

Profe ¿Y TÚ CÓMO ESTÁS?

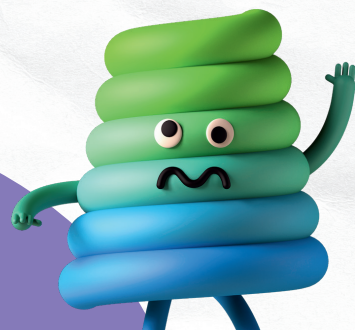
15 ACTIVIDADES PARA FORTALECER TU BIENESTAR
A TRAVÉS DEL DESARROLLO
DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES.





Esta bitácora está inspirada en el proyecto investigativo
“Profe, ¿y tú cómo estás? Narrativas de docentes de primera infancia que inspiran
una bitácora para el bienestar emocional”, de la Maestría en Infancias de
la Universidad Santo Tomás.

Este material está diseñado para acompañarte en tu desarrollo personal y profesional,
a través de 15 actividades reflexivas y prácticas, podrás fortalecer tus competencias socioemocionales,
fomentar el bienestar docente
y mejorar la conexión contigo mismo y con tu entorno educativo.





AUTORA:
Paula Andrea Sarmiento Tunjano



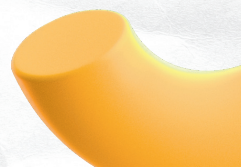
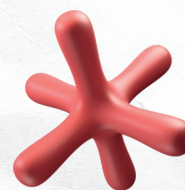
AUTORA:
Geraldine Vaca Díaz



