



Universidad

icesi

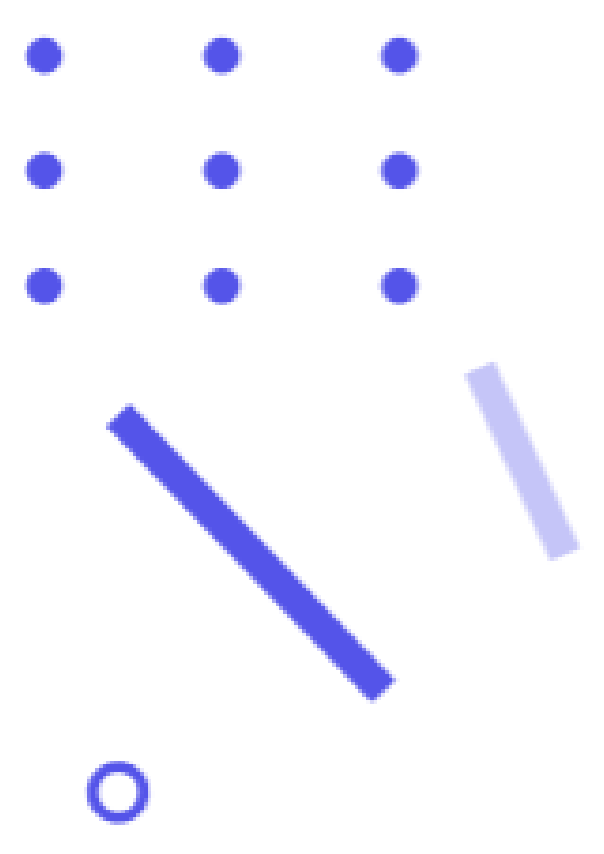
POLIS

Centro de Estudios
del Bienestar



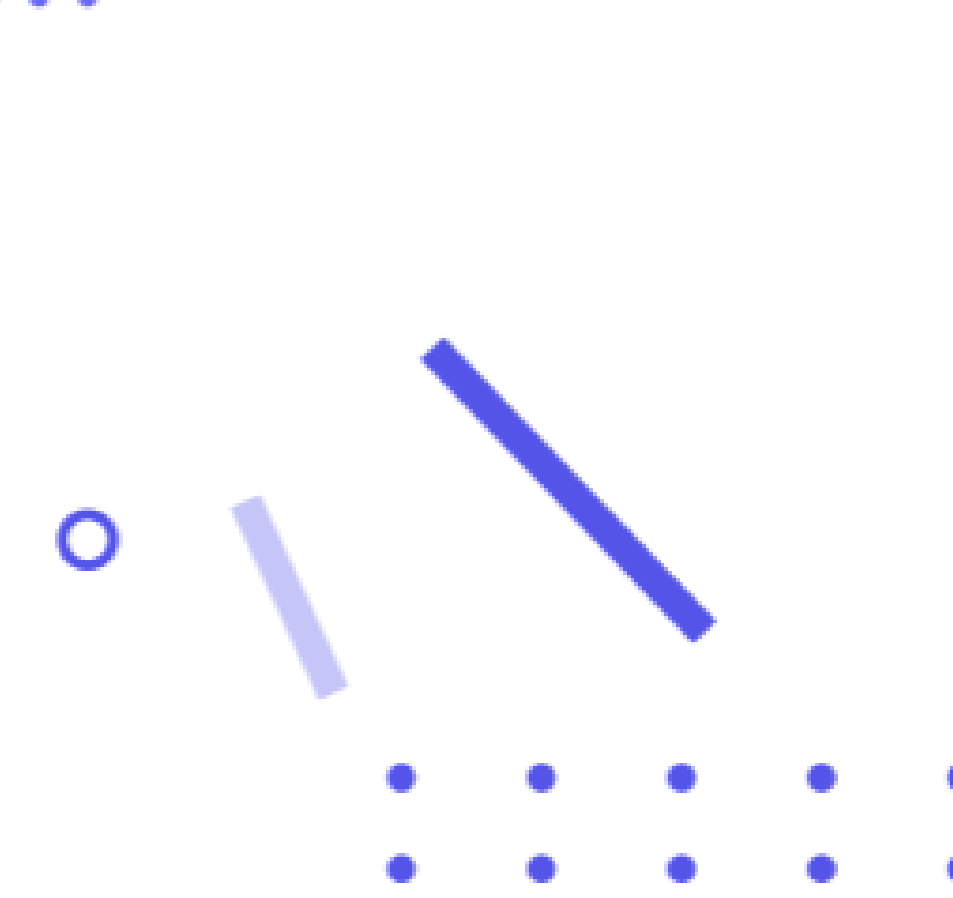
Diario *de* Agradecimiento





Se
agradecido
por lo que
YA TIENES
mientras persigues
tus objetivos.

