

# ANALISIS FUNCIONAL DE CONDUCTA POR USO DE SUBSTANCIAS/DROGAS (EVALUACION INICIAL)

Traducido por SCAN, Inc. Laredo, TX, [www.scan-inc.org](http://www.scan-inc.org)

Causas Externas	Causas Internas	Conducta	Consecuencias Positivas a Corto plazo	Consecuencias Negativas a largo plazo
<p>1. ¿Usualmente en <u>compañía de quien</u> estas cuando usas drogas/alcohol?</p> <p>2. ¿<u>Donde</u> usualmente usas drogas/alcohol?</p> <p>3. ¿<u>Cuando</u>, usualmente, usas drogas/alcohol?</p>	<p>1. ¿En que <u>piensas</u> usualmente antes de usar drogas/alcohol?</p> <p>2. ¿Que <u>sientes ficiamente</u>, usualmente, antes de usar drogas?</p> <p>3. ¿Que es lo que tu <u>sientes emocionalmente</u>, usualmente antes de usar drogas?</p>	<p>1. ¿Usualmente, <u>que droga/alcohol</u> usas?</p> <p>2. ¿<u>Cuanta</u> droga/alcohol usas usualmente?</p> <p>3. ¿<u>Por cuanto tiempo</u>, usualmente, usas la droga/alcohol?</p>	<p>1. ¿Que te gusta de usar drogas/alcohol en compañía de _____? (con quien)</p> <p>2. ¿Que es lo que te gusta de usar droga/alcohol en _____? (donde)</p> <p>3. ¿Que es lo que te gusta de usar droga/alcohol _____? (cuando)</p> <p>4. ¿Cuales son algunos de los pensamientos agradables que tienes cuando estas usando droga/alcohol?</p> <p>5. ¿Cuales son algunos de los sentimientos físicos que son agradables cuando estas usando droga/alcohol?</p> <p>6. ¿Cuales son algunos de los sentimientos emocionales que son agradables cuando estas usando drogas/alcohol?</p>	<p>1. ¿Cuales son los resultados negativos de _____? (conducta/actividad) en relación con las siguientes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. miembros de la familia</li> <li>b. amigos</li> <li>c. sensaciones físicas</li> <li>d. sentimientos emocionales</li> <li>e. situaciones legales</li> <li>f. situaciones escolares</li> <li>g. situaciones en el empleo</li> <li>h. situaciones financieras</li> <li>i. otras situaciones</li> </ul>

**ANALISIS FUNCIONAL DE CONDUCTA PROSOCIAL**  
 Traducido por SCAN, Inc. Laredo, TX, www.scan-inc.org

**(conducta/actividad)**

**Causas**

Externas	Internas	Conducta	Consecuencias Negativas a Corto plazo	Consecuencias Positivas a largo plazo
<p>1. ¿En compañía de quien estas usualmente cuando _____? Conducta/actividad</p> <p>2. ¿Donde usualmente tu _____?</p> <p>3. ¿Cuando, usualmente, tu _____?</p>	<p>1. ¿En que piensas usualmente antes de _____? Conducta/actividad</p> <p>2. ¿Que sientes físicamente antes de _____?</p> <p>3. ¿Que es lo que tu sientes físicamente antes de _____?</p>	<p>1. ¿Que conducta o actividad no acostumbras cuando _____?</p> <p>2. ¿Cada y cuando, usualmente, tu _____?</p> <p>3. ¿Cuanto tiempo dura usualmente _____?</p>	<p>1.¿Que _____ conducta/actividad no te gusta con _____?</p> <p>2. ¿Que es lo que menos te gusta de _____ en donde _____?</p> <p>3. ¿Que es lo que menos te gusta de _____ en donde _____?</p> <p>4. ¿Cuales son algunos de los pensamientos desagradables que tienes cuando tu _____?</p> <p>5. ¿Cuales son algunos de los sentimientos físicos que sientes cuando tu _____?</p> <p>6. ¿Cuales son algunos de los sentimientos emocionales que sientes cuando tu _____?</p>	<p>1. ¿Cuales son los resultados positivos de _____ en cada una de las siguientes áreas?:</p> <p>a. miembros de la familia</p> <p>b. amigos</p> <p>c. sentimientos físicos</p> <p>d. sentimientos emocionales</p> <p>e. situaciones legales</p> <p>f. situaciones escolares</p> <p>g. situaciones en el empleo</p> <p>h. situaciones financieras</p> <p>i. otras situaciones</p>

# Análisis Funcional - Versión de las Recaídas

*No es un solo momento a recaer, es un proceso.*

Causas Externas	Causas Internas	La Conducta	Consecuencias Positivas a Corto Plazo	Consecuencias Negativas a Largo Plazo
¿ <u>Con quien</u> estuviste cuando usaste drogas/alcohol?	¿En que <u>piensaste</u> antes de usar drogas/tamar alcohol?	¿ <u>Que</u> consumiste? (específicamente)	¿Que te gusto de usar drogas/alcohol en compañía de _____? (con quien)	¿Cuáles fueron algunas resultadas negativas de consumir en relación con las siguientes categorías?  A) Interpersonal (familia/amigos)  B) Sensaciones físicas
		¿ <u>Cuánto</u> consumiste?	¿Que es lo que te gusto de usar drogas/alcohol en _____? (donde)	
¿ <u>Donde</u> usaste drogas/alcohol?	¿Que sentiste <u>fisicamente</u> antes de usar drogas/alcohol?	¿Con que <u>frecuencia</u> consumiste?	¿Que es lo que te gusto de usar drogas/alcohol _____? (cuando)	C) Sentimientos emocionales  D) Situaciones legales  E) Situaciones de empleo  F) Situaciones económicas
			¿Cuales fueron algunos de los <u>pensamientos</u> y <u>emociones</u> agradables que tuviste cuando estuviste usando drogas/alcohol?	
¿ <u>Cuando</u> usaste drogas/alcohol? (¿Qué hora?)	¿Que es lo que tu sentiste <u>emocionalmente</u> antes de usar drogas/alcohol?	¿Por <u>cuanto tiempo</u> consumiste?	¿Cuales fueron algunos de los <u>sentimientos físicos</u> que fueron agradables cuando usaste drogas/alcohol?	G) Otra

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**ESCALA DE FELICIDAD**  
**Traducido por SCAN, Inc. Laredo, TX, [www.scan-inc.org](http://www.scan-inc.org)**

Nombre: \_\_\_\_\_ ID: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Esta escala fue diseñada para calcular la felicidad que sientes *ahora* en cada una de las 16 áreas siguientes. Circula uno de los números (1 al 10) enseguida de cada área. Los números hacia la izquierda que terminan en el 10 indican varios niveles de infelicidad, mientras que los números hacia la derecha reflejan niveles de felicidad en aumento. Cuando estés decidiendo en cada área de tu vida, pregúntate: “*Que tan feliz soy ahora en esta área de mi vida?*” En otras palabras indica, de acuerdo con la escala numérica (1 al 10) exactamente como te sientes hoy. Trata de excluir como te sentías ayer y concéntrate solamente en como te sientes hoy en cada una de las áreas de tu vida. También trata de no permitir que una categoría inflencie el resultado de las demás categorías.

	Completamente Infeliz					Completamente Feliz				
1. Marihuana uso/ no uso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Alcohol uso/no uso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Otras drogas uso/no uso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Relaciones con novio/novia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Relaciones con amigos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Relaciones con padres/personas a cargo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Escuela	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Actividades sociales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Actividades recreativas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Hábitos personales (despertarte en la mañana, ser puntual, terminar tareas)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Situaciones Legales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Distribuir tu dinero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

13. Vida emocional	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Comunicación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Felicidad en general	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Otras situaciones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Objetivos del tratamiento

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Áreas Problema/Objetivos: "En el área ____ me gustaría..."	Intervención	Periodo de Tiempo
1. Consumo/No consumo de marihuana		
2. Consumo/No consumo de alcohol		
3. Consumo/No consumo de otras drogas		
4. Relación con la pareja		
5. Relaciones con los amigos		
6. Relaciones con padres o cuidadores		
7. Escuela		
8. Actividades sociales		

## Objetivos del tratamiento

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Áreas Problema/Objetivos: “En el área ____ me gustaría...”	Intervención	Periodo de Tiempo
9. Actividades Recreativas		
10. Hábitos personales (levantarse por las mañanas, llegar a la hora, terminar las tareas, ...)		
11. Cuestiones legales		
12. Manejo del dinero		
13. Vida emocional (sentimientos)		
14. Comunicación		
15. Satisfacción General		
16. Otros		

