





# Libreta Personal de Prevención.

## Actividad 2. Autocuidado

---

*Es muy posible que con las preguntas que has contestado hasta ahora sea suficiente para que encuentres buenas ideas para autocuidarte y librarte de la sobrecarga diaria de tu trabajo. Puedes finalizar esta ficha aquí.*

*Pero si no fuera suficiente puedes continuar con algunas otras preguntas que te proponemos a continuación*

7. Volvemos un poco atrás. Recuerda el listado que hiciste en la primera pregunta: *Los días, o las temporadas, en que te encuentras más sobrecargado por el trabajo ¿Qué actividades son las que realizas para cuidarte a ti mismo/a y descargarte?*

*Dedica un tiempo a separar en dos columnas aquello que crees que te ayuda, y aquello que en realidad no te está sirviendo de nada. (Si es necesario puedes tomarte una semana para ir valorando que te está siendo útil y que es lo que no te sirve)*

Es útil	No me ayuda	A	B

8. De acuerdo, vamos a centrarnos en la columna de aquello que no sirve para nada. Hay dos columnas en blanco: en la primera de ella (A) te pedimos que valores y escribas, para cada una de las cosas que no te ayudan, si es posible dejar de hacerlas o por la razón que sea es necesario continuar haciéndolas aunque nos supongan sobrecarga. Puedes ir escribiendo un SI para aquellas que se pueden dejar de hacer y un NO para aquellas es necesario seguir haciendo.
9. Aun nos queda una columna en blanco (B). En esta queremos pedirte lo siguiente. Al lado de cada "SI" puedes escribir algo diferente que puedas hacer en vez de eso. Al lado de cada "NO" puedes anotar si es posible introducir algún pequeño cambio en la manera de hacerlo, o es necesario asumirlo y convivir con ello. Puedes poner un flecha → para las primeras, y un aspa X para las segundas.

## Libreta Personal de Prevención. Actividad 2. Autocuidado

---

*A partir de aquí tienes una visión de las actividades que te son útiles y puedes continuar realizando, una visión de aquellas actividades en las que puedes introducir cambios y donde te merecerá la pena gastar energía para cambiarlas, y un visión de aquellas actividades en las que no merece la pena gastar energía en cambiarlas y es preferible convivir con ellas. Sabemos que sería estupendo poder cambiar todo tal y como a nosotros nos gustaría, pero también somos realistas y conscientes de que hay aspectos de nuestra vida diaria sobre los que nuestra capacidad de influencia es limitada y tal vez sea mejor idea gastar nuestra energía en aquello en lo que si tenemos posibilidades de influir.*

# Libreta Personal de Prevención.

## Actividad 2. Autocuidado

---

### ANEXO I

*Se recogen en este anexo todas las actividades que actualmente realizan las personas que componen los ESCP para cuidarse diariamente. Estas actividades fueron recogidas a partir de las sesiones de trabajo realizadas en cada uno de los equipos en las diferentes áreas de salud.*

- BUSCAR DURANTE EL DÍA PEQUEÑOS MOMENTOS DE PLACER. MOMENTOS BURBUJA. TOMAR UNA CERVEZA, TOMAR EL SOL, GENERAR MOMENTOS DE FELICIDAD
- VIAJAR CON MI FAMILIA, CON AMIGOS
- ESTAR CON MIS HIJOS. JUGAR CON ELLOS
- HABLAR CON ALGUIEN DE CONFIANZA. FAMILIA, PAREJA, AMIGOS, O COMPAÑEROS. UNA PERSONA DE ESPECIAL CONFIANZA
- BUSCAR APOYO EN LA FAMILIA
- DESPOTRICAR CON LOS AMIGOS
- LEER SOBRE TEMAS NO RELACIONADOS CON EL TRABAJO
- CAMINAR POR UN PARQUE PROXIMO A MI CASA
- EJERCICIO FÍSICO,
- ME CONSIDERO DE VACACIONES CUANDO SALGO DE TRABAJAR. DESCONECTAR UNA VEZ ACABADO EL HORARIO DE TRABAJO
- CAÑAS CON LOS AMIGOS
- CONDUCIR- TRANQUILIZAR REFLEXIONAR
- COMER O CENAR CON EL EQUIPO DE VEZ EN CUANDO
- SALIR DE LA RUTINA. IMPROVISAR ALGO DIFERENTE
- CUIDAR DE MIS PLANTAS: TRASPLANTE, RIEGO, ABONADO, APLICACIÓN DE TRATAMIENTOS
- SENDERISMO. CAMINAR VARIOS KILOMETROS DIARIOS A PASO RÁPIDO
- INNOVAR/RENOVAR PERIODICAMENTE MI OCIO, BUSCAR FUENTES NUEVAS
- DORMIR
- DORMIR LA SIESTA
- RELAJACION Y MEDITACIÓN
- COMPARTIR LO QUE HAS SENTIDO
- SESIONES DE DESCONEXIÓN ENTRE NOSOTROS
- BUSCAR UN DESPACHO FUERA DEL EQUIPO PARA ATENDER A LOS PACIENTES
- HACER DESCANSOS. PEQUEÑOS DESCANSOS DURANTE LA MAÑANA
- CUANDO ME HE IMPLICADO MUCHO CON UN PACIENTE, DESPEDIRME DE ÉL ANTES DEL FALLECIMIENTO O VISITAR A LA FAMILIA EN EL TANATORIO
- ESFUERZO POR HACER CURSOS, SALIR, CONOCER OTROS PROFESIONALES

