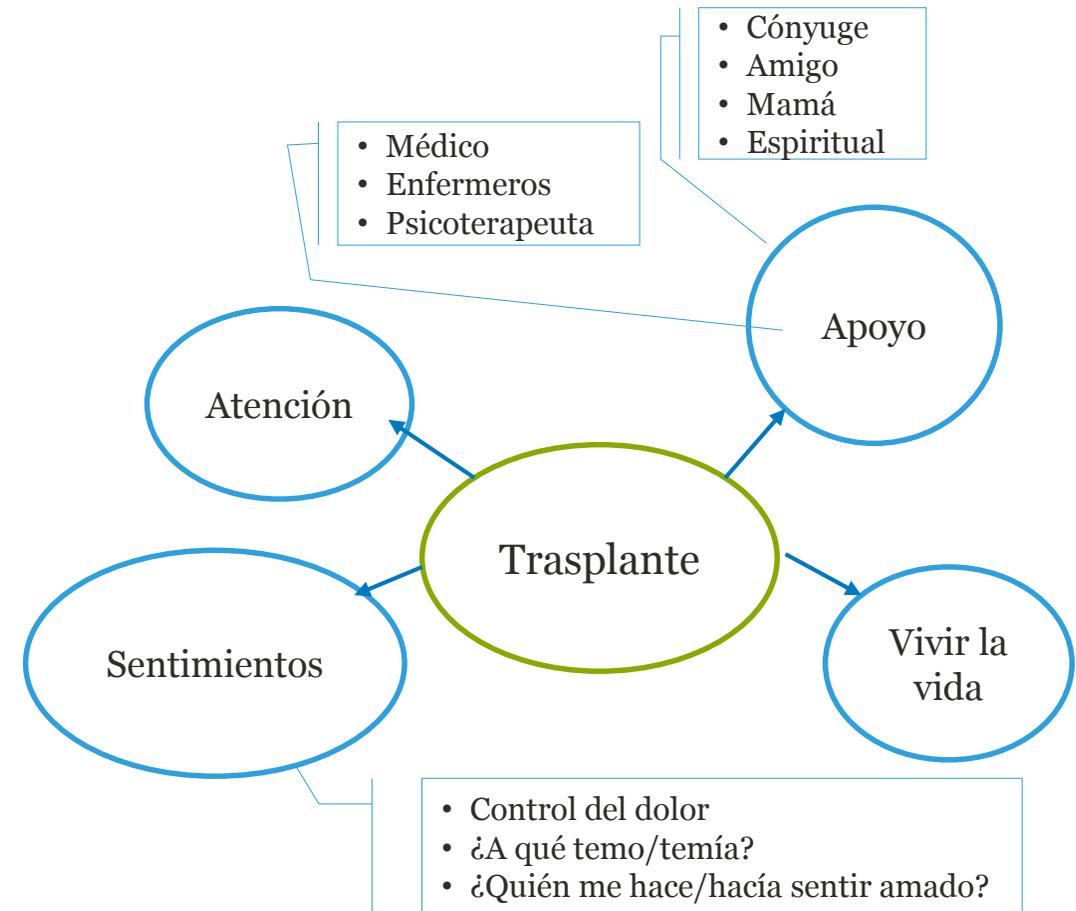
Intentar una nueva perspectiva

02

PASOS PARA LA AGRUPACIÓN / EL GRÁFICO DE IDEAS

1. Escriba su tema en el centro de la hoja.
2. Escriba ideas relacionadas en “ramas” que salgan alrededor del tema central. Para cada idea nueva, trace una rama nueva.
3. Hágalo rápido, sin pausar, para que continúen fluyendo las ideas. Haga asociaciones libres. En este punto, todo vale.
4. Ahora trace un círculo alrededor de los puntos o ideas clave. Observe cada uno y piense de qué manera se relaciona con los otros y con el tema central.
5. Indique las relaciones entre las ideas o puntos clave mediante rayas, flechas o colores. Agregue palabras o frases para conectarlas.