\_\_\_\_\_  
(Firma del participante)

\_\_\_\_\_  
(Fecha)

\_\_\_\_\_  
(Firma del orientador)

\_\_\_\_\_  
(Fecha)

\_\_\_\_\_  
(Firma del tutor–opcional)

\_\_\_\_\_  
(Fecha)

\_\_\_\_\_  
(Firma del Supervisor)

\_\_\_\_\_  
(Fecha)





## Objetivos del tratamiento

Nombre:   José García  

Fecha:                         1/3                        

Áreas Problema/Objetivos: “En el área ____ me gustaría...”	Intervención	Periodo de Tiempo
1. Actividades Recreativas		
2. Hábitos personales (levantarse por las mañanas, llegar a la hora, terminar las tareas, ...)		
3. Cuestiones legales		
4. Manejo del dinero		
5. Vida emocional (sentimientos)		
6. Comunicación		
7. Satisfacción General		
8. Otros		

                        José García                        

(Firma del participante)

                        1/3                        

(Fecha)

                        Beatriz Rodríguez                        

(Firma del orientador)

                        1/3                        

(Fecha)

                        María González                        

(Firma del tutor–opcional)

                        1/3                        

(Fecha)

                        Ramón Fernández                        

(Firma del Supervisor)

                        1/3                        

(Fecha)

## **TECNICAS DE COMUNICACIÓN**

[Traducido por SCAN, Inc. Laredo, TX, [www.scan-inc.org](http://www.scan-inc.org)]

La meta en usar técnicas en comunicación es para lograr que la persona con quien hablamos entienda lo que queremos de ella. El usar técnicas de comunicación nos capacita para llegar a un acuerdo o una solución a cualquier problema. Cuando todos estamos de acuerdo en una solución, es casi seguro que habrá conformidad y satisfacción. Es muy importante mantenernos en una actitud positiva durante el entrenamiento de técnicas en comunicación y evitar buscar culpas.

**Como entender una declaración.** La meta de entender una declaración es estar abiertos a la comunicación y demostrar que entendemos lo que piensa la otra persona acerca del problema.

\_\_\_ **La perspectiva de la otra persona:** Ejemplo: “Mamá, entiendo que quieres que limpie mi cuarto porque está muy sucio, y tu quisieras que la casa esté limpia cuando nos visitan nuestros amigos.”

\_\_\_ **Nuestra perspectiva:** Ejemplo: “Jaime tendrá una fiesta de cumpleaños en su casa, y hace tiempo que yo no veo a Jaime, Me dará mucho gusto ir.”

\_\_\_ **Preguntar o pedir algo (una pregunta debe ser breve, positiva y específica).** Ejemplo: “Te agradecería mucho si me dejaras limpiar mi cuarto mas tarde o a la noche, mas o menos a las 8:00 de la noche en cuanto regrese a casa.”

**Responsabilidad Parcial.** La meta de una declaración de responsabilidad parcial es evitar culpar a otra persona. Recuerde aclarar como usted o la otra persona están envueltos en el problema o la solución del mismo. Esto es:

\_\_\_ **Como está envuelto usted en el problema?** Ejemplo: “Yo sé que al no guardar mi ropa causé un gran desorden y no siempre he cumplido con limpiar mi cuarto, siento mucho no haber hecho lo que debía.”

\_\_\_ **Repita la pregunta (opcional).** Ejemplo: “Agradecería mucho si me dejabas limpiar mi cuarto cerca de las 8:00 de la noche cuando regrese de la fiesta de Jaime.”

**Oferta de ayuda.** La oferta de ayuda se usa para demostrar que está de acuerdo en trabajar para encontrar una solución al problema que beneficie a todos y que le gustaría escuchar las ideas que tengan los demás para una posible solución. Eso es:

\_\_\_ **Ofrecer varias soluciones.** Ejemplo: “Agradecería mucho si hay algo que yo pueda hacer para ayudar como hacer otro trabajo en la casa o ayudar con la cena o solo hacer una limpieza rápida de diez minutos por ahora y terminar el resto mas tarde.”

\_\_\_ **Declare su disposición de escuchar y considerar las ideas de otras personas.** Ejemplo: “Estoy dispuesto a escuchar si hay alguien que tenga otra idea.”

Una vez que todas las personas envueltas oyen las ofertas de ayuda pueden tratar de convenir en aceptar una solución o tratar de encontrar otra solución. Puede ser necesario volver a repasar las técnicas de comunicación para presentar su posición.

## Hoja de Trabajo para Resolver Problemas

1. **Defina su problema.** (Solamente un problema. Sea muy específico. Escríbalo debajo.)
2. **Lluvia de Ideas: Escriba todas las soluciones posibles que se le vengan a la mente.**  
(¡Entre más ideas tenga es mejor! Escriba abajo su lista de soluciones posibles.)
3. **Elimine sugerencias que no quiere.** (Tache las que no se imagina que pueda usted hacer.)
4. **Escoja una posible solución.** (¿Qué solución se imagina usted que puede hacer esta semana? Circúlela.)
5. **Piense en los posibles obstáculos que puedan ocurrir.** (¿Que obstáculo pudiera interferir para que esta posible solución funcione? Debajo, escriba una lista de obstáculos.)
6. **Revise cada obstáculo.** (Si no puede resolver ninguno de los obstáculos, escoja una nueva posible solución y repita el mismo procedimiento descrito arriba.)
7. **Haga que la solución seleccionada sea su tarea para esta semana.** (Debajo, escriba exactamente cuándo y cómo lo haría.)
8. **Evalúe el resultado.** (¿Le funcionó? Si es necesario hacer cambios, escríbalos debajo y comprométase a intentarlo de nuevo.)

Fecha \_\_\_\_\_ Sesión # \_\_\_\_\_ ID del adolescente \_\_\_\_\_ Iniciales del Terapeuta \_\_\_\_\_

**ACRA**  
**Traducido por SCAN, Inc. Laredo, TX, [www.scan-inc.org](http://www.scan-inc.org)**

**Recordatorio diario para ser amable**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Semana:** \_\_\_\_\_

<b>Actividad</b>	<b>Sun</b>	<b>Mon</b>	<b>Tue</b>	<b>Wed</b>	<b>Thu</b>	<b>Fri</b>	<b>Sat</b>
¿Expresaste apreciación a otra persona el día de hoy?							
¿Le diste algún cumplido a alguien el día de hoy?							
¿Le diste alguna sorpresa agradable a alguien el día de hoy?							
¿Expresaste afecto?							
¿Iniciaste alguna conversación agradable el día de hoy?							
¿Ofreciste ayuda?							

## Escala de Felicidad (Relacion entre Padres e Hijos) (Version para Padres o Tutores)

Nombre: \_\_\_\_\_ ID: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

La intención de esta escala es estimar la felicidad que existe actualmente en la relación de su adolescente y usted en cada una de las ocho áreas abajo mencionadas. Deberá circular uno de los números del 1 al 10 enseguida de cada área. Los números hacia la izquierda de la escala del 1-10 indican varios grados de infelicidad, por otro lado los números hacia la derecha reflejan altos índices de felicidad en cuestión de la relación que usted tiene con su adolescente. Hágase esta pregunta cuando conteste la escala, ¿Que tan feliz me siento el día de hoy con el adolescente en esta área? Recuerde basarse en la escala numérica (1 a 10). Excluya sentimientos de días anteriores, enfóquese en los sentimientos del día de hoy. Además, trate de que no influya una categoría sobre la otra.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Completamente Infeliz					Completamente Feliz				
1.Responsabilidades del hogar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.Comunicación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.Afecto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.Trabajo o Escuela	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.Apoyo Emocional	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.Felicidad en general	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.Calidad de Tiempo con el adolescente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.Atmosfera en la casa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**ESCALA DE FELICIDAD EN RELACIONES**  
 [Traducido por SCAN, Inc. Laredo, TX, [www.scan-inc.org](http://www.scan-inc.org)]

**(Versión para Adolescentes)**

Nombre: \_\_\_\_\_ ID: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Esta escala fue diseñada para calcular la felicidad que sientes en la relación que tienes con tus padres/personas a cargo de ti en cada una de las siguientes áreas siguientes. Circula uno de los números (1 al 10) enseguida de cada área. Los números hacia la izquierda que terminan en el 10 indican varios niveles de infelicidad, mientras que los números hacia la derecha reflejan niveles de felicidad en aumento. Cuando estés decidiendo en cada área de tu vida, pregúntate: “Que tan feliz soy con mis padres en esta área?” En otras palabras indica, de acuerdo con la escala numérica (1 al 10) exactamente como te sientes hoy. Trata de excluir como te sentías ayer y concéntrate solamente en como te sientes hoy en cada una de las áreas de tu vida. También trata de no permitir que una categoría influya el resultado de las demás categorías.

