CHELIST DE SUPERVIVENCIA PARA PROFES AGOTADAS

Lee cada frase con calma y marca solo lo que te ayude hoy. No hace falta hacerlo perfecto. Esta checklist está aquí para acompañarte, no para pedirte más.

FECHA:

1. BAJA EL RITMO

- [ ] Hoy no tengo que resolverlo todo.
- [ ] Puedo elegir solo una prioridad real.
- [ ] Puedo dejar de correr un momento.
- [ ] No necesito sostenerlo todo a la vez.

2. QUÉDATE CON LO ESENCIAL

- [ ] He distinguido lo urgente de lo importante.
- [ ] He soltado al menos una cosa que no era imprescindible.
- [ ] No voy a cargar con todo sola.
- [ ] Puedo permitirme hacer menos sin sentir culpa.

3. DEJA LO PENDIENTE EN PAPEL

- [ ] He anotado lo que no quiero seguir sosteniendo en la cabeza.
- [ ] He cerrado correos, cuadernos o documentos por hoy.
- [ ] He dejado una primera pista para mañana.

4. VUELVE AL CUERPO

- [ ] He bebido agua despacio.
- [ ] He relajado los hombros.
- [ ] He aflojado la mandíbula.
- [ ] He respirado profundamente al menos tres veces.
- [ ] He hecho una pausa real, aunque haya sido breve.

CHELIST DE SUPERVIVENCIA PARA PROFES AGOTADAS

Lee cada frase con calma y marca solo lo que te ayude hoy. No hace falta hacerlo perfecto. Esta checklist está aquí para acompañarte, no para pedirte más.

5. CUÍDATE AL SALIR

- [ ] He dado un paseo corto.
- [ ] Me he duchado sin prisa.
- [ ] He escuchado algo que me calme.
- [ ] No he mirado nada del trabajo durante un rato.

6. VUELVE A TI

- [ ] He recordado una cosa que sí he hecho bien hoy.
- [ ] He hablado con alguien de confianza.
- [ ] He pedido ayuda cuando la he necesitado.
- [ ] He elegido un gesto pequeño para cuidarme esta tarde.

¿QUÉ NECESITO HOY?

_____

_____

RECUERDA

Hoy no tienes que llegar a todo.
Solo necesitas tratarme con un poco más de ternura.
Descansar también es una forma de seguir.