Si no estás agradecido
por lo que ya tienes,
¿qué te hace pensar que
serías feliz con más?.



Roy T. Bennett



Bienvenido/a

En medio del ritmo del día a día, entre trayectos, pendientes y pensamientos, a veces olvidamos detenernos a mirar lo que sí está presente en nuestra vida.

Este diario es una invitación a hacer una **pausa**.

Un espacio para reconocer, con calma, aquello que ya está ahí: momentos, personas, sensaciones y pequeñas cosas que también construyen tu bienestar.

La gratitud no se trata de que todo esté bien, sino de aprender a ver con mayor claridad lo que también suma, acompaña y sostiene.

¿Cómo usar este diario?

Cada día, dedica unos minutos a completar esta página. No tienen que ser grandes eventos. Muchas veces, las cosas más simples son las que más significado tienen.

No necesitas mucho tiempo.
No hay respuestas correctas.
Solo honestidad contigo.



Antes de empezar

Tómate unos segundos.

Respira.

No necesitas escribir perfecto.

Solo ser honesto contigo.

Lo que hoy sí está

Antes de pensar en lo que falta,
detente en lo que ya tienes.

¿Qué cosas están presentes hoy en tu vida, aunque no siempre las notes? (Pueden ser personas, momentos, oportunidades, incluso aprendizajes difíciles) escríbelas:

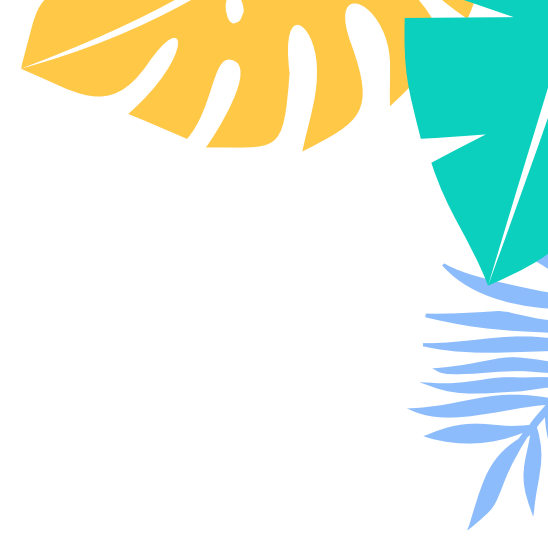


Lo que pasó desapercibido

Piensa en tu día. ¿Qué pequeño momento podrías haber pasado por alto, pero que, al recordarlo, tiene valor? Tal vez algo simple: una conversación, un gesto, un instante de calma.

Incluso en lo difícil

No todo en el día es fácil. Pero incluso ahí, a veces hay algo que aprender, algo que resististe o algo que lograste atravesar. ¿Qué situación difícil puedes mirar hoy con un poco más de comprensión o gratitud?



Lo que esto dice de ti

Lo que agradeces también habla de ti.

¿Qué revelan tus respuestas sobre lo que valoras,
lo que necesitas o lo que te importa?

Hoy agradezco por...

Escribe tres cosas por las que te sientes agradecido **hoy**.

1.

2.

3.



Algo bueno que me pasó hoy

Puede ser algo pequeño o grande. Piensa en un momento del día que te haya hecho sentir bien. ¿Qué pasó? ¿Cómo te hizo sentir?

Una persona a la que agradezco hoy

Piensa en alguien que haya tenido un impacto positivo en tu día. ¿Quién es? ¿Por qué te sientes agradecido/a con esa persona?

Un momento del día que quiero recordar

Describe un instante que quieras conservar.
Puede ser algo simple: una conversación, una pausa, un pensamiento, un gesto.

Una intención para continuar

Después de esta pausa, ¿qué te gustaría llevar contigo el resto del día? Una actitud, una forma de mirar, una manera de relacionarte contigo o con otros.

Reflexión del día

¿Cómo te sientes al terminar este ejercicio?

