

pensio

Check-in de autocuidado

5 min

Un check-in diario y rápido de tu energía, tus límites, tu sueño y tu temperatura emocional.

*Nota**:* Esta plantilla está pensada para la reflexión personal y el autoconocimiento. No sustituye el consejo médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Si estás en crisis, contacta a un profesional de salud mental o llama a los servicios de emergencia de tu localidad.

SECCIÓN 3

Nivel de energía hoy (1–10):

SECCIÓN 4

Temperatura emocional (1–10):

SECCIÓN 5

Horas de sueño anoche:

SECCIÓN 6

¿Comí bien hoy?

SECCIÓN 7

¿Tomé suficiente agua?

SECCIÓN 8

¿Moví mi cuerpo?

SECCIÓN 9

¿Dije que no a algo que lo necesitaba?

SECCIÓN 10

Un logro de autocuidado de hoy:
