

Establecer metas

Hoja de trabajo

Esta hoja de trabajo puede ayudarlo a establecer nuevas metas de recuperación que sean significativas e importantes para **USTED**. Complétela solo o con un miembro de su equipo de tratamiento.

Puede ser útil comenzar con una **meta a corto plazo** (una que pueda alcanzarse en los próximos 3 meses) antes de considerar una **meta a largo plazo** (una que pueda llevar varios meses o incluso años alcanzar).



Ejemplo:

Área de vida a mejorar:
Salud general

Mi meta elegida:
Bajar 5 libras

Paso para alcanzar la meta:
salir a caminar 3 veces por semana con un amigo

Área de vida a mejorar:

Posibles metas	 Ventajas	 Desventajas
1		
2		
3		

Mi meta elegida:

Pasos que puedo dar para alcanzar mi meta	En qué plazo	Quién puede ayudar	<input checked="" type="checkbox"/>
1			<input type="checkbox"/>
2			<input type="checkbox"/>
3			<input type="checkbox"/>
4			<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>

Seguimiento: ¿Ha alcanzado su meta? Si no es así, intente crear un nuevo plan.