

Hacer un Diario, Tomar Notas

Autor: Dr. Chuck Lynch

Traducción: Olivier Py

- I. **DEFINICIÓN: El hecho de escribir notas de forma espontánea sobre acontecimientos particulares del pasado o del presente incluyendo sentimientos y pensamientos.**
 - A. **Según muchos, es una manera excelente para empezar a relacionarse consigo mismo (tal vez por primera vez). Permite poder llegar a conocer de manera más profunda acontecimientos, sentimientos y pensamientos del pasado.**
 - B. **La aventura de escribir en un diario es exclusivamente para ti y nadie tiene que leerlo a no ser que lo permitas.**

II. LA BASE BÍBLICA PARA TENER UN DIARIO

- A. **El apóstol Pablo utilizó unas historias registradas en el Antiguo Testamento como base para las instrucciones que daba. Recordaba este procedimiento al instruir a la iglesia de la ciudad de Corinto.**
 1. 1 Corintios 10:11 "Todo esto les sucedió para servir de ejemplo, y quedó escrito para advertencia nuestra, pues a nosotros nos ha llegado el fin de los tiempos."
 - a. "esto" se recuerda en los versículos 1-10.
 - b. "les sucedió ": Se refiere a acontecimientos que suceden de vez en cuando en el pasado para ilustrar relaciones de causa y efecto. Quedaba constancia de resultados específicos que procedían de acciones específicas. Tal como Dios disciplinaba a Israel en el pasado así lo hará al final de los tiempos.
 - c. "ejemplo": significa literalmente "dejar una huella" como cuando se deja la marca de un sello en la arcilla. Después de que el sello haya desaparecido queda su huella.

- d. "quedó escrito para": (tiempo: imperfecto) estos acontecimientos han sido escritos en ciertas ocasiones en el pasado. No fueron recordados todos los acontecimientos, sólo los que Dios había escogido para un objetivo. Todos y cada uno de los 39 libros del Antiguo Testamento tenían un propósito.
- e. "nuestra": se refiere a las personas que viven "ahora" y a las que les ha llegado el fin de los tiempos en el propósito y plan de Dios para el hombre.
- f. "advertencia (instrucción)": (Griego: mente + poner o colocar) "colocar dentro de la mente o "expresar una idea con claridad".
- g. Resumen: Determinados acontecimientos históricos que ocurrieron en el pasado tenían consecuencias y propósitos específicos para el pueblo de Dios. Estos acontecimientos particulares, han sido relatados por escrito para nosotros en el pasado para dejar la huella de ciertas verdades y darnos lecciones específicas. Hacer un diario te permitirá recordar las cosas pasadas que tal vez Dios quiere que trates en el presente, para tu propio beneficio y Su gloria (Mat. 5:16).

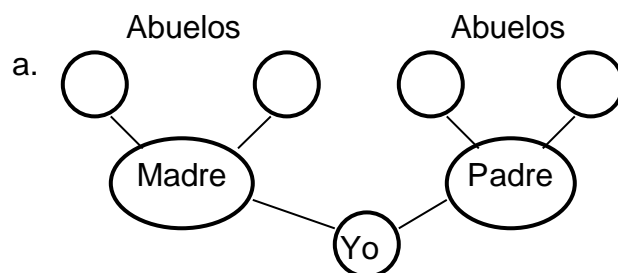
B. Pablo empleó relatos de la historia de Israel que habían sido dolorosos para muchos para dar a otras esperanzas hoy.

- 1. Romanos 15:4 "De hecho, todo lo que se escribió en el pasado se escribió para enseñarnos, a fin de que alentados por las Escrituras, perseveremos en mantener nuestra esperanza."
 - a. "todo": cada detalle de la vida puede sernos valioso.
 - b. "se escribió": supone el esfuerzo humano para poner por escrito lo que Dios quería que fuera recordado mediante la inspiración del Espíritu Santo (II Pedro 1:20, 21).
 - c. "en el pasado": estamos hablando del tiempo del Antiguo Testamento, de historia pasada. Fueron relatos orales durante años pero Dios dirigió a algunos hombres para que plasmaran en "diarios" estas historias.
 - d. "para enseñarnos": Habían sido redactados para transmitir la realidad de acontecimientos específicos, abordar verdades específicas y enseñar lecciones determinadas.

