# 

**Plan de bienestar**

**Propósito**

Esta herramienta ayuda a los profesionales del gobierno de la Ciudad a generar un plan de bienestar. Lo ayuda a reflexionar sobre sus sentimientos y a encontrar oportunidades de recuperarse de experiencias perjudiciales después de una participación. Para saber más, revise la guía de Reducción del daño en [engagement-toolkit.phila.gov](https://phila.sharepoint.com/sites/Teams-CAO-ServiceDesignStudio/Shared%20Documents/General/Projects/In-progress/MOCEVS%20ECE%20Toolkit/ECE%20Toolkit/08%20Prototyping/Content/Guides/5.0%20Radical%20Inclusion/engagement-toolkit.phila.gov).

**Instrucciones**

Reserve 30 minutos para desarrollar su plan respondiendo a las siguientes sugerencias. Encuentre un espacio cómodo para pensar y prepárese para sentarse y responder preguntas sobre daños anteriores.

Cuando finalice, mantenga su plan en algún lugar accesible y visible. Regrese a su plan cuando sienta emociones desafiantes o perjudiciales. Y téngalo siempre a mano cuando interactúe con comunidades.

**Plan**

Piense en los momentos en que se siente tranquilo, feliz y saludable. ¿Qué hace en esos momentos? En otras palabras, ¿qué actividades lo hacen sentir mejor?

Piense en algún momento en que se sintió dañado. ¿Qué sintió? ¿Cuál fue su reacción emocional? Por ejemplo, algunas personas se sienten enojadas, abrumadas o tristes.

Cuando siente las emociones que mencionó antes, ¿cómo afectan a su cuerpo? Identificar las sensaciones físicas lo puede ayudar a observar cuándo siente cierta emoción. Por ejemplo, algunas personas sienten mariposas en el estómago cuando están ansiosas.

Cuando siente emociones desafiantes, ¿qué afirmaciones se puede decir a usted mismo? Las afirmaciones son mensajes positivos que nos posicionan en la gracia, el amor y la paciencia.

Cuando siente emociones desafiantes, ¿qué actividades ayudan a resolverlas? Pueden ser mecanismos de afrontamiento saludables que lo ayuden a procesar sus emociones. Por ejemplo, algunas personas hacen ejercicio, crean arte, leen libros o comen su comida favorita.

¿Quiénes lo ayudan a sentirse conectado a tierra? Esas son las personas en quienes confía para apoyo emocional. Conéctese con ellas cuando sienta emociones desafiantes.

**Reflexión**

¿Qué emociones siente ahora?

Esas emociones, ¿qué sensaciones causan en su cuerpo?

¿Quién es la persona con la que hoy puede compartir sus emociones? No tiene que profundizar demasiado en lo que comparte. Solo encontrar a alguien para mantener una conversación honesta sobre cómo se siente.

¿Qué cosa puede hacer hoy para sentirse bien? Piense en las actividades que le generan gratitud, esperanza y alegría.