

**Nombre del alumno: Maritza Guadalupe guillen Pérez**

**Nombre del profesor: Alejandro De Jesús Méndez López**

**Nombre del trabajo: Técnica de investigación de campo**

**Materia: Taller de elaboración de tesis**

**Grado: 9° Cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de mayo de 2020.

1.- ¿Cómo puedo mantener la ilusión de vivir?

2.- ¿Cómo me adapto al nido vacío?

3.- ¿Cómo me adapto a los nuevos nidos familiares?

4.- ¿Qué consejos debo seguir para aliviar la ansiedad?

5.- cuando estoy nervioso duermo mal ¿Cómo puedo mejorar el sueño?

6.- ¿Qué pasa cuando estoy con ansiedad y le doy vueltas a los pensamientos?

7.- ¿Cuándo tengo ansiedad me enfado, grito o como en exceso, ¿es normal?

8.- ¿Cómo pueden prevenirse los efectos negativos del estrés?

9.- ¿Cómo puedo saber si estoy atravesando una depresión?

10.- ¿por qué me siento solo?