Dado el caso de que identifiques alguna sintomatología de la mencionada, ¡NO TE AUTODIAGNOSTIQUES, NI MEDIQUES!, busca ayuda de profesionales, la psicología tiene como objetivo brindar orientación a las personas en cualquier situación de la vida, dando herramientas para afrontar de forma más eficaz dichos, así como los trastornos de salud mental.

¿Qué debo hacer?

Te dejamos un video con los temas a tratar para establecer una adecuada salud mental.