

# BHP



## Listas de recomendaciones

# Autocuidado

## Comprender los hechos

En este mundo, donde hacemos miles de tareas a la vez, es fácil sentirse abrumado por el trabajo, la familia y demás responsabilidades. Lograr un equilibrio que promueva la salud en general, y el éxito en su carrera y vida personal puede ser difícil. Por este motivo, es importante tomarse el tiempo necesario para reflexionar sobre sus metas personales, posibles barreras y acciones que lo ayudarán a alcanzar el éxito. Por último, ser compasivo con uno mismo es un ingrediente fundamental para una buena salud mental.



## Lista de verificación para el bienestar personal

- ¿He comido suficiente alimentos nutritivos hoy?
- ¿He dormido al menos 7 horas o he dormido siesta?
- ¿He hecho actividad física al menos 30 minutos hoy?
- ¿He tenido al menos 10 minutos de tranquilidad para reflexionar y renovarme hoy?
- ¿Me he permitido reír hoy?
- ¿He dejado que otros me ayuden hoy?
- ¿He besado a mis seres queridos y les he dicho «te amo» hoy?
- ¿He hablado con un amigo o familiar de confianza sobre cómo estoy hoy?
- ¿Me he perdonado por los errores que cometí hoy?
- ¿He evitado la nociva automedicación con alcohol o drogas?
- ¿He «vivido en gratitud» hoy?



## Plan para alcanzar el éxito

- Establezca metas para usted mismo con cronogramas realistas.
- Descubra las barreras que le impiden alcanzar sus objetivos. Sea específico y concéntrese en cuáles son los problemas.
- Piense en formas de abordar cada una de las barreras: tomar medidas puede ayudarlo a sentirse más esperanzado.
- Pida ayuda, en especial si no está seguro de cómo abordar sus barreras.
- Aprenda, practique y mejore sus habilidades de resiliencia.



## Compasión con uno mismo

- Sepa de antemano que, aun con sus mejores esfuerzos, es posible que no alcance sus objetivos. Recuerde que nadie es perfecto.
- Trátese con la misma amabilidad y compasión con la que trataría a un amigo.
- No caiga en pensamientos negativos como «¿qué pensarán los demás?» o «¿soy un fracaso?».
- Vuelva a evaluar sus objetivos, barreras y opciones.
- Recompénsese por cambios pequeños, progresivos y positivos.



## Información adicional

- Cuándo debo buscar las listas de recomendaciones de ayuda.
- BeyondBlue:  
<https://www.beyondblue.org.au/get-support/staying-well>.
- Mind Health Connect:  
<https://www.mindhealthconnect.org.au/wellbeing>.