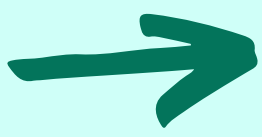




Actividad para conocerte  
con plantilla rellenable





Rellena esta lista sin pensar en qué deberías poner o qué es lo deseable.

En esta actividad vas a mirar en ti y ser consciente de aquello que llevamos sobre nuestros hombros. Aquello que "debemos".

¿Qué es mi responsabilidad? Vamos a intentar ser honestos para conocer nuestra realidad tal y como es. Después analizaremos si lo deseamos. Pero en este momento, tan solo vamos a ser conscientes. Puedes observar que cargas muchas cosas que la mayoría de personas no. Puedes ver que muchas de las responsabilidades que tienes tal vez no te pertenezcan, que cargas menos que otras personas por tu situación o porque otras personas o hacen por ti...

Esa carga puede ser muy variada: tareas de casa, trabajo, avisar a otro de sus responsabilidades, cuidados (ser concretos en qué actividades) de un hijo o familiar, organizar las tareas, actividades... que hago yo (y las que deben hacer otros), ideas y pensamientos, emociones... En todos los casos pueden ser responsabilidades propias y/o ajenas (cargar con preocupaciones, emociones, pensamientos ajenos...) Puedes ser simplemente consciente de lo que has encontrado, usarlo para cambiar algo en tu vida, darte cuenta de que algo no te encaja y quieras hablar con un profesional. En cualquier caso, conocerte siempre es una buena opción.

No te juzgues y ten honestidad contigo. No hay respuestas correctas.

¿Te atreves a mirarte dentro?



Responsabilidades

---

Tareas

---

Compromisos,  
preocupaciones...

---

Toma de decisiones,  
organización...

---

Emociones, pensamientos, otros...

---