

## Cómo escribir un diario (Está activada esta actividad para leer y aprender en lengua castellana e inglesa y para escribirla en lingua galega)

Los diarios son objetos maravillosos que te permiten hablar sobre tus emociones, dejar constancia de tus sueños o ideas y reflexionar sobre tu vida diaria en un espacio seguro y privado. Aunque no hay una sola forma de escribir un diario, hay algunos trucos básicos que puedes poner en práctica para aprovechar al máximo la escritura. Si no sabes bien sobre qué escribir, usar guías, como una cita inspiradora, te ayudará a empezar nuevos textos.

**Parte 1**

• Top left- Date, day and time.  
• Begin the entry by describing the day or momentary feelings  
• in the body discuss an event / your feelings / future plans  
• conclude with a final remark / future course of action

goals:  
✓eat more fruits and vegetables  
✓exercise more often  
✓learn to knit, do laundry more regularly

...The last thing I need is for my best friend to think I hate her and barely text me back anymore... Ughh! I can't concentrate on anything right now because of it. I hope she gets over it!!!

"The secret of getting ahead is getting started"  
- Mark Twain

I was highly excited. My dream had come true. I was going to play for my cricket team in the final of interschool competition.

July 11, 2019

July 11, 2019  
What a busy day!

Dear Diary,

"I've always wanted to visit London, and I'm finally here! After Jim and I got ready in our tiny room, we went downstairs for our complimentary breakfast..."

✓  
"To start off, I think I completely failed my geometry quiz, which I know I should've studied more for... my dad's not gonna be happy about that. :("

"The tea and pastries were delicious, and they made amazing pancakes! We asked the concierge about some hot spots she recommended, and with our list and map in hand, we were off!"

### Hacer una lluvia de ideas para temas

**1..Escribe sobre los acontecimientos del día.** Piensa en todo lo que sucedió ese día y registra cualquier momento o sentimiento destacable que te llame la atención. Incluso si tu día ha sido muy normal, quizás te sorprendan pensamientos y sentimientos más profundos que se te ocurran cuando estés escribiendo los detalles de tu día.

- Siéntete libre de desviarte hacia cualquier tema que quieras cuando estés escribiendo sobre los acontecimientos del día.
- Por ejemplo, podrías escribir sobre el examen de inglés que tuviste en la escuela. ¿Te sientes bien por el examen? ¿Te hubiera gustado haber estudiado más? ¿Te da nervios recibir tu nota?

**2..Ten en cuenta tus objetivos del futuro y la forma de conseguirlos.** Haz una lista de tus objetivos a corto y largo plazo. Luego, revisa cada artículo de la lista y escribe sobre tu plan para conseguirlos en detalle. Dividir cada objetivo en tareas más pequeñas en las que puedas trabajar hará que los sientas menos abrumadores.<sup>[1]</sup>

- Por ejemplo, podrías escribir sobre tus objetivos a corto plazo como estudiar para el examen de álgebra o ir al gimnasio a realizar una sesión de ejercicio cardiovascular.
- Los objetivos a largo plazo serán, por ejemplo, escoger y postular a una universidad o ahorrar dinero para comprar un auto.

**3..Escribe los sentimientos y el ánimo que tienes en ese momento.** No te preocupes en proporcionar un contexto para tus emociones, solo enfócate en describir de manera precisa cómo son. Entonces, puedes usar esos sentimientos y pensamientos como guías para crear entradas detalladas para el diario. Enfócate en un pensamiento o emoción por separado y explóralo lo más completamente que puedas.

- Por ejemplo, si te sientes triste, puedes escribir una entrada en el diario sobre la razón por la que te sientes así y cualquier acontecimiento que podría haber sido la causa.

**4..Escribe citas inspiradoras y lo que quieren decir para ti.** Las citas inspiradoras pueden provenir de cualquier parte, por ejemplo, una persona famosa, tu libro o tu película favorita o incluso un miembro de la familia o un amigo. Cualquier cita que te parezca inspiradora es un gran punto de partida. Regístrala en tu diario y anota de dónde proviene.

