

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!

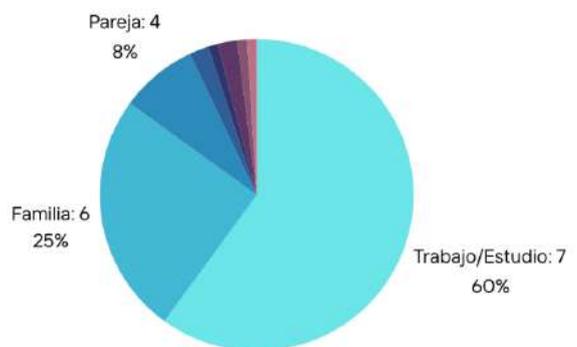
Este boletín te invita a reflexionar sobre el año que se va y a comenzar a planificar el próximo con una visión clara y equilibrada. Te proponemos hacerlo en **dos etapas** para que puedas tomarte tu tiempo y realmente conectar con lo vivido y lo que deseas para el futuro.

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