AUTORA:
Franci Carolina Rodríguez Vergara

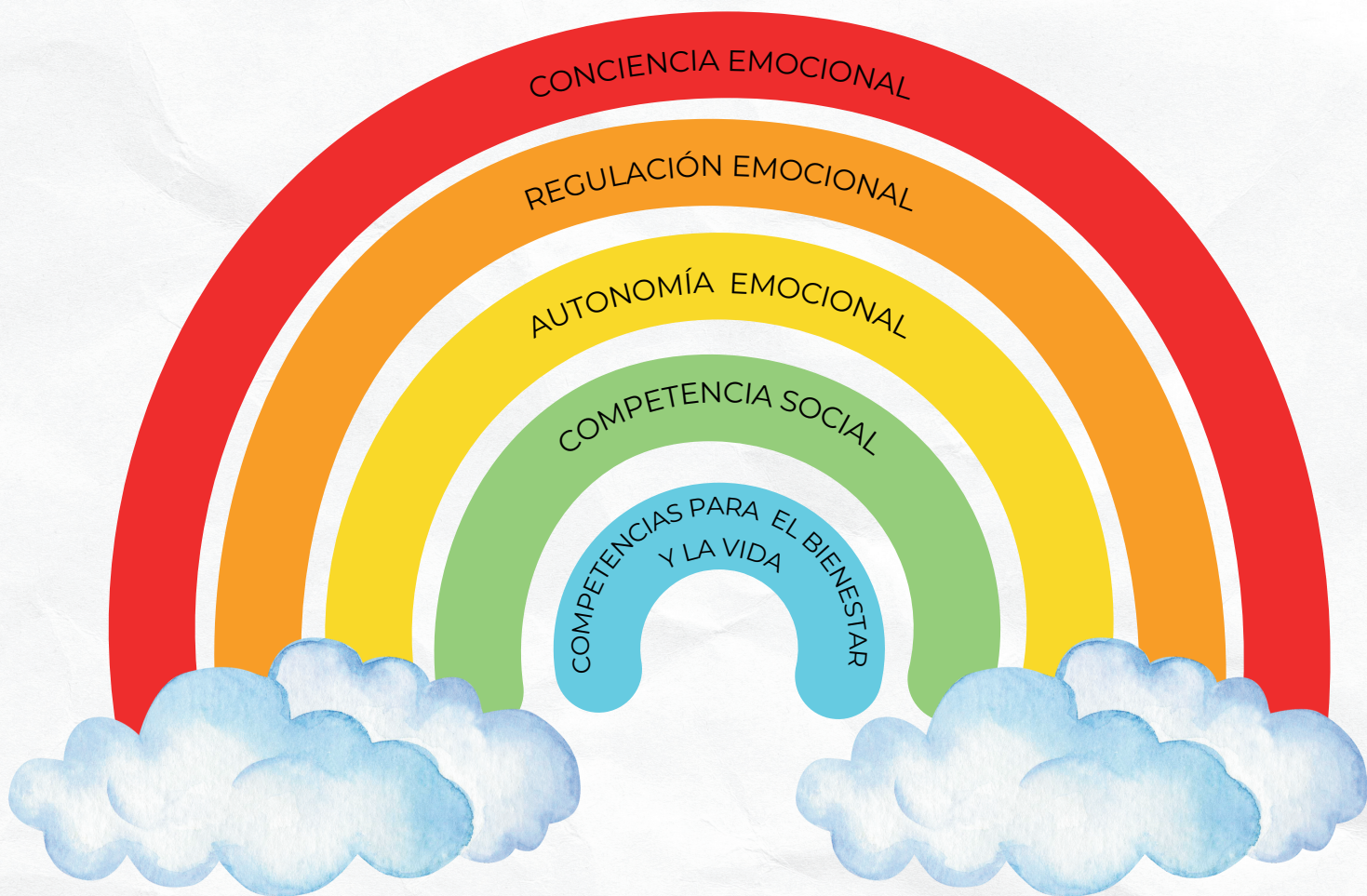


TUTORA DEL PROYECTO:
Diana Carolina Montoya Mogollón



Las 15 actividades que conforman esta bitácora se basan en el modelo pentagonal de competencias emocionales propuesto por Bisquerra y Pérez (2007), el cual integra cinco dimensiones: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

Por ello, este arcoíris te guiará a fortalecer cada una de estas competencias emocionales, invitándote a recorrer un camino de autoconocimiento, equilibrio y bienestar.



Pega una fotografía tuya o dibuja un retrato que represente cómo eres actualmente como profe. Acompáñalo con un breve relato donde cuentes alguna experiencia significativa que hayas vivido recientemente en tu rol docente.



fecha y lugar:



Tómate una foto con tu grupo de estudiantes. Deja volar tu imaginación y hagan que sea una foto divertida, creativa y original.
Luego, pégala en el salón de clase y también en este espacio.

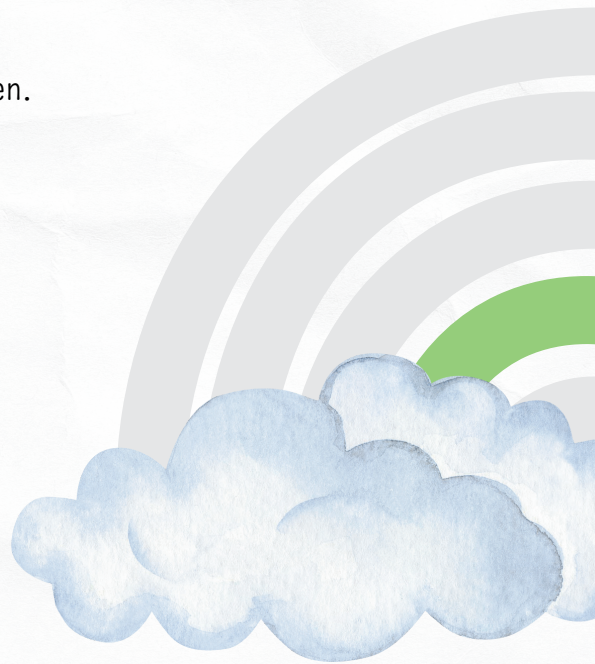
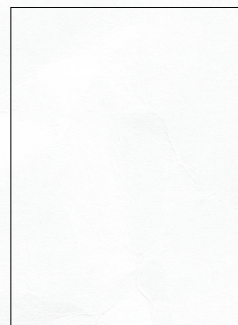
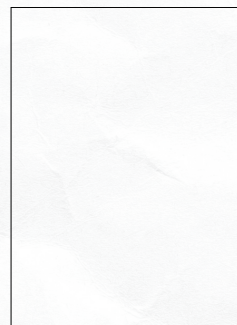
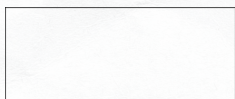
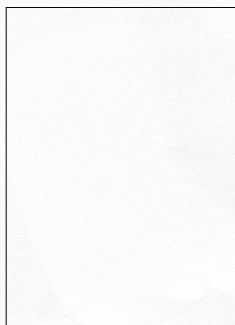
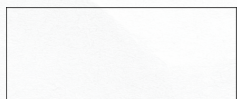
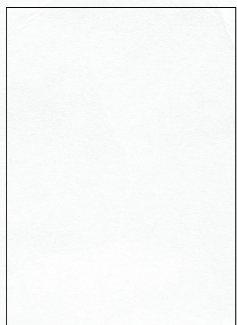
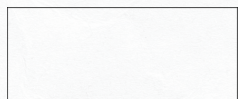
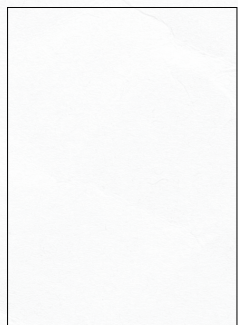
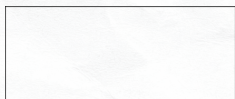
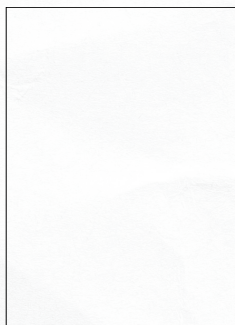
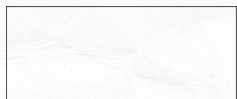
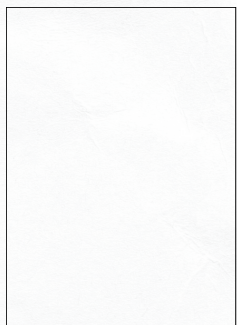
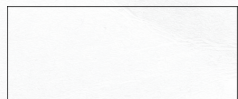
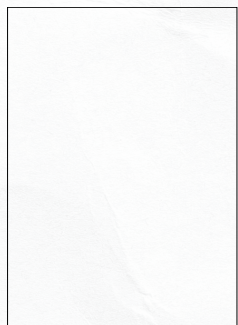


