



WORKBOOK PLANTILLAS DE TRABAJO

Practice
MAKES
Progress

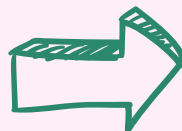
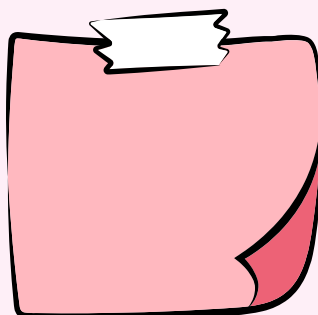
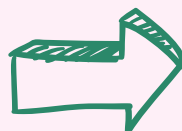
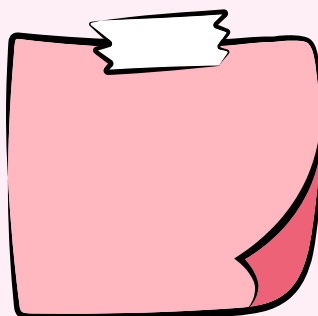
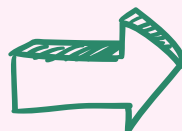
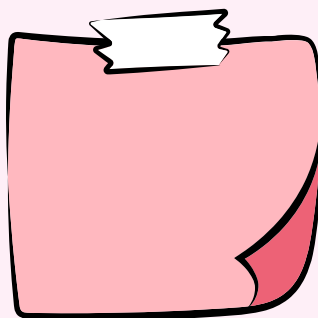
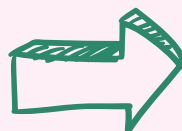
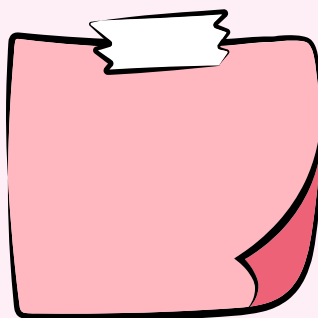




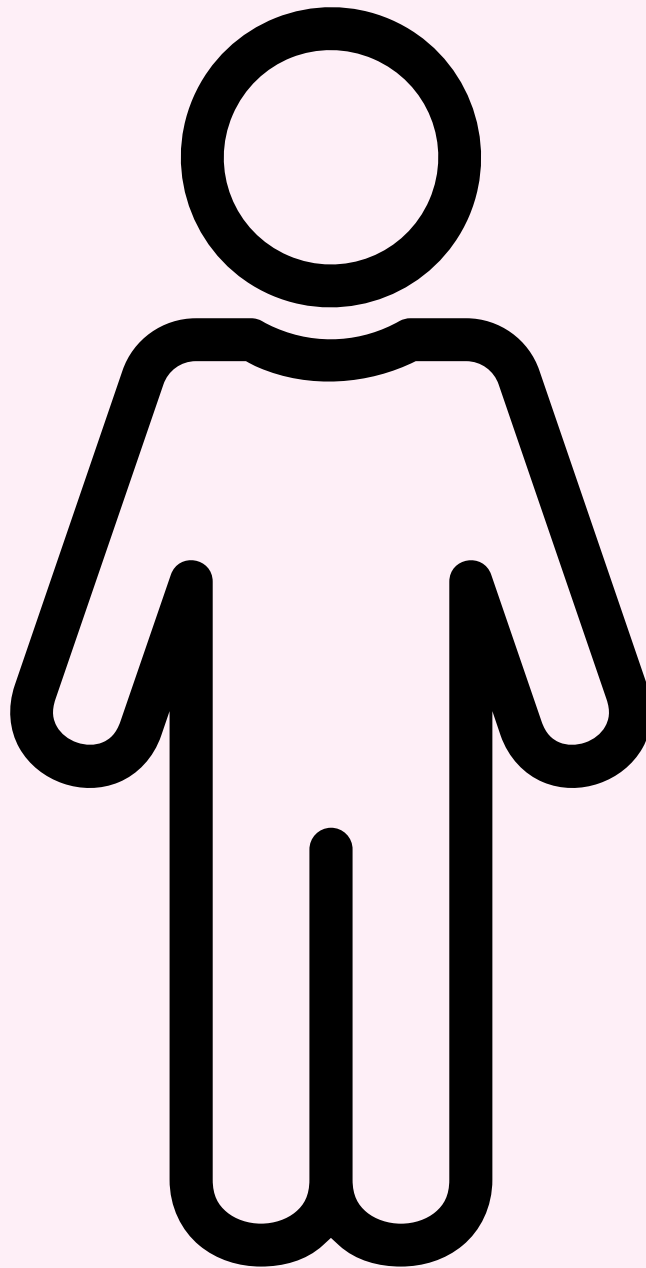
ME PREGUNTO:

