



Planificación con persona de apoyo - Plantilla de reflexión

Contar con alguien que te apoye a lo largo de tu camino hacia el bienestar digital puede marcar la diferencia. Esta actividad te ayuda a reflexionar sobre cómo elegir a un compañero de responsabilidad y cómo trabajar con él o ella de forma efectiva.

Tómate unos minutos para pensar en las siguientes preguntas. **Sé práctico: ¿quién en tu vida podría apoyarte y cómo podrían mantenerse conectados y motivados?**

1. Mi persona de apoyo será...

Escribe aquí quién es y por qué la elegiste.

Consejo: piensa en alguien que sea comprensivo, confiable y que esté presente en tu día a día. ¿Por qué crees que es una buena opción?

2. Nos mantendremos en contacto por...

Escribe aquí cómo y con qué frecuencia se van a comunicar.

Consejo: acordad juntos la forma que os resulte más cómoda para manteneros en contacto. ¿Usaréis llamadas, mensajes u os veréis en persona?

3. El mayor reto al que me podría enfrentar es...

Escribe aquí cómo tu persona de apoyo puede ayudarte a superarlo.

Consejo: identifica posibles obstáculos y piensa cómo esa persona puede ayudarte a afrontarlos.

4. Haré seguimiento de mi progreso mediante...

Escribe aquí cómo vas a llevar el control de tu avance. Por ejemplo: con un diario, una app, notas de voz, etc.

Consejo: considera llevar un diario, usar una app u otro método que te ayude a seguir tu evolución. ¿Cómo vas a compartir esto con tu persona de apoyo?

5. Vamos a celebrar los avances con...

Escribe aquí cómo vais a celebrar el progreso, por ejemplo: una pequeña recompensa, un mensaje, un café virtual, etc.

Consejo: piensa en formas de celebrar juntos tus logros. ¿Cómo te ayudarán estas celebraciones a mantener la motivación?