

Mini guía para psicólog@s:

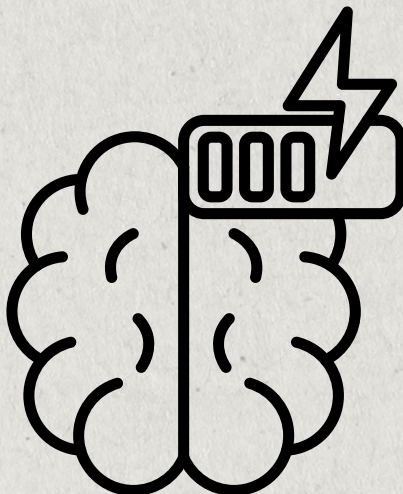
**Cuidarte y
recargar energía
en el último
tramo del año**

¡LLEGAMOS A SEPTIEMBRE!

Empieza el último tramo del año, y muchos psicólogos sentimos el cansancio acumulado.

Entre la clínica, la formación, la vida personal y el papeleo que se nos apila, es fácil perder de vista algo básico: **cuidarnos a nosotros mismos para poder seguir cuidando a otros.**

Esta guía reúne ideas simples y prácticas para que puedas cerrar el año con más orden, más energía y menos desgaste.



1. Evaluá cómo estás llegando

No se trata de esperar a fin de año para medir el cansancio.

Preguntate:

- ¿La cantidad de pacientes que atiendo seguido me deja energía o me agota?
- ¿Cómo termino la semana: con motivación o con la cabeza saturada?
- ¿Qué rutinas me hicieron bien este año (en lo académico, hobbies, organización, vida personal) y cuáles no funcionaron tanto?

👉 **TIP:** registrá en una lista breve de *qué sostener y qué soltar* en estos últimos meses.

2. Ordená tu agenda con criterio

No sobrecargues tu agenda pensando “mejor hago todo en diciembre”. Septiembre es el momento de empezar a ajustar.

- Definí qué días serán para lo administrativo y respetalos.
- Reservá tiempos de descanso entre bloques de pacientes.
- Si trabajas virtual: cambia de lugar físico según la tarea. Ejemplo: un sector de la mesa para atender, otro para lo administrativo. Ese pequeño cambio ayuda a tu mente a no sentir que todo se mezcla.

3. Crea pausas breves pero reales entre actividades

No metas la cabeza de lleno en un tema, salgas y te metas de inmediato en otro. Hace micro-pausas:

- Una caminata breve.
- Respirar con los ojos cerrados dos minutos.
- Hacerte un café sin correr
- Cambiar de ambiente según la tarea que estés haciendo (Si no tienes otros ambientes, puedes buscar distintos lugares dentro del mismo espacio: Un lugar de la mesa para tareas administrativas, otro lugar o parte de la mesa para atender pacientes).

El descanso no siempre es “tiempo libre largo”, también está en esos pequeños respiros.

4. Espacios sociales y personales

No todo es trabajo ni formación: también necesitamos revisar cuánto espacio real damos a nuestra vida social y a nuestro bienestar personal.

A veces, después de atender muchos pacientes, llegamos a encuentros y actividades pero sentimos que no estamos del todo ahí; otras veces, directamente dejamos de ir.

Y en la vorágine, solemos soltar actividades que nos hacían bien, sin darnos cuenta.

Preguntate:

¿Qué cosas te recargaban y quedaron en pausa? ¿Qué personas te hacen bien y podés volver a ver sin sentirlo como una obligación?

La idea no es llenarte de planes, sino encontrar esos momentos que te sostienen de verdad, y poder habitarlos con presencia.

👉 **TIP:** agendá, como si fueran pacientes, esos momentos que no te quieres perder.

5. Formación con criterio

Los psicólog@s estamos en formación constante. A veces podemos entrar en la rueda de anotarnos a cursos y capacitaciones que luego hacemos a las corridas o no les sacamos el jugo.

Definí en esta última parte del año qué conocimientos te gustaría incorporar o profundizar y elegí de qué manera. No solo se trata de formarte sino de encontrar lugares que te hagan bien y se alineen con lo que hoy necesitas.

Pueden ser grupos de supervisión donde pensar en conjunto, talleres que puedas recorrer a tu propio ritmo, o simplemente un espacio de intercambio que te conecte con otros colegas.

Lo importante es regalarte esos momentos sin presión: elegir lo que te suma, sin exigirte estar en todo.

**Únete a nuestra comunidad y
accede a recursos gratuitos**

HACE CLICK!



www.centropsicosol.com
[@comunidadesomospsico](#) | [@psico.solb](#)
somospsico@centropsicosol.com