

# Tu Rincón de Salud

DICIEMBRE DE 2024



CLÍNICA BARRIENTOS  
CENTRO DE PSICOLOGÍA

info@clinicabarrientos.es  
622847697  
Avenida Rey Doña Jaime 74, 5c, 12001,  
Castellón

## Bienvenidos

🎄 ¡Bienvenidos al segundo número de nuestro boletín! 🎄

Diciembre llega con la magia de la Navidad, las reuniones familiares y un espacio de reflexión sobre el año vivido. En este número especial de fin de año, te acompañamos con **consejos para gestionar las emociones** de estas fechas, ideas para crear tradiciones que se adapten a ti y herramientas para cerrar el año con equilibrio y esperanza.

Este boletín es nuestro regalo 🎁 para ayudarte a reconectar contigo mismo y preparar un 2025 lleno de oportunidades y bienestar.

**¡Gracias por acompañarnos!** Te deseamos unas fiestas llenas de momentos significativos y un inicio de año lleno de gratitud y entusiasmo.

**El equipo de la Clínica Barrientos**



# ¿Cómo cuidar tu salud mental esta Navidad?

## La Navidad que tú decidas

La Navidad llega cada año con luces, reuniones y expectativas que a menudo parecen imponer una “**felicidad obligatoria**”. Sin embargo, no todos vivimos estas fechas de la misma manera, y está bien no sentirse eufórico todo el tiempo. Para muchos, las fiestas traen **nostalgia** por quienes ya no están, recordando sillas vacías y tradiciones incompletas. Honrar su recuerdo y permitirse sentir puede ser una forma de sanar.



Las familias también cambian, y **adaptarse** a nuevas dinámicas no significa perder lo importante, sino crear algo nuevo. Si las circunstancias te mantienen lejos de los tuyos, redescubre la magia en pequeños momentos con amigos, cenas improvisadas o celebraciones en otro momento. Lo esencial es **centrarte en lo que tienes**, priorizar tu bienestar y poner límites cuando sea necesario.

La Navidad no necesita ser perfecta para ser **significativa**. Vive estas fechas a tu manera, abrazando cada emoción, soltando lo que no te nutre y disfrutando de lo sencillo: una risa espontánea, un abrazo sincero o una charla honesta. Al final, la verdadera magia está en lo que decides crear para ti. 🌲 ✨

**Felices fiestas, como tú elijas vivirlas.** 🌲 ✨

---

## Agenda 2025

### 🌲 ✨ ¡Buenas noticias en Clínica Barrientos!

Nos alegra compartir contigo que **Bárbara ya ha sido mamá** y tanto ella como su bebé se encuentran muy bien. ❤️

Bárbara retomará progresivamente las consultas a partir de la **primera semana de febrero**. Si venías haciendo terapia con ella, **tendrás prioridad para reservar cita**. La **última semana de enero** te avisaremos vía **WhatsApp** sobre su disponibilidad, para que puedas reservar tu espacio si lo deseas, **antes de abrir la agenda online** en **Docfav y Doctoralia**.

Queremos agradecerte por tu confianza y paciencia durante este tiempo tan especial.

---

# Promociones

## Continúan las sesiones online a 50€



Gracias a la excelente acogida de nuestra promoción de **sesiones online a 50€**, hemos decidido mantener este precio durante todo el **2025**. Sabemos que la vida actual hace difícil encontrar tiempo para cuidar de ti, y las sesiones online te ofrecen la **flexibilidad** de hacerlo desde cualquier lugar. Esta modalidad es **cercana**, efectiva y se adapta a tus necesidades, eliminando barreras de distancia y horarios. Si buscas empezar o conoces a alguien que lo necesite, **¡compártelo!** 📢 ¡Nos vemos online! ⭐

# Tu año, tu historia

## ¡Haz un Balance del 2024 y Prepárate para el 2025!

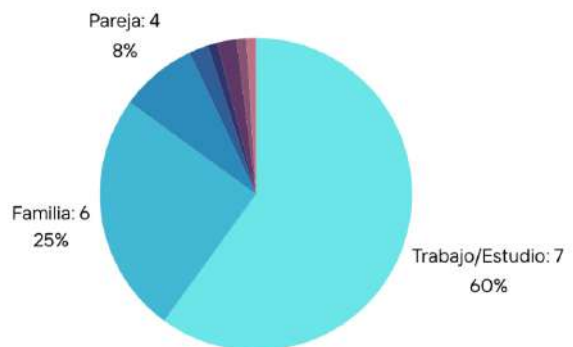
Este boletín te invita a reflexionar sobre el año que se va y a comenzar a planificar el próximo con una visión clara y equilibrada. Te proponemos hacerlo en **dos etapas** para que puedas tomarte tu tiempo y realmente conectar con lo vivido y lo que deseas para el futuro.

### Día 1: Evaluación del 2024 ⭐

#### Reflexiona sobre cómo has distribuido tu tiempo y satisfacción este año

Haz una pausa y piensa en estas áreas de tu vida:

- Trabajo/Estudio
- Familia
- Pareja
- Amigos/Relaciones sociales
- Salud física
- Salud emocional/mental
- Ocio/Tiempo libre
- Crecimiento personal/Hobbies



#### Actividad:

Dibuja un círculo y divídelo en 8 secciones, representando cuánto tiempo real le has dedicado a cada área, y puntuando del 1 al 10 cuán satisfecho/a te sientes en cada una. Por ejemplo, el trabajo ocupa el 60% de mi tiempo y del 1 al 10 este año me ha supuesto un 7 de satisfacción, me encuentro en un equipo donde congenio más, pero aún deseo poder lograr más experiencia y ascender.

