

Hoja de trabajo de evaluación de autocuidado

Esta herramienta de evaluación nos da una visión general de estrategias efectivas para mantener el autocuidado. Después de completar la evaluación en su totalidad, puede pasar a desarrollar un plan completo de autocuidado.

Usando la escala a continuación, califique las siguientes áreas en términos de frecuencia:

5 = Frecuentemente 4 = Ocasionalmente 3 = Raramente 2 = Nunca 1 = Nunca se me ocurrió

Autocuidado Físico

_Coma regularmente (por ejemplo, desayuno, almuerzo y cena)

_Coma sano

_Ejercicio

_Obtenga atención médica regular para la prevención.

_Obtenga atención médica cuando sea necesario

_Tómese un tiempo libre cuando sea necesario

_Obtenga masajes

_Bailar, nadar, caminar, correr, practicar deportes, cantar o hacer alguna otra actividad física que sea divertida

_Tómese tiempo para ser sexual con una pareja

_Duerma lo suficiente

_Use ropa que le guste

_Tomar excursiones de un día o mini

vacaciones. Otros:

Autocuidado psicológico

_Dese tiempo para autorreflexión

_Tenga su propia psicoterapia personal.

_Escriba en un diario

_Lea literatura que no esté relacionada con la escuela.

_Deje que otros sepan diferentes aspectos de usted

_Observe sus sentimientos interiores: escuche sus pensamientos, juicios, creencias, actitudes y sentimientos.

_Participe con su inteligencia en una nueva área, por ejemplo: ir a un museo de arte, exhibición de historia, evento deportivo, representación teatral

_Practique el recibir de otros

_Tenga curiosidad

_Diga "no" a las responsabilidades adicionales a veces

Otro:

Autocuidado emocional

_Pasa tiempo con otros cuya compañía disfrutas

_Mantente en contacto con personas importantes en tu vida

_Dése afirmaciones, alábase a sí mismo

_Ámase a sí mismo

_Vuelva a leer libros favoritos, vuelva a ver películas favoritas

_Identifique actividades reconfortantes, objetos, personas, relaciones, lugares y averigüe y vaya - Dese permiso para llorar

_Encuentre cosas que le hagan reír

_Expresa su opinión en acciones sociales, cartas y donaciones, marchas, protestas

_Juegue con los niños

_Otros:

Autocuidado espiritual

_Haga tiempo para reflexionar

_Pase tiempo con la naturaleza.

_Encuentre una conexión espiritual o en su comunidad

_Aprecie su optimismo y esperanza

_Tenga en cuenta los aspectos no materiales de la vida

_Trate a veces no estar a cargo o trate de no ser el experto

_Abra su mente a "no saber"

_Identifique lo que es significativo para usted y observe que lugar tiene en su vida

_Tener experiencias de asombro

_Lea literatura inspiradora (charlas, música, etc.) Otro:

Adaptado por BWell Health Promotion de: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization. Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996)

Desarrollar un plan de autocuidado

1. Enumere los hábitos de autocuidado que está utilizando ahora para controlar el estrés y mantenerse saludable: (duermo por lo menos 8 horas de noche)

-
-

2. Haga una lista de los hábitos de cuidado personal que le gustaría usar pero que no practica actualmente: (practique yoga regularmente)

-
-

3. Identifique los obstáculos que le impiden practicar estos hábitos:

- (no practico yoga regularmente porque no tengo tiempo para hacerlo)

4. ¿Qué soluciones puede encontrar para resolver los obstáculos que enumeró?

- (podría reservar un poco de tiempo viendo menos televisión o despertándose más temprano)

5. Vuelva a leer los hábitos de cuidado personal que anotó para el artículo 2. Seleccione uno de los hábitos que le gustaría comenzar a practicar y complete las siguientes oraciones. Hoy me comprometo a ...

Quiero hacer esto porque...

Lograré esto porque...

Self-Care Assessment Worksheet

This assessment tool provides an overview of effective strategies to maintain self-care. After completing the full assessment, you can move on to developing a full self-care plan.

Using the scale below, rate the following areas in terms of frequency:

5 = Frequently 4 = Occasionally 3 = Rarely 2 = Never 1 = It never occurred to me

Physical Self-Care

___ Eat regularly (e.g. breakfast, lunch and dinner)

___ Eat healthy

___ Exercise

___ Get regular medical care for prevention

- ___ Get medical care when needed
- ___ Take time off when needed
- ___ Get massages
- ___ Dance, swim, walk, run, play sports, sing, or do some other physical activity that is fun
- ___ Take time to be sexual with a partner
- ___ Get enough sleep
- ___ Wear clothes you like
- ___ Take day trips or mini-vacations ___

Other:

Psychological Self-Care

- ___ Make time for self-reflection
- ___ Have your own personal psychotherapy
- ___ Write in a journal
- ___ Read literature that is unrelated to school
- ___ Let others know different aspects of you
- ___ Notice your inner experience—listen to your thoughts, judgments, beliefs, attitudes, and feelings
- ___ Engage your intelligence in a new area, e.g. go to an art museum, history exhibit, sports event, theater performance
- ___ Practice receiving from others
- ___ Be curious
- ___ Say “no” to extra responsibilities sometimes ___

Other:

Emotional Self-Care

- ___ Spend time with others whose company you enjoy
- ___ Stay in contact with important people in your life
- ___ Give yourself affirmations, praise yourself
- ___ Love yourself
- ___ Re-read favorite books, re-view favorite movies
- ___ Identify comforting activities, objects, people, relationships, places and seek them out ___

Allow yourself to cry

- ___ Find things that make you laugh
- ___ Express your opinion in social action, letters and donations, marches, protests
- ___ Play with children
- ___ Other:

Spiritual Self-Care

- ___ Make time for reflection
- ___ Spend time with nature
- ___ Find a spiritual connection or community
- ___ Be open to inspiration
- ___ Cherish your optimism and hope
- ___ Be aware of nonmaterial aspects of life
- ___ Try at times not to be in charge or the expert
- ___ Be open to not knowing
- ___ Identify what is meaningful to you and notice its place in your life
- ___ Have experiences of awe
- ___ Read inspirational literature (talks, music, etc.) ___

Other:

Adapted by BWell Health Promotion from: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization. Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996)

Develop a Self-Care Plan

1. List the self-care habits you are using now to manage stress and stay healthy: (I get at least 8 hours of sleep at night)

2. List the self-care habits you would like to use but are not currently practicing:

(Practicing yoga regularly)

3. Identify the obstacles keeping you from practicing these habits:

(I don't practice yoga regularly because I don't have the time to)

4. What solutions can you come up with to address the obstacles you listed:

(I could free up time for myself by watching less TV or waking up earlier)

5. Reread the self-care habits you wrote down for item 2. Select one of the habits you would like to begin practicing and complete the sentences below. Today, I commit to...

I want to do this because...

I will accomplish this by...