fecha:

Cada estudiante que pasa por nuestras aulas deja una huella en nuestro corazón. Por eso, invita a tus estudiantes a estampar en este espacio la huella de su dedo índice. Debajo de cada huellita, escribe el nombre correspondiente.



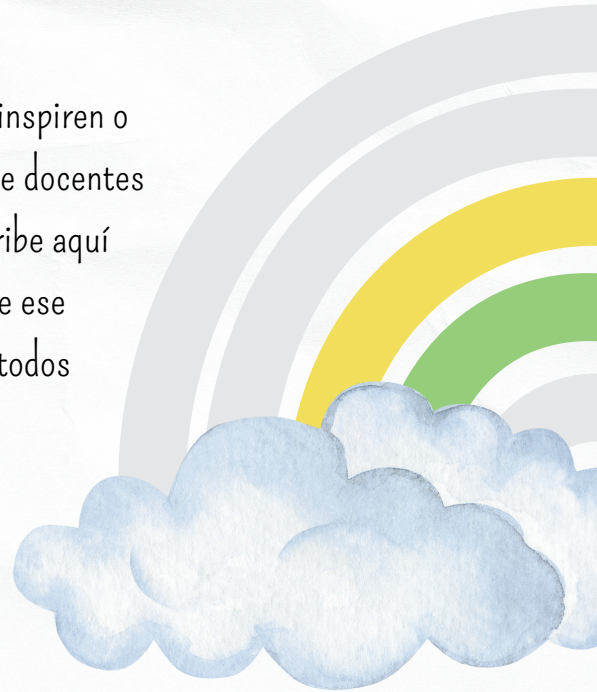
Entrega hoy la bitácora a tus estudiantes y pídeles que te dibujen.
Una vez terminen su dibujo, invítalos a firmarlo con su nombre.



