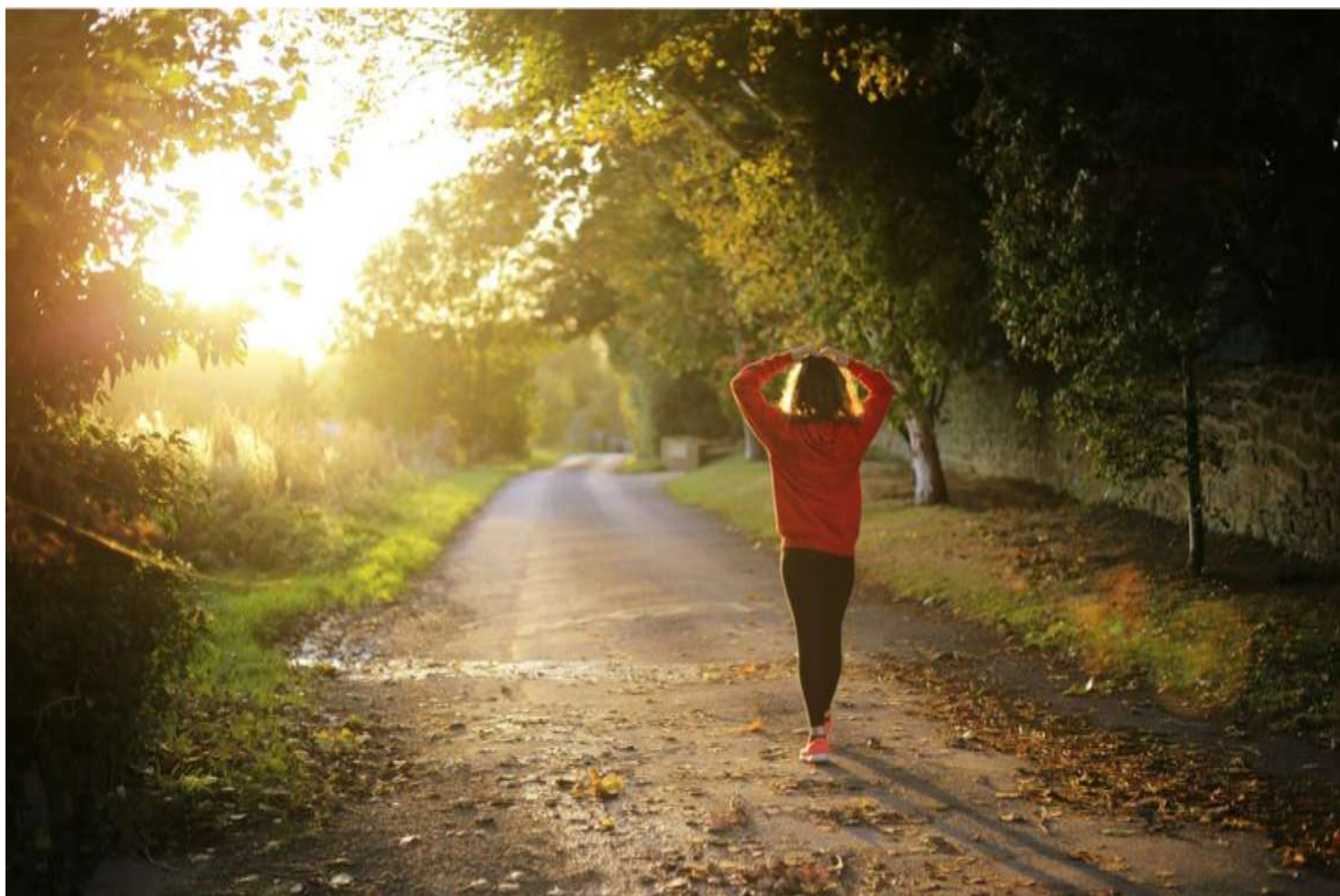


# Tu vida y tu viaje de recuperación



SPANISH 2025  
Version 1

# ¡Bienvenidos!

Te damos la bienvenida al libro de ejercicios *Tu vida y tu recuperación*. Puedes utilizarlo junto al video (del mismo título) o los grupos si están disponibles.

Utilizaremos la idea de un bosque para contar una historia sobre la vida. Hablaremos de acontecimientos significativos que marcan la vida, como una pérdida importante, la muerte de un ser querido, un trauma, el inicio de una enfermedad mental o su reaparición, una enfermedad física, un problema de consumo de sustancias adictivas o una lesión que haya provocado una discapacidad física. Los acontecimientos importantes pueden ocurrir más de una vez en la vida.

Para ilustrar el impacto de estos sucesos y lo que sucede después, es importante hacer referencia al proceso de recuperación, que implica encontrar **tu** camino y vivir la vida que tú quieras.

Este cuaderno de ejercicios también te guiará a través del proceso de elaboración de planes, con el objetivo de definir lo que es para ti la recuperación y el bienestar y cómo afrontar los períodos de crisis.

Esperamos que este cuaderno te permita explorar, reflexionar y crear estrategias o planes, para mantenerte bien y vivir como deseas. Esta es tu vida, así que utiliza las partes del cuaderno que te sean útiles y deja a un lado las que no.

Te animamos a que hables con tu red de apoyo personal y profesional sobre tus ideas, especialmente si quieres que sean parte de tu vida y tu recuperación.

Nos gustaría conocer tu opinión. Por favor, elige una de estas opciones:

Haz clic en «[Encuesta](#)» o escanea este código QR:



# Índice

## Página

- 1 Bienvenida
- 3 Tu vida como un paseo por el bosque
- 4 La recuperación después de un acontecimiento vital importante
  - Tu resiliencia
  - Tu red de apoyo
  - Evaluar tu calidad de vida
  
- 8 Los sueños y las esperanzas
  - La importancia de los sueños y las esperanzas
  - Despertar los sueños y las esperanzas
  - Explorar tus sueños y esperanzas
  - El mejor lugar para vivir
  - La importancia de la comunidad
  - Tus conexiones
  - Tu bienestar
  - Cómo invertir tu tiempo
  
- 15 Tu brújula
  - Tus valores
  - Hoja de trabajo «Mis valores»
  - Tu identidad
  - Usar tu brújula
  - Tu identidad actual y tu identidad futura
  - Hoja de trabajo «Mi identidad»
  - Hoja de trabajo «Mi identidad actual»
  - Hoja de trabajo «Mi identidad deseada»
  - Expresar tu identidad
  - Tu plan de vida o plan de recuperación
  - Hoja de trabajo «Mi plan de vida» o «Plan de recuperación»
  
- 27 Encontrar el camino
  - Parar, respirar y pensar
  - Mente sabia
  - S. O. A. R.
  - Hoja de trabajo «Toma de decisiones S. O. A. R.»
  - Elección y control
  - Plan de crisis
  - Hoja de trabajo «Mi plan de crisis»
  - Escala «Calidad de vida»

# Tu vida como un paseo por el bosque

Imagina que estás dando un paseo por el bosque y hace un día hermoso.

Relaciona esta imagen del bosque con un momento de tu vida en el que te sentiste bien.

**¿Cómo describirías tu vida o tus sentimientos cuando te sientes bien?**

---

---

---

---



¡De repente, descubres que hay un incendio! A lo mejor sientes terror, ansiedad o pánico.

Una vez que ha pasado el incendio, el bosque queda arrasado. Los árboles se han caído. Ya no hay animales.

Quizás en tu vida hayas experimentado una crisis parecida a esta.



Las crisis pueden ser causadas por una pérdida importante, la muerte de un ser querido, un episodio traumático, una enfermedad mental, la violencia de género, un delito por motivos raciales, una enfermedad física, un problema de consumo de sustancias adictivas o una lesión que haya provocado una discapacidad física.

