

## 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 (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)**