

Cuestionario de autocuidado (Gonzalez & Mosquera 2014)

<p>Cuidado Físico No duermo todo lo que necesitaría Me alimento fatal No hago ejercicio, aunque debería Sólo voy al médico o al dentista en último extremo Me salto revisiones médicas que debería hacer Si me siento mal no me arreglo, me descuido</p>	<p>Mis necesidades y el deber No puedo pedir lo que necesito El deber antes que el placer Las necesidades de los demás siempre son más importantes que las mías Me dedico a cumplir mis obligaciones y preocuparme de lo que necesitan los demás No sé cuándo parar, hago de más, me agoto</p>
<p>Reconocimiento personal Los demás deberían estar cuando los necesito Yo tengo unos valores que no veo en los demás Cuido muy bien de la gente, pero no me lo valoran ni me reconocen todo lo que hago Tengo una capacidad para cuidar de otros que poca gente tiene Siempre siento que me tratan injustamente y no entiendo por qué Me enfado o disgusto cuando los demás no responden en seguida a mis necesidades, yo nunca haría eso</p>	<p>Protegerme Me relaciono con gente que no me cuida o no me trata bien Aguanto situaciones o relaciones que me hacen daño demasiado tiempo Aunque me pidan algo que sé que no me conviene, o no me apetece, soy incapaz de decir que no Permito que la gente invada mi espacio, aunque me sienta incómodo A la hora de defender mis derechos, dudo de mi mismo, o me hacen dudar fácilmente</p>
<p>Aceptar cumplidos Si me dicen cosas positivas sobre mí, digo algo para neutralizarlo ("no es para tanto") Los cumplidos me producen desconfianza, creo que quieren manipularme o engañarme Los elogios me hacen sentir incómodo</p>	<p>Tiempo para mí Nunca hay tiempo en mi vida para actividades agradables o divertidas Apenas veo a mis amigos Nunca tengo tiempo para mí Me he ido aislando mucho de la gente</p>
<p>Pedir ayuda, dejarme ayudar Mis problemas me los como yo sólo Cuando me siento mal no soy capaz de pedir ayuda ni de dejarme ayudar Yo siempre cuido de los demás, pero a mí no me cuida nadie Me siento utilizado con frecuencia No hay un equilibrio entre lo que doy y lo que recibo Acabo haciendo cosas por la gente que realmente no quiero hacer, pero me siento como obligado</p>	<p>Tratarme bien Hago cosas que sé que me perjudican A veces me comporto de forma autodestructiva No me merezco tratarme bien A veces bebo o tomo algún tipo de droga para sentirme mejor A veces tomo pastillas para anestesiarme Cuando estoy mal me enfado conmigo mismo por estar así, me culpo o me regaño constantemente Cuando estoy mal hago cosas que me hacen sentir aún peor</p>