

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