

# Plan de acción para superar el desgaste profesional



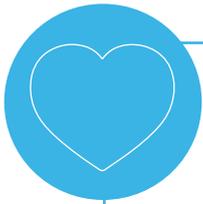
## ¿Qué parte de mi día fue solo para mí?

Más allá de lo que da a los demás, ¿qué se da a sí mismo? Debe elegir conscientemente hacer algo por sí mismo cada día para mantener sus niveles de energía elevados.



## ¿Expresé lo que siento hoy?

Uno de los síntomas del desgaste profesional es no manifestar las emociones. Prepare lo que quiere decir y a quién quiere decírselo, para sentirse seguro de sus palabras y expresarse con confianza.



## ¿Compartí algo hoy?

El desgaste profesional se produce lentamente, pero sus efectos pueden ser duraderos. Es importante expresar nuestros pensamientos y sentimientos. Cuénteles cómo se siente a alguien de confianza, ya sea un amigo, un familiar, un jefe, un compañero o un profesional remunerado. El hecho de expresar las emociones le ayudará a aliviar el estrés que pueda sentir.



## ¿Qué haré mañana?

Para evitar el desgaste profesional, intente no pensar demasiado lejos en el futuro y mantener la atención en el momento presente. Enfóquese en el día de hoy y permítase pensar solo en el de mañana. ¿Qué le espera? ¿Qué necesita hacer hoy para sentirse preparado para mañana?



## Su plan de acción

Hoy, lo que voy a hacer solo para mí es .....

Hoy, voy a expresar lo que siento de la siguiente manera .....

Hoy, voy a compartir algo con esta persona .....

Lo que puedo esperar para mañana e .....