- e. "perseveremos" - mientras soportamos nuestras aflicciones y angustias actuales, tendremos en estas pruebas momentos de instrucción y esperanza.
- f. "alentados por las Escrituras " – Los acontecimientos pasados de otras personas nos sirven como fuente de aliento a nosotros hoy al procesar nuestros propios problemas.
- g. "mantener nuestra esperanza " - Los acontecimientos pasados de personas reales nos darán esperanza al procesar las notas recogidas sobre nuestro propio pasado. Los 39 libros del Antiguo Testamento nos proporcionan la esperanza que necesitamos para procesar los problemas de hoy. Además, tenemos ahora el beneficio de todo el Nuevo Testamento.

C. Aplicaciones:

1. Un hombre inteligente aprende de sus errores, pero un hombre sabio aprende de los errores de otros (eso es, de los santos del Antiguo Testamento).
2. Hay acontecimientos históricos y patrones pasados - de nuestro pasado y del pasado de nuestros padres - con los que podemos identificarnos y de los que podemos aprender. Estos acontecimientos históricos tienen una clara aplicación práctica y personal para nosotros hoy.



3. En un diario hacemos una investigación personal sobre nuestro pasado que Dios puede usar como una oportunidad para sanar nuestras heridas, identificar nuestras emociones negativas, las mentiras, los hábitos y recoger lecciones valiosas mientras aprendemos cómo aplicar las herramientas bíblicas para acostumbrarnos a mejorar nuestra calidad de vida en Cristo.

III. LA META DEL DIARIO

A. Hacer un diario nos permite poner en su contexto y ver el origen de las fuentes pasadas de un dolor físico y emocional que nunca hemos procesado bíblicamente pero que sigue determinando nuestras decisiones, reacciones y nuestros estados de ánimo del presente y nos impide seguir creciendo adecuadamente en Cristo.

1. Volver la mirada sobre la historia pasada no la puede cambiar, pero nos puede advertir sobre cosas que todavía necesitan ser sanadas.
2. El pasado que no ha sido procesado bíblicamente es siempre presente y se refleja en las palabras que decimos, las acciones que llevamos a cabo, y las actitudes que tenemos.

B. Hacer un diario te confirma a ti mismo sobre la realidad de acontecimientos pasados dolorosos sobre los que te has hecho preguntas. Te ayuda a ver y a enfrentarte a realidades del pasado que podrías haber pasado por alto (suprimidas o reprimidas).

1. Tenemos a menudo dudas sobre si de hecho ocurrieron ciertos acontecimientos pasados. Estas dudas persistentes se originan en la incertidumbre continuada y nos impiden resolver nuestros problemas. Es una herramienta que permite reducir ciertas dudas que tenemos.
2. La negación sirve como una poderosa herramienta de auto-defensa que nos impide procesar nuestros problemas porque no nos permite reconocer los acontecimientos, sentir el dolor y acercarnos a Dios para que nos sane las emociones ligadas a dichos acontecimientos.

NEGACIÓN CRISTIANA:

**Negar a Dios el acceso a unas heridas que Él desea sanar por nuestro provecho y por Su gloria
(Mateo 5:16). CML**

- a. El evitar tratar el dolor personal nos puede llevar a tener muchos problemas personales e inter-personales.
 - 1) Si tenemos heridas, hay probabilidades de que podamos hacer daño a las personas que nos rodean.

