



Plan WIT-Y

Área: _____

Situación: _____

Nivel actual de bienestar (marque uno):



Necesito
mucha ayuda



Necesito
ayuda



Estoy
aprendiendo



Estoy
bien



Estoy
muy bien

Nivel de bienestar deseado (marque uno):



Necesito
mucha ayuda



Necesito
ayuda



Estoy
aprendiendo



Estoy
bien



Estoy
muy bien

Describe cómo sería el bienestar en el nivel que deseas. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, simplemente describe cómo sería ese nivel de bienestar en tu vida.

¿Quién podría ayudarte a alcanzar el nivel de bienestar que deseas?

Las personas podrían incluir: hermanos, familia extensa, algún miembro del equipo técnico, directores, entrenador, profesores, líder de una iglesia, personal de la casa, etc.

¿Qué pasos tienes que dar para alcanzar el nivel de bienestar que deseas?

Por ejemplo, tal vez tengas que buscar apoyo psicológico, unirse a un grupo de estudio, proponer actividades cotidianas o sacar tiempo para pasear por el parque.

¿Qué retos pueden dificultar que tengas el nivel de bienestar que deseas?

Piensa en cosas como la facilidad para confiar en la gente, hacer nuevos amigos, pedir ayuda, encontrar información o personas que te ayuden.

¿Qué competencias o conexiones crees que podrías necesitar para alcanzar el nivel de bienestar que deseas? Las competencias o conexiones pueden incluir personas, tiempo o acceso a ciertos lugares.

El cambio suele requerir tiempo. ¿Cuál crees que es el tiempo adecuado para trabajar en este cambio para tu bienestar?