	Completamente Infeliz					Completamente Feliz				
1. Tiempo dedicado a mí	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Complemento para gastos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Comunicación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Afecto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Apoyo escolar/empleo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Apoyo emocional	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Felicidad en general	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Actividades caseras en general	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Cuestionario sobre el tiempo libre

Para cada actividad que aparece a la izquierda, marque el espacio a la derecha que indique que tan interesado esta usted en esa actividad cuando *no* está usando alcohol o drogas.

SU interés

	Muchísimo	Mucho	Muy Poco	Nada
1. <u>Decorar y pintar alrededor de la casa</u>	----	----	----	----
2. <u>Encontrar ofertas en rebajas y subastas</u>	----	----	----	----
3. <u>Astrología, horóscopos y el Zodíaco</u>	----	----	----	----
4. <u>Visitar cuevas, cascadas, maravillas pintorescas</u>	----	----	----	----
5. <u>Hacer joyas, canastas, estatuas</u>	----	----	----	----
6. <u>Criar o entrenar animales para exposiciones o competencias</u>	----	----	----	----
7. <u>Planear viajes, paseros y excursiones</u>	----	----	----	----
8. <u>Ir al circo y al rodeo</u>	----	----	----	----
9. <u>Ir a los grupos y actividades sociales de la iglesia</u>	----	----	----	----
10. <u>Cultivar plantas caseras</u>	----	----	----	----
11. <u>Criar mascotas</u>	----	----	----	----
12. <u>Visitar a los parientes</u>	----	----	----	----
13. <u>Hacer cosas con sus padres o abuelos</u>	----	----	----	----
14. <u>Hacer cosas con sus vecinos</u>	----	----	----	----
15. <u>Cultivar flores o vegetales</u>	----	----	----	----
16. <u>Ir a la biblioteca</u>	----	----	----	----
17. <u>Visitar el zoológico</u>	----	----	----	----
18. <u>Grabar o mirar videos de la familia</u>	----	----	----	----
19. <u>Leer el periódico y revistas</u>	----	----	----	----
20. <u>Leer libros</u>	----	----	----	----
21. <u>Correr, hacer ejercicio, gimnasia, actividad física</u>	----	----	----	----
22. <u>Actividades trabajando la madera</u>	----	----	----	----
23. <u>Tocar un instrumento musical</u>	----	----	----	----

	Muchísimo	Mucho	Muy Poco	Nada
24. <u>Bailar (salón de baile, ballet, o disco)</u>	-----	-----	-----	-----
25. <u>Ir a desfiles, fuegos artificiales, espectáculos públicos</u>	-----	-----	-----	-----
26. <u>Ir a fiestas</u>	-----	-----	-----	-----
27. <u>Caminar en los parques o alrededor del barrio</u>	-----	-----	-----	-----
28. <u>Ir a la escuela, realizar las labores diarias</u>	-----	-----	-----	-----
29. <u>Resolver crucigramas o rompecabezas</u>	-----	-----	-----	-----
30. <u>Hacer amigos</u>	-----	-----	-----	-----
31. <u>Leer historias de detectives o misterio</u>	-----	-----	-----	-----
32. <u>Escribir cartas a amigos y familiares</u>	-----	-----	-----	-----
33. <u>Leer o estudiar historia</u>	-----	-----	-----	-----
34. <u>Ir a museos, galerías de arte o monumentos</u>	-----	-----	-----	-----
35. <u>Mantenerse al día con los sucesos actuales</u>	-----	-----	-----	-----
36. <u>Jugar bingo y juegos similares</u>	-----	-----	-----	-----
37. <u>Viajar para ver sitios y lugares históricos</u>	-----	-----	-----	-----
38. <u>Ir a mercados de las pulgas, bazares o ventas de objetos usados</u>	-----	-----	-----	-----
39. <u>Ir a parques de atracciones y diversiones</u>	-----	-----	-----	-----
40. <u>Patinar sobre hielo o sobre ruedas</u>	-----	-----	-----	-----
41. <u>Trabajar en la iglesia, escuela, negocio, periódico del vecindario o boletín</u>	-----	-----	-----	-----
46. <u>Escribir historias, poemas, artículos o canciones</u>	-----	-----	-----	-----
47. <u>Donar tiempo para trabajar en la iglesia o proyectos</u>	-----	-----	-----	-----
48. <u>Pintar, hacer bosquejos o dibujar</u>	-----	-----	-----	-----
49. <u>Buscar personas nuevas con quien salir o tener una cita</u>	-----	-----	-----	-----
50. <u>Participar en concursos</u>	-----	-----	-----	-----
51. <u>Visitar a los amigos</u>	-----	-----	-----	-----
52. <u>Ir a exhibiciones de perros, gatos, caballos u otros animales</u>	-----	-----	-----	-----



