

# Membresía De Crecimiento Personal

## Módulo 4: Aprender a cuidar de ti

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.

1	Significa: Esto lo hago mal	Casi no hago esto o no lo hago para nada
---	-----------------------------	--

2	Significa: Esto lo hago regular	Esto lo hago a veces
---	---------------------------------	----------------------

3	Significa: Esto lo hago bien	Esto lo hago frecuentemente
---	------------------------------	-----------------------------

★	Significa: 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
				Hacer ejercicio

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Usar ropa que me hace sentir bien consigo mismo
				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)
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--

- Dormir lo suficiente
- Acudir a mis consultas médicas de prevención (p. ej. limpiezas dentales)
- Descansar cuando estoy enfermo
- Autocuidado físico en general

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

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



