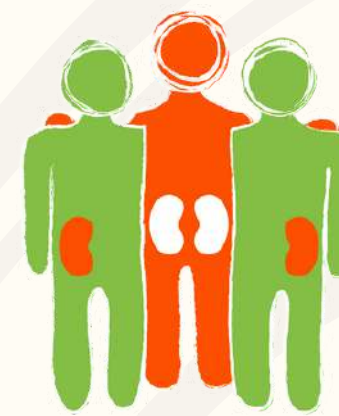


CUADERNILLO

MEJORA TU MALESTAR

NEREA MARTIN CLOS



**ALCER
CASTALIA**
ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES

¿CÓMO ES TU MALESTAR?

Marca lo que sientes habitualmente o que hayas sentido en reiteradas ocasiones recientemente (últimos dos o tres meses)

Desesperanza

Apatía

Culpa

Desesperación

Tristeza

Desesperanza

Irritabilidad

Vergüenza

Otros: _____



**ALCER
CASTALIA**
ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES

¿CÓMO ES TU MALESTAR?

Marca lo que piensas habitualmente o que hayas pensado en reiteradas ocasiones recientemente (últimos dos o tres meses)

Nada vale la pena

Esto no cambiará nunca

Todo me va mal

Esto es insoportable

Voy a perder el control

Necesito que esto termine

Nadie me entiende

No sé qué hacer con todo

Otros: _____



**ALCER
CASTALIA**
ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES

¿CÓMO ES TU MALESTAR?

Marca lo que notes habitualmente o que hayas notado en reiteradas ocasiones recientemente (últimos dos o tres meses)

Me falta el aire

Pienso muy rápido

No tengo energía

Me desvelo mucho

Sin ganas de nada

Lloro con nada

Como mucho o nada

Bloqueo

Otros: _____



**ALCER
CASTALIA**
ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES



OBJETIVO SMART

NUESTRA VIDA SIEMPRE DEBE TENER OBJETIVOS
QUE PASEN POR EL FILTRO SMART

S – SPECIFIC: ESPECÍFICO

M – MEASURABLE: MEDIBLE

A – ATTAINABLE: ALCANZABLE

R – REALISTIC: REALISTA

T – TIMELY: EN UN PERIODO DETERMINADO

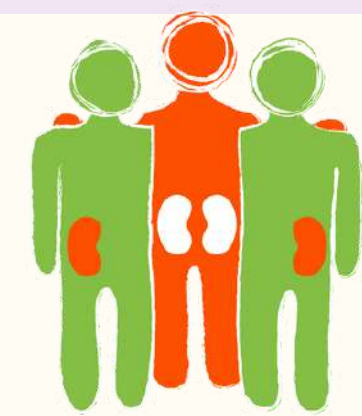


**ALCER
CASTALIA**
ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES

¿CUALES SON TUS OBJETIVOS?

Ahora que empezamos el año y todos nos proponemos cosas, es un buen momento para enfocarlos mediante el filtro SMART

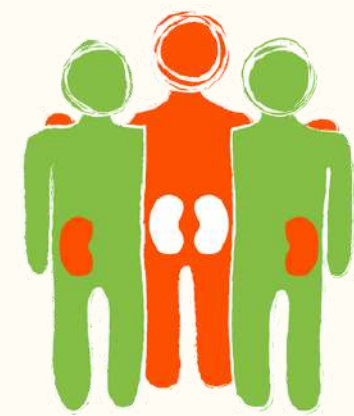
¿QUÉ VAS A HACER?	¿CUÁNDO?	¿CÓMO?	¿POSIBLES OBSTÁCULOS?	¿RESULTADO IDEAL?



AUTORREGISTRO DIARIO

APUNTA Y DALE UN GIRO A LO QUE TE PREOCUPA

FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	DALE UN GIRO	¿CÓMO ESTÁS?
--------------	------------------	--------------------	----------------	---------------------	---------------------



**ALCER
CASTALIA**
ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES

¿Cómo le doy un giro?

