

Autocuidado del docente

María Juliana Rojas
Isabel Diez Uriarte

CAMINO 21

+ Objetivos de la sesión

- **Reflexionar** sobre cómo los hábitos de los docentes y la cultura de clase impactan en el bienestar de los docentes.
- **Definir parámetros** que les permitan a los docentes establecer una **cultura del aula sana** con sus estudiantes.

Hagamos un breve diagnóstico...

*Entra al enlace que te proporcionamos
y responde las preguntas*



PERÚ

Ministerio
de Educación

cōnectados 

+



Código QR para
escanear con la
cámara de tu celular
y responder las
preguntas 3 y 4.



+

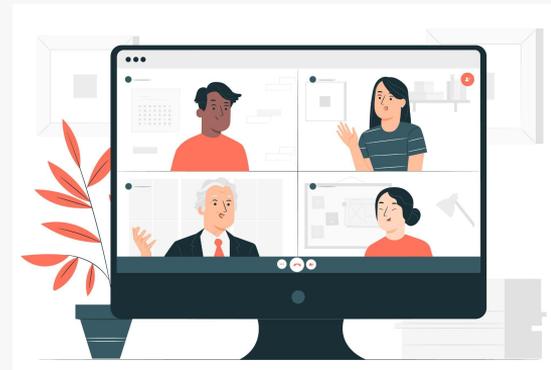
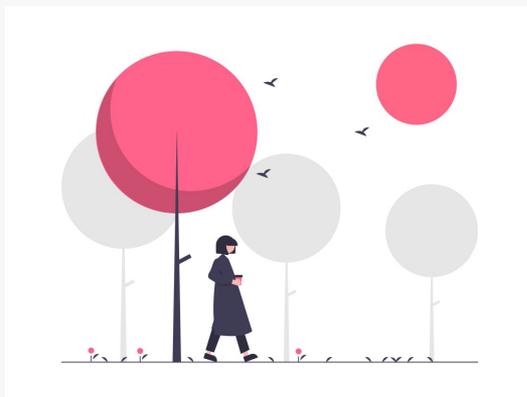


CANINO 21

Autocuidado del docente

Hábitos personales

Cultura del aula





PERÚ

Ministerio
de Educación

conectados 

Autocuidado y hábitos personales



+

Habitos Personales

- - Cuando hablamos de hábitos personales, es necesario hablar de aspectos que benefician a la salud física y emocional del docente y entre estos aspectos podemos mencionar:
 - Cuidado de la voz (relajación facial y calentamiento de cuerdas vocales).
 - Higiene postural (ejercicios para mantener una buena postura y evitar el síndrome del “manguito rotador”).
 -



