

Escribe Para Tu Alma

LOS PORQUÉS Y CÓMO DE LLEVAR UN DIARIO

Por Jeff y Mindy Caligure





Escribe Para Tu Alma Copyright © 2025
by Jeff and Mindy Caliguire

Scripture references are taken from the Holy Bible, New International Version® (NIV)°
Copyright © 1973, 1978, 1984, by International Bible Society.
Used by permission of Zondervan Publishing House.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system,
or transmitted, in any form or by any means - electronic, mechanical, photocopying, recording,
or otherwise - without prior written permission.

For information:
Soul Care, LTD
6089 Marshall Drive, Boulder, CO 80303
email: connect@soulcare.com



¿Qué pasa con tu alma?

¿Crees que está muerto?

—No lo sé.

—Quizás podamos hacer que vuelva.

—No, mejor deshagámonos de él. No es que sea muy bonito.

"¿Qué haces con un ficus marchito y estéril?", nos preguntábamos hace años, recién casados. Un impresionante y frondoso árbol tropical que nos regalaron, se había reducido a ramas desnudas y tierra seca. Ocupando una cuarta parte de nuestra sala, había sido un oasis de vida en nuestro oscuro apartamento. Sin embargo, a medida que nuestras vidas se volvían más ajetreadas y complicadas, lo descuidamos. Viviendo con poca agua, poca luz solar y el trauma de ser derribado varias veces por una aspiradora descuidada, su vida comenzó a decaer lentamente, hasta desvanecerse.

De la misma manera, sin darnos cuenta, muchos descuidamos el cuidado de nuestra alma. A medida que las urgencias y emergencias se multiplican y nos asaltan intrusos descuidados, la atención a nuestra vida interior puede disminuir. No es intencional, pero disminuye. Reconociendo el peligro de esta condición, Jesús advirtió: "¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero, si pierde su alma?". Nuestra alma tiene un gran valor y no debe perderse en el camino. Al cuidar de nuestro exterior, cuida también de nuestro interior. Estamos diseñados con almas destinadas a florecer como árboles sanos.

Pero ¿cómo cuidas tu alma? Muchos productos nos inspiran, nos aportan bienestar y salud, y nos entretienen, pero pocos nos ayudan a cuidar nuestra alma.

Nuestra historia

Ninguno de nosotros se propuso descuidar el cuidado de nuestras almas. Ambos buscamos la comprensión mediante una rigurosa formación académica; incluso estudiamos en el seminario. Leíamos libros y coincidíamos con autores que enseñaban que «la victoria privada precede a la victoria pública» (Covey) y que «la vida sin examen no vale la pena vivirla» (Sócrates).

Pero cuando nuestras vidas se tornaron inestables e incluso tormentosas, luchamos. ¿Se supone que la vida debe sentirse así?, nos preguntábamos. ¿Es posible un cambio real? El dolor persistente nos hacía preguntarnos si nuestras almas se habían vuelto como ese ficus, estériles por la negligencia benigna.

“Oh, la peor de todas las tragedias no es morir joven, sino vivir hasta los setenta y cinco años y, sin embargo, nunca haber vivido verdaderamente”.

**Dr. Martin
Luther King, Jr.**



En los últimos años, durante esa época de dolor, aprendimos lo que habíamos pasado por alto: el cuidado de nuestras almas. Descubrimos cosas que nos devolvieron la vitalidad, como la música, la lectura, forjar amistades, disfrutar de la naturaleza, la soledad, la oración y conectar con las lecciones de nuestra vida a través de un diario.

Al escribir en nuestro diario, oramos a Dios, nos hacemos preguntas profundas, reflexionamos sobre los problemas y plasmamos en papel las cosas que nos dan vueltas en la cabeza. Nos conectamos más con Dios, con nosotros mismos y, en última instancia, con los demás.

¿Cómo se ve esto?

