

EJERCICIO. Definir un plan de actuación

Identifique un problema de su vida que le gustaría solucionar y escriba su objetivo en la primera línea del formulario 10.2. Escriba el plan de actuación de la manera más precisa posible. Fije una fecha y hora de inicio, identifique los problemas que podrían interferir con su implementación, idee estrategias para afrontar los problemas que puedan surgir y tome nota de los avances que haga. Defina planes de actuación para otros problemas que querría solucionar.

FORMULARIO 10.2. Plan de actuación

OBJETIVO: _____

Medidas que tomar	Cuándo empezar	Posibles problemas	Estrategias para superar los problemas	Avances