

ESTRATEGIA DE AUTOCONOCIMIENTO

DIARIO DE EXPERIENCIAS (JOURNALING)

¿Cómo tener un diario de experiencias contribuye a mi salud mental?

¿QUÉ ES?

Es una técnica que consiste en llevar un diario o cuaderno personal en donde lleves registros de tus pensamientos, deseos, metas, proyecciones, sentimientos, meditaciones o lo que más te guste.

BENEFICIOS

Fortalece y desarrolla nuestras capacidades cognitivas

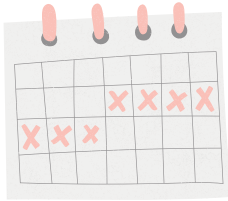
Incrementa tus habilidades comunicativas

Contribuye al buen dormir

Fortalece el sistema inmune

Aumenta la autoconfianza

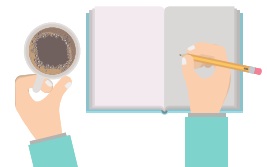
Ayuda en la organización del tiempo y manejo del estrés



Elige un horario en la semana para escribir y dedícale por lo menos unos 10 minutos cada vez

EXPRESATE

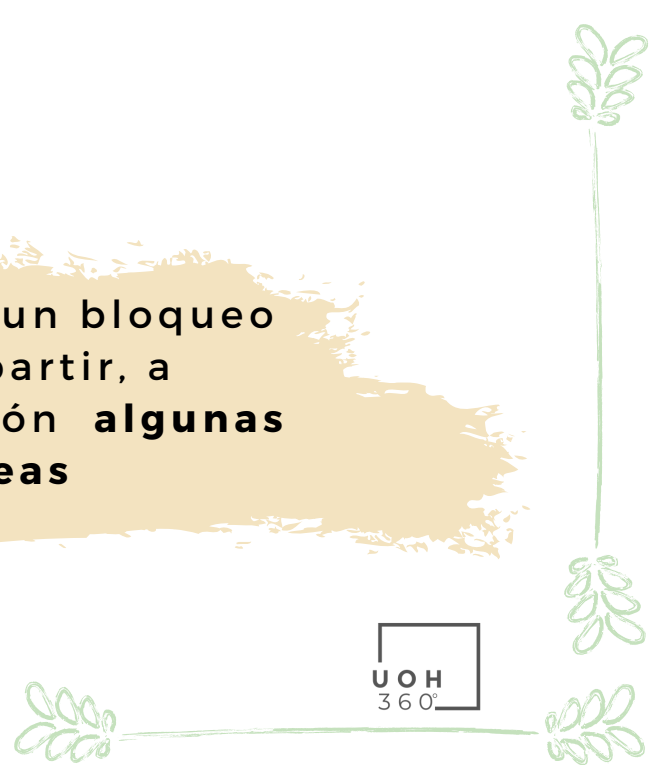
Permite que los pensamientos
y palabras fluyan, sin juzgar, y
escribe todo lo que puedas



BUSCA INSPIRACIÓN



Si sientes un bloqueo
para partir, a
continuación **algunas**
ideas





ALGUNAS IDEAS

A

Haz tu propio noticiero positivo escribiendo algo agradable que rescates de cada día

B

Escribe un diario de tu semana (qué sientes, qué piensas, qué ha cambiado, etc)

C

Escribe de forma creativa un mantra que te haga sentido

D

¿Necesitas quejarte? Hazlo, llena una hoja de quejas y expresa todo lo que pasa por tu mente

