

ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

Evaluación de competencias del activador conductual

Michel A. Reyes Ortega



INSTITUTO DE TERAPIA
CONTEXTUAL • CDMX

PRESENTACIÓN

Estimado colega.

Me da gusto saludarte. Probablemente estás leyendo este documento porque asististe a, o estás cursando, un entrenamiento en Activación Conductual y tienes curiosidad de saber cuáles serían los criterios de calidad necesarios para saber si estás implementando la Activación Conductual competentemente. Pues, manos a la obra.

A continuación, encontrarás unas listas de cotejo sobre 4 competencias básicas que cualquier activador conductual debería tener. Esta lista fue desarrollada por Puspitasari (y sus colaboradores) para evaluar la competencia de terapeutas que implementan la Activación Conductual como parte de su actividad como consultores conductuales. Mi colega Jessica Zapata y yo, hemos adaptado estas listas para ajustarse a la capacitación que proporcionamos a profesionales que, como tu, buscan fortalecer su práctica clínica con este poderoso procedimiento. En su nombre, te deseo mucho éxito en tu labor como asesor conductual, estamos seguros de que será de gran ayuda para que tus consultantes puedan reorientar su vida en direcciones gratificantes y valiosas.

¿Cómo hacer uso de esta lista de cotejo?

El proceso de la Activación Conductual puede dividirse en cinco etapas básicas (descritas en la figura 2 del cuadernillo de Activación Conductual del consultante), en este cuadernillo se encuentra la evaluación de las competencias centrales de las cuatro primeras. Es recomendable leer la lista correspondiente a cada etapa antes y después de iniciar las sesiones correspondientes a la misma. Los objetivos son dos, prepararte para la labor y verificar tu competencia durante la misma. Es normal criticarse cuando uno mismo se autoevalúa, te recomiendo notar esta tentación y adoptar una postura gentil hacia ti mismo al utilizar esta herramienta.

Sin más por el momento, la mejor de las suertes y mucho éxito.

Michel

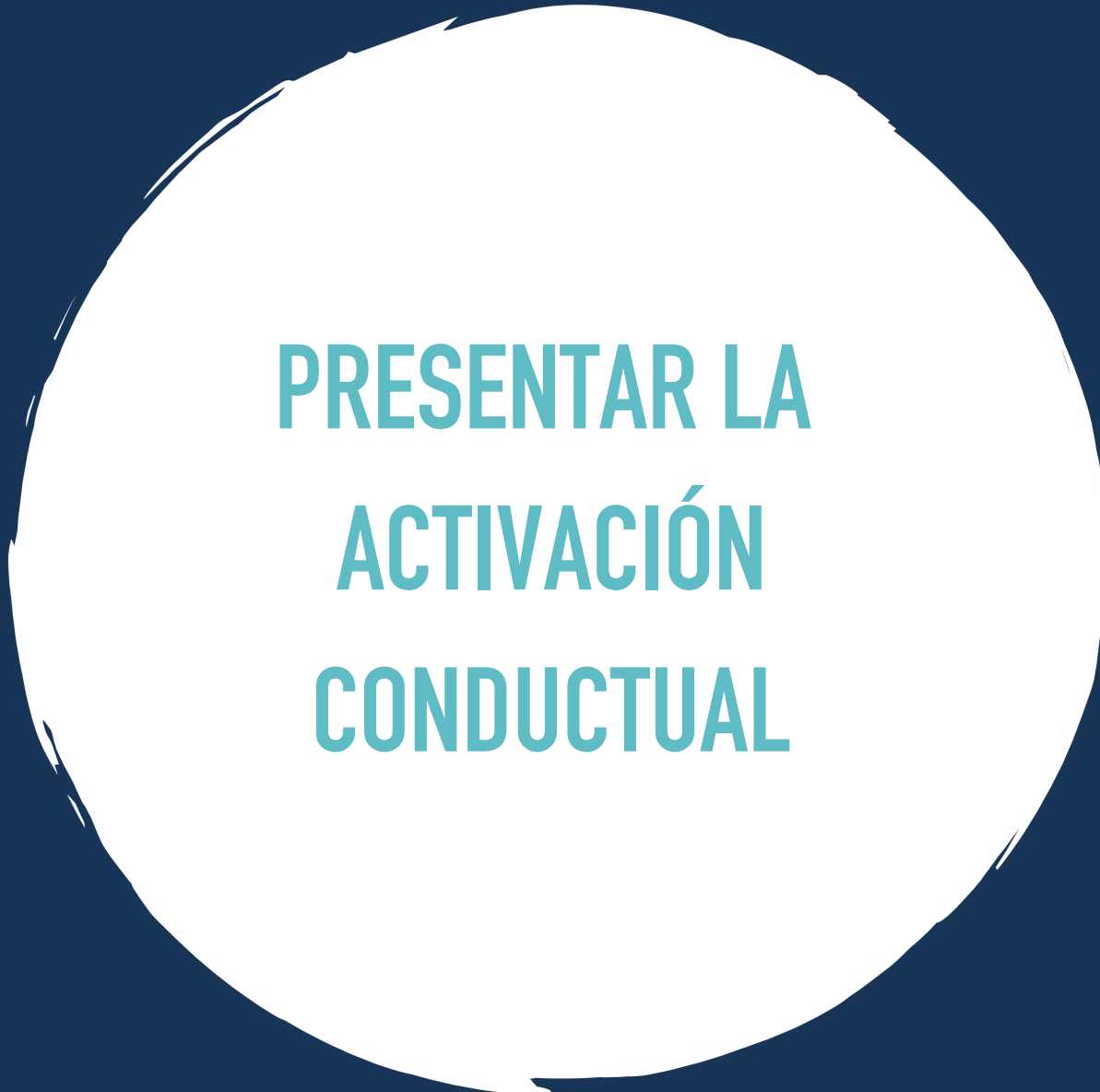
Referencias:

