

Seleccione al menos una actividad en las siguientes categorías. Haga un plan sobre cómo hará tiempo para completar las actividades que ha elegido y comparte su compromiso con alguien que te apoyara

Físico Personal

- Tomar tiempo para descansar; tomar descansos para comer
- Actividad física: ejercicio, danza, trabajo manual extenuante
- Cuidarse físicamente; usar medios físicos para encontrar subidones de adrenalina
- Mantenga un alto nivel de energía a través de una dieta adecuada, sueño, ejercicio

Escriba los componentes físicos personales de su plan de cuidado personal:

Psicologico Personal

- Identificar los desencadenantes que pueden causar una experiencia traumática
- Equilibrar el trabajo, el juego y el descanso
- Participar en esfuerzos creativos
- Juega y ríe

Escriba los componentes psicológicos personales de su plan de cuidado personal (autocuidado):

Sociales Personales

- Identificar los propios recursos y apoyos personales y sociales y luego planificar estrategias para su uso.
- Participar en actividades sociales fuera del trabajo
- Obtener apoyo emocional de colegas, familiares y amigos
- Pasar tiempo con niños, mascotas

Escriba los componentes de Personal Sociales de su plan de autocuidado:

Moraleja Personal

- Adoptar una perspectiva filosófica o religiosa y recordarse a uno mismo que no puede asumir la responsabilidad de la curación del cliente, sino que debe actuar como partera, guía, entrenadora, mentora.

- Aclarar el propio sentido de significado y propósito en la vida
- Desarrollar el lado espiritual de uno como un método de conexión a la tierra
- Conéctese con el marco sociopolítico más amplio y desarrolle habilidades de activismo social

Escriba los componentes de la moral personal de su plan de autocuidado:

Profesional

- Asistir a talleres/conferencias sobre mi trabajo.
- Tomar descansos de mi trabajo cuando sea necesario
- Admitirlo cuando no sepa una respuesta o cometa un error
- Conocer el propio nivel de tolerancia
- Reconocer signos emocionales, cognitivos y físicos de reacciones de estrés incipientes en uno mismo y en los demás y responder apropiadamente

Escriba los componentes profesionales de su plan de cuidado personal:

Organización/laboral (si corresponde)

- Aceptar los factores estresantes como reales y legítimos, que impactan a los individuos y al grupo como un todo
- Trabajar en un equipo
- Crear una cultura para contrarrestar los efectos del trauma

Escriba los componentes organizacionales de su plan de autocuidado:

Societal

- Encuentra una misión: comprométete política y socialmente
- Alentar a las organizaciones locales, estatales y nacionales a educar a las partes interesadas sobre el trauma
- Participación de la comunidad
- Compartir y transformar el sufrimiento a través del uso de las artes
- Acción política

Escriba los componentes sociales/políticos de su plan de cuidado personal:

¿Qué elemento será más útil? _ _ _ _ _

¿Cómo harás el tiempo para hacerlo? _ _ _ _ _

¿Quién puede responsabilizarte? _ _ _ _ _

_