## SESIÓN 3: FIN DE LA HUIDA: PERCIBIR LOS SÍNTOMAS DEL BURNOUT

A continuación verás una tabla donde registrar algunos momentos que te parezcan agradables esta semana.

- Escribe 2 momentos agradables que experimentes "en el trabajo", si el día de la semana es laborable para ti.
- Escribe 2 momentos agradables que experimentes "en el ámbito personal", si el día de la semana es festivo para ti.

Registro de Momentos Agradables a nivel Profesional y Personal						
	¿Cuál fue la experiencia?	¿Qué sensaciones físicas percibiste?	¿Qué pensamientos surgieron?	¿Qué emociones sentiste?		
Sábado	1-					
	2-					
Domingo	1-					
	2-					
Lunes	1-					
	2-					
Martes	1-					
	2-					





Miriam Cámara - 667640761

Registro de Momentos Agradables a nivel Profesional y Personal						
	¿Cuál fue la experiencia?	¿Qué sensaciones físicas percibiste?	¿Qué pensamientos surgieron?	¿Qué emociones sentiste?		
Miércoles	1-					
	2-					
Jueves	1-					
	2-					
Viernes	1-					
	2-					



https://www.facebook.com/vivirsinburnout/

https://www.instagram.com/vivirsinburnout/

info@miriamcamara.com

Miriam Cámara - 667640761

https://www.linkedin.com/in/miriamcamaraterapiaburnout/

https://rompercadenas.com/