

Cumplimiento con el plan de tratamiento

- Es importante que continúe tomando su medicamento exactamente como se lo recetó su médico. Esto le da la mejor oportunidad de funcionar.
Use esta hoja de trabajo para establecer objetivos que puedan ayudarlo a mantenerse motivado en su plan de tratamiento.



Establezca objetivos y permanezca motivado

Establecer objetivos es una parte importante de mantenerse motivado. Cuando establezca objetivos, tenga en cuenta estos consejos para prepararse para el éxito:

- ✓ Asegúrese de que su objetivo sea claro y específico.
- ✓ Divida un gran objetivo en pasos más pequeños y enfóquese en un paso a la vez.
- ✓ Asegúrese de que su objetivo se pueda alcanzar. Cuando se enfoca en algo que usted siente que puede alcanzar, es más probable que mantenga la motivación.

Responda estas preguntas para que le ayuden a hacer su objetivo específico. Cuanto más exacto sea su objetivo, será más fácil realizar un plan para alcanzarlo.

Mi objetivo: _____

¿Qué paso pequeño puedo hacer hoy?

¿Con qué frecuencia trabajaré en esto?

¿Quién puede ayudarme en el camino?

¿Cuánto tiempo llevará?

