



30 días de preguntas para tu diario

Una pregunta al día durante un mes — cada una con una función concreta que, según la investigación, la escritura puede cumplir.

Escribir un diario funciona, y funciona por razones que hoy se entienden bastante bien: poner una experiencia en palabras reduce la reactividad emocional, nombrar un sentimiento con precisión cambia cómo lo procesa el cerebro y escribir sobre ti con distancia hace que las cosas difíciles sean más fáciles de mirar. La mayoría de las listas de preguntas ignoran todo eso y te sueltan treinta preguntas al azar.

Estas treinta están secuenciadas. La primera semana solo te pone a escribir. La segunda te entrena para nombrar los sentimientos con precisión. La tercera usa la autodistancia y la gratitud. La cuarta convierte lo aprendido en planes para los próximos 66 días — la mediana de tiempo que tardó en formarse un hábito en el único estudio en condiciones reales sobre ello.

Cinco reglas para que escribir ayude

Léelas una vez. Las preguntas hacen el resto.

- ☐ Escribe durante 10–15 minutos. Los estudios originales de escritura expresiva usaron 15–20 minutos en días consecutivos; diez minutos sinceros valen más que treinta forzados. ^{[1][2]}
- ☐ Escribe para ti, no para un público. La ortografía, la gramática y la letra no importan — el beneficio viene de poner la experiencia en palabras, sin más. ^[2]
- ☐ Nombra los sentimientos con precisión. Etiquetar una emoción con palabras reduce la actividad de la amígdala; «tenso» y «decepcionado» hacen más que «mal». ^[3]
- ☐ Termina cada entrada con un registro de ánimo: ánimo general → el sentimiento concreto que hay debajo → el área de tu vida a la que afecta. Un seguimiento emocional detallado se asocia con una mejor regulación emocional. ^[4]
- ☐ Relee cada siete días. Los patrones son lo importante; una sola entrada rara vez dice mucho.

Semana 1 — Sentarte a escribir

El único objetivo esta semana es escribir. La calidad aún no importa; la vía neuronal sí: a esta hora, en este sitio, escribo.

1

¿Qué ha ido hoy mejor de lo esperado, y qué ha hecho que fuera así?

2

Describe el día en tres frases: qué ha pasado, cómo te has sentido, qué repetirías.

3 ¿Qué ha necesitado hoy tu cuerpo que no ha recibido: sueño, comida, movimiento, descanso?

4 Escribe una preocupación y, después, la acción más pequeña que podrías dar al respecto.

5 ¿Qué te ha dado energía hoy? ¿Qué te la ha quitado?

6 Nombra con la mayor precisión posible el sentimiento más fuerte que has tenido hoy. No «mal»: ¿irritado, inquieto, decepcionado, tenso?

7 Relee las entradas de esta semana. ¿Qué palabra o tema aparece más de una vez?

Semana 2 — Ponerle nombre

Esta semana entrena la granularidad emocional. Cada vez que sustituyes un sentimiento vago por uno preciso, estás haciendo lo que la investigación llama etiquetado emocional.

8 Elige un momento de hoy en que tu ánimo cambió. ¿Cuál fue el detonante y qué cambió exactamente?

9 Describe un sentimiento de hoy en tres pasos: el ánimo general, el sentimiento concreto que hay debajo y el área de tu vida a la que afecta.

10 ¿Qué estás evitando pensar? Escribe sobre ello cinco minutos sin parar.

11 ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste en calma? Describe el escenario con detalle sensorial: luz, sonido, temperatura.

12 ¿Qué ha dicho o hecho alguien hoy que se te ha quedado grabado? ¿Por qué te ha calado?

13 Escribe sobre una pequeña frustración como si se la explicarás a un amigo que no estaba allí.

14 Mira atrás a esta semana. ¿Qué sentimientos fueron fáciles de nombrar y cuáles costaron trabajo?

Semana 3 — Tomar distancia

La autodistancia —escribir sobre ti como escribirías sobre otra persona— hace que las experiencias difíciles sean más fáciles de procesar sin amortiguarlas. Escribir sobre la gratitud, de forma concreta, aumenta el bienestar en estudios controlados. ^{[5][6]}

15 Describe un momento difícil de esta semana en tercera persona, usando tu propio nombre.

16 ¿Qué le dirías a un amigo íntimo que estuviera ahora mismo exactamente en tu situación?

17 Enumera tres cosas por las que estás agradecido — y luego escribe una frase sobre por qué ocurrió cada una.

18 ¿Qué creencia sobre ti ha quedado hoy desmentida por los hechos?

19 ¿Cuál de tus hábitos está ayudando en silencio a tu yo futuro? ¿Cuál le está costando en silencio?

20 Escribe sobre algo que este año has manejado mejor de lo que lo habrías hecho hace un año.

21 ¿Qué es una cosa que puedes controlar mañana, y una que no?

22 Relee la tercera semana. ¿Escribir con distancia ha cambiado cómo se sentía algo de esto?

Semana 4 — Construir hacia delante

La última semana convierte la reflexión en planes. Las intenciones de implementación —«después de X, haré Y» y «si pasa X, entonces haré Y»— tienen un efecto de medio a grande sobre el cumplimiento en casi un centenar de estudios. ^{[7][8]}

23 Elige un hábito para los próximos 66 días. Escríbelo así: «Después de [rutina existente], haré [acción mínima]».

24 ¿Qué se interpondrá en ese hábito? Escribe un plan «si..., entonces...» para cada obstáculo que ya veas venir.

25 Describe tu martes corriente ideal dentro de cinco años — no unas vacaciones, un día normal.

26 ¿Cómo quieres que sean tu sueño, tu movimiento y tu comida el mes que viene? Una frase para cada uno.

27 ¿Quién te ayuda a mantener el rumbo, y cómo podrías ponérselo más fácil?

28 ¿Qué te ha enseñado este mes registrar tu ánimo que no sabías el primer día?

29 Escribe una carta para ti, para abrirla dentro de 66 días. ¿Qué esperas que sea diferente?

30 ¿Qué pregunta de este mes seguirías haciéndote? ¿Por qué esa?

Cómo usar las preguntas

- 1 Elige una hora y un lugar y mantenlos. El hábito se forma alrededor del contexto, no del contenido.
- 2 Una pregunta al día, en orden. Si una pregunta no encaja con el día, escribe sobre por qué — eso también es una entrada.

- 3 Cierra cada entrada con el registro de ánimo en tres pasos. Lleva veinte segundos y es lo que convierte un diario en datos.
- 4 Relee los días 7, 14, 22 y 30. Las preguntas de relectura son donde la mayoría detecta el primer patrón.
- 5 En Lamplit, el diario gratuito te da tres preguntas guiadas y el mismo registro de ánimo en tres pasos cada día, mantiene tu racha y dibuja tu ánimo a lo largo de las semanas — para que el patrón te encuentre a ti.

¿Prefieres el teléfono al papel?

Ese mismo diario está integrado en Lamplit, gratis: registra las entradas por ti y reúne sueño, ánimo, comida y entrenamiento en un solo sitio. Web, iPhone, Android, Apple Watch y Wear OS.

lamplit.ai — cuenta gratuita, sin tarjeta de crédito

Fuentes

Cuando un punto se apoya en una fuente concreta, el número entre corchetes remite a ella. Todas las fuentes están enlazadas.

1. Pennebaker, J.W. & Beall, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
2. Pennebaker, J.W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
3. 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
4. Barrett, L.F., Gross, J., Christensen, T.C. & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
5. Kross, E. & Ayduk, O. (2017). Self-distancing: theory, research, and current directions. *Advances in Experimental Social Psychology*, 55, 81–136. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.10.002>
6. Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
7. Gollwitzer, P.M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
8. Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Última revisión: 24 de agosto de 2026

Estas preguntas sirven de apoyo a la reflexión y no sustituyen a la atención en salud mental. Si tienes un ánimo bajo persistente, ansiedad o pensamientos de hacerte daño, por favor contacta con un profesional sanitario o con una línea de crisis de tu zona.