

Diario de Reflexión

UNA GUÍA PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL Y
LAS OPORTUNIDADES DE CONEXIÓN



tómate
el tiempo.

Dobla la hoja a lo largo de la línea. Para armar, combina las páginas de acuerdo a su número de página y engrap en el medio.

para ti

Una de las mejores maneras de cambiar tu manera de ver las cosas, aumentar el positivismo y desarrollar una mejor conexión contigo y con otros, es practicando la autorreflexión regularmente.

Autorreflexionar no es juzgarte a ti mismo.

Se trata de observar y cuestionar tus pensamientos, emociones y sentimientos, y usar esa información para ser la mejor versión de ti.

y para otros

Cuando te haces más consciente de ti mismo también te haces más consciente de los pensamientos, sentimientos y perspectivas de los demás, y cómo tus acciones les podrían afectar. Esto te ayuda establecer y desarrollar conexiones más profundas con otras personas en tu **comunidad al permitirte poner límites sanos, comunicarte claramente, y ser más abierto, amoroso, compasivo y comprensivo.**

Durante el próximo mes, ¿a qué actividades puedo invitar a aquellas personas para **conectar** con ellas más profundamente?

- Comparte alguna comida.
- Ve algún evento deportivo.
- Participar en actividades como caminar, pasear en bicicleta, correr, u otras.
- _____
- _____
- _____

Considera hacer las siguientes preguntas cuando te reúnas con aquellas personas con las cuales te gustaría tener una conexión más profunda:

- De verdad, ¿cómo estás?
- ¿Qué es lo que más desafiante se te hace en estos momentos de tu vida?
- ¿Qué evento tuvo un impacto significativo en tu vida?
- Si es que hay algo, ¿qué es tan serio que no se puede bromear sobre eso?
- ¿De qué estás más agradecida en estos momentos?
- ¿Hay algo yo pueda hacer para demostrarte mi aprecio hacia ti que actualmente no lo esté haciendo?

¿Alguna vez he realizado algún acto de **bondad** al azar como un acto de servicio? ¿Qué fue lo que hice? ¿Cómo me hizo sentir?

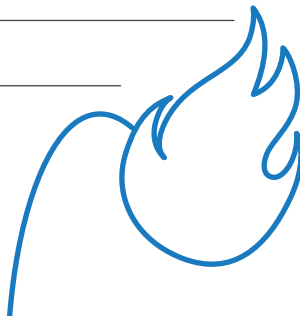
¿Quiénes son las tres personas por las cuales estoy **agradecido** y por qué?

- 1.
- 2.
- 3.

¿Quiénes son las dos personas en mi vida a las cuales me gustaría conocer mejor?

- 1.
- 2.

¿Qué acto de bondad puedo hacer hoy para un extraño en mi **comunidad**?



¿Cómo usar esta guía?

NO HAY
RESPUESTAS
CORRECTAS O
INCORRECTAS.

ESCRIBE DESDE
EL CORAZÓN
CÓMO TE SIENTES
EN EL MOMENTO.

SI TE ATORAS,
CONTINÚA CON
LO QUE SIGUE.

MANTENTE
CURIOSO Y NO
TE SIENTAS
PRESIONADO
A CONTESTAR
DE ALGUNA
MANERA.

En un mundo en el que en ocasiones se siente desconectado, enfoquémonos en crear una comunidad más fuerte y solidaria. Todos pasamos por dificultades. No estás solo. **Tomate el tiempo para escuchar y reflexionar.** Juntos podemos cambiar la vida de alguien.

Entenderte mejor

En realidad, ¿cómo me estoy **sintiendo** en estos momentos?

¿Qué me tiene **nervioso** o **ansioso** hoy?

¿Cuál es mi forma favorita de contribuir a mi **comunidad**? ¿Qué me gusta de eso?

¿Cuáles son las tres cosas de las cuales me gustaría saber más sobre mi comunidad?

1.

2.

3.

¿Cuáles tres cosas me encantan sobre mi comunidad?

1.

2.

3.

