

COLEGIO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS DEL ESTADO DE
MÉXICO

PROYECTO DEL TERCER SEMESTRE

DIARIO A ENSAYO REFLEXIVO

ANDREA SAYURI CASTAÑEDA GUERRERO

LENGUA Y COMUNICACIÓN

MAESTRA SAMANTHA

11/01/26

Índice

3.....INTRODUCCIÓN

4.....Fase 1: DIARIO DE LOS 10 DÍAS

6.....Fase 2: ANÁLISIS Y ESTRUCTURACIÓN

8.....Fase 3: ENSAYO PERSONAL-REFLEXIVO

9.....ENSAYO PERSONAL-REFLEXIVO

12.....CONCLUSION

13.....REFERENCIAS

INTRODUCCIÓN

Durante el periodo de vacaciones viví experiencias muy distintas que marcaron mi rutina diaria y mi estado emocional. Hubo días en los que el descanso y la calma estuvieron presentes, permitiéndome desconectarme de las obligaciones habituales, pero también momentos en los que surgieron dificultades que alteraron mi ánimo y la forma en que enfrentaba mis actividades cotidianas. Estas variaciones me llevaron a observar con mayor atención cómo los acontecimientos diarios influyen directamente en nuestras emociones y en nuestra manera de actuar.

A través de la escritura de un diario personal, pude registrar no solo las actividades que realizaba cada día, sino también los sentimientos y pensamientos que acompañaban cada experiencia. Este ejercicio de introspección me permitió identificar patrones en mi comportamiento, así como reflexionar sobre la relación entre el descanso, las dificultades personales y la productividad.

De esta manera, las experiencias registradas en el diario sirvieron como punto de partida para la elaboración de un ensayo reflexivo, en el cual se analiza cómo las situaciones cotidianas influyen en el ánimo, la rutina y el desempeño personal. Este ensayo busca transformar la experiencia individual en una reflexión más profunda, con el propósito de comprender mejor la importancia del equilibrio emocional en la vida diaria.

Fase 1. DIARIO DE LOS 10 DÍAS

Día	Resumen	Reflexión
Lunes	Me levanté, desayuné, lave mi ropa y mis trastes, me metí a mi cuarto a ver una serie hasta la noche	Pasar mi tiempo en acciones que me gustan es bueno pero a veces el tiempo no rinde para otras cosas
Martes	Me levanté, desayuné, trapeé y salió a comprar mi comida, regresé de comprar la comida y otra vez me metí a mi cuarto, pero esta vez a armar un rompecabezas	Tratar de aprovechar el tiempo es más efectivo que hacer otras cosas
Miércoles	Me levanté, desayuné, limpié mi casa y empecé a ayudar a mi familia para preparar lo de la cena, cenamos y nos terminamos desvelando	Cualquier tiempo así sea muy poco o muy largo es bien aprovechado estando con familia
Jueves	Me levanté, desayuné, salí de mi casa y fui a ver una pelea de boxeo en la que participaron mis hermanos, regresé a mi casa y comimos algo, ellos se fueron a su casa y yo me fui a descansar	Apoyar a la gente que amo es importante para mí, me ayuda a aprovechar el tiempo y a pensar mejor mis ideales
Viernes	Me levanté, desayuné, estuve el día descansando ya que era 26 y casi no había nada que hacer solo vi una serie	A veces cuando no encontramos que hacer el día se vuelve completamente largo
Miércoles	Me levanté, desayune, me bañé, empecé a limpiar mi casa ya que	El tiempo que pasó con mis seres queridos es importante y muy

