BIENESTAR DE QUIEN EDUCA

Mi plan de recarga

Quien educa cuida el jardín de sus estudiantes y también el suyo. Completa esta hoja en un momento tranquilo y tenla a mano para la próxima semana difícil.

Mis señales de cansancio

En mi cuerpo

En mi humor

En mi clase

Lo que me devuelve la energía

En cinco minutos

En una tarde

En un fin de semana

A quién acudo

En la escuela

Fuera de la escuela

Un límite que voy a sostener este mes

Mi pausa de cinco minutos

- ☐ Respira con exhalaciones más largas que las inhalaciones.
- ☐ Anota tres cosas por las que das gracias hoy.
- ☐ Pregúntate: ¿qué necesito ahora?



¿Cómo estoy yo hoy?

Marca cada semana del 1 (muy cansada o cansado) al 5 (con energía).

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

Referencia. Gratitud: Robert A. Emmons, *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz* (2007). Autocompasión: Kristin Neff, *Sé amable contigo mismo* (2011).