Hoja de trabajo · Student Wyckoff · Mi día

Guarda pruebas en un diario de logros

Publicado: 2026-10-25

Un logro no tiene que ser una gran victoria. Puede ser un ejercicio acabado, una pregunta a tiempo o volver a una tarea después de faltar. Registra acción y señal del resultado. La entrada de un niño puede ser breve y acompañarse de un dibujo; compárala con su propio paso anterior, no con una clasificación ajena.

Nombre / proyecto: _____

Completa las filas vacías con tus propios ejemplos.

Fecha	Acción	Resultado observado	Lo que aprendí	Siguiente paso
Ejemplo: lunes	Resolví dos problemas sin ayuda	Ambas soluciones comprobadas	Detecté un paso innecesario en el segundo	Probar otro ejemplo

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#achievement-diary