

# Libreta Personal de Prevención.

## Actividad 1. Valoración Personal

---

---

### DIRECCIÓN Y COORDINACIÓN DEL PROYECTO

**Luís Lázaro Pérez. Coordinador del Programa Regional de Cuidados Paliativos de Extremadura.**

**Carmen López de Ayala García. Psicóloga del Equipo de Cuidados Paliativos de Cáceres.**

**David Gámez García. Psicólogo del Equipo de Cuidados Paliativos de Coria y Plasencia**

**María Reyes Alcaide. Psicóloga del Equipo de Cuidados Paliativos de Navalmoral de la Mata**

**Marta Gundin Martín. Psicóloga del Equipo de Cuidados Paliativos de Mérida**

**Paloma Encinas Martínez. Psicóloga del Equipo de Cuidados Paliativos de Zafra-Llerena**

**Petra González Cañamero. Psicóloga del Equipo de Cuidados Paliativos de Don Benito – Villanueva de la Serena**

**Raquel Cabo Domínguez. Psicóloga del Equipo de Cuidados Paliativos de Badajoz**

**María Solano Pallero. Técnico del Observatorio Regional de Cuidados Paliativos de Extremadura**

**Gobierno de Extremadura**

**Consejería de Salud y Política Sociosanitaria**

**Servicio Extremeño de Salud**

**Programa Regional de Cuidados Paliativos**

**Observatorio Regional de Cuidados Paliativos (ORCPEX)**

**Fundación para la formación y la investigación de los profesionales de Extremadura FUNDESALUD**

### DESARROLLO Y EJECUCIÓN DEL PROYECTO

**- GRUPO PSIPALEX:**

**Carmen López de Ayala García, David Gámez García, María Reyes Alcaide, Marta Gundin Martín, Paloma Encinas Martínez, Petra González Cañamero, Raquel Cabo Domínguez**

**- Jorge Campos Hierro (Asesoría técnica y Ejecución)**

**- ESCP: Han colaborado con su participación en la sesiones de trabajo todos los profesionales de los Equipos de Soporte de Cuidados Paliativos de las diferentes Áreas de Salud.**





# Libreta Personal de Prevención.

## Actividad 1. Valoración Personal

---

---

8. ¿Y esto que te está sucediendo es algo puntual, o se mantiene desde hace ya algún tiempo? ¿Cuánto hace que se mantiene?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
9. ¿Hay cambios recientes en tu vida cotidiana que hayan alterado tus rutinas, tus ritmos habituales? (esta puede ser una razón de que haya aparecido esa sobrecarga) En caso de que la respuesta sea afirmativa ¿Cuáles son esos cambios?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
10. Antes te preguntábamos por aquellas capacidades profesionales en las que destacabas. Ahora queremos preguntarte por aquellas capacidades profesionales en los que te sientes menos competente. ¿De qué aspectos de tu trabajo tienes dudas como profesional?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
11. Tanto si te sientes sobrecargada/o como si no. ¿Consideras importante introducir cambios que te hagan sentirte mejor en tu trabajo? ¿Hay algo que desees mejorar en relación con tu desempeño laboral? En caso afirmativo ¿Por qué lo consideras importante?

# Libreta Personal de Prevención.

## Actividad 1. Valoración Personal

---

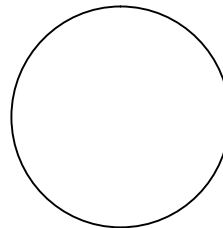
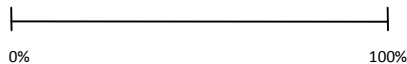
---

*Si en la pregunta anterior has contestado que no es necesario introducir ningún cambio, y tampoco has identificado nada en lo que desees mejorar puedes dar por finalizado puedes dar por finalizada la ficha en este punto. Te animamos, en todo caso a revisar las siguientes fichas de trabajo y valorar si alguna te puede ser útil.*

*Si hay algo que desees mejorar puedes continuar con la siguiente pregunta*

12. De manera concreta: ¿Qué te gustaría conseguir?

13. Sobre esto que te gustaría conseguir: ¿Cuanta influencia tienes tú en poder conseguirlo y en que la situación cambie? (No es necesario que digas aún cómo hacerlo, simplemente si está en tu mano conseguirlo). Puedes definir qué porcentaje de influencia tienes tú utilizando alguno de los gráficos siguientes.



14. Y las otras personas que trabajan contigo: ¿Crees que están en la misma situación que tú o quieren conseguir lo mismo que tú te planteas? ¿Cómo piensas que se las apañan?

# Libreta Personal de Prevención.

## Actividad 1. Valoración Personal

---

---

15. Vamos a hacer una primera “lluvia de ideas”. Por favor, a continuación escribe todas las ideas que se te ocurran sobre cosas que puedes intentar para conseguir lo que quieres (y cambiar la situación negativa en la que te encuentras si es el caso). No lo pienses mucho, simplemente escribe todo lo que se te ocurra

16. De todo esto que has pensado, ¿Qué crees que es más fácil poner en marcha? No más de tres ideas

17. Vamos a hacer un pequeño plan: Piensa y escribe sobre lo siguiente

- CUÁNDO vas a poner en marcha esas ideas:
  
- CÓMO lo harás:
  
- DÓNDE lo harás:
  
- CUÁLES pueden ser las dificultades:
  
- QUIEN puede echarte una mano en todo esto:
  
- QUIEN se dará cuenta de los cambios:

## Libreta Personal de Prevención. Actividad 1. Valoración Personal

---

---

18. ¿Qué resultados esperas de aquí a un mes? Se realista, y lo más concreta/o posible. No basta con escribir “me sentiré mejor”. Te será de gran ayuda definir qué aspectos concretos te van a hacer pensar que estas mejor y en que se va a notar ese cambio.

19. ¿Cuánto tiempo crees que es necesario insistir para valorar si funcionan o no?

*En caso de que no hayan funcionado, puedes reutilizar algunas otras ideas de las que anotaste en la lluvia de ideas, hablar de todo esto con alguna persona que crees que te puede ayudar, o tener una entrevista personal con la psicóloga/o de tu equipo. Esta misma ficha puedes ser un tema de conversación con ella, él.*