PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)



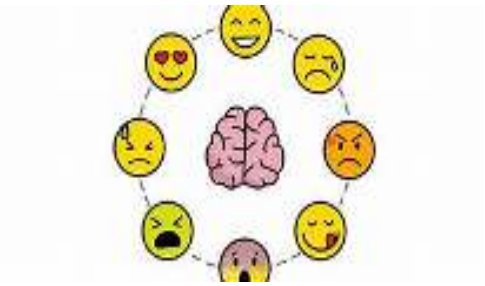
PLAN CASERO

Nombre: German Andrés

Cedula: 1128628150

Trastorno de esquizofrenia

Objetivo: generar hábitos que contribuyan significativamente a la inteligencia emocionan desencadenando control en las etapas de crisis.

1. HÁBITOS SALUDABLES Cuida tu alimentación, realice recorridos cortos iniciando dos veces a la semana, esto permite oxigenar tu cuerpo y eliminar toxinas además tendrás energía para el día.	
2. CONCIENCIA Y CUIDADO DEL DIAGNOSTICO • Medicación • Descanso calidad de sueño	
3. GESTIONA TU EMOCIONES Identifica Tus estados de ánimo tomando el control de emociones que te llevan a episodios de crisis. Cambia tu rutina, compartir con los amigos, paseo o un espacio de calma manejo de la respiración.	

Esfuérzate, los cambios oxigenan tu vida

Elaborado por: Farly Yajaira acosta Pérez
Psicóloga