

## REFLEXIÓN COLECTIVA

- ¿Cuántas horas diarias trabajas (de forma remunerada o no)?
- ¿Consideras que te alimentas adecuadamente? (horarios, calidad, diversidad...)
- ¿Consideras que duermes lo suficiente?  
¿Utilizas algún medicamento para dormir?
- ¿Puedes conectar las diferentes esferas de tu vida?  
Laboral, comunitaria, personal, íntima...
- ¿Consideras que vives con estrés?
- Cuando estás estresada ¿qué haces para sentirte mejor?
- ¿Qué condiciones favorables tienes para ejercer prácticas de autocuidado?
- ¿Qué obstáculos enfrentas para ejercer prácticas de autocuidado?