ACTIVIDAD 3. AUTOCUIDADO II

El objetivo de la siguiente actividad es identificar y fomentar actividades que te ayuden a librarte de la sobrecarga en los momentos en que esta aparece, a partir de momentos concretos en que la sufres. Se trata de que las puedas identificar y poner en práctica tu misma/o de manera independiente. Entre estas actividades habrá algunas que ya te hayan servido en otras ocasiones, y que has dejado de hacerlas, y habrá otras que se te ocurran en este momento. De lo que se trata es de ayudarte a pensar en ellas, a identificarlas y que elijas las que te parezcan más oportunas en este momento y las lleves a cabo.

1. Piensa, por favor, en la última vez (anterior a esta) en que te sentiste cansado/a, agobiada/o, sobrecargado/a (en este u otro trabajo). Describe brevemente las causas que crees que te hacen sentirte así

2. Contesta ahora a lo siguiente. Dedícale un rato si es necesario ¿Qué sucedió para que consiguieras superarlo, o qué has hecho para ser capaz de convivir con ello?

3. Más concretamente ¿Qué influencia tuviste tú en superarlo y que pusiste de tu parte?

4. ¿Algo de lo que sucedió y que tú hiciste en ese momento se podría volver a utilizar ahora?

5. Y tus compañeros/as (u otras personas que sean importantes para ti) ¿Cómo afrontan ellas/os la sobrecarga diaria de su trabajo?

6. De todas ellas, ¿Cuáles crees que a ti te resultarían útiles, y cuáles no?

7. Puedes señalar a continuación, tres de ellas que te parezca que puedes poner en marcha y pensar sobre cómo, dónde, cuándo, con quien, las vas a comenzar a utilizar y en cuanto tiempo vas a valorar si están siendo efectivas

   - CUÁNDO vas a comenzar

   - CÓMO lo harás

   - DÓNDE lo harás

   - CUÁLES serán las señales de que están siendo efectivas y CUÁNTO tiempo tiene tengo que insistir