

**OBJETIVO: Reorientar el abordaje de centrado en el problema a CENTRADO EN SOLUCIONES**

**La baja es un tratamiento, hace efecto. Si no funciona se retira.**

**ETAPAS PARA LA RECUPERACION**

**RECUPERAR LA SALUD (1-2 semanas)**

Hábitos básicos

Estimación % sobre habitual

Dejar de hablar del problema

Descripción condiciones mínimas recuperación

Evaluar entre 1-3 semanas si se prescriben fármacos

**PREPARAR LA REINCORPORACION**

**Normalizar primeros días malos**

*¿Qué has aprendido?*

*¿Qué cambiarás?*

**CAMBIOS PARA PROTEGER LA SALUD Y PREVENIR RECAIDAS**

**Redefinir el miedo como protector para no recaer**

**Lo que no ha funcionado NO LO REPITAS**

**Lo que funciona HAZLO MAS**