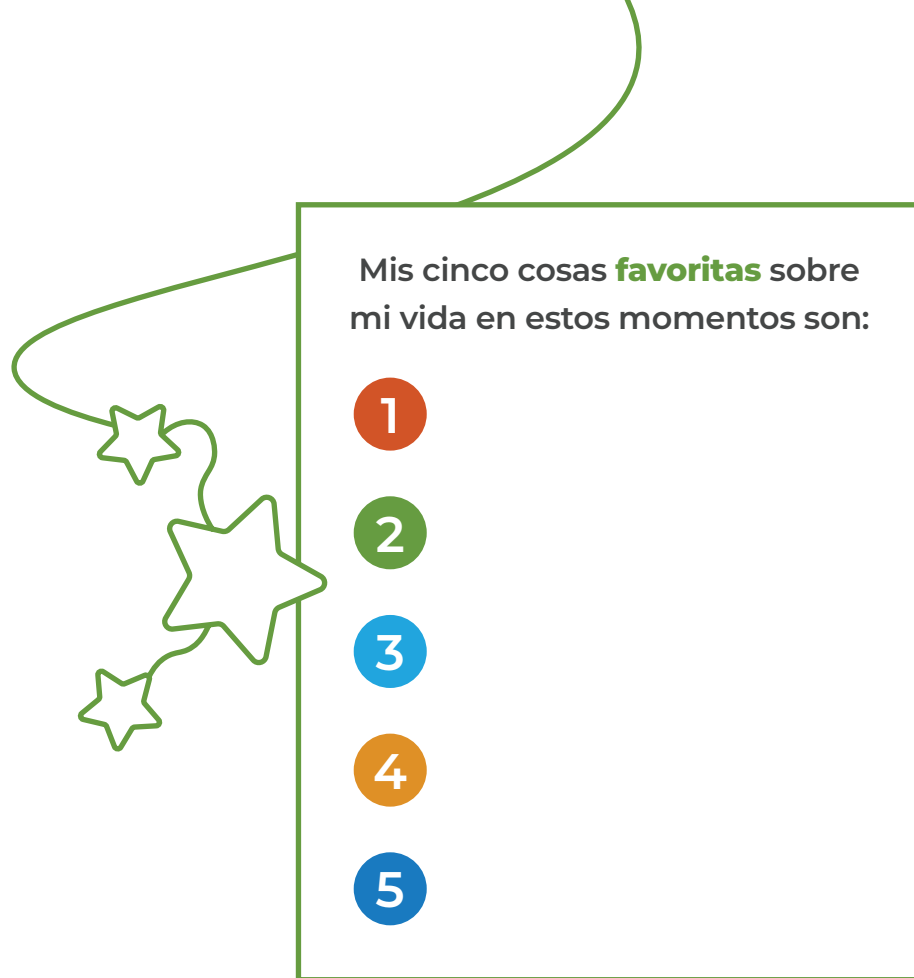
¿Qué **eventos** tendrá tu comunidad a los cuales puedes asistir?

Crear conexiones con los demás

¿Qué significa ser **amable**?

Describe una situación donde experimentaste la bondad de alguien más cuando se **contactaron contigo** para ayudarte cuando más lo necesitabas. ¿Cómo te hizo sentir?

¿Cuáles son algunas cualidades y fortalezas **positivas** de ti?



Mis cinco cosas **favoritas** sobre mi vida en estos momentos son:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Esta es una cosa **positiva** sobre...

Mi _____

Mi familia _____

Mi trabajo/carrera _____

Mis amigos _____

Mi comunidad _____

Mi salud y bienestar _____

AUTORREFLEXIONAR PARA...

Hacer cambios positivos

Quiero más...

-
-
-

Quiero menos...

-
-
-



Normalmente, ¿cómo **reacciono** cuando tengo emociones negativas?

En cambio, ¿como preferirías **responder**?

¿Que puedo hacer para **mantenerme con los pies en la tierra** cuando me siento abrumado?

- Pasar tiempo intencional con familiares y amigos.
- No contestar correos electrónicos de trabajo después de horas laborales.
- Pasar tiempo en pasatiempos en los que no monetizas.
- Ejercítate o muévete diariamente.
- Participa en servicios comunitarios.
- Pasa tiempo a solas con un ser querido.
- _____

Cuando me siento abrumado, ¿existen recursos o apoyo en mi comunidad, los cuales pueda planear con anticipación, para que me ayuden en mi vida diaria?

Identifica una persona o un servicio al que pueda pedir **ayuda** cuando me sienta abrumado en las siguientes tareas.

Limpieza del hogar: _____

Ayudar a menores con su tarea escolar: _____

Preparar alimentos: _____

Hacer trabajo de jardinería: _____

Ir a comprar alimentos o hacer otros mandados:

Ayuda con el trabajo: _____

Llevar y recoger a los menores de la escuela:
