

## FORMACIÓN “PEDIR AYUDA”

29/04/2021

En la formación impartida sobre “Pedir ayuda” se han trabajado especialmente en el autocuidado y en diferentes propuestas desde el trabajo de las habilidades.

Como trabajo complementario, encontrareis tres propuestas de ejercicios adecuados a los puntos que han sido abordados durante la sesión, que serán:

1-Qué habilidades debo trabajar más

2-Experimentando alguna de las propuestas

3-Diseño mi propia herramienta para el autocuidado

*¡Espero que os animéis a realizarlas y os sirvan de gran utilidad!*

PARA EMPEZAR...

✚ **¿RECUERDAS CUALES ERAN LAS 10 HABILIDADES PARA LA VIDA?**

*Escribe aquí*



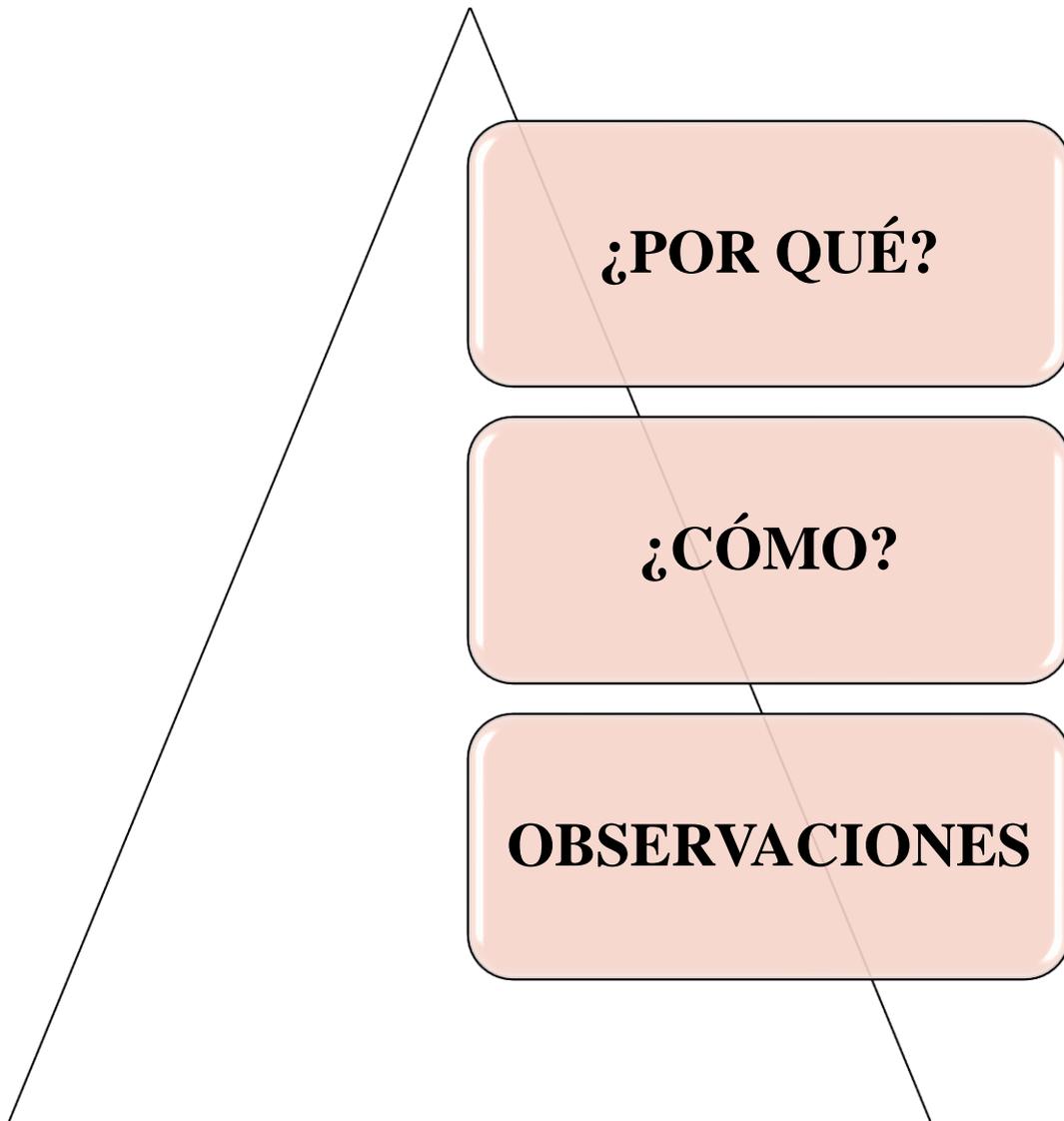
## TAREA 1- ¿QUÉ HABILIDADES DEBO TRABAJAR MÁS?

Tras la formación recibida y el ejercicio anterior, una vez identificadas las habilidades trabajadas, os planteo vuestra primera tarea que consiste en completar el siguiente mapa. En el debéis identificar tantas habilidades como penséis que necesitáis reforzar o trabajar, así como el por qué y cómo vais a hacerlo (durante cuanto tiempo, en qué lugar). En un último lugar, disponéis de un apartado de observaciones finales para expresar cómo ha sido ese proceso, si nota alguna mejora, cómo se ha sentido.