¿Qué acción/es podría realizar para no tener que decir esa frase?

Frases que suelo decir

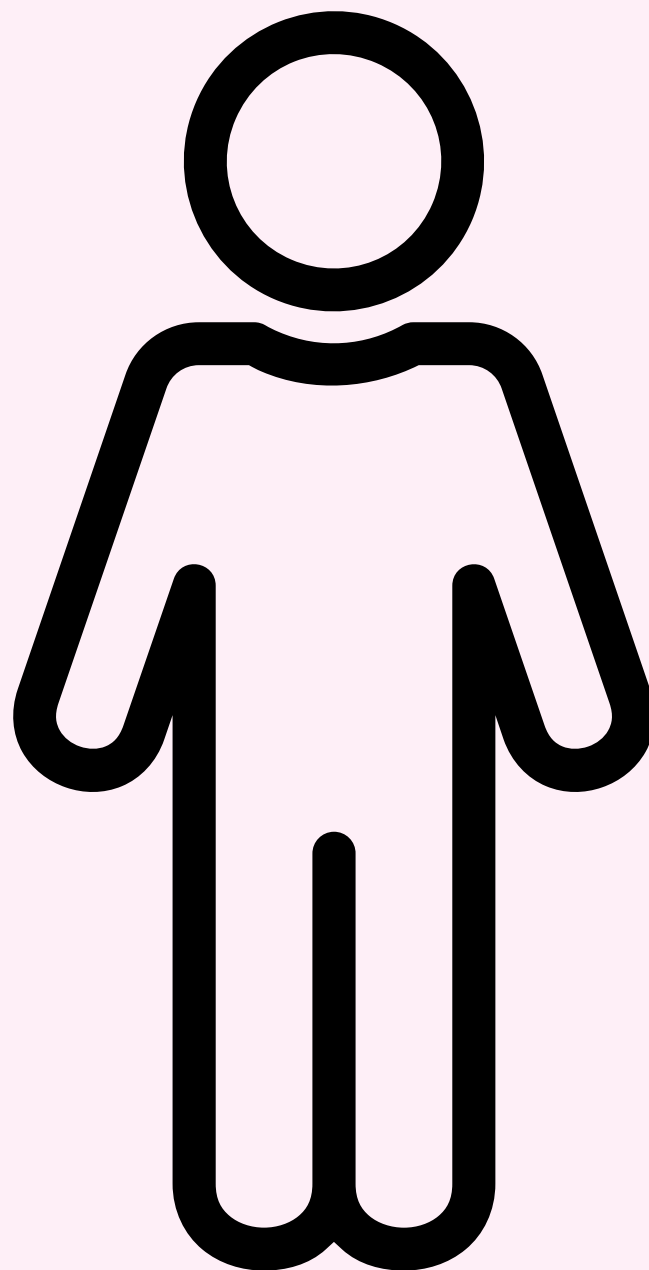


Escribe dentro de esta personita los nombres de las personas
“chupaenergía” de tu alrededor. Después, busca al menos tres estrategias
para alejarte de ellas o neutralizarlas (por ejemplo, dejar claros tus límites y
decírselo, no quedar por obligación...)



