PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)



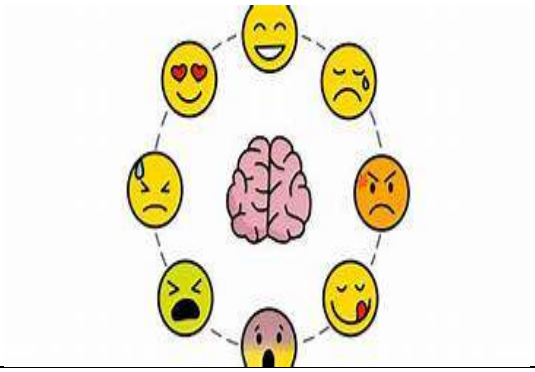
PLAN CASERO

Nombre: yuli Soraya linares

Cedula: 1054547219

Trastorno de Depresión.

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. RECORDAR ES VIVIR NO MORIR Evoca recuerdos que te generen felicidad, donde aporten bienestar y paz mental estos te aportan a tu resiliencia.	
3. GESTIONA TU EMOCIONES Identifica Tus estados de animo tomando el control de emociones que te llevan a episodios de crisis. Sal de tu rutina. Planea una salida, escucha música que te eleve tu ánimo.	

Esfuérzate, los cambios oxigenan tu vida

Elaborado por: Farly Yajaira acosta Pérez
Psicóloga