



ANEXO 5. DIARIO DE PRÁCTICAS

El diario reflexivo permite darse cuenta del propio proceso de aprendizaje y autoconocimiento recogiendo de manera periódica una reflexión sobre las situaciones prácticas que vive el alumno en el centro (como se generan estas situaciones, que acciones se acostumbra a hacer por parte de los diferentes profesionales, de que manera se justifican, como las interpretamos nosotros, qual es o sería nuestra intervención, etc.)

Se trata de ir más allá de la descripción de lo que pasa para darnos cuenta de como nuestras experiencias influyen en la manera que tenemos de pensar sobre una determinada acción profesional. Tenemos que poder dudar de todo aquello que damos por hecho, tanto nuestras ideas como rutinas profesionales.

Algunas de las cuestiones que pueden servir para la estructuración del contenido del diario son:

1. Lo que hago o haría y lo que hacen los otros profesionales delante de una situación.
2. Lo que pienso sobre una determinada situación y lo que creo que los otros profesionales piensan. Adivinar como algunos de estos pensamientos pueden ser creencias que se tendrán que revisar para mejorar la práctica profesional. Cuando se habla de creencia se entiende que son ideas que nunca nos hemos llegado a cuestionar de verdad.
3. Lo que siento y lo que me parece que los otros sienten y como he de mejorar la regulación o el manejo de estas emociones para un desarrollo óptimo de la profesión.
4. Lo que puedo hacer para mejorar la actuación realizada o lo que se desprende de mis pensamientos y emociones.

Este trabajo de hacernos mas conscientes de la relación entre emociones, pensamientos y acciones se puede elaborar en tres momentos diferentes:

1. En la anticipación de la situación, con preguntas del tipo: ¿Qué creo que pasará cuando...? ¿Cómo reaccionará...? ¿Qué pensará..? ¿Cuáles son mis expectativas delante de...?
2. Durante la acción que realizamos o observamos: ¿Qué está pasando? ¿Podemos cambiar o reorientar algún aspecto que no habíamos tenido en cuenta? ¿Cómo me siento, qué estoy pensando..? ¿Cómo se debe sentir...?
3. Después de la acción socioeducativa: ¿Qué ha pasado respecto a mis expectativas? ¿Cómo valoro el resultado? ¿Qué pienso de cómo ha ido? ¿Cómo me siento? ¿Qué deben pensar y sentir los otros? ¿Cómo se puede mejorar...?

Es muy importante redactar el diario a partir del pronombre personal "yo siento, yo pienso, yo hago...", así como hacer un esfuerzo para empatizar con los otros "yo" que intervienen en la situación, ya sean profesionales, usuarios, familiares... Una segunda y tercera lectura de aquello que hemos expresado de manera escrita en un momento dado, con la perspectiva del tiempo, nos tiene que permitir poner distancia en relación con lo que hacemos, pensamos, sentimos..., de manera que el análisis que saldrá pueda ser más profesional y menos personal.