

# EMPIEZA TU DIARIO

GUÍA DE INIACIÓN AL JOURNALING



POR DALIA JOURNALS

# INTRODUCCIÓN

## ENTENDIENDO EL JOURNALING

“Journaling” es el nombre que le damos a la actividad de llenar diarios.

Y un diario es un espacio (libreta, en este caso) en el que **contamos nuestro día a día, incluyendo emociones y sentimientos privados.**

**Un journal o diario puede ser temático** - como diario de viaje, de recetas, de gratitud, de planificación, de recuerdos, etc - **y puede hacerse con diferentes técnicas** - escrito, pintado, dibujado, hablado, fotografiado, etc -.

En este taller vamos a centrarnos en **el concepto más clásico; un diario de vida, en formato escrito.** Vamos a hacerlo a través de varios ejercicios con los que practicar y desarrollar diferentes tipos de escritura

## MATERIALES

En esencia, **solo necesitas una libreta y un bolígrafo.**

En este curso vamos a escribir, así que no tienes que preocuparte por la marca ni por la calidad del papel. **Cualquiera está bien.** Si tienes alguna libreta por casa sin estrenar, puedes usar ésa - aprovecha los recursos que ya tienes a tu alrededor -

Si quieres alguna recomendación de libretas, te doy una breve lista (basada en mis gustos personales): Cualquiera de la marca Muji, Royal Talens, Canson para Boceto y Charuca. Para un capricho un poco más subido de precio, Moleskine o Archer & Olive

Sobre bolígrafos, usa una marca con la que te sientas cómoda escribiendo. A mí me gustan los bolígrafos de gel de Muji y los Pilot.

En cualquier caso, no le des mucha importancia y no esperes a tener los materiales perfectos para empezar. Aquí, **el contenido es más importante que el continente.**

# EJERCICIOS

## 1 JOURNAL PROMPTS

Las journal prompts o consignas de escritura, son la manera más fácil de empezar, porque plantean preguntas directas sobre las que escribir.

### Ideas de journal prompts:

\*Extra: ¿Por qué quieres empezar a hacer journaling?

1. ¿Cómo estás hoy?
2. ¿Qué cosas te hacen feliz?
3. ¿Qué cosas te hacen daño?
4. ¿Cuáles son tus logros personales favoritos?
5. ¿Qué crees que es lo peor que has hecho? + ¿Y lo mejor?
6. ¿Cómo sería tu día ideal? + ¿Cuánto se parece tu rutina actual a lo que has escrito?
7. ¿Cuáles son tus hobbies? (qué actividades disfrutas “solo por disfrutar”)
8. ¿Cuánto y en qué has cambiado en los últimos años?
9. ¿Qué te hace sentir empoderad@, segur@ de ti mism@?
10. ¿Cuál es tu mayor sueño?
11. ¿Cómo y cuánto te cuidas a ti mism@?
12. ¿De qué te gustaría desprenderte? (un hábito, una persona, una idea...)
13. ¿Qué es lo que más te gusta de ti? + ¿Y lo que menos?
14. ¿Qué te motiva / inspira?
15. ¿Cuán libre te permites ser? (en la ropa, lo que haces, lo que dices...)
16. Escribe una frase/cita que te guste mucho y reflexiona sobre por qué te gusta
17. ¿Qué harías si no tuvieses miedo?
18. Escribe cinco cosas por las que estés agradecid@
19. ¿Qué consejo te darías a ti mism@?
20. ¿Con qué tres palabras te describirías a ti misma? ¿Crees que las personas de tu vida usarían las mismas palabras?
21. ¿Cómo me contarías tu vida si tuvieses un par de minutos para hacerlo?
22. Si no tuvieses en cuenta la opinión de los demás, ¿harías algo distinto?
23. Escribe para desahogarte. Saca algo que lleves dentro y esté haciendo daño
24. Piensa sobre las relaciones más importantes de tu vida (amig@s, pareja, familiares...)
25. ¿De qué tienes miedo? + ¿De qué tienes ganas? (atent@ a si las respuestas se relacionan)
26. Escríbele una carta a tu “niñ@ interior”
27. ¿Qué te está causando estrés últimamente? + ¿Qué te ayuda a despejarlo?
28. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo por ti? + ¿Y por otra persona?
29. Para ti, ¿qué es lo más importante?
30. ¿Cómo te sientes escribiendo y haciendo journaling?

## 2 HACER LISTAS

Otra manera que nos hace más fácil escribir sobre el papel cuando no sabemos qué poner; las listas. Pueden ser de lo que quieras y de lo que se te ocurra.