Se recomienda realizar este mapa de forma semanal y con una habilidad concreta para poder profundizar en ella. El mapa es el siguiente:

### **HABILIDAD X**

*EJEMPLO: PENSAMIENTO CREATIVO*



## TAREA 2-EXPERIMENTANDO ALGUNA DE LAS PROPUESTAS

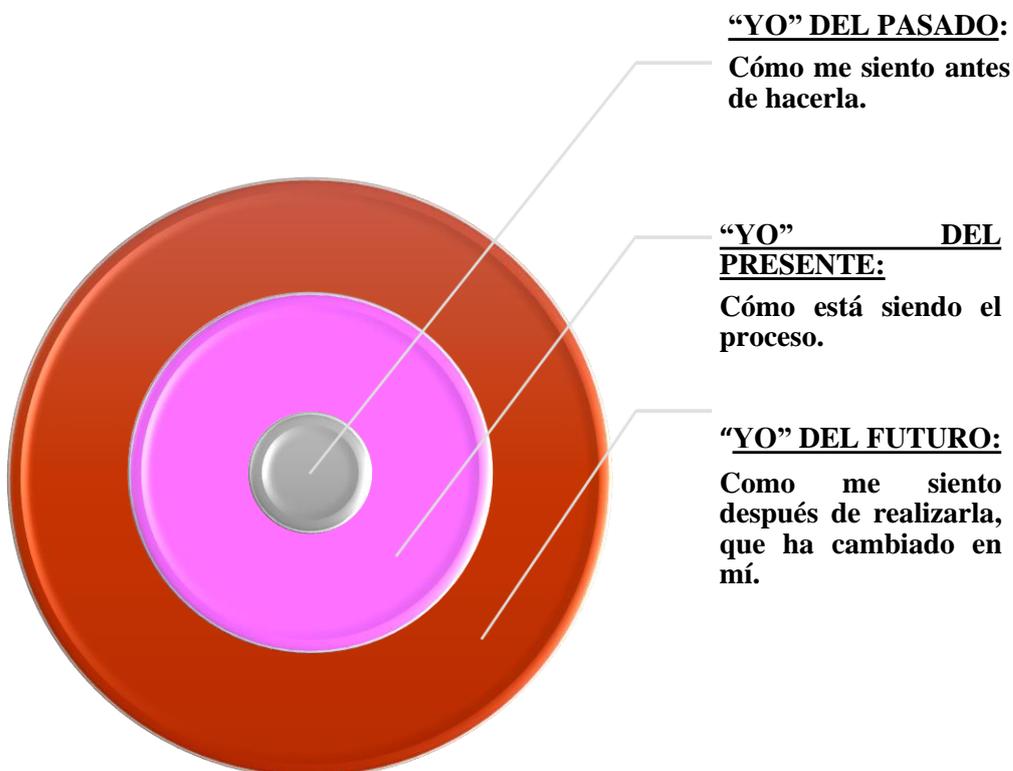
Por otro lado, durante la formación, se han ido dando pautas y mostrando diferentes ejemplos de herramientas que pueden ser útiles a la hora de comprender y gestionar las emociones, así como de facilitar la organización de nuestro tiempo, la toma de decisiones o cómo enfrentarnos a situaciones complejas que pueden surgir en la vida diaria y sobrellevarlas de manera más sencilla. Nadie está exento de tener que lidiar con algún conflicto o pasar por situaciones más complejas, sobre todo cuando hablamos de la tarea de cuidar.

Este es el segundo ejercicio que propongo, para poner en práctica las técnicas abordadas, deberás elegir una o tantas como desees experimentar y realizarlas durante el tiempo que estimes o cuando sientas esa necesidad. En esta guía en forma de diana, te propongo que valores un antes, durante y después sobre como te has sentido al poner en práctica la técnica.

Como ejemplo, una de estas técnicas podría ser el **Vinculograma** una técnica explicada durante la sesión que nos permite ahondar en cómo de significativas son nuestras relaciones, facilitando el pedir ayuda.

### TÉCNICA/ HERRAMIENTA "X"

#### Ejemplo: Vinculograma



### TAREA 3- DISEÑO MI PROPIA HERRAMIENTA PARA EL AUTOCUIDADO

#### “DISEÑO MI PROPIA HERRAMIENTA”

Esta actividad consiste en ser muy **creativos/as** y construir nuestra propia herramienta para el autocuidado. Para ello, se recomienda haber realizado las dos anteriores tareas que nos permitirán tener un mayor autoconocimiento y conocer en mayor profundidad que nos gustaría trabajar para alcanzar ese autocuidado poco a poco.

Para ello te ofrezco un pequeño **guion** a seguir que podrás modificar, añadir, acortar a tu gusto. En primer lugar, pon un título a tu técnica, algo que sea significativo para ti o para la persona con quien quieres trabajarlo. En segundo lugar, plantea unos objetivos que quieres conseguir. Para ello deberás tener en cuenta qué recursos necesitas (por ejemplo, si estás pensando en una técnica de relajación, necesitarás un lugar tranquilo, música, esterilla...). Además, puedes plantear una metodología a seguir, con una rutina y duración estipulada.

Por último y no por ello menos importante, refleja tu experiencia, cómo te has sentido, cual ha sido la experiencia de aprendizaje, si la recomendarías o no...