	<b>Muchísimo</b>	<b>Mucho</b>	<b>Muy Poco</b>	<b>Nada</b>
53. <u>Viajar</u>	----	----	----	----
54. <u>Hablar con los amigos por teléfono</u>	----	----	----	----
55. <u>Ir a restaurantes</u>	----	----	----	----
56. <u>Mandarle mensajes a los amigos o pasar el rato en “chat rooms”</u>	----	----	----	----
57. <u>Cortar el prado y trabajar en el jardín de la casa</u>	----	----	----	----
58. <u>Aprender sobre acciones, bonos u otras inversiones</u>	----	----	----	----
59. <u>Jugar ajedrez, damas, cartas, etc.</u>	----	----	----	----
60. <u>Ir a escalar</u>	----	----	----	----
61. <u>Comprar o hacer cosas para vender y obtener ganancias</u>	----	----	----	----
62. <u>Volar cometas</u>	----	----	----	----
63. <u>Revisar el árbol familiar, genealogía, buscar a los familiares</u>	----	----	----	----
64. <u>Hacer modelos y miniaturas</u>	----	----	----	----
65. <u>Montar en bicicleta</u>	----	----	----	----
66. <u>Cantar con otros</u>	----	----	----	----
67. <u>Mirar carreras de caballos o perros</u>	----	----	----	----
68. <u>Aprender cerámica, porcelana o vidrio</u>	----	----	----	----
69. <u>Actuar en obras o hacer la escenografía, accesorios o luces</u>	----	----	----	----
70. <u>Mirar partidos (béisbol, hockey, etc.)</u>	----	----	----	----
71. <u>Aprender o hacer diseños y decorar</u>	----	----	----	----
72. <u>Montar en motos o vehículos todo terreno</u>	----	----	----	----
73. <u>Practicar deportes como voleibol, bádminton, “Frisbee”</u>	----	----	----	----
74. <u>Coleccionar estampillas, monedas, platos, muñecas, tarjetas, etc.</u>	----	----	----	----
75. <u>Hablar con las personas</u>	----	----	----	----
76. <u>Reparar cosas alrededor de la casa</u>	----	----	----	----
77. <u>Coleccionar arte o manualidades</u>	----	----	----	----
78. <u>Ir al cine o al teatro</u>	----	----	----	----

	<b>Muchísimo</b>	<b>Mucho</b>	<b>Muy Poco</b>	<b>Nada</b>
79. <u>Jugar golf</u>	-----	-----	-----	-----
80. <u>Reparar, restaurar o coleccionar muebles viejos</u>	-----	-----	-----	-----
81. <u>Pescar</u>	-----	-----	-----	-----
82. <u>Cazar</u>	-----	-----	-----	-----
83. <u>Discutir o debatir con otros</u>	-----	-----	-----	-----
84. <u>Participar en actividades o grupos políticos</u>	-----	-----	-----	-----
85. <u>Ir a mirar a las tiendas y las subastas públicas, etc.</u>	-----	-----	-----	-----
86. <u>Jugar billar, “shuffleboard”, a la herradura, etc.</u>	-----	-----	-----	-----
87. <u>Jugar (fútbol americano, softball, fútbol, etc.)</u>	-----	-----	-----	-----
88. <u>Ir a conciertos u otros espectáculos musicales</u>	-----	-----	-----	-----
89. <u>Deportes de invierno como esquiar, trineos, etc.</u>	-----	-----	-----	-----
90. <u>Navegar en Internet</u>	-----	-----	-----	-----
91. <u>Ir a la iglesia o estudiar la Biblia</u>	-----	-----	-----	-----
92. <u>Juegos de mesa como “Scrabble”, monopolio, etc.</u>	-----	-----	-----	-----
93. <u>Jugar juegos de video</u>	-----	-----	-----	-----
94. <u>Cuidar niños u otro tipo de trabajo con niños</u>	-----	-----	-----	-----
95. <u>Trabajo voluntario o de caridad con los enfermos y los necesitados</u>	-----	-----	-----	-----
96. <u>Ver televisión, escuchar la radio</u>	-----	-----	-----	-----
97. <u>Pasear en barco o canoa</u>	-----	-----	-----	-----
98. <u>Caminar, acampar, picnic o paseo al campo</u>	-----	-----	-----	-----
99. <u>Cocinar u hornear</u>	-----	-----	-----	-----
100. <u>Fotografía (tomar o revelar las fotos)</u>	-----	-----	-----	-----
101. <u>Jugar a las cartas</u>	-----	-----	-----	-----
102. <u>Tiro al blanco, plato, o a palomas de arcilla</u>	-----	-----	-----	-----
103. <u>Coser, tejer, croché, encaje de aguja, etc.</u>	-----	-----	-----	-----
104. <u>Trabajar en carros u otros vehículos</u>	-----	-----	-----	-----

