

Evaluación de Autocuidado

Actividades de **autocuidado** son las cosas que haces para mantener la salud y mejor el bienestar. Ves que muchas de estas actividades son cosas que ya haces como parte de tu rutina diaria.

En esta evaluación vas a pensar en cómo y cuánto haces varias actividades de autocuidado. La meta de esta evaluación es ayudarte a aprender de tus necesidades de autocuidado por darte cuenta de patrones y partes de tu vida que necesitan más atención.

En esta evaluación no hay respuestas ni correctas ni incorrectas. Pueden haber actividades en las que no tienes interés, y otras actividades quizás no estén incluidas. La lista no es exhaustiva, pero es un punto de partida para pensar en tus necesidades de autocuidado.

1	Lo hago mal	Lo hago raramente o nunca
2	Lo hago más o menos	Lo hago a veces
3	Lo hago bien	Lo hago frecuentemente
★	Me gustaría hacerlo mejor	Me gustaría hacerlo con más frecuencia

1 2 3 ★ **Autocuidado Físico**

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Comer comida saludable |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cuidar por la higiene personal |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ejercer |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vestirme en ropa que me hace sentir bien |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Comer regularmente |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Participar en actividades divertidas (caminar, nadar, bailar, hacer deportes) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Dormir bastante |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ir a citas médicas (chequeos, limpiezas de dientes) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Descansar cuando estoy enfermo/a |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Autocuidado físico general |

Evaluación de Autocuidado

1 2 3 ★ Autocuidado Psicológico / Emocional

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tomar tiempo libre del trabajo, de la escuela, o de otras obligaciones |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Participar en pasatiempos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Alejarte de distracciones (celular, correo electrónico) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Aprender nuevas cosas que no tienen que ver con el trabajo o la escuela |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Expresar emociones de una manera saludable (hablar, pintar, escribir) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Darme cuenta de mis fortalezas y logros |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tomar vacaciones o tomar viajes de un día |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hacer algo que me da comodidad (ver una peli favorita, tomar un baño largo) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Encontrar razones para reír |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hablar sobre mis problemas |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Autocuidado psicológico / emocional general |

1 2 3 ★ Autocuidado social

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pasar tiempo con gente que me gusta |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Llamar o escribir a amigos y familia que viven lejos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Tener conversaciones interesantes |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Conocer gente nueva |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pasar tiempo con mi pareja/a |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pidar ayuda, cuando la necesito |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Hacer actividades divertidas con otros |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pasar tiempo íntimo con mi pareja/a |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Mantenerme en contacto con viejos amigos |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Autocuidado social general |

Evaluación de Autocuidado

1 2 3 ★ Autocuidado Espiritual

Pasar tiempo afuera

Meditar

Rezar

Darme cuenta de las cosas que le da importancia a la vida

Actuar de acuerdo con mis morales y valores

Reservar tiempo para pensar y reflexionar

Participar en una causa que me importa

Apreciar arte que me importa (música, películas, literatura)

Autocuidado espiritual general

1 2 3 ★ Autocuidado Profesional

Mejorar mis habilidades profesionales

Decir "no" a demasiadas responsabilidades

Hacer trabajo que me interesa

Aprender nuevas cosas relacionadas con mi profesión

Hablar y formar relaciones con mis colegas

Tomar descansos durante el día

Tener equilibrio entre mi vida profesional y personal

Mantener un espacio de trabajo cómodo que me permita tener éxito

Abogar por un salario justo, beneficios, y otras necesidades

Autocuidado profesional general