



PLAN SEMANAL

Físico	L	M	M	J	V	S
Ejercicio de 10 a 15 min.						
Tomar medicamentos prescritos tal y como se indicó.						
Abstenerse de auto medicarse.						
Dormir de 7 a 8 horas.						
Comer balanceadamente.						

Emocional	L	M	M	J	V	S
Practicar Tolerancia al Malestar en momentos difíciles.						
Validar los propios pensamientos, emociones y experiencias.						
Practicar la auto-compasión.						
Practicar Mindfulness en la respiración.						
Observar y describir los estados emocionales a consciencia plena.						

Relaciones	L	M	M	J	V	S
Practicar la empatía y amabilidad incondicional.						
No juzgar a los demás.						
Practicar Solución de Problemas para fortalecer las relaciones.						
Decir NO y establecer límites cuando es necesario.						
Atender plenamente a las relaciones.						

Espiritual	L	M	M	J	V	S
Orar o meditar para sí mismo.						
Buscar o crear un significado o motivo de vida.						
Buscar inspiración o permitirme inspirar a otros.						
Honrar mis valores personales y mis convicciones.						
Asistir a servicios espirituales o religiosos.						



PLAN SEMANAL

Fecha: / /

Mindfulness

**Habilidades de
Regulación Emocional.**

**Habilidades
Interpersonales**

**Habilidades de
Tolerancia al Malestar**

**Cosas que agradezco
de este día:**

**Metas u objetivos en
los que trabaje:**

**El momento especial
del día:**

Notas y recordatorios.

**Días de Sobriedad o de no presentar
conductas problema.**

Conducta:

Días efectivos:



DBT
e-motiva
Psicología

PLAN SEMANAL