

## PROTOCOLO DE AUTO-OBSERVACIÓN – VERSIÓN MODIFICADA

### 1ª PARTE: REGISTRO DE MOMENTOS DE INTENSIDAD EMOCIONAL

Registro realizado por:

Registro nº \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_

El presente formulario se debe cumplimentar lo antes posible después de un momento que juzgues de especial tono emocional en tu relación pedagógica con la persona con discapacidad intelectual con necesidades de apoyo extenso o generalizado ya que el tiempo puede borrar o modificar matices que te pueden resultar importante cuando hagas el análisis. Al cumplimentarlo, déjate llevar por la intuición, procura no buscar justificaciones o argumentos, eso ya lo harás cuando analices un número suficiente de registros.

En la primera pregunta, intenta describir qué paso, con brevedad pero sin olvidar aspectos importantes de los antecedentes (qué pasaba justo antes), el hecho (donde pasó, qué día de la semana, a qué hora, si es o no una actividad habitual ese día y hora, quien estuvo implicado, qué estabais haciendo, cómo empezó, se desarrolló y finalizó).

En las siguientes, marca con una 'X' las respuestas que mejor se ajusten a lo que sucedió y sentiste.

1. ¿Qué pasó?

2. ¿Qué emociones/sentimientos pudiste identificar en ti?

- ☐ Enojo / enfado / ira
- ☐ Miedo
- ☐ Tristeza
- ☐ Asco
- ☐ Alegría
- ☐ Envidia
- ☐ Culpa
- ☐ Vergüenza
- ☐ Cariño / ternura / amor
- ☐ Desconcierto
- ☐ Otros: .....

3. ¿Crees que este sentimiento es particular tuyo, por tu manera de ser, tu carácter, o que le ocurriría en general a cualquiera en esta situación?

- ☐ Mío particular
- ☐ General

4. ¿Cómo valoras tu reacción?

- ☐ Positivamente
- ☐ Negativamente
- ☐ Neutro

5. Tu reacción ha sido, desde el punto de vista pedagógico...

- ☐ Útil
- ☐ Perjudicial
- ☐ Indiferente

6. ¿Cómo han influido tus sentimientos en el hecho de que tu reacción haya sido útil o perjudicial?

- ☐ Mucho
- ☐ Poco
- ☐ Nada

7. ¿Qué concepto crees que explica más tus sentimientos y reacciones? (Puede ser más de uno)

- ☐ **Homologación:** igualar al otro a la propia idea que tiene uno, por ejemplo, a la idea que se tiene de las personas con discapacidad
- ☐ **Demonización:** el otro es muy diferente e incomprensible
- ☐ **Normalización:** Aplicación estricta de las normas que puede dificultar la escucha.
- ☐ **Equidistancia**

8. ¿Qué y cómo ha influido en esta situación?

- ☐ Mi miedo al fracaso profesional (no sentirme cuestionado yo como profesional o mi propuesta de trabajo)
- ☐ Mi miedo al fracaso personal (evitar el rechazo, buscar la aprobación del otro)
- ☐ Mi lucidez (como presunto supuesto de que 'yo' soy el que sabe)
- ☐ El poder y mi capacidad para distribuirlo (reconocer un espacio de decisión al otro)
- ☐ Mi cansancio, desánimo y pérdida de confianza en el éxito de la propuesta educativa o relacional
- ☐ Mi rigidez (resistencia a cambiar)
- ☐ Mi concepto de la personas con discapacidad (hasta qué punto mi actuación refleja que le considero como un igual en dignidad y derechos)

9. ¿Qué crees que en esta situación debes hacer con tus sentimientos?

- ☐ Expresarlos
- ☐ Reprimirlos
- ☐ Otra cosa: .....

10. ¿Cómo te has sentido como profesional?

- ☐ Competente
- ☐ Incompetente
- ☐ Indiferente

11. ¿Cómo te has sentido como persona?

- ☐ Bien
- ☐ Mal
- ☐ Indiferente

## 2ª PARTE: ANÁLISIS DE SENTIMIENTOS IDENTIFICADOS EN LA RELACIÓN PEDAGÓGICA

Auto-análisis realizado en base a la información registrada en los formularios del n° \_\_\_\_ al n° \_\_\_\_ de **“Registro de Momentos de Intensidad Emocional”** en la relación pedagógica.

Registro realizado por:

En el período entre \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_ y \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_

1. ¿Qué sentimientos se repiten en las situaciones registradas?
2. ¿Los consideraste mayoritariamente como resultado de tu propia personalidad o como sentimientos lógicos que surgirían a la mayoría de personas en esa circunstancia?
3. ¿Prefieres expresarlos o reprimirlos? ¿Qué te dice eso de ti?
4. En general ¿Cómo valoraste tus reacciones? ¿De forma positiva, negativa o neutra?

5. En general, ¿Cómo has considerado tus reacciones desde el punto de vista pedagógico: útiles, perjudiciales o neutras?
6. ¿Crees que tus sentimientos han influido algo en el hecho de que tus reacciones sean útiles o perjudiciales?
7. ¿Qué concepto(s) explican mejor tus sentimientos y reacciones: Homologación, Demonización, Normalización, Equidistancia?
8. Analiza las respuestas agrupadas a la pregunta 9 del **“Registro de Momentos de Intensidad Emocional”**. ¿Qué elementos están influyendo más en tus sentimientos? ¿Deberías trabajar alguno de ellos?
9. ¿Este análisis te ayuda a identificar aspectos sobre tu forma de ser y cómo influye en tu competencia como “educador” de personas con discapacidad? Si es así, ¿qué aspectos de tu desempeño profesional crees que deberías modificar o mejorar?

10. ¿Registraste más eventos en los que finalmente te sentiste bien o en los que te sentiste mal como profesional? Y ¿Como persona? ¿Qué te dice este hecho sobre a qué estás dando más importancia (tal vez surja que las situaciones de 'conflicto' son más 'emocionales' para ti que las de 'celebración' o al revés. Piensa en ello. ¿Cómo vives, en tu vida profesional y extra-profesional los conflictos y las celebraciones?
11. ¿Qué aspectos de la relación personal que envuelve la relación educativa que has identificado en este análisis crees que deberías compartir con el equipo de tu servicio?