La verdad sobre los diarios de Jeff y Mindy

“Una vez más, llegué tarde después de prometer que estaría en casa para cenar. ¿Por qué sigo haciendo esto? De verdad quiero estar en casa. ¿Por alguna razón creo que si no termino mis tareas pendientes, soy un fracaso! Cuando entré, ella expresó su decepción y me puse a la defensiva. Cuando finalmente me disculpé y admití que la había fastidiado, las cosas se calmaron. ¿Aprenderé alguna vez?” (Diario de Jeff)

“¿Cómo te sientes? ¿Qué necesitas ahora mismo? ¿Cómo voy a saberlo? Si lo supiera, probablemente no estaría tan mal. Las preguntas de Kari son solo intentos sinceros de ayudar. No tenía ni idea de cómo responderle. ¿Necesito un tiempo para mí? Me siento un poco atontada ahora mismo. ¿Eso no puede ser bueno?” (Diario de Mindy)

“Eh... ¿Mami?...” “¿Qué, Jonathan?”, dije con impaciencia desde el asiento delantero de la camioneta. “Eh... ¿Mami? Te quiero, mami”. “Ay, gracias, Jonathan”, dije. “Yo también te quiero, cariño”. (Pausa) “Eh... ¿Papá? ¿Papá?” “¿Qué, Jonathan?” (Con mucha expectación) “Eh... Papi, ¿podrías apagar la luz, por favor?”.

No podíamos parar de reír. (Conversación en el auto grabada en el diario de Mindy)

**“En mis viajes,
descubro que la
mayoría de la
gente hoy en día
está inquieta y
ansiosa por
entrar en el juego
y experimentar el
significado más
profundo de sus
vidas.
Simplemente no
saben por dónde
empezar.”**

Ken Blanchard



Esa es la esencia de nuestras vidas. El diario funciona como una ventana al alma. En él, registramos, extraemos y reflejamos nuestro verdadero yo. ¿Cualquiera puede aprender a escribir un diario? Si crees que escribir un diario es una buena práctica para quienes se recluyen, pero no te funciona a ti, esperamos ayudarte a cambiar de opinión.

Para mí (el extrovertido Jeff), nunca me imaginé dejando de dormir, a la gente ni el ruido para hacer algo solo... ¡y menos con un bolígrafo y un diario! Pero ahora me disgusta terminar el día sin tiempo para escribir en mi diario. Durante los últimos cuatro años, me he levantado constantemente sobre las 5:30 a. m. sin siquiera poner la alarma (¡incluso en mis días libres!) para dedicar una buena hora a escribir y reflexionar antes de empezar el día. (Noctámbulos, por favor, no intenten esto en casa, ¡al menos no de inmediato! Ser madrugador no es un requisito para escribir en un diario).

A mí (Mindy, más inhibida), no me importaba estar sola; simplemente pensaba que no tenía nada que decir. ¿Para qué escribir lo obvio? No cambia nada. Pero he descubierto que mi diario me abre al cambio, y eso, a su vez, puede transformar muchos aspectos de mi vida. He llegado a depender de las observaciones que hago de mí misma y de mi vida.

¿Por qué un diario?

Graba tu vida

Los diarios nos brindan un espacio para registrar nuestras reflexiones sobre los sucesos cotidianos, tanto ordinarios como extraordinarios. Reflexiones tras un tiempo fuera, el tiempo con los niños, pensamientos sobre las nuevas responsabilidades en el trabajo... la sensación de vivir un terremoto, reflexiones sobre el nacimiento de tu hijo. Si eres abierto, hay mucha vida ahí fuera de la que aprender y recordar.

Nuestro diario nos ayuda a ver con más claridad lo que realmente está sucediendo. Actúa como un "álbum" de pensamientos y experiencias. Los buenos momentos, los eventos enloquecedores e incluso las rutinas diarias quedan impresos en nuestras almas, nos demos cuenta o no. Nuestros recuerdos comienzan a servir a nuestro propio crecimiento. Al registrar conscientemente nuestra historia, el pasado se vuelve más "fácil de usar" para nosotros y más accesible para las generaciones futuras. Durante un momento de incertidumbre profesional, yo (Jeff) apilé mis viejos diarios en mi auto y me dirigí a hacer un estudio sobre mi pasado. Me sorprendió cuánto había olvidado que en realidad se volvió útil para tomar una decisión importante.

*“¡Quiero vivir mi
vida, no que la
vida me viva a
mí!”*

Lori Peterson, amiga



Desarrolla tu lado “Ser”

Es muy fácil caer en el patrón de convertirnos en "haces humanos" en lugar de en seres humanos. El hábito de escribir un diario nos ayuda a relajarnos y disfrutar del "ser" de la vida. Es relajante. Nos da una sensación de margen planificado en nuestros días. Escribir un diario es también una de las pocas prácticas que nos ayuda a simplificar y a ver lo que es, en lugar de lo que no es. Al escribir un diario, hacemos un balance del presente.

