Hoja De Trabajo De Habilidades Para Resolver Problemas

1. Identifique el problema.
Lluvia de ideas de posibles soluciones (ninguna respuesta es buena o mala).
a.
b.
C.
d.
e.
f.
3. Considere las posibles soluciones.
4. Elija una para probar.
5. Prepare para los obstáculos posibles.
6. Pruebe.

CBT+