Un Diario de vida y aprendizaje es un registro personal de lo que va aconteciendo en el transcurrir de los días. Se trata de observar el entorno en el que se está inmerso para descubrir la relación con él, cómo influye en uno y cómo a su vez se transforma con el ser, estar y actuar de la persona.

Al mismo tiempo que se vive la experiencia, se le observa, se siente, se cuestiona, se piensa y se proyecta, al grado que el observador se vuelve la experiencia. A diferencia de una bitácora que sólo describe hechos, el diario de vida y aprendizaje es por excelencia metacognitivo porque propicia la autoobservación, reflexión y expresión para el desarrollo de la conciencia, la autorregulación y la autonomía, elementos esenciales de y para la gestión del aprendizaje sustentable.

|  |  |
| --- | --- |
| ¿Con qué actitud entré a las sesiones? |  |
| ¿Cuáles son mis percepciones después de participar en el Foro? |  |
| ¿Cuál es mi postura ante estos nuevos aprendizajes? |  |
| ¿Qué decisiones o acciones he tomado o pienso tomar después de tomar esta clase? |  |
| ¿Cómo me proyecto aplicando estos nuevos conocimientos? |  |
| ¿He conversado con alguien acerca de lo que pienso? ¿por qué? |  |