Las crisis pueden provocar pánico, ansiedad o angustia. También, pueden dar lugar a pérdidas importantes. En ocasiones, puedes perder la esperanza de que la situación cambie y pensar que tu vida siempre será así. Quizás, habrá personas que te lo digan: todos pasamos por momentos difíciles. No estás solo/a.

Tus emociones pueden llegar a ser angustiosas, negativas e intensas, y ocasionar incomodidad y sufrimiento. Sin embargo, todas estas sensaciones son naturales y forman parte del ser humano. Solo cuando nos permitimos experimentar todas las emociones, podemos ser resistentes y recuperarnos.

**¿Qué emociones experimentaste?**

---

---

# La recuperación después de un acontecimiento vital importante



Después de un incendio, el bosque puede parecer estéril, pero no está muerto para siempre. Existe un proceso natural de regeneración. Las plantas empiezan a crecer por sí solas. Pero son plantas nuevas que pueden ser fácilmente pisoteadas.

Los seres humanos somos iguales. Después de sufrir un trauma, una pérdida devastadora, una enfermedad grave (física o mental) o una lesión, empezamos a pensar en nuestras vidas de nuevo: «¿Qué voy a hacer?», «¿Qué va a ser de mí?» son preguntas frecuentes.

Esto forma parte de un proceso de curación, de recuperación. Por lo tanto, es importante proteger este proceso y no juzgarlo. Nunca sabemos qué ideas se desarrollarán.

**¿Qué pensamientos tienes o tuviste al iniciar tu proceso de recuperación?**

---

---

---

---

**¿Cuáles fueron las señales de que estabas recuperándote de ese acontecimiento?**

---

---

---

---

# Tu resiliencia

La resiliencia es la capacidad de salir adelante, adaptarte con éxito a los retos y persistir cuando las cosas se ponen difíciles. Lastimosamente, tu resistencia puede desgastarse con el tiempo y hacerte sentir desmotivado/a y vulnerable.

Los acontecimientos difíciles y angustiosos son inevitables en la vida de cualquier persona, aunque no los deseemos. A menudo son difíciles de superar, pero existen formas de aumentar la resiliencia como: explorar la propia identidad, despertar la esperanza, aumentar las conexiones, reducir el daño en la vida y aprender a tomar decisiones eficaces. Nuestras decisiones pueden afectarnos personalmente como individuos, pero también al mundo que nos rodea.

**¿Qué te ayudó a superar un acontecimiento vital importante?**

---

---

---

---

**¿Qué hiciste para recuperar el bienestar?**

---

---

---

---

# Tu red de apoyo

Cuando vivimos eventos que nos son angustiosos, es fundamental contar con apoyo.

La red de apoyo de cuidados de salud puede consistir en familiares y amigos/as, compañeros/as de trabajo, miembros de la comunidad, consejeros/as, doctores, líneas telefónicas de apoyo psicológico, servicio de urgencias de hospitales o unidades de hospitalización psiquiátrica.



**¿Quién o quiénes te apoyaron durante un acontecimiento importante en tu vida?**

---

---

---

---

**¿Cómo te apoyaron cuando te recuperaste de un acontecimiento vital importante?**

---

---

---

---

Durante una crisis, el apoyo puede venir de otras formas. La red de apoyo de cuidados de salud puede consistir en familiares y amigos/as, compañeros/as de trabajo, personal o servicios de salud mental, especialistas en adicciones, líneas de ayuda en crisis, grupos de autoayuda, otros grupos de personas o clubes.

**¿Quiénes son las personas o los servicios que te apoyan hoy?**

---

---

---

---



# Evaluar tu calidad de vida

Puedes usar el cuestionario «Calidad de vida» propuesto por la Organización Mundial de la Salud (consulta la página 37), para hacer un balance sobre tu calidad de vida. Contiene 26 preguntas sobre tu vida actual, que te permiten valorar una afirmación al respecto en una escala del 1 al 5, desde Muy satisfecho/a hasta Muy insatisfecho/a. Responde las preguntas con la mayor sinceridad que puedas. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Algunas cuestiones pueden parecer muy personales o darte la impresión de ser excesivas. Por ejemplo, la pregunta 26 se refiere al grado de satisfacción con la vida sexual. No estás obligado/a responderla ni a dar detalles.

Con base en aquello que consideras importante para ti, este cuestionario puede ayudarte a valorar tu calidad de vida en distintos ámbitos. Podrás analizar en qué aspectos estás satisfecho/a y en cuáles te sientes menos satisfecho/a o incluso insatisfecho/a.

Podrás ver cómo te sientes en los ámbitos que valoras y que consideras importantes, para decidir si necesitas hacer algo diferente y mejorar uno o más aspectos de tu vida. Las puntuaciones de color permiten visualizar aquello en que tu calidad de vida es mejor, así como en lo que no es tan buena. Estos aportes puedes utilizarlos en las conversaciones con las personas que te apoyan. Repetir este cuestionario con regularidad te ayudará a saber cómo te sientes contigo mismo/a lo largo del tiempo y a determinar si las medidas que has intentado te están ayudando.

## Escala «Calidad de vida»

Este cuestionario plantea preguntas para conocer tu opinión acerca de tu calidad de vida, tu salud y otras áreas. Lee cada pregunta y las posibles respuestas. Rodea con un círculo la opción que te parezca más apropiada para las **dos últimas semanas**. Si no sabes con seguridad cuál elegir, escoge la primera que te venga a la mente, a menudo, es la mejor respuesta.

	Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1. ¿Cómo calificarías tu calidad de vida?	1	2	3	4	5

	Muy insatisfecho/a	Poco insatisfecho/a	Normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
2. ¿Cuán satisfecho/a estás con tu salud?	1	2	3	4	5

	Extremo	Alto	Normal	Bajo	Ninguno
3. ¿En qué nivel consideras que el dolor físico te impide hacer lo que necesitas?	1	2	3	4	5
4. ¿En qué grado necesitas de un tratamiento médico para funcionar en la vida diaria?	1	2	3	4	5



# Los sueños y las esperanzas

## La importancia de los sueños y las esperanzas

A medida que te vas recuperando, empezarán a surgir ideas o sentimientos de lo que quieres hacer o lo que necesitas; incluso, puede delinarse una imagen de cómo quieres que sea tu vida. La esperanza es la creencia en la posibilidad de un futuro deseable. Los sueños permiten concebir un futuro más real, si imaginas los detalles y sientes su empuje. Tus pensamientos y tus sueños despiertan la esperanza. Cuando albergas esperanza, te llenas de energía para perseguir tus metas.

Los objetivos de vida son diferentes para cada persona. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Volver a los estudios
- Aprender algo que necesitas
- No ir al hospital
- Conseguir un trabajo
- Hacer algo importante
- Tener amigos
- Mantenerte bien
- Conseguir superar el día
- Expresar el género
- Sentirte unido/a la comunidad
- Encontrar pareja



Existe la posibilidad de que te encuentres con personas que desestimen tus sueños y esperanzas, que opinen que no son realistas o que son cambios no deseados. Pueden pensar que no deberías hacerlos o aceptarlos. No obstante, lo importante es tener sueños y esperanzas, aunque sea poco probable que estos se hagan realidad.

Una persona que solo practica deporte el fin de semana puede soñar con competir en los Juegos Olímpicos. Alguien que soñaba con ser astronauta y no lo consiguió puede seguir teniendo los mismos anhelos cuando mira las estrellas a través de su telescopio. Hay estudios que demuestran que pensar en nuestras expectativas e ilusiones puede levantar nuestro estado de ánimo durante un breve lapso de tiempo. Piensa en cómo te sientes cuando planeas un viaje o cuando imaginas ganar la lotería.

Las esperanzas y los sueños te ayudan a avanzar y a probar cosas nuevas, y a que se sientas encaminado/a. Es beneficioso alimentarlos, aunque no sepas cómo convertirlos en realidad o si sucederán algún día, ya que pueden darte energía e ilusión por el futuro, así como conducirte a buscar otras metas que desees.

# Despertar los sueños y las esperanzas

Empecemos con algunas preguntas que te ayudarán a despertar la esperanza.

**Si te concedieran un puñado de deseos, ¿cuáles serían?**

---

---

---

**Si pudieras ser la mejor versión de ti y vivir tu vida exactamente como quisieras, ¿qué harías diferentemente?**

---

---

---

**Un lugar (o varios) que te gustaría visitar:**

---

---

**Una persona (o varias) a la que quieras conocer o hablar:**

---

---

**Una actividad (o varias) que te gustaría hacer:**

---

---

**Un aspecto (o varios) que quisieras cambiar de ti:**

---

---

Aquí tienes otras formas de empezar a descubrir tus propios sueños y esperanzas. Prueba una o varias.

- Haz un *collage*.
- Escribe una lista de las cosas que quieres.
- Escribe una historia.
- Mándate un mensaje de texto con algunas ideas.
- Dibuja.
- Busca videos que te interesen.
- Busca imágenes en Internet.
- Busca fotos de aficiones que hayas tenido en el pasado.



**¿Qué has descubierto de ti?**

---

---

---

**¿Cuáles son algunos de tus sueños y esperanzas?**

---

---

## Explorar tus sueños y esperanzas

Cuando explores tus sueños y esperanzas, piensa en un futuro lo suficientemente lejano como para que tu situación actual no suponga una limitación. Puede ser un futuro a 5 años, 2 años, 1 año, 6 meses, 1 semana, o el tiempo que prefieras. También puede estar relacionado con una meta: «cuando trabaje» o «cuando me mude».

**¿Cuál es el calendario de tus sueños y esperanzas?**

---



Los siguientes ejercicios te ayudarán a describir tus sueños y esperanzas de forma que te inspiren. Añade tantos detalles como quieras, para sentirte entusiasmado/a por ellos.

## El mejor lugar para vivir

Puede que tengas ideas o inclinaciones sobre dónde y cómo quieres vivir. Conocer tus propias preferencias te ayuda a crear un espacio beneficioso para ti.

**¿Dónde te gustaría vivir? (una zona de la ciudad, con parques o tiendas a tu alrededor, cerca del campo, otros)**

---

---

**¿De quién quieres rodearte? (compañeros de piso, vecinos, familia, otros)**

---

---

**Más información sobre mi mejor lugar para vivir:**

---

---

# La importancia de la comunidad

La palabra *comunidad* se puede interpretar de muchas formas y tener connotaciones distintas para cada persona. Este término no incluye únicamente el lugar donde vivimos, sino que puede referirse a un grupo de personas, una actividad o una identidad comunes, que une a la gente. No todos los miembros de una comunidad conectan entre sí de la misma manera, pero comparten muchos de los valores o deseos. Formar parte de una comunidad y aportar a ella es muy importante, puesto que puede ayudar a definir nuestra identidad y nuestro rol en la sociedad. Aportar no implica necesariamente tener que hacer algo, puede ser tan sencillo como formar parte de una colectividad.

**Para ti, ¿qué significa *comunidad*?**

---

---

---

**¿Cuál es tu papel en tu comunidad o cuál te gustaría que fuera?**

---

---

---

**¿Qué obtienes de formar parte de una comunidad o qué te gustaría obtener?**

---

---

---

**¿Cómo aportas o cómo te gustaría aportar a tu comunidad?**

---

---

---

**Más información sobre tu comunidad y tus aportes:**

---

---

---

# Tus conexiones

Seguimos avanzando y ahora pasamos a las personas con las que te relacionas. Los vínculos significativos pueden hacer que la vida sea más agradable y tenga un propósito. Las conexiones pueden ser de amistad, pareja, familiares, con mascotas, espirituales (con uno mismo o algo que nos trascienda), entre otras.

**¿Con quién tienes una conexión, una amistad o una relación?**

---

---

---

**¿Con quién te gustaría tener o fortalecer tu conexión?**

---

---

---

**¿Qué cosas haces o puedes hacer para construir conexiones o relaciones con los demás?**

---

---

---

**Más detalles acerca de tus conexiones:**

---

---

---

# Tu bienestar

El bienestar tiene que ver con cómo te sientes a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Puede incluir: autoayuda, educación para la salud y salud física personal. Puedes sentirte sano/a en un área y tener problemas en otras.

**¿Qué medidas has tomado para mejorar tu bienestar?**

---

---

---

Algunas herramientas para alcanzar el bienestar pueden ser:

- Meditar
- Hacer artesanía
- Leer
- Hacer ejercicio
- Escuchar música

**¿Qué acciones te gustaría probar o añadir a tu rutina para alcanzar el bienestar?**

---

---

---

**¿Qué necesitas hacer para mantener tu bienestar?**

<b>Diario</b>	<b>Semanal</b>	<b>Mensual</b>	<b>Anual</b>	<b>A veces</b>
<i>P. ej. Cepillarme los dientes dos veces al día.</i>	<i>P. ej. Ir a yoga tres veces a la semana.</i>	<i>P. ej. Llamar a la tía.</i>	<i>P. ej. Renovar el seguro del hogar (14 de marzo).</i>	<i>P. ej. Comprar limpiador para la cocina.</i>

# Cómo invertir tu tiempo

La forma en que empleas tu tiempo puede influir en tu energía, motivación, la imagen que tienes de ti y tus experiencias. Es útil pensar en qué actividades son significativas y te aportan. Tú tienes el poder de elegir cómo empleas y gestionas tu tiempo.

**¿Cómo te gustaría invertir tu tiempo? Describe un día que sea agradable, interesante y significativo.**

---

---

---

**¿Qué aficiones o intereses tienes o te gustaría desarrollar?**

---

---

---

**¿Con quién o quiénes te gustaría pasar el tiempo?**

---

---

---

**¿Qué otras actividades te aportan para construir tus sueños y esperanzas?**

---

---

---



# Tu brújula

## Tus valores

Cuando paseas por un bosque, puedes perderte si no llevas una brújula. La brújula siempre apunta en una sola dirección; por lo tanto, si te fijas en ella, puedes ver hacia dónde vas. No te dice la dirección que debes tomar, solo a dónde te diriges.

En la vida, también necesitas una brújula. Los valores o todo aquello importante para ti son tu brújula.

A menudo, esas guías vienen de tu cultura, tu familia y las experiencias personales. Tus valores dicen algo sobre quién eres. Al conocerlos, puedes tener un sentido más fuerte de ti mismo/a y de tu rumbo. Así, la brújula de tu vida siempre apuntará en una dirección.



Los valores pueden ser:

Tener relaciones afectuosas y cariñosas.

Ser una persona atenta.

Estar sano/a.

Ser inteligente.

Ser auténtico/a.

Es importante analizar si tus acciones se alinean o no con lo que deseas. La dirección que elijas no se puede definir como correcta o incorrecta, pero ayuda saber qué es esencial para ti.

Puedes evaluar cómo te sientes cuando actúas en consonancia con tus valores y cuando no. También, es necesario identificar aquello que te gusta, las cosas que prefieres, las que quieres o no. En momentos de estrés, es fácil perder el contacto con los valores. A veces, incluso, puedes decidir que los valores del pasado, o los de otras personas, ya no son importantes, e inclinarte por otros.

Prueba el siguiente ejercicio para identificar tus valores.

# Hoja de trabajo «Mis valores»

1. Rodea con un círculo todos los valores que sean importantes para ti. Si no están en la lista, añade aquellos que consideres necesarios.
2. De tu lista, elige los 5 primeros.
3. Encuentra 3 valores que uses como guía, que quieras tener en cuenta a la hora de tomar decisiones que afectan tu vida. Pueden ser diferentes de los top 5. Por ejemplo, puedes querer destacar un valor nuevo para ti, por ser de ayuda a la hora de tomar decisiones.

