

BIENESTAR CON SERENIDAD

GUÍA DE AUTOCUIDADO



SEMANA 2

SEPTIEMBRE 2024

**FUNDA
CIÓN** GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

GUÍA DE AUTOCUIDADO *sencilla*



Pasos para nutrir tu bienestar diario

El autocuidado no es un lujo, es una necesidad. Aquí te presentamos una guía práctica con pasos sencillos que puedes incorporar en tu rutina diaria para mejorar tu bienestar físico, mental y emocional. ¡Es hora de priorizarte!

Establece una rutina de mañana consciente

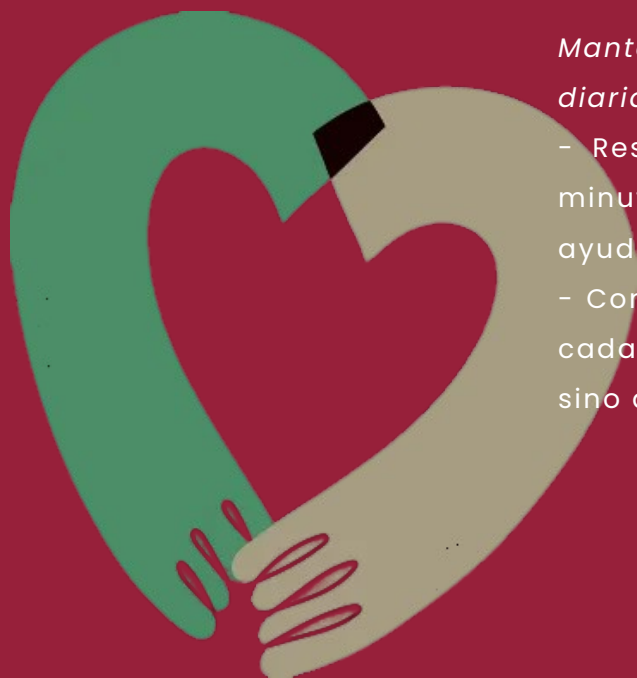
Comienza tu día con intención y calma:

- Despierta con gratitud: Antes de levantarte, piensa en tres cosas por las que estás agradecido. Esto establecerá un tono positivo para tu día.
- Moviliza tu cuerpo: Realiza unos estiramientos suaves para activar tu cuerpo y despertar tu mente.
- Desayuno nutritivo: No te saltes el desayuno. Opta por alimentos que te proporcionen energía sostenida, como frutas frescas, cereales y proteínas.

Practica Mindfulness durante el día

Mantén la atención plena en tus actividades diarias:

- Respiración Consciente: Tómate pausas de 1-2 minutos para enfocarte en tu respiración. Esto te ayudará a mantener la calma y reducir el estrés.
- Comida Consciente: Come despacio, disfrutando cada bocado. Esto no solo mejora la digestión, sino que también te conecta con el presente.



BIENESTAR CON SERENIDAD

Desconéctate para reconectar

Dedica algo de tiempo para desconectar del mundo digital:

- *Tiempo sin pantallas: Reserva al menos una hora al día para desconectar de los dispositivos electrónicos. Lee un libro, camina al aire libre o simplemente relájate, si tienes la oportunidad, crea este hábito en familia.*
- *Crea un espacio de calma: Designa un rincón en tu hogar libre de tecnología, donde puedas meditar, reflexionar o simplemente estar en silencio.*

Cuida de tu salud mental

Tu bienestar mental y emocional es clave:

- *Diario de emociones: Escribe tus pensamientos y sentimientos cada día. Este ejercicio te ayudará a liberar tensiones y a ganar claridad.*
- *Práctica de autocompasión: Habla contigo mismo como lo harías con un amigo querido. Sé amable y comprensivo con tus errores y desafíos.*

Prioriza el descanso y la recuperación

El descanso es fundamental para el autocuidado:

- *Sueño de calidad: Asegúrate de dormir al menos 7-8 horas por noche. Crea una rutina nocturna relajante para facilitar el descanso.*
- *Siesta revitalizante: Si es posible, haz una pequeña siesta para recargar energías.*

*Me quiero
y me cuido*

Nutre tus Relaciones

El autocuidado también incluye a las personas que te rodean:

- *Conexiones significativas: Dedica tiempo de calidad a tus seres queridos. Escucha activamente, comparte tus pensamientos y disfruta de su compañía.*
- *Establece límites saludables: Aprende a decir "no" cuando sea necesario. Protege tu energía y respeta tus propias necesidades.*



SESIÓN 3

Test: *Medición del cansancio emocional y establecimiento de prioridades*

Este test está diseñado para ayudarte a evaluar tu nivel de cansancio emocional y establecer prioridades claras que te permitan organizarte mejor y reducir el estrés. Responde cada pregunta de manera honesta. Una vez completado, utiliza las secciones de establecimiento de objetivos para crear un plan de acción que te ayude a sentirte más equilibrado y menos abrumado.

Parte 1: Medición del cansancio emocional

1. ¿Con qué frecuencia te sientes mentalmente agotado al final del día?
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Frecuentemente
 - Siempre

2. ¿Te resulta difícil concentrarte en tus tareas diarias?
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Frecuentemente
 - Siempre

3. ¿Te sientes emocionalmente desbordado o abrumado en tu vida diaria?
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Frecuentemente
 - Siempre

4. ¿Tienes problemas para desconectarte de las preocupaciones al final del día?
 - Nunca
 - Rara vez
 - A veces
 - Frecuentemente
 - Siempre

5. ¿Te sientes irritable o frustrado más de lo habitual?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

6. ¿Sientes que no tienes suficiente tiempo para ti mismo/a?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Parte 2: Establecimiento de prioridades

1. Identifica tus principales fuentes de estrés emocional en la vida en general.
(Selecciona hasta 3):

- Sobrecarga de trabajo
- Problemas familiares
- Preocupaciones financieras
- Salud física o mental
- Relaciones personales
- Equilibrio entre vida personal y profesional
- Otros: _____

2. De las opciones anteriores, ¿cuál consideras que es tu principal fuente de cansancio emocional?

- _____

3. ¿Qué actividades o responsabilidades te parecen más abrumadoras actualmente?
(Selecciona hasta 3):

- Tareas laborales
- Responsabilidades familiares
- Gestión del hogar
- Compromisos sociales
- Cuidado de la salud personal
- Otros: _____

4. ¿Cuáles son las tres prioridades más importantes que necesitas gestionar mejor?

1. _____
2. _____
3. _____

Parte 3: Establecimiento de objetivos

1. Define un objetivo específico para reducir tu cansancio emocional.

- Objetivo: _____
- Plazo para cumplirlo: _____

2. ¿Qué acciones concretas puedes tomar para alcanzar este objetivo? (Escribe al menos 2):

- Acción 1: _____
- Acción 2: _____

3. ¿Cómo medirás tu progreso en este objetivo? (Por ejemplo, menos días de agotamiento, más concentración, etc.):

- _____

4. Define un objetivo relacionado con tus prioridades identificadas en la Parte 2.

- Objetivo: _____
- Plazo para cumplirlo: _____

5. ¿Qué recursos o apoyos necesitarás para alcanzar estos objetivos?

- _____

Parte 4: Reflexión y seguimiento

1. ¿Cómo te sientes después de completar este test?

- Reflexión: _____

2. Programa un recordatorio para revisar tus objetivos dentro de un mes. ¿Cuándo lo harás?

- Fecha: _____

3. ¿Qué te gustaría mejorar o ajustar después de este test?

- Ajustes: _____

Baremo de resultados para el Test de cansancio emocional

Puntuación Total:

- Asigna puntos a las respuestas de la Parte 1 según la siguiente escala:
 - Nunca: 1 punto
 - Rara vez: 2 puntos
 - A veces: 3 puntos
 - Frecuentemente: 4 puntos
 - Siempre: 5 puntos

- Rango de Puntuación Total: 6 - 30 puntos

Interpretación de Resultados:

- **1. Bajo cansancio emocional (6 - 12 puntos):**
 - Descripción: Te sientes en control de tus emociones y manejas bien el estrés en tu vida diaria.
 - Acción Recomendable: Mantén tus prácticas de autocuidado y sigue priorizando tu bienestar emocional.

- **2. Cansancio emocional moderado (13 - 18 puntos):**
 - Descripción: Experimentas algo de cansancio emocional, pero es manejable.
 - Acción Recomendable: Considera añadir técnicas de relajación o mindfulness a tu rutina para evitar que el estrés se acumule.

- **3. Alto cansancio emocional (19 - 24 puntos):**
 - Descripción: Estás sintiendo un notable nivel de agotamiento emocional, lo que podría estar afectando tu bienestar general.
 - Acción Recomendable: Prioriza reducir tus fuentes de estrés, establece límites y busca apoyo si es necesario para prevenir un mayor desgaste.

- **4. Cansancio emocional muy alto (25 - 30 puntos):**
 - Descripción: Estás en un estado de agotamiento emocional severo, que requiere atención inmediata.
 - Acción Recomendable: Considera hacer cambios significativos en tu rutina diaria, busca apoyo profesional, y toma medidas urgentes para recuperar tu bienestar emocional. Empieza hoy.

Este baremo te ayudará a evaluar tu estado emocional y a tomar decisiones para mejorar tu calidad de vida. Usa estos resultados como una guía para ajustar tus prioridades y acciones hacia un mayor bienestar. Las respuestas de la parte 2 y la parte 3 te ayudan a dar un orden a tu mundo emocional.