

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA PROBLEMAS CONDUCTUALES DIAGNOSTICADOS COMO TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

FORMATOS DE TRABAJO

Dr. Michel A. Reyes Ortega

Doi: 10.5281/zenodo.11396856

Licencia: Creative Commons Attribution 4.0 International

Índice

FORMATOS DE ORIENTACIÓN	4
1. Actividades que frecuentemente evito.	5
2. Los impactos de la evasión de actividades en mi vida.	7
3. La activación conductual como control de daños.	8
FORMATOS DE LA FASE 1. EVALUACIÓN FUNCIONAL DEL TEPT	9
4. La biografía del TEPT en mi vida.	10
FORMATOS DE LA FASE 2: DESARROLLANDO PLANES DE ACTIVACIÓN	13
5. Empezando un nuevo capítulo: Trazar una ruta de activación.	14
6. Plan de activación de la semana.	15
FORMATOS DE LA FASE 3: SALIR DE LA TRAMPA Y REGRESAR A LA SENDA	16
7. Monitoreo de actividades	17
8. Identificando mi trampa de evasión (TRAP).	18
9. Regresar a la senda (TRAC).	19
FORMATOS DE LA FASE 4: MANTENIENDO UN RITMO DE ACTIVACIÓN CONSTANTE	20
10. Desafíos para mantener el ritmo de activación	21
11. Presionarse demasiado: Trampas y alternativas	22
12. Tomarlo con demasiada calma: Trampas y alternativas	23
13. Establecimiento de metas y resolución de problemas	24
14. Convirtiendo la atención plena en un hábito.	25
15. Identificando dificultades para pedir ayuda	26
16. Invitar acompañantes al camino de la activación conductual	27
17. Encontrar compañía para superar el TEPT	28
18. Expandir la red de apoyo.	29
FORMATOS DE FINALIZACIÓN	30
19. Memorias de mi camino de Activación Conductual	31
20. ACTION.	32
REFERENCIAS	33
ANEXOS. FORMATOS DE EVALUACIÓN	35
Anexo 1. Identificación de hábitos valiosos	36
Anexo 2. Evaluando la vida en casa.	37

Anexo 3. Evaluando la vida académica - laboral	39
Anexo 4. Evaluando la vida recreativa - social.....	41
Anexo 5. Evaluando salud y bienestar	43

FORMATOS DE ORIENTACIÓN

1. Actividades que frecuentemente evito.

Escriba ejemplos y posteriormente jerarquícelas según los costos que tienen en su vida.

() Actividades que solía hacer y ya no hago desde el trauma:

() Actividades que disfrutaba hacer y ya no me permito:

() Actividades que me recuerdan eventos traumáticos o me hacen sentir como si estos estuvieran ocurriendo de nuevo:

() Actividades que hago “con prisa” para evitar experimentarlas:

() Actividades que hago “en piloto automático” para evitar experimentarlas:

() Actividades sobre las que pienso circularmente (rumio o me preocupo) pero no afronto:

() Sustancias que consumo para adormecerme mientras realizo actividades:

() Personas amuleto de las que dependo para realizar mis actividades:

() Actividades que realizo compulsivamente para evitar “sentir” o afrontar:

2. Los impactos de la evasión de actividades en mi vida.

Actividades evitadas	Costos (circunstanciales y generales)	Beneficios (circunstanciales y generales)

3. La activación conductual como control de daños.

Cuando evito esta actividad: _____

Mi evasión se fortalece porque (obtengo estos beneficios o evito estos asumir estos costos):

Sin embargo, mi evitación me cuesta realizar estas actividades: _____

Si me "activo", podría empezar a recuperar lo perdido haciendo:

- Actividad 1: _____

- Actividad 2: _____

- Actividad 3: _____

FORMATOS DE LA FASE 1. EVALUACIÓN FUNCIONAL DEL TEPT

4. La biografía del TEPT en mi vida.

Eventos traumáticos a los que me he visto expuesto en mi vida:

Sentimientos negativos que surgieron o se volvieron recurrentes a partir de estos eventos:

Actividades que comencé a evitar a partir de la aparición de estos sentimientos (p.ej. ansiedad, enojo, tristeza, aletargamiento, vergüenza):

Conformación de patrones de evasión (cronificación) y sus costos (p.ej. aislamiento, sedentarismo, abuso de sustancias):

Transformación de mi identidad (p.ej. el TEPT empieza a dictar lo que somos, lo que podemos hacer y lo que no, o incluso como nos definimos):

¿Cuánto tiempo dirías que el TEPT ocupa en tu vida diaria?

¿Me he acostumbrado a vivir con TEPT?

¿Puedo imaginarme vivir de una manera distinta a como lo hago?

Preferiría prepararme para lo peor que decepcionarme.

Siento que estoy desconectado de mi Yo antes del trauma.

He perdido confianza en la gente.

Siento que me merezco el dolor que me genera mi TEPT.

¿Qué patrones de evasión he superado en mi vida a lo largo del tiempo?

¿Cómo he logrado hacerlo?

FORMATOS DE LA FASE 2: DESARROLLANDO PLANES DE ACTIVACIÓN

5. Empezando un nuevo capítulo: Trazar una ruta de activación.

Copie este formato tantas veces como sea necesario.

Hábito que valoro:

¿Cómo aprendiste a amar esta actividad?

¿Qué objetivo podría ponerme respecto de este valor en mi vida? (lograr alguna meta, resolver algún problema, desarrollar algún hábito, otro)

¿Qué impacto tendría en mi vida acercarme a lograr ese objetivo?

De dividir este objetivo en objetivos más pequeños, ¿cuáles serían?

6. Plan de activación de la semana.

Hábito valioso	Objetivo	Paso de la semana
Programación (qué, cuando, donde, con quién):		
Hábito valioso	Objetivo	Paso de la semana
Programación (qué, cuando, donde, con quién):		
Hábito valioso	Objetivo	Paso de la semana
Programación (qué, cuando, donde, con quién):		
Hábito valioso	Objetivo	Paso de la semana
Programación (qué, cuando, donde, con quién):		

FORMATOS DE LA FASE 3: SALIR DE LA TRAMPA Y REGRESAR A LA SENDA

7. Monitoreo de actividades

Realice una copia por cada día de la semana.

DÍA:		FECHA:		SEMANA:	
HORA	ACTIVIDAD	DEPRESIÓN TRISTEZA	ANSIEDAD IRRITABILIDAD	PLACER SATISFACCIÓN	OTRO
05:00					
06:00					
07:00					
08:00					
09:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

8. Identificando mi trampa de evasión (TRAP)

Trabas	Respuestas	Acciones Problema
Costos y beneficios que pude observar		

9. Regresar a la senda (TRAC).

Trabas	Recordatorios (objetivos)	Alternativas Conductuales
Costos y beneficios que pude observar		

FORMATOS DE LA FASE 4: MANTENIENDO UN RITMO DE ACTIVACIÓN CONSTANTE

10. Desafíos para mantener el ritmo de activación

¿Te has reconocido teniendo dificultades para mantener el ritmo de activación de alguna manera?

Cuándo haces progresos ¿Qué te ayuda a mantener el ritmo?

¿Cómo podrías darte cuenta de que estás apresurándote demasiado para hacer cambios?

¿Cómo podrías darte cuenta de que estás tomándote las cosas con tanta calma que es difícil obtener resultados motivadores?

11. Presionarse demasiado: Trampas y alternativas

¿Te has reconocido cayendo en alguna de estas trampas?

Minimizar el impacto del TEPT.

Planeación/preparación insuficiente.

Querer retomar desde donde estabas, no desde donde estás ahora.

Apegarte a metas insatisfactorias.

¿Podría serte de utilidad adoptar alguna de estas estrategias?

Cortar las metas a la mitad.

Explorar combinaciones de días y horarios.

Generar ideas novedosas para acercarte a las mismas metas.

Sumar a otras personas a tu causa.

12. Tomarlo con demasiada calma: Trampas y alternativas

¿Te has reconocido cayendo en alguna de estas trampas?

Dar pasos demasiado pequeños.

Enfocarme en un solo objetivo a la vez.

¿Podría serte de utilidad adoptar alguna de estas estrategias?

Tener la dirección clara.

Asignar tiempos para trabajar en diferentes metas.

Incluir actividades satisfactorias y renovadoras, no solo actividades orientadas a resolver problemas, reparar daños o atender a los demás.

Sumar a otras personas a tu causa.

13. Establecimiento de metas y resolución de problemas

Copie este formato tantas veces como sea necesario.

Hábito valioso	Objetivo	Paso de la semana
Programación (qué, cuando, donde, con quién):		
Obstáculos potenciales	Soluciones anticipadas	Personas de ayuda
Si no funcionó	Metas alternativas	Paso de la semana
Programación (qué, cuando, donde, con quién):		

15. Identificando dificultades para pedir ayuda

¿Quiénes son las personas de tu vida que podrían ofrecerte apoyo emocional o moral?

¿Te resulta difícil pedir ayuda? _____

¿Por qué crees que este es el caso? _____

¿Qué temes que ocurra si pides ayuda a otras personas? _____

¿Puedes encontrar algunos beneficios de pedir ayuda a los demás? _____

16. Invitar acompañantes al camino de la activación conductual

Copie este formato tantas veces como sea necesario.

Hábito valioso	Objetivo	Paso de la semana
Relación valiosa	Tipo de ayuda requerida (Práctica, moral, retroalimentación)	¿Cómo pedir ayuda?
Programación (qué, cuando, donde, con quién):		
Hábito valioso	Objetivo	Paso de la semana
Relación valiosa	Tipo de ayuda requerida (Práctica, moral, retroalimentación)	¿Cómo pedir ayuda?
Programación (qué, cuando, donde, con quién):		

17. Encontrar compañía para superar el TEPT

¿Hay personas con quienes he compartido mis dificultades (TEPT) y de quienes he recibido apoyo?

¿Existen personas con quienes deseo compartir mis dificultades (TEPT) y podrían darme apoyo?

¿Existen personas con quienes no podría hablar de mis dificultades (TEPT) pero podrían ayudarme a distraerme?

¿Existen personas con quienes no podría hablar de mis dificultades (TEPT) pero podrían ayudarme con soluciones prácticas?

18. Expandir la red de apoyo

Lugares a donde podría ir para aumentar mi red de apoyo

Actividades que disfruto donde podría conocer a otras personas.

Personas que conozco que podrían presentarme a otras personas.

¿Puedes encontrar algunos beneficios de pedir ayuda a los demás?

FORMATOS DE FINALIZACIÓN

19. Memorias de mi camino de Activación Conductual

¿Qué fue lo que encontré útil de las habilidades aprendidas en AC-TEPT?

¿Cómo puedo hacer para seguir practicándolas? Mantenerme en el sendero

¿Cómo puedo identificar la necesidad de prestar atención a ellas? Caer en viejas trampas.

20. ACTION

A: Atender a una situación relevante.

Date un momento para atender una situación específica que desees evaluar. Nota cualquier síntoma de TEPT emergente y cualquier impulso a la evitación que podría desviarte de tus metas de recuperación.

C: Comprometerte con una alternativa de respuesta.

Considera diferentes formas de responder en esta situación. Puedes elegir entre multitud de estrategias de afrontamiento o evitación. Asegúrate de tomar una decisión conciente y comprométete con ella.

T: Tratar la alternativa.

Pon a prueba tu alternativa. Verifica el efecto que esta tiene sobre tu estado de ánimo. Identifica tanto los efectos circunstanciales como los generales (recuerda que algunas actividades pueden ser desagradables en lo inmediato, pero ser benéficas a largo plazo).