Aceptación	Seguridad financiera	Integridad	Responsabilidad
Logro	Perdón	Amor	Autoestima
Ambición	Felicidad	Lealtad	Sobriedad
Autenticidad	Trabajo duro	Aporte	Solidaridad
Comunicación	Salud	Motivación	Espiritualidad
Compasión	Amabilidad	Patriotismo	Confianza
Valentía	Honestidad	Placer	Veracidad
Creatividad	Esperanza	Poder	Singularidad
Diversidad	Derechos humanos	Orgullo	Sabiduría
Excelencia	Inclusión	Privacidad	
Justicia	Independencia	Razón	
Familia	Paz interior	Respeto	

Mis 5 valores principales:

---

Mis 3 valores guía:

---

# Tu identidad

La identidad es el sentido de quién eres, te define como alguien único/a. Tu identidad puede incluir o verse influida por muchos aspectos: roles familiares y sociales, sexo, orientación sexual, identificación étnica, intereses, grupos, visión del mundo, acontecimientos en la vida, fortalezas, sueños, trabajos, cultura, habilidades, todo aquello que te identifique.

La identidad puede cambiar con el tiempo, o incluso puedes elegir cambiarla.

Utiliza estas preguntas para explorar algunos rasgos de tu identidad.

**¿Cómo definirías tu identidad?**

---

---

---

**¿Cuál es tu rasgo más importante?**

---

---

---

**¿Qué aventuras o momentos destacados has vivido?**

---

---

---

**¿Qué objetivos has tenido en la vida?**

---

---

---

**¿Qué éxitos o logros han contribuido a conformar tu identidad actual?**

---

---

---

**¿Qué cualidades positivas o talentos tienes como ser humano?**

---

---

---

**¿Qué lecciones de vida has aprendido?**

---

---

---

**¿Qué momentos decisivos te cambiaron la vida?**

---

---

---

**¿Quién ha hecho una diferencia en tu vida o te ha mostrado el camino a seguir? ¿Cómo sucedió?**

---

---

---

**¿De qué relaciones estás orgulloso/a o son significativas para ti?**

---

---

---

## Usar tu brújula

Con una brújula, es más fácil orientarse en el bosque y descubrir el tipo de terreno que te gusta transitar. Quizá sea un camino llano y ancho, a cielo abierto, cerca de un río. Tal vez, un sendero de montaña. En el recorrido, también puedes descubrir el terreno que no te gusta, como el de un acantilado rocoso o un bosque denso.



Cada paso es una elección que te lleva en una dirección. Puedes usar tu brújula para confirmar que vas en la dirección que quieres.

La imagen que tienes ahora de ti es importante; también lo que piensas de ti y cómo quieres desarrollarte en el futuro.

Tener una visión esperanzadora del futuro proporciona motivación para el cambio y ayuda a tomar decisiones eficaces en el presente, que te llevarán adonde quieres ir.

# Tu identidad actual y tu identidad futura

En las páginas siguientes, vas a dibujar cómo te ves (tu identidad) actualmente y cómo te gustaría verte en el futuro. Utiliza la lista proporcionada de palabras clave, a modo de inspiración, para encontrar aquellas que te describan. Utiliza tus propios términos. El círculo te representa como un todo, es un resumen de cómo te ves.

## Identidad actual

1. Elige tantas palabras como necesites para describirte lo mejor posible. Utiliza tus propios términos, aunque no estén incluidos en la lista de ejemplos.
2. Escribe las palabras en el dibujo, de forma que muestren cómo forman parte de tu identidad. Por ejemplo, puedes dividir el gráfico en zonas de distintos tamaños para agrupar las palabras según describan aspectos más o menos importantes de tu identidad. O puedes utilizar colores, para mostrar cómo interactúan los términos que elegiste. Deja volar tu creatividad.
3. Observa una foto tuya y rodea con un círculo las cualidades o rasgos que te gustan y subraya aquellos que no. Esto puede ayudarte a identificar los aspectos que te gustaría cambiar.

## Identidad futura

Revisa tus valores y los rasgos de tu identidad. Piensa en características tuyas del pasado, que hayas abandonado debido a una situación conflictiva; por ejemplo, puede que antes tocaras un instrumento o que te gustara la naturaleza o socializar, pero tuviste que renunciar a ello debido a cambios en tu vida, obstáculos o desafíos.

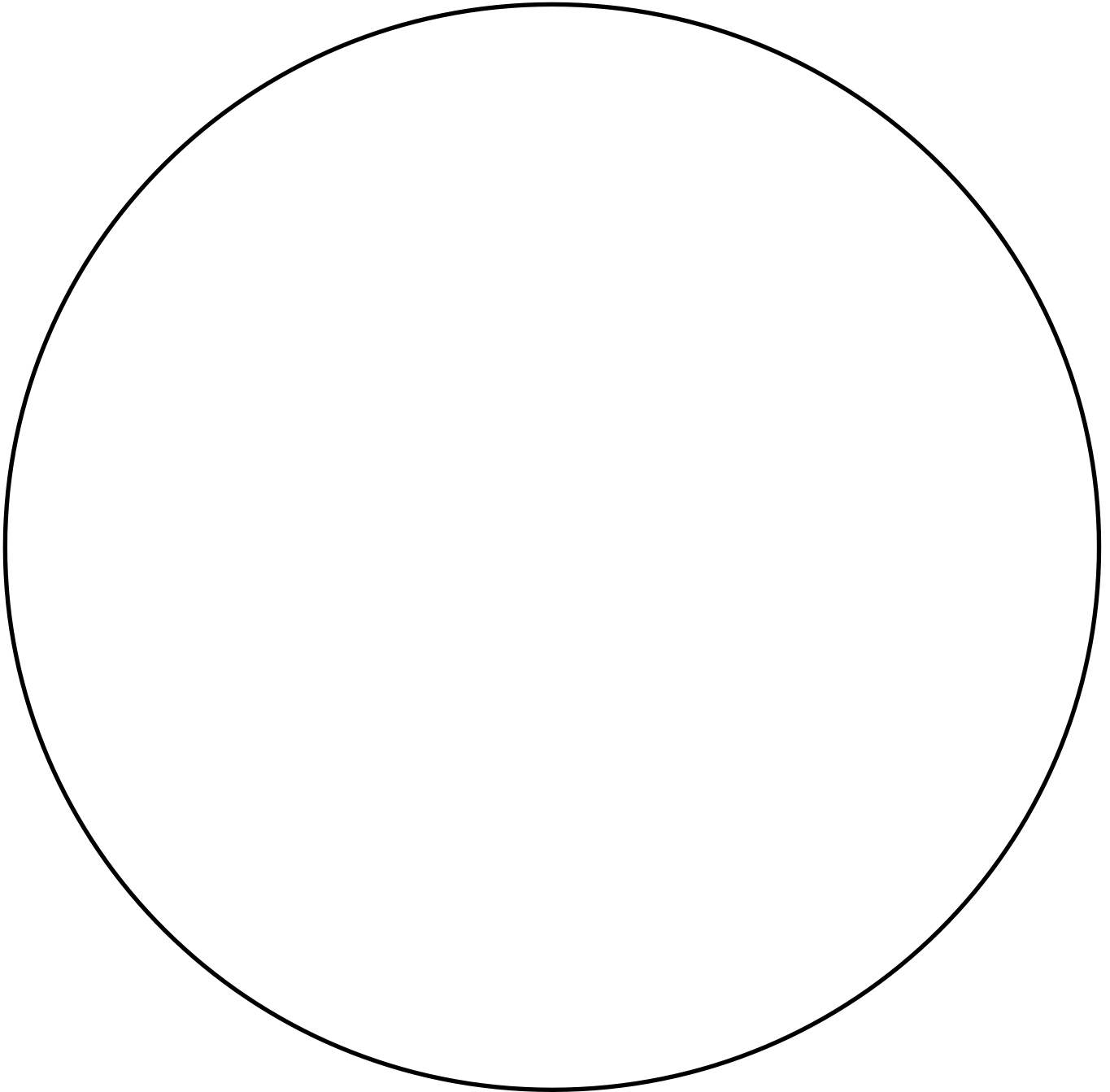
1. Elige las palabras que describan los aspectos de tu identidad que quieras conservar, recuperar o desarrollar. Escribe las palabras en el dibujo, de forma que muestren cómo forman parte de ti. Puedes utilizar las mismas estrategias que en el Paso 2 de la actividad de «Identidad actual», para jerarquizar tus características personales.
2. Mira una fotografía tuya y escribe una frase corta sobre ti. Por ejemplo: «Soy una abuela a la que mis hijos acuden en busca de consejos sobre la crianza ».
3. Escribe uno o dos pasos que puedas tomar para avanzar en esta dirección.