### Ideas de listas para tu journaling

\*Extra: Lista de 10 cosas que sientes que te definen

- Escribe 10 nombres que hayan sido importantes para ti
- Escribe 10 sitios en los que has sido feliz
- Escribe 10 películas, series o libros que te hayan marcado
- Escribe 10 canciones que hablan de ti
- Escribe 10 cosas que te hacen feliz o que te dan paz
- Escribe 10 cosas que te gustaría hacer
- Escribe 10 objetos que son especiales para ti
- Escribe 5 lecciones que hayas aprendido en la vida
- Escribe 5 momentos que te han costado superar o te han marcado
- Escribe 5 Comidas/bebidas/dulces que te encanten
- Escribe 3 objetivos para este mes
- Escribe 3 tareas importantes que quieras o tengas que hacer hoy/mañana

## 3 LO QUE TE OCURRE

\*Aprender escribir tu vida y lo que ocurre a modo de bitácora

Escribe sobre algo que te haya ocurrido hoy. No importa si es algo trascendental o algo cotidiano. Solo piensa en ello y descríbelo como si fueses la narradora en primera persona de una novela, presta atención a los detalles y los sentidos. *Intenta escribir al menos 3-5 líneas*

## 4 LO QUE SIENTES

\*Aprender a expresarte para entender y dejar salir tus emociones

Escribe sobre algo que hayas sentido hoy. Cierra los ojos y concéntrate en las emociones que sientes. Identifica una y quédate con ella. ¿Qué emoción es? ¿Qué crees que la provoca? ¿Qué te produce? Si pudiese hablar, ¿Qué estaría diciendo? *Intenta escribir al menos 3-5 líneas*

## 5 LO QUE PIENSAS

\*Aprende a pensar sobre el papel para desarrollar tu pensamiento crítico

Piensa sobre algo que hayas visto, leído o escuchado. Una película, un libro, un vídeo en internet, una conversación entre compañeras. ¿Qué tema era? ¿De qué dinámicas humanas o sociales hablaba? ¿Qué opinas tú sobre esto? *Intenta escribir al menos 3-5 líneas*

## 6 LA TRIADA DEL DÍA

En este ejercicio, condensamos los tres anteriores. Es una manera de hacer journaling de una manera más relajada - porque no es necesario escribir tanto - y nos sirve para llevar un registro rápido pero completo de nuestro día a día. También nos ayuda para mantener el hábito en las rachas que tenemos menos tiempo o energía para escribir.

Escribe:

- Algo que ha ocurrido hoy
- Algo que has sentido hoy
- Algo que has pensado hoy

*\*En este caso, escribe solo 1 - 2 líneas por apartado*

## 7 ESCRITURA AUTO - COMPASIVA

*\*Aprender a escribir para vernos con otros ojos, tratarnos de otra manera*  
Escribe una "carta" en la que cuentas algo que te está superando. Una situación que te estresa, te presiona, te agobia o te hace sentir mal.

Déjala reposar un tiempo (puede ser durante unos minutos o un día)

Al regresar, lee esta carta como si te la hubiese mandado alguien a quien quieres mucho (al principio, ponle literalmente la cara y la voz de alguna persona de tu vida) - Pasa entonces a contestar con otra carta, consolando a esa "persona querida".

*\*Fíjate en cómo cambias el tono y si te sientes más optimista o con más perspectiva al escribir en tercera persona.*

## 8 ESCRITURA AUTOMÁTICA

*\*Aprender a soltar el control*

Con este ejercicio buscamos dejar de controlar la escritura, para ver a dónde nos lleva el pensamiento cuando lo dejamos fluir.

Pon un temporizador de 5 - 10 minutos y escribe sin separar el bolígrafo del papel; no dejes de escribir hasta que suene la alarma. En los silencios que quieras parar, sigue escribiendo, aunque sientas que solo te salen "tonterías" sin sentido - tienen un sentido, y con la práctica y el tiempo la escritura irá fluyendo mejor.

Es muy interesante para desbloquear pensamientos, soltar estrés, enlazar ideas o entrenar la creatividad.

# ¿Y AHORA QUÉ?

## SEGUIR ESCRIBIENDO

Repite cada uno de los ejercicios durante una semana.

Después de 8 semanas escribiendo, habrás encontrado un poco tus ritmos y tus preferencias - no pasa nada si no es TODOS los días, no te agobies por eso.

Te animo a que no lo dejes al terminar, y sigas por tu cuenta. En esta guía tienes journal prompts para repetir, puedes buscarlas también en internet y repetir estos ejercicios cuantas veces quieras. Si lo haces, poco a poco cogerás el hábito e irás creando tus propias combinaciones con distintos tipos de escritura - según lo que necesites tú en cada momento.