Yo (Mindy) tiendo a ser un poco compulsiva con lo de hacer todo en un día. Soy muy estricta con las listas, las agendas y el orden en mi vida y en mi casa. Sin embargo, en mi frenesí por hacerlo todo, a veces termino perdiéndome la vida por el camino. Definitivamente necesitaba algo que me ayudara a ver lo valioso que es el presente. Escribir un diario me ayuda a recuperar la alegría.

La serenidad de escribir un diario es vivificante. E incluso cuando las cosas se complican, siempre es bueno saber que estás a solo un día de poder evaluar, reflexionar y estar en calma.

Explora tu verdadero yo

¿Quién soy? ¿Por qué hago lo que hago? ¿Qué aspectos de mi pasado afectan mi presente? Preguntas difíciles, ¿verdad? Pero, ¿conoces las respuestas? Nuestras emociones más intensas pueden darnos pistas sobre nuestro ser interior si estamos dispuestos a observar. Sentimientos intensos de alegría, de vida, de tristeza profunda o de ira tóxica pueden darnos pistas sobre la verdadera condición de nuestra alma.

Yo (Jeff) no tenía idea de que mis arrebatos de ira bajo presión en realidad provenían de una creencia profundamente arraigada de que necesitaba desempeñarme impecablemente para demostrar mi valor.

A mí (Mindy) me costó mucho ver cuán sutilmente destructivo puede ser un “espíritu perspicaz” cuando es duro y crítico conmigo y con los demás.

Nuestros orígenes nos han afectado. Pero ahora somos responsables de lo que hacemos con lo que nos ha sido dado. Nuestras "cosas", la luz y la sombra, afectan a los demás. La gran pregunta es: ¿cómo estamos afectando a quienes nos rodean? La verdad puede ser difícil de aceptar. Yo (Jeff) me quedé desconcertado cuando una mujer con la que trabajaba estrechamente me dijo que mis acciones eran "controladoras" para ella y otros compañeros. ¿Yo quién? Protesté por dentro (¡y por fuera también, pensándolo bien!). Sin embargo, con el tiempo y más dolor y daño, descubrí que tenía razón.

*“Aquellos que no
pueden recordar el
pasado están
condenados
repetirlo.”*

Jorge Santayana,
filósofo español.
La vida de la Razón



Llevar un diario se convierte en una sesión regular con un terapeuta. Claro que seguimos necesitando a los demás, pero el diario funciona como un espacio seguro para observar, comprender y luego avanzar hacia el cambio. No se puede cambiar lo que no se percibe. Pero no lo hace fácil. Revelar el viaje interior puede ser difícil y peligroso a veces. Es mucho más fácil lidiar con el mundo exterior. Pero al reconocer nuestras peculiaridades, nuestro bagaje y nuestros defectos de carácter, el cambio se hace posible.

Expone tu ansiedad

Todos expresamos la ansiedad de diferentes maneras. Para algunos, se manifiesta mediante comportamientos nerviosos, como la limpieza obsesiva o morderse las uñas. Para otros, se manifiesta mediante conversaciones internas autodestructivas o negatividad externa. ¿Qué haces con tu ansiedad?

Yo (Mindy) me enorgullecía de mantener una apariencia tranquila y serena en casi cualquier circunstancia. Bajo presión, presentaba una fachada estoica, mientras que por dentro mantenía diálogos angustiantes conmigo misma y con los demás. El problema fue que, con el tiempo, las emociones negativas (¡de verdad que tenía algunas!) en mi cabeza no lograban salir de mi boca y comenzaron a afectar mi salud física. Durante una época de conflictos difíciles e inseguridad financiera que coincidió con mi segundo embarazo, mi situación se desbordó. Síntomas neurológicos alarmantes que no respondían a la medicación me llevaron a una profunda depresión. Mi neurólogo me derivó a un terapeuta. Su consejo principal: *«Tienes que dejar que lo que pasa por tu cabeza salga de tu boca»*.

Tenía razón. Los desafíos de la vida nos afectan. La transmisión del auto falla, la gran presentación es mañana, la cuenta bancaria está vacía, nos espera el informe médico, los suegros vienen el fin de semana. ¿Cómo afrontaremos esos desafíos? ¿Seremos proactivos o reactivos? ¿Tendremos fe o tendremos miedo? Al registrar la lucha por escrito, al menos ganamos la posibilidad de tomar una decisión sabia. Revelar la ansiedad puede ser el primer paso crucial.

