

### Estimado maestro:

Si te encuentras en un momento de vulnerabilidad emocional por alguna situación, podrías elaborar un plan de contención emocional.

### EN COLECTIVO DIALOGUEN PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO QUE PODRÍAN EMPRENDER.

Escriban e ilustren aquellas que son posibles de llevar a cabo en su cotidianidad de manera permanente

Empty dashed box for writing and drawing practices, with icons for dialogue, writing, and self-care on the right side.

Las prácticas de autocuidado que elijan podrán, posteriormente, constituirse en un proyecto colectivo, dentro del cual se puede involucrar la participación de toda la comunidad educativa; debe surgir a partir de la participación y compromiso de todos.

### ACUERDOS DEL TALLER



# TALLER INTENSIVO PARA EL DOCENTE PERSONAL



Empty dashed box for additional notes or information.



## TRAMO 6

### PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO Y BIENESTAR DOCENTE COLECTIVO



El autoentendimiento conduce a identificar aquello que nos hace bien, pero también aquello que nos afecta. Hacer un ejercicio para reconocer lo que nos genera disgusto y displacer, permite identificar la forma de construir estrategias que permitan volver al bienestar

¿Cuál es el que se presenta de manera recurrente?  
¿Cómo influye en sus emociones ?

#### COMENTEN EN COLECTIVO

#### ACTIVIDAD PARA SU MANEJO

La queja: Generalmente se buscan culpables en una situación y la atención se enfoca en las dificultades. Pueden identificarlo cuando ante nuevas propuestas siempre se antepone un "pero".

La indecisión y perfeccionismo: Aparece cuando buscan tener un plan perfecto para llevar a cabo alguna acción, y luego al realizarlo piensan en todo aquello que no salió bien.

La postergación de actividades: Se tiende a posponer actividades que suelen sumarse a una larga lista de pendientes; mantenerlas así genera una sensación de carga y estrés por no terminirlas.

Autoboicotearte: Se presenta cuando se tiende a no disfrutar eventos asociados a emociones positivas en los logros profesionales, por pensar que éstos no se deben a sus capacidades y conocimientos.

Pensamientos catastróficos: Es la tendencia a imaginar los peores escenarios en los diferentes ámbitos de su vida.

otra

En colectivo, tomen un momento para analizar la forma en la que se ha construido su identidad docente.



La identidad docente es un proceso

se construye a lo largo de la vida, cuando se tiene una noción sobre lo que uno es, llegan otras experiencias y aprendizajes a nutrirnos y marcar el inicio de una reconfiguración.

En colectivo reflexionen sobre experiencias que les hayan traído bienestar y una sensación de satisfacción, y otras que les hayan generado incomodidad o desagrado

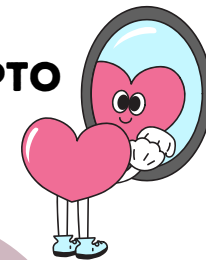
Experiencias que me han generado bienestar o sensación de satisfacción

Experiencias que me han generado incomodidad

Dialogar sobre estas experiencias ayuda a reflexionarlas y encontrar soluciones o caminos que en su momento no se pudieron identificar.

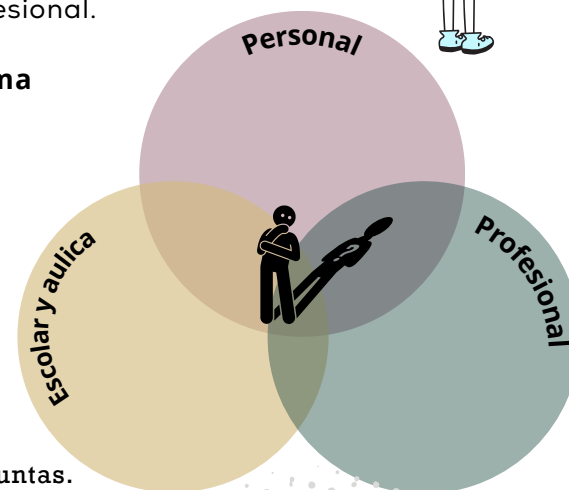
## TRAMO 1 DESARROLLO HUMANO: AUTOCONCEPTO

En tu persona, y como docente, confluyen, por lo menos, tres esferas. Las experiencias que vives desde cada una influyen en las otras, de esta forma se va consolidando tu identidad individual y profesional.