Mis **3** estrategias:

Escribe dentro de esta personita los nombres de las personas “suministradoras de energía” de tu alrededor. Después, te sugiero que en primer lugar agradezcas a esas personas que lo sean y, en segundo lugar, valores quedar con esas personas una o dos veces al mes, y veas qué te aportan.



Mis **3** estrategias:



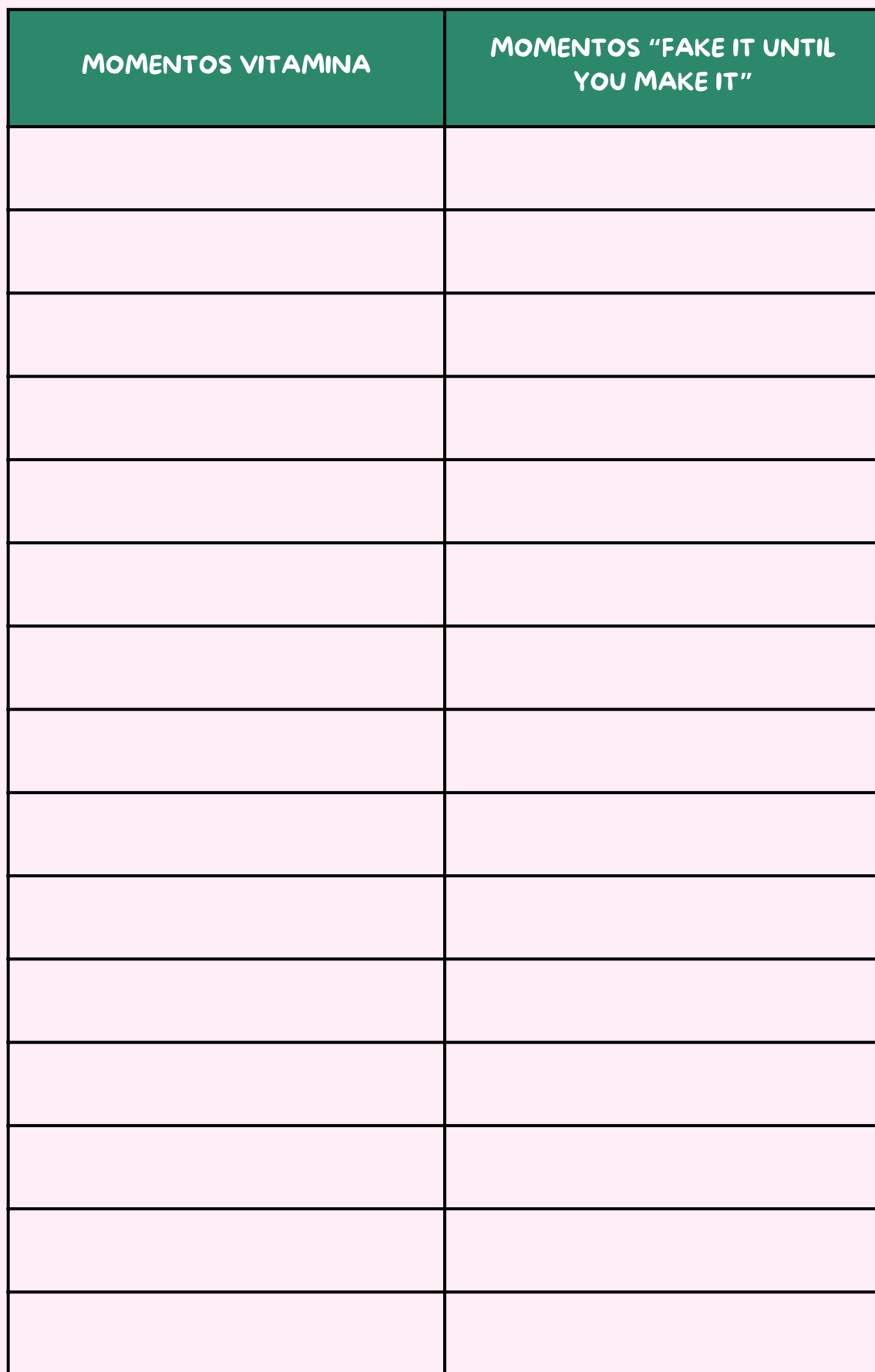
Mi
%
de perfeccionismo

PARTE A: Haz un listado con las tareas más recurrentes que tienes como docente (ejemplo: preparar situaciones de aprendizaje, rellenar papeleo, hacer adaptaciones, planificar una semana de clases...)

