



IPN Conexión saludable
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar
“Evalúa tu autocuidado y buentrato”

Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **Evalúa tu autocuidado y buen trato**. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que **revises el grado de cuidado y buentrato que tienes contigo mismo**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tus niveles de cuidado y buentrato.

Para su realización, te invitamos a tomarte una semana. Intenta no realizarla toda en un sólo momento. Si le dedicas varios días, tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

Instrucciones

1. Para esta actividad vamos a utilizar (con un poco de broma y buen humor) la **analogía de un automóvil** y del cuidado que éste requiere.
2. Iremos recorriendo las partes y funciones de un automóvil para que puedas ir revisando los diversos aspectos de la forma en que te cuidas y te “buentratas”.
3. En cada caso, podrás ir marcando el nivel en que consideras que estás. Así podrás identificar en dónde sería conveniente que pusieras más atención. Te recomendamos ir tomando nota de los que vayas encontrando.

Ejercicio

Imagina que tú eres un automóvil. Un automóvil suele ser muy útil, nos permite transportarnos, acarrear objetos, compartir con familiares y amigos.

Para que **funcione** bien, debemos tenerle una serie de cuidados, mantenimientos y servicios. De lo contrario, comienza a descomponerse y a fallar.



Ejercicio

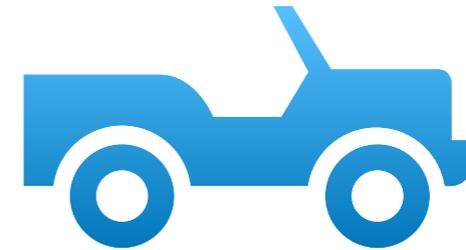
1. Lo primero es revisar el **tipo** de vehículo que tú eres:

- A. Utilitario.
- B. Todo terreno.
- C. Transporte público.
- D. De carga.
- E. Elegante y con clase.
- F. Delicado (“de colección”).

Descubrir el “tipo de automóvil” que cada uno es, le permite identificar el tipo de “uso” y “cuidado” que requiere.



A



B



C



D



E



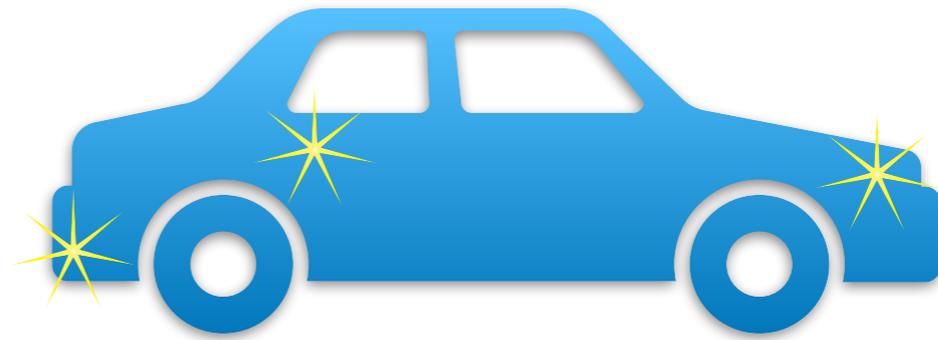
F

Ejercicio

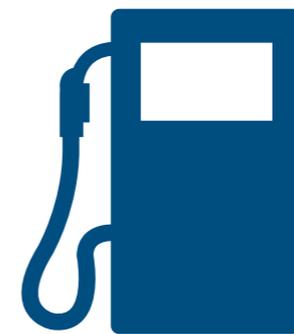
2. ¿Cuál es tu kilometraje? Es decir, ¿cuál es tu edad?



3. ¿Cómo está tu carrocería?
¿Estás cómodo con tu cuerpo?
¿Te gusta tu apariencia? ¿Tienes algún golpecillo o abolladura que ya tiene mucho tiempo ahí?

