Guía de Bienestar Personal

Priorizando la Salud Mental y el Bienestar:

Tomar tiempo para reflexionar sobre tu bienestar mental es esencial para mantener una mente equilibrada y saludable. Esta hoja de trabajo está diseñada para guiarte a través de un proceso de revisión simple pero poderoso. Explorarás tu estado de ánimo actual, pensamientos y sentimientos, reflexionarás sobre lo que agradeces, evaluarás tu sistema de apoyo e identificarás pasos accionables para mejorar tu salud mental.

Chequeo del estado de ánimo:

1. ¿Cómo te sientes hoy? (Marca uno)

☐ Feliz ☐ Triste ☐ Enojado ☐ Estresado ☐ Tranquilo

☐ Otro: _____

En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificarías tu estado de ánimo? (1 = muy bajo, 10 = muy alto):_____

2. Pensamientos y Sentimientos

¿Qué pensamientos tienes en mente actualmente?

_____

_____

_____

Flip for page 2

3. Reflexión de gratitud

Enumera tres cosas por las que estás agradecido hoy:

1- _____

2- _____

3- _____

4. Sistema de apoyo

¿A quién puedes contactar si necesitas apoyo hoy? (Enumera una persona, grupo o recurso)

_____

_____

_____

5. Reflexión

¿Qué salió bien hoy?

_____

¿Hay algo que harías diferente mañana?

_____

_____

6. Pasos a seguir

¿Cuál es una pequeña acción que puedes tomar hoy para mejorar tu salud mental?

_____

_____

¿Cómo te recordarás tomar esta acción?

_____

_____