



Autocuidado Biológico

- Ejercicio
- Comer regularmente
- Obtenga atención médica regular para la prevención
- Obtenga atención médica cuando sea necesario
- Tomar un tiempo libre cuando se sienta enfermo
- Recibir masajes
- Comer sano
- Bailar, nadar, caminar, correr, practicar deportes, cantar o realizar alguna otra actividad física divertida.
- Tomar el tiempo para la vida sexual, conmigo mismo y con mi pareja.
- Duerma lo suficiente
- Usar ropa que le guste
- Tomar vacaciones

Autocuidado Mental



- Tener su propia psicoterapia personal
- Realizar excursiones de un día o mini vacaciones.
- Dedicar tiempo a alejarse del teléfono, el correo electrónico e Internet.
- Dedicar tiempo a la autorreflexión
- Observar una experiencia interior: escuche los pensamientos, creencias, actitudes y sentimientos.
- Escribir en un diario
- Leer literatura que no esté relacionada con el trabajo
- Hacer algo en lo que no es experto, algo diferente donde no esta a cargo
- Aprender a minimizar el estrés en su vida
- Involucrar la inteligencia en un área nueva, por ejemplo, ir a una exposición de arte, un evento deportivo, una obra de teatro.
- Ser curioso
- Decir no a las responsabilidades adicionales a veces

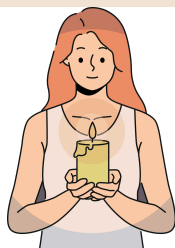


Autocuidado Emocional

- Pasar tiempo con otras personas cuya compañía disfruta
- Mantenerse en contacto con personas importantes en su vida
- Darse afirmaciones, elogiarse, amarse
- Releer libros favoritos, volver a ver películas favoritas
- Identificar actividades, objetos, personas y buscar lugares reconfortantes
- Permitirse llorar
- Encuentre cosas que le hagan reír
- Expresar su indignación en acciones sociales, cartas, donaciones, marchas, protestas.

Autocuidado Espiritual

- Dedicar tiempo a la reflexión
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Encontrar una conexión o comunidad espiritual
- Estar abierto a la inspiración
- Apreciar el optimismo y esperanza
- Ser consciente de los aspectos no materiales de la vida
- Intentar a veces no estar a cargo ni ser el experto
- Estar abierto a no saber
- Identificar lo que es significativo para usted y observar su lugar en la vida.
- Meditar | Orar | Cantar
- Tener experiencias de asombro
- Contribuir a causas en las que cree
- Lea literatura inspiradora o escuche charlas o música inspiradoras





Autocuidado Social

- Programar citas regulares con su pareja o cónyuge
- Programar actividades regulares con sus hijos
- Tómese el tiempo para ver a los amigos
- Llamar, verificar o ver a sus familiares
- Pasar tiempo con los animales de compañía
- Pedir ayuda cuando la necesita
- Mantente en contacto con los amigos lejanos
- Dedique tiempo a responder correos electrónicos y cartas personales; envíe tarjetas navideñas
- Permitir que otros hagan cosas por usted
- Ampliar el círculo social
- Compartir un miedo, una esperanza o un secreto con alguien en quien confío

Autocuidado en lugares de trabajo/profesión

- Tomar un descanso durante la jornada laboral (por ejemplo, el almuerzo)
- Tomar tiempo para charlar con tus compañeros de trabajo
- Dedicar un tiempo tranquilo a completar las tareas
- Identificar proyectos o tareas que sean emocionantes y gratificantes
- Establecer límites con clientes y compañeros
- Obtener supervisión o consulta regular
- Equilibrar la carga de trabajo para que ningún día o parte del día sea "demasiado"
- Organizar el espacio de trabajo de manera que sea cómodo y reconfortante
- Negociar las necesidades (beneficios, aumento de sueldo)
- Tener un grupo de apoyo entre pares





Señales y síntomas de advertencia del estrés

SÍNTOMAS COGNITIVOS

- Problemas de memoria
- Indecisión
- Incapacidad para concentrarse
- Dificultad para pensar con claridad
- Mal juicio
- Ver sólo lo negativo
- Pensamientos ansiosos o acelerados
- Preocupación constante
- Pérdida de objetividad
- Anticipación temerosa

SÍNTOMAS EMOCIONALES

- Mal humor
- Agitación
- Inquietud
- Mal carácter
- Irritabilidad, impaciencia
- Incapacidad para relajarse
- Sentirse tenso y nervioso
- Sentirse abrumado
- Sentimiento de soledad y aislamiento
- Depresión o infelicidad general

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Dolores de cabeza o de espalda
- Tensión y rigidez muscular
- Diarrea o estreñimiento
- Náuseas, mareos
- Insomnio
- Dolor en el pecho, ritmo cardíaco acelerado
- Aumento o pérdida de peso
- Brotes de piel (urticaria, eczema)
- Pérdida del deseo sexual
- Resfriados frecuentes

SÍNTOMAS CONDUCTUALES

- Comer más o menos
- Dormir demasiado y muy poco
- Aislarse de los demás
- Procrastinación, descuido de responsabilidades
- Usar alcohol, cigarrillos o drogas para relajarse
- Rechinar los dientes o apretar la mandíbula
- Exagerar las actividades (por ejemplo, hacer ejercicio, ir de compras)
- Reaccionar exageradamente ante problemas inesperados
- Buscar peleas con otros

Alexandra Zareth

www.alexandrazareth.com/resources