I: Integrar las alternativas exitosas a la vida.

Si la alternativa es efectiva, vuévela parte de tu rutina. Al hacerlo, ganarás una oportunidad para practicar el nuevo hábito en variedad de situaciones y circunstancias, a lo largo del tiempo.

O: Observar los efectos.

Ahora que has probado la alternativa, da un paso a tras y observa el impacto general que tiene en tu vida. ¿Te satisfacen los resultados? ¿Qué piensas de los impactos que podría tener a largo plazo?

N: Nunca rendirse.

Si observas resultados positivos de tus elecciones, continúa practicándolas. Si no te sientes satisfecho, regresa al primer paso (atender la situación), genera alternativas y comprométete con una distinta, trátala, intégrala a tu rutina si funciona, y continúa observando los efectos.

REFERENCIAS

Campbell, L. & Kermath, K.A. (2018). Behavioral Activation for PTSD: A Workbook for Men: Reduce Anxiety and Take Charge of Your Life. Althea Press.

Jakupcak, M., Wagner, A.W. & Martell, C.R. (2019). The PTSD Behavioral Activation Workbook: Activities to Help You Rebuild Your Life from Post-Traumatic Stress Disorder. New Harbinger Publications.

ANEXOS. FORMATOS DE EVALUACIÓN

Anexo 1. Identificación de hábitos valiosos

“Hábitos valiosos” es una etiqueta que usamos para nombrar un conjunto de actividades en las que te prefieres involucrar en contraste con otras. La etiqueta recibe un nombre particular dependiendo del tipo de ganancias que realizar las actividades que la componen conlleva (p.ej. Salud financiera, amistad, diversión, etc.).

A continuación, encontrará una lista de hábitos valiosos (puede añadir cualquiera que no esté listado ahí). Evalúa de 0 (sin importancia) a 10 (máxima importancia) cada uno de los valores incluidos, y los que quiera añadir por tu cuenta. Puedes repetir números.

Intimidad en las relaciones interpersonales ()

Amistad / Vida social ()

Criar positivamente a otros seres vivos ()

Salud financiera ()

Desarrollarse intelectualmente / Aprender cosas ()

Ayudar a la comunidad ()

Salud física ()

Disfrutar de tus pasatiempos o del tiempo libre ()

Desarrollarse profesionalmente ()

Disfrutar de la vida familiar ()

Desarrollarse espiritualmente ()

Salud emocional ()

Otro: _____ ()

Otro: _____ ()

Otro: _____ ()

Otro: _____ ()

Escriba sus tres valores principales:

1. _____

2. _____

3. _____

Anexo 2. Evaluando la vida en casa

Para identificar comportamientos-objetivo específicos que cambiar conviene evaluar la forma en que puede estar desempeñándose en áreas que típicamente son parte de una buena vida en casa.

Evalúe las siguientes habilidades/actividades acorde a esta escala: 0 = No aplica, 1= Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Rara vez, 4 = Ocasionalmente, 5 = Algunas veces, 6 = Con poca frecuencia, 7 = Con frecuencia, 8= Con mucha frecuencia, 9 = Casi siempre, 10 = Siempre