EJEMPLO



USE UNA FRASE INSPIRADORA O PREGUNTA PARA RESPONDER

Una frase puede ayudarle a comenzar a pensar en una dirección específica. ¿Le sirven de inspiración algunas de estas frases? Escoja una y pruebe escribiéndola en la parte superior de la hoja.

Escriba la frase o la pregunta aquí

Elabore la respuesta acá. Escriba durante 2 o 3 minutos.

Ejemplos de frases inspiradoras

- En este momento siento...
- Siento gratitud por...
- En el momento que supe que tenía células nuevas en el cuerpo, yo...
- Quisiera agradecer a...

Ejemplos de preguntas

- Piense en una situación difícil. ¿Cómo la manejó? ¿Qué aprendió?
- ¿Qué consejo le daría a esa persona que era usted antes del trasplante?
- ¿Qué se siente de estar en el lugar que está ahora en el proceso del trasplante?
- ¿Qué lo entusiasma del futuro?
- Comparta sus afirmaciones preferidas y lo que significan para usted.

LISTA ESPONTÁNEA

Usted quiere contar su historia, pero quizá tenga distintos pensamientos e ideas rondándole en la cabeza. A veces ayuda tomar todas esas ideas y concentrarse en un tema. Si comienza haciendo una lista, es posible que descubra cómo organizar sus pensamientos. Valiéndose de las preguntas de abajo, escriba una lista espontánea: lo que le venga a la mente. No piense antes de escribir. Solo escríbala.



Preguntas

- ¿Qué experiencias vivió durante el proceso del trasplante?
- ¿Qué sentimientos recuerda?
- ¿Qué cambiaría de esa experiencia?
- ¿Qué tipos de cosas aprendió de esa experiencia?

Mi lista

Comience su lista aquí.

INTENTAR UNA NUEVA PERSPECTIVA

La gente tiende a adjudicar emociones a las experiencias. A veces, ver nuestra propia experiencia a través de otra lente puede ayudarnos a expresarla en palabras. Intente responder a las siguientes preguntas.

Imagínese que es una mosca en la pared observándolo a medida que iba enterándose del diagnóstico. ¿Qué es lo que ve?

O BIEN

Imagine que es una mosca en la pared observándolo el día del trasplante. ¿Qué es lo que nota?

Escriba espontáneamente lo que piensa aquí.



No suelo llevar un diario donde contar mis cosas, pero sí lo hice un poco con el trasplante. A mi diario de Caring Bridge le sumé mis notas desde el primer momento en que me dijeron cuál era el diagnóstico. Con el tiempo, hice imprimir mi diario en forma de libro como recordatorio de dónde estuve y cuánto logré.

- Charlotte, receptora de un trasplante

Desarrollar su historia

Ahora ya está listo para desarrollar más su historia. Esta sección ofrece ideas para este paso.

¿Qué puedo hacer para desarrollar mi tema?

Páginas web para inspirarse

Cómo sobrellevar las emociones

03

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DESARROLLAR MI TEMA?

Una vez que tenga una idea concreta para escribir, considere expandir sus pensamientos de manera sistemática. Incluso después de haber escrito espontáneamente, es posible que continúe teniendo dudas sobre de qué hablar. Vuelva a leer lo que escribió y considere desarrollar el texto empleando algunas de las siguientes ideas.

- Expandir sus **percepciones sensoriales**. ¿Qué otra cosa vio, oyó, sintió u olió?
- Piense en sus **percepciones emocionales**. ¿Cómo se sentía al vivir la experiencia sobre la que escribió?
- ¿Qué **experiencias, ideas y observaciones** tuvo con respecto a su experiencia o en el contexto de lo que ya ha escrito?
- ¿Qué le pareció confuso, motivador, difícil o interesante? ¿**Por qué?**
- Piense en cómo:
 - ✓ **Resolvió** un problema en particular
 - ✓ Llegó a una **conclusión**
 - ✓ Logró tener **perspectiva** y **tomar distancia**
 - ✓ Llegó a un **punto de entendimiento**



Tom, receptor de un trasplante, con la profesional de la salud

PÁGINAS WEB PARA INSPIRARSE

¿Necesita algunas ideas más? En estas páginas web encontrará consejos, reflexiones, listas de suministros y conversaciones sobre cómo contar una historia.