Puspitasari, A. J., Kanter, J. W., Busch, A. M., Leonard, R., Dunsiger, S., Cahill, S., Martell, C., & Koerner, K. (2017). A randomized controlled trial of an online, modular, active learning training program for behavioral activation for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(8), 814–825.

Puspitasari, A. J., Kanter, J. W., Murphy, J., Crowe, A., & Koerner, K. (2013). Developing an online, modular, active learning training program for behavioral activation. *Psychotherapy*, 50(2), 256–265.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| PRESENTAR LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL | 4 |
| EVALUAR ACTIVIDADES POTENCIALES PARA LA ACTIVACIÓN | 12 |
| PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES | 17 |
| LIDIAR CON LA EVITACIÓN | 21 |



**PRESENTAR LA
ACTIVACIÓN
CONDUCTUAL**

PRESENTAR LA ACTIVACIÓN CONDUCTUAL

1. Evaluó y discutió experiencias de vida negativas

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|--|---|
| - El consultor omitió evaluar o discutir experiencias de vida negativas. | - El consultor evaluó y discutió una experiencia de vida negativa. | - El consultor evaluó y discutió múltiples experiencias de vida negativas. | - El consultor evaluó y discutió múltiples experiencias de vida. - El consultor describió, con especificidad, las experiencias de vida negativas como instigadores de los síntomas de sufrimiento. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

2. Evaluó y discutió reacciones afectivas (elementos afectivos del sufrimiento)

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|---|---|
| - El consultor omitió evaluar o discutir reacciones afectivas de sufrimiento (reacciones afectivas). | - El consultor evaluó y discutió una reacción afectiva de sufrimiento. | - El consultor evaluó y discutió múltiples reacciones afectivas de sufrimiento. | - El consultor evaluó y discutió múltiples reacciones afectivas. - El consultor descubrió, con especificidad, la forma en que estas reacciones son naturales a las experiencias de vida negativas. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

3. Evaluó y discutió y discutió respuestas conductuales (acciones de afrontamiento y evitación)

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|--|---|---|
| - El consultor omitió evaluar o discutir respuestas conductuales (acciones de afrontamiento y evitación). | - El consultor evaluó y discutió una respuesta conductual. | - El consultor evaluó y discutió múltiples respuestas conductuales. | - El consultor evaluó y discutió múltiples respuestas conductuales. - El consultor describió con especificidad, estos comportamientos como reacciones a las experiencias de vida negativas y a las reacciones afectivas. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

