

## ¿QUÉ HACEMOS AL CAER EN UN HOYO?

¿Qué es lo que hemos intentado cambiar y cuáles son los pensamientos y sentimientos contra los que luchamos?

¿Cuáles son las estrategias negativas que ha realizado para lograrlo?

¿Cuáles son las estrategias aparentemente positivas que han realizado para lograrlo?

¿Cuáles han sido los costos personales de estas acciones?



Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Si deseas más información comunícate con nosotros a:

[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)

E-mail: [profesoresuniversitariosmx@gmail.com](mailto:profesoresuniversitariosmx@gmail.com)

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)