### Completa el esquema

Las vivencias individuales y colectivas que has tenido a lo largo de tu vida y la interpretación que haces de ellas, te ayudan a formar una opinión sobre ti y tus aspiraciones, y así construir un concepto sobre quién eres; reflejándose en la forma en que te relacionas y proyectas a las demás personas, generándoles una percepción de ti.



Responde las siguientes preguntas.

¿Quién soy realmente?

¿Qué es lo más importante de mi vida?

Ahora, identifica 3 momentos trascendentales en tu vida

EXPERIENCIA 1

EXPERIENCIA 2

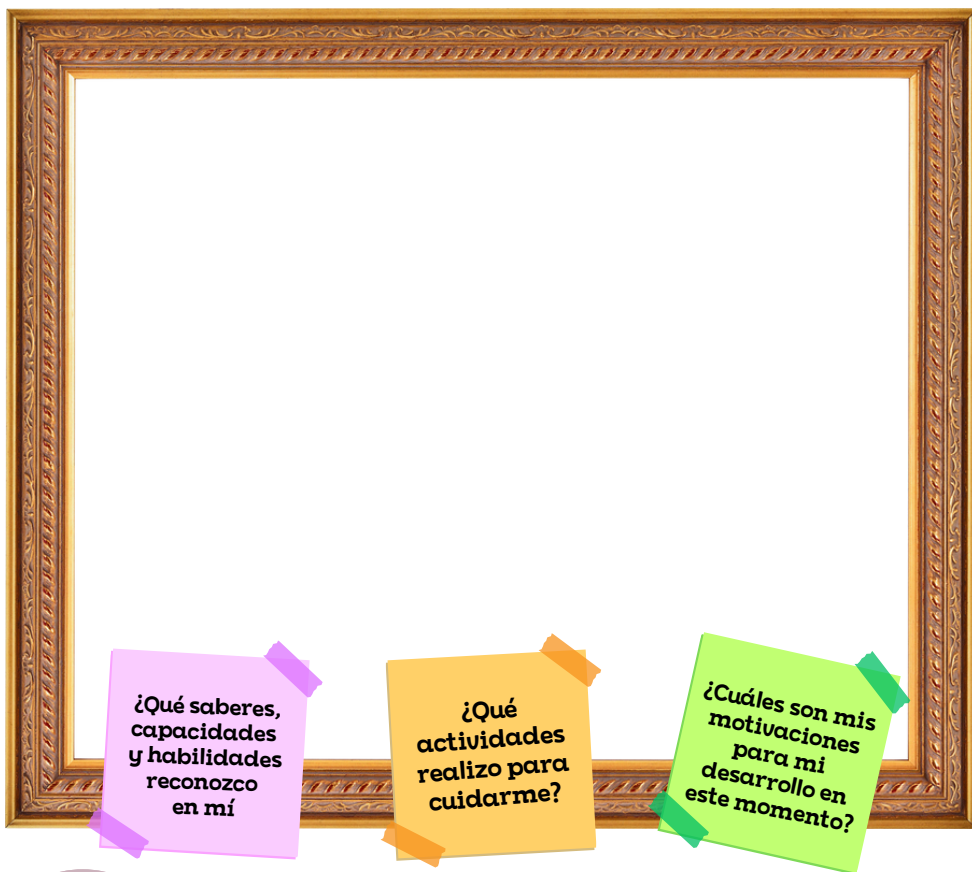
EXPERIENCIA 3

La forma en cómo estas experiencias se han ido entretejiendo para reconocerte como la persona que eres actualmente



El autoconcepto es una construcción en la que la autoestima y la autoimagen son muy importantes, esta última se consolida por la representación mental que hacemos sobre la forma en la que nos percibimos, cómo nos perciben los demás y el resultado de la forma en la que percibimos lo que los demás ven en nosotros.

