**FICHA DE AUTOCUIDADO**

1. Señala cada una de las actividades que realizas en un día ordinario

|  |  |
| --- | --- |
| **Hora** | **Actividad** |
|  |  |
|  |  |
|   |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Identifica cuántas de estas actividades que realizas están dedicadas al cuidado de ti mismo/misma.
2. En el esquema en forma de pastel que encuentras a continuación, trata de representar el porcentaje de tiempo que dedicas al cuidado de ti mismo
3. ¿Crees que el tiempo que dedicas a tu propio cuidado es suficiente?

1. ¿Qué acción(es) puedo realizar para incrementar mi autocuidado?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |