

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com



Semana de Autocuidado

Viernes de Sentirse Bien

Creando un plan de acción para
tus objetivos de autocuidado



Semana de Autocuidado

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com

Beneficios de hacer un plan de autocuidado

AUTOCAUIDADO: PREGUNTARSE QUÉ NECESITA Y DARSE LA RESPUESTA MÁS HONESTA

Creando un Plan:

... es una medida preventiva. Prepararse cuando no se está en crisis ayuda a manejar las situaciones difíciles

...elimina las conjeturas sobre el cuidado personal. Saber qué hacer le ayudará a responder y sentirse en control.

... promueve la consistencia. Tener un plan aumentará la probabilidad de cumplirlo.



Semana de Autocuidado

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com

Cómo Hacer un Plan

ESCRÍBELO PARA ACTUARLO

1 Crea una lista de diferentes áreas de tu vida y escribe actividades que contribuyan a tu bienestar en cada una.



Trabajo: límites saludables
Relaciones: llamar a la familia



2 Anota las barreras que existen para estas actividades y cómo podrías superarlas.



El límite para llamar a la familia: la falta de tiempo
Superar por: programar llamadas con antelación



3 Comparte tu plan con personas cercanas a ti para que te mantengas responsable

¡CONSULTA LAS
PLANTILLAS EN
LOS RECURSOS!

Semana de Autocuidado

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com

La Importancia del Autoeuidado

El Laboratorio Barton enfatiza la importancia del cuidado personal.

Nuestro laboratorio está comprometido con el autocuidado debido a su impacto en nuestro bienestar individual y colectivo.

También sabemos que el autocuidado es diferente para cada persona. Tus necesidades de autocuidado pueden cambiar según lo que suceda en tu vida. Te animamos a encontrar las maneras de cuidarte que mejor te funcionen.

¡Comparte con nosotros cómo te cuidas!

Recursos

Hoja de evaluación y planificación del autocuidado:

<https://www.csun.edu/sites/default/files/SUN-Self-care-Plan.pdf>

Información de planificación con ejemplos:

<https://www.mindful.org/why-you-need-a-self-care-plan/>

Información de planificación con plantillas e ideas de actividades:

<https://schools.au.reachout.com/articles/developing-a-self-care-plan>