Journal with Purpose – Inspiring Creative Journaling (inspira a contar historias de manera creativa)

Helen ofrece desafíos para contar una historia, ideas para organizarse, una galería de inspiración (que incluye ejemplos de gráficos de ideas y borradores), entre otros divertidos elementos útiles. Visite su página web en

<http://www.journalwithpurpose.co.uk/>.

The Daily Digi

The Daily Digi ofrece muchas ideas para contar historias. Véalas en <http://thedailydigi.com/category/the-write-way/>.

Creative Writing Now

El sitio Creative Writing Now de William Victor ofrece comentarios útiles,

listas de suministros y consejos para escribir. Vea esta página en

<https://www.creative-writing-now.com/what-is-a-journal.html>.

También puede encontrar inspiración en YouTube y Pinterest.

¡Disfrútelos!



Publiqué blogs durante toda mi experiencia. Era catártico. Compartí lo bueno, lo malo y lo feo. Muchas risas y muchas lágrimas. Mis lectores realmente lo apreciaron. Aún hoy me encuentro con gente que me dice cómo mi sinceridad a lo largo de mi experiencia los ayudó a atravesar lo que estaban pasando. Yo lo hacía para mí, pero ayudó a otras personas. Fue una bendición.

– Wendy, receptora de un trasplante

CÓMO SOBRELLEVAR LAS EMOCIONES



Inés, receptora de un trasplante

¡Escribir es un proceso sumamente emocional! Requiere que uno “reviva” el trauma del pasado y, a veces, puede hacer que la persona vuelva a sentir lo mismo que sintió en ese momento. Esos sentimientos pueden ser sorprendentes y abrumadores.

Tal vez descubra que se siente un poco triste o deprimido mientras escribe o después, pero eso es normal y no debe preocuparle. Tener fuertes sentimientos al escribir es una respuesta normal al hecho de recordar, o revivir, el trauma.

Esos sentimientos suelen desaparecer por completo al cabo de una o dos horas; no obstante, si se queda triste por más tiempo o continúa teniendo pensamientos perturbadores, hable con un amigo, un familiar o un profesional de la salud mental, o llame al Centro de Apoyo al Paciente. Pueden ayudarle a manejar lo que piensa y siente y a procesar la experiencia de revivir el proceso del trasplante mediante la expresión escrita u otra forma artística.

Centro de Apoyo al Paciente

Teléfono: 1 (888) 999-6743 |

Correo electrónico: pacienteinfo@nmdp.org

Otras formas de expresión

Lo invitamos a que envíe su historia al libro de Experiencias con el trasplante de sangre o médula ósea (BMT). Esta sección explica cómo hacerlo.

Cómo encontrar sentido a través de la música

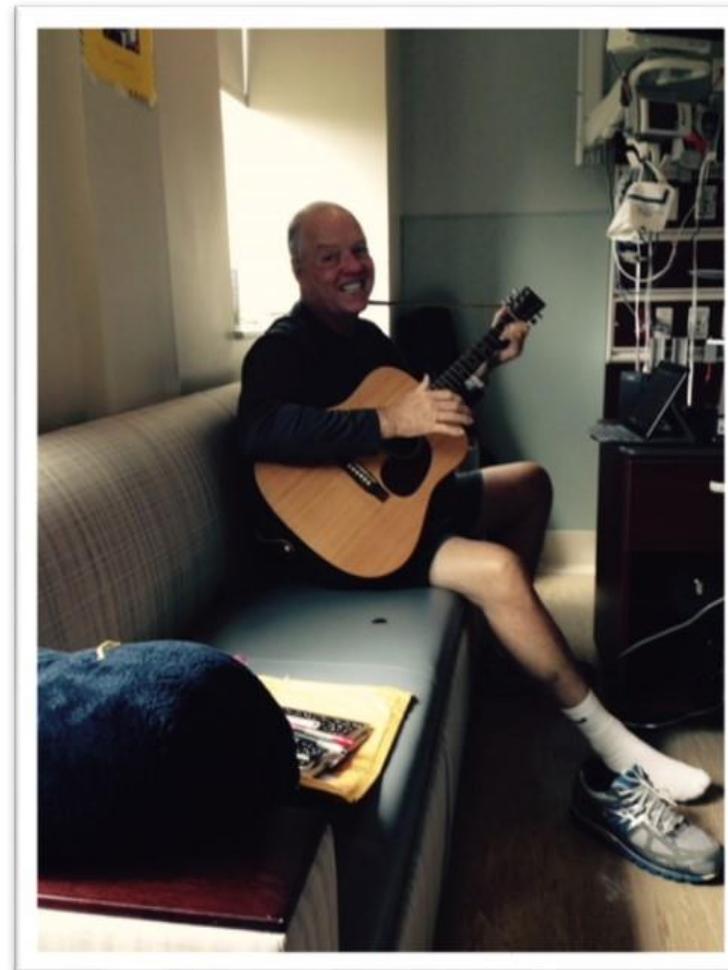
Cómo encontrar sentido a través de la poesía

04

CÓMO ENCONTRAR SENTIDO A TRAVÉS DE LA MÚSICA

Para mí, la música es un arte. Mientras recibía el BMT en el hospital, aprendí por mí mismo a tocar la guitarra con una aplicación de mi iPhone. El musicoterapeuta y yo tocábamos juntos varias veces por semana. Los enfermeros me conocían como “el paciente que toca la guitarra”. Para mí fue especialmente gratificante cuando las enfermeras del turno nocturno me pidieron que toque para ellas la noche antes de que me dieran el alta.

Toco la guitarra o escucho música, especialmente cuando ese día me siento triste. Me alimenta el corazón y el alma, y me levanta el espíritu.



David, receptor de un trasplante

CÓMO ENCONTRAR SENTIDO A TRAVÉS DE LA POESÍA

El poema que aparece en la página siguiente, titulado “Rutina”, fue escrito por Teresa, sobreviviente de un trasplante, y trata sobre sus días en el hospital.



Teresa, receptora de un trasplante

Me ayudó a sacar afuera algunos de los sentimientos que tenía guardados en esa época. Solía pensar bastante en las noches que había pasado en el hospital y, desde que escribí el poema, mi mente se liberó de aquellas noches solitarias.



RUTINA

Medianoche

En una cama de hospital.

Sola.

Pensamientos ansiosos me pasan por la mente.

Necesito dormir. Para sanar.

La bomba de la sonda ronronea.

Me tengo que relajar. Respirar lentamente. Adentro, afuera...

Dejar que la ola de calma se lleve mis temores.

Relajar. Respirar. Adentro, afuera...

Y llega el sueño.

4:00 a. m.

En una cama de hospital.

La amable enfermera lamenta despertarme.

Comienza el ritual.

Nombre y fecha de nacimiento.

Abro la boca y extendiendo el brazo.

Termómetro, manguito, oxímetro.

Temperatura, presión, saturación de O2.

Otra muestra de sangre.

Los resultados determinarán cómo será mi día.

¿Qué dirán? ¿Glóbulos rojos? ¿Plaquetas? ¿Magnesio?

¿Antibióticos?

La enfermera enjuaga el puerto, me agradece, se va.

4:15 a. m.

En una cama de hospital.

Sola.

Pensamientos ansiosos me pasan por la mente.

Necesito dormir. Para sanar.

Relajar. Respirar. Adentro, afuera...

Considere enviar su historia u otra forma de expresión

Una invitación a compartir una historia escrita u otra forma de expresión

¿Quiénes pueden participar?

¿Cómo la envió?

Cómo obtener ayuda

05

UNA INVITACIÓN A COMPARTIR UNA HISTORIA ESCRITA U OTRA FORMA DE EXPRESIÓN

¿Es usted el receptor de un trasplante de sangre o médula ósea (BMT), un cuidador o madre/padre cuidador?

- Lo invitamos a enviar una obra escrita o de arte visual inspirada en su experiencia con el trasplante.
- En 2018, publicaremos un libro impreso y digital con una selección de las expresiones escritas y artísticas de experiencias con el trasplante que nos hagan llegar.

