Un espacio solo para ti



Diario emocional

Un espacio para escribir cómo te sientes, cuando lo necesites — sin prisa, sin juzgarte y sin que nadie más lo lea.

Patricia Serra
PSICÓLOGA

Patricia Serra · Psicóloga integradora online

Antes de empezar

Por qué funciona este diario

Este diario se apoya en dos ideas con respaldo científico, no solo en la intuición de que "escribir sienta bien".

Escribir te da manejo sobre lo que sientes

No es solo desahogo. Cuando pones una emoción intensa en palabras, **la actividad de la amígdala —la zona del cerebro que dispara la alarma emocional— se reduce de forma medible**: traducir lo que sientes a lenguaje ayuda a tu propio sistema nervioso a bajar la intensidad de la señal. Y en la investigación sobre **"escritura expresiva"**, que reúne **más de cien estudios**, escribir sobre lo que preocupa se asocia de forma consistente con **mejoras reales en salud física y emocional**.

Fuentes: Lieberman, M.D. et al. (2007). *Putting Feelings Into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli.* Psychological Science, 18(5), 421-428. · Pennebaker, J.W. (2018). *Expressive Writing in Psychological Science.* Perspectives on Psychological Science, 13(2), 226-229.

Nombrar con precisión te ayuda más

No es lo mismo un "estoy mal" genérico que reconocer que es irritación, o decepción, o agotamiento. La investigación sobre **granularidad emocional** —la capacidad de distinguir entre emociones parecidas, en vez de quedarte en una etiqueta amplia— encuentra que cuanta más precisión, mejor se regula lo que se siente: tu mente tiene más información concreta con la que trabajar. Por eso este diario te invita, en cada entrada, a buscar la palabra más exacta posible — no la primera que se te ocurra.

Fuente: Kashdan, T.B., Barrett, L.F. y McKnight, P.E. (2015). *Unpacking Emotion Differentiation: Transforming Unpleasant Experience by Perceiving Distinctions in Negativity.* Current Directions in Psychological Science, 24(1), 10-16.

Antes de empezar

Cómo usar estas páginas

Este diario no busca que analices ni que soluciones nada en el momento de escribir. Solo busca que pares, mires hacia dentro y dejes constancia de lo que hay — hoy, ahora mismo, tal cual es.

Dos plantillas, para dos ritmos distintos

Encontrarás dos plantillas, cada una con espacio generoso para escribir: una **completa** (dos páginas, para cuando tengas un rato tranquilo) y una **exprés** (una página, pensada para los días en los que solo te caben unas frases). **Imprime cada página tantas veces como la vayas a usar** — así tienes un recurso interminable, pensado para volver a usarse una y otra vez, no para rellenarse una sola vez.

Este diario es solo tuyo. Escríbelo a mano, guárdalo donde tú decidas, y compártelo únicamente si tú quieres — no hace falta enseñárselo a nadie, ni siquiera a mí, para que te sirva.

Un consejo más: con el tiempo, releer tus propias entradas te ayuda a reconocer patrones — qué situaciones repiten un mismo malestar, qué cosas te devuelven la calma, en qué momentos sueles estar peor.

Un apunte honesto: escribir aquí te ayuda a regular lo que sientes y a conocerte mejor con el tiempo, pero es un recurso de autoayuda — no sustituye un proceso terapéutico cuando lo que necesitas es acompañamiento profesional.

Cuando tienes un rato

Plantilla completa — página 1 de 2

Fecha _____

¿Qué ha pasado?

Cuenta los hechos, sin juzgarte ni buscar explicación todavía.

¿Qué he sentido?

Ponle nombre a la emoción — busca la palabra más precisa, no la primera que llegue.

Algunas palabras, por si ayudan: ansiedad · tristeza · rabia · miedo · vergüenza · culpa · alivio · calma · ilusión · cansancio · frustración · ternura · desbordamiento · orgullo · decepción · irritación

¿Dónde lo he notado en el cuerpo?

Tensión, nudo en el estómago, opresión en el pecho, cansancio…

Cuando tienes un rato

Plantilla completa — página 2 de 2

Sigue la misma entrada de la página anterior.

¿Qué necesito ahora mismo?

Puede ser algo muy pequeño: descansar, hablar con alguien, moverte, llorar, silencio.

Algo que hoy agradezco

Una frase amable para ti

Vuelve a esta página cuantas veces lo necesites.

Cuando el día no te deja mucho más

Plantilla exprés

Unas frases, pocos minutos. Mejor una entrada breve que ninguna.

Fecha

Hoy me he sentido...

Porque...

Ahora mismo necesito...

Imprímela tantas veces como quieras — es un recurso interminable.

Un paso más

Cuando escribirlo no es suficiente

Este diario te ayuda a parar y a poner nombre a lo que sientes. Pero hay emociones y patrones que necesitan algo más que una página en blanco — necesitan a alguien que te ayude a mirarlos con perspectiva y a entender de dónde vienen de verdad.

Mi formación

para que sepas en manos de quién estás

- Grado en Psicología · Universidad Autónoma de Madrid.
- Máster de Especialización en Trauma desde un Enfoque Integrador · Origen.
- Formación en Terapia Familiar Sistémica · Universidad Pontificia Comillas.
- Experto en Trastornos de la Personalidad · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Máster en Psicología General Sanitaria.
- Experto en Clínica e Intervención en Trauma con EMDR · Soc. Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia.
- Experto en Hipnosis Clínica · Colegio Oficial de la Psicología.
- Máster de Formación del Profesorado, esp. Orientación · UAM.

Nº de colegiada M-36871, Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

¿Empezamos a trabajar en esto juntos?

Llevo años acompañando a personas a entender y transformar lo que sienten — puedes leer sus experiencias en **mis reseñas de pacientes**. Si sientes que es tu momento, reserva tu primera sesión online aquí mismo.

Reservar primera sesión

Patricia Serra · Psicóloga integradora online · patriciaserrapsicologa.com

patriciaserrapsicologa@gmail.com · +34 683 32 05 87