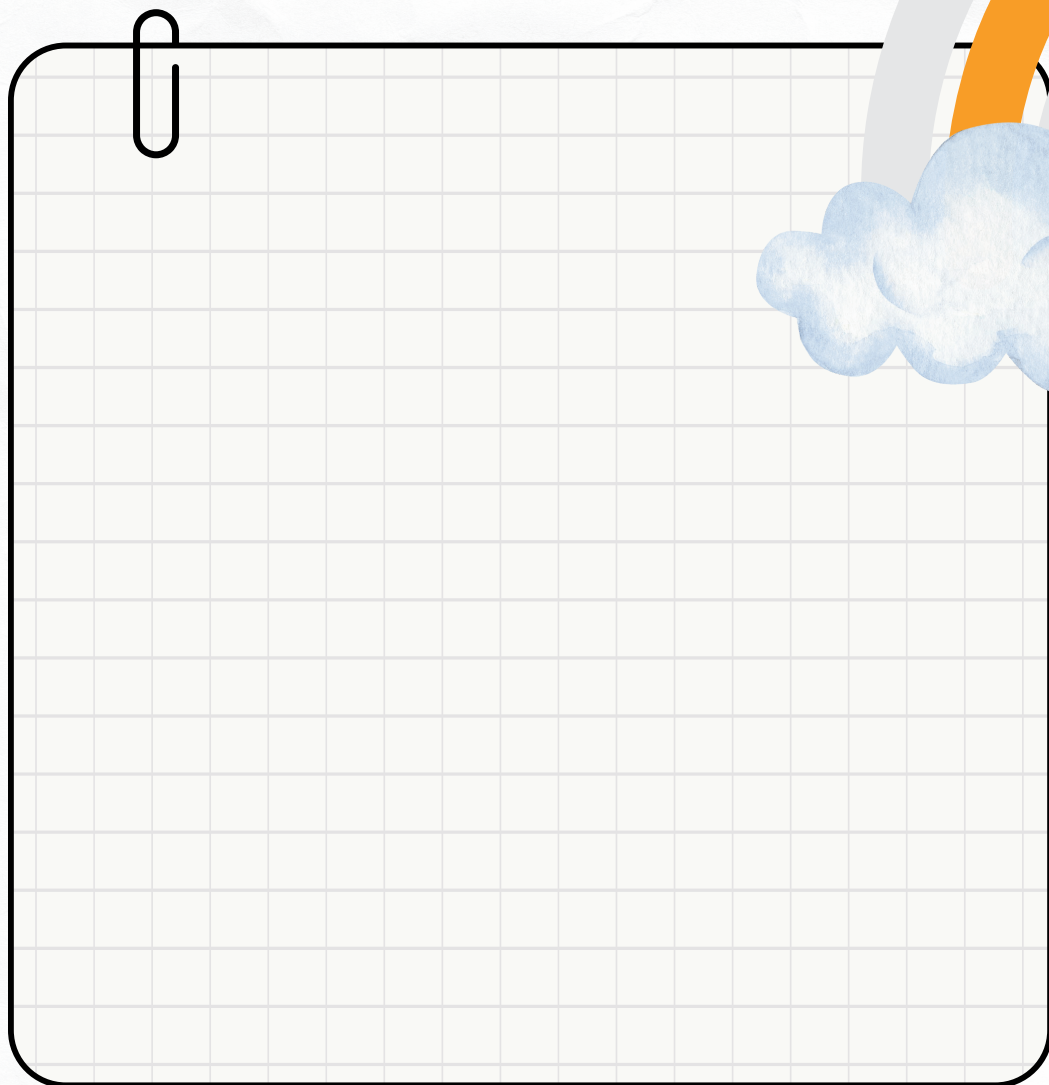
Escribe una carta a tu yo del pasado, a ese profe que iba iniciando su camino a la docencia.



Explora tus redes sociales y busca docentes influencers que te inspiren o te saquen una carcajada, disfruta también ver algunos memes de docentes que describan perfectamente nuestra vida en el aula; luego escribe aquí el nombre del influencer que más te gustó y comparte o describe ese meme que te hizo decir “soy yo” o “mis estudiantes”, para que todos podamos reírnos e inspirarnos juntos.



Haz un listado de las cosas que te ayudan a mantener la calma día a día.
Tenlo presente y recurre a él cuando lo necesites para cuidar tu bienestar.

A large, empty grid on a piece of paper with a paperclip at the top left corner. The grid is composed of light gray lines forming a 20x20 square pattern. The paper is white with a slightly textured appearance. A black paperclip is attached to the top left corner of the grid. To the right of the grid, there is a stylized illustration of a blue and white cloud and a portion of a rainbow with orange, yellow, and gray bands.

Anímate a agendar una cita con un colega para disfrutar un postre, café o helado.

Luego, comparte en este espacio algo que represente ese momento especial: puede ser una foto, un vaso, una servilleta, el logo del lugar o cualquier recuerdo que captures de la experiencia.



fecha, hora y lugar:

Escribe en una nota adhesiva las cosas buenas que te pasaron durante el día y pégalas en el Frasco Emocional. Será un recordatorio constante de que cada día tiene algo hermoso que vale la pena guardar.



Mochila 🎒 de las emociones

1. Identifica y escribe dos emociones que pesan en tu mochila (por ejemplo: inseguridad, miedo, estrés, enojo, etc.).
2. ¿Qué prácticas personales te ayudan a reconectarte con la pasión por enseñar cuando te sientes emocionalmente agotado?
3. ¿Qué incluirías en tu mochila para cuidar tu bienestar emocional?

Esta actividad te ayudará a visualizar tus emociones, reconocer lo que te agobia y descubrir herramientas que te sostienen como docente.



Alista lápiz y colores y dibuja una silueta de ti mismo/a.

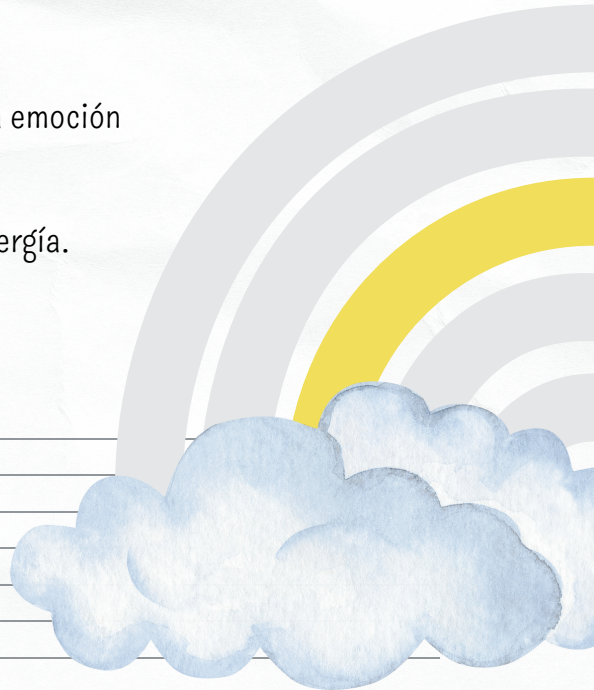
Piensa en las emociones que estás sintiendo en este momento señala, marca o colorea en la silueta las partes del cuerpo donde las sientes.

Usa un color diferente para cada emoción y observa cómo se refleja tu estado emocional en tu cuerpo.



Recuerda y escribe una canción que te haya hecho sentir alguna emoción durante la semana.

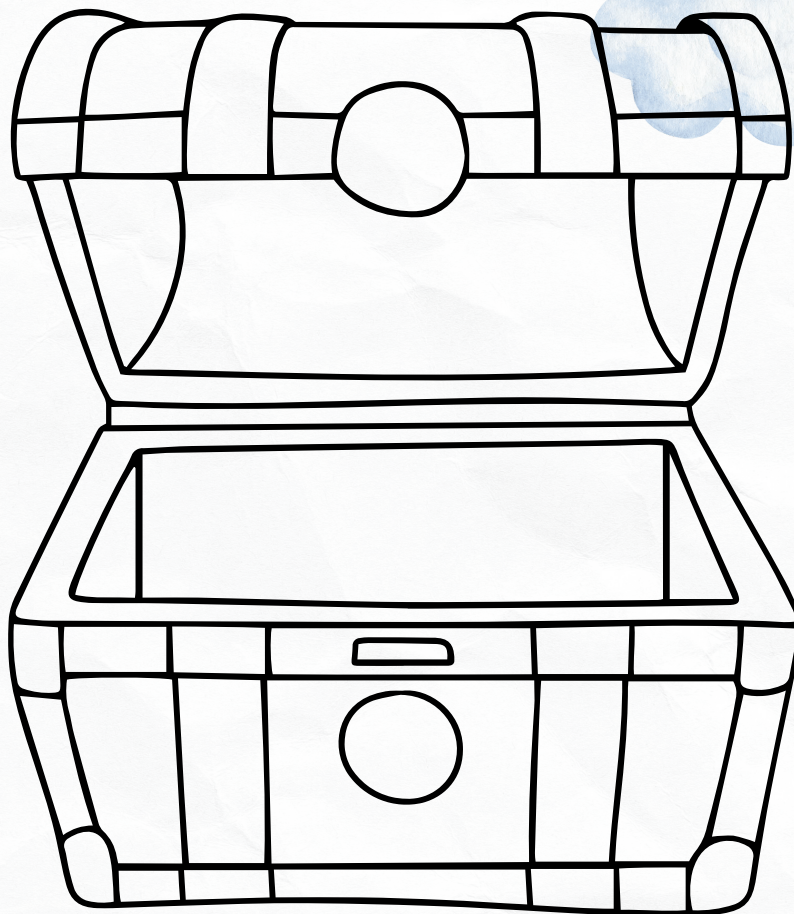
Luego, ponla a todo volumen, escúchala y báilala con toda la energía.



