

3.13.El diario de reflexión diaria

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 cotidianas.

Tiempo: 15 minutos - diariamente

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Aumentar la autoconciencia mediante la identificación de patrones de comportamiento y emociones.
- Desarrollar mejores habilidades de autogestión a través de la práctica reflexiva.
- Mejorar la capacidad de toma de decisiones y resolución de problemas.
- Promover la regulación emocional y la atención plena.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

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

4) MATERIALES Y 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 adquiridos.

5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA

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

6) QUÉ APRENDER

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