PARTE B: Responde a estas preguntas (por cada una de las tareas - te dejo una tabla que te puede ayudar): ¿qué es el 100% bien hecha de esta tarea? ¿puede estar bien si la hago con un porcentaje menor? ¿cuál sería ese porcentaje? ¿cómo me ayudaría?

Mi
%
de perfeccionismo

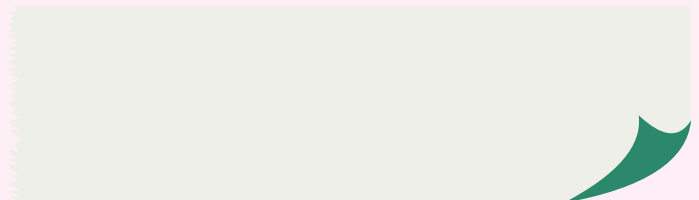
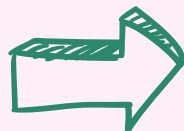
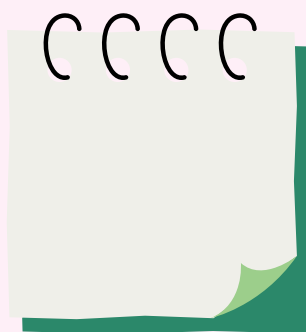
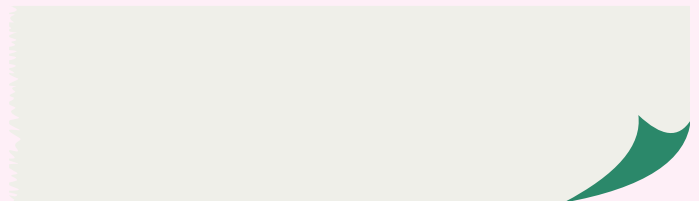
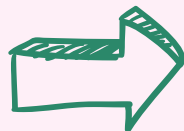
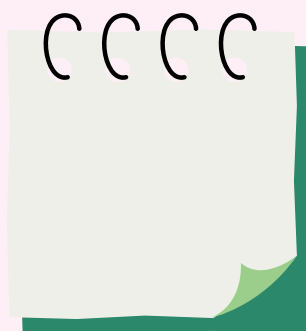
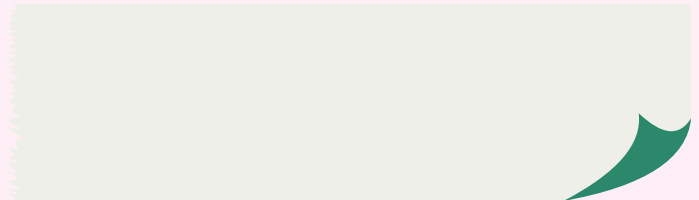
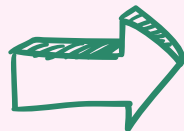
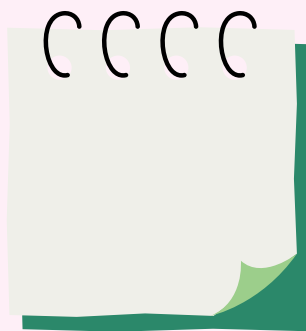
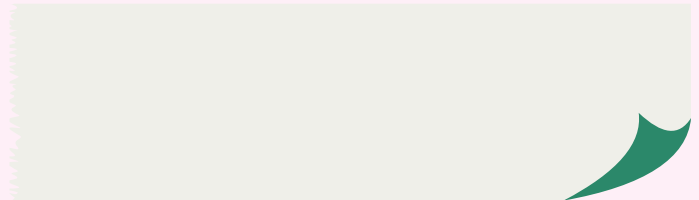
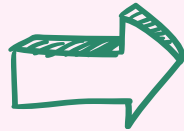
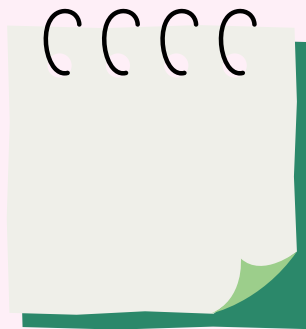
MI 100%	MI%	CÓMO ME AYUDA

