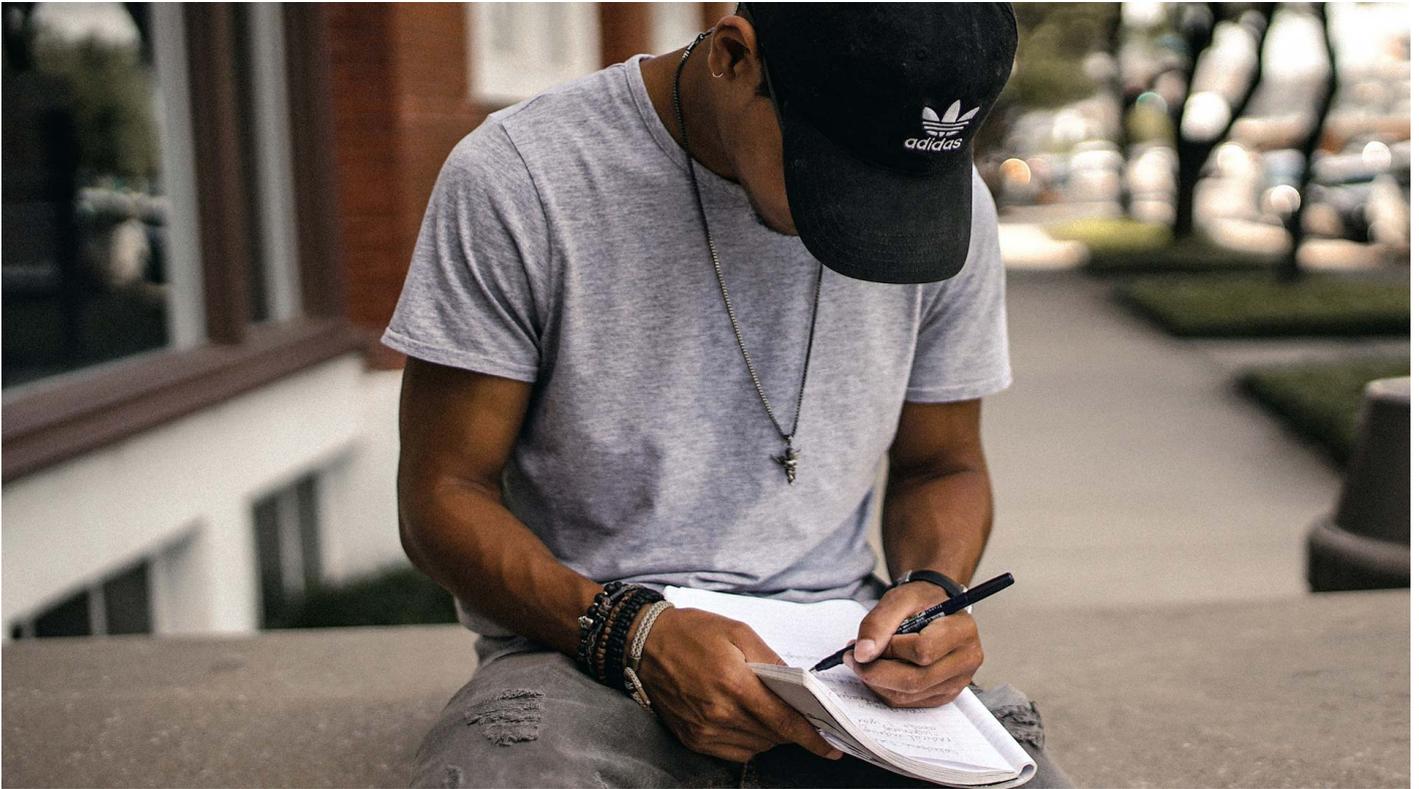


Así ayudará un diario personal a tu salud mental



¿Alguna vez llegaste a tener un **diario personal** donde escribías lo que acontece en tu vida diaria? ¿Qué pasa si te contamos que tiene más **beneficios** de los que tu crees?