ACTIVIDADES/HABILIDADES PARA LA VIDA EN CASA	EVALUACIÓN
AUTOCUIDADO	
Me visto cada día.	
Cuido mi higiene y aliño personal diariamente.	
Me corto el cabello cuando es necesario.	
Compro ropa nueva cuando es necesario.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	9
CUIDADO Y SEGURIDAD	
Puedo salir de casa y deambular por el vecindario.	
Me siento seguro en casa sin necesidad de tomar precauciones excesivas.	
Soy capaz de estar en la misma habitación que otras personas, o de quedarme en soledad en casa.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	5
INTERACCIÓN CON OTRAS PERSONAS	
Cuido a los miembros de mi familia que lo necesitan (como niños, ancianos o personas discapacitadas).	
Cuido a mis mascotas.	
Interactúo amistosa o respetuosamente con mis vecinos (p.ej. digo hola o saludo con la mano).	
Mantengo mi palabra con las personas que me interesan.	
Verifico como les fue en su día a mis seres queridos.	
Paso tiempo con mis seres queridos y hago actividades que les interesan o necesitan hacer.	
Como en compañía de otras personas o hago planes para hacerlo.	
Participo en actividades con mis seres queridos.	
Paso tiempo conversando con los miembros de mi familia o las personas con quienes vivo.	
Realizo actividades con mis seres queridos fuera de casa (como salir a eventos escolares o deportivos).	
Discuto los conflictos, problemas o diferencias con mis seres queridos sin provocar agresiones o mostrar ira destructiva.	
Hago cosas lindas por los demás sin que ellos lo esperen (p.ej. hacerles café, llevarles el periódico, ayudarles con los quehaceres).	
Recuerdo fechas especiales como cumpleaños, aniversarios, etc.	

Reconozco y celebro los logros de mis seres queridos y personas con quienes vivo.	
Expreso afecto hacia las personas que me interesan.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	
TAREAS O RESPONSABILIDADES GENERALES	
Mantengo mi casa limpia.	
Mantengo mi casa en buen estado.	
Mantengo mis documentos bien organizados.	
Pago mis cuentas a tiempo.	
Considero las medidas de seguridad.	
Contesto si tocan a la puerta o llaman por teléfono, o escucho regularmente mi correo de voz.	
Lavo la ropa.	
Cuido las áreas exteriores del hogar.	
Realizo mis compras.	
Preparo la comida.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	

Identifique como prioridad las áreas donde usted pudiera haber puntuado menos de 3.

Identifique como objetivos áreas en las que haya puntuado de 4 a 7, y atiéndalos solo después de haber atendido prioridades superiores (puntuaciones de 3 a menos).

Considere un área libre de conflicto cualquier actividad donde haya puntuado 8 o más.

Anexo 3. Evaluando la vida académica - laboral

Para identificar comportamientos-objetivo específicos que cambiar conviene evaluar la forma en que pueda estar desempeñándose en áreas que típicamente son parte de una buena vida profesional.

Evalúe las siguientes habilidades/actividades acorde a esta escala: 0 = No aplica, 1= Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Rara vez, 4 = Ocasionalmente, 5 = Algunas veces, 6 = Con poca frecuencia, 7 = Con frecuencia, 8= Con mucha frecuencia, 9 = Casi siempre, 10 = Siempre

ACTIVIDADES/HABILIDADES PARA LA VIDA EN CASA	EVALUACIÓN
AUTOCAUIDADO	
Tengo metas vocacionales (como dar apoyo financiero a mi familia, trabajar durante mas tiempo, asistir a la escuela).	
Persigo oportunidades (como aplicar para otros empleos, hacer trabajo voluntario, inscribirme a cursos, etc.).	
Mantengo mis compromisos (asisto a clases, completo tareas o deberes, etc.).	
Me actualizo y capacito continuamente.	
Tengo planes a largo plazo y metas vocacionales.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	
CUIDADO Y SEGURIDAD	
Me siento seguro en el trabajo o la escuela sin necesidad de tomar precauciones excesivas.	
Soy capaz de estar en la misma oficina/aula que otras personas, o estar en soledad en ella, sin preocuparme por mi seguridad.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	
INTERACCIÓN CON OTRAS PERSONAS	
Mantengo relaciones de amistad o cordiales con mis colegas o compañeros de clase.	
Soy capaz de seguir instrucciones de mis superiores o profesores.	
Puedo proveer de retroalimentación y compartir preocupaciones sobre el desempeño de otras personas sin mostrar ira o hacer comentarios destructivos.	
Puedo trabajar efectivamente en grupo o equipo.	
Puedo comunicarme razonablemente con los demás sobre cosas que me gatillan.	
Puedo aceptar críticas y dar retroalimentación sobre mi trabajo.	
Puedo interactuar con clientes, proveedores o compañeros.	
Puedo tanto compartir espacios con otras personas como estar solo.	
Discuto los conflictos, problemas o diferencias con mis seres queridos sin provocar agresiones o mostrar ira destructiva.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	

