

# Evaluación de autocuidado

Las actividades de **autocuidado** (o cuidado de uno mismo) son aquellas que realizamos para mantener la buena salud y mejorar el bienestar. Muchas de estas actividades pueden ser cosas que usted ya realiza como parte de su rutina normal.

En esta evaluación, considerará qué tan frecuentemente o qué tan bien realiza distintas actividades de autocuidado. El objetivo de esta evaluación es ayudarle a conocer sus necesidades de autocuidado al detectar los patrones e identificar las áreas de su vida que necesitan más atención.

No hay respuestas correctas o incorrectas en esta evaluación. Tal vez haya actividades en las que usted no esté interesado y otras actividades que no estén incluidas. Esta lista no es exhaustiva, pero sirve como punto de partida para pensar en sus necesidades de autocuidado.

|          |                             |   |
|----------|-----------------------------|---|
| <b>1</b> | Esto lo hago mal            | Casi no hago esto o no lo hago para nada        |
| <b>2</b> | Esto lo hago regular        | Esto lo hago a veces                            |
| <b>3</b> | Esto lo hago bien           | Esto lo hago frecuentemente                     |
| ★        | Me gustaría mejorar en esto | Me gustaría hacer esto con una mayor frecuencia |

## 1 2 3 ★ **Autocuidado físico**

|                          |                          |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Comer alimentos saludables   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cuidar de mi higiene personal  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hacer ejercicio  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Usar ropa que me hace sentir bien consigo mismo  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Comer con regularidad  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Participar en actividades divertidas (p. ej. caminar, nadar, bailar, practicar deportes) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Dormir lo suficiente   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Acudir a mis consultas médicas de prevención (p. ej. limpiezas dentales)                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Descansar cuando estoy enfermo   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Autocuidado físico en general  |

# Evaluación de autocuidado

## 1 2 3 ★ Autocuidado psicológico / emocional

- Tomar tiempo libre del trabajo, la escuela u otras obligaciones
- Practicar pasatiempos
- Alejarse de las distracciones (p. ej. teléfono, email)
- Aprender cosas nuevas que no se relacionen con el trabajo o la escuela
- Expresar mis sentimientos de una manera sana (p. ej. platicando, creando una obra de arte, escribiendo en un diario)
- Reconocer mis propias fortalezas y mis logros
- Irme de vacaciones o en excursiones
- Hacer algo reconfortante (p. ej. ver mi película favorita, tomar un baño largo)
- Encontrar motivos para reírme
- Hablar sobre mis problemas
- Autocuidado psicológico / emocional en general

## 1 2 3 ★ Autocuidado social

- Pasar tiempo con personas que me agradan
- Llamar por teléfono o escribirle a amigos o parientes que vivan lejos
- Tener conversaciones estimulantes
- Conocer gente nueva
- Pasar tiempo a solas con mi pareja romántica
- Pedir ayuda a otros cuando la necesite
- Hacer actividades agradables con otras personas
- Tener un tiempo de intimidad con mi pareja romántica
- Mantenerme en contacto con viejos amigos
- Autocuidado social en general

# Evaluación de autocuidado

## 1 2 3 ★ Autocuidado espiritual

Pasar tiempo en la naturaleza

Meditar

Rezar

Reconocer las cosas que dan significado a mi vida

Actuar de acuerdo con mis valores y mi moral

Dedicar tiempo para pensar y reflexionar

Participar en una causa que sea importante para mí

Apreciar las obras de arte (p. ej. música, cine, literatura)

Autocuidado espiritual en general

## 1 2 3 ★ Autocuidado profesional

Mejorar mis habilidades profesionales

Decir "no" a las responsabilidades nuevas excesivas

Emprender proyectos interesantes o gratificantes

Aprender cosas nuevas que se relacionen con mi profesión

Dedicar tiempo para hablar y desarrollar relaciones con mis colegas

Tomar descansos durante el trabajo

Mantener un equilibrio entre mi vida profesional y personal

Tener un espacio de trabajo confortable que me permita ser exitoso

Abogar por un salario justo, beneficios y otras necesidades

Autocuidado profesional en general