

# Estrés & Ansiedad

Escribir en un **diario** puede ayudar

## 1. Comenzar Pequeño

¡Escribir un diario no debería parecer una tarea ardua! No es necesario crear una rutina rígida. Algunas personas escriben en un diario todos los días para procesar los eventos del día, mientras que otras solo escriben en un diario cuando algo específico les molesta. ¡Haz lo que te funcione!

## 2. No Tiene que Verse Bien

Su diario no será leído ni juzgado por nadie más que usted mismo. No necesita preocuparse por la gramática correcta o por hacer que se vea bien. Si escribir no es para ti, puedes dibujar, escribir o incluso llevar un diario de notas de voz.

## 3. ¡Deja Fluir tus Pensamientos!

Nuevamente, este diario es solo para sus ojos y sus ojos. ¡Escribe sobre lo que quieres! Si le preocupa la privacidad, considere mantener su diario en un documento protegido con contraseña en su computadora u oculto en un lugar que solo usted conoce.

## 4. Reflexiona y Gana Perspectiva

Su diario no solucionará sus problemas, pero puede ser una forma saludable de ayudarlo a procesar los desafíos de la vida y reflexionar sobre sus emociones y experiencias.

### Algunas indicaciones para comenzar:

- Si pudieras decirle algo a tu yo más joven, ¿qué sería?
- ¿Qué es algo por lo que estás agradecido?
- ¿Qué sientes que le falta a tu vida para que puedas sonreír más?
- ¿Qué esperas en el futuro?
- ¿Hay algo específico que te haya molestado últimamente?
- ¿Cuál es uno de tus recuerdos favoritos?

# Estrés & Ansiedad

Tomarse el tiempo para **meditar** puede ayudar



## ANTES de su meditación

- Comenzar temprano
- Misma hora, mismo lugar
- Sea creativo con su ubicación
- Siéntese cómodamente, encuentre la mejor posición para usted



## DURANTE tu meditación

- Respira naturalmente
- Siéntete cómodo con las emociones negativas que pueden surgir mientras meditas.
- Centrarse en la atención plena



## DESPUÉS de tu meditación

- Consulte con usted mismo
- Haz que un amigo medite contigo la próxima vez
- No te juzgues por lo bien que meditaste. Algunos días serán mejores que otros.