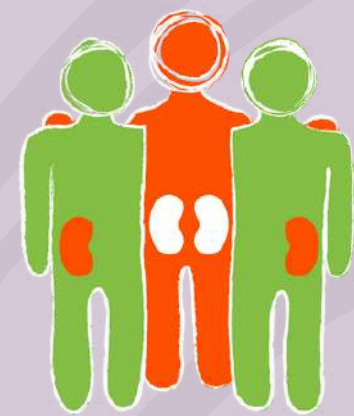
Te ayudo con estas preguntas

¿Qué argumentos tengo de que esto es cierto?

¿Qué argumentos tengo en contra de que sea cierto?

¿QUÉ LE DIRÍAS A UN AMIGO/A?

UN PENSAMIENTO MÁS ÚTIL PODRÍA SER...



**ALCER
CASTALIA**
ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES

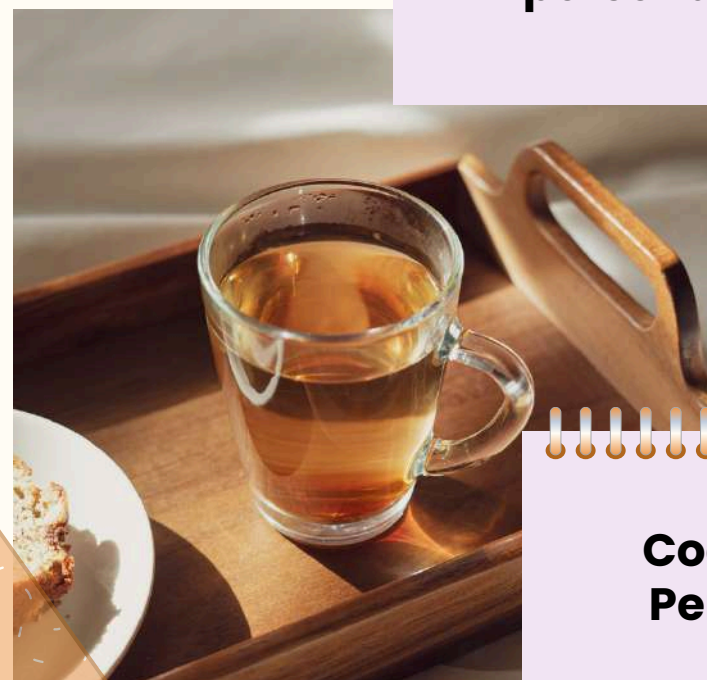
AGENDA DE ACTIVIDADES AGRADABLES ¡HAZ LA TUYA!



Diario personal



Meditación



Coaching Personal



Escala de valores



Reconocimiento de logros



¿CÓMO HAGO LA AGENDA?

- **Actividades agradables para ti**
- **Actividades que siempre habías querido probar**
- **Actividades que antes te gustaban y ya no haces**
- **Cuidado personal**

Se requiere una dedicación preferiblemente diaria a estas actividades, menos de una vez por semana ¡No es negociable!

Sería ideal que hubiese de diferente temática: En el exterior, de pensar, algo de deporte, socializar, entretenimiento, creatividad, contacto con la naturaleza...



¿CÓMO HAGO LA AGENDA?

- **ORGANIZA TU SEMANA**
- **PONLO EN EL CALENDARIO COMO UNA CITA**
- **ESTABLECE UN PRIMER PASO**

¿Qué has decidido hacer?

Primer paso:

Fecha:

¿Qué has decidido hacer?