Luego, explica lo que significa para ti en tus propias palabras.<sup>[2]</sup>

- Por ejemplo, podrías escribir una cita como "El secreto de avanzar es empezar", que viene de Mark Twain. Escribe una entrada en el diario sobre lo que quiere decir para ti y lo que necesitas empezar a fin de conseguir algunos objetivos.

**5..Explora tus temas o pasatiempos favoritos a profundidad.** Haz una lista de los temas que te encantan o tus pasatiempos favoritos. Quizás te encanten las películas, los deportes, los viajes, las artes o la moda. Los cursos pueden ser de lo que quieras, siempre que te interesen y te inspiren. Luego, escoge uno de los artículos de la lista y elabora una entrada sobre él.<sup>[3]</sup>

- Por ejemplo, si te gustan mucho los deportes, escribe por qué te gusta un deporte en particular, tus equipos favoritos y los objetivos personales que tuvieras si practicas alguno.
- Si te gusta la pintura, podrías escribir sobre tus pintores favoritos, los estilos de pintura que te llaman más la atención, las últimas pinturas que hayas realizado y las ideas para las futuras.

## Crear entradas personales

**1..Escribe la fecha en la esquina o en la primera línea.** Quizás no escribas en tu diario todos los días, así que ponerles fecha a tus entradas te ayudará a no perder la noción de cuándo sucedieron las cosas. Como vas a escribir en tu diario por un largo periodo de tiempo, las fechas también contribuirán a que estés organizado y te dará un contexto para cuando vuelvas a leer tus entradas en el futuro.<sup>[4]</sup>

- Si quieres, puedes indicar la hora, el día de la semana y la ubicación al costado de la fecha.

**2..Empieza cada entrada con un tema en mente.** La mayoría de las personas toman su diario cuando tienen algo que escribir en papel o pensar. Podría ser cualquier cosa, algo que te pasó en un día, un sueño que hayas tenido, tus planes a futuro, un acontecimiento, una idea o una emoción o un ánimo fuerte que estés sintiendo.<sup>[5]</sup>

- Cuando empieces a escribir, ¡puedes pasar al tema que quieras! Sin embargo, tener algo en mente al iniciar la entrada te ayudará a empezar el proceso de redacción.

**3..Inicia con "Querido diario", si lo deseas.** Esta es una decisión completamente personal, así que escoge lo que te funciona mejor o lo que se siente bien para ti. Al principio, dirigirte al "Diario" podría sentirse casi como si estuvieras hablándole a un amigo en lugar de hablarte o escribirte a ti mismo solamente. Quizás te parezca útil si recién estás escribiendo un diario.<sup>[6]</sup>

**4..Escribe en primera persona usando afirmaciones en primera persona.** Los diarios son artículos muy personales y normalmente funcionan mejor cuando se habla en primera persona. En tu diario, ¡puedes hacer que todo trate de ti! Este aspecto es muy catártico para muchas personas, en especial al explorar pensamientos, emociones y reacciones personales.<sup>[7]</sup>

- Por ejemplo, podrías escribir algo así: "Me preocupan las pruebas de vóley de esta semana. He practicado mucho y me siento listo, pero estoy tan nervioso que casi no puedo comer".

**5..Sé honesto en tus entradas.** A muchas personas les parece catártico escribir un diario porque en el papel pueden olvidarse de sus inhibiciones y ser ellos mismos. Siéntate libre de registrar en el diario tus emociones plenamente, tanto positivas como negativas. Recuerda que nadie lo leerá o sólo las personas con las que quieras compartir alguna página, así que puedes escribir honestamente sobre cualquier cosa. Esto solo es para tus ojos. **En esta ocasión tendrás que preparar alguna página que pueda ser leída por lo menos por la tutora, como actividad de aprendizaje.**

- Por ejemplo, podrías escribir lo siguiente: "Me da envidia el auto nuevo de Shaun. Estoy contento por él, pero me parece muy injusto que sus padres le compraran un auto totalmente nuevo. Yo trabajo todos los días después de la escuela solo para ahorrar para un auto nuevo".

