

## Exemple d'activitat d'aprenentatge

### Diari reflexiu

**Tipus de contingut**  Coneixements  Habilitats  Actituds

**Fases**  Inicial  Desenvolupament  Tancament

**Observacions** Es pot fer durant tota la seqüència formativa o com a activitat final.

**Descripció** El diari reflexiu és una eina per anar recollint sistemàticament idees, reflexions i evidències del procés formatiu. Vol ser una eina que ajudi a la reflexió sobre el propi procés d'aprenentatge i a l'autoregulació.  
Es tracta d'anar recollint, ja sigui en paper o amb alguna eina virtual (bloc, portafoli digital, o diari), les reflexions sobre el procés d'aprenentatge.

**Serveix per**

- Reflexionar sobre allò après.
- Prendre consciència del procés d'aprenentatge.
- Autoregular l'aprenentatge.

**Aspectes a tenir en compte**

- Cal definir molt bé, què es vol recollir en aquest diari, que no sigui merament descriptiu, sinó que convidi a reflexionar.
- Per facilitar el procés d'aprenentatge es poden donar pistes de diaris o mostrar exemples del que no caldria recollir i del que sí, dins un diari reflexiu.

### Exemple

Fragment de relat d'un diari reflexiu:

*“Avui m’he adonat que molts cops, i malgrat ho sabem, ens deixem endur pels prejudicis, he caigut de quatre potes en l’exercici que ens han plantejat a l’aula. Caldrà que intenti, a partir d’ara, estar més atent al que penso, dic i faig. A veure si en la propera sessió puc aconseguir-ho...”*