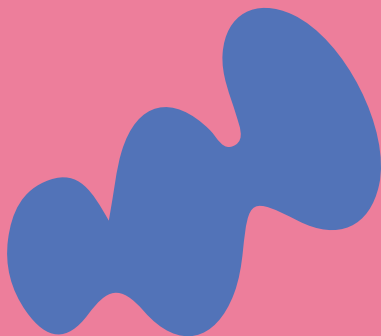




my journal





*"El bienestar no es
un destino, es un
camino que
recorreremos día a
día."*

Dedicado a ti, docente

Dedicado a ti, docente. Por tu dedicación, esfuerzo incansable y compromiso. Que estas páginas te brinden calma y un momento de reconexión contigo mismo.

Página de logros

Toma un momento para reconocer y celebrar tus logros. Escribe aquí las metas que has alcanzado, los momentos de orgullo y cualquier cosa que quieras recordar como un triunfo.

Bienvenido a tu espacio de reflexión

Este journal ha sido creado para que puedas pausar, respirar y dedicar un momento a ti mismo. Aquí podrás escribir cómo te sentiste durante la semana, qué retos enfrentaste y qué objetivos tienes para la próxima. Es tu espacio personal para reconectar con tu bienestar.



Semana 1

**¿Qué debo
mejorar?**

**Mi objetivo esta
semana es:**

*"Pequeños pasos
constantes te
llevarán lejos."*

¿Qué me deja de
aprendizaje este
semestre?

Auto
evaluación



*"El cuidado de ti
mismo es una
inversión, no un lujo."*

Semana 2

Auto evaluación

**Mi objetivo esta
semana es:**

*"El descanso también
es parte del
progreso."*

Semana 20

Auto evaluación

**Mi objetivo esta
semana es:**

*"La salud física y
mental son tu mejor
recurso, protégelas."*

Semana 3

Auto evaluación

**Mi objetivo esta
semana es:**

*"Dedica tiempo a lo
que te llena de
energía."*

Semana 19

Auto evaluación

**Mi objetivo esta
semana es:**

*"La clave está en el
equilibrio, no en la
perfección."*

Semana 4

Auto
evaluación

Mi objetivo esta
semana es:

*"Tu bienestar es la
base para todo lo
que haces."*

Semana 18

Auto
evaluación

Mi objetivo esta
semana es:

*"Recuerda que
cuidar de ti también
es cuidar de los
demás."*

Semana 5

Auto
evaluación

Mi objetivo esta
semana es:

*"Prioriza lo que te
hace sentir bien.
mereces paz."*

Semana 17

Auto evaluación

**Mi objetivo esta
semana es:**

*“Un día a la vez, un
paso más hacia tu
bienestar.”*

Semana 6

Auto
evaluación

Mi objetivo esta
semana es:

*"Escucha a tu
cuerpo. Él sabe lo
que necesitas."*

Semana 16

Auto
evaluación

Mi objetivo esta
semana es:

*"El estrés no es el
enemigo, la falta de
descanso sí."*

Semana 7

Auto evaluación

**Mi objetivo esta
semana es:**

*"Tómate el tiempo
para respirar.
recargar y
continuar."*

Semana 15

Auto evaluación

**Mi objetivo esta
semana es:**

*"El mejor
rendimiento
empieza con una
mente en calma."*

Semana 8

Auto
evaluación

Mi objetivo esta
semana es:

*"Lo que siembras hoy
en ti, lo cosecharás
mañana."*

Semana 14

Auto evaluación

**Mi objetivo esta
semana es:**

*"Cuidarte es la mejor
forma de ser más
productivo."*

Semana 9

Auto
evaluación

Mi objetivo esta
semana es:

*"No subestimes el
poder de una pausa
consciente."*

Semana 13

Auto evaluación

**Mi objetivo esta
semana es:**

*"Tu bienestar es tu
prioridad número
uno, siempre."*

Semana 10

Auto
evaluación

Mi objetivo esta
semana es:

*"Tu bienestar es la
raíz de todo lo que
florece en tu vida."*

Semana 12

Auto evaluación

**Mi objetivo esta
semana es:**

*"Cuidarte hoy es la
mejor forma de
garantizar un
mañana brillante."*

Semana 11

Auto evaluación

**Mi objetivo esta
semana es:**

*"El silencio y la
pausa también
tienen su poder."*