## Libreta Personal de Prevención. Actividad 2. Autocuidado

---

- HABLAR LOS CASOS EN EL EQUIPO, COMO ME SIENTO
- LEER COSAS DEL TRABAJO DISTINTO A LO ASISTENCIAL EN EL DESPACHO/CAS
- GESTIÓN DEL TIEMPO (MEDIR LOS TIEMPOS E INTENTAR CUMPLIRLOS)
- PROGRAMAR LA MAÑANA A PRIMERA HORA
- COORDINARME CON MIS COMPAÑEROS
- PARARME Y REEVALUAR EL OBJETIVO DE TRABAJO Y MI FUNCIÓN
- DERIVAR A MI COMPAÑERO O COMPARTIR CON ÉL UN CASO EMOCIONALMENTE DIFÍCIL PARA MI
- COMPARTIR A NIVEL DEL EQUIPO PROBLEMAS CON LOS QUE ME ENCUENTRO PARA RECOGER DIFERENTES IDEAS
- HABLAR CON LOS COMPAÑEROS QUE LLEVAN EL CASO PARA EXPRESAR MIS IMPRESIONES Y ESCUCHAR LAS SUYAS
- PLANTEAR ORGANIZACIÓN MÁS ADECUADA. DISTRIBUIR TAREAS ENTRE LOS MIEMBROS DEL EQUIPO. REVISAR MIS OBJETIVOS CON EL CASO
- OBJETIVOS REALES Y ALCANZABLES
- PRIORIZAR SITUACIONES Y ORGANIZAR EL TRABAJO. OPTIMIZAR PRIORIDADES DE CADA PACIENTE
- DELEGAR FUNCIONES
- DEJAR TRABAJO ADMINISTRATIVO PARA EL DÍA SIGUIENTE
- TENER EN CUENTA QUE PERTENECER A UN EQUIPO NO ES UN GRUPO DE AMIGOS
- HABLARLO CON QUIEN CREO QUE ME PUEDE AYUDAR
- AYUDAR A MANTENER BUEN CLIMA DE TRABAJO
- TRABAJAR EL RECONOCIMIENTO DE LOS DEMÁS (VER LO POSITIVO QUE TIENE CADA UNO) VALORAR POSITIVAMENTE LA OPINIÓN Y EL TRABAJO DE MI COMPAÑERO
- HABILIDADES DE COMUNICACIÓN. ENTRENARLAS Y UTILIZARLAS EN EL EQUIPO
- RESPIRACIÓN Y EJERCICIOS DE DISTRACCIÓN
- EJERCICIOS DE COMPENSIÓN Y COMPASION
- PARADA DEL PENSAMIENTO
- INTENTO PENSAR EN COSAS QUE ME GUSTAN
- PENSAR QUE SE ESTÁ AYUDANDO A LOS DEMÁS
- PENSAR SOBRE LO QUE ME ESTÁ PASANDO
- TRANQUILIZARME
- MANTENER LA SERENIDAD Y TEMPLANZA
- EMPATIA INTENTAR PONERME EN EL LUGAR DEL OTRO
- HUMOR
- ESCUCHAR ACTIVAMENTE
- RESPETAR LOS ROLES Y EL TRABAJO DEL RESTO DE MIS COMPAÑEROS

## Libreta Personal de Prevención. Actividad 2. Autocuidado

---

- RECONOCER MIS LIMITES (DE LO QUE DE MI DEPENDE) Y HABLAR SOBRE EL TEMA
- MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA Y DE LUCHA PARA AFRONTAR EL TRABAJO Y LA CARGA PERSONAL Y FAMILIAR
- REFLEXIONAR
- ME ANIMO A MI MISMA. TU PUEDES
- DISFRUTAR DEL DÍA A DÍA