

# PLANTILLA DE CUIDADO Y AUTOCUIDADO



## 1. Dimensión emocional

- ¿Qué emoción domina hoy?
- ¿Qué mensaje trae esta emoción?
- ¿Qué gesto de cuidado puedo darme hoy?
- ¿Qué emoción quiero cultivar esta semana?

## 2. Dimensión cognitiva

- ¿Qué pensamientos se repiten hoy?
- ¿Qué creencia necesito suavizar o revisar?
- ¿Qué información necesito para sentirme más segura o seguro?
- Frase ancla para la semana.

## 3. Dimensión física y energética

- ¿Cómo está mi cuerpo ahora?
- ¿Qué necesita mi cuerpo hoy?
- ¿Qué hábito pequeño puedo sostener esta semana?
- Señales de alerta a vigilar.

## 4. Dimensión relacional y de equipo

- ¿Qué relación necesita atención esta semana?
- ¿Qué puedo pedir al equipo para sentirme más acompañada o acompañado?
- ¿Qué gesto de cuidado puedo ofrecer al equipo?
- Acuerdo o límite que necesito expresar.

## 5. Dimensión organizacional

- ¿Qué me sostiene de mi entorno laboral?
- ¿Qué me desgasta del sistema?
- ¿Qué puedo ajustar esta semana?
- ¿Qué necesito escalar o conversar con la organización?

# PLANTILLA DE CUIDADO Y AUTOCUIDADO



## 6. Plan semanal de cuidado

- 1 acción emocional.
- 1 acción cognitiva.
- 1 acción física.
- 1 acción relacional.
- 1 acción organizacional.

## 7. Señales de equilibrio y alerta

- Cuando estoy en equilibrio, me noto...
- Cuando necesito parar, me noto...

## 8. Seguimiento de acciones de cuidado y autocuidado

Periodic.	Acción realizada	Tipo	Fecha	Observaciones
Sem.				
Mens.				

### INSTRUCCIONES PARA SU USO

- REGISTRA SEMANALMENTE LAS ACCIONES DE CUIDADO Y AUTOCUIDADO QUE REALIZAS, ANOTANDO LA ACCIÓN, LA FECHA Y CUALQUIER OBSERVACIÓN RELEVANTE.
- AL FINAL DE CADA MES, REALIZA UN SEGUIMIENTO MENSUAL PARA EVALUAR PATRONES, AVANCES Y AJUSTES NECESARIOS.
- USA LAS OBSERVACIONES PARA IDENTIFICAR QUÉ PRÁCTICAS TE RESULTAN MÁS EFECTIVAS Y CUÁLES REQUIEREN ATENCIÓN O CAMBIO.
- ESTE SEGUIMIENTO TE AYUDA A MANTENER LA CONSTANCIA Y A TOMAR DECISIONES CONSCIENTES SOBRE TU BIENESTAR INTEGRAL.
- PUEDES COMPLEMENTAR ESTE CUADRO CON NOTAS ADICIONALES O REFLEXIONES PERSONALES EN OTRO ESPACIO SI LO DESEAS.