Edgar Muñoz, psicólogo del **Tec de Monterrey campus Zacatecas**, cuenta para **CONECTA** los beneficios que te brinda el **escribir un diario** en esta **cuarentena**.

El narrar de forma íntima las cosas importantes que haces y sientes es una forma efectiva de tener **conciencia de tus emociones**.

*“Al redactar lo que has vivido en el día y lo que sentiste es una forma de explorar tu interior, por lo tanto se convierte en una herramienta de **autoconocimiento**”,* explicó Edgar.



width="1366" loading="lazy">

El experto añade que tener un **diario personal** ayuda a **reducir** niveles de angustia, ansiedad y/o tristeza, pues esto tiene un efecto de **desahogo y alivio**.

“Cualquier persona que le guste escribir sabe que es terapéutico el hacerlo”, declaró para **CONECTA**.

Finalmente, sirve para **organizar pensamientos y sentimientos**. Así mismo, apoya en conocer la forma en la que estos influyen en la conducta y viceversa.



width="1366" loading="lazy">

PERO DURANTE EL AISLAMIENTO, ¿CUÁL ES LA VENTAJA?

El psicólogo encuentra **dos poderosas ventajas**: la primera es tener un **espacio íntimo** donde escribas lo que piensas y sientes, sin el riesgo de sentirse juzgado.

La segunda es darte cuenta de la **diversidad de emociones** que vives.

“En ocasiones cuando sentimos una emoción desagradable tenemos la tendencia a pensar que esa emoción la hemos vivido de una forma constante y por un tiempo prolongado”, señaló.

Al tener un **registro objetivo** de lo que vamos sintiendo día a día nos damos cuenta de algo: no siempre estás enojado, triste, ansioso, decaído, o con baja energía.

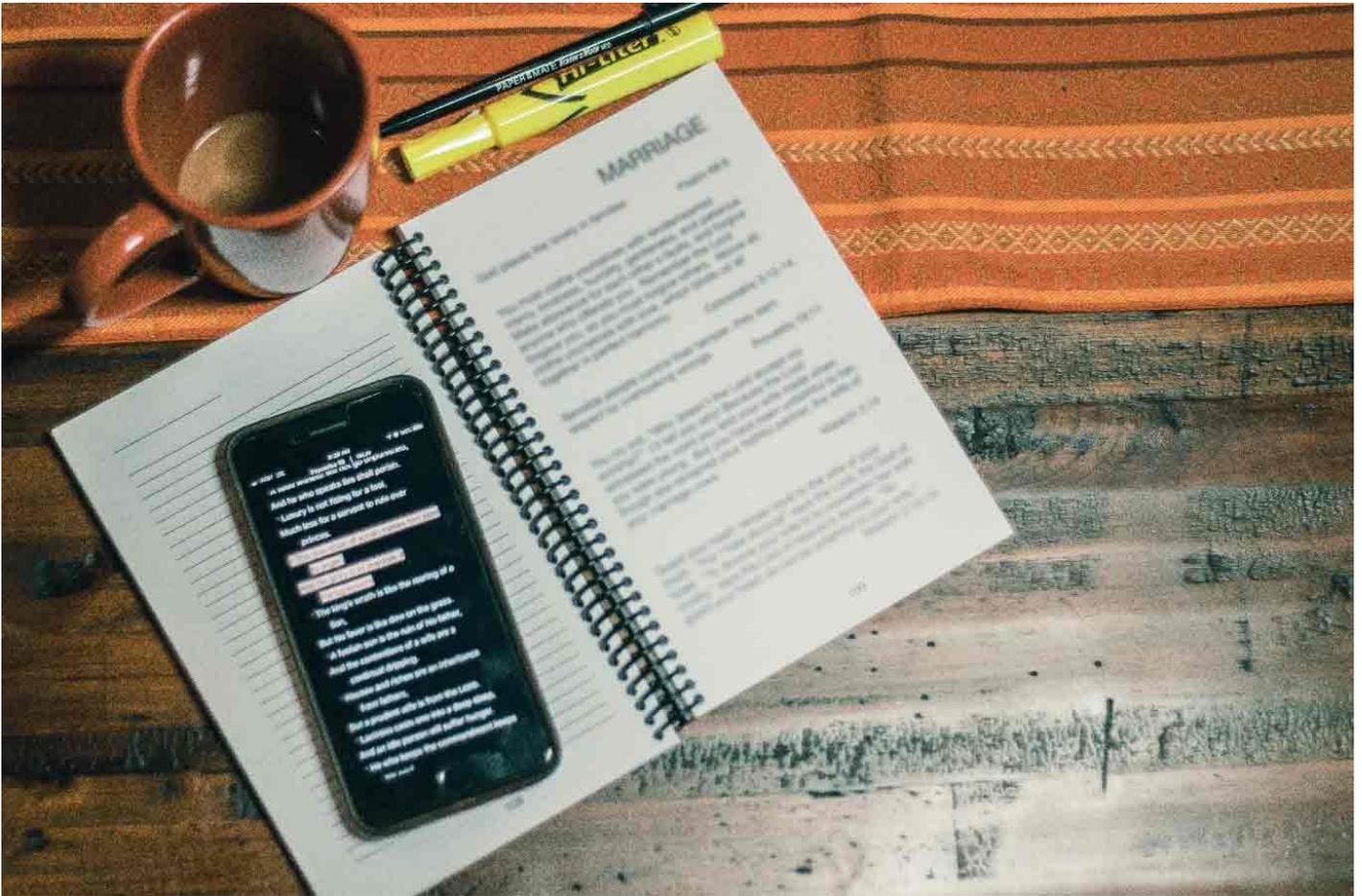


width="1366" loading="lazy">

“Una persona que realizó su diario emocional, después de un tiempo me contó: ‘Es algo bueno para mí darme cuenta de que no soy la depresión andando como lo creía antes’”, testificó Edgar.

Sino que hay momentos, actividades y personas con las que **sientes emociones agradables**: agradecimiento, amor, orgullo, tranquilidad, felicidad, energía, paz.

Con toda esta información, es posible hacer un **análisis** que te ayudará a **conocerte de mejor manera**. Esto es sintetizando tus actividades y sentimientos en "evento: emoción".



width="1366" loading="lazy">

Con este **diario emocional** te darás cuenta de cuáles días es más frecuente que te sientas de tal forma, cuáles eventos te hacen sentir de otra forma, con quiénes te sientes de otra manera, etcétera.

Es recomendable continuar con este ejercicio después de la cuarentena, ya que “los beneficios que se tengan pueden **trascender** el tiempo de aislamiento que estemos viviendo” añadió.

Se puede considerar realizar este ejercicio de forma digital, lo remarcable es **practicar** este ejercicio.

Cualquier aplicación de notas sirve, sobre todo las que permiten sincronizar la información entre tu celular y una computadora como **Google Keep** o **Evernote**.



