

¿CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS POR LA CRISIS DEL COVID-19?

PASOS A SEGUIR

UTILIZA EL ACRÓNIMO FACE COVID



F

A

C

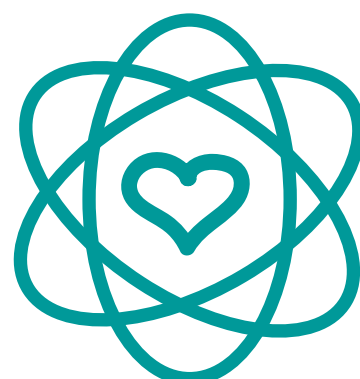
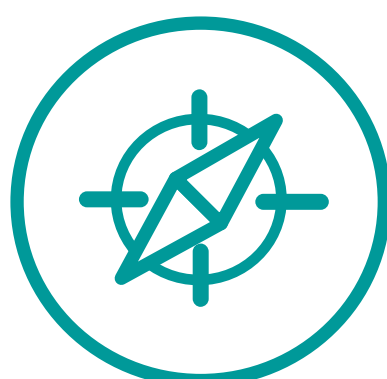
E

FOCALÍZATE
EN LO QUE
ESTÁ BAJO TU
CONTROL

ATIENDE Y
RECONOCE
LO QUE SIENTES
Y PIENSAS

CONECTA
CON TU
CUERPO

“ENGÁNCHATE”
A LO QUE
ESTÁS
HACIENDO



C

O

V

I

D

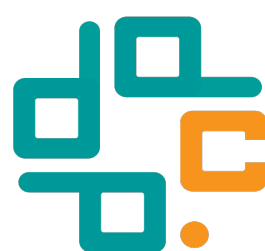
CONDUCTAS
COMPROMETIDAS
CON LO QUE
TE IMPORTA

ORIENTATE
HACIA EL
“ESTAR
DISPUESTO”

VALORES

IDENTIFICA
RECURSOS

DESINFÉCTATE
Y GUARDA
DISTANCIA



Primary Care Psychology
PROGRAM