

# CUADERNO DE REFLEXIÓN Y GRATITUD PARA DOCENTES

# INTRODUCCIÓN

Este cuaderno ha sido creado como un espacio personal para acompañarte en tu camino como docente. Su propósito es ayudarte a reconectar contigo mismo, reflexionar sobre tu día a día en el aula y reconocer lo valioso que hay en cada experiencia, incluso en los desafíos.

Tómate unos minutos cada semana para escribir tus pensamientos, observar tu crecimiento y reconocer con gratitud esas pequeñas victorias que a menudo pasan desapercibidas.

Este cuaderno no es solo un registro de experiencias, sino un ejercicio de memoria y sentido. Un lugar donde tu voz, tus preguntas y tus logros se encuentren y se resignifiquen.

## INSTRUCCIONES SOBRE LA REFLEXIÓN SEMANAL



Cada semana escribe sobre tus pensamientos, emociones y desafíos. No hay respuestas correctas, solo son tus vivencias...



~~~~~

L M M J V

SEMANA N°:

FECHAS:

# Cuaderno semanal del profesor

## REFLEXIÓN DE LA 1<sup>a</sup> SEMANA

DEDÍCATE UNOS MINUTOS



## ESTADO DE ÁNIMO DE LA SEMANA



# Registro del momento más inspirador de la semana

DESCRIPCIÓN DEL MOMENTO

¿QUÉ TE ANIMA A SER MEJOR  
EDUCADOR CADA DÍA?

¿QUÉ TE HA SACADO UNA SONRISA?

DESCRIBE UNA SITUACIÓN ESPECIAL QUE TE GUSTARÍA COMPARTIR  
CON TUS COMPAÑEROS, POR HABERTE HECHO SENTIR BIEN

# Registro del momento más desmotivador

DESCRIPCIÓN DE UN RETO AL QUE TE HAYAS ENFRENTADO ESTA SEMANA

¿QUÉ ES LO QUE MÁS  
TE HA PREOCUPADO O DESAFIADO?

¿QUÉ SENTIMIENTOS  
TE HA PROVOCADO?

L M M J V

SEMANA N°:

FECHAS:

# Cuaderno semanal del profesor

## REFLEXIÓN DE LA 2<sup>a</sup> SEMANA

DEDÍCATE UNOS MINUTOS



## ESTADO DE ÁNIMO DE LA SEMANA



# Registro del momento más inspirador de la semana

DESCRIPCIÓN DEL MOMENTO

¿QUÉ TE ANIMA A SER MEJOR  
EDUCADOR CADA DÍA?

¿QUÉ TE HA SACADO UNA SONRISA?

DESCRIBE UNA SITUACIÓN ESPECIAL QUE TE GUSTARÍA COMPARTIR  
CON TUS COMPAÑEROS, POR HABER HECHO SENTIRTE BIEN

# Registro del momento más desmotivador

DESCRIPCIÓN DE UN RETO AL QUE TE HAYAS ENFRENTADO ESTA SEMANA

¿QUÉ ES LO QUE MÁS  
TE HA PREOCUPADO O DESAFIADO?

¿QUÉ SENTIMIENTOS  
TE HA PROVOCADO?

L M M J V

SEMANA N°:

FECHAS:

# Cuaderno semanal del profesor

## REFLEXIÓN DE LA 3<sup>a</sup> SEMANA



DEDÍCATE UNOS MINUTOS

## ESTADO DE ÁNIMO DE LA SEMANA



# Registro del momento más inspirador de la semana

DESCRIPCIÓN DEL MOMENTO

¿QUÉ TE ANIMA A SER MEJOR  
EDUCADOR CADA DÍA?

¿QUÉ TE HA SACADO UNA SONRISA?

DESCRIBE UNA SITUACIÓN ESPECIAL QUE TE GUSTARÍA COMPARTIR  
CON TUS COMPAÑEROS, POR HABER HECHO SENTIRTE BIEN

# Registro del momento más desmotivador

DESCRIPCIÓN DE UN RETO AL QUE TE HAYAS ENFRENTADO ESTA SEMANA

¿QUÉ ES LO QUE MÁS  
TE HA PREOCUPADO O DESAFIADO?

¿QUÉ SENTIMIENTOS  
TE HA PROVOCADO?

L M M J V

SEMANA N°:

FECHAS:

# Cuaderno semanal del profesor

## REFLEXIÓN DE LA 4<sup>a</sup> SEMANA



DEDÍCATE UNOS MINUTOS



## ESTADO DE ÁNIMO DE LA SEMANA



# Registro del momento más inspirador de la semana

DESCRIPCIÓN DEL MOMENTO

¿QUÉ TE ANIMA A SER MEJOR  
EDUCADOR CADA DÍA?

¿QUÉ TE HA SACADO UNA SONRISA?

DESCRIBE UNA SITUACIÓN ESPECIAL QUE TE GUSTARÍA COMPARTIR  
CON TUS COMPAÑEROS, POR HABER HECHO SENTIRTE BIEN

# Registro del momento más desmotivador

DESCRIPCIÓN DE UN RETO AL QUE TE HAYAS ENFRENTADO ESTA SEMANA

¿QUÉ ES LO QUE MÁS  
TE HA PREOCUPADO O DESAFIADO?

¿QUÉ SENTIMIENTOS  
TE HA PROVOCADO?

# Reflexión mensual

¿EN QUÉ MOMENTO SENTÍ  
QUE CONTRIBUÍ AL BIENESTAR  
O AL CRECIMIENTO DE OTRO/A?

¿QUÉ APRENDÍ SOBRE  
MI FORMA DE ACTUAR?

¿CUÁL FUE MI MAYOR LOGRO?

¿QUÉ HE DESCUBIERTO  
DE POSITIVO EN LAS  
PERSONAS DE MI ENTORNO?

¿HE TENIDO MOMENTOS  
PARA CUIDARME  
(LEER, MEDITAR,  
HACER EJERCICIO...)?

# Reflexión sobre la relación con mis alumnos

¿QUÉ INTERACCIÓN CON LOS ALUMNOS ME HIZO SENTIR BIEN?



¿QUÉ PODRÍA HACER PARA MEJORAR MI RELACIÓN CON MIS ALUMNOS?

LO QUE MÁS VALORO DE MI RELACIÓN CON ELLOS ES...

# Ejercicio de gratitud

¿ALGÚN MOMENTO QUE ME GUSTARÍA DESTACAR/COMPARTIR  
POR SER ESPECIAL?

TRES MOMENTOS POR LOS QUE ESTOY AGRADECIDO ESTE MES

ME DOY LAS GRACIAS POR...

QUÉ Y A QUIÉN  
ME GUSTARÍA AGRADECER...