

Mapa De Empatía

Nombre: Cristián

¿Qué piensa y siente?

Cristián está preocupado por los sentimientos de ansiedad, los cuales afectan su día a día y su rendimiento en la universidad. Se siente abrumado por sus responsabilidades. Desea controlar su ansiedad.

¿Qué oye?

Escucha constantemente las recomendaciones de sus amigos en internet de diversos temas como alimentos, juegos, páginas web y contenido audiovisual.

¿Qué ve?

Ve un ambiente universitario estresante y exigente. Además, consume constantemente videos y transmisiones en vivo en internet, sobre todo de videojuegos.



¿Qué dice y hace?

Va a la universidad, pero pasa bastante tiempo en internet jugando y conversando con sus amigos.

¿Qué le duele?

Experimenta agotamiento físico y dolores de cabeza. Además, tiene dolores por su ansiedad como angustia en el pecho.

¿A qué aspira?

Quiere reducir sus niveles de ansiedad, mejorar su calidad de vida y tener un equilibrio entre sus responsabilidades e intereses.