

## La evaluación de las prácticas con la brújula del bienestar

*“El cuidado personal no es una complacencia. El cuidado personal es una disciplina. Requiere tener una mente fuerte, un entendimiento profundo y personal de las prioridades personales y un respeto tanto por uno mismo como por la gente con la que elegimos vivir la vida”. — Tami Forman*

La siguiente hoja de trabajo para evaluar las prácticas de bienestar no es exhaustiva, sino meramente sugerente. No dude en agregar áreas de cuidado personal que sean relevantes para usted y califíquese según la frecuencia y la calidad de su cuidado personal en la actualidad. Cuando haya terminado, busque patrones en sus respuestas. ¿Es más activo en algunas áreas de cuidado personal, pero ignora otras áreas? ¿Hay elementos en la lista que le hacen pensar: “jamás haría eso”? Escuche sus respuestas internas y su diálogo interno sobre el cuidado personal y sobre darse prioridad a sí mismo. Tome nota en particular de todo lo que le gustaría incluir en mayor medida en su vida.

**Califique las siguientes áreas según lo bien que crea que se está desempeñando en ellas:**

3 = Lo hago muy bien (por ejemplo: con frecuencia)	0 = No lo hago nunca
2 = Lo hago bien (por ejemplo: en ocasiones)	? = Nunca se me ocurrió hacerlo. Me podría interesar
1 = No lo hago casi nunca o lo hago con poca frecuencia	N/C = no corresponde o no me interesa

	<b>Relaciones</b>	<input type="checkbox"/> Paso tiempo con personas cuya compañía disfruto <input type="checkbox"/> Me mantengo en contacto con personas importantes en mi vida <input type="checkbox"/> Destino tiempo a responder a los correos electrónicos o las cartas personales; envío tarjetas navideñas <input type="checkbox"/> Permito que otras personas hagan cosas por mí <input type="checkbox"/> Amplío mi círculo social <input type="checkbox"/> Pido ayuda cuando la necesito <input type="checkbox"/> Comparto un miedo, una esperanza o un secreto con alguien en quien confío <input type="checkbox"/> Resuelvo conflictos con otras personas de manera productiva <input type="checkbox"/> Si corresponde, paso tiempo con mis animales de compañía <input type="checkbox"/> Si corresponde, programo citas regularmente con mi pareja o mi cónyuge <input type="checkbox"/> Si corresponde, organizo actividades regularmente con mis hijos <input type="checkbox"/> Otra opción:	
	<b>Emociones</b>	<input type="checkbox"/> Me reafirmo, me alabo a mí mismo <input type="checkbox"/> Practico la autocompasión <input type="checkbox"/> Practico estar presente de forma consciente <input type="checkbox"/> Vuelvo a leer mis libros favoritos y a mirar mis películas favoritas <input type="checkbox"/> Busco actividades, objetos, personas y lugares reconfortantes <input type="checkbox"/> Me permito llorar <input type="checkbox"/> Encuentro cosas que me hacen reír <input type="checkbox"/> Tengo en cuenta mi experiencia interior (mis pensamientos, creencias, actitudes y sentimientos) <input type="checkbox"/> Expreso mi indignación en acciones sociales, cartas, donaciones, marchas y protestas <input type="checkbox"/> Empleo estrategias de regulación emocional <input type="checkbox"/> Otra opción:	