	todos mis hermanos iban a venir, llegaron mis hermanos comimos algo, esperamos a mi otro hermano para la cena, cenamos nos dimos el abrazo y nos fuimos a dormir	valioso ya que eso no suelo pasar mucho tiempo con ellos
Jueves	Me levanté, fui a despertar a mi hermano, jugamos un rato en la switch, comimos algo, pasamos el día platicando y jugando y hasta que se fue mi hermano y yo me quedé a descansar en la casa	El tiempo que pase junto con mi hermano fue bien aprovechado ya que casi no pasamos tiempo desde que se fue de la casa
Viernes	Me levanté, desayuné, lavé mi ropa y mis trastes, fui a mi cuarto a ver una serie que recién se estaba estrenando en YouTube, pasó el día fui a cenar y luego me vine a dormir	Trata de aprovechar el tiempo en cosas que me gustan cuando lo tengo libre es algo muy importante
Lunes	Me levanté, desayuné, la de mi uniforme ya que faltaba muy pocos días para entrar a la escuela, hice algunas tareas que ya tenía pendientes, me fui a dormir	Dejar las cosas al último momento porque aprovechar el Limbo en otras cosas estuvo mal
Martes	Me levanté, desayuné, aproveché mi último día antes de entrar a clases jugando y viendo lo que más me gustaba	Debí pensar en aprovechar un poquito más mi tiempo

Fase 2. ANÁLISIS Y ESTRUCTURACIÓN

Nuestro diario deja de ser solo un diario, y empieza a convertirse en algo más que eso, lo empezamos a ver de una manera más reflexiva tratando de comprender los puntos fuertes y débiles que contiene esto.

Después de analizar las actividades y reflexiones escritas en mi diario personal, me di cuenta de que la forma en que organizo mi tiempo influye directamente en cómo me siento y en qué tan productivo resulta mi día. A lo largo de las vacaciones, hubo momentos en los que aproveché bien el tiempo al descansar o convivir con mi familia, pero también situaciones en las que lo desperdíe o dejé responsabilidades para el último momento.

En esta segunda fase del proyecto, el diario personal deja de ser únicamente un registro de actividades diarias y se convierte en un texto de análisis. A partir de lo escrito durante los diez días, se reflexiona sobre las experiencias vividas, identificando patrones en el uso del tiempo, la convivencia familiar y la organización personal.

El objetivo de esta fase es interpretar el significado de las situaciones descritas en el diario y comprender cómo estas influyeron en mi manera de pensar y actuar. Para ello, se define un eje temático, se plantea una pregunta reflexiva, se establece una tesis y se seleccionan las evidencias más importantes que servirán como base para el ensayo personal-reflexivo.

EJE TEMÁTICO

El aprovechamiento del tiempo durante las vacaciones y su relación con la rutina, la convivencia familiar y la organización personal.

PREGUNTA REFLEXIVA

¿De qué manera la forma en que aprovecho mi tiempo durante las vacaciones influye en mi ánimo, mi convivencia familiar y mi organización personal?

IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

La manera en que se aprovecha el tiempo durante las vacaciones influye directamente en el estado de ánimo, la convivencia con la familia y la organización personal.

SELECCIÓN DE EVIDENCIAS

Lunes: El día que dediqué gran parte del tiempo a ver una serie, lo cual fue agradable, pero me hizo reflexionar sobre cómo el tiempo no siempre alcanza para otras actividades.

Miércoles: El día en que ayudé a mi familia a preparar la cena y convivimos juntos, demostrando que el tiempo compartido con los seres queridos es valioso y bien aprovechado.

Lunes (antes de regresar a clases): El día en que dejé tareas y responsabilidades para el final de las vacaciones, lo que evidenció la falta de organización y la importancia de administrar mejor el tiempo.

FASE 3: ENSAYO PERSONAL-REFLEXIVO

La tercera fase del proyecto consiste en la elaboración del ensayo personal-reflexivo, en el cual se integran todas las ideas trabajadas en las fases anteriores. En esta etapa, el diario personal se convierte en la base principal para reflexionar sobre las experiencias vividas durante los diez días, ya que a partir de él se analizan las actividades, pensamientos y emociones que se registraron.

A diferencia del diario, donde solo se narran los hechos de manera sencilla, el ensayo permite profundizar en lo que esas experiencias significaron. Aquí no solo se cuenta qué pasó, sino que se reflexiona sobre cómo influyeron esas situaciones en mi forma de organizarme, en mi estado de ánimo y en la manera en que aprovecho mi tiempo. Este proceso ayuda a entender mejor mis hábitos y a identificar aspectos que puedo mejorar.