**El alma, aunque
siempre oculta,
siempre se
revela,
expresándose en
todo lo que
decimos y
hacemos. A
través de las
pinceladas
cotidianas, se
pinta un retrato
de nuestra alma.**

*Ken Gire,
Ventanas del alma*



Cómo llevar un diario

¿Cómo empiezo? ¿Qué escribo?

Crea un hábito de vida

Como cualquier otra cosa que hagas para cuidarte, esto requiere planificación y esfuerzo. Nadie te obligará ni lo hará por ti. Dicen que si haces algo fielmente durante 30 días seguidos, probablemente se convertirá en un hábito. Eso nos pasó a nosotros. Recuerda que el objetivo no es la perfección ni el rendimiento, sino que tu diario te sea útil. Escribimos prácticamente a diario. Otros que conocemos escriben más esporádicamente. Pero lo principal es escribir. Aprender. Crecer.

Yo (Jeff) soy un procrastinador experimentado, experto en encontrar atajos para sortear largas tareas escritas y la rutina diaria. Nuestro césped creció tanto el año pasado que nuestros hijos empezaron a perder juguetes (¡hasta cubos y bicicletas!) ahí.

La clave es empezar poco a poco y escribir un poco cada día. Si no tienes mucho que decir, no hay problema. Habrá días en los que lo compensarás con creces. A ambos nos encanta empezar el día escribiendo un diario. Para nosotros, es la mejor manera de empezar un día productivo y positivo.

Otra parte de crear el hábito de llevar un diario es encontrar un lugar cómodo.

A mí (Jeff) me gusta ir a un lago cercano a escribir en mi diario siempre que puedo. Cuando hace frío, me siento en el coche con la calefacción encendida. Cuando hace calor, me siento al borde del agua.

Para mí (Mindy), el mejor lugar es una cafetería en el centro. El ruido no me molesta e incluso me ayuda a mantenerme despierta de madrugada. El sofá de la sala siempre es una gran opción, siempre y cuando llegue antes de que se despierten nuestros pequeños. Y ambas coincidimos en que una taza de café humeante combina de maravilla con un diario. Descubre qué te funciona y persevera.

Estructura lo que funciona para ti

¿Qué escribes? Aunque a muchos de nosotros no nos gusta sobreestructurar nuestro...

“¿Qué mejor manera de mantenerme en contacto con la obra de Dios en mí que registrar lo que me sucede día tras día?”

Henri J.M. Nouwen,
El camino hacia el amanecer



Para los diarios, puede ser útil trabajar con un formato. Incluso es útil tener algunas ideas fáciles de empezar para estimular la espontaneidad, sobre todo si eres nuevo en esto de escribir un diario.

Cada entrada de nuestro diario comienza con el día, la fecha y el lugar desde el que escribimos (por ejemplo, casa, el lago, la cafetería). Algunas entradas se extienden durante páginas a partir de ese punto. Otras se detienen después de unas pocas líneas o párrafos.

Algunas ideas...

- Mira hacia atrás (“Ayer yo..”)
- Registra tus sueños (en particular los recurrentes, problemáticos o emocionantes).
- Si eres audaz, intenta analizarlos. Quizás quieras buscar un libro sobre el tema).
- Momentos divertidos (¡Tu gol!)
- Ore por escrito (“Querido Dios...”)
- Lo que estás aprendiendo últimamente (percepciones, sabiduría, errores)
- Analiza las decisiones (escribe los pros y los contras).
- Citas o historias que quieras recordar (algo que leíste o que te contó un amigo)
- Observaciones sobre cómo funciona la vida (“Los centros comerciales inculcan la necesidad de tener más. Cuando voy allí, me siento insatisfecho con lo que tengo”).
- Momentos preciosos (lo que dijo tu hijo de 3 años a su hermano pequeño)
- Escenas que quieres conservar contigo (la increíble puesta de sol sobre el lago Pleasant)
- Ideas o metas para el futuro (“¿Ir a hacer rafting este verano?”)
- Tus valores
- Declaraciones de misión (personales o familiares)
- Notas de sermones o conferencias

Cuestiónate a ti mismo

Los problemas existen. A menudo no tenemos respuestas porque no nos hemos hecho las preguntas correctas. Las preguntas nos ayudan a ver posibles soluciones que se encuentran justo debajo de la superficie. Tenemos un amigo consultor cuyo consejo es muy solicitado simplemente porque está comprometido a descubrir...

