



W O R K B O O K

AUTOCUIDADO Y BIEN-ESTAR PERSONAL

Libro de trabajo diseñado para ayudarte a comprender mejor como el bienestar personal es consecuencia del amor y respeto por ti mismo

Escrito por

SANDRA RODRÍGUEZ COACH Y
TERAPEUTA





INTRODUCCIÓN

Este libro de trabajo contiene ejercicios prácticos para ir de la información a la verificación. El objetivo es no quedarnos solo con el conocimiento, por ello la disposición y el tiempo que dediques a integrar lo aprendido subirá tus estándares de autocuidado y bienestar. Sin ello es casi imposible.

Recuerda

"Información sin verificación sólo es conocimiento", Sandra Rodríguez.

Te saludo con el corazón,



Lo que debes saber acerca del autocuidado

El bien-estar depende del autocuidado. Todo inicia con las decisiones diarias que tomas acerca de tu salud física, mental, emocional, espiritual y energética

Cargamos con muchos decretos falsos de que cuidar de sí mismo, significa ser egoísta o darse caprichos no merecidos. El autocuidado deriva en que puedas vivir una vida saludable y plena con propósito y sentido, hacer tu trabajo con pasión y gusto, ayudar a los demás y disfrutar día a día lo que planeas y lo inesperado.

¿Cómo permanecer física, mental y emocionalmente saludable? El secreto es crear hábitos que activen la química positiva del cerebro. En conclusión hacer más de lo que nos gusta. Es beneficioso de muchas maneras, incluida una mejor salud y bienestar.

Lograr el autocuidado implica tener en el radar: salud mental, energética, sueño y descanso, actividad física, dieta saludable entre otros.

Eres 100% responsable del cuidado de ti mismo, nadie lo hará por ti.



Test 20 Aspectos del autocuidado

No hay respuestas correctas o incorrectas; simplemente elevas tus estándares a partir de lo que hay. Descubre lo que puedes mejorar, descúbrete a ti mismo. Obtén:

- Dos (2) puntos por cada
- Un (1) punto por cada
- y cero (0) puntos por cada

-  Si
-  A veces
-  Nunca

- | |  |  |  |
|---|---|---|---|
| 1. Estoy al día con mis chequeos médicos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Practico diariamente alguna actividad física. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Cómo tranquila y saludablemente la mayor parte del tiempo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Tengo un sueño profundo y reparador. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Tomo pausas regulares durante mi trabajo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Capitalizo el error como oportunidad de aprendizaje | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Cultivo mi amor propio. Me valoro y acepto. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Me permito el disfrute y el gozo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Expreso asertivamente mi enfado o tristeza | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Me siento comprendido. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

No hay respuestas correctas o incorrectas; simplemente elevas tus estándares a partir de lo que hay. Descubre lo que puedes mejorar, descúbrete a ti mismo. Obtén:

• Dos (2) puntos por cada

• Un (1) punto por cada

• y cero (0) puntos por cada

 Si

 A veces

 Nunca

- | |  |  |  |
|--|---|---|---|
| 11. Mis espacios están limpios y ordenados. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Pongo limites, se decir "No". | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Elijo disfrutar con la personas que traen armonía a mi vida. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Cuento con personas que estarían dispuestas a ayudarme si lo necesito. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Participo activamente en grupos con intereses comunes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Sé lo que me apasiona. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Tengo claro mi propósito de vida profesional | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Tengo higiene digital. Regulo el uso de pantallas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Se como transformar mis pensamientos negativos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Me concentro con facilidad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Test 20 Aspectos del autocuidado

A continuación, suma las puntuaciones de cada grupo de afirmaciones:

1 al 5: autocuidado físico

6 al 10: autocuidado emocional

11 al 15: autocuidado social

16 al 20: autocuidado cognitivo

Tu puntuación total _____

Las afirmaciones se han agrupado por apartados para identificar más fácilmente las necesidades a tener en cuenta:

- El autocuidado físico hace referencia a la atención que dedicamos a nuestro cuerpo, no sólo en cuanto a la parte estética, sino fundamentalmente en salud.
- El autocuidado emocional engloba conceptos como la autovaloración, expresión de emociones, mi lugar frente al otro.
- El autocuidado social se refiere a la calidad y frecuencia de las relaciones sociales, a la convivencia y cuidado de los espacios dónde vivo.
- El autocuidado mental alude a la estimulación del pensamiento, capacidad de memoria, razonamiento, planificación, orientación tiempo espacial...la satisfacción personal y el sentido de vida y proósito.

Orientaciones acerca de las puntuaciones:

Puntuación total menor de 30 puntos: sería buen momento de plantearte algunos cambios para evitar problemas de salud a medio-largo plazo. Tal vez ahora te parezca que lo llevas bien, pero tanto el cuerpo como la mente empezarán a dar avisos de que necesitas cuidarte; no los ignores, te lo agradecerán. No te dejes para después.

¿Qué aprendiste de ti mismo en el ejercicio?

PREGUNTA COACH