**Guatemala, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**COMPROMISO TERAPÉUTICO**

El autocuidado personal y emocional es un factor importante y determinante en nuestra salud física, psicológica y emocional. Es el conjunto de acciones que realiza una persona para poder tener salud y bienestar, garantizando la supervivencia tanto del individuo como de los que se encuentran en su entorno. Se llega a expresar a través de los hábitos que tenemos que condicionaran nuestro estado en general, estos pueden ser saludables o perjudiciales. Debido a esto a lo largo de la terapia se busca conocer y poner en práctica los pasos necesarios para tener un plan de autocuidado, donde se pueda tomar conciencia, exista discernimiento, se muestren actitudes sanas y se posea una red de apoyo.

Por esta razón yo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_\_ años, me comprometo a no hacerme ningún daño, ya sea físico, emocional o psicológico. Buscando apoyarme en mis sesiones que se llevan a cabo los **viernes de 15:30 a 16:30 horas** a través de la plataforma BlackBoard, junto a mi terapeuta **Natalia Hernández Balconi**.

**Nombre y apellido de la persona que recibe**

**Firma**