

# Journaling (Llevar un diario)

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

---

<b>Definición del término en español</b>	Escribir pensamientos y sentimientos como una forma de verlos con mayor claridad y comenzar a comprenderlos mejor.
<b>Fuente / Autor (del término en español)</b>	Amg, S. (2021, July 27). Llevar un diario es un beneficio para la salud y el bienestar • Scripps AMG. Scripps Affiliated Medical Groups. <a href="https://scrippsamg.com/es/llevar-un-diario-es-un-beneficio-para-la-salud-y-el-bienestar/#:~:text=El%20concepto%20de%20">https://scrippsamg.com/es/llevar-un-diario-es-un-beneficio-para-la-salud-y-el-bienestar/#:~:text=El%20concepto%20de%20</a>
<b>Contexto del término en español</b>	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.
<b>Fuente / Autor (del contexto en español)</b>	Msn, L. a. P., RN. (2015, October 5). ¿Has pensado en llevar un diario? AARP. <a href="https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/expertos/Lyda-Arevalo-Flechas/info-2015/diario-terapia-salud-mental.html">https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/expertos/Lyda-Arevalo-Flechas/info-2015/diario-terapia-salud-mental.html</a>
<b>Video YouTube</b>	<a href="https://youtu.be/Mbo0ab4Jjqs?si=rgucszY0e-bSqdH_">https://youtu.be/Mbo0ab4Jjqs?si=rgucszY0e-bSqdH_</a>
<b>Fuente / Autor video</b>	Externa
<b>URL de la fuente (video)</b>	<a href="https://youtu.be/Mbo0ab4Jjqs?si=rgucszY0e-bSqdH_">https://youtu.be/Mbo0ab4Jjqs?si=rgucszY0e-bSqdH_</a>

---