

## EVALUA TU AUTOCUIDADO



Te invito a rellenar este sencillo cuestionario que tiene por objetivo el que puedas reconocer y evaluar la calidad de tus hábitos de autocuidado.

Lee a continuación cada ítem y responde con tranquilidad cada uno. Tómate tu tiempo.

Para que puedas evaluar tus respuestas utiliza los siguientes parámetros designados con las letras **H - O - R** significan:

**H:** Habitualmente

**O:** Ocasionalmente

**R:** Rara vez

Al finalizar tus respuestas revisa comparativamente en cuál de las 10 áreas temáticas tienes mayores respuestas de “habitualmente” y en cuál de ellas predominan los “rara vez”.

Y en la sumatoria general fijate bien en **¿Cuál de las tres opciones de respuesta predomina?**

Con este test obtendrás algo así como una radiografía preliminar de tu autocuidado. En el cual podemos trabajar juntas en una asesoría completamente gratuita.

**¡Comencemos!**



## **1. AUTOCUIDADO FÍSICO**

- \_Respeto horarios de alimentación.
- \_Me tomo una pausa para comer tranquilo/a.
- \_Escojo alimentos variados y mi dieta es equilibrada.
- \_Duermo lo suficiente y/o mi sueño es reparador.
- \_Hago ejercicio.
- \_Mis rutinas diarias están balanceadas entre deberes y cuidado personal.
- \_Me hago chequeos médicos regularmente.
- \_Busco atención médica cuando la necesito.
- \_Hago reposo cuando me siento enfermo/a

## **AUTOCUIDADO EMOCIONAL**

- \_Escucho y valido lo que siento.
- \_Me permito expresar lo que siento.
- \_Pido contención cuando la necesito.
- \_Me cuido de experiencias que me hacen daño.
- \_Me rodeo de personas que me nutren y enriquecen mi vida.
- \_Me valoro y hablo con amor y respeto.
- \_Acepto y busco comprender mis momentos bajos.
- \_Sé cómo autorregular mi respuesta emocional.
- \_Busco experiencias y actividades que me hacen bien.

## **2. AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO**

- \_Dejo tiempo y pausas para reflexionar sobre mi vida.
- \_Si lo necesito acudo a un psicólogo, coach o terapeuta.
- \_Escribo en un diario de vida.
- \_Reconozco mis pensamientos, juicios, creencias, actitudes y sentimientos.
- \_Permito que los demás vean distintos aspectos de mí.
- \_Me permito recibir de parte de otros.
- \_Digo “no” a responsabilidades extras cuando es necesario.
- \_Pongo límites y expreso cuando algo me incomoda.
- \_Me permito los errores y soy compasivo/a conmigo.

## **3. AUTOCUIDADO EN MIS RELACIONES**

- \_Veo con regularidad a mis amistades.
- \_Asisto a reuniones sociales.
- \_Busco apoyo en mis redes.
- \_Me mantengo abierto/a a conocer nuevas personas.
- \_Mis amistades me hacen sentir cómoda y confiada.
- \_Sé que soy valorado/a y querido/a por mis amistades y vínculos significativos.
- \_Creo que mis amistades son un aporte positivo en mi vida.
- \_Mantengo un vínculo gratificante con mi familia de origen.
- \_Tengo tiempo de calidad para disfrutar con mi familia actual (pareja, hijos, etc).

#### **4. AUTOCUIDADO EN EL AMOR**

- \_Estoy tranquilo/a con mi situación sentimental actual.
- \_En general calificaría mis relaciones como “sanas” porque me hacen bien.
- \_Cuando estoy en pareja me siento querido/a, respetado/a y cuidado/a.
- \_Cuando estoy en pareja me siento acompañado/a y apoyado/a.
- \_Este ámbito contribuye a mi expansión y crecimiento.
- \_Establezco relaciones íntimas y profundas.
- \_Vivo la sexualidad conectado/a con mi deseo.
- \_Expongo al otro mis necesidades.
- \_Puedo comunicarme con claridad y empatía.

#### **5. AUTOCUIDADO EN MI PROFESIÓN/OCUPACIÓN/ESTUDIOS**

- \_Hago pausas para descansar durante el día.
- \_Dejo tiempo para compartir con otros estudiantes o colegas.
- \_Organizo mis tiempos, para completar con tranquilidad las tareas o labores.
- \_Identifico mis áreas de interés y excelencia y me desempeño en ellas.
- \_Establezco límites a los clientes, colegas y jefatura.
- \_Arreglo un espacio cómodo de trabajo o estudio.
- \_Busco retroalimentación regular de parte de profesores, ayudantes, compañeros, supervisores, jefes, etc.
- \_Logro separar claramente espacios laborales de espacios de ocio y descanso.
- \_Tengo un grupo de apoyo en mi contexto laboral u académico.

## **6. AUTOCUIDADO REFLEJADO EN PASATIEMPOS Y TIEMPO LIBRE**

- \_Tengo una actividad extralaboral que disfruto.
- \_Salgo a pasear con frecuencia.
- \_Tengo tiempo de leer.
- \_Escucho música de mi agrado regularmente.
- \_Me doy el tiempo para ver una serie o película.
- \_Tengo tiempo e interés en hacer alguna actividad manual y/o artística.
- \_Tengo tiempo para no hacer nada.
- \_Comparto con otras personas actividades lúdicas.
- \_Tengo tiempo para descubrir actividades novedosas.

## **7. AUTOCUIDADO VIVIDO COMO DISFRUTE Y ALEGRÍA**

- \_Bailo con frecuencia.
- \_En mi día a día hay risas.
- \_Juego y estoy conectado/a con el humor.
- \_Mi vida sexual es placentera.
- \_Estoy conectado/a con el disfrute desde los 5 sentidos.
- \_En general me siento relajado/a.
- \_Me siento agradecido/a de mi vida todos los días.
- \_La alegría es una emoción presente en mi vida.
- \_Disfruto de la compañía en momentos de distensión.

## **8. AUTOCUIDADO EXPRESADO COMO CREATIVIDAD, AVENTURA Y EXPLORACIÓN**

- \_Mantengo actividades que me conectan con la energía de la creatividad.
- \_Estoy abierto(a) a vivir experiencias nuevas.
- \_Busco aprender cosas nuevas que amplían mi visión del Mundo.
- \_Si viajo me abro a conocer destinos diferentes.
- \_Converso y me retroalimento con personas que piensan distinto a mí.
- \_Tengo interés por aprender de otras culturas (idiomas, ritos, costumbres, etc.)
- \_Me abro a probar sabores novedosos en el comer.
- \_Soy capaz de cambiar mis rutinas.
- \_Puedo ser flexible y espontáneo/a para adaptarme a distintos contextos y situaciones.

Te comento que por haber descargado este test. Cuentas con una asesoría en autocuidado de 45 minutos gratis.

En esta asesoría trabajamos juntas evaluando tus respuestas.

La orientación que te daré es de carácter preventivo, entregándote herramientas que se adecuen a tus necesidades y te ayuden a desarrollar competencias y habilidades que te impulsen a generar esos cambios que tanto has esperado.



Puedes apuntarte en la página web o si prefieres me puedes enviar un correo a: [contacto@bienestarautocuidado.org](mailto:contacto@bienestarautocuidado.org) agregando en asunto: Cita gratuita test de autocuidado. Estaré encantada de acompañarte.