## Reflexiona sobre tus áreas de insatisfacción

¿El círculo que dibujaste era el que esperabas? ¿Has invertido mucho tiempo en una relación que no te ha dado la satisfacción deseada?

## Día 2: Planificación del 2025 🌱

### Selecciona 3 áreas clave para mejorar

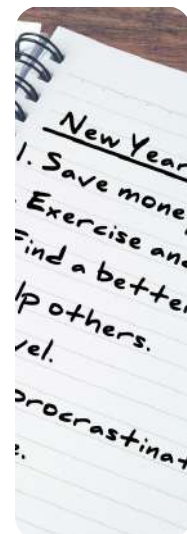
Basado en tu evaluación, elige 3 áreas que quieras priorizar o mejorar, y establece metas claras y alcanzables para cada una de ellas.

Por ejemplo: **Trabajo/Estudio**: "Dedicar 2 horas a la semana para aprender una nueva habilidad."

### Divide las metas en pasos pequeños y establece plazos

Divide cada meta en pasos mensuales o semanales. Por ejemplo:

- **Objetivo principal**: Mejorar mi salud.
  - **Meta enero**: Hacer ejercicio 2 veces por semana.
  - **Meta febrero**: Comer más frutas y verduras.



---

# Beneficios exclusivos

Continuamos con nuestro **sistema de puntos**, diseñado para motivarte a cuidar de ti y de los tuyos mientras disfrutas de beneficios exclusivos.

Cada vez que asistas a una sesión, nos recomiendes, escribas una reseña o cumplas años, acumulas puntos que puedes canjear por servicios y actividades que promuevan tu bienestar tanto para ti como para tu familia. Desde bonos para tus sesiones hasta opciones como consultas nutricionales, ocio y actividades deportivas, nuestro objetivo es acompañarte en cada paso de tu camino hacia una vida más saludable.

**¡Usar tus puntos es súper fácil!** Consúltanos para informarte con mayor detalle de todos los beneficios a los que puedes acceder.

**¡Cuida de ti mientras ganas recompensas!** 🎉

---

# Calendario de Adviento

Cada día una nueva sorpresa para ayudarte a vivir mejor, con consejos prácticos, estrategias y actividades para conectar contigo mismo y los demás.



**Día 1**

"Tu valor no depende de la  
opinión de los otros"



CLÍNICA BARRIENTOS  
CENTRO DE PSICOLOGÍA



**Día 2**

"Inhala paz, exhala estrés"



CLÍNICA BARRIENTOS  
CENTRO DE PSICOLOGÍA



**Día 3**

"Si no cambias, no creces."



CLÍNICA BARRIENTOS  
CENTRO DE PSICOLOGÍA

No te pierdas ni un solo día. ¡Dale a seguir y acompáñanos en este viaje de autodescubrimiento!

## Recomendación del mes



**Hoy te recomendamos**




*La ridícula idea de no volver a verte* de Rosa Montero deja una profunda impresión al explorar el duelo y la vida tras una pérdida. A través de su experiencia personal y la historia de Marie Curie, reflexiona sobre la vulnerabilidad humana, la soledad y la fuerza que emerge en momentos de fragilidad. Montero aborda el proceso del duelo sin endulzarlo ni apresurarlo, mostrando su crudeza y capacidad transformadora.

Lo más valioso del libro es el mensaje de que el duelo no nos define, pero sí nos transforma. La vida es un equilibrio entre pérdidas y logros, sombras y luces, donde nos reconstruimos constantemente. Al cerrar el libro, queda la reflexión sobre nuestras propias pérdidas y el alivio de comprender que, aunque duela, la ausencia también puede ser un comienzo.

## Hasta la próxima

**Gracias por acompañarnos en Tu Rincón de Salud**

Recuerda que estamos aquí para ti en cada paso de tu bienestar.

 **Dirección:** Avenida Rey Don Jaime 74, 5C, 12001, Castellón, Castellón de la Plana.

 **Teléfono y WhatsApp:** 622847697

 **Correo:** info@clinicabarrientos.es

Si deseas reservar o modificar tus citas desde tu móvil u ordenador, puedes hacerlo directamente a través de nuestra agenda: <https://www.docfav.com/portal/clinica-barrientos>



[Agenda -  
docfav](#)



[Referencias  
Google](#)



[Referencias  
Doctoralia](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)



[Threads](#)



[LinkedIn](#)

---

Le recordamos que sus datos personales, dirección de correo electrónico y teléfono, recabados del propio interesado, han sido incorporados en el sistema de tratamiento de BÁRBARA ALICIA BARRIENTOS GIMÉNEZ, para el envío de comunicaciones sobre nuestros productos y servicios y se conservarán mientras exista un interés mutuo para ello o subsista la base legitimadora para dicho tratamiento según información facilitada previamente. Los datos no serán comunicados a terceros, salvo obligación legal. Y de conformidad con el Reglamento (UE) núm. 2016/679, General de Protección de Datos y la LO 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, puede ejercer de forma totalmente gratuita los derechos de acceso, información, rectificación, supresión y olvido, limitación del tratamiento, oposición, portabilidad y a no ser objeto de decisiones individuales automatizadas enviando un e-mail a info@clinicabarrientos.es.

Asimismo, si no desea recibir información por correo electrónico notifíquenoslo en esta misma dirección.

©Responsable del tratamiento: BÁRBARA ALICIA BARRIENTOS GIMÉNEZ - 16834223V - Avenida Rey Don Jaime 74, 5C 12001, Castellón de la Plana/Castelló de la Plana | Política de privacidad