



**Elija una solución para tratar esta semana. Divida la solución en pequeñas actividades. Asegúrese de que usted puede hacer la primera o segunda actividad en la siguiente semana.**

**Solución elegida:**

**Actividades:** *(Sus actividades necesitan estar basadas en la solución elegida).*

1

2

3

4

5

6

7

8

**\*Recuerde considerar las 5 reglas (Realista/alcanzable, empezada específicamente, deseable, medible y oportuna) con el cliente.**

**Identifique los posibles obstáculos que le pueden prevenirle de probar las actividades para su solución.**

**Barreras Internas:** *(Pensamientos y sentimientos que podrían hacer difícil para usted es hacer sus actividades).*

**Barreras externas:** *(Cosas, personas, lugares, situaciones que podrían hacer difícil para usted hacer sus actividades).*

**Plan de tareas:** *(Sea específico, qué, cuándo, por cuánto tiempo, recuerde y asegúrese de calificar sus sentimientos antes y después de cada actividad).*