Construye tu baúl emocional.

Reúne cartas, dibujos, fotografías, frases o cualquier detalle que te hayan regalado tus estudiantes y pégalos en este baúl.

Será un espacio para guardar y valorar los momentos especiales, las emociones compartidas y el impacto positivo que tienes como docente.



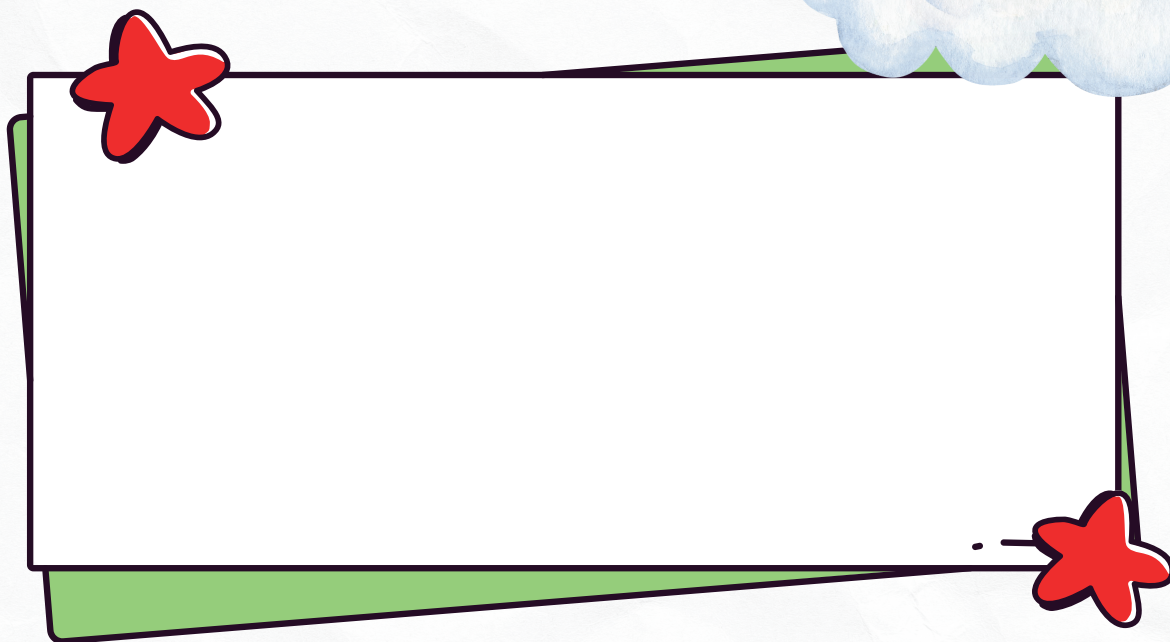
Ejercita cuerpo y mente.