# Hoja de trabajo «Mi identidad»

Es imposible crear un listado completo de todo lo que puede incluir la identidad. Las siguientes palabras solo son ejemplos que te pueden servir de inspiración. Usa tus propios términos para describir quién eres.

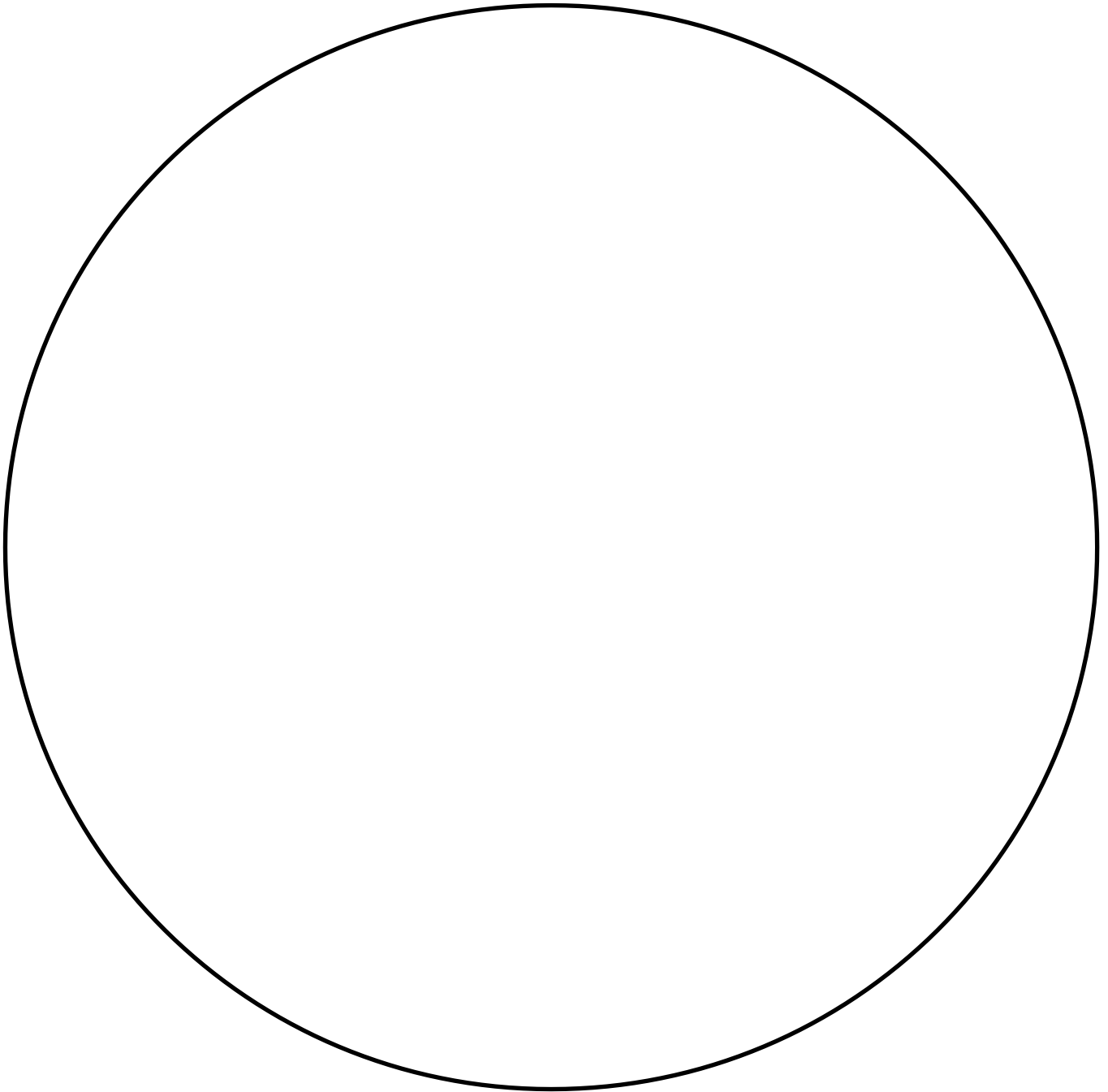
<b>Género</b> Dos espíritus/Muxe Transgénero No binario Genero fluido Cisgénero Masculino/ Femenino	<b>Nación/etnia/ascendencia</b> Haida Gwaii Stó:lō Sino canadiense Indo canadiense Africano canadiense Alemán Francocanadiense	<b>Orientación sexual</b> Pansexual Homosexual Lesbiana Bisexual Asexual Fluido Heterosexual
<b>Religión/filosofía</b> Judío/a Musulmán/a Cristiano/a Budismo Hinduismo Bahía Wicca Testigo de Jehová	<b>Aficiones</b> Tejer Dibujar Escribir poesía Hacer cerámica Escribir blogs Hacer jardinería Tomar fotografías Música	<b>Logros</b> Alcanzar una meta Graduarse Obtener un empleo Aprender un idioma/habilidad Superar un reto Mudarse a otro país Ganar una carrera/concurso Obtener el permiso de manejo
<b>Educación/social</b> Persona mayor Atleta Emprendedor/a Diploma escolar Artesana/o Título universitario Clase creativa	<b>Comunidades</b> Grupo de música Basado en la identidad Motocicletas Animalista Deporte Recuperación Basado en la fe	<b>Salud</b> Espiritual Yoga Meditación Salud mental o física Discapacidad Grupos de apoyo Duelo y pérdida
<b>Otros</b> Idioma Antepasados Nombre Viajes Contar chistes Roles Experiencias	<b>Añade ejemplos tuyos</b>	<b>Añade ejemplos tuyos</b>

# Hoja de trabajo «Mi identidad actual»





# Hoja de trabajo «Mi identidad deseada»



**Una frase sobre mí:**

---

---

**Un paso que he dado o puedo dar (una elección), para acercarme a mi identidad futura:**

---

---

---

# Expresar tu identidad

Cada uno de nosotros expresa su identidad a su manera, mediante la ropa, el peinado, las joyas o los tatuajes que tenemos, la forma de hablar, las comunidades a las que pertenecemos, el tipo de trabajo (voluntario o remunerado), los videos de YouTube que vemos, las publicaciones que hacemos, la música, entre muchas otras formas. También, es posible mostrar ciertas características de nuestra identidad según la situación, optar por no expresar algunos aspectos en absoluto o limitar esa expresión para los amigos íntimos o las comunidades a las que pertenecemos. A veces, incluso podemos elegir expresar lo contrario de lo que sentimos para conseguir aceptación, sentir más seguridad o por otras razones personales.

Los rasgos personales que puedes optar por expresar de forma diferente pueden ser: el género, la orientación sexual, la etnia, la religión, la opinión política, la ideología o aspectos privados, que no te sientas con la seguridad de compartir en determinadas circunstancias.

