Hoja de trabajo · Student Wyckoff · Mi día

Un registro personal de aprendizaje

Publicado: 2026-10-25

Para estudiar por tu cuenta guarda recurso, punto de pausa, lo que pudiste explicar sin ayuda y una pregunta abierta. A lo largo de varias entradas busca un obstáculo recurrente y prueba una forma de reducirlo.

Un registro personal difiere del diario obligatorio de prácticas o formación. Si una institución exige un formulario concreto, sigue sus instrucciones; la tabla flexible de abajo no lo sustituye.

Nombre / proyecto: _____

Completa las filas vacías con tus propios ejemplos.

Fecha y acontecimiento	Resultado observado	Mi explicación	Próximo experimento
Lunes, estudio	Dos ejercicios sin pistas	El tercer tipo sigue confuso	Trabajar un ejemplo parecido
Martes, proyecto	Borrador de un esquema	Ayudó un guion previo	Pedir que revisen las conexiones
Viernes, revisión	Tres sesiones cortas	Es más fácil empezar por la mañana	Conservar ese espacio la semana siguiente

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