- Muchas personas tienen revelaciones sobre sí mismas y sus relaciones al escribir de manera honesta en un diario. Mantente abierto a aprender de ti mismo cuando estés escribiendo.<sup>[8]</sup>

**6..No te preocupes mucho de la gramática y la ortografía o aprovecha para corregirla una vez que ya lo tengas escrito.** El diario es un lugar seguro para que puedas desahogarte y compartir sin la presión de que te juzguen. Escribe de manera libre y sin inhibiciones. Aprovecha **esta situación especial** para escribirlo **con una gramática y una ortografía correctas y elaborar frases perfectas** como transmitir tus pensamientos y sentimientos en una hoja. Escribe lo primero que se te venga a la mente cuando estés reflexionando sobre tu día, tu ánimo actual y los sentimientos con los que estás lidiando.<sup>[9]</sup>

- En el caso de algunas personas, será útil tomarse unos cuantos minutos al principio de cada entrada para escribir libremente.

**7..Usa muchos detalles para preservar los momentos en el tiempo.** Un diario te ayudará a conservar tus pensamientos y sentimientos cuando sucedan. También podrás registrar acontecimientos de manera inmediata después de que sucedan, cuando los detalles estén frescos en tu mente. Como los recuerdos pueden volverse poco confiables, en especial cuando pasa el tiempo, registrar los detalles precisos de una forma vívida puede contribuir a preservar los momentos en el tiempo exactamente como sucedieron.<sup>[10]</sup>

- La escritura detallada no es para todos, así que no sientas que tienes que escribir oraciones largas y llenas de palabras. Si te parece más fácil expresar tus emociones de a pocos o incluso en viñetas, siéntate libre de hacerlo.

## Formar una rutina

**1...Escoge una hora específica para escribir en tu diario todos los días.** Muchas personas tienen dificultades para encontrar un momento para escribir en su diario. Otras simplemente se olvidan de hacerlo. **Será útil escoger una hora específica cada día** para escribir en el diario de modo que puedas crear un hábito. Con el tiempo, se volverá automático, ¡pero puede ser útil fijar un recordatorio diario en tu teléfono hasta que suceda!<sup>[11]</sup>

- Por ejemplo, quizás puedas escribir en un diario todas las noches justo antes de acostarte.

- No te programes un horario que no sea realista. Si escribir todos los días te parece imposible, planea escribir una entrada 3 veces por semana.

**2...Haz que las sesiones de escritura sean cortas al principio.** ¡No tienes que separar un periodo de tiempo largo cada día para escribir en tu diario! Entre 10 y 15 minutos por sesión es un objetivo excelente cuando recién se empieza. Escribe tus sentimientos y pensamientos más apremiantes y recientes. ¡También puedes escribir más adelante en la semana cuando tengas tiempo!<sup>[12]</sup>

- Por ejemplo, podrías escribir unas cuantas viñetas en tu diario cuando estés con poco tiempo.
- Programarte un horario intimidante podría ser contraproducente. Escribir un diario debería ser una manera de desahogarse y no una tarea, así que no seas exigente contigo mismo.
- Escoge un momento para escribir cuándo no tengas otras obligaciones o restricciones de tiempo.

**3...Usa ilustraciones si te gusta más escribir que dibujar.** A algunas personas les parece más fácil transmitir tus pensamientos y emociones por medio del dibujo en lugar de la escritura. Si es más probable que cumplas un programa en el que haya dibujo o esbozo, ¡no hay ningún problema en emplear este enfoque!

- Los dibujos rápidos también te pueden ayudar a materializar algo que quieres recordar, pero sobre lo que no tienes tiempo de escribir. También puedes pegar recortes, flores secas o cualquier cosa que te apetezca.