PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)



PLAN CASERO

Nombre: mirian cristina molano

Cedula: 25138441

Trastorno Ansiedad _ depresión

Objetivo: brindar herramientas que contribuyan al crecimiento del bienestar y el cuidado de la salud mental.

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. GESTIONA TU EMOCIONES Identifica Tus estados de animo tomando el control de emociones que te llevan a episodios de crisis.	
3.ejercicios de respiración Practica al levantarse y al acostarse será ayuda en tus momentos de crisis	

Elaborado por: Farly Yajaira acosta Pérez
psicóloga

Elaborado por: Farly Yajaira acosta Pérez
psicóloga