Algunos ejemplos de momentos en los que expresas tu identidad de forma diferente podrían ser:

*Evitar vestirse con la ropa distintiva de tu etnia o de tu cultura, para conseguir igualdad al momento de un ascenso laboral o para encontrar trabajo.*

*Ocultar tu género, para evitar comentarios o actitudes incómodas por parte de otras personas con ciertas expectativas.*

*Llevar los símbolos religiosos ocultos bajo la ropa, para evitar que te traten de forma diferente en el trabajo, la escuela o determinados círculos sociales.*

Estos son algunos ejemplos de formas de expresar tu identidad:

Ropa/joyas/peinado	Comunidades/miembros	Elección de relaciones
Voz/palabras/idioma	Dieta/alimentos	Comportamientos
Movimiento/baile/deporte	Celebraciones/eventos	Cuerpo/tatuajes/aretes
Poesía/blogs/videos	Música	Símbolos/decoraciones/banderas

Puede que te tome tiempo aceptar ciertos aspectos de ti mismo/a, para cambiar la forma de expresar tu identidad.

**¿De qué maneras expresas tu identidad? Nombra algunas.**

---

---

---

**¿Hay aspectos de ti que solo compartes con ciertas personas?**

---

---

---

**¿Hay aspectos de ti que ocultas, expresas de forma diferente o no expresas en absoluto?**

---

---

---

**¿Te gustaría expresar ciertos aspectos de tu identidad a más gente o a todo el mundo?  
¿Qué influye en tu decisión?**

---

---

---

**¿Planeas expresar más tu identidad o aspectos concretos de ella en el futuro? ¿Qué  
tendría que cambiar para que puedas avanzar en esa dirección?**

---

---

---

**¿Qué aspectos de ti te hacen sentir bien al expresarlos y quieres conservar? ¿Qué  
aspectos quisieras recuperar del pasado que te hacían sentir bien?**

---

---

---

**Explica un paso (una elección) que hayas dado, o puedas dar, para expresar quién eres  
libremente:**

---

---

---

# Tu plan de vida o plan de recuperación

Un plan para crear la vida que deseas

El camino de la vida puede ser difícil. Quizás hayas pasado por problemas que te han apartado del sendero. Ahora es un buen momento para elegir uno diferente y avanzar hacia un futuro esperanzador, prometedor y con sentido. Es oportuno pensar en el futuro que quieres para ti y elaborar un plan de viaje para la vida que deseas.

Conviene recordar que, a veces, todos/as nos desviamos. Sin embargo, tener un plan de vida o de recuperación —con base en tus deseos y los pasos que vas a dar— permite volver a encarrilarte, pues es una guía en tu viaje. Pues cambiar fácilmente los planes cuando no te funcionan o cuando descubres que necesitas añadirles o dejar de hacer algo.

Repasa las páginas anteriores sobre tus valores, identidad futura, sueños y esperanzas, y espiritualidad.

1. **Valores guía:** escribe tus valores guía. Tu plan de recuperación te ayudará a llevar una vida basada en esos valores.
2. **Sueños y esperanzas:** identifica los sueños y las esperanzas que son motivadores y significativos para ti. Resume tus sueños y esperanzas en tu «Plan de recuperación». Suele ser suficiente con escribir unas pocas palabras o frases.
3. **Cómo son las cosas ahora:** piensa en tus circunstancias actuales con respecto a tus sueños y esperanzas. Escribe unas palabras relacionadas con ello.
4. **Comienzos y finales:** enumera acciones que quieras hacer de modo diferente. ¿Qué quieres EMPEZAR a hacer que te ayude en tu viaje? ¿Qué quieres DEJAR DE hacer? De esta forma, te irás aproximando a la vida que quieres vivir. Al pensar en las opciones, ya estás cambiando ciertos hábitos.
5. **Un paso más cerca:** imagina un futuro próximo (puede ser dentro de unos meses) y describe lo que será distinto en tu vida. Escríbelo de manera que puedas responder con: «Sí, lo he conseguido» o «No, esta vez no lo he conseguido».

Yo lo haré / otros lo harán: se refiere a pasos o tareas que darás o que pedirás a otros que den, para acercarte a la vida que quieres vivir.

# Hoja de trabajo «Mi plan de vida» o «Plan de recuperación»

Mis 3 valores guía: \_\_\_\_\_

Mis sueños y mis esperanzas:

¿Cómo es mi vida ahora?

Comienzos: mi vida mejoraría si pudiera empezar a...

Finales: mi vida iría mejor si pudiera dejar de...

Un paso más cerca: elige algo que puedas saber fácilmente cuando lo has conseguido.

Pasos que estoy dispuesto/a dar para avanzar activamente hacia mis sueños y esperanzas: yo voy a...

Acciones que otras personas pueden hacer para ayudarme a avanzar hacia mis sueños y esperanzas (enumera quiénes son esas personas): otros van a...

# Encontrar el camino

Así como el camino por el bosque puede ser sencillo y estar claramente marcado, en ocasiones, las decisiones que tomas en tu vida pueden ser fáciles y claras.

Sin embargo, otras veces el camino puede ser confuso. O puede que, a pesar de ser fácil, te lleve en la dirección equivocada. Lo que te hace sentir mejor al principio, puede que a la larga te aleje de donde quieres ir.

Un camino retador puede llevarte en la dirección que quieres, pero darte miedo.

Recuerda que no siempre tienes que estar en movimiento. Puedes parar y descansar. Tómate tu tiempo para buscar y disfrutar de la belleza que te rodea. Observa y experimenta tu viaje, incluso en los momentos más difíciles.



En las páginas a continuación, pon a prueba tu capacidad de elección.

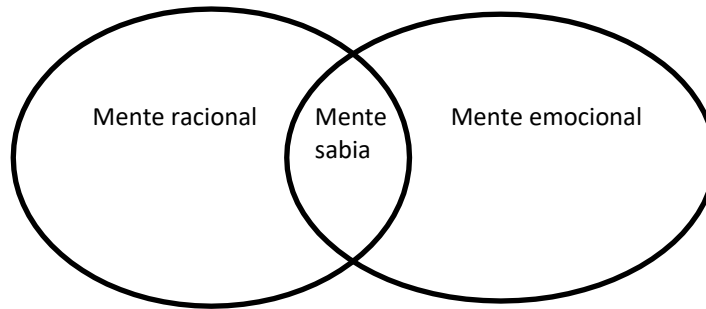
- Detente, respira y piensa: te ayudará a entrar en tu mente sabia.
- La mente sabia: te permitirá tomar decisiones efectivas y utilizar la información tanto de tus emociones como de tu razón.
- S. O. A. R.: te motivará a dar pasos reflexivos a la hora de tomar una decisión y a aprender de ella, para elegir eficazmente en el futuro.

## Parar, respirar y pensar

Siéntate en una silla o en el suelo.

1. Concéntrate en tu respiración, en cómo la sientes al inhalar y exhalar.
2. Observa tus pensamientos y sentimientos. Permítete dejarlos ir mientras exhalas.
3. Observa cómo te sientes mientras inhalas y exhalas unas cuantas veces más.
4. Practica esta habilidad para acercarte a tu mente sabia.

# Mente sabia



## **Mente emocional**

La mente emocional se activa cuando el pensamiento y las acciones están controlados principalmente por las emociones. Las emociones extremas pueden nublar tu capacidad de pensar con claridad y de ver todas las opciones disponibles. Las decisiones tomadas a partir de emociones extremas pueden ser muy perjudiciales.

## **Mente racional**

La mente racional se activa cuando se abordan las situaciones solo intelectualmente, es decir, de forma lógica. El pensamiento lógico es complejo y los hechos pueden distorsionarse o malinterpretarse. La lógica es solo una parte de la ecuación, pero necesaria para tomar decisiones eficientemente.

