

	Secretaría de Educación de Guanajuato	
	Dirección General para el Desarrollo Integral de la Comunidad Educativa	
	1er. Semana Estatal de Educación Artística y Cultural	
Propuesta de actividad lúdica /formativa		
Nombre de la actividad	Mi diario de la Buena Vida	
Nivel al que va dirigida	Primaria y secundaria	
Objetivo	Crear un itinerario comunitario para lograr un equilibrio emocional, construyéndote como una alternativa de Buena Vida.	
Material	Hojas blancas cortadas en 4 o bloc de notas adhesivas o libreta vieja con hojas disponibles. Una hoja de papel bond para firmar acuerdo y cinta adhesiva para pegarla en un lugar visible del salón. Lápiz, bolígrafo o marcadores.	
Descripción	<p>Se inicia la actividad con un ejercicio de relajación física. (10 min)</p> <p>Se hace una introducción a la actividad haciendo las siguientes preguntas detonadoras: ¿Cómo les parece que podríamos transformar nuestras prácticas cotidianas para lograr un equilibrio emocional? ¿Cómo ser sujetos más asertivos y empáticos? ¿Qué hábitos debo cambiar para vivir una Buena Vida? (10 min)</p> <p>Se hace una lluvia de ideas sobre actividades que se pueden llevar a cabo durante los siguientes días, se anotan en el pizarrón las más adecuadas. Para fomentar la creatividad se pueden usar de guía las siguientes palabras y frases guía: Seres inacabados (plasticidad neuronal), justicia social, ir contracorriente (pensamiento crítico), ser dueño de tu propio destino, no lo dejes para mañana, el presente es lo que hay, vive haciendo las cosas que disfrutas sin hacerte daño, el arte del buen vivir, esperanza, deconstrucción de la cultura, utopía... (10 min)</p> <p>Se pide crear un itinerario en conjunto con todos los participantes de al menos 10 días con actividades diarias que potencien el desarrollo socioemocional, enfocado en una Cultura de Paz y para el desarrollo de una Buena Vida. (20 min)</p> <p>Cada participante anota en su propio “Diario de la Buena Vida” las actividades que se llevarán a cabo y se firma una hoja con la finalidad de comprometerse a cumplir dicho acuerdo. (10 min)</p> <p>Nota: se firma al inicio y al final de los días propuestos si cumplió cabalmente con todas las actividades.</p>	
Duración aprox.	60 minutos	

Directivos y docentes, los invitamos a registrar su participación a través del siguiente enlace o escaneando el código QR. <https://forms.office.com/r/qhUikFE3sT>

