**Plan de Tratamiento**

Recopilar información importante sobre el estado de salud mental de su paciente.

* **Evaluación inicial del problema.**
* **Establecimiento de la hipótesis.**
* **Devolución de la información.**

**(El problema, metas, objetivos, intervenciones y preguntas generales**)

**Problema**

**Metas**

**Objetivos**

*Objetivos a corto plazo*

*Objetivos a mediano plazo*

*Objetivos a largo plazo*

**Intervenciones**

*¿Qué hará el personal para ayudar al cliente?*

*¿Bajo qué circunstancias?*

*¿Las intervenciones reflejan el nivel de funcionamiento o las limitaciones funcionales del cliente?*

*¿Se especifica el plazo para las intervenciones?*

**PLAN TERAPÉUTICO**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Objetivos | Acciones terapéuticas | Cambios específicos | Metodología | Recursos | temporalidad |
|  |  |  |  |  |  |

Aquí están aplicaciones que pueden ofrecer a descargar gratis a sus clientes:

Daylio — Seguimiento del estado de ánimo y los pensamientos negativos.

Calm — Meditación y mindfulness.

Happify — Ejercicios de autoayuda para mejorar la calidad de vida.

Headspace — Meditación y mindfulness