4. Validar las reacciones afectivas y conductuales como naturales y comunes

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|--|---|--|
| - El consultor omitió validar las reacciones afectivas y conductuales como naturales y comunes. - El consultor utilizó un lenguaje o tono de voz condenatorio y enjuiciador cuando discutía las reacciones afectivas y conductuales. | - El consultor reconoció sólo una reacción emocional y conductual hacia las experiencias de vida negativas, pero no validó estas respuestas como naturales, entendibles y comunes. - La validación no estuvo presente en el tono vocal del consultor. | - El consultor hizo una de estas dos: 1.Validó las reacciones afectivas a los eventos de vida negativos como naturales entendibles y comunes. 2.Validó las respuestas conductuales hacia los eventos de vida negativos como naturales y entendibles y comunes. - La validación estuvo presente moderadamente en su tono vocal. | - El consultor validó tanto las reacciones afectivas como conductuales, a los eventos de vida negativos como naturales, entendibles y comunes. - La validación estuvo presente de forma óptima en el tono vocal de consultor. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

5. Se discutió el modelo del sufrimiento y la forma en que las respuestas conductuales perpetúan los problemas (la espiral o ciclo del sufrimiento).

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - El consultor omitió discutir la relación entre los eventos de vida negativos, las reacciones afectivas y las respuestas conductuales. - El consultor omitió discutir la forma en que las respuestas conductuales pueden perpetuar los problemas y llevar a más experiencias de vida negativas. | <ul style="list-style-type: none"> - El consultor discutió vagamente la relación entre las experiencias de vida negativas, las reacciones afectivas y las respuestas conductuales. - El consultor discutió vagamente la forma en que las respuestas conductuales pueden perpetuar los problemas y llevar a más experiencias de vida negativas. - El consultor omitió incluir al consultante en la conversación. - El consultor omitió utilizar las experiencias del consultante al discutir el ciclo de la depresión. | <ul style="list-style-type: none"> - El consultor discutió la relación entre las experiencias de vida negativas y las respuestas conductuales. - El consultor discutió la forma en que las respuestas conductuales pueden perpetuar los problemas de vida y llevar a más experiencias de vida negativas. - El consultor omitió incluir al consultante en la conversación - El consultor omitió utilizar las experiencias específicas del consultante cuando discutió el ciclo del sufrimiento. | <ul style="list-style-type: none"> - El consultor discutió la relación entre las experiencias de vida negativas, las reacciones afectivas y las respuestas conductuales. - El consultor discutió la forma en que las respuestas conductuales pueden perpetuar los problemas y llevar a mayores experiencias de vida negativas. - El consultor incluyó al consultante en la conversación. - El consultor utilizó las experiencias de vida específicas del consultante al discutir el ciclo del sufrimiento. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

6. Explicó la meta de la activación conductual: La activación conductual como alternativa a las respuestas conductuales de evitación.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|---|--|
| - El consultor omitió explicar que la meta de la activación conductual es utilizar la activación como una alternativa que rompe el ciclo de respuestas conductuales mantenedoras de sufrimiento. | - El consultor explicó, vagamente, que la meta de la activación conductual es utilizar la activación como una alternativa que rompe el ciclo de respuestas conductuales mantenedoras de sufrimiento. - El consultor omitió incluir las experiencias del consultante en la conversación. - El consultor omitió proporcionar ejemplos de activación alternativa. | - El consultor explicó, de manera general, que la meta de la activación conductual es utilizar la activación como una alternativa que rompe el ciclo de respuestas negativas. - El consultor omitió incluir las experiencias del consultante en la conversación. - El consultor omitió proporcionar ejemplos de activación. | - El consultor explicó, de manera concreta, que la meta de la activación conductual es utilizar la activación como una alternativa que rompe el ciclo de respuestas mantenedoras de sufrimiento. - El consultor incluyó las experiencias del consultante y a él en la conversación. - El consultor proporcionó ejemplos de activación. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

7. Se utilizó el lenguaje del consultante en vez de la jerga clínica.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|---|--|
| - El consultor utilizó jerga en múltiples ocasiones. - El consultor omitió utilizar un lenguaje claro y entendible para el consultante. | - El consultor utilizó jerga en algunas ocasiones. - El consultor utilizó un lenguaje que era algo difícil de entender para el consultante. | - El consultor evitó usar jerga, y si la utilizó, trató de explicar su significado. - El consultor usó un lenguaje que era claro y entendible para el consultante. | - El consultor evitó usar jerga. - El consultor usó un lenguaje que era claro y entendible para el consultante. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no** hizo:

8. Se solicitó retroalimentación al consultante y se verificó su comprensión de la lógica del tratamiento.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|--|---|
| - El consultor omitió solicitar retroalimentación. | - El consultor solicitó retroalimentación vagamente. | - El consultor solicitó retroalimentación general (p.ej. con preguntas cerradas del tipo si/no). | - El consultor solicitó retroalimentación concreta (p.ej. con preguntas abiertas o ejemplos). |

El consultor **hizo**:

El consultor **no** hizo:

9. “Sólo hazlo” v/s el papel del consultor como entrenador que proporcionará estrategias para facilitar la activación.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- El consultor omitió proporcionar respuestas alguna sobre la discusión al respecto.- El consultor proporcionó una respuesta culpabilizadora y/o enjuiciadora, inexacta o contradictoria con el modelo de activación conductual. | <ul style="list-style-type: none">- El consultor proporcionó una respuesta vaga y no abordó la discusión de manera concreta y específica. | <ul style="list-style-type: none">- El consultor reconoció la dificultad de la activación.- El consultor omitió destacar su papel en proporcionar estrategias para facilitar la activación.- El consultor proporcionó al menos el ejemplo de una estrategia para facilitar la activación.- El consultor omitió incluir las experiencias del consultante. | <ul style="list-style-type: none">- El consultor reconoció la dificultad de la activación.- El consultor destacó su papel en proporcionar estrategias específicas para ayudar a la activación.- El consultor proporcionó al menos el ejemplo de una estrategia para facilitar la activación.- El consultor incluyó las estrategias y experiencias del consultante. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

10. “De adentro hacia afuera” v/s proporcionar la justificación del enfoque de “afuera hacia dentro” de la activación conductual.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- El consultor omitió proporcionar respuesta alguna sobre la justificación del enfoque.- El consultor proporcionó una respuesta culpabilizadora y/o enjuiciadora, inexacta o contradictoria con el modelo de activación conductual. | <ul style="list-style-type: none">- El consultor proporcionó una respuesta vaga y omitió explicar la justificación sobre el enfoque de manera concreta y específica. | <ul style="list-style-type: none">- El consultor proporcionó una justificación clara para cambiar de conducta a pesar de los sentimientos negativos.- El consultor omitió proporcionar ejemplo alguno sobre modificar la conducta a pesar de los sentimientos negativos.- El consultor omitió incluir las experiencias del consultante. | <ul style="list-style-type: none">- El consultor proporcionó una justificación clara para cambiar de conducta a pesar de los sentimientos negativos.- El consultor proporcionó al menos un ejemplo sobre cambiar de conducta a pesar de los sentimientos negativos.- El consultor incluyó las experiencias del consultante. |

El consultor **hizo**:

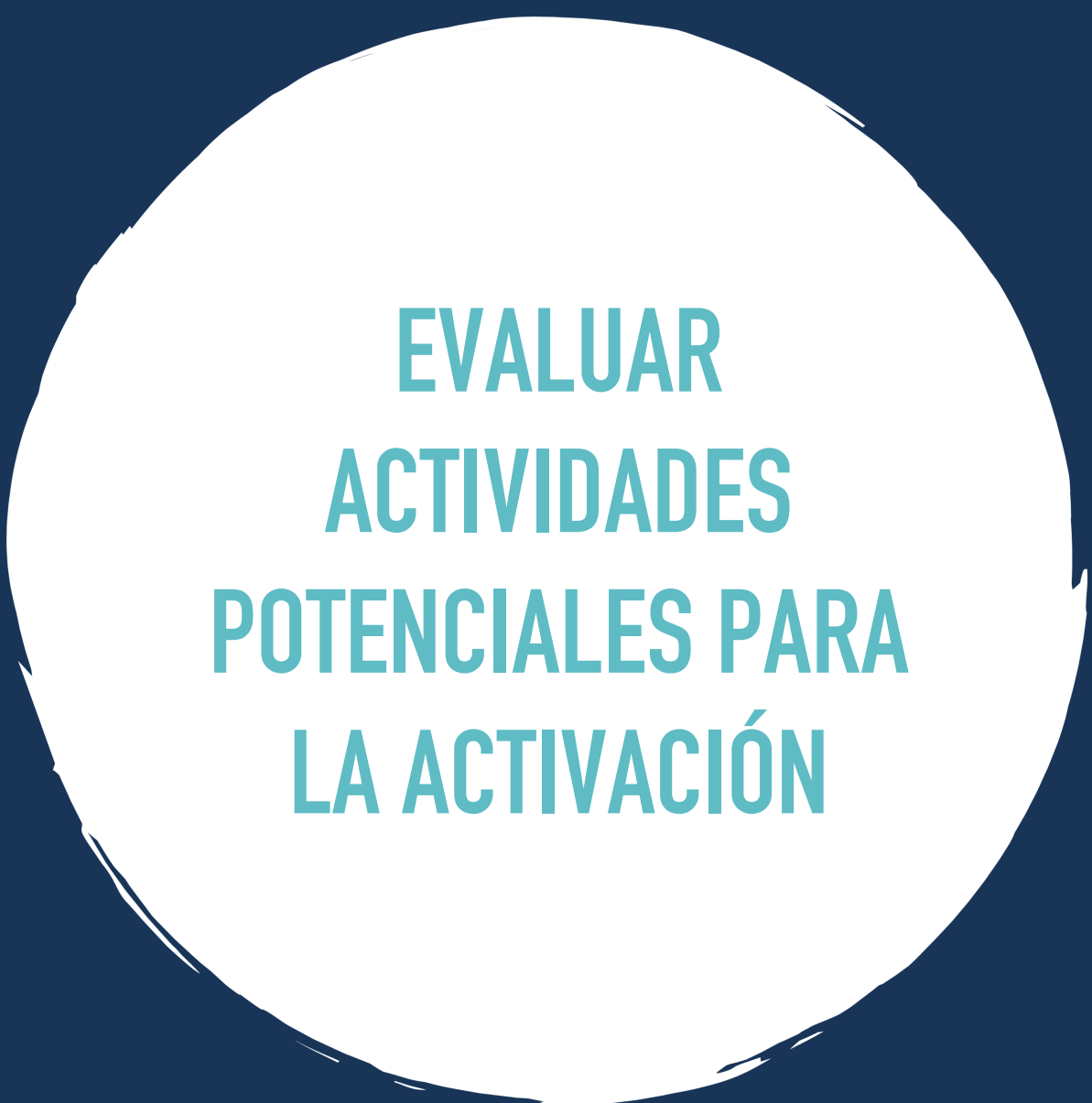
El consultor **no hizo**:

11. “Cerebro dañado” vs explicar cómo la activación puede cambiar aspectos neuroreguladores.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - El consultor omitió proporcionar explicación alguna. - El consultor proporcionó una explicación culpabilizadora y/o enjuiciadora, inexacta o contradictoria con el modelo de activación conductual. | <ul style="list-style-type: none"> - El consultor proporcionó una explicación vaga y no la abordó de manera concreta y específica. | <ul style="list-style-type: none"> - El consultor omitió reconocer el papel de los factores fisiológicos en la depresión. - El consultor proporcionó una justificación clara sobre el por qué cambiar la conducta puede afectar la fisiología. - El consultor omitió proporcionar ejemplo alguno sobre el cómo modificar la conducta puede afectar la fisiología. - El consultor omitió incluir la experiencia del consultante. | <ul style="list-style-type: none"> - El consultor reconoció el papel de los factores fisiológicos en la depresión. - El consultor proporcionó una justificación clara sobre el por qué cambiar la conducta puede afectar la fisiología. - El consultor proporcionó al menos un ejemplo de cómo el cambio de conducta puede afectar la fisiología. - El consultor incluyó las experiencias del consultante. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:



**EVALUAR
ACTIVIDADES
POTENCIALES PARA
LA ACTIVACIÓN**

1. Se evaluaron acciones que el consultante solía hacer pero dejó de hacerlo y/o le gustaría comenzar a hacer.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - El consultor omitió evaluar actividades que el consultante solía hacer, pero dejó de realizar. - El consultor omitió evaluar actividades que al consultante le gustaría comenzar a hacer. | <ul style="list-style-type: none"> - El consultor evaluó vagamente las actividades que el consultante solía hacer, pero dejó de realizar. - El consultor evaluó vagamente las actividades que al consultante le gustaría comenzar a hacer. | <ul style="list-style-type: none"> - El consultor evaluó brevemente las actividades que el consultante solía hacer, pero dejó de realizar. - El consultor evaluó brevemente las actividades que al consultante le gustaría comenzar a hacer. - El consultor omitió cubrir todas las áreas relevantes de la vida del consultante. | <ul style="list-style-type: none"> - El consultor evaluó a fondo las actividades que el consultante solía hacer, pero dejó de realizar. - El consultor evaluó a fondo las actividades que al consultante le gustaría comenzar a hacer. - El consultor cubrió todas las áreas relevantes de la vida del consultante. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

