

Del miedo a la acción

UN CUADERNILLO DE REFLEXIÓN PARA PROFES DE IDIOMAS QUE QUIEREN EMPRENDER.



Blanca Gallego Herrera Picazo

Hoja de ruta

Paso 1: Lo que traes contigo

Paso 2: Poner nombre a los miedos.

Paso 3: Reescribiendo las narrativas limitantes.

Paso 4: Veo, imagino, siento

Paso 5: Matriz de prioridad

Paso 6 : Pacto con tu yo futuro

Paso 7: Sigue adelante - Tu camino.

D el miedo a la acción

Este es tu espacio personal para crecer.

No solo estás aprendiendo a enseñar, está trazando tu camino y tu éxito. Utiliza estas páginas para hacer una pausa, reflexionar y conectar con la persona en la que te estás convirtiendo.

Enhorabuena por dar el sí a tu próxima etapa.

Este cuaderno de trabajo es tu espacio personal de reflexión para profundizar en todo lo que llevas conseguido y en tu camino a recorrer.

Piensa en él como un puente entre donde te encuentras ahora y la profe en la que te estás convirtiendo.

Este viaje no consiste solo en aprender nuevas técnicas, sino en cambiar la forma en que te ves a ti misma, cómo te comunicas y cómo ayudas a tus clientes en su transformación.

Utiliza este cuaderno de trabajo para ralentizar, escuchar tu interior y reconectar con tu propósito.





Paso 1

LO QUE TRAES CONTIGO

Lo que traes contigo

"«Antes de seguir adelante, honremos nuestros orígenes».

¿Qué aspectos de tu identidad como profe quieres mantener ?

Fortalezas que quiero mantener	Hábitos que quiero cambiar	Formas en las que ya me muestro como quiero





Paso 2

NOMBRAR LOS MIEDOS

Nombrando los miedos

«El miedo no es el enemigo.

Es la señal de que algo importante está en juego».

A través de encuestas que he realizado y formaciones que he impartido he podido detectar 3 niveles de miedos que te detallo en la tabla de aquí abajo:

 Construcción: miedos prácticos: estructura, herramientas, planificación	 Mensaje: Miedos emocionales: confianza, comunicación, valor	 Las creencias: miedos relacionados con la identidad: síndrome del impostor, legitimidad.
<p>«Tengo la certificación, pero no sé cómo realmente enfrentarme al aula»</p> <p>«Tengo que mejorar el control del tiempo y las preguntas iniciales»..</p> <p>«Sigo sin tener claro como llevar a cabo mis clases»</p> <p>«Tratar con un nuevo estudiante da miedo: ¿y si no cumplo con sus expectativas?».</p>	<p>«No empecé como profe, me incomoda ofrecer mis servicios».</p> <p>«Todavía estoy aprendiendo a aplicar mis habilidades docentes con confianza».</p> <p>«Me da miedo subir los precios, ¿realmente mis clases lo valen?»</p>	<p>«Otros profes de idiomas tienen más experiencia y saben más que yo»</p> <p>«No quiero que otros profes piensen que no soy lo suficientemente buena»</p> <p>No soy lo suficientemente buena y nunca lo seré..</p> <p>¿Y si la IA ocupa mi lugar?</p>

- **¿Qué miedos te resuenan más en este momento?**
- **¿Cómo se muestran en tu día a día?**
 - **¿Haciendo un montón de cursos pero sin pasar a la acción?**
 - **¿Te quedas en parálisis y no haces nada porque te dices que no vas a tener éxito?**



Paso 3

**REESCRIBIENDO LAS NARRATIVAS
LIMITANTES**

Entendiendo tu transición

NARRATIVAS LIMITANTES

Escribe tus propias narrativas limitantes. Aquí tienes algunos ejemplos:

Tengo que recopilar más recursos para hacerlo mejor.

~~Tengo que aprender más estrategias docentes y hacerlo mejor antes de arriesgarme con un nuevo estudiante. No soy lo suficientemente buena. Los demás lo hacen mejor.~~



NARRATIVAS EMPODERADORAS

Reescribe tus propias narrativas limitantes para convertirlas en narrativas empoderadoras.

Decido integrar..... haciendo...

Elijo...

Necesito...

(Recuerda especificar cómo lo vas a hacer y cuándo en el caso de que expongas una acción.)



