

Flujograma de las Habilidades para la Recuperación Psicológica



PREOCUPACIÓN	HABILIDAD SPR PRINCIPAL	HABILIDADES SPR SECUNDARIAS
Tener un problema difícil que necesito solucionar.	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES PENSAMIENTO ÚTIL
Tener reacciones perturbadoras intensas o repetitivas ante las cosas que suceden.	EL CONTROL DE LAS REACCIONES	CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES PENSAMIENTO ÚTIL
No saber cómo conectarse o reconectarse con amigos y familiares después del percance. No tener suficientes personas que se preocupen por mí o me ayuden.	SOCIALES SALUDABLES CONEXIONES	ACTIVIDADES POSITIVAS PENSAMIENTO ÚTIL
Sentirse deprimido, triste o aislado.	ACTIVIDADES POSITI	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS CONEXIONES
Tener pensamientos perturbadores que me hacen sentir mal o me impiden tener pensamientos más positivos.	PENSAMIENTO ÚTIL	EL CONTROL DE LAS REACCIONES PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES
Tener un problema físico grave, una condición grave de salud mental, un problema grave de abuso de sustancias o actuales dificultades o adversidades significativas.	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (con un enfoque en la remisión a los servicios apropiados)	CONEXIONES SOCIALES SALUDABLES PENSAMIENTO ÚTIL