

# Plan de Autocuidado

El autocuidado es una parte importante de nuestra vida diaria, y durante estos momentos de información constante sobre el COVID-19, un plan de autocuidado puede ayudarle a tomar las mejores decisiones y mantenerse sano.

## ¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado son las actividades y prácticas que uno como persona decide hacer en su vida diaria para mantener y mejorar la salud y el bienestar.

## El autocuidado reduce el estrés y la ansiedad

Cuidar de uno mismo ayuda a mantener la salud física, emocional y mental para prevenir y manejar mejor el estrés. Al incluir actividades de autocuidado en su rutina regular, como ejercitarse, dormir bien, o socializar con amigos, usted le está dando descanso a su cuerpo y mente y eso ayudará a rejuvenecer y reiniciar.

## El autocuidado nos hace más efectivos

Cuando usted se toma su tiempo y le da a su cuerpo el alimento, descanso, y actividad que él necesita, usted se está dando la oportunidad de recargarse y de mejorar su calidad de vida. Al darle equilibrio a sus rutinas diarias, usted va a estar más productivo y más resistente a factores estresantes.



# 1. Evalúa tus Habilidades de Afrontamiento

Examinar sus propios hábitos es el primer paso para desarrollar el plan de autocuidado. ¿Cómo vive con lo que demanda la vida? ¿Puede darse cuenta cuando necesita un descanso? Cuando nos enfrentamos a desafíos, podemos usar tácticas positivas o negativas para lidiar con los problemas. Aquí hay unos ejemplos de las dos formas.

Respirar profundo	Gritar	Ejercitarse	Impulsos nervios
Escuchar musica	Fumar	Conectarse con otros	Alejarse de amigos

Es importante ser honestos a la hora de evaluar nuestros comportamientos de enfrentamiento. Si usted se encuentra incapaz de lidiar con la situación o se siente enojado, impaciente con otros, o ansioso, respire profundamente y enfóquese. Puede ser hora de reevaluar sus habilidades de enfrentamiento.



# 2. Identifique sus necesidades diarias de autocuidado

Tome un momento para considerar lo que usted valora y necesita en su vida diaria. Ahora reflexione sobre qué valora y necesita durante estos momentos de incertidumbre. Puede que no parezca ser el mejor momento para planear, pero el tiempo que usted tome ahora para esto le traerá beneficios en un futuro.

Recuerde que el autocuidado se extiende más allá de sus necesidades físicas; considere sus necesidades psicológicas, emocionales, espirituales, sociales, y financieras.

Usted encontrará un plan de autocuidado al final de esta hoja la cual podrá imprimir. Esta plantilla contiene ejemplos que le ayudarán a empezar su plan.



# 3. Reflexione. Examine. Reemplace.

**Reflexione:** Reflexione en las estrategias de enfrentamiento que ha resaltado en las páginas anteriores. ¿Qué le ha funcionado? ¿Que no ha funcionado? Mantenga las herramientas que le sirvan y deshágase de lo que no le ha ayudado.

**Examine:** ¿Cuáles son las barreras que le prohíben mantener el autocuidado? Examine cómo puede enfrentarse a esas barreras. Empiece tomando unos pasos hacia que le sirve para mejorar su salud y su bienestar.

**Reemplace:** Trabaje en eliminar las estrategias negativas. Si usted se encuentra usando estrategias negativas, empiece con escoger cual es la actividad que le parezca peor o que no le esté funcionando y reemplace con algo positivo.

Estrategias positivas son esenciales para su plan de autocuidado.



# 4. Cree su plan de autocuidado

Ya que haya determinado sus necesidades personales y estrategias, escríbalas. Su plan de autocuidado puede ser tan simple como usted lo quiera hacer.

Usted puede crear su plan y llevarlo con usted en su bolsa, teléfono o billetera.

Revise regularmente su plan y refina sus estrategias durante este tiempo de pandemia.

Usted encontrará una plantilla para su plan de autocuidado al final de estas páginas la cual podrá imprimir.



# Mi Plan de Autocuidado:

¿Qué está haciendo para apoyar su bienestar?

Use esta tabla para identificar cuáles áreas necesitan más apoyo para su práctica de autocuidado.



<b>Autocuidado:</b>	<b>Actividad:</b>	<b>Con qué frecuencia:</b>	<b>Duración:</b>
<p><b>Física</b></p> <p><i>Actividad física como ejercicio, deportes, o caminar, comer regular y saludable, mantener buenos hábitos de sueño, chequeos médicos, viajes</i></p>			
<p><b>Sicológica</b></p> <p><i>Desconectarse de electrónicos, aprender nuevas habilidades, reflexión propia, escuchar tus pensamientos, emociones, actitudes, pedir ayuda si es necesario</i></p>			
<p><b>Emocional</b></p> <p><i>Dese afirmaciones, amese, haga actividades para relajarse, identifique personas, actividades, lugares que le gusten, busque cosas que lo hagan reír, si tiene que llorar hágalo</i></p>			
<p><b>Espiritual</b></p> <p><i>Medite, lea algo inspirador, reflexione, pase tiempo con la naturaleza, explore conexiones espirituales, sea voluntario</i></p>			
<p><b>Social</b></p> <p><i>Saque tiempo para su familia/ amigos, planee citas con su esposa/esposo, planee actividades con sus hijos, comuniqué sus sentimientos con alguien en el que confíe, deje que otros le ayuden, pida apoyo a sus seres queridos</i></p>			
<p><b>Profesional</b></p> <p><i>Tome un descanso durante el día, deje el trabajo en el trabajo, organice su espacio de trabajo, complete sus tareas</i></p>			

# Autocuidado de Emergencia:

Tome tiempo para crear una estrategia para afrontar problemas por si estos llegan. Intente completar la siguiente plantilla para identificar sus necesidades durante tiempos de estrés.



Estrategias de autocuidado de emergencia:	Efectivo:	Dañino:
<p><b>Calma</b></p> <p>¿Qué actividades le ayudan a relajarse? Respirar profundo, caminar.</p> <p>¿Qué actividades lo hacen agotarse y frustrarse? Gritar, hablar mal, tomar.</p>		
<p><b>Charla con uno mismo:</b></p> <p>Buenas charlas con uno mismo incluye: "yo estoy bien/ yo sí puedo"</p> <p>Charlas malas incluyen: "No puedo con esto/yo sabía que esto pasaría/ me merezco que me pase esto"</p>		
<p><b>Apoyo social</b></p> <p>¿A quien de sus familiares o amigos puede acudir si se siente mal?</p> <p>¿Qué personas debe evitar durante momentos de estrés? Sea honesto de quien le ayuda y quien no.</p>		
<p><b>Estado de animo</b></p> <p>¿Qué actividades le ayudan a mejorar su estado de ánimo? Escuchar música, salir a tomar el sol.</p> <p>¿Qué debe evitar cuando las cosas no salen bien? Quedarse en cama todo el día, evitar actividades sociales?</p>		

## Recordatorio de tres estrategias para lidiar con emergencias

(liste sus estrategias mejores al enfrentar una emergencia)

1.

2.

3.