Paso 4

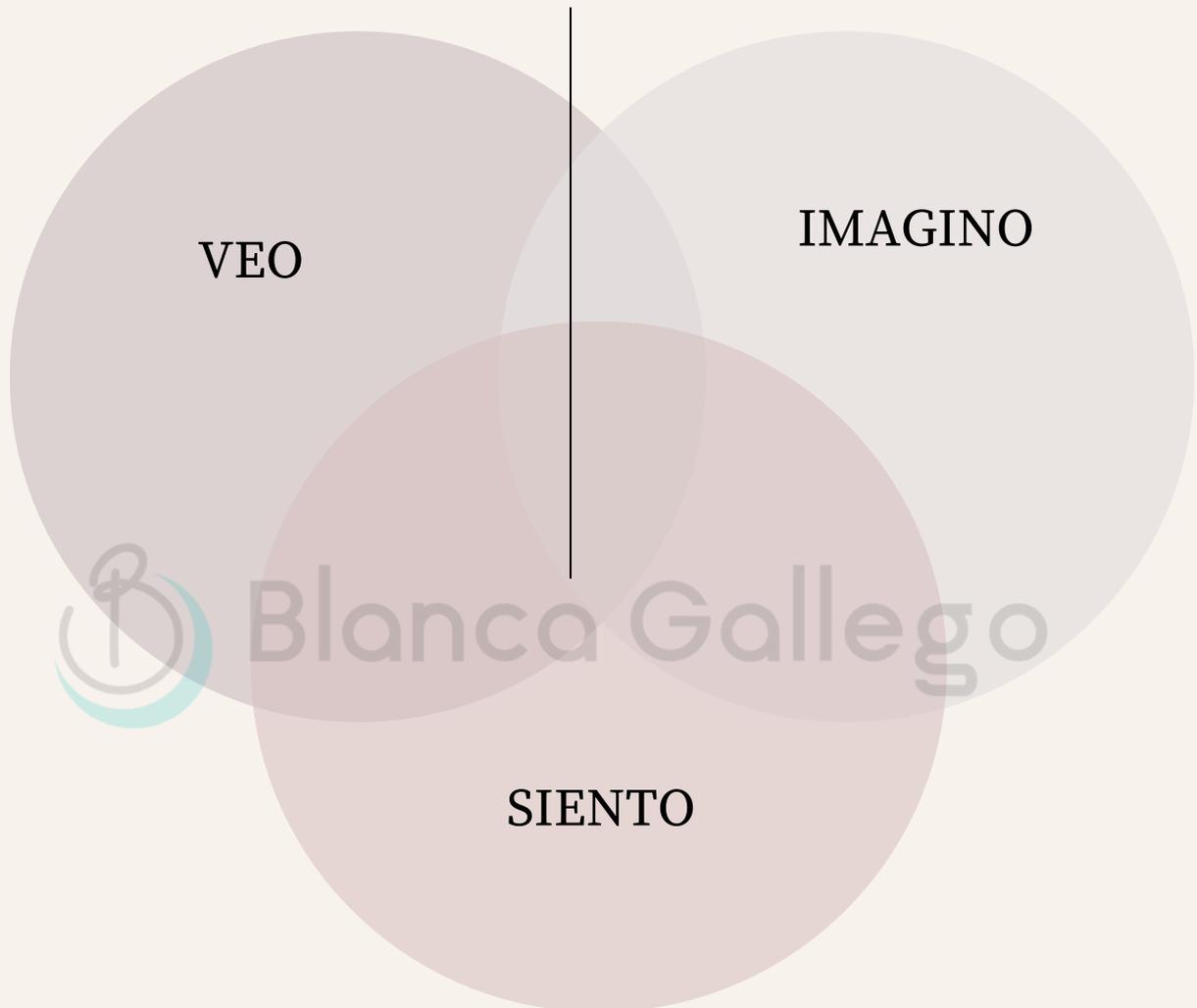
VEO / IMAGINO / SIENTO



Blanca Gallego

Veo, imagino, siento

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE ALTERA DE AQUELLO QUE IMAGINAS?



El objetivo de este ejercicio es ver un poco de qué manera te sabotear. Cuando un detonante emocional se activa, lo que lo detona es lo que te imaginas que va a ocurrir en esa situación. No se detona por lo que ves sino por lo que imaginas. Y a partir de ahí sentimos cosas que pueden bloquear nuestro proceso de evolución y crecimiento.

Ejemplo:

Veo a mi estudiante que pone una cara un poco extraña frunciendo el ceño.

Imagino que no le está gustando lo que estoy haciendo y que la sesión va muy mal.

Siento que no soy lo suficientemente buena y dejo de tomar acción.

