

## INVENTARIO DE AUTO CUIDADO Y BALANCE DE ESTILO DE VIDA

Fuente: Instituto Headington

**Tenga en cuenta:** esta escala no es un instrumento de diagnóstico clínico y se proporciona con fines educativos. Simplemente examina algunos de los métodos físicos, psicológicos y espirituales más efectivos, para mantener el equilibrio y prevenir el agotamiento.

Si tiene alguna duda sobre su estado de salud emocional, debe consultar con un profesional de la salud mental.

**INSTRUCCIONES:** En un mes típico, ¿con qué frecuencia ha sido cierto lo siguiente para usted?

Para cada pregunta, escriba el número que mejor se adapte a su experiencia en la línea antes de la pregunta.

	0 Casi Nunca	1  Raramente	2 A veces	3 A menudo	4 Casi Siempre
..... 1.	Tengo por lo menos un día libre de trabajo cada semana.			..... 16.	Siento que tengo la capacitación y las habilidades que necesito para hacer bien mi trabajo.
..... 2.	Me tomo tiempo para calmarme, pensar, meditar, escribir y/u orar.			..... 17.	Me defiendo, diciendo "no" cuando lo necesito.
..... 3.	No trabajo más de 8 horas al día cuando no estoy en despliegue.			..... 18.	En el trabajo, tomo un breve descanso cada dos horas y cambio de tareas regularmente.
..... 4.	Hago ejercicio durante al menos 25 minutos 5 días a la semana.			..... 19.	Paso tiempo con otras personas de confianza que forman parte de una comunidad de significado y propósito (por ejemplo, grupo de la iglesia, voluntarios de la comunidad, colegas de trabajo, grupo de libros).
..... 5.	Hago algo que me parece divertido (por ejemplo, jugar un juego, ir al cine, leer un libro, etc.).			..... 20.	Me siento bien acerca de mi habilidad para comunicarme con otros.
..... 6.	Practico la relajación muscular, el yoga, el estiramiento, la meditación o la respiración lenta.			..... 21.	Paso mi tiempo y energía haciendo lo que es realmente importante para mí en la vida.
..... 7.	Comparto mis sentimientos con al menos un amigo o mi pareja.			..... 22.	Creo en mi capacidad para lograr objetivos, incluso cuando me encuentro en dificultades.
..... 8.	Duermo bien y duermo de 7 a 8 horas por noche.			..... 23.	Me pongo metas realistas para mi vida y trabajo por ellas.
..... 9.	Tengo cuidado con lo que como y como una dieta balanceada.			..... 24.	Me tomo buenas vacaciones.
..... 10.	Tomo al menos 2 litros de agua al día.			..... 25.	Soy capaz de dejar de lado los errores que he cometido.
..... 11.	En general, tengo más experiencias emocionales positivas que negativas.			..... 26.	Soy capaz de manejar el conflicto de manera constructiva.
..... 12.	Al final del día puedo dejar atrás las presiones del trabajo.			..... 27.	Soy capaz de dejar de lado los rencores.
..... 13.	Disminuyo la velocidad cuando estoy cansado, deprimido y vulnerable a enfermedad.			..... 28.	Tomo más de 1 o 2 bebidas alcohólicas, fumo o uso otros productos recreativos (las drogas). (0) La mayoría de días   (1) 3-6 veces a la semana   (2) Menos de 3 veces a la semana   (3) Casi nunca
..... 14.	Hay personas que se preocupan por mí en quienes confío, con quienes puedo hablar si yo quiero.				
..... 15.	Hago algo que me parece creativo o expresivo.				

PUNTAJE TOTAL: \_\_\_\_\_

## INVENTARIO DE AUTO CUIDADO Y BALANCE DE ESTILO DE VIDA

**Fuente:** Instituto Headington

### DIRECTRICES DE INTERPRETACIÓN

#### 0 - 29:

Un puntaje en este rango sugiere que sus habilidades de cuidado personal y estrategias de equilibrio de estilo de vida pueden ser deficientes, y que usted podría probablemente beneficiarse al desarrollar un plan para cambiar su estilo de vida y mejorar su cuidado personal.

#### 30 - 59:

Un puntaje en este rango sugiere que sus habilidades de autocuidado y estrategias de equilibrio de estilo de vida pueden ser promedio, y que posiblemente podría beneficiarse de desarrollar un plan para mejorar su cuidado personal, especialmente si tiene más estrés del que es típico para un adulto.

#### 60 - 84:

Un puntaje en este rango sugiere que puede tener buenas habilidades de autocuidado y estrategias de equilibrio de estilo de vida, pero podría beneficiarse de la preparación para tiempos de alto estrés al agregar algunas prácticas adicionales.

#### 85 y superior:

Un puntaje en este rango sugiere que puede tener buenas habilidades de autocuidado y estrategias de equilibrio de estilo de vida para construir y desarrollar resiliencia.

**Enumere 2-3 cosas que puede hacer para mejorar su autocuidado:**