

Escribir un diario

Journaling

Patient Education: Side Effect and Symptom Management Series



Escribir un diario es una forma segura de expresar sus sentimientos a través de la escritura. Lo puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. A menudo es personal y no lo tiene que compartir con nadie más.

Beneficios de escribir un diario

- Alivia el estrés
- Le calma
- Disminuye la ansiedad
- Le permite reconsiderar los pensamientos
- Le da un sentido de control y logro
- Le hace estar al tanto de sus sentimientos
- Aumenta la percepción de uno mismo

Ejemplos de preguntas para escribir en el diario

Se puede escribir en el diario por diversión o para afrontar un problema. Cuando escriba por diversión, concéntrese en pensamientos y deseos sencillos. Cuando escriba para afrontar problemas, concéntrese en temas y sentimientos más complejos.

Use preguntas como las que aparecen a continuación si escribe por diversión:



- Si ganara la lotería, ¿qué haría?
- ¿Qué país le gustaría visitar? ¿Qué haría allí?
- ¿Cuál es su estación, color, lugar o comida favorita? ¿Por qué? Describa cada una.
- ¿En qué lugar se siente más feliz? Describa ese lugar.

Use preguntas como las que aparecen a continuación si escribe para afrontar problemas:



- ¿Cómo le fue hoy? ¿Por qué?
- ¿Qué le preocupa que le mantiene despierto? ¿Son sus preocupaciones realistas? ¿Hay algo que pueda hacer al respecto?
- ¿Qué cosas cambiaría sobre usted mismo o su vida? ¿Hay alguna forma de cambiarlas?
- ¿Cuál será su situación dentro de 5 años?

Sugerencias útiles

- No hay una forma correcta o incorrecta de escribir un diario.
- No hay un límite de tiempo para escribir el diario.
- Dese tiempo para reflexionar antes de comenzar.
- Puede escribirlo a mano con papel y lápiz o usar la computadora.

📞 **Llame al miembro del equipo de UNC Recreational Therapy and Child Life para cualquier pregunta.**

984-974-1000

Translated by UNC Health Care Interpreter Services, 01/06/2014

Este folleto es solo una guía. No reemplaza el consejo de su equipo de atención médica. Si tiene preguntas, llame al número de teléfono en su hoja de alta médica o llame al consultorio de su médico.

HDF3803; 09/16; 3.1