☐ Más tranquilo

☐ Más positivo

☐ Más consciente de las cosas buenas

☐ Otro: _____

Para llevar contigo

No siempre podemos cambiar lo que ocurre a nuestro alrededor, pero sí podemos transformar la manera en que lo interpretamos y lo vivimos. A medida que practicas la gratitud, se vuelve más natural reconocer lo valioso, incluso en lo cotidiano.

Puedes repetir este ejercicio durante 7 días o extenderlo a un mes completo. Con el tiempo, notarás cómo tu mente comienza a identificar con mayor facilidad los aspectos positivos de tu día a día.

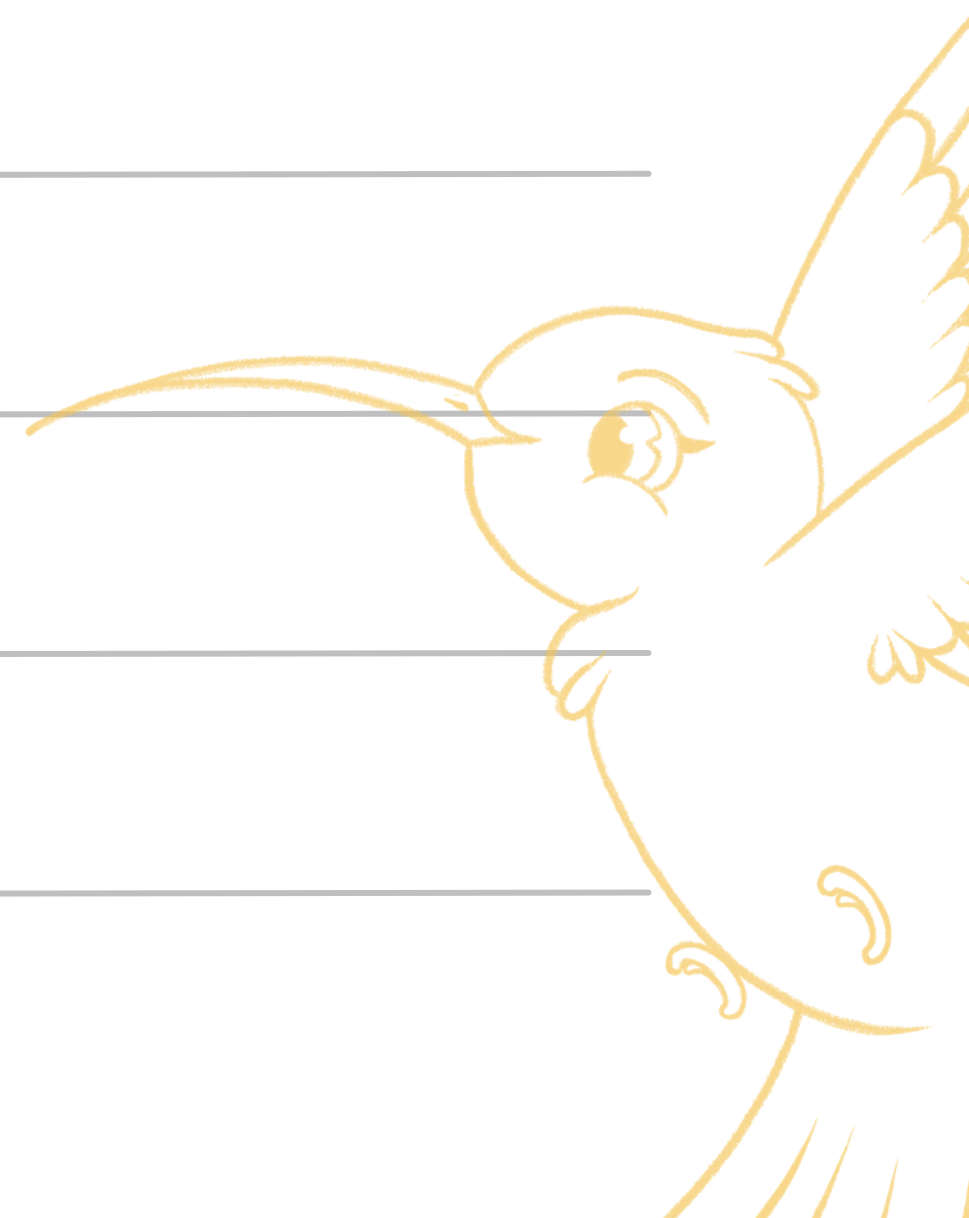
La gratitud es una práctica que se fortalece con el tiempo. Entre más la ejercitas, más visible se vuelve lo valioso.

