

HOJA DE TRABAJO PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

Nombre: _____ Fecha: _____ Visita #: _____

1. Problema:

2. Meta/Objetivo:

3. Solución:

4. Los *pros* (ventajas) y los *contras* (esfuerzo, tiempo, dinero, impacto emocional, ¿involucra a otra gente?)

a)	a) Pros (+)	a) Contras (-)
b)	b) Pros (+)	b) Contras (-)
c)	c) Pros (+)	c) Contras (-)
d)	d) Pros (+)	d) Contras (-)
e)	e) Pros (+)	e) Contras (-)

5. Solución elegida:

6. Plan de acción (apunte los pasos para alcanzar su solución):

a)

b)

c)

d)

Escriba las tareas que ha completado:

Actividades agradables diarias:

Fecha

Actividad

Considere qué tan satisfecho/a le hizo sentir (0 – 10):

(0 = Ni un poco; 10 = Inmensamente)