## **Mente sabia**

La mente sabia se activa cuando las mentes emocional y racional se complementan. Ambas son más efectivas cuando se utilizan conjuntamente. Cuando te adentras en tu mente sabia, encuentras equilibrio entre tus emociones y tu pensamiento para decidir.

Hay más de una forma de adentrarse en tu mente sabia. El objetivo es relajarse y, a la vez, concentrarse, para ser capaz de prestar atención a los pensamientos y las sensaciones sin reaccionar ante ellos ni juzgarlos.

### **Ejemplos:**

Parar, respirar y pensar.

Hacer ejercicio intenso.

Dar un paseo tranquilo.

Meditar.

Darse un baño caliente.

Escuchar música relajante.

Nombrar tus pensamientos o sentimientos.

Centrarte en hechos y no en lo bueno o malo.



# S. O. A. R.: Situación, Opciones y Resultados, Acción, Revisión

Estos cuatro pasos pueden ayudarte a tomar decisiones más eficientemente.

## **S (Situación): ¿cuál es tu situación?**

El primer paso es analizar la situación y prepararte para explorar tus opciones. Describe tus circunstancias y pregúntate: ¿hay algo que te impida tomar una decisión eficaz? Comprueba si tu mente sabia está activa.

- Piensa en cómo esta elección está relacionada con tu futuro o en cómo quieres que te ayude.
- ¿Existen «bloqueadores de la elección»? Por ejemplo: sustancias (alcohol, drogas), emociones extremas, síntomas u otros factores que afecten tu capacidad para pensar de forma efectiva.
- ¿Cómo afectará tu elección a los demás?

## **O (Opciones y resultados): ¿cuál quieres que sea el resultado y qué opciones tienes?**

- ¿Cuál quieres que sea el resultado?
- ¿Qué opciones tienes?
- ¿Hay habilidades o puntos fuertes en los que puedas confiar? Por ejemplo: ¿has pasado por esto antes? ¿Qué aprendiste en el pasado que pueda ayudarte ahora?
- ¿Te acercará esta opción a tus esperanzas y sueños futuros?
- ¿Cuáles son los pros y los contras de tus opciones?
- ¿Qué otra información necesitas antes de tomar una decisión?

## **A (Acción): ¿cómo vas a actuar?**

Emprende la acción que has elegido y elabora un plan para llevarla a cabo. Mantén el rumbo y no te rindas, a menos que te des cuenta de que tomaste una decisión equivocada. Si no va bien, soluciona los problemas y haz ajustes. Utiliza un plan alternativo si el principal no funciona.

## **R (Revisión y aprendizaje)**

Para que la toma de decisiones sea eficaz, analiza los resultados de tu elección y evalúa si has obtenido los resultados esperados.

- Haz una lista de lo que ha pasado.
- ¿Has obtenido los resultados esperados?
- En caso afirmativo, ¡genial! ¿Qué herramientas funcionaron que te puedan servir para el futuro?
- En caso negativo, ¿qué has aprendido? Utiliza esta información en el futuro, para obtener mejores resultados.

# Hoja de trabajo «Toma de decisiones S. O. A. R.»

**Situación: ¿cuál es la situación?**

---

---

**Resultados: ¿cuál quieres que sea el resultado?**

---

---

---

**Opciones: ¿qué opciones tienes?**

Opción	A favor	En contra

**Acción: ¿qué opción has elegido?**

---

---

**¿Cuál es tu plan principal?**

---

---

**¿Cuál es tu plan alternativo?**

---

---

**Revisión y aprendizaje (hazlo poco después de actuar)**

**¿Qué ha pasado?**

---

---

**¿Conseguiste lo que querías?      Sí      No**

**¿Qué herramientas funcionaron?**

---

---

**¿Qué podrías hacer de forma diferente o mejorar la próxima vez?**

---

---

# Elección y control



Puede que los planes no siempre salgan bien. A veces, otra persona puede haber tomado decisiones por ti. Hablar de tus valores, sueños y esperanzas puede ayudarte a recuperar parte de tu poder de decisión.

**¿Sobre qué áreas de tu vida tienes control personal?**

---

---

---

---

**¿Qué te ayudaría a sentir que tienes más control sobre ti?**

---

---

---

---

**¿Qué puede hacerte sentir mal o desviarte del camino?**

(Ejemplos: olores, paisajes, sonidos, sabores, lugares, personas, recuerdos)

---

---

---

---

---

**¿Qué herramientas de bienestar puedes utilizar para controlar tus disparadores de estrés?**

**Consulta «Tu bienestar» en la página 13.**

(Ejemplos: seguir el plan para mantener el bienestar, evitar desencadenantes, buscar distracciones, respirar profundo.)

---

---

---

---

A veces, puedes sentir que no tienes elección o que no hay buenas opciones; sin embargo, las alternativas de acción no siempre son buenas o malas. Es útil saber por qué eliges una en lugar de otra. Piensa en las repercusiones de tus decisiones para ti y para los demás, y prioriza lo que es más importante para ti en ese momento. Fíjate en tu brújula de valores y decide si te está acercando o alejando de tus valores, sueños y esperanzas.

Las cosas no siempre son iguales. En el bosque, el clima puede cambiar, por lo que es útil llevar ropa adecuada. En tu vida, las herramientas y las estrategias de bienestar pueden ayudarte a mantenerte bien y a adaptarte a los cambios o desafíos.



### **¿Qué señales te indican que necesitas actuar para recuperar tu bienestar?**

(Ejemplos: incapacidad para experimentar placer; evitar a los demás o aislarse; sentir desconexión con el propio cuerpo; incapacidad para concentrarse.)

---

---

---

### **¿Qué medidas debes tomar ante los primeros síntomas de malestar?**

(Ejemplos: hablar con una persona de apoyo o un consejero sobre cómo me siento; pedir ayuda para decidir cómo actuar; escribir un diario.)

---

---

---

### **¿Qué signos te alertan de que no te encuentras bien?**

(Ejemplos: sentirme frágil; responder de forma irracional o desproporcionada a las circunstancias; dormir demasiado o no poder dormir; aumentar el consumo de sustancias.)

---

---

---

### **¿Qué medidas tomaré cuando me encuentre mal?**

Consulta las «Herramientas de bienestar» y anota con detalle las medidas específicas que te ayudan a reducir los síntomas.

Ejemplos:

- Llamar a mi médico o profesional sanitario de referencia y pedirle/seguir sus instrucciones.
- Tomar tiempo libre en el trabajo/los estudios.
- Pedir a las personas que me apoyan ayuda de inmediato si mis síntomas empeoran.

---

---

---

---

# Plan de crisis

Así como el humo es señal de que puede haber un fuego en el bosque, en tu vida hay alertas de que la situación ha empeorado, como: perder el trabajo y no poder levantarte de la cama durante una semana, perder la capacidad de realizar las tareas más sencillas tras haber perdido a alguien, estar mal físicamente y no poder dormir. Estas pueden ser señales de que necesitas tomar medidas para ayudarte.

Tu plan de crisis te permite hacer un seguimiento de las estrategias que te funcionan y de las que no, para mantener el bienestar y gestionar los momentos en los que no te sientes bien, de modo que puedas vivir de la mejor manera. Este plan lo crearás y lo adaptarás tú: ¡será tuyo!

Tener un plan de crisis por escrito te proporcionará a ti y a quien te apoya una guía de referencia rápida de lo que es más eficaz para tu bienestar.



Tu plan puede servir tanto para la vida cotidiana, como para prepararte ante acontecimientos tanto previstos como imprevistos.

El plan de crisis te ayudará a:

- Disminuir y controlar pensamientos, sentimientos y comportamientos no deseados o problemáticos.
- Capacitarte para tomar decisiones positivas en relación con tu salud.
- Mejorar tu calidad de vida.
- Tomar medidas para identificar y alcanzar tus objetivos y sueños.