**REALIZA UN DIBUJO DE TI MISMO  
EN EL QUE SE IDENTIFIQUE CÓMO TE PERCIBES DE MANERA PERSONAL**



**RELATO PERSONAL**



**A partir de las actividades que has realizado hasta este momento, redacta el primer relato que hable sobre ti en la esfera personal; es decir, un bosquejo sobre cómo te percibes.**

## TRAMO 5

### LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD DOCENTE A PARTIR DE LA COLECTIVIDAD



Para comenzar, en plenaria compartan un par de narrativas que construyeron en los tramos anteriores.

#### ¿CÓMO DEFINIRÍAN SU IDENTIDAD DOCENTE?

escribe una frase que responda a esta pregunta



A lo largo de su formación como profesional, e incluso desde que pensaron en ser docentes por primera vez, han cambiado las ideas que tienen sobre lo que esto significa y la manera en la que les gustaría que se perciba su profesión en el futuro. Reflexiona y completa el siguiente esquema donde se identifican tres momentos sobre la construcción de su identidad docente,

#### MOMENTOS

#### CONCLUSIÓN

Sucede durante la confirmación de la identidad o vocación y la adquisición de una nueva identidad.

Lo que yo pensaba que era...

Es la identidad atribuida a la formación y el contraste con la identidad reivindicada o comprobada.

Lo que me di cuenta que era durante la práctica...

Contraste e identificación entre el proyecto identitario personal y el de los demás.

Lo que me gustaría que fuera...

La autopercepción de ser docente, lo que han construido sobre lo que significa serlo, no es un algo aislado, en la medida en la que se identifican con una forma de ser maestro tratan de ser vistos por lo otros como tal, y viceversa, se consolida en el colectivo, y se nutre de él. **Es un proceso dinámico, cíclico e interactivo.**

## RELATO VIDA DOCENTE



A partir de los textos que fuiste redactando en este tramo, articula el tercer relato que hable sobre tu vida docente y lo que has vivenciado en ella, intenta recuperar una experiencia en la que puedas identificar la relación entre tus acciones, el aula y la escuela.

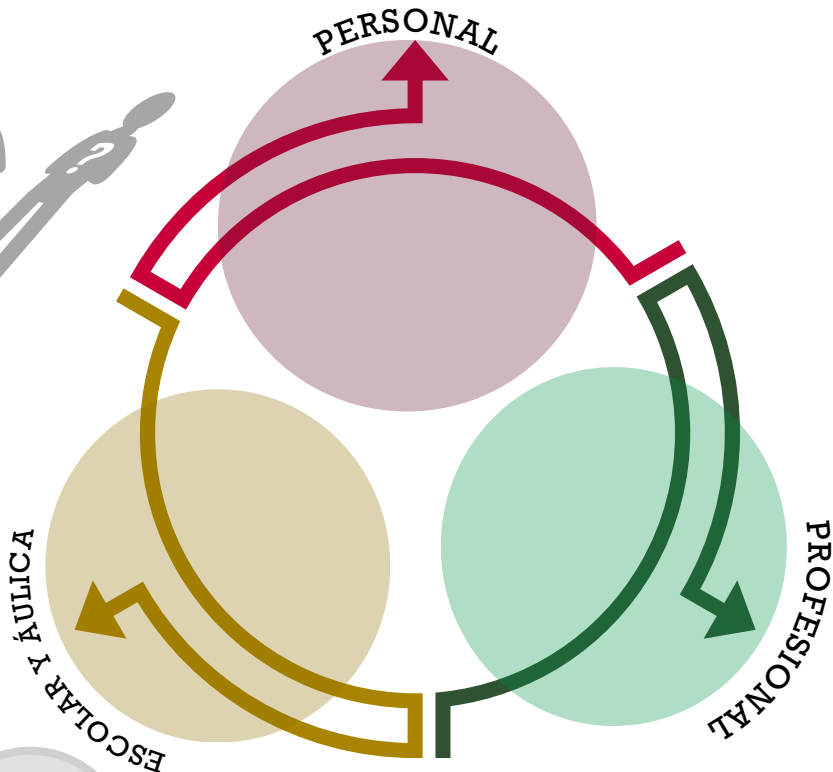
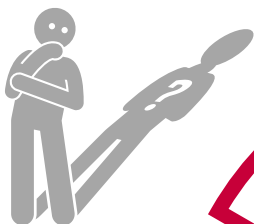