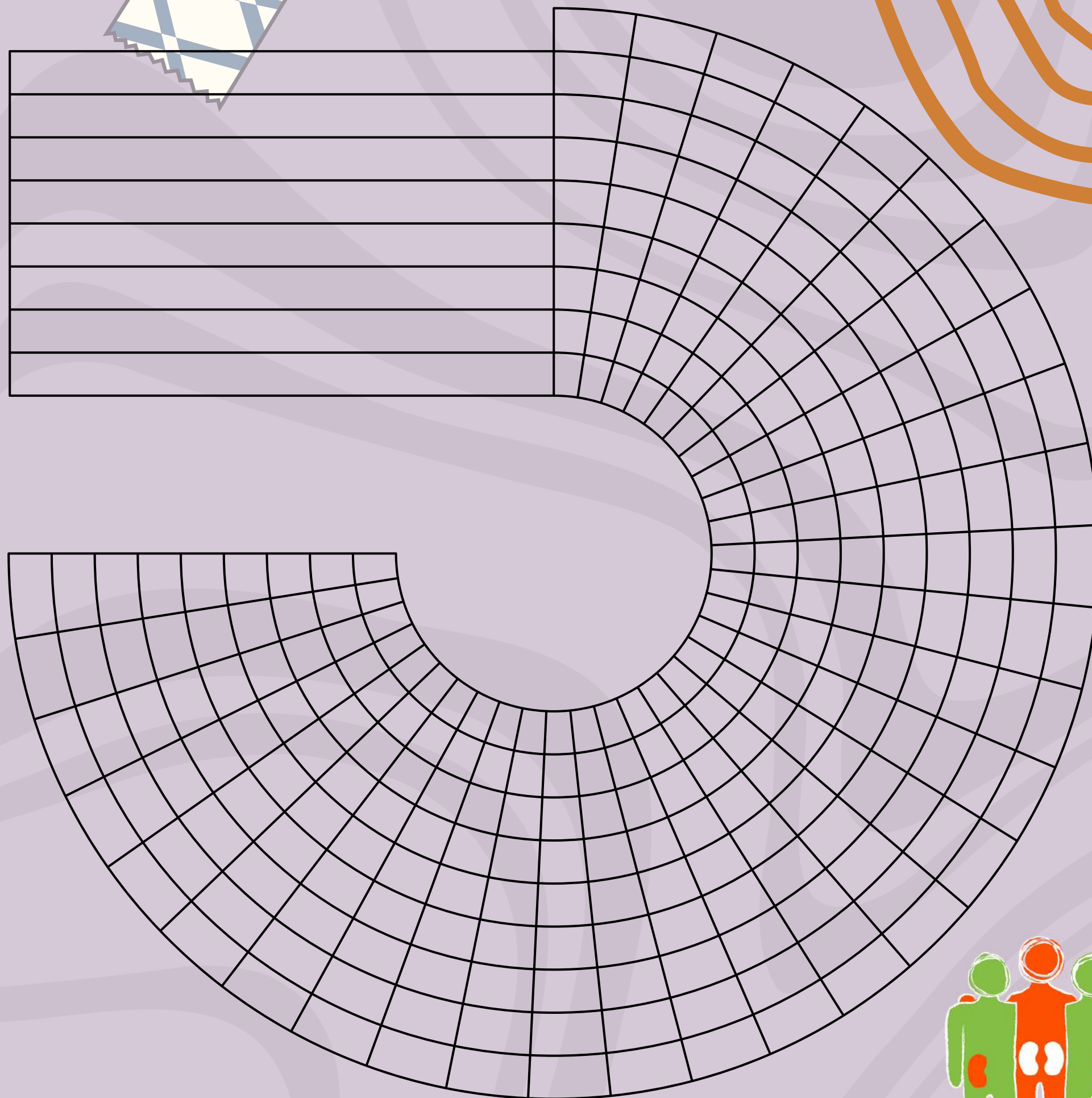
Primer paso:

Fecha:



**ALCER
CASTALIA**
ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES

Marca los días
que cumples las
actividades



**AL CER
CASTALIA**
ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES

Practica la gratitud

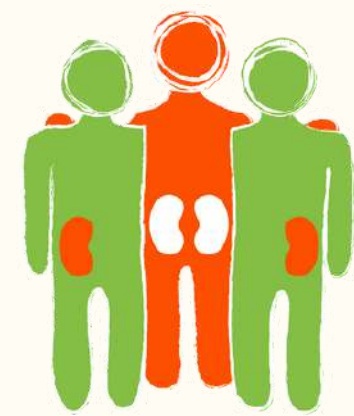
Cuando das las gracias, recibes mucho mas de lo que das
PON UNO AL DÍA

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



**ALCER
CASTALIA**
ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES

Reconocimiento

Compromiso

YO TE ACOMPAÑO

PONTE EN CONTACTO CON EL SERVICIO DE
PSICOLOGÍA Y HABLAMOS
NO CARGUES TU SOLO/A CON TODO



**AL CER
CASTALIA**
ASSOCIACIÓ DE PERSONES
AMB MALALTIA RENAL
I TRASPLANTADES