


Lessons Learned Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Entrada Diaria

Creado con Loomjournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Recall a specific situation — a decision, mistake, or surprising outcome — and describe it factually
 - Record the actual outcome: what happened, whether it matched your expectations, and how it affected you
 - Distill the core lesson: the single most important insight you are taking away from this experience
 - Reflect on what you would do differently — be specific about the one change that would have mattered most
 - Commit to concrete action steps so the lesson becomes a lasting shift in behaviour, not just a thought



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*

Fecha: _____

Situación *(describe brevemente la situación, decisión o evento que llevo a esta lección)*

Resultado *(que ocurrió realmente como resultado?)*

Lección aprendida hoy *(que harías diferente la próxima vez?)*

Haría diferente *(con la perspectiva del tiempo, que cambiarías?)*

Pasos de acción *(pasos concretos que puedes dar hoy hacia tu meta)*

Reflexión de hoy *(que salió bien? que podría mejorar?)*