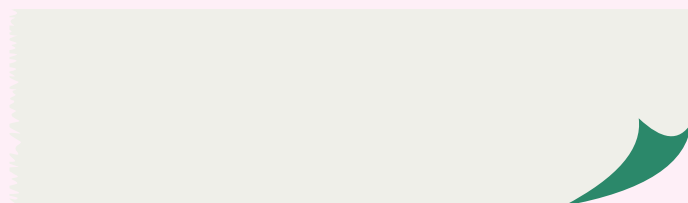
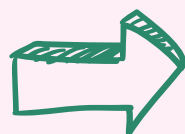
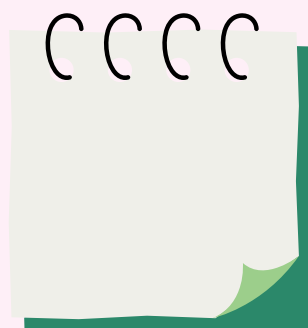
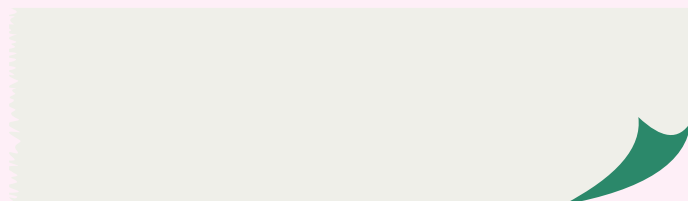
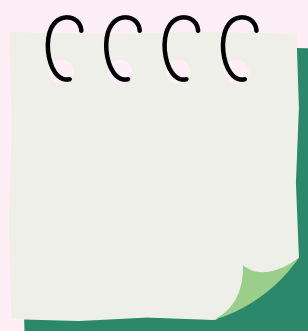
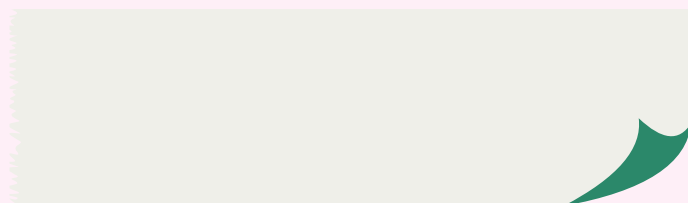
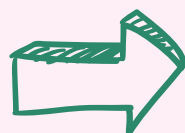
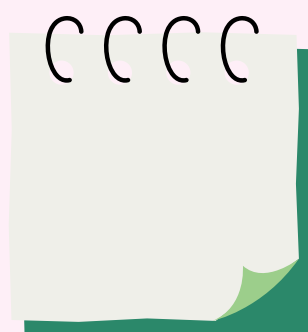
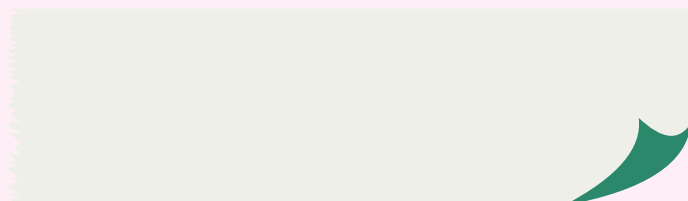
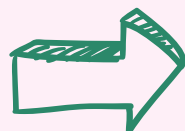
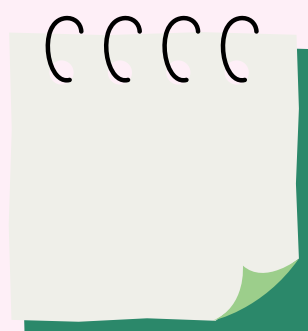




MIS TAREAS HABITUALES

ME PREGUNTO: ¿qué tiempo me ocupa esta tarea?
¿es coherente con la prioridad que le quiero dar?
¿qué puedo hacer para que lo sea?.





LÍMITES VIDA DE PROFE VS. VIDA NORMAL



HORAS	LUNES	MART	MIÉRC	JUEV	VIERN	SÁB	DOM

**ACCIONES QUE HE REALIZADO ESTA
SEMANA Y QUIERO REPETIR**



Puedes añadir de qué forma
y cuándo las quieres repetir

**ACCIONES QUE HE REALIZADO ESTA SEMANA
Y NO HAN DADO LOS RESULTADOS ESPERADOS**



Puedes añadir si cambiando
algo podrías probarlas de
nuevo

SOBRE MÍ

Soy Ana Esther, y estoy aquí para ayudarte a **marcar la diferencia en tus clases** con herramientas prácticas que te harán disfrutar y aprovechar mejor tu tiempo.

Acompaño a **profes** como tú que buscan la excelencia y profesionalizar su vocación.

¿QUIERES SABER POR QUÉ LO HAGO?



Porque yo también **me sentí perdida en mis primeros años como profe**. Ahora, después de muchas **experiencias, formación y aprendizajes**, soy feliz en mis clases. Podría haberme quedado ahí, pero empecé en esto por **vocación** y eso es lo que me impulsa a seguir **ayudando a docentes** como tú, porque quiero impactar en más clases y, en definitiva, en **la Educación que quiero para el futuro** y que empieza hoy.

"Cuando aprendes, enseña. Cuando recibes, da"
Maya Angelou

Como dice esta cita, me encanta compartir lo aprendido, y por ello he sido ponente en varias ocasiones, hablando de temas diversos como eTwinning, Trabajo por competencias, Programas bilingües, Actualización metodológica para nuevos docentes, Formación de Alumnos Ayudantes, Convivencia y resolución de conflictos, Consejos para opositores, Cómo organizarte y planificarte, Ideas prácticas para tus clases...

Y por eso también, diseño materiales y formaciones para docentes como tú, que desean, como yo,
IMPACTAR EN LA EDUCACIÓN.

GRACIAS POR CONFIAR EN MÍ
PARA ACOMPAÑARTE
EN TU CAMINO COMO DOCENTE EXCELENTE



PARA SEGUIR CAMINANDO HACIA SER DOCENTE EXCELENTE...

Si quieres que te siga acompañando en **tu camino hacer ser docente excelente**, hacia dar tus clases con más tranquilidad, planificar mejor, dominar la legislación vigente, conectar con el alumnado y gestionar tus clases de manera más efectiva, el siguiente paso sería realizar estos dos talleres que te dejo por aquí y que te ayudarán a todo ello, puedes echarles un vistazo y cualquier duda, **puedes escribirme a info@anaestherteacher.com**



[PINCHA AQUÍ PARA ACCEDER AL TALLER DE ORGANIZACIÓN Y PRODUCTIVIDAD PARA PROFES](#)



[PINCHA AQUÍ PARA ACCEDER AL TALLER "10 HERRAMIENTAS PARA DOCENTES EXCELENTES"](#)



@anaestherteacher



Ana Esther Teacher

www.anaestherteacher.com