width="1366" loading="lazy">

PARA CONCLUIR, TRES CONSEJOS PARA TU SALUD MENTAL

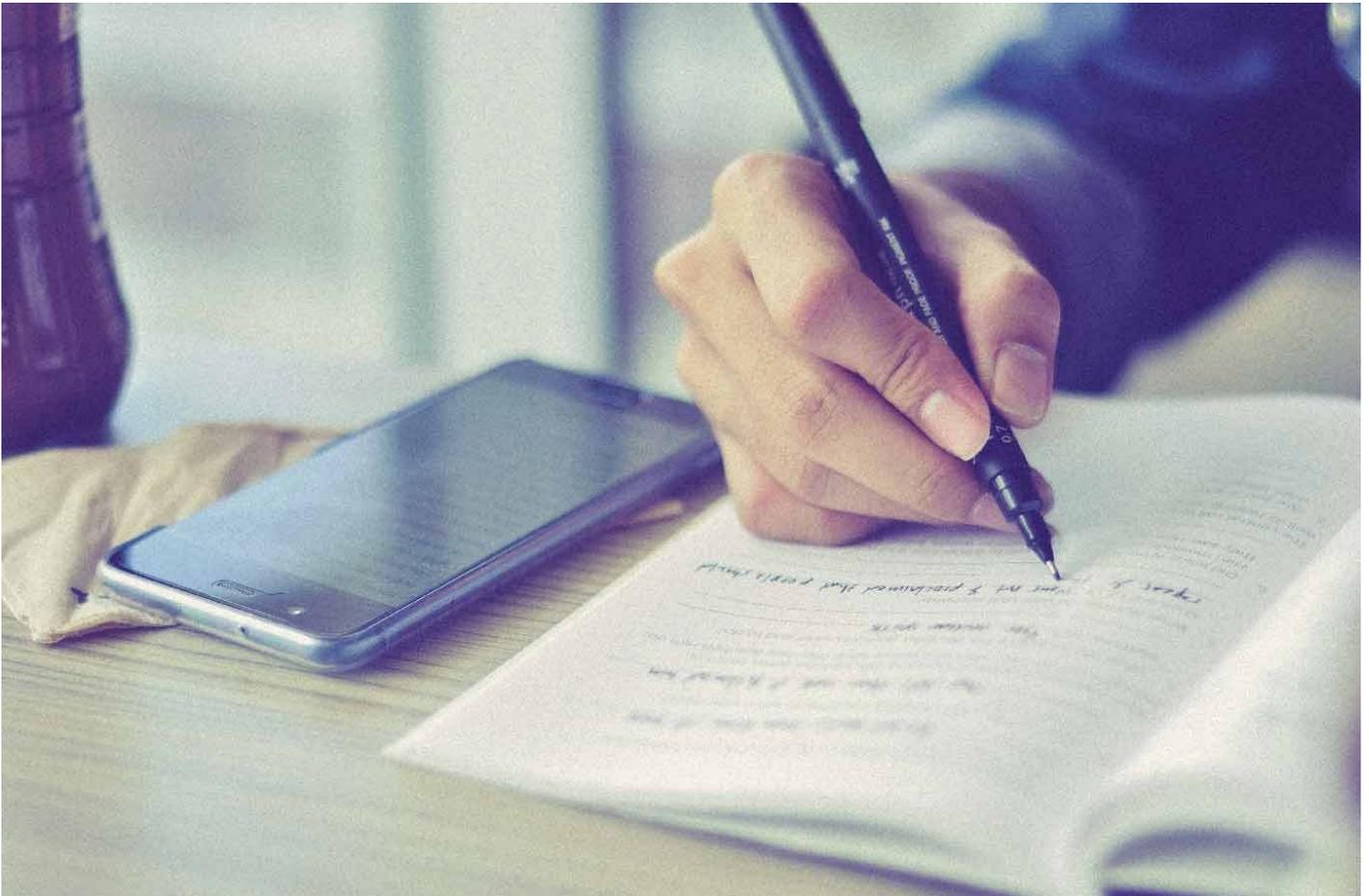
1. **Diversifica tus recursos para proveerte de bienestar**, “el tener más de una actividad con la que puedas sentirte cómodo y generarte una sensación de bienestar ayuda mucho.”

2. **Hacernos responsables de nuestro bienestar**, “tal vez hay cosas que no estén en nuestras manos en estos momentos (la cuarentena es una de ellas)”

“Pero siempre podemos hacer algo para estar mejor, revisa que te ayuda a ti y pon manos a la obra.”

3. **Pedir ayuda es sano**, “estos tiempos de aislamiento están siendo difíciles para todos pero hay personas que están sintiendo mayor malestar que otras.”

“Siempre hay alguien dispuesto a escucharnos y profesionales a quienes puedes pedir ayuda para aprender a sobrellevar la situación.”



width="1366" loading="lazy">

El Tec de Monterrey cuenta con el programa [Cuida Tu Mente](#), donde podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental**, **actitud positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas.**

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

Imágenes de Unsplash

TE PODRÍA INTERESAR:

LEE TAMBIÉN:

