

MI PLAN DE AUTOCUIDADO



Mi plan está diseñado para:

- Enfocarme en las necesidades que tengo como persona y ser humano.
- Con mi compromiso a seguirlo, tendré una mejor salud física y mental.
- Que mi desarrollo académico en la universidad y con mi vida personal sea mejor.

AUTOCUIDADO PERSONAL

- Crear mi propia rutina de sueño y descanso.
- Planear mi horario de clases y de desplazamientos.
- Tener espacios de autorreflexión sobre mi sentido de vida.
- Tener tiempo de agradecerme y premiarme por logros.
- Cuidar mi tiempo de crecimiento espiritual.
- Establecer un espacio de distracción y ocio con mis hobbies:

Leer un libro

Ver una serie/documental

Cocinar algo nuevo

Jugar videojuegos

Ir a la huerta solidaria

Planear algo con mis amigos

Ir a un curso libre

Practicar un deporte



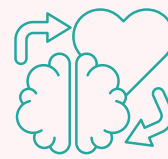
AUTOCUIDADO FÍSICO

- Asegurarme de dormir todas las noches.
- Hidratarme bien durante el día.
- Evitar comer comida chatarra frecuentemente.
- Comer mínimo 3 comidas al día.
- Ser consciente de la tensión que siente mi cuerpo.
- Realizar una actividad física, así sea de bajo impacto.
- Tener espacios de descanso.



AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- ❑ Identificar y validar mis emociones en general.
- ❑ Gestionar mis emociones intensas o difíciles.
- ❑ Aprender a decir NO, los límites pueden ser hacia otros o conmigo.
- ❑ Realizar actividades diversas que estimulen mi mente de otra forma.
- ❑ Tener un espacio físico o digital de expresión emocional.
- ❑ Acudir sin cita a Tu Línea Amiga en caso de **crisis emocional**.
- ❑ Agendar una consulta de orientación con Tu Línea Amiga.



AUTOCUIDADO FINANCIERO

- ❑ Realizar un presupuesto mensual de transporte, alimentación y comida.
- ❑ Buscar asesoría financiera para comenzar o continuar un sistema de ahorro personal y/o familiar.
- ❑ Acordarme una meta financiera a corto y mediano plazo.
- ❑ Evitar el endeudamiento innecesario.
- ❑



GESTIÓN DE LA TECNOLOGÍA

- ❑ Determinar un límite de tiempo justo y razonable en el uso de las redes sociales.
- ❑ Hacer limpieza en mis redes sociales sobre personas o páginas que no aporten a mi bienestar.
- ❑ Tener espacios de desconexión que se mantengan en el tiempo.
- ❑ Colocar el celular en modo *No Molestar* en un horario durante la noche y hasta cierta hora en la mañana.
- ❑ Crea una zona "Tech free" en mi casa, como el comedor.

