



¿Cuándo debes buscar ayuda profesional?

Puedes buscar ayuda si te sientes identificada/o con una o más de las siguientes opciones

Te sientes triste e irritable

Tu sueño ha aumentado o disminuido

Te sientes con fatiga o pérdida de energía

Te sientes nerviosa/o, tensa/o o inquieta/o.

Con miedo a que pueda suceder algo terrible.

Sientes que podrías perder el control de ti misma/o.

Tienes dificultad para concentrarte, o para tomar decisiones.

Con disminución del interés o placer por actividades que antes disfrutabas.



**TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO®**



TecNM
campus
**Valle de
Oaxaca**

Desarrollo Académico
Coordinador de Métodos y Medios Educativos