## TRAMO 4 EL DOCENTE

### DESDE LA PERSPECTIVA INTEGRAL



Es importante reconocer que, como persona integral vives costumbres, intereses, afectos y convicciones que se mezclan y se ponen en juego en diversos contextos. Hay momentos en los que no sólo eres maestro, sino también padre o madre, hermano, hijo, amigo, miembro de una comunidad, compañero; estos roles también influyen en tu “yo docente”.



## NARRATIVA INTEGRADA



A partir de los tres relatos que redactaste a lo largo de la sesión, realiza una reflexión sobre la forma en la que se relacionan las esferas en la formación de tu identidad

## TRAMO 2 DESARROLLO PROFESIONAL REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA

En tus experiencias, seguramente, se interrelacionan aspectos personales, familiares, sociales o educativos que te acercaron al deseo de querer ser docente. Inicia por identificar aquellas experiencias individuales que te llevaron a la docencia; haz un viaje al pasado y escribe la vivencia de acuerdo con lo siguiente:

La primera vez que pensaste en ser docente

La razones por las que decidiste ser docente

Las ideas o nociones que tenías sobre la docencia

A lo largo de tu desarrollo profesional y quehacer pedagógico has experimentado oportunidades y tensiones que te permiten enfrentar las distintas eventualidades que se te presentan (dificultades, obstáculos o desafíos); la forma en la que las has resuelto te configura como el profesional de la educación que eres actualmente.

Recuerda una experiencia de tu trayectoria docente en la que hayas enfrentado y resuelto una situación; realiza un texto en el que puedas identificar la solución, la toma de decisiones que realizaste y el resultado de ellas.

Blank lined writing area for the initial reflection.



Con un par, compartan una experiencia que les haya traído emociones positivas, una sensación de satisfacción o de reconocimiento hacia la labor que realizan. A partir del intercambio, enlisten los aprendizajes significativos que hayan desarrollado

- Five green checkmarks indicating a checklist or progress.

Al reflexionar sobre todas estas experiencias, es importante que las identifiquen las que manifiestan un grado de bienestar con su labor como docentes. Pensar en la valía e importancia que tiene su trabajo para la sociedad y el impacto que tiene en distintas generaciones.



A partir de los textos que fuiste redactando en este tramo, articula el segundo relato que hable sobre tu trayectoria profesional, intenta recuperar experiencias académicas y laborales



### TRAMO 3 EXPERIENCIAS Y VIVENCIAS EN LA ESCUELA LA VIDA DOCENTE

En la vida docente se construyen saberes, habilidades, creencias e intereses que se ponen en sinergia al estar en la escuela, en el salón de clases, con los estudiantes, con otros maestros, y con la comunidad educativa. Todo este saber pedagógico es dinámico, se reconstruye a lo largo de su práctica; al estar dentro de una institución, los docentes contribuyen a su configuración y al mismo tiempo la institución también les da elementos para construirse o reconstruirse.

Junto con un par, hagan una reflexión sobre aquellos saberes y habilidades que han desarrollado y creencias e intereses que poseen.

Two yellow rounded rectangular boxes. The left one is titled 'SABERES Y HABILIDADES' and the right one is titled 'CREENCIAS E INTERESES'. A cartoon character of a brain wearing a graduation cap and holding a pencil is positioned between the two boxes.

Redacta una experiencia en la que se haya generado sinergia entre tus saberes, habilidades, creencias e intereses, centrando tu atención en aquellas acciones o momentos positivos en los que te sientes reconocido.



En el siguiente espacio escribe aquellas situaciones que suceden durante tu vida docente y que te gustaría que fueran diferentes.

Situación en la que puedo tomar acciones desde mis facultades

Situación en la que necesito acompañamiento pedagógico