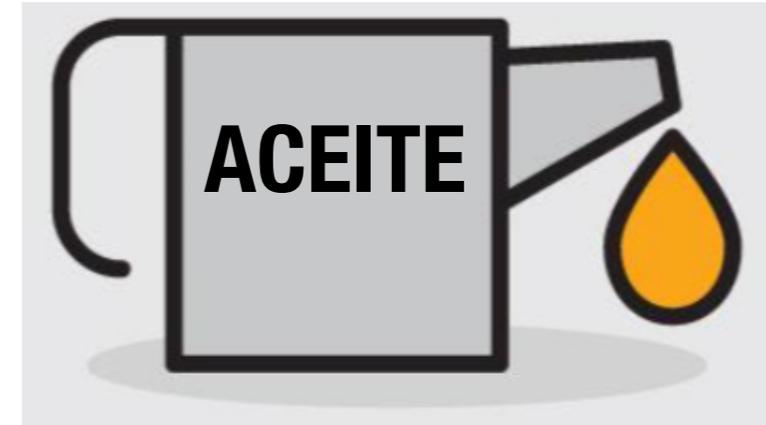


4. ¿Cómo está tu tanque de gasolina? ¿Qué es lo que te da energía y “llenas tu tanque” habitualmente?

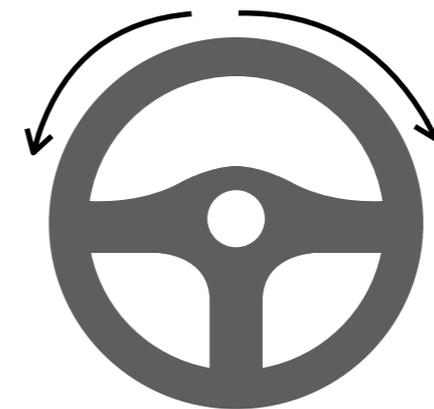


Ejercicio

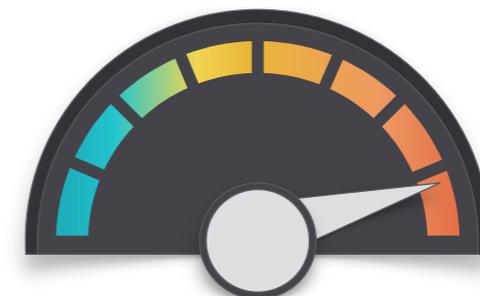
5. ¿Cómo está tu nivel de aceite?
Es decir, en tu vida todo transcurre con suavidad o “saca chispas” y “raspa”?



6. ¿Tu dirección es flexible o inflexible? O sea, ¿tomas buenas decisiones?, ¿tus decisiones contribuyen a tu bienestar?



7. ¿A qué velocidad manejas tu vida? ¿Todo es un correr frenético? o ¿vas excesivamente lento?

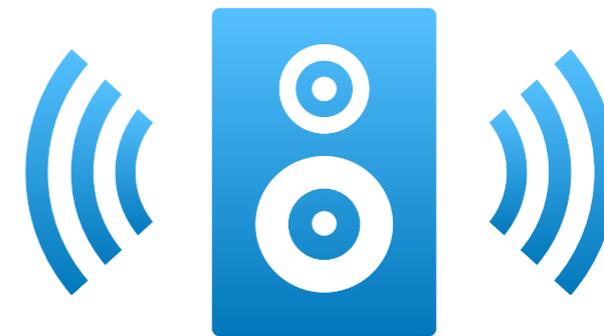


Ejercicio

8. ¿Respetas las señales de tránsito? ¿Pasas por la vida siendo un peligro para los otros conductores?



9. ¿Cómo está tu sistema de sonido? ¿Hace mucho ruido? ¿Molesta a los demás?



10. ¿Tu auto está bien afinado o se la pasa contaminando y lanzando humo?



Conclusiones

¿Qué aprendiste de este ejercicio? ¿Qué acciones te motiva a realizar?