Si tienes un plan y lo utilizas, es posible que tengas menos momentos difíciles y, cuando lleguen retos para el bienestar, estarás mejor equipado/a para superarlos.

En las próximas páginas encontrarás algunas herramientas para crear tu propio plan de crisis o preparar un plan personal de atención anticipada.

Una vez que hayas completado tu plan de crisis, puedes añadir un plan de atención anticipada a tu expediente. Habla con tu proveedor de atención sanitaria sobre la posibilidad de completar un «Registro de planificación anticipada de cuidados».

A medida que continúes tu viaje por la vida, puede que notes las diferencias con el plan que tenías antes de la crisis. No pasa nada. Estás aprendiendo y creciendo. Conocer tus valores —o tu brújula— y conectarlos con tus sueños y esperanzas, con lo que quieres, puede ayudarte a encontrar tu camino. En definitiva, el objetivo es que vivas tu vida como tú quieras.

# Hoja de trabajo «Mi plan de crisis»

**Así soy cuando estoy bien...** (Puedes copiar los elementos de la página 3.)

---

---

---

---

---

**Así soy cuando me encuentro mal...** (Sé claro/a y específico/a al describir cada síntoma. Especifica el tiempo que los has estado experimentando, para definir si necesitas ayuda con los cuidados personales y la toma de decisiones.)

---

---

---

---

---

**Quiero que las siguientes personas... me apoyen de esta manera...** (Consulta la página 6.)

*Ejemplos:*

Nombre	S/N	Relación	Teléfono	Función/notas
Mary Doe	Sí	Psiquiatra	xxx-xxx-xxxx	Cuidados de salud mental; medicamentos
John Doe	Sí	Vecino	xxx-xxx-xxxx	Cuidado diario de la mascota.
Jane Doe	No	Tía	xxx-xxx-xxxx	Se pone demasiado molesta.
Joe Doe	No	Primo	xxx-xxx-xxxx	Ofrece consejos sin que se los haya pedido.

Nombre	S/N	Relación	Teléfono	Función/notas

**Mi(s) colaborador(es) debe(n) encargarse de las siguientes tareas:**

Ejemplos:

<b>Nombre (relación)</b>	<b>Tarea</b>
<i>Jane (amiga)</i>	<i>Llamar a mi jefe/a para solicitar tiempo personal.</i>
<i>Mamá</i>	<i>Cuidar de mis hijos y mascotas.</i>
<i>James (hermano)</i>	<i>Pagar las facturas a fin de mes.</i>
<i>Jack (amigo)</i>	<i>Hacer las compras según sea necesario.</i>

<b>Nombre (relación)</b>	<b>Tarea</b>

**Por favor, haz lo siguiente para apoyarme:**

Ejemplos:

- Déjame hablar y escucha sin juzgar.
- Pregúntame qué necesito en este momento.
- Comprueba que ingiera alimentos nutritivos, tome mis vitaminas y otros medicamentos.
- Comprueba si tengo lo que necesito para mis aficiones (escuchar la música que me gusta).

---

---

---

---

---

**Por favor, NO hagas lo siguiente:**

Ejemplos:

- No me obligues a hablar.
- No me critiques por lo que haya hecho o dejado de hacer.
- No te hagas cargo de algo sin preguntarme antes qué me gustaría que hagas.
- No me digas qué me va a curar.

---

---

---

---

---

**A continuación, se indican los tratamientos que puede sugerir mi equipo clínico, con base en mi experiencia, y si estoy abierto/a probarlos.**

Tu equipo clínico puede sugerirte tratamientos con los que tu(s) colaborador(es) no esté(n) familiarizado(s). Haz una lista de los métodos que podrían sugerir y anota tu(s) experiencia(s) previa(s) con ellos. Añade, también, si quieres o no probarlos durante una crisis.

**Ejemplos:** medicamentos, Estimulación Magnética Transcraneal (EMT), hospitalización, terapias alternativas.

Tratamiento	Mi experiencia	Intentarlo/No intentarlo



## Escala «Calidad de vida»

Este cuestionario plantea preguntas para conocer tu opinión acerca de tu calidad de vida, tu salud y otras áreas. Lee cada pregunta y las posibles respuestas. Rodea con un círculo la opción que te parezca más apropiada para las **dos últimas semanas**. Si no sabes con seguridad cuál elegir, escoge la primera que te venga a la mente, a menudo, es la mejor respuesta.

	Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1. ¿Cómo calificarías tu calidad de vida?	1	2	3	4	5

	Muy insatisfecho/a	Poco insatisfecho/a	Normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
2. ¿Cuán satisfecho/a estás con tu salud?	1	2	3	4	5

	Extremo	Alto	Normal	Bajo	Ninguno
3. ¿En qué nivel consideras que el dolor físico te impide hacer lo que necesitas?	1	2	3	4	5
4. ¿En qué grado necesitas de un tratamiento médico para funcionar en la vida diaria?	1	2	3	4	5

	Nada	Poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
5. ¿Cuánto disfrutas de la vida?	1	2	3	4	5
6. ¿Hasta qué punto sientes que tu vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7. ¿Cuál es tu capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8. ¿Cuánta seguridad sientes en tu vida diaria?	1	2	3	4	5
9. ¿Cuán saludable es el ambiente que te rodea?	1	2	3	4	5

	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Lo normal</b>	<b>Bastante</b>	<b>Totalmente</b>
10. ¿Tienes energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11. ¿Eres capaz de aceptar tu apariencia física?	1	2	3	4	5
12. ¿Tienes suficiente dinero para cubrir tus necesidades?	1	2	3	4	5
13. ¿Dispones de la información que necesitas para tu vida diaria?	1	2	3	4	5
14. ¿Hasta qué punto tienes oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5

	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Lo normal</b>	<b>Bastante</b>	<b>Totalmente</b>
15. ¿Eres capaz de desplazarte de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

	<b>Muy insatisfecho/a</b>	<b>Poco insatisfecho/a</b>	<b>Normal</b>	<b>Bastante satisfecho/a</b>	<b>Muy satisfecho/a</b>
16. ¿Cuán satisfecho/a estás con tu sueño?	1	2	3	4	5
17. ¿Cuán satisfecho/a estás con tu habilidad para realizar actividades cotidianas?	1	2	3	4	5
18. ¿Cuán satisfecho/a estás con tu capacidad para trabajar?	1	2	3	4	5
19. ¿Cuán satisfecho/a estás contigo mismo/a?	1	2	3	4	5

	<b>Muy insatisfecho/a</b>	<b>Poco insatisfecho/a</b>	<b>Normal</b>	<b>Bastante satisfecho/a</b>	<b>Muy satisfecho/a</b>
20. ¿Cuán satisfecho/a estás con tus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21. ¿Cuán satisfecho/a estás con tu vida sexual?	1	2	3	4	5
22. ¿Cuán satisfecho/a estás con el apoyo que obtienes de tus amigos/as?	1	2	3	4	5

	<b>Muy insatisfecho/a</b>	<b>Poco insatisfecho/a</b>	<b>Normal</b>	<b>Bastante satisfecho/a</b>	<b>Muy satisfecho/a</b>
23. ¿Cuán satisfecho/a estás con el lugar donde vives?	1	2	3	4	5
24. ¿Cuán satisfecho/a estás con el acceso que tienes a servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25. ¿Cuán satisfecho/a estás con los servicios de transporte de la zona donde vives?	1	2	3	4	5

	<b>Nunca</b>	<b>Raramente</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Frecuentemente</b>	<b>Siempre</b>
26. ¿Con qué frecuencia tienes sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad o depresión?	5	4	3	2	1

Esperamos que este cuaderno de trabajo te haya resultado útil y nos gustaría conocer tu opinión. Haz clic en «Encuesta» o escanea este código QR.

