

# Plan de Acción para el Tratamiento de la Depresión



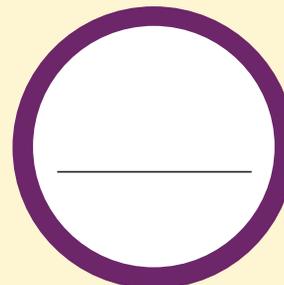
Estar físicamente activo



Comer una dieta saludable



Tomar mis medicamentos



Otras acciones



Pasar tiempo con gente que me apoyan



Encontrar formas de relajarme



No beber ni tomar drogas



Dedicarle tiempo a las cosas que me resultan placenteras

Mi meta para el próximo mes es (Lo que quiero hacer. Por ejemplo, empezar a caminar todos los días):

Mi plan de acción es (Algo que quiero lograr enseguida):

Una cosa que podría apartarme de mi meta y qué haré al respecto:

Haré lo siguiente para tener mayor probabilidad de éxito:

Cuánta confianza tengo de poder cumplir esta meta: *circule una*

|                     |   |         |   |   |                       |   |   |              |   |                 |
|---------------------|---|---------|---|---|-----------------------|---|---|--------------|---|-----------------|
| 0                   | 1 | 2       | 3 | 4 | 5                     | 6 | 7 | 8            | 9 | 10              |
| Ninguna en absoluto |   | Un poco |   |   | Más o menos confianza |   |   | Muy seguro/a |   | Confianza total |

Plan de seguimiento (Cómo y cuándo): \_\_\_\_\_