## CREAR EL HÁBITO

Crear y afianzar hábitos nuevos puede ser difícil. Pero tranquila, hay algunos trucos para hacer que sea más fácil y no suponga tanto esfuerzo:

- pónelo fácil. Haz que te resulte cómodo y que sea en un momento del día en el que te sientas a gusto escribiendo. Fresca, presente y consciente.
- Relaciona tu nuevo hábito con uno que ya tengas afianzado en tu rutina. Ponlo justo antes, después o durante otro hábito. Por ejemplo, mientras tomas tu café de la mañana, al llegar a casa o antes de dormir. Puedes buscar un hábito que no te guste para sustituirlo (por ejemplo, mirar redes sociales antes de irte a dormir)
- haz este ejercicio:

Escribe en una hoja las horas del día. Marca los bloques de tiempo ya ocupados con tu rutina habitual (rutina de mañana o de noche, trabajo o clases, actividades, hobbies, etc). Una vez tengas todo lo esencial anotado, mira a ver dónde puedes colocar 15 minutos para hacer journaling. Si quieres que sea en un momento pero no puede ser, no lo fuerces. Busca otro hueco hasta que estés contenta con la rutina y se sienta orgánico.

\*Para más consejos, te recomiendo la lectura Hábitos Atómicos de James Clear, de donde he sacado yo casi todo lo que sé sobre el tema. Estos consejos a mí me funcionan cuando quiero implementar un nuevo hábito, y espero que a ti te sirvan también.

# APUNTES EXTRA

## MITOS SOBRE EL JOURNALING

Vamos a desmentir algunos mitos que se han creado en redes sociales o la cultura popular al rededor de escribir un diario:

**1 No puedo hacer journaling porque no sé dibujar.** Erróneamente, pensamos que un diario es algo artístico, cuando en realidad un diario puede ser únicamente escrito. Es una conversación con nosotras, no necesitas dibujar (aunque puedes hacerlo si quieres, sepas o no sepas dibujar)

**2 El journaling es un método de organización.** ¡No! Quien dice eso, está pensando en el “bullet journal”, un método de planificación que ideó una persona con TDAH (Ryder Carroll) para centrarse, y que combina un diario con una agenda.

**3 Llevar un diario es cosa de niñas.** En cierta parte, lo es. Porque de niñas nos permitíamos sentir y expresarnos sin etiquetas y con libertad. Pero no, no está ligado solo a la infancia o a la adolescencia. Aún se venden los diarios de Virginia Woolf o de Sylvia Plath, y se estudian los de figuras como Da Vinci o Nicola Tesla.

**4 Si no escribo todos los días, no sirve de nada.** A ver, esto es como todo. Mientras creamos el hábito, está bien escribir casi a diario, pero es más por el hecho de crear un hábito. Una vez afianzado, es mejor escucharnos a nosotras mismas. Es normal si escribes todos los días, de repente paras un mes, lo retomas y escribes los fines de semana, y vuelves a escribir todos los días. Muchas funcionamos por rachas, y no sentimos que pierda su “validez”.

**5 Tengo que darle una estructura y hacerlo temático para que funcione.** Bueno... sí, y no. Sí, si tu mente se siente más agusto de esa manera. No, si no te apetece. Hay personas que llevan diez diarios temáticos al mismo tiempo, otras que reparten en tres y personas que lo mezclan todo en uno solo. Cada una encuentra lo que mejor le funciona.

**6 Tengo que escribir tres páginas todas las mañanas.** De nuevo, una moda que surge por las redes sociales, pero que no es ninguna ley grabada en piedra. Como ya hemos hablado: escribe lo que quieras, cómo quieras y en el momento del día que quieras. Haz siempre lo que te funcione y te guste a ti.

## OTROS MEDIOS

Un simple apunte para recordarte que, si no te gusta o no puedes escribir en papel, puedes optar por medios digitales; notas de voz, textos en apps, documentos de word en pc o incluso en formato vídeo.

# ¡A DISFRUTAR!

Recuerda que lo importante aquí es disfrutar; expresarnos sobre el papel.

- sé amable contigo
- no pongas unas exigencias inalcanzables
- Recuerda que tu diario es solo para ti - no escribas para los demás
- No tengas prisa - no la hay
- Ten paciencia - Todo lleva su tiempo
- Déjate fluir sobre el papel
- Hazlo fácil, hazlo disfrutón
- Hazlo tuyo

Date tiempo, sigue escribiendo y confía en el proceso. Valdrá la pena cuando vayas viendo cómo vas llenando cuadernos y encontrando tu propia voz



**UNA GUÍA REALIZADA POR DALIA JOURNALS PARA EL CURSO DE INICIACIÓN AL JOURNALING, DERECHOS RESERVADOS**

Este material es de uso personal e intransferible.

No se permite su reproducción o distribución por ningún medio analógico o digital.

Gracias por respetar mi trabajo y mi propiedad intelectual :)