



INVENTARIO DE EQUILIBRIO DEL CUIDADO PROPIO Y EL ESTILO DE VIDA

Tenga en cuenta lo siguiente: esta escala no es un instrumento de diagnóstico clínico y se ofrece solo para fines educativos. Solo examina algunos de los métodos físicos, psicológicos y espirituales más eficaces de mantener el equilibrio y prevenir el desgaste laboral. Si algo le preocupa de su estado de salud emocional, debe consultar a un profesional de la salud mental.

INSTRUCCIONES: En un mes cualquiera, ¿qué tan a menudo se ha aplicado a usted lo que dice cada afirmación?

En cada pregunta, escriba el número de la respuesta que mejor refleje su experiencia en la línea anterior a la pregunta.

0 | Casi nunca

1 | Raras veces

2 | A veces

3 | A menudo 4| Casi siempre

- ____ 1. Tengo por lo menos un día libre completo cada semana.
- ____ 2. Dedico un poco de tiempo a mí mismo para estar en paz, pensar, meditar, escribir y/u orar.
- ____ 3. Trabajo no más de ocho horas cuando no estoy en despliegue.
- ____ 4. Hago ejercicio por lo menos 25 minutos diarios cinco días por semana.
- ____ 5. Hago algo que considero divertido (como jugar un juego, ver una película, leer un libro, etc.).
- ____ 6. Practico ejercicios de relajación muscular, yoga, estiramientos, meditación o respiración lenta.
- ____ 7. Digo cómo me siento a por lo menos un amigo o a mi pareja.
- ____ 8. Duermo bien de 7 a 8 horas todas las noches.
- ____ 9. Cuido lo que como y tengo una dieta balanceada.
- ____ 10. Bebo por lo menos 2 litros de agua al día.
- ____ 11. En comparación, tengo más experiencias emocionales positivas que negativas.
- ____ 12. Al final del día, puedo dejar atrás las presiones del trabajo.
- ____ 13. Bajo el ritmo de trabajo cuando empiezo a cansarme o me siento vulnerable a una enfermedad.
- ____ 14. Hay personas que se preocupan por mí, en quienes confío y con quienes puedo hablar si quiero.
- ____ 15. Hago algo que considero creativo o expresivo.
- ____ 16. Siento que tengo la capacitación y las habilidades que necesito para hacer bien mi trabajo.
- ____ 17. Abogo por mí al decir "no" cuando lo necesito.
- ____ 18. En el trabajo, tomo un breve descanso cada dos horas y cambio de tareas regularmente.
- ____ 19. Paso tiempo con personas de confianza que forman parte de una comunidad con sentido y meta (como el grupo de la iglesia, voluntarios de la comunidad, colegas del trabajo o grupo de lectura).
- ____ 20. Me siento bien acerca de mi capacidad para comunicarme con los demás.
- ____ 21. Dedico mi tiempo y energía a hacer lo que realmente es importante para mí en mi vida.
- ____ 22. Creo en mi habilidad de cumplir metas, aunque tenga dificultades.
- ____ 23. Pongo metas realistas para mi vida y trabajo para lograrlas.
- ____ 24. Tomo unas buenas vacaciones.
- ____ 25. Puedo dejar de pensar en los errores que he cometido.
- ____ 26. Puedo manejar los conflictos en forma constructiva.
- ____ 27. Puedo dejar ir los resentimientos.
- ____ 28. Consumo más de 1 o 2 bebidas alcohólicas al día, fumo o uso otras drogas recreativas.

(0) La mayoría de los días | (1) 3-6 veces por semana |(2) Menos de 3 veces por semana |
(3) Casi nunca

PUNTUACIÓN TOTAL: _____



INVENTARIO DE EQUILIBRIO DEL CUIDADO PROPIO Y EL ESTILO DE VIDA

DIRECTRICES DE INTERPRETACIÓN

0 – 29:

Una puntuación en este rango sugiere que sus estrategias de equilibrio de cuidado propio y estilo de vida pueden ser deficientes y que usted probablemente se beneficiaría si desarrolla un plan para cambiar su estilo de vida y mejorar su cuidado propio.

30 – 59:

Una puntuación en este rango sugiere que sus estrategias de equilibrio de cuidado propio y estilo de vida pueden estar dentro del promedio y que probablemente se beneficiaría si desarrolla un plan para mejorar su cuidado propio, especialmente si tiene más estrés que el normal para un adulto.

60 – 84:

Una puntuación en este rango sugiere que sus estrategias de equilibrio de cuidado propio y estilo de vida son buenas, pero podría beneficiarse si se prepara mejor para los momentos de alto nivel de estrés agregando algunas prácticas más.

85 o más:

Una puntuación en este rango sugiere que tiene muy buenas estrategias de equilibrio de cuidado propio y estilo de vida para fortalecer su resiliencia.

Haga una lista de 2 o 3 cosas que puede hacer para mejorar su cuidado propio: