

Autoevaluaci3n de Autocuidado y Agotamiento

Herramienta de Reflexi3n en Espa3ol

Haga una pausa

Califique cada 3rea del 1 (estable) al 5 (necesita atenci3n inmediata): sue3o, energ3a, concentraci3n, paciencia, carga emocional, trabajo, conexi3n y tiempo de recuperaci3n.

Observe

3Qu3 cambi3 durante las 3ltimas dos semanas? 3Qu3 estoy cargando que no me corresponde manejar solo/a? 3Qu3 tarea, conversaci3n o expectativa genera m3s tensi3n?

Elija una acci3n

Reduzca o renegocie una demanda. Pida supervisi3n o apoyo. Proteja un per3odo de recuperaci3n. Use un recurso laboral o comunitario. Busque atenci3n profesional cuando sea necesario.

Establezca un l3mite

Complete esta frase: 3Para seguir ayudando de manera segura, necesito3

Apoyo urgente

Si usted u otra persona puede estar en peligro inmediato, comuni3quese con los servicios de emergencia locales o un servicio oficial de crisis. Esta herramienta no es una evaluaci3n cl3nica.