



Diario de reflexión sobre la experiencia como voluntario

Introducción

Este diario te ayuda a procesar tus experiencias como voluntario/a, hacer un seguimiento de tu crecimiento e identificar oportunidades de aprendizaje.

Cómo usar este diario:

- ❖ Completa las entradas con regularidad, por ejemplo, después de cada sesión, cada semana o cada mes
- ❖ Sé sincero/a sobre tus experiencias, no tienes que compartir esto con nadie si no quieres
- ❖ Céntrate tanto en los retos como en los éxitos

Detalles de la sesión

Fecha:

Organización:

Rol/Actividad:

Duración:

Ubicación:

Qué ocurrió

Principales actividades en las que participé:



Personas con las que tuve la oportunidad de interactuar:

Éxitos y logros

Lo que salió bien:

Habilidades que utilicé y cómo las utilicé:



Comentarios positivos que recibí:

¿Qué impacto tuve (cómo mejoré la experiencia de los demás, ayudé a las personas a participar o hice que las cosas fueran más agradables)?:

Desafíos y aprendizaje

Retos a los que me enfrenté:



Cómo respondí:

Lo que lo hizo difícil:

Lo que aprendí de los retos:



Lo que podría hacer de manera diferente la próxima vez:

Habilidades en las que quiero trabajar:

Procesamiento emocional

Cómo me sentía al comienzo de las sesiones:

- Emocionado/a
- Nervioso/a
- Seguro/a
- Ansioso/a
- Lleno/a de energía
- Cansado/a
- Otro:



Cómo me sentí durante las actividades:

- Seguro/a
- Abrumado/a
- Sin saber qué hacer
- Bien respaldado/a
- Sin apoyo suficiente
- Estresado/a
- Otro:

Cómo me sentí al final:

- Realizado/a
- Exhausto/a
- Satisfecho/a
- Frustrado/a
- Motivado/a
- Agotado/a
- Otro:

Si sentiste alguna emoción negativa o incómoda, ¿qué crees que la provocó?



¿Cómo lo manejaste en ese momento?

¿Se te ocurre algo que te hubiera ayudado a sobrellevar la situación?

Relaciones y trabajo en equipo

Alguien que me ayudó:

- **Quién:**
- **Cómo ayudó:**
- **Lo que aprendí:**



Cómo he ayudado a otros/as:

Personas con las que me llevo bien:

Comunicación

Comentarios que hice a otras personas:



Comentarios que recibí de otras personas:

Si has recibido comentarios, ¿cómo los utilizarás para mejorar la próxima vez?

Resolución de problemas

Problemas que surgieron:



Qué hice para resolver el problema:

Quién me ayudó con el problema:

Mirando hacia el futuro

Lo que quiero recordar para la próxima vez:



Cosas que haré o prepararé de manera distinta:

Preguntas que quiero hacer:

¿Se te ocurre algún tipo de adaptación que podrías solicitar y que facilitaría tu trabajo?