- 2) Lo que nos aconteció al desarrollarnos como persona nos parece normal.
 - 3) A menudo, el problema que tenemos en el presente no es el problema en sí, sino la reacción que tenemos a un acontecimiento pasado.
- b. Evitar puede también llevarnos a tener muchos problemas mentales.
- 1) La ira pasada dirigida hacia dentro puede llevar a la depresión.
3. Considera que tu diario es un escáner que te revela las cosas que normalmente no habrías recordado o que te confirma cosas que sospechabas desde hace mucho tiempo que podrían haber pasado. Hacer un diario “evita evitar” y pone a la luz lo que pasó en realidad, lo que te permitirá descubrir las riquezas de la gracia y del consuelo de Dios (II Cor. 1:4).
 4. Dios te manifestará su Gracia sólo si vives en la verdad (I Juan 1:5-10). Jesús vino lleno de gracia y de verdad (Juan 1:14).

C. Hacer un diario permite poner al descubierto acontecimientos y creencias sobre el pasado que habían sido olvidados durante años.

1. Cuando se empieza a escribir en un diario, algunos acontecimientos o emociones que habían sido “almacenados y amontonados” durante años salen a la superficie. Un recuerdo puede hacer pensar en otro acontecimiento. Ningún recuerdo, ninguna emoción quedan sepultados para siempre. Se encuentran tan sólo perdidos en la masa de nuestro banco de datos cerebral causando un dolor adicional en el presente. Es aún posible que se manifiesten de forma física (úlceras, problemas cardíacos).
 - a. El rey Asuero tumbado en su cama sin poder dormir pidió que se le leyera el libro de las Crónicas (diario) del reino. Era preciso que se le recordara que Mardoqueo no había sido recompensado por haber desbaratado un complot para asesinarle. El recuerdo de este diario y la recompensa que la acompañó para Mardoqueo, fue el principio de una serie de acontecimientos que llevaron a evitar que tuviera éxito el plan de exterminio de los judíos (Esther 6:1-14).

D. Hacer un diario te ayuda a encontrarle sentido a tu historia personal, dándole valor y perspectiva, para que ahora, al procesarla bíblicamente, puedas experimentar la “libertad” que Cristo te ha dado.

1. Gál. 5:1, "Cristo nos libertó para que vivamos en libertad. Por lo tanto, manténganse firmes y no se sometan nuevamente al yugo de esclavitud (de los acontecimientos pasados)."

E. Hacer un diario permite identificar problemas específicos no resueltos que han de ser tratados desde una perspectiva bíblica. Mientras vas escribiendo, exploras tu pasado y descubres acontecimientos y personas que pueden haber dejado huellas emocionales sobre ti.

1. Identifica acontecimientos y personas a los que debes perdonar (envíalos a Dios). La palabra griega para "perdonar" significa literalmente "enviar fuera" (Efesios 4:32).
2. Identifica acciones por las que debes ser perdonado - ser liberado de ellas - (Mateo 5:23-24).
3. Identifica acontecimientos dolorosos a los que debes atribuir un nuevo significado o valor.
 - a. Génesis 50:20, "Es verdad que ustedes pensaron en hacerme mal, pero Dios transformó este mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo; salvar la vida a mucha gente."
 - b. "Mi padre no abandonó la familia porque era un mal hijo. Tuvo una aventura con otra mujer."
4. Identifica nuevas herramientas bíblicas para trabajar tus problemas personales y ser capaz luego de ayudar a otros a procesar sus problemas. Dios te está equipando ya para ministrar a otros en sus necesidades.
 - a. Il Corintios 1:4, "quien nos consuela en todas nuestras tribulaciones para que con el mismo consuelo que de Dios hemos recibido, también nosotros podamos consolar a todos los que sufren".
 - b. "consuela": dar esperanza cuando hay desesperanza, dar fuerza en la debilidad.
5. Descubre "mentiras" que llegaste a creer en tu infancia y que no han sido corregidas con la verdad.
 - a. "El divorcio de mis padres fue culpa mía."
 - b. "No puedo hacer nada bien."
 - c. "Nadie puede amarme de verdad."

6. Identifica los mecanismos de supervivencia en contradicción con la Biblia que aprendiste de niño y plantéate abandonarlos.
 - a. I Corintios 13:11, “Cuando yo era niño, hablaba como niño, pensaba como niño, razonaba como niño; cuando llegué a ser adulto, dejé atrás las cosas de niño.”
 - b. Manipulación, mentira, controlar, actuar (NdT. *performing*: haciendo un papel que en tu opinión será aceptable ante otros), agradecer.
7. Descubre los ídolos del corazón; personas por las que actúas para ganar su aprobación hoy, incluso algunas ya fallecidas.
 - a. Mateo 10:37, “El que quiere a su padre o a su madre más que a mí no es digno de mí; el que quiere a su hijo o a su hija más que a mí no es digno de mí.”
8. Termina emocionalmente tu proceso de duelo: 1) negación 2) ira 3) regateo 4) tristeza 5) aceptación. Tal vez hay ciertos acontecimientos por los que te quedan todavía “lágrimas para derramar”.
 - a. Eclesiastés 3:4, “un tiempo para llorar, y un tiempo para reír; un tiempo para estar de luto, y un tiempo para saltar de gusto;”

F. Hacer un diario te permite asimilar tu historia pasada de una manera que es para ti coherente, significativa, y que podrá ser usada para ayudar a otros a experimentar la misma consolación que recibiste (II Corintios 1:4).

IV. PROCEDIMIENTO ¿CÓMO?

A. ¡Es importante saber que no hay ningún procedimiento especial para hacer un diario! Sugerimos los puntos orientativos siguientes.

B. Donde escribir

1. Adquiere un cuaderno de anillas idóneo para reordenar las páginas si se quiere, además de añadir artículos u observaciones adicionales.
2. Puede ser tu diario habitual con borde dorado y llave para cerrarlo.
3. No sugerimos herramientas electrónicas porque es muy difícil guardar secretos con ellas y es presa fácil de cualquier “hacker”.
4. Puedes usar las páginas en blanco de los diarios que puedes comprar para escribir tus observaciones.

C. Papel

1. Se recomienda: hojas con líneas; escribir sólo de un lado lo que permite añadir posteriormente detalles olvidados o situaciones adicionales por la otra cara, si se te ocurren más adelante.

D. Pulcritud

1. No es un problema. Este diario es para ti; no es un examen a entregar. Poner por escrito lo que quieres es más importante que su pulcritud o las posibles faltas de ortografía. Además, los pensamientos pueden surgir con tanta rapidez que tendrás a veces que escribir con cierta prisa.

E. Contenido

1. Comienza a escribir tus más antiguos recuerdos, que pueden abarcar:
 - a. Ocasiones en las que sentiste un dolor emocional o físico infligido por alguien.
 - b. Momentos en los que sentiste vergüenza, en los que te sentiste muy incómodo, decepcionado, rechazado o no tomado en cuenta.
 - c. Acontecimientos que lamentaste.
 - d. Conducta parental (como, el alcoholismo, el maltrato al cónyuge, tiempos de abandono).
 - e. Conflictos con tus hermanos.
 - f. Muerte.
 - g. Divorcio.
 - h. Pérdidas significativas y heridas.
2. Incluye los acontecimientos que podrían parecer insignificantes o estúpidos ahora que eres adulto, pero que eran muy reales en una edad impresionable. Haz la lista de las promesas que te hiciste a ti mismo de niño y de los acontecimientos que las rodearon.
 - a. Estas últimas deben ser identificadas, debes renunciar a ellas y afirmar las nuevas verdades.

3. Puedes hacer la lista de los objetos/situaciones que te hacen enfadar o que te asustan en lugar de explicarlos en un diario. ¡No satanices o embellezcas las situaciones! Recuérdalas lo mejor que puedas. Recuerda que Dios da gracia únicamente cuando hay verdad (Juan 1:14; Efesios 5:13).
4. Exprésate con poemas, historias, empleando todo el abanico de emociones (tristeza, gozo, locura, etc.), risa, lloro, sueño. Haz dibujos garabatea, escribe una historieta, redacta una conferencia, escribe una carta imaginaria a tus padres, a tus hermanos, a las personas que amas e incluso a las que odias en la actualidad. No hay asuntos triviales, todos son importantes.

F. Ora

1. Pídele a Dios que te revele los acontecimientos que te hicieron daño. El rey David oró, "Examíname , oh Dios, y sondea mi corazón; ponme a prueba y sondea mis pensamientos. Fíjate si voy por mal camino (*literalmente*: "camino de dolor"), y guíame por el camino eterno " (Salmo 139:23-24; cf. Apo.1:10; I Cor. 2:10; Hebreos 4:13).
2. Si te cuesta empezar, apunta arriba la fecha y el lugar y luego piensa cómo responder a las siguientes preguntas:
 - a. ¿Quién soy? ¿Quién he sido? ¿En qué me estoy convirtiendo?
 - b. ¿Qué me gusta y por qué?
 - c. ¿Cómo me siento frente a mí mismo, a mi esposa, mi familia, mis hermanos, mi trabajo, mi escuela, mi Dios o mis penas?
 - d. ¿Qué es lo que no me gusta y por qué?
 - e. ¿Cuál es el acontecimiento más feliz que me aconteció?
 - f. ¿Cuál es el acontecimiento más triste que me aconteció?
 - g. ¿Cuál es la cosa de la que no me gusta hablar? ¿Por qué no me gusta hablar de ello?
 - h. ¿Cuáles son las emociones que he tenido que reprimir? ¿Por qué no puedo expresarlas? ¿Qué me pasaría si lo hiciera?
 - i. ¿Qué es lo que va bien en mi vida ahora? ¿Qué es lo que no va bien en mi vida ahora?

j. ¿Qué es lo que he pensado que otros han pensado de mí?

G. Tiempo

1. Reserva un tiempo para tu diario (p.ej. 2 horas los martes de 7 a 9 de la tarde). Evita pensar en tu diario durante todo el día. Si un pensamiento o un acontecimiento surge en tu mente, apúntalo en seguida, lo podrás incluir más adelante cuando quieras en tu diario.

H. Seguridad

1. Recuerda: nadie debería leer tu diario sin previo permiso.
2. Si alguien lee tu diario sin tu previo permiso sería muy grave, estaría violando tu intimidad.
3. No dejar tu diario en cualquier lugar como posible fuente de tentación para otros es tu responsabilidad.
4. Tal vez uses medidas drásticas para esconderlo, cerrarlo o guardarlo contigo.
5. Si no está en lugar seguro, no te sentirás totalmente libre para escribir en él.
 - a. Tal vez esto te podría llevar a editarlo o censurarlo por el temor de que otro lo esté leyendo.
 - b. Este miedo no permitiría al Espíritu de Dios guiarte por el temor a ser descubierto por otros (Juan 16:13).
 - c. Esto te llevaría a ocultar tus sentimientos, sueños, esperanzas y heridas reales. Si esto pasara, el valor del diario se habría en gran parte evaporado.

V. Claves para el éxito

- A. Proponte sanar tus heridas pasadas, identificar las mentiras y sustituirlas por la verdad.**
- B. Entiende el propósito del diario.**
- C. Escoge la forma en la que quieres hacer tu diario.**
- D. Pídele a Dios que te guíe en el proceso de elaboración del diario.**
- E. Aparta un tiempo para escribir en tu diario.**
- F. Asegúrate de que nadie lo lea.**

Living Foundation Ministries ~ 611 NW R.D. Mize Rd. ~ Blue Springs, MO 64014 ~ 816-229-5000
fmlynch@yahoo.com ~ www.help4living.org