ESCALA PARA LA MEDICIÓN DEL AUTOCUIDADO Y EL EQUILIBRIO DEL ESTILO DE VIDA



Fuente: Instituto Headington



Nota: esta escala no es un instrumento de diagnóstico; solo tiene fines educativos. Se limita a examinar algunos de los métodos físicos, psicológicos y espirituales más eficaces para mantener el equilibrio y evitar el desgaste. Si le preocupa su estado emocional, consulte a un profesional de salud mental.

**INSTRUCCIONES:** En un mes normal, ¿con qué frecuencia se han verificado las afirmaciones siguientes?

Escriba la cifra que más se ajusta a su experiencia en la línea situada antes de la pregunta.

0 | Casi nunca 1 | De vez en cuando 2 | A veces 3 | A menudo 4 | Casi siempre

1. Tengo al menos todo un día libre a la semana.
2. Dedico algún tiempo para mí, para relajarme, pensar, meditar, escribir o rezar.
3. Excepto en las misiones, no trabajo más de 8 horas al día.
4. Hago al menos 25 minutos de ejercicio cinco días a la semana.
5. Hago cosas que me resultan divertidas (juegos, ir al cine, leer un libro, etc.)
6. Practico ejercicios de relajación, yoga, estiramientos, meditación o respiración lenta.
7. Cuento lo que siento a al menos un amigo o a mi pareja.
8. Duermo bien, entre 7 y 8 horas cada noche.
9. Controlo lo que como y tengo una alimentación equilibrada.
10. Bebo al menos 2 litros de agua al día.
11. En conjunto, tengo más experiencias emocionales positivas que negativas.
12. Al final del día soy capaz de dejar atrás las presiones del trabajo.
13. Bajo el ritmo cuando me siento cansada, agotada y propensa a enfermarme.
14. Cuento con personas en las que confío, que se preocupan por mí, y con las que puedo hablar si lo necesito.



1. Creo que tengo la formación y las competencias necesarias para hacer bien mi trabajo.
2. Sé defenderme y decir que no cuando es necesario.
3. En el trabajo hago un descanso cada dos horas y alterno las tareas periódicamente.
4. Paso tiempo con personas de confianza con las que tengo intereses y aspiraciones en común (grupo confesional, grupo de voluntariado de la comunidad, compañeros de trabajo, grupo de lectura).
5. Tengo confianza en mi capacidad para comunicarme con los demás.
6. Dedico tiempo y energía a lo que realmente me importa en la vida.
7. Confío en mi capacidad para cumplir objetivos, aunque surjan dificultades.
8. Me fijo objetivos de vida realistas y procuro lograrlos.
9. Me tomo unas buenas vacaciones.
10. Soy capaz de perdonarme los errores que he cometido.
11. Soy capaz de gestionar los conflictos de forma constructiva.
12. Soy capaz de dejar de lado los resentimientos.
13. Bebo más de 1 o 2 bebidas alcohólicas, fumo o uso otras drogas de forma recreativa.

(0) Casi todos los días | (1) Entre 3 y 6 veces por semana |(2) Menos de 3 veces por semana | (3) Casi nunca



15. Realizo alguna actividad creativa o expresiva. **PUNTUACIÓN TOTAL:**



ESCALA PARA LA MEDICIÓN DEL AUTOCUIDADO Y EL EQUILIBRIO DEL ESTILO DE VIDA



Fuente: Instituto Headington



**DIRECTRICES PARA INTERPRETAR LA PUNTUACIÓN**

**0-29:**

Una puntuación dentro de este intervalo sugiere que su capacidad para cuidarse y las estrategias que emplea para equilibrar su estilo de vida son deficientes, y que probablemente le convendría elaborar un plan para modificar su estilo de vida y mejorar sus métodos de autocuidado.

**30-59:**

Una puntuación dentro de este intervalo sugiere que su capacidad para cuidarse y las estrategias que emplea para equilibrar su estilo de vida se sitúan en un nivel medio, y que probablemente le convendría elaborar un plan para mejorar sus métodos de autocuidado, en especial si sufre más estrés de lo habitual en un adulto.

**60-84:**

Una puntuación dentro de este intervalo sugiere que su capacidad para cuidarse y las estrategias que emplea para equilibrar su estilo de vida son adecuadas, pero quizá le convendría prepararse para momentos de mucho estrés añadiendo algunas prácticas adicionales.

**85 o más:**

Una puntuación dentro de este intervalo sugiere que su capacidad para cuidarse y las estrategias que emplea para equilibrar su estilo de vida son adecuadas y aumentan su resiliencia.

**Enumere dos o tres cosas que podría hacer para cuidarse más:**

www.headington-institute.org