



UCSC

DIRECCIÓN DE
APOYO A LOS
ESTUDIANTES

35 | UCSC
AÑOS | 1991 / 2026



PROGRAMA
SENTIR

EL PODER DEL

Journaling Terapéutico en la Universidad

¿Qué es el Journaling Terapéutico?

No es un simple "**querido diario**". Es la práctica intencional de escribir para procesar emociones, aclarar pensamientos y ganar perspectiva. Es tu **espacio seguro**, **sin filtros ni juicios**.



¿Por qué es vital en la Universidad?

La etapa universitaria es una tormenta perfecta de **estrés**:

- Alta exigencia académica.
- Transición a la adultez (nuevas responsabilidades).
- Creación de nuevos círculos sociales.

Escribir actúa como una "**válvula de escape**" para evitar que la mente se sobrecargue.



LOS 3 SÚPER PODERES DEL JOURNALING

BENEFICIO

IMPACTO REAL

Gestión de Emociones



Transforma la ansiedad abstracta en problemas concretos. Te ayuda a identificar tus "detonantes" de estrés.

Comprensión del Entorno



Separa los "hechos" de tus "interpretaciones". Te permite ver las crisis académicas con objetividad y sin catastrofizar.

Relaciones Interpersonales



Reduce la reactividad. Te permite procesar enojos antes de hablar, fomentando una comunicación más empática.



¿CÓMO EMPEZAR?

Empieza pequeño:

Solo 5 minutos al día.
No importa la gramática
ni la caligrafía.

1

Elige tu momento:

Al despertar (para organizar
el día) o antes de dormir
(para "vaciar" la mente).

2

Si no sabes qué escribir,
responde a una pregunta guía.

3

PREGUNTAS GUÍA PARA INSPIRAR

Para la ansiedad: "¿Qué es lo peor que podría pasar con este examen y cómo lo resolvería?"

Para el entorno: "¿Qué cosa positiva pasó hoy en el campus que pasé por alto?"

Para relaciones: "¿Por qué me molestó tanto el comentario de mi compañero? ¿Qué quería decirme en realidad?"