

ENCUESTA AUTOCUIDADO

El siguiente cuestionario es una adaptación de la escala SCAT¹ e indaga acerca de estrategias efectivas para el autocuidado en diferentes áreas (física, psicológica, emocional, laboral). Pondere las siguientes preguntas, de acuerdo a cómo piensa/valora sus actitudes y conductas de autocuidado, con los siguientes puntajes:

- 3- Yo hago esto muy bien (por ejemplo: frecuentemente)
- 2- Yo hago esto regular (por ejemplo: ocasionalmente)
- 1- Yo rara vez hago esto
- 0- Yo nunca hago esto
- ?- Esto nunca se me ha ocurrido

Aclaración: Si bien la realización de este cuestionario es una actividad obligatoria, no aporta un puntaje, ni se evalúa para la aprobación del curso, es de uso personal de cada cursante y su utilidad es sensibilizar y reflexionar sobre su autocuidado. Al final del curso, se retoma su encuesta individual para resignificar sus respuestas y revisar aquellas áreas del cuidado en las que sería valioso trabajar.

CUIDADO DEL CUERPO	PUNTAJE
Me alimento con regularidad (desayuno, almuerzo, cena)	
Me alimento saludablemente	
Bebo suficiente agua (2 litros u 8 vasos/día aproximadamente)	
Practico ejercicio físico regularmente (90 minutos semanales de actividad moderada)	
Acudo a la atención médica de forma periódica para la prevención.	
Me realicé un chequeo médico general de rutina durante el último año.	
Acudo a la atención médica sólo cuando es muy necesario	
Tomo tiempo libre cuando lo necesito	
Realizo alguna otra actividad física (Bailar, nadar, caminar, correr, practicar deportes, cantar, etc.)	
Duermo/ descanso el tiempo necesario. (entre 7 y 9 horas por día)	
Uso ropa que me gusta.	
Realizo ejercicios de relajación, respiración y/o meditación.	
Recurso a la automedicación ante la presencia de algún malestar.	
Tomo tiempo para mi vida sexual	

¹ Herramienta desarrollada por Karen W. Saakvitne y Laurie Anne Pearlman en: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization by Karen W. Saakvitne, Laurie Anne Pearlman- Norton Professional Books (1996) uso autorizado por: W.W. Norton & Company, Inc

Suelo tomar vacaciones	
Otros:	

CUIDADO PSICOLÓGICO

Paso tiempo diario desconectado de teléfono, e-mails, Internet, redes sociales	
Tomo días libres (mini vacaciones)	
Hago actividades recreativas y/o placenteras (ejemplo: hobbies, esparcimiento, artísticas, etc.)	
Mantengo contacto con familiares y amigos/as.	
Comparto mis sentimientos y pensamientos con otras personas.	
Me doy cuenta de mi experiencia interna, escucho mis pensamientos, creencias, actitudes y sentimientos.	
Tomo tiempo para la auto reflexión	
Dispongo de un espacio psicoterapéutico.	
Escribo un diario o notas sobre mi experiencia de vida	
Leo información que no está relacionada con mi trabajo	
Hago algo en lo que no soy experto o no estoy a cargo	
Estoy atento/a a realizar acciones para minimizar el estrés	
Involucro mis habilidades en nuevas áreas. Por ejemplo, ir a una presentación de arte, eventos deportivos, teatro.	
Mantengo mi curiosidad	
Digo que no a responsabilidades extra	
Otras	

CUIDADO EMOCIONAL

Tomo tiempo para estar con otras personas cuya compañía disfruto	
Me mantengo en contacto con gente importante en mi vida	
Me afirmo a mí mismo/a y reconozco mis capacidades	
Me amo a mi mismo/a	
Identifico mis actividades reconfortantes, objetos, lugares, personas	
Me permito llorar	
Encuentro cosas que me hacen reír	
Expreso mis aspiraciones sociales, a través de la acción social, acción conjunta, donaciones, trabajo comunitario u otras.	

CUIDADO DE LOS VÍNCULOS

Organizo citas regulares con mi pareja (si tuviera)	
Organizo actividades regulares con mis hijos/as (si tuviera)	
Tomo tiempo para ver a mis amigos/as	
Llamo, visito y me mantengo en contacto con mis familiares	
Mantengo contacto con amigos/as que están lejos	
Tomo tiempo para responder correos y cartas personales	
Dejo que otras personas hagan cosas para mí	
Amplío mi círculo social	
Pido ayuda cuando lo necesito	
Comparto miedos, esperanzas o secretos con alguien en quien confío	
Otro:	

CUIDADO EN EL LUGAR DE TRABAJO/CUIDADO PROFESIONAL

Tomo descanso en mi día de trabajo (por ejemplo para ir a almorzar, necesidades fisiológicas)	
Tomo tiempo para hablar con mis compañeros/as de trabajo	
Tomo tiempo para completar tareas	
Tomo pequeños descansos dentro de la jornada laboral	
Cuento con instancias regulares de capacitación y supervisión	
Me siento acompañado/a y valorado/a por mis compañeros/as de trabajo	
Me siento reconocido/a y apreciado/a por mis coordinadores y autoridades	
Identifico proyectos o tareas que son recompensantes o interesantes	
Establezco límites con los/as usuarios/as y mis compañeros/as de trabajo	
Arreglo mi espacio de trabajo para que luzca comfortable	
Consulto a mis compañeros/as de trabajo	
Negocio mis necesidades (beneficios, vacaciones, aumento de salario)	
Cuento con un grupo de soporte en el trabajo	