

6 RAZONES PARA CONECTARSE CON UN TERAPEUTA

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

CUIDADO PERSONAL

Cree un plan de cuidado personal de emergencia; confeccione una lista de estrategias de cuidado personal fáciles y prácticas que pueda utilizar cuando se enfrente a una situación estresante.

RAZONES PARA CONSIDERAR CONECTARSE CON UN TERAPEUTA:

EMOCIONES INTENSAS

¿Tiene problemas para controlar las emociones intensas?

INSOMNIO

¿Tiene dificultades para dormir bien por la noche?

DUELO

¿Sufrió alguna pérdida recientemente?

CAMBIOS EN EL APETITO

¿Ha notado algún cambio en su apetito?

RELACIONES TENSAS

¿Tiene dificultades con una amistad o sociedad?

AGOTAMIENTO

¿Se siente abrumado por el estrés en el trabajo?

Proporcionado por
navigate



Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.