2. Se evaluaron las conductas de evitación (incluyendo las sutiles) que el consultante presenta con generalidad.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|---|---|--|
| - El consultor omitió evaluar las conductas de evitación que el consultante presenta con generalidad. | - El consultor evaluó vagamente las conductas de evitación que el consultante presenta con generalidad. | - El consultor definió brevemente las conductas de evitación. - El consultor solicitó al consultante evaluar alguna conducta de evitación. | - El consultor definió claramente las conductas de evitación. - El consultor solicitó al consultante evaluar varias conductas de evitación. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

3. Se discutió la relación entre actividades/contextos de vida y estado de ánimo.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|---|---|---|
| - El consultor omitió discutir la relación entre actividades y estado de ánimo. | - El consultor discutió vagamente la relación entre actividades y estado de ánimo. - El consultor omitió establecer una conexión relevante con las experiencias del consultante. | - El consultor discutió claramente la relación entre actividades y estado de ánimo. - El consultor hizo una de estas dos: 1. El consultor sólo discutió cómo las conductas de evitación del consultante afectan su estado de ánimo. 2. El consultor sólo discutió cómo las conductas de activación del consultante afectan su estado de ánimo. | - Discutió claramente la relación entre actividades y estado de ánimo. - El consultor discutió cómo los comportamientos de evitación del consultante afectan su estado de ánimo. - El consultor discutió cómo las conductas de activación del consultante afectan su estado de ánimo. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

4. Se evaluó, discutió y comentó sobre las metas a largo plazo, los valores y/o aspiraciones del consultante de manera concreta y desde el punto de vista conductual.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|--|--|
| - El consultor omitió evaluar, discutir o comentar, sobre las metas a largo plazo, valores y/o aspiraciones del consultante. | - El consultor evaluó, discutió y comentó vagamente sobre las metas a largo plazo, valores y/o aspiraciones del consultante. | - El consultor evaluó, discutió y comentó brevemente sobre las metas a largo plazo, valores y/o aspiraciones del consultante. - El consultor omitió cubrir todas las áreas relevantes de la vida del consultante. | - El consultor evaluó, discutió y comentó a fondo sobre las metas a largo plazo, valores y/o aspiraciones del consultante. - El consultor cubrió todas las áreas relevantes de la vida del consultante. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

5. Se evaluó, discutió y comentó sobre los problemas centrales del consultante, de manera concreta y desde el punto de vista conductual.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|--|--|---|
| - El consultor omitió evaluar, discutir y comentar sobre los problemas centrales del consultante. | - El consultor evaluó, discutió y comentó vagamente sobre los problemas centrales del consultante. | - El consultor evaluó, discutió y comentó brevemente sobre los problemas centrales del consultante. - El consultor discutió brevemente sobre la forma en que abordar los problemas centrales con la activación podría reducir el sufrimiento. | - El consultor evaluó, discutió y comentó a fondo sobre los problemas centrales del consultante. - El consultor discutió claramente sobre la forma en que abordar los problemas centrales con la activación podría reducir el sufrimiento. |

**Los problemas centrales son eventos de vida específicos (p.ej., desempleo, conflictos interpersonales, padecimientos crónicos) que están estrechamente relacionados o desencadenan los síntomas de malestar.*

El consultor **hizo**:

El consultor **no** hizo:

6. Se evaluó, discutió y comentó sobre las las interrupciones en las rutinas desde el punto de vista conductual.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|--|--|---|
| - El consultor omitió evaluar, discutir y comentar sobre las interrupciones en las rutinas. | - El consultor evaluó, discutió y comentó vagamente sobre las interrupciones en las rutinas. | - El consultor solicitó al consultante evaluar las interrupciones en alguna de sus rutinas. - El consultor discutió brevemente sobre la importancia de mantener una rutina. | - El consultor solicitó al consultante evaluar las interrupciones en varias rutinas. - El consultor discutió claramente sobre la importancia de mantener una rutina. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no** hizo:



**PROGRAMACIÓN
DE ACTIVIDADES**

1. Se trabajó colaborativamente con el consultante para identificar actividades a programar

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|--|---|---|
| - El consultor omitió discutir actividad alguna para programar. | - El consultor omitió trabajar colaborativamente con el consultante para identificar actividades a programar y simplemente eligió las actividades por el consultante. - El consultor omitió incluir al consultante en la discusión. | - El consultor trabajó colaborativamente con el consultante para identificar actividades a programar. - El consultor sólo identificó actividades que tienen una función similar (p.ej., sólo actividades placenteras). | - El consultor trabajó colaborativamente con el consultante para identificar actividades a programar. - El consultor identificó actividades que tienen diversas funciones (p.ej., actividades placenteras y actividades basadas en valores). |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

2. Se consideró la dificultad de las tareas y se dividieron las tareas complejas en elementos más pequeños.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|---|--|---|
| - El consultor omitió considerar la dificultad de la tarea. - El consultor omitió dividir cualquier tarea en partes más pequeñas. | - El consultor consideró vagamente la dificultad de las tareas. - El consultor omitió dividir la tarea en partes más pequeñas. | - El consultor consideró la dificultad de alguna tarea. - El consultor dividió sólo una tarea en partes más pequeñas. | - El consultor siempre consideró la dificultad de las tareas. - El consultor segmentó al menos una tarea en partes más pequeñas. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

3. Se programó al menos una actividad concreta (e.j., ¿qué, dónde, cuándo, con quién).

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|---|--|
| - El consultor omitió considerar el qué, dónde, cuándo, con quién, al programar las actividades. | - El consultor programó al menos una actividad vagamente. - El consultor omitió incluir al consultante en la discusión. | - El consultor discutió en alguna tarea el "qué, dónde, cuándo, y con quién" - El consultor incluyó al consultante en la discusión de forma general. | - El consultor habló sobre qué, dónde cuándo y con quién, en al menos una actividad. - El consultor siempre incluyó al consultante en la discusión. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

4. Se identificaron obstáculos para al menos una actividad.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|---|---|---|
| - El consultor omitió identificar obstáculos para al menos una actividad. | - El consultor solicitó al consultante identificar los obstáculos para la actividad programada una vez. - El consultor omitió señalar otros obstáculos potenciales en los que el consultante no pensó. | - El consultor solicitó al consultante identificar los obstáculos para la actividad programada en múltiples ocasiones. - El consultor omitió identificar otros obstáculos posibles en los que el consultante no pensó. | - El consultor solicitó al consultante identificar varios obstáculos para al menos una actividad programada. - El consultor identificó otros posibles obstáculos en los que el consultante no pensó. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

5. Se identificaron soluciones para al menos un obstáculo.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|--|---|
| - El consultor omitió identificar alguna solución para uno de los posibles obstáculos. | - El consultor solicitó al consultante identificar soluciones a los posibles obstáculos una vez. - El consultor omitió ofrecer solución alguna para los posibles obstáculos en los que el consultante no pensó. | - El consultor solicitó al consultante identificar soluciones a los posibles obstáculos en múltiples ocasiones. - El consultor omitió ofrecer solución alguna a los posibles obstáculos en los que el consultante no pensó. | - El consultor solicitó al consultante identificar los posibles obstáculos en múltiples ocasiones. - El consultor ofreció algunas soluciones a los posibles obstáculos en los que el consultante no pensó. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:



**LIDIAR CON
LA EVITACIÓN**

1. Se ayudó al consultante a distinguir los instigadores, respuestas y patrones de evitación (3 círculos)

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|--|--|---|
| - El consultor omitió ayudar al consultante a distinguir instigadores, respuestas ni patrones de evitación. | - El consultor ayudó vagamente al consultante a distinguir instigadores, respuestas y/o patrones de evitación, pero no las tres. | - El consultor ayudó claramente al consultante a distinguir instigadores, respuestas y patrones de evitación. - El consultor omitió incluir las experiencias del consultante en la discusión. | - El consultor ayudó claramente al consultante a distinguir instigadores, respuestas y patrones de evitación. - El consultor incluyó las experiencias del consultante en la discusión. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

