



# Ejemplo de Plan WIT-Y

Área: Relaciones

Situación: Me siento desconectado de las personas que me rodean.

**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.

*Sería capaz de dejar que algunos adultos (por ejemplo director, tutores o profesores) me ayudarán. No les diría cosas malas ni trataría de evitarlos. Sería capaz de hablar con las personas que están conmigo en clase al menos para saludarlos o despedirme de ellos.*

**¿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.

*El director de la casa, mi tutora del colegio*

**¿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.

*Intentar pedir ayuda a mi profesor de matemáticas para la próxima tarea. Saludar y hacer contacto visual con tres compañeros cada semana.*

**¿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.

*No puedo confiar en los adultos que dicen querer ayudarme. No tengo amigos en el colegio. Me siento ansioso e incapaz de pedir ayuda. Tengo miedo de que la gente que es amable conmigo sólo quiera hacerme daño, así que intento hacerles daño a ellos primero.*

**¿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.

*Pedirle al director permiso para ir a realizar un trabajo de grupo con mis compañeros de clase y que alguien me acompañe.*

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

*Al menos seis meses.*