HERRAMIENTA DE AUTOEVALUACIÓN: CUIDADO PROPIO*

SOBRE ESTA ACTIVIDAD

Tiempo: 15 minutos

Objetivos: Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Usar una herramienta de autoevaluación para clasificar su cuidado propio con relación a lo físico, psicológico, emocional, espiritual y al lugar de trabajo

Métodos de Capacitación: Actividad Individual, Discusión en Grupo Grande

Durante Esta Actividad Usted Podrá…

- Facilitar que los participantes completen una evaluación de cuidado propio (7 minutos)
- Dirigir una discusión de grupo sobre estrategias o actividades de cuidado propio (8 minutos)

Materiales:

- Material impreso "Herramienta de Autoevaluación: Cuidado Propio"

Preparación:

- Complete la herramienta de autoevaluación por su cuenta y piense sobre las respuestas a las preguntas de seguimiento que aparecen más adelante.
- Haz fotocopias de materiales impresos.

Instrucciones

1. Distribuya una copia de la herramienta de autoevaluación a cada participante y solicíteles que tomen de cinco a siete minutos para completarla. Recalque que esto es una lista representativa de actividades de cuidado propio, no una lista que incluye todo. Además, observe que los participantes no deben inferir que tienen que hacer todo lo que está en la lista. Esta herramienta sencillamente provee un vistazo sobre la atención actual de la persona a su bienestar personal.

2. Una vez los participantes hayan completado la auto-evaluación, pídales que la discutan las ideas y los asuntos que surgieron. Puede decirles que lo hagan en pares, grupos pequeños o con el grupo entero. Si desea, podría lanzar preguntas a los participantes, como las siguientes:

- ¿Hubo alguna sorpresa? ¿Presentó la evaluación alguna idea nueva en la que no haya pensando anteriormente?
- ¿Qué ideas de la actividad parecen que serían más una carga que un beneficio para usted?
- ¿Qué está haciendo actualmente para practicar el cuidado propio al nivel físico, psicológico, emocional, espiritual y en el lugar de trabajo?
- De las actividades que no está haciendo ahora mismo, ¿cuál en particular suscita su interés? ¿Cómo la incorporaría a su vida en algún momento en el futuro?
- ¿Cuál es una actividad o práctica que le gustaría "ver cómo le sientan" comenzando ahora o lo más pronto posible?

Resumen

Cierre la sesión.

* Este módulo es parte de las herramientas en Internet: *Componentes Esenciales para la Capacitación y Éxito de los Trabajadores Pares (Peers)*. Para más información, visite http://peer.hdwg.org/capacitacion_pares. Este módulo proviene de: A Kaleidoscope of Care: Responding to the Challenges of HIV and Substance Use, 2004, http://www.hdwg.org/kaleidoscope.

MATERIAL IMPRESO

HERRAMIENTA DE AUTOEVALUACIÓN: CUIDADO PROPIO

Clasifíquese usted mismo, llene las casillas utilizando la escala numérica que aparece a continuación:
5 = Frecuentemente, 4 = Ocasionalmente, 3 =Algunas veces, 2 = Nunca, 1 = Ni siquiera se me ha ocurrido

¿Cuán frecuente usted hace las siguientes actividades?

Cuidado Propio Físico

- ☐ Comer con regularidad (es decir: desayuno, almuerzo y cena)
- ☐ Comer saludable
- ☐ Hacer ejercicios o ir al gimnasio
- ☐ Alzar pesas
- ☐ Practicar artes marciales
- ☐ Obtener cuidado médico regular para prevención
- ☐ Obtener cuidado médico cuando lo necesita
- ☐ Tomarse un tiempo cuando está enfermo
- ☐ Recibir masajes u otro tipo de trabajo corporal
- ☐ Hacer actividad física que sea divertida para usted
- ☐ Sacar tiempo para la sexualidad
- ☐ Dormir lo suficiente
- ☐ Vestir con ropa que le gusta
- ☐ Irse de vacaciones
- ☐ Hacer viajes de un día o pequeñas vacaciones
- ☐ Alejarse de la tecnología estresante como buscapersonas, fax, teléfono y correo electrónico
- ☐ Otro:_____