**“La prisa no es
solo un horario
desordenado. La
prisa es un
corazón
desordenado.”**

*John Ortberg, La vida
que siempre has
querido*



y planteando preguntas profundas. Con destreza, formula las preguntas correctas que revelan nuevas soluciones creativas.

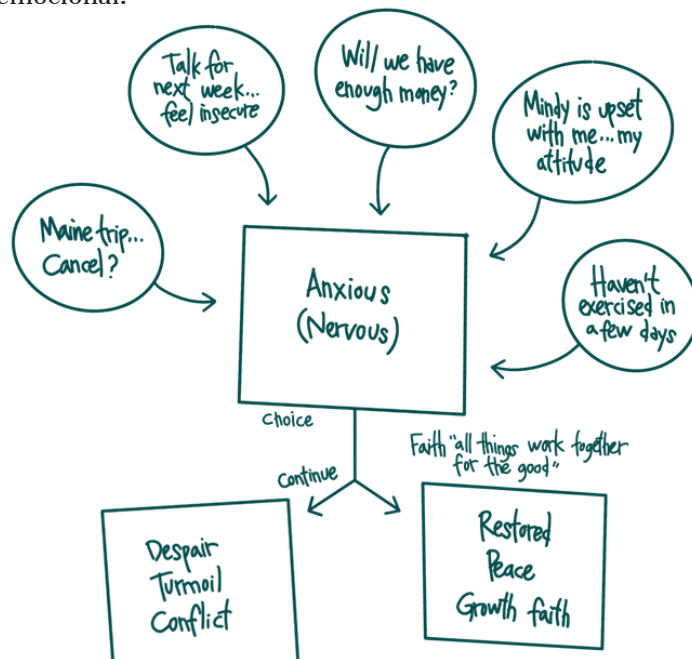
El diario es un lugar seguro donde plantear tus propias grandes preguntas y luego buscar respuestas.

Aquí hay algunas preguntas de nuestras revistas...

- ¿Por qué sigo haciendo esto?
- ¿Qué necesito?
- ¿Cuál es mi siguiente paso?
- ¿Por qué me siento tan insensible?
- ¿Descontrolado?
- ¿Dolorido? ¿Enojado? ¿Egoísta?
- ¿Cómo revelan mis acciones lo que realmente creo?
- ¿Cómo puedo expresarle mi amor?
- ¿Cómo puedo ayudarlo sin intentar arreglarlo?
- ¿Por qué me involucro tanto en esto?
- ¿A qué le temo?
- ¿Qué es lo peor que podría pasar?

Dibujar

Aunque a las personas artísticas les puede resultar útil dibujar sus ideas, yo (Jeff) no puedo dibujar mucho más que monigotes. Pero sí me resulta útil crear una representación visual de mi estado emocional.



Llevar un diario me permite contar con un público objetivo para expresarme abiertamente. Una página en blanco que invita a la reflexión no juzga mis ideas, miedos ni preguntas.

Julie Staub,
amiga



Empiezo en el centro de una página en blanco escribiendo la emoción predominante que siento (a menudo es ansiedad). Luego reflexiono sobre mis circunstancias para descubrir qué contribuyó a este sentimiento. Normalmente me sorprende la magnitud del problema. A continuación, dibujo dos líneas hacia abajo que representan mis opciones en este punto. Una suele ser no hacer nada. La otra me invita a considerar cómo puedo responder con fe en un Dios soberano que «*todo obra para bien*» (Romanos 8:28).

Descubrí que, aunque creo en Dios, mis dificultades diarias sugieren que no. Bajo cada opción de "no hacer nada" o "confiar en Dios", anoto lo que imagino que sería para mí y para los demás.

Mi emoción dominante este día (refiriéndose al dibujo del diario a la izquierda) fue la ansiedad/nerviosismo. Tras reflexionar, me di cuenta de que varios factores contribuían a ello (mostrados por los círculos que se unen al recuadro central). Reconocí que mis opciones eran no hacer nada, continuar, con las probables consecuencias del desánimo y la depresión, o confiar en la "gracia futura" de Dios, en cuyo caso probablemente experimentaría descanso, paz y la capacidad de ser proactiva. En ese momento, mis próximos pasos para salir de mi estado de nerviosismo se volvieron más claros y esperanzadores.

Hablar con Dios

El diario es una excelente manera de crecer espiritualmente. Ambos vemos nuestros diarios como espacios para conversar continuamente con Dios. Aunque creo en el poder de la oración, yo (Jeff) solía sentirme culpable porque mis oraciones eran algo desorganizadas, a menudo repetitivas y aburridas. Con frecuencia, mientras oraba, mi mente, tan activa, se distraía pensando en las actividades del día o en un problema que resolver, y sin darme cuenta, me desviaba del tema. Si estaba cansado, a veces me quedaba dormido en medio de la oración. A veces me pregunto cómo se sentía Dios cuando me dormía durante nuestras conversaciones.

Llevar un diario ha revolucionado nuestra vida de oración. Ha sido increíblemente útil para construir una relación auténtica con Dios.

Mi diario (el de Mindy) casi siempre empieza con: «*Hola, Señor...*». Luego le escribo una carta a Dios. ¡No necesito franqueo y el servidor siempre funciona! Antes censuraba lo que escribía para que fuera lo que yo creía que uno debía decirle a Dios. Últimamente, estoy aprendiendo a ser más directa, más expuesta.

“Y este simple concepto, de asegurarnos de que nuestras actividades diarias reflejen nuestros valores más profundos, es el concepto que ha marcado la diferencia en mi propia vida.

*Hyrum Smith,
Diez leyes naturales para una gestión exitosa del tiempo y de la vida*



Más honesto. Él conoce mis cosas y yo también, y a partir de ahí seguimos adelante.

Al estructurar tu propia oración, puedes usar un formato, como el fácil de recordar "A.C.A.S.", que significa Adoración (expresar palabras de honor a Dios), Confesión (admitir tus faltas), Acción de Gracias (enumerar por qué estás agradecido) y Súplica (pedirle ayuda a Dios en tu situación y en la de los demás). Comienza con palabras de adoración y avanza por cada categoría.

El diario también es un excelente barómetro de nuestros corazones. Acercarnos a Dios con regularidad y de manera personal nos permite reflexionar sobre lo más importante. Podemos escuchar la voz de Dios. El salmista escribió: *«Estad quietos, y sabed que yo soy Dios»* (Salmo 46:10). Al detenernos para escuchar la voz de Dios, grabamos sus mensajes para aplicarlos.

El valor de un diario que puedas llevar

Como te puedes imaginar, al registrar tu trayectoria vital en papel, este se vuelve extremadamente valioso. El diario guarda una parte de ti. Vale la pena invertir en un diario de calidad, guardado de forma segura y atesorado.

El verdadero valor de mi diario quedó claro para mí (Jeff) cuando lo perdí en una carretera de montaña hace unos años. Lo dejé encima del coche y luego conduje por una carretera sinuosa.

Cuando descubrí que había desaparecido, busqué por ese camino y por el bosque durante más de dos horas antes de encontrarlo. Incluso le pedí ayuda a mi suegra, quien amablemente se adentró en el bosque infestado de mosquitos para unirse a la búsqueda.

Guarda tus diarios en un lugar seguro (¡no en el techo de un coche!). Ponles fecha (o etiquétalos por tema) en la portada o la encuadernación para facilitar su consulta, y luego archívalos en tu estantería. Ahora lamentamos haber usado cuadernos de espiral de mala calidad en el pasado y haberlos perdido en cajas y montones en el ático. De esta manera, volver a consultarlos se vuelve casi imposible.

Invierte en diarios de alta calidad y bien encuadernados que te durarán toda la vida. Incluso si eres el único que los lee (puede que te sientas más seguro que...)

“Siempre que
encuentres
lágrimas en tus
ojos, especialmente
lágrimas
inesperadas, es
bueno prestar la
máxima atención”.

*Frederick Buechner,
Silbando en la oscuridad*



De esta manera, atesorarás tus diarios durante años.

¡No dejes que tu alma se convierta como nuestro arbolito! Préstale atención. Aliméntala y cuídala. Registra y reflexiona. Escribe para tu alma. Tu vida será más rica gracias a ello.



LOS AUTORES

Desde sus días de novios en la Universidad de Cornell, Jeff y Mindy Caliguire han dedicado sus vidas a ayudar a otros a profundizar su experiencia con Dios. Mientras lideraban un nuevo ministerio en Boston, la visión de Cuidado del Alma se lanzó en 1999.

Para obtener más información sobre Soul Care, visítenos en www.soulcare.com

“El problema no radica únicamente en encontrar un espacio propio, un tiempo a solas, por difícil que sea. El problema radica más bien en cómo aquietar el alma en medio de sus actividades.”

*Anne Morrow Lindbergh,
Regalo del Mar*
