

hoja doe
AUTOEVALUACIÓN

Tómate unos cinco minutos para completar esta hoja sobre cómo te sientes en este momento. Recuerda que este es un lugar seguro.

1. Escribe tu nombre de pila para el grupo.

2. ¿Cómo te sientes físicamente ahora mismo? (piensa dónde tienes los músculos tensos o si sientes dolor en alguna parte de tu cuerpo).

3. ¿Cómo te sientes emocionalmente ahora mismo? (consulta la rueda de las emociones para ayudarte si tienes problemas para definir tu estado emocional).

4. ¿Cuál fue tu "Práctica de Autocuidado" la semana pasada? (omite esta pregunta si es tu primera semana o si no estuviste aquí la semana pasada).

5. ¿Has notado algún detonante esta semana? Si / No. ¿Qué herramientas usaste para manejarlo? (no pasa nada si no pudiste controlarlo).

6. En una frase, comparte un "Momento de Triunfo" de la semana pasada.

EJEMPLO

"Soy Jane. Físicamente, tengo un pequeño dolor de cabeza. Emocionalmente, me siento aceptada. Mi práctica de autocuidado fue salir a dar un paseo todos los días y pude hacerlo. Mi momento de triunfo esta semana fue cuando reafirmé mis límites y le dije a mi cuñada que no".

hoja doe
AUTOEVALUACIÓN

Tómate unos cinco minutos para completar esta hoja sobre cómo te sientes en este momento. Recuerda que este es un lugar seguro.

1. Escribe tu nombre de pila para el grupo.

2. ¿Cómo te sientes físicamente ahora mismo? (piensa dónde tienes los músculos tensos o si sientes dolor en alguna parte de tu cuerpo).

3. ¿Cómo te sientes emocionalmente ahora mismo? (consulta la rueda de las emociones para ayudarte si tienes problemas para definir tu estado emocional).

4. ¿Cuál fue tu "Práctica de Autocuidado" la semana pasada? (omite esta pregunta si es tu primera semana o si no estuviste aquí la semana pasada).

5. ¿Has notado algún detonante esta semana? Si / No. ¿Qué herramientas usaste para manejarlo? (no pasa nada si no pudiste controlarlo).

6. En una frase, comparte un "Momento de Triunfo" de la semana pasada.

EJEMPLO

"Soy Jane. Físicamente, tengo un pequeño dolor de cabeza. Emocionalmente, me siento aceptada. Mi práctica de autocuidado fue salir a dar un paseo todos los días y pude hacerlo. Mi momento de triunfo esta semana fue cuando reafirmé mis límites y le dije a mi cuñada que no".