Compartir su experiencia puede:

- Ayudarle a sobrellevar su recuperación.
- Brindar a los futuros pacientes receptores de un BMT y a sus cuidadores una sensación de conexión, fortaleza y esperanza.

No es necesario que sea un escritor o artista profesional para participar. Su historia es suficiente para ayudar a otro paciente o cuidador a atravesar el proceso del trasplante.

Rogamos enviar 1 obra escrita o artística por persona. Esta podría ser:

- Un cuento, poema u otro trabajo escrito que no tenga más de **1,000 palabras**
- Una pintura
- Un boceto o dibujo
- Una fotografía o un medio similar

Recuerde...

- ✓ No le devolveremos lo que envíe
- ✓ Su obra debe estar relacionada con su experiencia con el trasplante

¿QUIÉNES PUEDEN PARTICIPAR?

Para participar, debe:

- **Ser receptor de un BMT.** Puede haber recibido cualquier tipo de BMT, ya sea alogénico (de un donante relacionado o no relacionado), autólogo, haploidéntico, de células progenitoras o de sangre umbilical.
- **Ser el cuidador o la madre/el padre** de alguien que recibió algún tipo de trasplante de sangre o médula ósea como el que acabamos de describir.

Si es menor de 18 años, debe tener el permiso de sus padres o su tutor.



Briana, receptora de un trasplante, con sus dos donantes, Fernando y José

¿CÓMO LO ENVÍO?

Tiene dos opciones:

1. **Por Internet:** Utilice el formulario en línea:
BeTheMatch.org/BMTjourneys
2. **Por correo:** Complete el formulario de envío adjunto y envíelo junto con su obra a:

Centro de Apoyo al Paciente de Be The Match
Attn: BMT Journeys Project
500 N 5th Street
Minneapolis, MN 55401-1206

Recuerde...

- ✓ Recibirá un aviso de confirmación a más tardar 7 días después de que lo recibamos. Guárdelo como constancia.
- ✓ La obra enviada **no** se le devolverá.

Mi hija tenía tan solo 3 años cuando me diagnosticaron y 4 cuando recibí el trasplante. Lo que más le preocupaba era que se me iba a caer el cabello, y si “igualmente estaría bonita” cuando no tuviera cabello. Quería escribir las cosas que decía mi hija en esa época y armar un cuento infantil (no para publicar) inspirado en sus preocupaciones, titulado “¿Seguirás estando bonita?”.

– Sharon, receptora de un trasplante

CÓMO OBTENER AYUDA

El Centro de Apoyo al Paciente puede ofrecerle orientación con el proceso de redacción y envío.
No dude en ponerse en contacto con nosotros.



María, orientadora bilingüe de pacientes receptores de BMT (español), OPN-CG

Nuestros servicios incluyen:

- Asesoramiento confidencial por teléfono y apoyo personalizado
- Subsidios económicos
- Grupos de apoyo y talleres por vía telefónica
- Apoyo para el cuidador
- Consejos para hablar con su equipo de atención médica
- Libros educativos, DVD, gacetillas y hojas informativas
- Información y apoyo en muchos idiomas

Teléfono: 1 (888) 999-6743

Correo electrónico: pacienteinfo@nmdp.org

Página web: BeTheMatch.org/patient



EN CADA PASO, NUESTRA MISIÓN ES AYUDAR

En el proceso del trasplante, no está solo. Be The Match® está listo para ayudar. Ofrecemos muchos programas y recursos gratuitos para apoyar a los pacientes, cuidadores y familiares antes, durante y después del trasplante.

INFORMACIÓN: [BeTheMatch.org/patient](https://www.bethematch.org/patient)

SOLICITUD DE INFORMACIÓN: [BeTheMatch.org/request](https://www.bethematch.org/request)

CORREO ELECTRÓNICO: pacienteinfo@nmdp.org

TELÉFONO: 1 (888) 999-6743



Para cada persona, la situación médica, la experiencia del trasplante y la recuperación son únicas. Siempre debe consultar a su propio equipo de trasplante o a su médico de familia con respecto a su situación. Esta información no pretende reemplazar, y no debe reemplazar, el criterio médico ni el consejo de un médico.