El ensayo personal-reflexivo también permite expresar opiniones y aprendizajes personales de forma más clara y ordenada. Al escribirlo, el alumno puede analizar sus propias decisiones, reconocer errores y valorar los momentos positivos, como el descanso o la convivencia con la familia. De esta manera, el ensayo se convierte en una oportunidad para aprender a partir de la experiencia personal.

Para que la reflexión sea clara, el ensayo se organiza en tres partes principales:

Introducción: Se presenta el tema y la idea principal del ensayo, a partir de la experiencia personal.

Desarrollo: Se explican y analizan las experiencias del diario, relacionándolas con la tesis planteada.

Conclusión: Se resumen las ideas principales y se comparte una reflexión final sobre lo aprendido.

ENSAYO PERSONAL-REFLEXIVO

Introducción

Durante las vacaciones tuve la oportunidad de salir por un momento de la rutina escolar y vivir días muy distintos entre sí. Al no tener clases ni horarios tan estrictos, mis días se fueron llenando de actividades sencillas, momentos de descanso, convivencia con mi familia y también de algunas decisiones que me hicieron reflexionar sobre cómo estaba utilizando mi tiempo. A veces sentía que los días se pasaban muy rápido y otras veces parecían demasiado largos, lo que me llevó a pensar en la forma en que organizo mis actividades y prioridades.

A lo largo de estos días, decidí escribir un diario personal en el que registré lo que hacía diariamente y cómo me sentía. En él anoté desde actividades simples como ver series, jugar, descansar o ayudar en casa, hasta momentos importantes como convivir con mis hermanos y pasar tiempo con mi familia. Al principio, escribir el diario parecía algo sencillo, pero conforme pasaron los días me di cuenta de que me ayudó a observar mejor mis hábitos y la manera en que aprovecho mi tiempo libre.

Gracias a este diario, pude notar que muchas de mis emociones estaban relacionadas con la forma en que pasaba mis días. Cuando dedicaba tiempo a hacer cosas que me gustaban, como ver una serie o jugar, me sentía tranquilo y cómodo, pero también me daba cuenta de que en ocasiones dejaba otras responsabilidades para después. Por otro lado, los días en los que convivía con mi familia o ayudaba en casa fueron los que más satisfacción me dejaron, ya que no siempre tengo la oportunidad de pasar tanto tiempo con ellos.

También hubo momentos en los que no organicé bien mis actividades y terminé dejando pendientes importantes para el final de las vacaciones, como preparar cosas para regresar a la escuela. Estas situaciones me hicieron sentir presión y arrepentimiento por no haber administrado mejor mi tiempo. A partir de estas experiencias, comencé a reflexionar sobre la importancia de encontrar un equilibrio entre descansar, disfrutar el tiempo libre y cumplir con mis responsabilidades.

DESARROLLO

Durante estos diez días me di cuenta de que, muchas veces, paso gran parte del tiempo haciendo cosas que me gustan, como ver series o armar rompecabezas. Por ejemplo, los lunes y martes de la primera semana me quedaba todo el día en mi cuarto viendo algo en YouTube o resolviendo un rompecabezas. Está bien disfrutar de esas cosas, me hacen sentir bien y me ayudan a relajarme, pero también me hizo pensar que a veces dejo pasar otros momentos que podrían ser igual de valiosos. A veces siento que el tiempo “se me va” y no logro hacer todo lo que quisiera, aunque esté haciendo algo que disfruto.

Algo que realmente me llamó la atención fue cuánto valoro los momentos con mi familia. Cuando ayudé a preparar la cena o pasé tiempo jugando con mis hermanos, me di cuenta de que esos momentos no se repiten y son únicos. Por ejemplo, uno de los miércoles estuve todo el día con ellos, comimos juntos y nos quedamos hasta tarde platicando. Sentí que, aunque fueran horas cortas, valieron muchísimo porque me hicieron sentir conectado con ellos. Es curioso, porque a veces no paso tanto tiempo con mis hermanos, y esos momentos me recuerdan lo importante que es aprovecharlos cuando se puede. Incluso algo tan simple como jugar en la consola con mi hermano fue un tiempo súper valioso, porque nos permitió acercarnos y divertirnos juntos, algo que normalmente no hacemos.

También noté que descansar y tomarme tiempo libre es importante, pero que demasiado tiempo sin hacer nada puede hacer que el día se sienta largo y aburrido. Por ejemplo, algunos viernes no había mucho que hacer, así que me la pasé viendo series, y aunque estaba cómodo, después sentí que había perdido parte del día. Esto me hizo pensar que incluso en los días libres es bueno tener un plan, aunque sea algo pequeño, como aprender algo nuevo, organizar mi cuarto o ayudar en casa. Así, el tiempo se aprovecha mejor y no se siente como si simplemente “se fuera”.

Otro punto que aprendí es que dejar las cosas para el último momento nunca funciona del todo. En los últimos días antes de regresar a la escuela, aunque quise disfrutar mis últimos momentos libres jugando y viendo mis cosas

favoritas, también tenía tareas pendientes y algunas cosas por preparar. Me di cuenta de que posponer actividades importantes solo hace que después tenga que correr para terminar todo y eso genera estrés. Reflexionando sobre esto, me di cuenta de que hay que balancear el tiempo entre diversión y responsabilidad. No se trata de no disfrutar, sino de organizarse para que ambas cosas encajen y no tengas que sacrificar ni una ni otra.

Al mirar todo esto junto, veo un patrón: mi tiempo se divide entre cosas que disfruto, cosas que son importantes y momentos con mi familia. Cada uno tiene su valor y, si me organizo, puedo sacar provecho de todos. También aprendí que aprovechar el tiempo no significa estar ocupado todo el tiempo, sino usarlo de forma consciente. Esto incluye descansar, divertirse, estar con familia y cumplir con las responsabilidades. Cada momento puede ser valioso si me doy cuenta de cómo lo estoy usando y qué estoy aprendiendo o disfrutando en él.

Finalmente, estos diez días me hicieron pensar que no se trata solo de “hacer cosas”, sino de sentir que cada actividad tiene un propósito, ya sea para aprender, descansar, disfrutar o compartir con los que quiero. Aprendí a darme cuenta de lo que realmente importa y de que, aunque a veces no lo parezca, cada día tiene oportunidades para aprovechar el tiempo de manera más consciente.

CONCLUSIÓN

Llevar este diario durante diez días me permitió ver de manera clara cómo invierto mi tiempo y cuáles son las actividades que realmente me aportan algo positivo. Aprendí que no se trata solo de hacer muchas cosas o llenar el día de actividades, sino de aprovechar cada momento de forma consciente, buscando un equilibrio entre descanso, diversión, responsabilidades y tiempo con mi familia. Por ejemplo, pasar horas viendo series o armando rompecabezas me ayuda a relajarme, pero compartir tiempo con mis hermanos o ayudar a preparar la cena me da una satisfacción distinta, más profunda, que no se puede reemplazar con ocio individual.

También me di cuenta de que dejar tareas para el último momento no es eficiente y genera estrés innecesario; organizarme un poco más me permite disfrutar mejor de los momentos libres sin sentir culpa. Entendí que cada día tiene oportunidades para aprender algo nuevo, divertirse, descansar y fortalecer mis relaciones, y que el valor de estas experiencias no depende de cuánto tiempo dure cada actividad, sino de la conciencia con la que las vivo.

En conclusión, estos diez días me enseñaron que el tiempo es un recurso limitado y valioso, y que aprovecharlo bien significa combinar responsabilidad y disfrute, sin dejar de lado a las personas que me importan. Cada día puede ser más significativo si aprendo a usar mi tiempo de manera consciente, equilibrada y reflexiva, y esto me servirá para enfrentar mejor mis actividades, mis estudios y mi vida diaria en general.

REFERENCIAS

Claessens, B. J., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007, marzo). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276.
<https://doi.org/10.1108/00483480710726136>

Larson, R., & Verma, S. (1999). How children and adolescents spend time across the world: Work, play, and developmental opportunities. *Psychological Bulletin*, 125(6), 701–736. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.701>

Lamb, M. E., & Lewis, C. (2010). The role of parent-child relationships in human development. Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781444322919>