

HABILIDADES PARA AFRONTAR PROBLEMAS:

Llevar un diario

Sirve para: ¡todo!

¿Qué es? Puedes usar un diario o una computadora para escribir sobre tus experiencias. Es una manera de exteriorizar tus pensamientos y sentimientos. Puedes guardar estos escritos para recordártelos a ti mismo o para compartirlos con otros. O puedes romperlos o eliminarlos de inmediato. No importa lo que hagas porque la parte más importante es liberar tus pensamientos y sentimientos y comprenderlos mejor.

¿Qué necesito? Una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz es todo lo que necesitas. Sin embargo, otras cosas que podrías querer usar son:

- Un cuaderno especial.
- Una computadora.
- Una grabadora de audio o video.
- Crayones o marcadores, calcomanías, imágenes.

¡Consulta la sección Consejos para descubrir cómo estos elementos pueden ayudarte!

¿Cuándo pongo en práctica llevar un diario?

- Cuando sientas que no puedes quitarte las cosas de la cabeza.
- Cuando te sientas asustado, nervioso, molesto, triste o enojado por algo.
- Cuando quieras compartir con otros lo que está pasando.
- Cuando te sientas emocionado por algo que acaba de suceder o está por suceder.
- Cuando desees animar, ayudar o inspirar a otros.

¿Cómo hago para llevar un diario?

1. Puedes escribir, tipear, dibujar o incluso hablar sobre tus pensamientos y sentimientos.
2. Sé abierto y honesto.
3. Considera escribir sobre una experiencia emocional perturbadora, especialmente si es algo de lo que no has hablado mucho con otras personas antes.
4. Es útil mantener una visión equilibrada y escribir sobre los sentimientos positivos y negativos que tienes.



5. Puedes hablar sobre las lecciones o cosas que has aprendido con una experiencia particular. ¿Qué te gustaría que supieran otros niños que están pasando por lo mismo? Quién sabe... ¡quizás tú o alguien más pueda aprender de tu experiencia!
6. También puedes hablar sobre cosas que esperas con ansias, cosas de las que estás orgulloso o metas para tu futuro.
7. Trata de no pasar demasiado tiempo escribiendo sobre los detalles de la situación. Escribir sobre tus sentimientos es lo que realmente importa. Déjate llevar y explora tus pensamientos y sentimientos más profundos acerca de esta experiencia. Mientras escribes, puedes descubrir las formas en las que esta experiencia se conecta con situaciones, sentimientos o relaciones pasadas.
8. Si puedes, intenta escribir un diario durante unos 15 minutos cada día durante 10 días y luego dos veces por semana durante el siguiente mes. Puedes escribir sobre la misma experiencia durante varios días o sobre diferentes experiencias emocionales cada día.

Consejos:

- Recuerda que, al principio, puede resultarte molesto escribir sobre algunos temas o experiencias. Pero esos sentimientos generalmente se calmarán en uno o dos días. A menudo, después de unos pocos días de escribir, muchas personas encuentran ideas sorprendentes e inesperadas que pueden conducir a cambios importantes en la forma en que se sienten día a día.
- Un cuaderno especial puede contener todas tus experiencias. Colóquelo en algún lugar donde siempre sepas dónde está, para que nunca tengas que buscar papel en la casa.
- Si no te gusta escribir con lápiz y papel, tal vez puedas preferir usar una computadora para llevar un diario electrónico. También puedes considerar la posibilidad de escribir en un blog (pero recuerda, los blogs no son privados y estarías compartiendo tu información con el mundo).
- Otra opción, si no te gusta escribir con lápiz y papel, es usar una grabadora de audio o video para llevar un diario multimedia.
- Algunos niños pueden querer dibujar en su diario si les gusta expresar sus sentimientos a través del arte. Si esto te parece bien, toma algunos crayones, marcadores o lápices de colores y agrega dibujos a tu diario.
- Es posible que otros niños deseen agregar imágenes, fotografías o calcomanías a las entradas de su diario para capturar mejor su experiencia de una manera que sea significativa para ellos.

¿Cómo puede ayudarme llevar un diario? Expresar tus sentimientos, como a través de un diario, puede ayudarte a comprender mejor los problemas con los que estás lidiando y encontrar buenas soluciones, ayudándote a sentirte mejor. ¿Sabías, también, que el estrés proveniente de cualquier ámbito de la vida (incluidos la escuela, los amigos y la familia), tiene un efecto en nuestra salud física? Según investigaciones, el efecto del estrés en nuestra salud es mayor cuando estos problemas y sentimientos no se expresan directamente. Por lo tanto, encontrar una manera de “exteriorizar sus sentimientos” no solo puede ayudarte con tus sentimientos, ¡sino también con tu salud física!