

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).*