

# MI CONTRATO DE AUTOCUIDADO



Tr-ce

GUARDIANES  
SALVAVIDAS

ACVISUAL  
FILMS

TIC

# FASE 1:

## RECONOCIMIENTO Y NECESIDADES

### 1. Mis Señales de Alarma:



- a.** Identifica 3 o 4 señales físicas, emocionales o conductuales que te indican que estás llegando a tu límite o al burnout.
- b.** (Ejemplo: Insomnio recurrente, irritabilidad con mi familia, dolor de cabeza constante).

---

---

---

---

# FASE 1:

## RECONOCIMIENTO Y NECESIDADES

### 2. Mi Combustible (Las 3 Cosas que me Recargan):



a. Enumera 3 actividades específicas que consistentemente te hacen sentir mejor, tranquilo o con energía (ej. leer un libro, salir a caminar, practicar un hobby).

---

---

---

---

## FASE 2:

# ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

Esta es la parte más práctica del contrato, donde el usuario define lo que dejará de hacer o empezará a exigir para proteger su energía.



### 1. Límite Digital:

**a.** Me comprometo a desconectar de los dispositivos y el trabajo a partir de las \_\_\_\_\_ [Hora específica] todos los días.



## FASE 2:

# ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES



### 2. Límite Social/Laboral:

a. Me comprometo a decir "No" a las solicitudes que \_\_\_\_\_  
[Completa la frase, ej: no están en mis prioridades] al menos \_\_\_\_\_ [Número] veces por semana.



### 3. Límite de Tiempo a Mí Mismo:

a. Me comprometo a dedicar \_\_\_\_\_  
[Número de minutos/horas] de tiempo ininterrumpido a mi autocuidado o a mi hobby, \_\_\_\_\_ [Número] veces por semana.

# FASE 3:

## IMPLEMENTACIÓN Y COMPROMISO

### 1. Mi Plan de Respaldo:



- a.** ¿A quién contactaré cuando tenga la tentación de romper el contrato (ej. trabajar de más, saltarme el ejercicio)?

# FASE 3:

## IMPLEMENTACIÓN Y COMPROMISO

### 2. La Recompensa:

**a.** Si cumplo con mis límites y mi autocuidado durante \_\_\_\_\_ [Plazo de tiempo, ej: 1 mes], mi recompensa será \_\_\_\_\_

[Acción de celebración, ej: comprarme algo, un viaje corto, un día libre].



**b.** La Firma: "Yo, \_\_\_\_\_ [Nombre del usuario], me comprometo a honrar este contrato como un acto de amor propio y responsabilidad con mi salud mental."

**c. Firma:** \_\_\_\_\_

**d. Fecha:** \_\_\_\_\_