



ANNEX 5. EL DIARI DE PRÀCTIQUES

El diari reflexiu permet adonar-se del propi procés d'aprenentatge i autoconeixement, recollint de forma periòdica una reflexió sobre les situacions pràctiques que viu l'alumne en el centre (com es generen aquestes situacions, quines accions s'acostumen a fer per part dels diferents professionals, de quina manera es justifiquen, com les interpretem nosaltres, quina és o seria la nostra intervenció, etc.).

Es tracta d'anar més enllà de la descripció del que passa per adonar-nos de com les nostres experiències influeixen en la manera que tenim de pensar sobre una determinada acció professional. Hem de poder posar en dubte tot allò que donem per fet, tant les nostres idees com les rutines professionals.

Algunes de les qüestions que poden servir per a l'estructuració del contingut del diari son:

1. El que faig o faria i el que fan els altres professionals davant d'una situació.
2. El que penso sobre una determinada situació i el que crec que els altres professionals deuen pensar. Esbrinar com alguns d'aquests pensaments poden ser creences que caldrà revisar per a millorar la pràctica professional. Quan es parla de creença o prejudici, entenem que són idees que mai no hem arribat a qüestionar-nos de veritat.
3. El que sento i el que em sembla que els altres deuen sentir i com he de millorar la regulació o el maneig d'aquestes emocions per a un desenvolupament òptim de la professió.
4. Què puc fer per millorar l'actuació realitzada o què es desprèn dels meus pensaments i emocions.

Aquest treball de fer-nos més conscients de la relació entre emocions, pensaments i accions es pot elaborar en tres moments diferents:

1. En l'anticipació de la situació, amb preguntes del tipus: Que crec que passarà quan...? Com reaccionarà...? Què pensarà..? Quines són les meves expectatives davant...?
2. Durant l'acció que desenvolupem o observem: Que està passant? Podem canviar o reorientar algun aspecte que no havíem tingut en compte? Com em sento, què estic pensant..? Com es deu sentir...?
3. Després de l'acció socioeducativa: Què ha passat respecte a les meves expectatives? Com valoro el resultat? Què en penso? Com em sento? Què deuen pensar i sentir els altres? Com es pot millorar...?

És molt important redactar el diari a partir del pronom personal "jo sento, jo penso, jo faig...", així com fer un esforç per empatitzar amb els altres "jo" que intervenen en la situació, ja siguin professionals, usuaris, familiars... Una segona i tercera lectura d'allò que hem expressat de forma escrita en un moment donat, amb la perspectiva del temps, ens ha de permetre posar distància en relació amb el que fem, pensem, sentim..., de manera que l'anàlisi que en sortirà pot ser més professional i menys personal.