

Hoja de trabajo de evaluación de cuidado personal

Esta herramienta de evaluación proporciona una visión general de las estrategias efectivas para mantener el cuidado personal. Después de completar toda la evaluación, elija un elemento de cada área en el cual trabajará activamente para mejorar.

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 hacerlo.

Cuidado personal físico

- _____ Comer con regularidad (p.ej. desayuno, almuerzo y cena)
- _____ Comer saludable
- _____ Hacer ejercicio
- _____ Obtener atención médica con regularidad para la prevención de condiciones.
- _____ Obtener atención médica cuando sea necesario
- _____ Descansar cuando sea necesario
- _____ Obtener masajes
- _____ Bailar, nadar, caminar, correr, participar en deportes, cantar o hacer cualquier otra actividad física divertida
- _____ Tomar tiempo para ser sexual; ya sea consigo mismo o con una pareja
- _____ Dormir lo suficiente
- _____ Usar ropa que le guste
- _____ Tomarse vacaciones
- _____ Hacer excursiones por el día o tomarse minivacaciones
- _____ Mantenerse apartado de los teléfonos
- _____ Otro:

Cuidado personal psicológico

- _____ Tomar tiempo para la autorreflexión
- _____ Tener su propia psicoterapia personal
- _____ Escribir en un diario
- _____ Leer literatura no relacionada al trabajo
- _____ Hacer algo en lo que no sea experto o donde no esté a cargo
- _____ Reducir el estrés en su vida

Fuente: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization, Saskvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996)

- _____ Dejar que otros conozcan diferentes aspectos de usted
- _____ Notar su experiencia interior: escuchar sus pensamientos, juicios, creencias, actitudes y sentimientos

- _____ Ocupar su inteligencia en una nueva área, p.ej. ir a un museo de arte, exhibición de historia, evento deportivo, subasta, obra teatral
- _____ Practicar recibir de otros
- _____ Ser curioso
- _____ Ocasionalmente decir “no” a responsabilidades adicionales
- _____ Otro

Cuidado personal emocional

- _____ Pasar tiempo con otras personas cuya compañía disfrute
- _____ Mantenerse en contacto con personas importantes de su vida
- _____ Darse afirmaciones, elogiarse a sí mismo
- _____ Amarse a sí mismo
- _____ Volver a leer libros favoritos, volver a ver películas favoritas
- _____ Identificar actividades, objetos, personas, relaciones, lugares reconfortantes y acudir a ellos
- _____ Permitirse llorar
- _____ Encontrar cosas que le hagan reír
- _____ Expresar su indignación mediante acción social, cartas y donaciones, marchas, protestas
- _____ Jugar con niños
- _____ Otro:

Cuidado personal espiritual

- _____ Tomarse tiempo para la reflexión
- _____ Pasar tiempo en la naturaleza
- _____ Encontrar una comunidad o conexión espiritual
- _____ Abrirse a la inspiración
- _____ Apreciar su optimismo y esperanza
- _____ Ser consciente de los aspectos no materiales de la vida
- _____ Ocasionalmente tratar de no estar a cargo o ser el experto
- _____ Estar abiertos al no saber

Fuente: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization, Saskvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996)

- _____ Identificar lo que sea significativo para usted y notar su lugar en su vida
- _____ Meditar
- _____ Rezar
- _____ Cantar
- _____ Pasar tiempo con niños
- _____ Tener experiencias de asombro
- _____ Contribuir a causas en las que cree
- _____ Leer literatura inspiradora (charlas, música, etc.)
- _____ Otro:

Cuidado personal profesional o en el entorno laboral

- _____ Tomar descansos durante el día de trabajo (p. ej. almorzar)
- _____ Tomar tiempo para charlar con compañeros
- _____ Tomar tiempo en silencio para completar tareas
- _____ Identificar proyectos o tareas que sean emocionantes y gratificantes
- _____ Establecer límites con sus clientes y compañeros
- _____ Equilibrar su carga de casos para que ningún día o parte de un día sea "demasiado cargado"
- _____ Organizar su espacio de trabajo para que sea cómodo y reconfortante
- _____ Obtener supervisión o evaluación regular
- _____ Negociar para sus necesidades (beneficios, aumento salarial)
- _____ Tener un grupo de apoyo de contemporáneos
- _____ Desarrollar un área de interés profesional sin trauma
- _____ Otro:

Equilibrio

- _____ Luchar por el equilibrio dentro de su vida y día laboral
- _____ Luchar por el equilibrio entre el trabajo, la familia, las relaciones, la diversión y el descanso

Fuente: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization, Saskvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996)