



YOGOZO

Herramientas cuidar



YOGOZO

Herramientas cuidar



30-60 minutos



Uso individual



Combinar con:



Exprímilan



AbaCUID



Carta de Desahogo

Para qué sirve:

¿Tienes vinculado el placer con tu proyecto? ¿Reconoces las acciones que te dan placer? ¿Eres consciente de lo que significa *darse placer a una misma* y que puede implicar un importante cambio de actitud?

Yogozo es una herramienta que te ayuda a seguir la senda del placer, a estar atentas a tu propio disfrute. Es una forma ágil de observar y determinar qué tareas te agradan más. Al mismo tiempo ayuda a controlar aquellas acciones o actividades asociadas a las rutinas de tu trabajo que no son ni medio deliciosas, sino más bien contrarias a tu deleite.

Se trata de un localizador de placeres diarios y además ayuda a reflexionar sobre el nivel de placer que te produce un trabajo o tarea concreta, así como a identificar si ese *gustito* es suficiente para mantener el movimiento, el esfuerzo, la implicación.

Cuándo utilizarla:

Diariamente. No hay riesgo. De manera progresiva incrementa el placer en tu rutina. En poco tiempo descubrirás que se sólo se trata de una cuestión de mentalidad, actitud o estado.

Materiales necesarios:

- Un cuerpo propio
- Habilidad de escucha / autoescucha
- Lápiz y papel para cumplimentar las fichas Yogozo

Cómo se utiliza:

1. Elige la tarea sobre la que vas a utilizar Yogozo. Para ello puedes empezar con alguna que hagas con mucha frecuencia, o con aquella que te agita mucho, aquella que te incomoda y que sabes que sería positivo revisar.
2. Conexión como primer paso. Busca un lugar tranquilo y colócate en una postura cómoda. Respira. Conecta con el estado de tu cuerpo. Revisa dónde están las tensiones, dónde está tu energía, cómo están tus piernas, tus manos, tus riñones, tu espalda, tu mandíbula. Visualiza de qué están hechas.
3. Atención muy en activo. Atiende a los pequeños movimientos que se producen en el cuerpo. Si entran ganas de bostezar, o de reír, o de llorar, o de dormir, si el cuerpo te pide estirarte o encogerte, tumbarte, tocarte o sacudirte.
4. Toma de conciencia. Anota en papel aparte una lista con las emociones que van apareciendo en ese recorrido por el estado de tu cuerpo y de tu placer. Ej: me siento feliz;

estoy angustiada; me encuentro ida; me veo abrumada; he empezado sintiéndome alegre pero pronto me he visto pequeña; me siento poderosa.

5. Cuando sientas que has terminado el chequeo, rellena la ficha del tablero Yogozo y saca tus propias conclusiones.
6. Aunque la intención es que esta herramienta sea Gozo-sa para ti, no dejes de dedicarle tiempo a las Yogozo conclusiones y aprendizajes para proponerte actitudes de cambio. Como mínimo valora esta tarea en el total de tus tareas, revisa cuanto placer hay en el global de tu trabajo, cómo lo cambiarías, contrástalo (si es tu caso) con tu equipo y qué soluciones imaginas (eliminar ciertas tareas, modificar la realización o tiempos de algunas tareas, repartir, rotar, asegurar un % máximo de tareas placenteras en cada persona...).

Trucos para su uso

Recursos para el entrenamiento. Si llevas tiempo desentrenada en la tarea de conectar con tu propio cuerpo y las emociones de las que dispones, utiliza todos los recursos que consideres que te pueden ayudar. Puede ser que te venga bien la música relajante, o una iluminación tenue. Igual puedes aprovechar para aplicarte crema hidratante por todo el cuerpo mientras conectas. Igual te ayuda mirarte en un espejo grande, de tu tamaño. Siéntete libre para elegir esos apoyos.

Crea tu propio talismán del placer. Los talismanes son objetos especiales a los que atribuimos cualidades poderosas, casi mágicas. Elige uno que sea único para ti. Algo como una almohada, una camiseta, un tiesto con una planta o una piedra particular. Lo que quieras, siempre que lo puedas tener a mano, lo puedas colocar en un lugar bien visible, sea casi resplandeciente y favorezca el poder de tu placer.

Nombre de la tarea:

Fecha:

Espacio para sacar tus YOGOZO conclusiones:


Realizar esta tarea me hace sentir (marca con una x):

<input type="checkbox"/> Estresada	<input type="checkbox"/> Alegre	<input type="checkbox"/> Incompetente	<input type="checkbox"/> Intrusa
<input type="checkbox"/> Incompetente	<input type="checkbox"/> Afortunada	<input type="checkbox"/> Valiosa	<input type="checkbox"/> Querida
<input type="checkbox"/> Loca	<input type="checkbox"/> Triste	<input type="checkbox"/> Poderosa	<input type="checkbox"/> -----
<input type="checkbox"/> Feliz	<input type="checkbox"/> Estúpida	<input type="checkbox"/> Extraña	<input type="checkbox"/> -----

Valora del 1 al 5 (siendo 1 muy poco /nada, y 5 a tope / un montonazo):


	1	2	3	4	5
El nivel YOGOZO de placer que te produce realizar esta tarea.					
El nivel YOGOZO de placer que crees que experimentarás cuando termines esta tarea.					
El nivel YOGOZO de placer que seguramente experimentarás cuando cobres / factures por esta tarea.					

¿Qué actividades concretas de esta tarea te gusta más hacer / te producen placer? Enuméralas

 1 _____
 2 _____
 3 _____

Este es el punto fuerte YOGOZO de este trabajo para tí

¿Qué actividades concretas de esta tarea odias más hacer / te producen nada de placer? Enuméralas

 1 _____
 2 _____
 3 _____

Este es el punto debil YOGOZO de este trabajo para tí