2. Validar las respuestas y patrones de evitación como naturales, entendibles y comunes.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|--|---|
| - El consultor omitió validar las respuestas y los patrones de evitación como naturales, comprensibles y comunes. - El consultor usó un lenguaje y/o un tono culpabilizador y crítico al hablar sobre la evitación. | - El consultor reconoció las respuestas y los patrones de evitación, pero no validó estas respuestas como naturales, comprensibles y comunes. - La validación no se reflejó en el tono del consultor. | - El consultor hizo una de estas dos: 1. El consultor validó las respuestas como naturales, comprensibles y comunes. 2. El consultor validó el patrón de evitación como natural, comprensible y común. | - El consultor ayudó claramente El consultor validó las respuestas y los patrones de evitación como naturales, comprensibles y comunes. - La validación se reflejó óptimamente en el tono del consultor. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

3. Se identificaron y discutieron los beneficios a corto plazo y los problemas a largo plazo asociados con la evitación.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|--|---|--|
| - El consultor omitió identificar y discutir los beneficios a corto plazo y los problemas a largo plazo asociados con la evitación. | - El consultor sólo discutió los beneficios a corto plazo de la evitación. ó - El consultor sólo discutió los problemas a largo plazo de la evitación. | - El consultor identificó y discutió los beneficios a corto plazo y los problemas a largo plazo de la evitación. - El consultor omitió incluir las experiencias del consultante. | - El consultor identificó y discutió los beneficios a corto plazo y los problemas a largo plazo de la evitación. - El consultor incluyó las experiencias del consultante. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

4. Se identificaron y discutieron los beneficios a corto plazo y los problemas a largo plazo asociados con la evitación.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|---|--|---|--|
| - El consultor omitió identificar y discutir los beneficios a corto plazo y los problemas a largo plazo asociados con la evitación. | - El consultor sólo discutió los beneficios a corto plazo de la evitación. ó - El consultor sólo discutió los problemas a largo plazo de la evitación. | - El consultor identificó y discutió los beneficios a corto plazo y los problemas a largo plazo de la evitación. - El consultor omitió incluir las experiencias del consultante. | - El consultor identificó y discutió los beneficios a corto plazo y los problemas a largo plazo de la evitación. - El consultor incluyó las experiencias del consultante. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:

5. Se conectaron las actividades con los objetivos y valores del consultante.

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|--|--|
| - El consultor omitió conectar la actividad con los objetivos y valores del consultante. | - El consultor conectó vagamente la actividad del consultante con los objetivos y valores del consultante. | - El consultor discutió y revisó al menos una de las metas a largo plazo o valores del consultante, y estableció una fuerte conexión entre el objetivo o valor y la actividad. - El consultor omitió utilizar alguna estrategia para conectar la actividad del consultante con sus metas o valores. | - El consultor discutió y revisó al menos una de las metas a largo plazo o valores del consultante, y estableció una fuerte conexión entre el objetivo o valor y la actividad. - El consultor utilizó alguna estrategia para conectar la actividad del consultante con sus metas o valores. |

El consultor **hizo**:

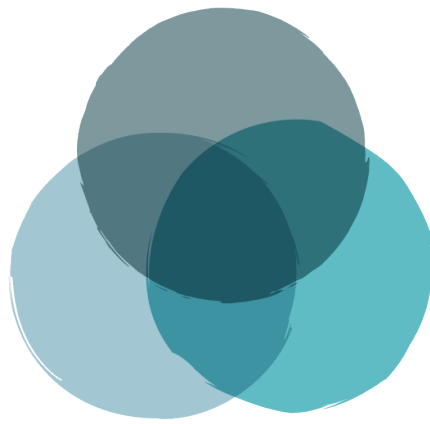
El consultor **no hizo**:

6. Se programó una actividad teniendo en cuenta concretamente la evitación ("afrentamiento alternativo", "trac", considerar la dificultad de la tarea y partir la actividad en partes más pequeñas).

| 0 | 2 | 4 | 6 |
|--|--|--|--|
| - El consultor omitió programar la actividad concretamente, teniendo en cuenta la evitación. | - El consultor programó vagamente la actividad, y no utilizó estrategias específicas de programación de actividades. | - El consultor programó la actividad y discutió algunos, pero no todos los qué, dónde, cuándo, con quién. - El consultor omitió incluir al consultante en la discusión. | - El consultor programó la actividad y discutió todos los qué, dónde, cuándo, con quién. - El consultor incluyó al consultante en la discusión. |

El consultor **hizo**:

El consultor **no hizo**:



**INSTITUTO DE TERAPIA
CONTEXTUAL • CDMX**

terapiascontextuales.mx