



Plan de autocuidado

Primer paso

Liste situaciones que podría encontrar desafiantes o estresantes en el futuro.

Segundo paso

Esté al tanto de las señales de que no está respondiendo tan bien como quisiera (marque las que se aplican a usted).

Estar más irritable o malhumorado

Sentirse abrumado

Sentirse cansado o adolorido

Aplazar tareas

Tomar más alcohol

Comer mal

Dificultad para dormir

Pensar negativamente

Sentir que nada le motiva

Autoestima declinante

Liste toda otra señal que merece atención:

Tercer paso

Planifique cómo se va a cuidar durante estos períodos estresantes. Marque las estrategias que hará frecuentemente para aumentar su bienestar emocional:

Respiración controlada

Ejercicios de relajación

Hablar con otros

Ejercicio físico

Decir "no" a ciertas cosas

Planear "tiempo personal"

Mejorar mi dieta

Mejorar mi sueño

Retar pensamientos

Resolución estructurada de problemas



Plan de autocuidado

Liste toda otra estrategia que puede usar para ayudarle a hacer frente a las situaciones:

Planifique cómo va a implementar estas estrategias. Especifique **qué** hará, **cuándo** lo hará, y **cómo** lo hará:

Mantenga este plan en un sitio fácilmente visible (por ej. en la nevera).
También puede ser útil compartirlo con personas de confianza,
pues pueden ayudarle a notar las señales de alerta y recordarle de usar las
estrategias de afrontamiento útiles.