Objetivos de la terapia

Al principio de la terapia, es importante que usted piense en los objetivos de su tratamiento. Guarde esta hoja de trabajo para consultarla con frecuencia a medida que avance. La revisión de sus objetivos le ayudará a medir los avances y a mantener el rumbo durante el tratamiento.

Describa los problemas que lo llevaron a iniciar la terapia.

Imagine que todos sus problemas se resuelven mientras usted está durmiendo. Cuando se despierte, ¿cómo sabrá que las cosas han mejorado? ¿Qué cambios específicos notará?

Objetivos de la terapia

¿Cuáles son tres objetivos generales en los que le gustaría trabajar durante la terapia?

Ejemplo: "Mejorar la relación con mi pareja".

1.

2.

3.

Para cada uno de los objetivos mencionados, describa *específicamente* cómo cambiará su vida una vez que haya terminado la terapia.

Ejemplo: "Mi pareja y yo podríamos comunicarnos sobre nuestros problemas. Cuando nos enojemos el uno con el otro, sabríamos cómo resolver el problema sin una gran pelea".

1.

2.

3.