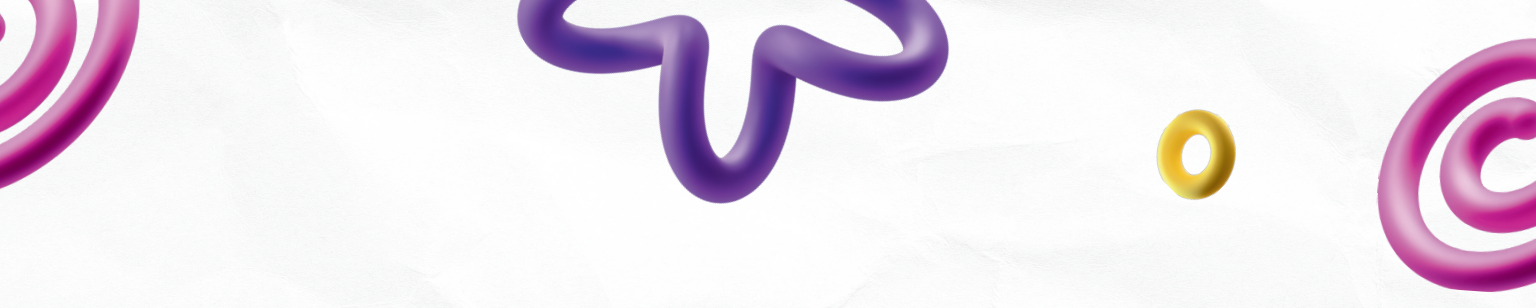
Invita a un colega a dar una caminata contigo.

Detente a observar tu entorno, recolecta flores, hojas u otros elementos que te llamen la atención, y pégalos en este espacio como un recuerdo de la experiencia y de la conexión con la naturaleza.



Describe, en una frase o un párrafo, cómo esta bitácora te ayudó a fortalecer cada una de tus competencias emocionales, invitándote a recorrer un camino de autoconocimiento, equilibrio y bienestar.





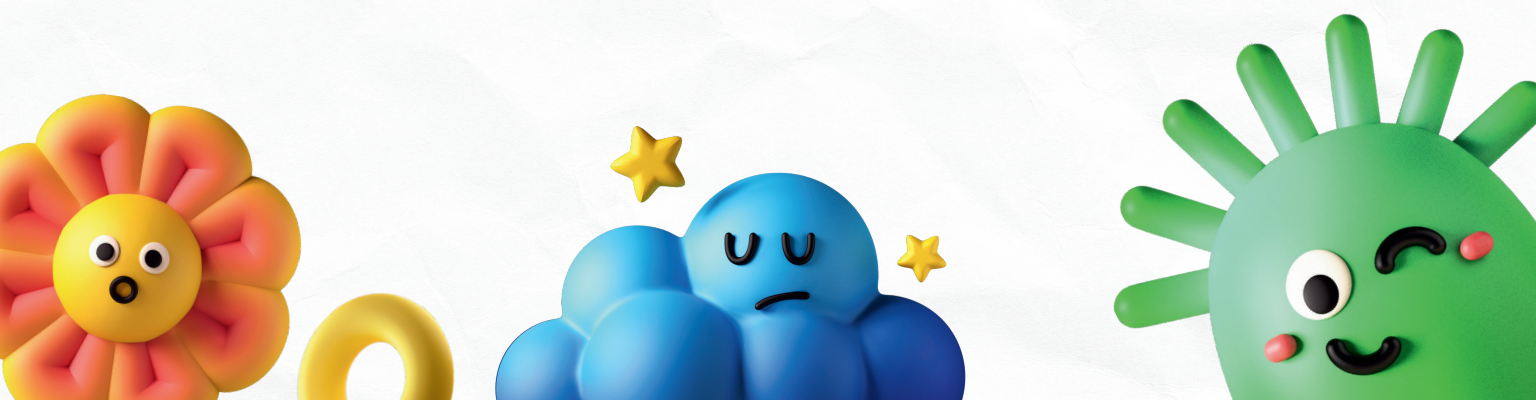
Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a las docentes de primera infancia que participaron con entusiasmo y dedicación en las actividades que hicieron posible la creación de esta bitácora.

Su compromiso, creatividad y pasión por la enseñanza han sido fundamentales para materializar este proyecto.

También extendemos un especial reconocimiento a nuestra tutora de proyecto, Diana Carolina Montoya Mogollón, por su orientación, acompañamiento y apoyo constante.

Su guía y experiencia fueron clave para que este proyecto se llevara a cabo de manera exitosa.

Gracias a todas y cada una por su aporte, inspiración y compromiso con el bienestar y crecimiento emocional de nuestros docentes.



¡CONTÁCTANOS!

Paula Andrea Sarmiento Tunjano
paulasarmientot@gmail.com

Franci Carolina Rodríguez Vergara
francarov24@hotmail.com

Geraldine Vaca Díaz
gevadi1410@hotmail.com



Esta obra está bajo la Licencia Creative Commons Atribución–NoComercial–SinDerivadas 4.0 Internacional.

Para ver una copia de esta licencia, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>