



Día/Fecha: Lista de objetivos

Piense entre 2 y 5 objetivos generales o a largo plazo que le gustaría abordar en el tratamiento utilizando las ideas más específicas orientadas a los valores que identificó en la "Lista de valores y prioridades" como guía. Estos objetivos deben ser cosas que sean muy importantes para usted y deben incluir algunas de las diferentes áreas que identificó como importantes.

No se preocupe por hacer que los objetivos sean específicos en este momento. Pondremos objetivos a corto plazo en la próxima sesión.

Por ejemplo: Si eligió "(A) Ocuparse de las relaciones: trabajar en las relaciones actuales", podría establecer como objetivo a largo plazo "Estar más involucrado con sus hijos". Si eligió "(E) Vivir una vida de placer y satisfacción: buscar diversión y las cosas que me dan placer", un objetivo a largo plazo que podría establecer es "Buscar un nuevo pasatiempo y disfrutar".

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Basado en: Lejuez, C. W., Hopko, D. R., Acierno, R., Daughters, S. B. y Pagoto, S. L. (2011). Ten Year Revision of the Brief Behavioral Activation Treatment for Depression: Revised Treatment Manual (Revisión de diez años del breve tratamiento de activación conductual para la depresión: manual de tratamiento revisado). *Behavior Modification*, 35(2), 111–161.

<https://doi.org/10.1177/0145445510390929>