

# PRIORIZANDO EL CUIDADO PERSONAL

Cuando tenemos muchas responsabilidades o nos enfrentamos a problemas de salud mental, puede resultar fácil dejar de lado nuestras propias necesidades. Sin embargo, dedicar tiempo a nosotros mismos es esencial para nuestro bienestar general. Utilice esta hoja de trabajo para que lo ayude a comprender mejor lo que le impide dedicar tiempo a sí mismo y a sus necesidades.

## ¿QUÉ COSAS LO HARÍAN SENTIR MEJOR, PERO NO PUEDE HACER?

---

---

---

Escriba algunos pensamientos y expectativas que le impiden dedicarse al cuidado propio que necesita. No se preocupe por si estos pensamientos o expectativas son ciertos. Por el contrario, escriba todo lo que se le ocurra.

### PENSAMIENTOS

Ejemplos: No tengo tiempo; mis necesidades no importan

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### EXPECTATIVAS

Ejemplos: Debería ser mejor en \_\_; haría \_\_ si me ayudara

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Seleccione un pensamiento o expectativa de cualquiera de las dos listas anteriores y vuelva a escribirlo aquí.

### PENSAMIENTO O EXPECTATIVA

---

---

Centrándose en este pensamiento o expectativa concreta, responda a las siguientes preguntas.

¿DE DÓNDE VIENE ESTE PENSAMIENTO O EXPECTATIVA? ¿QUIÉN LO ESTABLECE?

¿CÓMO SE INTERPONE EN EL CAMINO DEL CUIDADO PERSONAL?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ahora que ha respondido a las preguntas anteriores, vuelva a escribir este pensamiento para que lo respalde y respalde sus necesidades de cuidado personal.

### NUEVO PENSAMIENTO O EXPECTATIVA

Ejemplos: Si hago \_\_\_ puedo sentirme mejor; está bien tomarme tiempo para mí

---

---

Aunque solo hemos trabajado con un pensamiento, podemos utilizar este proceso para evaluar cómo nuestros pensamientos y expectativas negativas nos impiden cuidarnos con regularidad. En una hoja de papel separada, siga estos mismos pasos con los demás pensamientos y expectativas que ha mencionado en el primer grupo de cuadros.