Vuelve a este espacio cuando lo necesites.

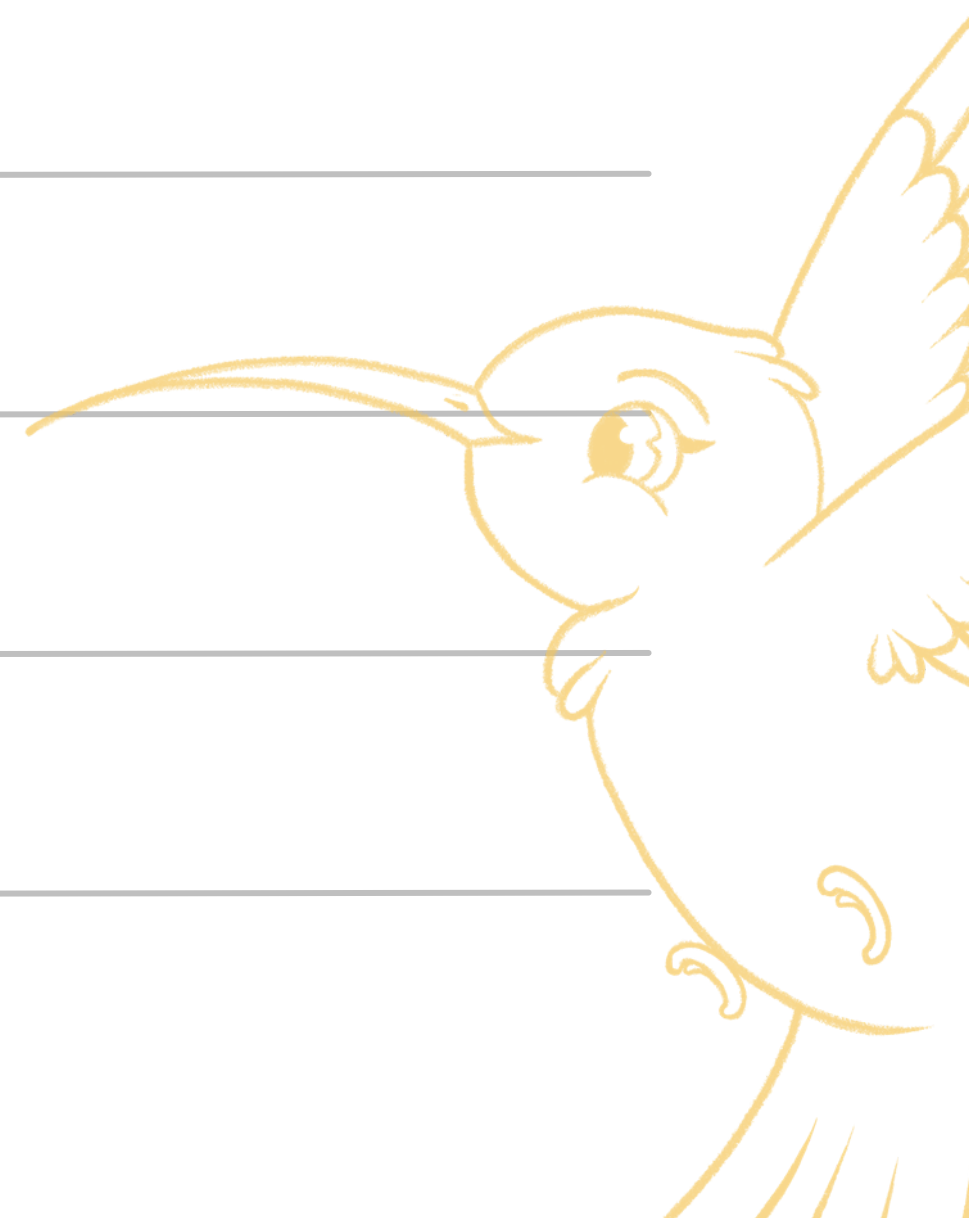
Este es solo el comienzo.

#ElBienestarEsMIOCalí

Reflexiones



Reflexiones





Universidad
icesi

POLIS

Centro de Estudios
del Bienestar