TAREAS O RESPONSABILIDADES GENERALES	
Llego a tiempo al trabajo y las juntas.	
Solo me reporto enfermo cuando lo estoy en verdad.	
Mantengo mi espacio de trabajo limpio y ordenado.	
Retengo y reflexiono la información que leo.	
Soy capaz de archivar documentos académicos, legales, profesionales, etc. que son importantes.	
Se seguir instrucciones.	
Puedo mantenerme concentrado y concentrado en un proyecto.	
Puedo aceptar y completar proyectos complicados y desafiantes.	
Puedo lidiar con interrupciones y tareas inesperadas.	
Puedo lidiar con situaciones estresantes e inesperadas.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	

Identifique como prioridad las áreas conde usted pudiera haber puntuado menos de 3.

Identifique como objetivos áreas en las que haya puntuado de 4 a 7, y atiéndalos solo después de haber atendido prioridades superiores (puntuaciones de 3 a menos).

Considere un área libre de conflicto cualquier actividad donde haya puntuado 8 o más.

Nota: En ocasiones, es muy difícil para los sobrevivientes de eventos traumáticos mantener la concentración. Si este es su caso, puede practicar ejercicios de atención plena mientras observa, escucha, saborea, siente u olfatea algún estímulo, también puede hacerlo concentrándose en su respiración o escaneando su cuerpo en búsqueda de sensaciones importantes. Puede retomar las ideas que generó en el formato 3.2 para auxiliarse.

Anexo 4. Evaluando la vida recreativa - social

Para identificar comportamientos-objetivo específicos que cambiar conviene evaluar la forma en que pueda estar desempeñándose en áreas que típicamente son parte de una buena vida recreativa y social.

Evalúe las siguientes habilidades/actividades acorde a esta escala: 0 = No aplica, 1= Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Rara vez, 4 = Ocasionalmente, 5 = Algunas veces, 6 = Con poca frecuencia, 7 = Con frecuencia, 8= Con mucha frecuencia, 9 = Casi siempre, 10 = Siempre

ACTIVIDADES/HABILIDADES PARA LA VIDA EN CASA	EVALUACIÓN
AUTOCAUIDADO	
Tengo pasatiempos o actividades que hago solo por diversión.	
Disfruto aprender cosas nuevas.	
Tengo pasatiempos o actividades en las que soy bueno.	
Disfruto realizar algún tipo de actividad física.	
Elijo ver libros o películas que disfruto.	
Tengo pasatiempos o actividades relajantes.	
Soy parte de algún club, organización o grupo religioso.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	
CUIDADO Y SEGURIDAD	
Me siento seguro en situaciones sociales sin necesidad de tomar precauciones excesivas.	
Puedo ocupar cualquier asiento disponible sin importar su ubicación u orientación.	
Puedo asistir a lugares concurridos (como el cine, centros comerciales o restaurantes).	
Puedo utilizar el transporte público (autobús, tren o avión) cuando se necesita.	
Puedo ir de pasajero en el auto.	
Puedo tolerar bullicio en conciertos o eventos deportivos.	
Puedo tolerar el ruido y movimientos inesperados de animales y niños pequeños.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	
INTERACCIÓN CON OTRAS PERSONAS	
Puedo tolerar comportamientos expansivos o desconsiderados por parte de otras personas.	
Estoy cómodo con la cantidad de amigos o contactos sociales que tengo.	
Puedo hacer y mantener planes con otras personas.	
Puedo involucrarme en conversaciones inconsecuentes.	
Puedo hacer y mantener compromisos con otras personas.	
Me siento cómodo invitando a otras personas a salir.	
Me siento cómodo invitando a otras personas a visitar mi hogar.	

