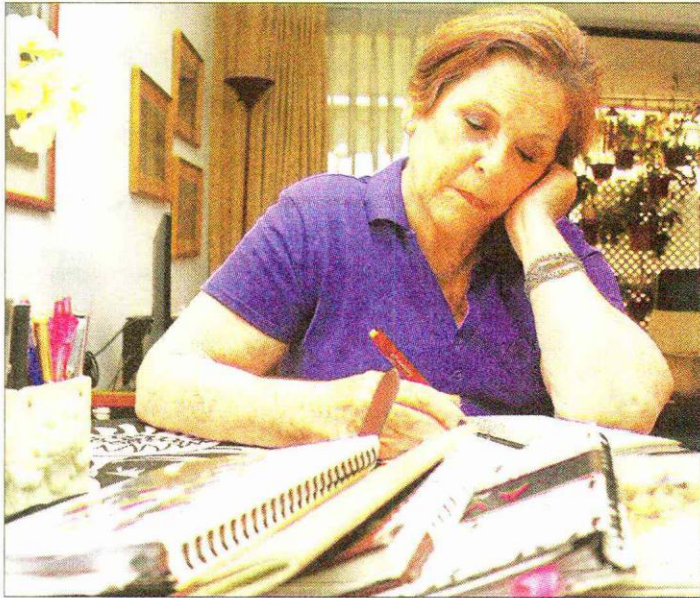


Registro de pensamientos y sensaciones en papel:

Escribir un diario de vida permite mirar el día a día desde otra perspectiva

Así como sirve de desahogo frente a lo negativo, el estampar lo bueno que la vida nos regala mejora la autoestima y el ánimo.



CAMILA LUCERO

"Escribir es un desahogo, una manera de hacer catarsis. A veces releo lo que escribí y me acompaño. Además así mantengo mi buena letra y ortografía", dice Bélgica Vallet.

“Siempre he escrito, sobre todo las penas y mis viajes”, afirma Bélgica Vallet, quien a sus 72 años acumula al menos 30 cuadernos llenos de pensamientos, experiencias e historias. “Estos son los que me van quedando, algunos se perdieron, otro lo rompí”.

Su madre falleció el año pasado y Bélgica anotó en uno de sus diarios todo lo que sintió en ese proceso. “Esas páginas están corcheteadas. Quizás más adelante las lea, pero por ahora no quiero abrir heridas”.

Principales beneficios

Escribir un diario de vida “permite visualizar, elaborar y significar sensaciones, dándoles forma, contenido y matices”, dice Daniela Becerra, psicóloga y docente de la U. Mayor. “Así se puede regular y canalizar el mundo emocional y tomar perspectiva de lo que sucede”.

Los diarios permiten conocerse mejor y además sirven como método de desahogo. “Para que tenga un sentido, sugiero releer lo escrito e intentar mirarlo con la ayuda de otro”, dice Becerra. “Lo ideal es que sea una persona de confianza, con quien podamos abrirnos y escuchar todo tipo de opiniones”.

Aunque algunos prefieren registrar sus experiencias en el

computador o en un *blog*, dice Cristián Ortega, académico de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, hacerlo en lápiz y papel es un proceso mucho más íntimo y auténtico. “A mano es más difícil borrar y se pueden apreciar los cambios de letra, lo que también dice algo”.

También advierte que no hay que olvidarse de escribir las experiencias buenas de la vida. “Registrar cosas positivas brinda oportunidades para sentirte mejor, regular tu autoestima y entrar en estados mentales satisfactorios”.

A aquellas personas con trastornos depresivos o de ansiedad, que tienden a ver todo negro y solo escriben sobre sus penas, el psicólogo aconseja compartir los diarios con un terapeuta. “Hay que tener ojo, porque para ellos puede transformarse en un arma de doble filo si solo se concentran pensamientos negativos, destructivos o incluso suicidas”.