Cuidado Propio Psicológico

- ☐ Sacar tiempo para la auto-reflexión
- ☐ Ver a un psicoterapeuta o consejero
- ☐ Llevar un diario
- ☐ Leer literatura que no esté relacionada con el trabajo
- ☐ Hacer algo en lo que sea un principiante
- ☐ Dar los pasos para disminuir el estrés en su vida
- ☐ Observar su experiencia interna – sus sueños, pensamientos, imágenes y sentimientos
- ☐ Dejar ver a otros sus diferentes aspectos
- ☐ Comprometer su inteligencia en un nueva área – ir a un museo, una obra de teatro, un evento deportivo u otro evento cultural
- ☐ Practicar recibir de otros
- ☐ Ser curioso
- ☐ Algunas veces, decir que no a responsabilidades adicionales
- ☐ Pasar tiempo al aire libre
- ☐ Otro:_____

MATERIAL IMPRESO (cont.)

HERRAMIENTA DE AUTOEVALUACIÓN: CUIDADO PROPIO (CONT.)

Cuidado Propio Emocional

- ☐ Pasar tiempo con otros cuya compañía usted disfruta
- ☐ Mantenerse en contacto con las personas importantes en su vida
- ☐ Tratarse con cariño (por ejemplo, hablarse a usted mismo o usar diálogos internos que sean de apoyo)
- ☐ Sentirse orgulloso de usted mismo
- ☐ Releer su libro favorita o volver a ver su película favorita
- ☐ Identificar y buscar actividades, objetos, relaciones y lugares reconfortantes
- ☐ Permitirse llorar
- ☐ Buscar cosas que lo hagan reír
- ☐ Expresar su molestia de forma constructiva
- ☐ Jugar con niños
- ☐ Otros:_____

Cuidado Propio Espiritual

- ☐ Sacar tiempo para orar, meditar y reflexionar
- ☐ Pasar tiempo en la naturaleza
- ☐ Participar en reuniones, comunidades o grupos espirituales
- ☐ Estar abierto a la inspiración
- ☐ Valorar su optimismo y esperanza
- ☐ Tener conciencia de los aspectos intangibles (no material) de la vida
- ☐ Estar abierto al misterio y al no saber
- ☐ Identificar qué es significativo para usted y notar qué lugar ocupa en su vida
- ☐ Cantar
- ☐ Expresar gratitud
- ☐ Celebrar los momentos importantes con rituales significativos para usted
- ☐ Recordar y hacer un memorial para los seres amados que han muerto
- ☐ Confortar a otros
- ☐ Tener experiencias de asombro
- ☐ Contribuir o participar en causas en las que crea
- ☐ Leer literatura que le sirva de inspiración
- ☐ Escuchar música que lo inspire
- ☐ Otro:_____

MATERIAL IMPRESO (cont.)

HERRAMIENTA DE AUTOEVALUACIÓN: CUIDADO PROPIO (CONT.)

Cuidado Propio en el Lugar de Trabajo o Profesional

- ☐ Sacar tiempo para almorzar con los compañeros de trabajo
- ☐ Sacar tiempo para conversar con los compañeros de trabajo
- ☐ Hacer tiempo para completar las tareas
- ☐ Identificar los proyectos o las tareas que son de crecimiento, excitantes y que representen recompensas para usted
- ☐ Establecer límites con clientes y colegas
- ☐ Hacer un equilibrio en su carga de trabajo para que ningún día en particular sea demasiado
- ☐ Arreglar su lugar de trabajo para que sea cómodo y agradable
- ☐ Procurar una supervisión o consulta con regularidad
- ☐ Negociar por sus necesidades, como beneficios y aumentos salariales
- ☐ Tener un grupo de apoyo de pares/peers
- ☐ Otro: _____

Este material fue adaptado de: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization por Karen Saakvitne y Laurie Anne Pearlman, publicado en 1996 por el personal de TSI.