PERÚ

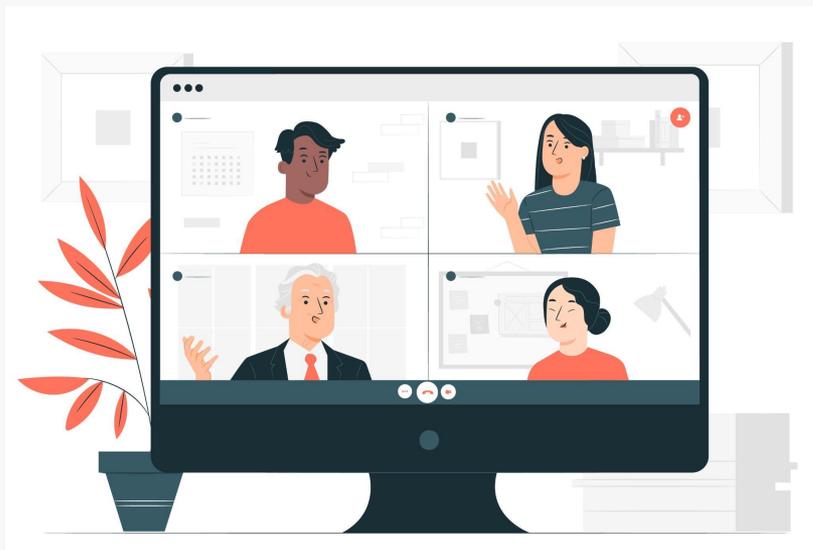
Ministerio
de Educación

cōnectados

+



Cultura del aula



+



CANINO 21

Normas y acuerdos de convivencia

- Fundamental para acordar y comunicar expectativas del curso y crear las bases para una **cultura del aula sana**.
- Tomar en cuenta la voz de los estudiantes.
- Algunos **temas fundamentales**:
 - ¿Cómo pueden **comunicarse** los estudiantes durante la clase y después de ella?
 - ¿Cómo esperas que se comporten en las **videollamadas**? ¿Cómo deben estar el **video** y **micrófono**?
 - ¿Cómo pueden **participar** y qué esperamos de ellos?



¿Qué nueva norma o acuerdo de convivencia vas a incluir en el próximo ciclo escolar?

Comparte en los comentarios.



PERÚ

Ministerio
de Educación

Mentalidades: fija y de crecimiento

Mentalidad Fija

Las personas con una mentalidad más fija creen que la inteligencia y el talento son rasgos innatos, que no cambian

Mentalidad de crecimiento

Las personas con más mentalidad de crecimiento creen que su inteligencia y talento cambian en función del esfuerzo, la perseverancia y la práctica

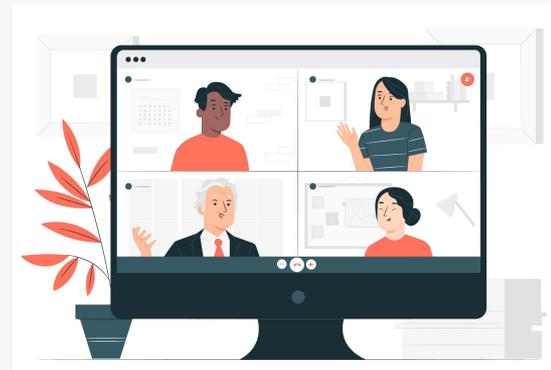
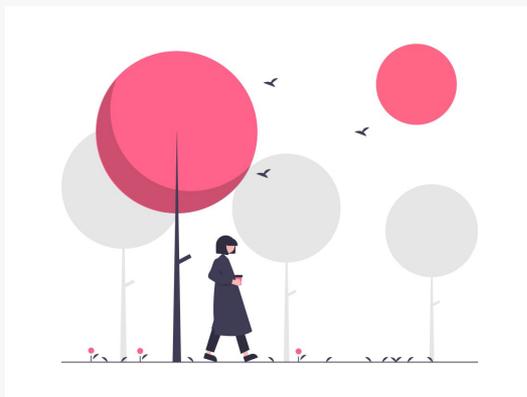


Mentalidad fija	Sistemas que organizan y articulan objetivos, creencias y comportamientos para dar sentido a la experiencia (Dweck, 2019).	Mentalidad de crecimiento
La inteligencia es algo con lo que se nace o no	Creencias	La inteligencia es el resultado del esfuerzo y trabajo continuos
Deseo de verse inteligentes, evitar parecer un tonto	Objetivos	Deseo de aprender, incluso si requiere esfuerzo o expone una debilidad
Los retos tienden a ser vistos como amenazas	Motivación	Los retos tienden a ser vistos como divertidos y emocionantes
Tienden a rendirse cuando las cosas se ponen difíciles	Reacciones	Persisten frente al fracaso
Ignoran las críticas	Retroalimentación	Aprenden de las críticas
Se sienten amenazados por el éxito de otros	Relación con los otros	Encuentran inspiración y lecciones por aprender en el éxito de otros
Atribuyen el éxito a la habilidad y ven el camino al éxito como algo que no controlan	Atribuciones	Atribuyen el éxito a algo que pueden controlar: su esfuerzo

Autocuidado del docente

Hábitos personales

Cultura del aula



+

●

+

●

¡Gracias!

María Juliana Rojas
mariajuliana@camino21.org

Isabel Diez
isabel@camino21.org