THE INSTITUTE FOR FUNCTIONAL MEDICINE®

Cuestionario de cuidados personales

Nombre del paciente _____ *Fecha* _____

Las investigaciones demuestran que las personas que dedican tiempo a recargar y restablecer su energía son más creativas, más felices y más exitosas. Este cuestionario lo ayudará a identificar las áreas de su vida que están bien encaminadas y aquellas a las que podría dedicarles más tiempo y atención. Esto no pretende ser una evaluación diagnóstica. Por el contrario, es una herramienta para ayudarlo a reconocer qué acciones toma para cuidarse. No hay respuestas correctas ni incorrectas para estas preguntas, y es posible que algunas tenga que pensarlas un poco más. Tómese el tiempo que necesite y responda cada una de las preguntas lo mejor que pueda según las acciones que toma actualmente para cuidarse.

Instrucciones

En las siguientes preguntas, asigne una puntuación de 0 a 5 a cada enunciado.

0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = A veces 3 = A menudo 4 = Con regularidad 5 = Siempre

Bienestar físico — Indique con qué frecuencia:

1. _____ Consume frutas y verduras de distintos colores para llevar una alimentación integral
2. _____ Toma suficiente agua
3. _____ Se ejercita durante más de 20 minutos
4. _____ Se despierta renovado
5. _____ Duerme al menos 7 horas por noche
6. _____ Se relaja o toma una siesta
7. _____ Saca tiempo para respirar profundamente durante el día
8. _____ Realiza actividades que disminuyen el estrés (que no sean ver televisión o pasar tiempo frente a una pantalla)
9. _____ Pasa tiempo al aire libre
10. _____ Se siente nutrido, saludable y fuerte

Bienestar físico total: _____

Bienestar mental, emocional y espiritual — Usted...

1. _____ ¿Dedica tiempo a hacer cosas que le gustan?
2. _____ ¿Da y recibe afecto con frecuencia?
3. _____ ¿Se siente comprendido y valorado por sus seres queridos?
4. _____ ¿Se siente agradecido a diario?
5. _____ ¿Le encuentra sentido a la vida, incluso en momentos difíciles?
6. _____ ¿Su entorno lo motiva o disfruta de él?
7. _____ ¿Tiene esperanza de que las cosas mejorarán?
8. _____ ¿Se expresa de manera creativa?
9. _____ ¿Es amable con usted mismo?
10. _____ ¿Recuerda darles prioridad a sus sueños y metas?

Bienestar mental, emocional y espiritual total: _____

Por favor continúe en la página siguiente

© 2022 The Institute for Functional Medicine

En las siguientes preguntas, asigne una puntuación de 0 a 5 a cada enunciado.
0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = A veces 3 = A menudo 4 = Con regularidad 5 = Siempre

Vida profesional/trabajo/carrera — Usted...

1. _____ ¿Trabaja en un sector que le interesa?
2. _____ ¿Su puesto laboral se condice con sus objetivos profesionales?
3. _____ ¿Encuentra sentido y disfrute en su trabajo?
4. _____ ¿Se solidariza y se conecta con clientes y compañeros de trabajo?
5. _____ ¿Tiene confianza en su capacidad para afrontar los desafíos de su vida profesional?
6. _____ ¿Se siente respaldado en su trabajo o en su vida profesional?
7. _____ ¿Cuenta con alguien en caso de necesitar ayuda u orientación?
8. _____ ¿Pone límites en el trabajo, ya sea con sus clientes o en cuanto a sus tareas?
9. _____ ¿Se desentiende y deja atrás las preocupaciones al finalizar la jornada laboral?
10. _____ ¿Toma vacaciones o recesos para descansar?

Vida profesional/trabajo/carrera total: _____

Vida social/familia/relaciones — Usted...

1. _____ ¿Tiene una persona de confianza que lo escuche?
2. _____ ¿Tiene cerca a familiares y amigos que le brindan apoyo?
3. _____ ¿Pasa suficiente tiempo socializando con personas que le dan felicidad?
4. _____ ¿Participa en actividades grupales con personas con quienes tiene un interés en común?
5. _____ ¿Pasa tiempo con personas que le hacen reír?
6. _____ ¿Siente que sus relaciones cercanas son afectuosas y le brindan apoyo?
7. _____ ¿Puede decir que no sin problemas?
8. _____ ¿Hace una actividad divertida con familiares o amigos al menos una vez por semana?
9. _____ ¿Siente que su vida personal se equilibra con su vida profesional?
10. _____ ¿Se siente cómodo pidiendo ayuda cuando la necesita?

Vida social/familia/relaciones total: _____

Interpretación del puntaje y próximos pasos

Mientras más elevada sea su puntuación, posiblemente mayor sea el tiempo que esté dedicando a su cuidado personal y su bienestar en cada aspecto de su vida. Tratar de mejorar sus puntuaciones puede ayudarlo a llevar una vida más equilibrada.

Reflexione sobre las preguntas en las que tuvo una puntuación de 3 o menos. ¿Cómo puede modificar su conducta para mejorar sus prácticas de cuidado personal? ¿Qué objetivos es posible que deba fijar para implementar esos cambios?

Basado en *Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization.* Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP; 1996.

© 2022 The Institute for Functional Medicine