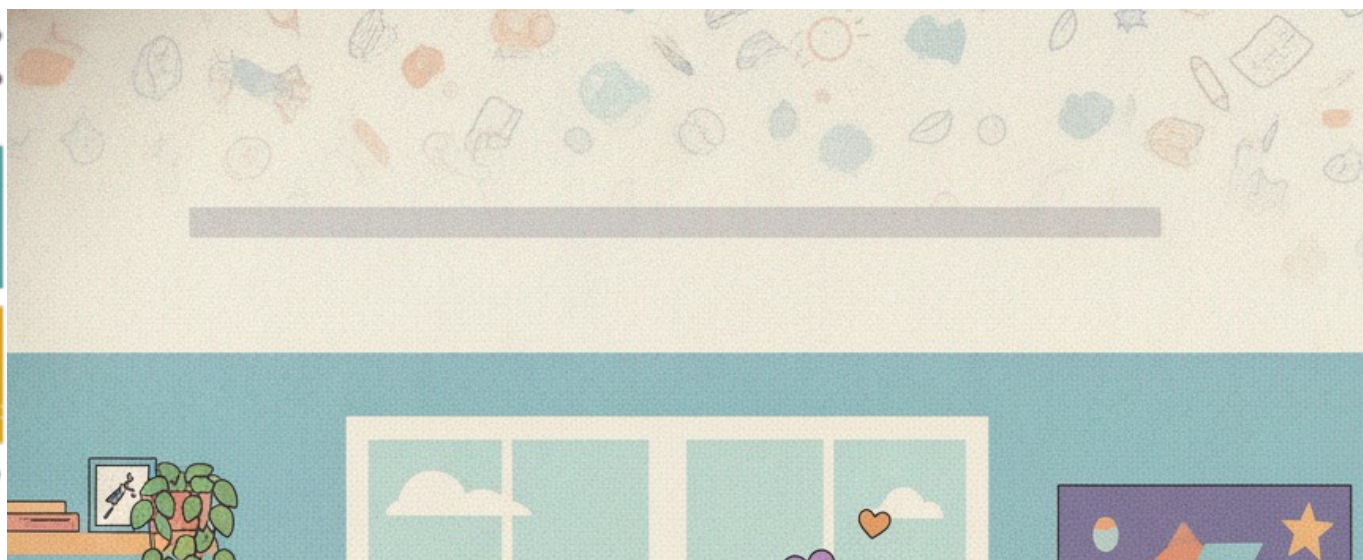




De lo Humano y lo Comunitario

Mi diario de bienestar

conocerme para vivir mejor

2° · Trimestre 1 · Ciclo 2026-2027 · AS · Aula · Fase 6



Sesión 1 · Quién soy y cómo me relaciono

Ficha 1 de 12

Nombre		Grupo		Fecha	
--------	--	-------	--	-------	--

1. Mi forma de ser

1. ¿Quién soy y cómo me relaciono?

Anota tus tres palabras sin mostrarlas todavía

Lee tus tres palabras a tu compañero y pregúntale: «¿en qué nos parecemos y en qué somos distintos?»

Ejemplo: «yo soy observadora, ordenada y a veces impaciente».

Sesión 3 • Mis formas de actuar

Ficha 3 de 12

Nombre		Grupo		Fecha	
--------	--	-------	--	-------	--

1. Cómo actúo

1. Elige una situación y anota cómo actúas en esa situación: qué hace, qué dice y cómo se mueve tu cuerpo.

No hay una sola forma de actuar: cada quien reacciona distinto y todas las formas pueden verse.

1. Comparte tu situación y su forma de actuar, escuchando sin criticar.

Ojo: un error común es juzgar las respuestas de otros como buenas o malas.

2. Actuar y sus consecuencias

Toda forma de actuar tiene consecuencias, tanto para uno mismo como para los demás y pensar en ellas antes de actuar ayuda a decidir mejor.

1. Toma la situación que escribiste en el inicio y anota, para su forma de actuar, qué pasa después: cómo te sientes, cómo se sienten los demás y qué provoca en el grupo.

Evaluación

Evaluación formativa por proceso: se observa al estudiante mientras se analiza, reflexiona y coopera; la lista de cotejo del cierre y el diario son la evidencia del PDA del contenido.

Lista de cotejo del diario de bienestar

Criterio	Logrado	En proceso	Requiere apoyo
Reconoce sus formas de ser, pensar y actuar	Se describe y analiza sus formas	Se describe con apoyo	No se reconoce
Analiza sus formas de relacionarse	Identifica cómo se relaciona y qué la mejora	Identifica con apoyo	No identifica
Comprende las diversas vivencias	Reconoce que cada quien vivencia distinto	Lo menciona sin valorarlo	No lo reconoce
Busca su bienestar personal y social	Identifica su bienestar y propone cuidados	Identifica con apoyo	No lo identifica

Evidencias de portafolio

- ☐ Diario de bienestar con las hojas de análisis
- ☐ Metas de bienestar personal y social
- ☐ Hoja de comentarios de los visitantes y autoevaluación final

Apoyo para la maestra

Tips

- Acompañe el tema con sensibilidad: son formas de ser, no defectos
- Valore todas las emociones y vivencias como válidas
- Conecte siempre con el clima del aula y la convivencia

Errores típicos

- Juzgar la forma de ser de otros
- Comparar emociones o vivencias
- Forzar a compartir lo que no se quiere compartir