

Journaling (Llevar un diario)

Término	Journaling
Idioma	Inglés (Estados Unidos) (214)
Área Especialidad	Humanidades y de las Artes (406)
Disciplina	Traducción (507)
Temática	Tarot
Definición del término	Journaling is the act of expressing your deepest thoughts and feelings by putting words to your inner life and then putting these words on paper.
Fuente / Autor (del término)	Simonhague. (2024, February 12). Journaling - What is it and how to do it. - The Coach Zone -. The Coach Zone. https://www.thecoach.zone/journaling-what-is-it-and-how-to-do-it/
Contexto del término	Journaling offers a host of benefits, from reducing stress to helping you work through interpersonal conflict.
Fuente / Autor (del contexto)	Ms, M. T. (2024, November 12). 6 Journaling benefits and how to start right now. Healthline. https://www.healthline.com/health/benefits-of-journaling
Equivalente en español	Llevar un diario
Categoría gramatical	Verbal (222)
Variante de traducción	Escritura en un diario, Diario personal, Bitácora
Información geográfica de la variante en español	México (Mex.) (192)

Definición del término en español	Escribir pensamientos y sentimientos como una forma de verlos con mayor claridad y comenzar a comprenderlos mejor.
Fuente / Autor (del término en español)	Amg, S. (2021, July 27). Llevar un diario es un beneficio para la salud y el bienestar • Scripps AMG. Scripps Affiliated Medical Groups. https://scrippsamg.com/es/llevar-un-diario-es-un-beneficio-para-la-salud-y-el-bienestar/#:~:text=El%20concepto%20de%20
Contexto del término en español	Hablar de escribir o llevar un diario con frecuencia evoca la imagen de adolescentes enamorados redactando sus vivencias y fantasías. Llevar un diario, sin embargo, no es solamente para los adolescentes, sino también una ocupación importante en el manejo de nuestras emociones y procesos mentales.
Fuente / Autor (del contexto en español)	Msn, L. a. P., RN. (2015, October 5). ¿Has pensado en llevar un diario? AARP. https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/expertos/Lyda-Arevalo-Flechas/info-2015/diario-terapia-salud-mental.html
Video YouTube	https://youtu.be/Mbo0ab4Jjqs?si=rgucszY0e-bSqdH_
Fuente / Autor video	Externa
URL de la fuente (video)	https://youtu.be/Mbo0ab4Jjqs?si=rgucszY0e-bSqdH_