**Self Care Assessment Plan**

|  |
| --- |
| Evaluación de autocuidado |
| La siguiente hoja de trabajo para evaluar el autocuidado no es exhaustiva, simplemente sugestiva. Siéntase libre de agregar áreas de cuidado personal que sean relevantes para usted y califíquese con qué frecuencia y qué tan bien se está cuidando. |
| Califica las siguientes áreas según lo bien que crees que estás haciendo:  3 = Lo hago bien (por ejemplo, con frecuencia)  2 = Hago esto bien (por ejemplo, ocasionalmente)1 = Apenas o raramente hago esto  0 = Nunca hago esto  ? = Esto nunca se me ocurrió |

**Autocuidado físico**

\_\_\_\_ Comer regularmente (por ejemplo, desayuno, almuerzo y cena)

\_\_\_\_ Come saludablemente

\_\_\_\_ ejercicio

\_\_\_\_ Obtenga atención médica regular para la prevención

\_\_\_\_ Obtener atención médica cuando sea necesario

\_\_\_\_ Tómate un descanso cuando estés enfermo\_\_\_\_ Recibe masajes, acupuntura, manicuras, etc.\_\_\_\_ Baile, nade, camine, corra, practique deportes, cante o realice alguna otra actividad física divertida

\_\_\_\_ Tómese el tiempo para ser sexual - conmigo mismo, con un compañero

\_\_\_\_ Dormir lo suficiente

\_\_\_\_ vestir la ropa que me gusta

\_\_\_\_ tomar vacaciones

\_\_\_\_ Otro:

**Autocuidado psicologico**

\_\_\_\_ Tome excursiones de un día o mini-vacaciones

\_\_\_\_ Saque tiempo alejado de los teléfonos, correos electrónicos e Internet

\_\_\_\_ Saque tiempo para la auto-reflexión

\_\_\_\_ Note mi experiencia interior - escuche mis pensamientos, creencias, actitudes, sentimientos \_\_\_\_ tengo mi propia psicoterapia personal

\_\_\_\_ Escribir en un diario

\_\_\_\_ Leer literatura que no esté relacionada con el trabajo

\_\_\_\_ Hacer algo en lo que no soy experto o responsable

\_\_\_\_ Atiende a minimizar el estrés en mi vida. \_\_\_\_ Involucre mi inteligencia en un área nueva, por ejemplo, vaya a una exhibición de arte, evento deportivo, teatro

\_\_\_\_ Ser curioso

\_\_\_\_ Di no a las responsabilidades adicionales a veces

\_\_\_\_ Otro:

**Autocuidado emocional**

\_\_\_\_ Pase tiempo con otras personas cuya compañía disfruto

\_\_\_\_ Mantente en contacto con personas importantes en mi vida

\_\_\_\_ Dame afirmaciones, alabarme

\_\_\_\_ Me amo

\_\_\_\_ Volver a leer libros favoritos, ver películas favoritas

\_\_\_\_ Identifique actividades de consuelo, objetos, personas, lugares y búsquelos.

\_\_\_\_ Permitirme llorar

\_\_\_\_ encontrar cosas que me hagan reir

\_\_\_\_ Expresar mi indignación en la acción social, cartas, donaciones, marchas, protestas.

\_\_\_\_ Otro:

**Autocuidado espiritual**

\_\_\_\_ hacer tiempo para reflexionar

\_\_\_\_ pasar tiempo en la naturaleza

\_\_\_\_ Encuentra una conexión espiritual o comunidad

\_\_\_\_ estar abierto a la inspiración

\_\_\_\_ Aprecia mi optimismo y esperanza

\_\_\_\_ Sé consciente de los aspectos no materiales de la vida.

\_\_\_\_ Estar abierto a no saber

\_\_\_\_ Identifique lo que es significativo para mí y note su lugar en mi vida

\_\_\_\_ medita

\_\_\_\_ orar

\_\_\_\_ Canta

\_\_\_\_ tener experiencias de asombro

\_\_\_\_ Contribuir a causas en las que creo.

\_\_\_\_ Leer literatura inspiradora o escuchar charlas inspiradoras, música

\_\_\_\_ Otro:

**Autocuidado de las Relaciones**

\_\_\_\_ Programar citas regulares con mi pareja o esposa/o

\_\_\_\_ Programar actividades regulares con mis hijos.

\_\_\_\_ tomare tiempo para ver amigos

\_\_\_\_ Llame, verifique o vea a mis familiares

\_\_\_\_ Pasa tiempo con mis animales de compañía.\_\_\_\_ Mantente en contacto con amigos de lejos

\_\_\_\_ Dedique tiempo para responder correos electrónicos y cartas personales; enviar tarjetas de vacaciones

\_\_\_\_ Permitir que otros hagan cosas por mi

\_\_\_\_ ampliar mi circulo social

\_\_\_\_ Pide ayuda cuando la necesito

\_\_\_\_ Comparta un temor, esperanza o secreto con alguien en quien confío

\_\_\_\_ Otro:

**El autocuidado de lugar de trabajo/profesional.**

\_\_\_\_ Tómese un descanso durante el dia de trabajo (por ejemplo, el lonche)

\_\_\_\_ Tómate tiempo para chatear con compañeros de trabajo

\_\_\_\_ Haz un tiempo de silencio para completar las tareas

\_\_\_\_ Identifique proyectos o tareas que sean emocionantes y gratificantes

\_\_\_\_ Establecer límites con clientes y colegas

\_\_\_\_ Equilibre mi carga de trabajo para que ningún día o parte de un día sea "demasiado"\_\_\_\_ Organice el espacio de trabajo para que sea cómodo y reconfortante.

\_\_\_\_ Obtener supervisión o consulta regular

\_\_\_\_ Negociar para mis necesidades (beneficios, aumento de sueldo)

\_\_\_\_ Tener un grupo de apoyo entre compañeros\_\_\_\_ (Si es relevante) Desarrollar una nueva área de interés profesional

|  |
| --- |
| **El balance general**  \_\_\_\_ Luchar por el equilibrio dentro de mi vida laboral y el dia de trabajo  \_\_\_\_ Luchar por el equilibrio entre el trabajo, la familia, las relaciones, el juego y el descanso |
| **Otras áreas de cuidado personal que son relevantes para usted**  \_\_\_\_  \_\_\_\_  \_\_\_\_ |