Hoja de trabajo · Student Wyckoff · Mi día

Un diario de gratitud de 21 días: recorrido autónomo

Publicado: 2026-10-25

Esta es una secuencia original de 21 anotaciones, no el resumen de una publicación de título parecido ni una promesa de cambiar un hábito en exactamente tres semanas. Bastan un episodio concreto y unas frases: qué ocurrió, por qué importó y si quieres responder. Si no se te ocurre nada adecuado, anótalo con sinceridad o deja pasar esa entrada.

Adapta las preguntas a tu vida. No tienes que agradecer un daño, negar experiencias difíciles ni compararte con personas que tienen menos. Los días siete, catorce y veintiuno relee las entradas buscando apoyos recurrentes y una acción que continuar. La secuencia imprimible incluye las 21 filas con espacio para responder.

Nombre / proyecto: _____

Completa las filas vacías con tus propios ejemplos.

Día	Tema	Pregunta para escribir	Mi anotación personal
1	Comida	¿Qué momento relacionado con la comida quiero reconocer hoy?	
2	Un lugar	¿Qué lugar me importó hoy y por qué?	
3	Descanso	¿Qué momento de descanso quiero recordar?	
4	Un objeto útil	¿Qué objeto sencillo me resultó útil hoy?	
5	Naturaleza	¿Qué me llamó la atención en la naturaleza hoy?	
6	Una oportunidad de aprender	¿Qué oportunidad de aprender algo surgió hoy?	
7	Tiempo libre	¿Qué parte de mi tiempo libre fue valiosa para mí?	

Día	Tema	Pregunta para escribir	Mi anotación personal
8	Una explicación	¿La explicación de quién me ayudó a comprender algo?	
9	Atención	¿Qué atención de otra persona quiero reconocer?	
10	Una tarea compartida	¿Qué tarea hicimos juntos hoy?	
11	Apoyo	¿Qué apoyo fue importante para mí?	
12	Comentarios sinceros	¿Qué comentario sincero me ayudó a ver algo?	
13	Un pequeño favor	¿Qué pequeño favor de alguien recuerdo?	
14	Una ocasión de ayudar	¿Dónde tuve la ocasión de ayudar un poco?	
15	Una acción posible	¿Qué paso a mi alcance di hoy?	
16	Volver tras una pausa	¿Cómo volví a una actividad después de una pausa?	
17	Advertir un límite	¿Qué límite personal advertí hoy?	
18	Aceptar ayuda	¿Qué ayuda pude aceptar?	
19	Una elección útil	¿Qué elección mía resultó útil?	
20	Una oportunidad inesperada	¿Qué oportunidad inesperada surgió?	
21	Algo que conservar	¿Qué quiero llevar conmigo de esta experiencia?	

Fuentes

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning

- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/es/blog/2026-10-25/reflection-and-personal-journal#gratitude-journal-21-days