



1) DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

El Diario de Reflexión Diaria es una herramienta personal diseñada para mejorar la autoconciencia y promover la autorregulación a través de reflexiones guiadas sobre experiencias, sentimientos y acciones diarias.

Tiempo: 15 minutos - diario

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Incrementar la autoconciencia identificando patrones de comportamiento y emociones.
- Desarrollar mejores habilidades de autogestión a través de la práctica reflexiva.
- Potenciar la capacidad de toma de decisiones y resolución de problemas.
- Fomentar la regulación emocional y el mindfulness.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

Esta herramienta se conecta directamente con la habilidad de autorregulación al facilitar una práctica diaria que anima a las personas a reflexionar sobre sus respuestas emocionales y su comportamiento, ayudando a construir un enfoque más reflexivo y controlado ante los desafíos.

4) MATERIALES DE RECURSOS

- Un diario o documento digital para registrar reflexiones.
- Preguntas guiadas o indicaciones para facilitar entradas significativas.
- Sesiones de revisión periódicas para evaluar el progreso y los conocimientos.

5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA

- Paso 1: Al final de cada día, dedique de 10 a 15 minutos a escribir en el diario.
- Paso 2: Responda a las indicaciones que fomenten la reflexión sobre las experiencias emocionales del día, decisiones y acciones.
- Paso 3: Identifique cualquier situación que haya sido difícil de manejar y explore diferentes respuestas o soluciones.
- Paso 4: Establezca metas para el día siguiente basándose en los conocimientos adquiridos en el diario.



6) QUÉ APRENDER

Los participantes aprenderán a observar y analizar sus propios comportamientos y emociones de manera crítica, lo que les permitirá mejorar sus habilidades de autorregulación. También desarrollarán una mayor comprensión de cómo sus acciones se alinean con sus objetivos y valores.

