

Fichero sobre las dimensiones de la práctica docente

Mi Caja de Herramientas para el Bienestar Docente

FICHA 1 Dimensión Personal

La dimensión personal del docente hace referencia al conjunto de características, cualidades, experiencias, valores, creencias y emociones que conforman la identidad individual del profesor y que influyen directamente en su desempeño en el aula. Esta dimensión engloba tanto los aspectos más **conscientes** y racionales, como los más inconscientes y afectivos, que guían sus decisiones y acciones pedagógicas.

Propósito: La reflexión se centra en el profesor como ser histórico, considerando su historia personal, experiencia profesional, motivaciones vocacionales, satisfacción actual, sentimientos de éxito y fracaso, y proyección profesional futura.

Apropiar la dimensión: "Soy un docente en constante aprendizaje. Al mirar hacia atrás, reconozco cómo mi historia personal ha moldeado mi práctica pedagógica. Mis experiencias, tanto las alegrías como las dificultades, han contribuido a enriquecer mi vocación. Hoy, me siento [sentimiento: agradecido, motivado, desafiado] con mi trabajo y visualizo un futuro lleno de oportunidades para seguir creciendo y aportando a la educación."

Herramientas

1. **Autoconocimiento y reflexión:** Fomentar espacios de reflexión personal a través de diarios de clase, grupos de estudio o mentoría.
2. **Desarrollo profesional continuo:** Ofrecer oportunidades de formación y actualización para ampliar conocimientos y habilidades.
3. **Cuidado personal:** Promover el bienestar emocional y físico del docente a través del Autocuidado y la gestión del estrés.

En marcha:


Autoconocimiento y reflexión:

- a. Aumento en la frecuencia de uso de diarios de clase.
- b. Participación activa en grupos de estudio o mentoría.
- c. Mayor conciencia sobre las propias fortalezas y áreas de mejora.

Desarrollo profesional continuo:

- d. Incremento en la participación en programas de formación y actualización.
- e. Aplicación de nuevos conocimientos y habilidades en el aula.
- f. Elaboración de planes de desarrollo profesional individualizados.

Cuidado personal:

- 
- g. Comprende quién eres: Tómate el tiempo para reflexionar sobre tus metas, valores y comportamientos. Conocer a ti mismo es el primer paso para construir una base sólida para el autocuidado.
 - h. Cultiva el respeto propio: Reconoce tu valía y establece límites saludables. Al respetarte a ti mismo, fomentarás el respeto de los demás hacia ti.
 - i. Reflexiona sobre tu imagen: Observa la imagen que proyectas, tanto hacia ti mismo como hacia los demás. Ajusta tu autoimagen según tus metas y valores.
 - j. Reconoce cualidades y limitaciones: Acepta que la perfección no es alcanzable. Reconoce y celebra tus cualidades, al tiempo que aceptas y aprendes de tus limitaciones.
 - k. Reducción de los niveles de estrés y ansiedad.

BENEFICIOS

Al implementar estas estrategias, los docentes podrán:

- Mejorar en el bienestar emocional y físico reportado por los docentes.
- Reducción de los niveles de estrés y ansiedad.

Frase: Mi compromiso conmigo mismo: un docente más comprometido en su bienestar integral y pleno.

