

DIARIO

Creatividad aplicada a la soledad (Actividad 08/12)

DESCRIPCIÓN

Escribir algunas cosas por las que estás agradecido/a es uno de los ejercicios más fáciles y populares. Llevar un registro de tus acciones es una buena manera de conectar con tu yo interno y desarrollar un sentido de integridad.

OBJETIVOS

La actividad pide que reflexiones sobre el día anterior, unos pocos días o la semana pasada y recuerdes de tres a cinco cosas por las cuales estás agradecido/a. Al hacer esto, te estás concentrando en todos los eventos positivos que te ocurrieron durante un período de tiempo específico.

RECURSOS Y MATERIALES

Un diario y materiales para escribir. De manera alternativa, el diario puede crearse de manera digital por medio de ordenadores o tablets.

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

1. Escribe en tu diario cada noche durante 15 minutos antes de dormir. Configura un recordatorio de alarma en tu teléfono o prográmalo en tu calendario.
2. Mantén tu diario cerca de tu mesita de noche para que lo veas antes de irte a dormir y recuerdes anotar por lo que estás agradecido/a. Tu diario incluso puede convertirse en un símbolo de gratitud, de modo que cuando lo mires, sientas un sentido de agradecimiento.
3. Escribe tantas cosas como desees en tu diario. Es recomendable apuntar de 5 a 10 cosas por las que estás agradecido/a cada día.
4. Tu diario no tiene por qué ser profundo. Los motivos por lo que estás agradecido/a pueden ser tan simples como "familia" o "el nuevo libro o película que disfruté recientemente" o "el desayuno de esta mañana".

5. El momento en el que decidas escribir es decisión tuya. “Aunque intento escribir en mi diario de gratitud todas las noches, a veces lo hago cada dos noches”. Eso está bien. Escribe en tu diario cuando creas que es el mejor momento.

POSIBLES MODIFICACIONES

Para ir un paso más allá, puedes insertar varias categorías específicas en el diario, como "emociones/sentimientos", "actividades diarias", etc., y realizar un seguimiento de áreas específicas.

RESULTADOS PREVISTOS

- Reducir el estrés, la ansiedad y la soledad.
- Mejora el estado de ánimo y mantiene la memoria entrenada.
- Fortalece las funciones emocionales.