

La Serie de Diarios de Coral Valley

Reflexiones para Aumentar el Ánimo

Los *Diarios de Gratitud* se han hecho muy populares. Cuando nos enfocamos en las cosas por las que sentimos agradecimiento, solemos experimentar una mejoría en nuestro estado de ánimo. Échale un vistazo a esta lista de posibles temas sobre cuales podrías reflexionar para aumentar tu estado de ánimo al alejar tu atención de tus preocupaciones hacia lo que te trae alegría. Escoge un solo tema de reflexión para comenzar, y *escribe libremente* tus ideas y emociones como respuesta en un diario o en una hoja de papel. Considera hojas blancas, sin líneas, para darle a tu creatividad más espacio para fluir.

Ojo: Aunque reflexiones de gratitud pueden aumentar el estado de ánimo, también pueden *invalidar* a nuestras experiencias. Investigaciones sobre el “positivismo tóxico” sugieren que el enfocarnos solamente en emociones positivas tiene un efecto *negativo* sobre nuestro estado emocional, y también sobre nuestras relaciones interpersonales. Para un artículo breve sobre el positivismo tóxico, ve: [El Positivismo Tóxico](#)

Temas para aumentar tu estado de ánimo:

- *Escribe sobre las personas en tu vida por las que te sientes más agradecido/a. Elabora sobre por qué te sientes tan agradecido/a por el/ella. ¿Cómo y por qué mejora tu vida?*
- *¿Para qué más en tu vida sientes gratitud? ¿Tu salud? ¿Tu trabajo? ¿Tu hogar? ¿Tus pasatiempos? ¿Por qué agradeces tanto a estas cosas? ¿Cómo mejoran la calidad de tu vida?*
- *Piensa en los momentitos de tu día para los que sientes gratitud. Por ejemplo, tu cafecito por la mañana, una excursión por las montañas, una conversación con una amiga. Escribe sobre estos momentos y reflexiona sobre cómo mejoran tu vida.*
- *Escribe acerca de una tierna memoria de tu niñez. ¿Quiénes estuvieron presentes? ¿Qué estabas haciendo? ¿Qué sensaciones acompañan a la memoria (i.e., cuando piensas en la memoria, ¿qué ves, escuchas, hueles, saboreas, sientes)? Se lo más específico que puedes.*
- **Toque artístico:** *Haz una lista de varias cosas por las que sientes gratitud. Luego, escoge una o dos de ellas para dibujar o pintar. Por ejemplo, podrías dibujar a tu familia, o pintar una memoria de una vista del mar que te impresionó. Ojo: ¡Tu dibujo/pintura no tiene que ser acertado o artísticamente impresionante para que la actividad aumente tu estado de ánimo!*