Puedo incluir a otras personas a formar parte de mis actividades recreativas y sociales.	
Puedo comunicarme con los demás sin provocar agresiones o mostrar ira destructiva.	
Puedo evitar conflictos con mis amigos.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	
TAREAS O RESPONSABILIDADES GENERALES	
Puedo permanecer haciendo filas.	
Soy capaz de participar de, y disfrutar, actividades grupales.	
Puedo hacer planes para hacer cosas en el futuro que podría disfrutar.	
Puedo participar de actividades recreativas estando sobrio.	
Puedo mantenerme concentrado hasta terminar un proyecto.	
Puedo lidiar con situaciones estresantes o inesperadas.	
Disfruto de ver televisión o jugar videojuegos con moderación y manteniéndome involucrada en ellos.	
Puedo leer y seguir instrucciones en actividades recreativas (como armar un rompecabezas o algún modelo).	
Puedo tolerar el tráfico.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	

Identifique como prioridad las áreas donde usted pudiera haber puntuado menos de 3.

Identifique como objetivos áreas en las que haya puntuado de 4 a 7, y atiéndalos solo después de haber atendido prioridades superiores (puntuaciones de 3 a menos).

Considere un área libre de conflicto cualquier actividad donde haya puntuado 8 o más.

Anexo 5. Evaluando salud y bienestar

Para identificar comportamientos-objetivo específicos que cambiar conviene evaluar la forma en que pueda estar desempeñándose en áreas que típicamente son parte de tener una vida saludable.

Evalúe las siguientes habilidades/actividades acorde a esta escala: 0 = No aplica, 1= Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Rara vez, 4 = Ocasionalmente, 5 = Algunas veces, 6 = Con poca frecuencia, 7 = Con frecuencia, 8= Con mucha frecuencia, 9 = Casi siempre, 10 = Siempre

ACTIVIDADES/HABILIDADES PARA LA VIDA EN CASA	EVALUACIÓN
AUTOCUIDADO	
Como de manera balanceada y saludable.	
Me ejercito con regularidad.	
Sigo las instrucciones de mis médicos y tomo medicina según me la prescriben.	
Tengo buena higiene y hábitos de sueño.	
Puedo dormir toda la noche.	
No abuso ni del alcohol ni de otras drogas.	
No consumo productos de tabaco.	
Consumo cafeína de forma moderada.	
Atiendo problemas relativos a mi salud mental y tomo tratamiento conforme sea apropiado.	
Tengo una vida sexual saludable.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	
CUIDADO Y SEGURIDAD	
No me autolesiono.	
No pienso en suicidarme.	
Evito actuar de forma riesgosa o temeraria.	
No conduzco bajo en influjo de sustancias.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	
TAREAS O RESPONSABILIDADES GENERALES	
Acudo al médico y al dentista a hacerme chequeos de forma regular.	
Agendo citas con tiempo y acudo a ellas.	
No hago uso de hábitos problemáticos para lidiar con mis sentimientos (p.ej. apostar en exceso, ver pornografía de forma compulsiva, tener sexo impulsivamente, comer compulsivamente, videojugar en exceso).	
Puedo ajustar mis hábitos para lidiar con problemas de salud crónicos.	
Evito actividades que sé que empeoran mis problemas de salud crónicos.	
Trato mis enfermedades físicas.	
<i>Calcula tu puntaje promedio dividiendo el total entre el número de respuestas que hayan calificado con más de 0.</i>	

Identifique como prioridad las áreas donde usted pudiera haber puntuado menos de 3.

Identifique como objetivos áreas en las que haya puntuado de 4 a 7, y atiéndalos solo después de haber atendido prioridades superiores (puntuaciones de 3 o menos).

Considere un área libre de conflicto cualquier actividad donde haya puntuado 8 o más.