

4 mantras para escribir

Cuatro días, veinte minutos al día: preguntas para escribir sobre lo que ya lograste y apoyarte en eso para lo que viene.

POR LAURA CALLE · OCTUBRE DE 2026 · FUENTES AL FINAL

EBOOK · US\$ 17 · MÁS DE 250 VENTAS

Cómo explorar el mundo con IA. Así investigo, verifico fuentes y armo guías como esta, herramienta por herramienta. Es el proceso completo, para que lo repitas con cualquier tema.

QUIERO EL EBOOK ↗



hola! qué bueno que escribiste MANTRA, aquí te van las preguntas.

Les cuento por qué funciona. En 2004, Laura King y Chad Burton pusieron a un grupo de estudiantes a escribir 20 minutos al día, durante tres días, sobre un momento muy feliz de su vida. Su ánimo mejoró y en los meses siguientes fueron menos veces al médico. Escribir sobre lo bueno que ya viviste y lo que ya lograste te sirve de verdad. [1]

Y yo lo veo así: cada cosa que ya lograste es un peldaño. Cuando la escribes la ves en el papel, y te puedes apoyar en ella para saber que vas a lograr más.

Cómo *hacerlo*

Escribe un mantra por día durante cuatro días seguidos. Pon un temporizador de 20 minutos y escribe a mano si puedes. No tiene que quedar bonito ni tener sentido, escribe lo que te salga, con detalles: qué pasó, dónde estabas, qué sentiste. Este cuaderno es tuyo, no se lo tienes que mostrar a nadie.

Día 1: “*Ya logré cosas que antes me parecían imposibles.*”

¿Qué lograste que hace un tiempo te parecía imposible? Puede ser grande o pequeño, del trabajo, de tu familia o de ti misma. Cuenta cómo empezó, qué hiciste y cómo te sentiste cuando lo lograste.

Día 2: “*Soy capaz de salir adelante.*”

¿Qué momento difícil superaste? ¿Qué hiciste para salir adelante y qué aprendiste de ti en ese proceso?

Día 3: “*No llegué hasta aquí por mi cuenta.*”

¿A quién le agradeces por ayudarte a llegar a donde estás hoy? Escribe qué hizo esa persona y qué cambió en tu vida gracias a ella. Si quieres, al final mándale un mensaje y díselo.

Día 4: “*Lo que es para mí me va a encontrar.*”

Lee lo que escribiste los tres días anteriores. Si ya lograste todo eso, ¿qué otra cosa sabes que también vas a lograr? Escríbela como si ya hubiera pasado: cómo es tu día, dónde estás, qué sientes.

Cuando termines, cuéntame cómo te fue, de verdad me encantaría leerte.

FUENTES

1. Burton, C. M. y King, L. A. · *The health benefits of writing about intensely positive experiences*, Journal of Research in Personality, 38(2), 150–163 · 2004. [doi.org](#)
2. Revisión sistemática · *Positive expressive writing interventions, subjective health and wellbeing in non-clinical populations*. [ncbi.nlm.nih.gov](#)

El estudio de 2004 se hizo con estudiantes universitarios. La revisión sistemática encontró que los beneficios más consistentes de este tipo de escritura son en bienestar y ánimo positivo, y que los efectos en la salud física son menos consistentes entre estudios. Este ejercicio no reemplaza la atención de un profesional de salud mental.