

Pasos para un Plan de acción

Paso 1: Decida qué hará

Paso 2: Escriba sus pasos como conductas

Paso 3: Pregúntese cuán seguro se siente para seguir su plan de acción

Paso 4: ¿Quién puede ayudarle con su plan?

Paso 5: ¿Qué barreras le impedirían ponerse en acción?

Paso 6: Supervise o grafique su progreso