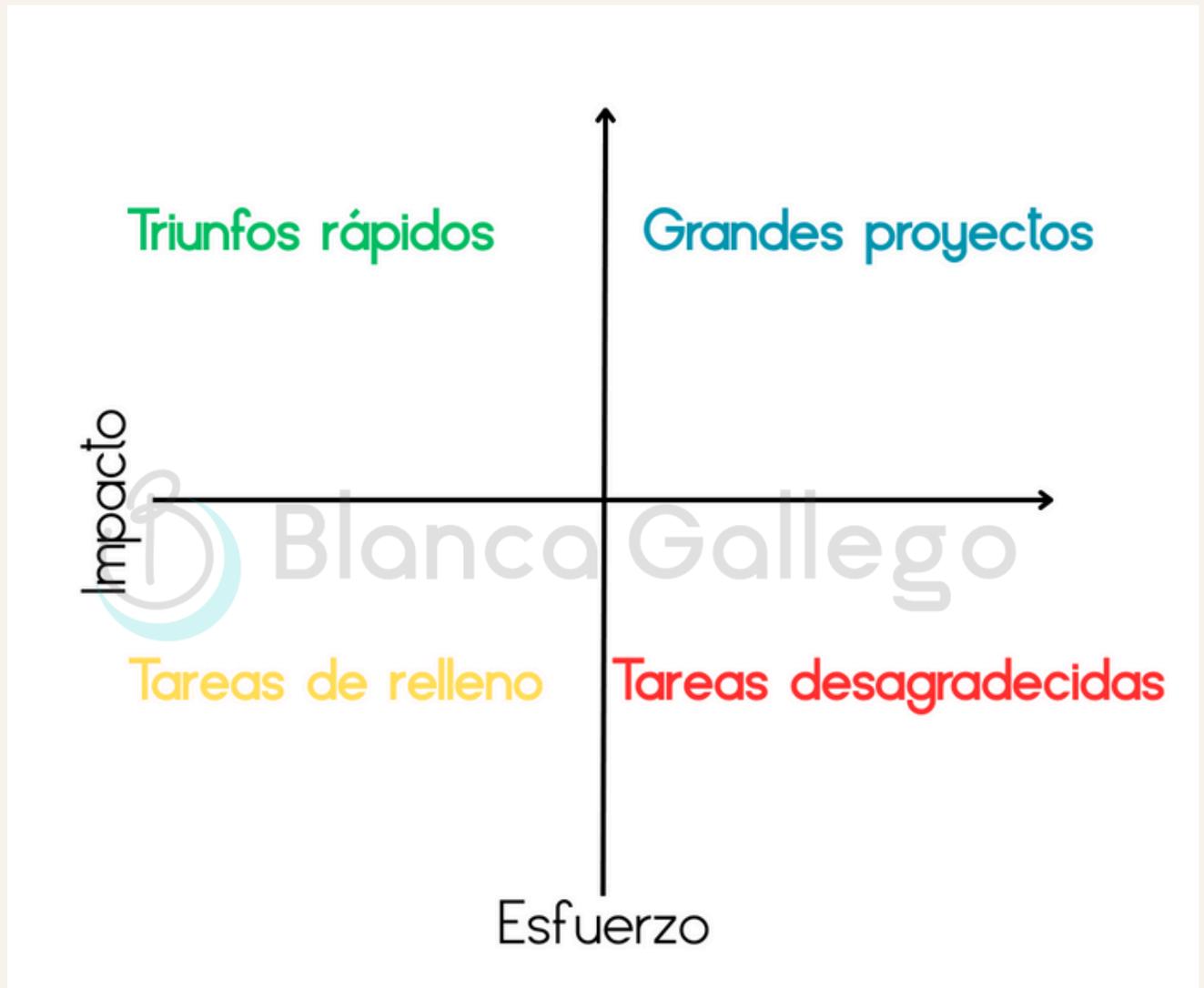


Paso 5

**HACIENDO Y AVANZANDO CON
CONCIENCIA**

Matriz de prioridad

Antes de empezar a hacer, decide qué te va a aportar más





06

Paso 6

PACTO CON TU YO FUTURO

Pacto con tu YO futuro

Visualiza tu futuro YO PROFE y descríbelo.





Blanca Callego

*Paso 7:
Sigue adelante*

Tu camino

Gracias

Ya has dado un paso muy importante.

Este cuadernillo es tu compañero, pero tú eres guía.

La enseñanza de idiomas no va de perfección. Se trata de presencia, crecimiento y conexión.

Sigue plantando cara, sigue progresando. El mundo necesita tu enseñanza de idiomas.

Te deseo el mejor camino posible,

Blanca.



Blanca Gallego