<p>ESPIRITU</p>	<p><b>Valores centrales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Identifico lo que es significativo y reconozco su lugar en mi vida</li> <li><input type="checkbox"/> Busco conexiones o una comunidad que tengan los mismos valores que yo</li> <li><input type="checkbox"/> Tengo experiencias de asombro</li> <li><input type="checkbox"/> Contribuyo con mi tiempo u otros recursos a causas en las que creo</li> <li><input type="checkbox"/> Leo libros o escucho charlas o música que me inspiran</li> <li><input type="checkbox"/> Elijo centrar mi atención en las ideas, personas y situaciones que alimentan mi optimismo y mi esperanza</li> <li><input type="checkbox"/> Soy consciente de los aspectos no materiales de la vida que valoro</li> <li><input type="checkbox"/> Soy curioso y participo en conversaciones con otras personas sobre sus valores</li> <li><input type="checkbox"/> Otra opción:</li> </ul>
	<p><b>Descanso y recreación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Analizo cómo mantener el equilibrio en mi vida laboral y no laboral</li> <li><input type="checkbox"/> Destino tiempo a reflexionar para equilibrar la cantidad de tiempo que dedico a actuar</li> <li><input type="checkbox"/> Me tomo vacaciones</li> <li><input type="checkbox"/> Hago viajes de un día o me tomo vacaciones cortas</li> <li><input type="checkbox"/> Hago cosas que me hacen reír</li> <li><input type="checkbox"/> Tomo descansos en el día, como caminar en el trabajo, echarme una siesta corta, etc.</li> <li><input type="checkbox"/> Paso tiempo en la naturaleza</li> <li><input type="checkbox"/> Canto</li> <li><input type="checkbox"/> Medito</li> <li><input type="checkbox"/> Bailo, nado, camino o corro, hago deporte o realizo otras actividades físicas</li> <li><input type="checkbox"/> Otra opción:</li> </ul>
<p>FUERZA</p>	<p><b>Resiliencia al estrés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Me tomo un tiempo para alejarme de los teléfonos, el correo electrónico e internet</li> <li><input type="checkbox"/> Me tomo un tiempo para reflexionar sobre mí</li> <li><input type="checkbox"/> Cuento con apoyo personal (de un profesional o de compañeros)</li> <li><input type="checkbox"/> Escribo en un diario</li> <li><input type="checkbox"/> Leo sobre cosas que no se relacionan con el trabajo</li> <li><input type="checkbox"/> Hago actividades en las que no soy un experto ni estoy encargado de ellas</li> <li><input type="checkbox"/> Me ocupo de minimizar el estrés en mi vida</li> <li><input type="checkbox"/> Aprendo cosas nuevas</li> <li><input type="checkbox"/> Algunas veces, rechazo responsabilidades adicionales</li> <li><input type="checkbox"/> Practico aceptar la incomodidad</li> <li><input type="checkbox"/> Practico la gratitud</li> <li><input type="checkbox"/> Otra opción:</li> </ul>
	<p><b>Cuidado del cuerpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Como regularmente (por ejemplo, el desayuno, el almuerzo y la cena)</li> <li><input type="checkbox"/> Como sano</li> <li><input type="checkbox"/> Hago ejercicio regularmente</li> <li><input type="checkbox"/> Exploro nuevas maneras de hacer ejercicio</li> <li><input type="checkbox"/> Recibo atención médica preventiva regularmente</li> <li><input type="checkbox"/> Recibo atención médica cuando lo necesito</li> </ul>

<p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>Cuidado del cuerpo</b> (continuación)</p>	<p><input type="checkbox"/> Me tomo un tiempo libre cuando estoy enfermo</p> <p><input type="checkbox"/> Recibo contacto reconfortante, relajante o sanador regularmente</p> <p><input type="checkbox"/> Si corresponde, dedico tiempo a la sexualidad (conmigo mismo o con mi pareja)</p> <p><input type="checkbox"/> Duermo lo suficiente</p> <p><input type="checkbox"/> Uso la ropa que me gusta</p> <p><input type="checkbox"/> Tomo decisiones saludables respecto del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas</p> <p><input type="checkbox"/> Otra opción:</p>
<p><b>MENTE</b></p>	<p><b>Trabajo</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Me tomo un descanso durante el día laboral (por ejemplo, para almorzar)</p> <p><input type="checkbox"/> Tengo conversaciones deliberadas con mis compañeros de trabajo</p> <p><input type="checkbox"/> Dedico un momento de tranquilidad a realizar tareas</p> <p><input type="checkbox"/> Identifico proyectos o tareas que son emocionantes y gratificantes</p> <p><input type="checkbox"/> Establezco límites con mis colegas y las personas a las que brindo servicios</p> <p><input type="checkbox"/> Equilibro el trabajo para que ningún día o ninguna parte de un día tenga "demasiada" carga</p> <p><input type="checkbox"/> Obtengo supervisión o asesoramiento regularmente</p> <p><input type="checkbox"/> Negocio de acuerdo con mis necesidades</p> <p><input type="checkbox"/> Cuento con un grupo de apoyo de compañeros</p> <p><input type="checkbox"/> Otra opción:</p>
	<p><b>Organización</b></p>	<p><input type="checkbox"/> Elaboro un presupuesto sobre cómo planeo gastar y ahorrar dinero</p> <p><input type="checkbox"/> Hago un seguimiento de cómo gasto mi dinero</p> <p><input type="checkbox"/> Utilizo un calendario para planificar el día, la semana, el mes o el año</p> <p><input type="checkbox"/> Priorizo a qué le destino tiempo</p> <p><input type="checkbox"/> Organizo el espacio en el que vivo para que sea cómodo y reconfortante</p> <p><input type="checkbox"/> Organizo el espacio en el que trabajo para que sea cómodo y contribuya a mi eficiencia</p> <p><input type="checkbox"/> Cumpló con las tareas que planifico todos los días</p> <p><input type="checkbox"/> Otra opción:</p>
		<p><b>Equilibrio general</b></p> <p><input type="checkbox"/> Mantengo un equilibrio entre el trabajo, la familia, las relaciones, la recreación y el descanso</p>

Adaptado de Saakvitne, Pearlman, y el personal de TSI/CAAP (1996). *Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization*. Norton. El modelo de la brújula es una adaptación del trabajo de [The Samaritan Family Wellness Foundation](#).