Evaluación de Autocuidado

*Adaptado de Saakvitne, Pearlman, & Staff of TSI/CAAP (1996). Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization. Norton.*

La siguiente hoja de trabajo para evaluar el autocuidado no es exhaustiva, simplemente sugerente. Siéntase libre de agregar áreas de cuidado personal que sean relevantes para usted y califíquese según la frecuencia y la forma en que se está cuidando en estos días.

Cuando haya terminado, busque patrones en sus respuestas. ¿Es más activo en algunas áreas del cuidado personal, pero ignora otras? ¿Hay elementos en la lista que le hagan pensar: "Yo nunca haría eso"? Escuche sus respuestas internas, su diálogo interno sobre el cuidado personal y cómo convertirse en una prioridad. Tome nota de todo aquello que le gustaría incluir más en su vida.

Califique las siguientes áreas según lo bien que crea que lo está haciendo:

3 = Hago esto muy bien (por ejemplo, con frecuencia)

2 = Hago esto bien (por ejemplo, ocasionalmente)

1 = Apenas o rara vez hago esto

0 = Nunca hago esto

? = Esto nunca se me ocurrió

**Autocuidado físico**

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

\_\_\_\_ Comer saludablemente

\_\_\_\_ Ejercicio

\_\_\_\_ Obtener atención médica periódicamente para la prevención

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

\_\_\_\_ Tomar tiempo libre cuando esté enfermo

\_\_\_\_ Recibir masajes

\_\_\_\_ Bailar, nadar, caminar, correr, practicar deportes, cantar o hacer alguna otra actividad física y divertida

\_\_\_\_ Tomar tiempo para ser sexual, conmigo mismo, o con mi pareja

\_\_\_\_ Dormir lo suficiente

\_\_\_\_ Usar ropa que me gusta

\_\_\_\_ Tomar vacaciones

\_\_\_\_ Otro:

**Autocuidado psicológico**

\_\_\_\_ Realizar excursiones de un día o minivacaciones

\_\_\_\_ Tomar tiempo lejos de los teléfonos, el correo electrónico e internet

\_\_\_\_ Tomar tiempo para la autorreflexión

\_\_\_\_ Notar mi experiencia interior – escuchar mis pensamientos, creencias, actitudes, sentimientos

\_\_\_\_ Tener mi propia psicoterapia personal

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

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

\_\_\_\_ Intentar hacer algo en lo cual no soy experto o no estoy a cargo

\_\_\_\_ Practicar el minimizar el estrés en mi vida

\_\_\_\_ Involucrar mi inteligencia en un área nueva, por ejemplo, ir a una exhibición de arte, evento deportivo, teatro

\_\_\_\_ Ser curioso

\_\_\_\_ A veces decir no a las responsabilidades adicionales

\_\_\_\_ Otro:

**Autocuidado emocional**

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

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

\_\_\_\_ Me doy afirmaciones, me elogio

\_\_\_\_ Me amo

\_\_\_\_ Volver a leer/ver libros o películas favoritos

\_\_\_\_ Identificar actividades, objetos, personas y lugares reconfortantes y buscarlos

\_\_\_\_ Me permito llorar

\_\_\_\_ Encontrar cosas que me hagan reír

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

\_\_\_\_ Otro:

**Autocuidado espiritual**

\_\_\_\_ Tomar tiempo para la reflexión

\_\_\_\_ Pasar tiempo en la naturaleza

\_\_\_\_ Encontrar una conexión espiritual o una comunidad

\_\_\_\_ Estar abierto a la inspiración

\_\_\_\_ Apreciar mi optimismo y esperanza

\_\_\_\_ Ser consciente de los aspectos no materiales de la vida

\_\_\_\_ A veces trato de no estar a cargo o ser el experto

\_\_\_\_ Estar abierto a él no saber

\_\_\_\_ Identificar lo que es significativo para mí y notar su lugar en mi vida

\_\_\_\_ Meditar

\_\_\_\_ Rezar

\_\_\_\_ Cantar

\_\_\_\_ Tener experiencias de asombro

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

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

\_\_\_\_ Otro:

**Autocuidado de la relación**

\_\_\_\_ Programar citas regulares con mi pareja o cónyuge

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

\_\_\_\_ Tomar tiempo para ver amigos

\_\_\_\_ Llamar, conectar con o ver a mis familiares

\_\_\_\_ Pasar tiempo con mis animales de compañía

\_\_\_\_ Mantener en contacto con amigos lejanos

\_\_\_\_ Tomar tiempo para responder a correos electrónicos y cartas personales; enviar tarjetas navideñas

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

\_\_\_\_ Ampliar mi círculo social

\_\_\_\_ Pedir ayuda cuando la necesite

\_\_\_\_ Compartir un miedo, una esperanza o un secreto con alguien en quien confío

\_\_\_\_ Otro:

**Autocuidado en el lugar de trabajo**

\_\_\_\_ Tomar un descanso durante el día de trabajo (por ejemplo, el almuerzo)

\_\_\_\_ Tomar tiempo para charlar con compañeros de trabajo

\_\_\_\_ Proporcionar tiempo de silencio para completar deberes laborales

\_\_\_\_ Identificar proyectos o deberes laborales que son emocionantes o gratificantes

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

\_\_\_\_ Nivelar mis responsabilidades para que ningún día o parte del día sea sienta como “demasiado”

\_\_\_\_ Arreglar mi área de trabajo en forma que este cómodo y confortante

\_\_\_\_ Obtener supervisión y/o consultas regularmente

\_\_\_\_ Abogar por mis necesidades (beneficios, aumento salarial)

\_\_\_\_ Tener un grupo de compañeros de apoyo

\_\_\_\_ Si es pertinente, desarrollar un área de interés profesional

**Equilibrio en general**

\_\_\_\_ Procurar tener equilibrio en mi vida laboral y día de trabajo

\_\_\_\_ Procurar tener equilibrio con mi trabajo, familia, relaciones, tiempo libre y tiempo de reposar

**Otras áreas de cuidado personal que sean relevantes para usted**

\_\_\_\_

\_\_\_\_

\_\_\_\_

(Recuperado 8/6/2010 de http://www.ballarat.edu.au/aasp/student/sds/self\_care\_assess.shtml y adaptado por Lisa D. Butler, Ph.D.)