	Muchísimo	Mucho	Muy Poco	Nada
105. <u>Jugar tenis, balonmano, squash, racquetball, etc.</u>	-----	-----	-----	-----
107. <u>Trabajar en arte o manualidades</u>	-----	-----	-----	-----
108. <u>Nadar, bucear y otras actividades en el agua</u>	-----	-----	-----	-----
109. <u>Coleccionar botellas, vidrio viejo, etc.</u>	-----	-----	-----	-----
110. <u>Aprender sobre otros países y culturas</u>	-----	-----	-----	-----
111. <u>Coleccionar conchas, rocas, especímenes, objetos de la naturaleza</u>	-----	-----	-----	-----
112. <u>Ciencia ficción</u>	-----	-----	-----	-----
113. <u>Novelas románticas e historias de amor</u>	-----	-----	-----	-----
114. <u>Ir a ferias o carnavales</u>	-----	-----	-----	-----
115. <u>Escuchar el estéreo, cassetes y CDs</u>	-----	-----	-----	-----
116. <u>Tomar cursos sobre nuevos temas</u>	-----	-----	-----	-----
117. <u>Clubes cívicos y de servicio, logias, grupos comunitarios</u>	-----	-----	-----	-----
118. <u>Cocinar platos extranjeros o sofisticados</u>	-----	-----	-----	-----
119. <u>Mirar carreras de carros, competencias de demolición, etc.</u>	-----	-----	-----	-----
120. <u>Mirar deportes individuales (boxeo, tenis, levantamiento de pesas, etc.)</u>	-----	-----	-----	-----
121. <u>Navegar</u>	-----	-----	-----	-----
122. <u>Arquitectura (diseño, estudio, construcción, etc.)</u>	-----	-----	-----	-----
123. <u>Radioaficionado (Ham, CB, etc.)</u>	-----	-----	-----	-----
124. <u>Aeróbicos (ejercicio, baile, etc.)</u>	-----	-----	-----	-----
125. <u>Escribir un diario</u>	-----	-----	-----	-----
126. <u>Hacer el sonido o grabar eventos, películas, conciertos, desfiles, etc.</u>	-----	-----	-----	-----
127. <u>Monopatín</u>	-----	-----	-----	-----
128. <u>Ir de compras</u>	-----	-----	-----	-----
129. <u>Ir a montar a caballo</u>	-----	-----	-----	-----
130. <u>Ir a un espectáculo de carros</u>	-----	-----	-----	-----

	<b>Muchísimo</b>	<b>Mucho</b>	<b>Muy Poco</b>	<b>Nada</b>
130. <u>Reacomodar su habitación, organizar su closet</u>	-----	-----	-----	-----
131. <u>Aprender tiro con arco</u>	-----	-----	-----	-----
132. <u>Jugar golf en miniatura</u>	-----	-----	-----	-----
133. <u>Actividades de invierno (hacer un muñeco de nieve, peleas con bolas de nieve, etc.)</u>	-----	-----	-----	-----
134. <u>Ir a un espectáculo en el aire</u>	-----	-----	-----	-----
135. <u>Hacerse un manicure o pedicure</u>	-----	-----	-----	-----
136. <u>Ir a mirar las estrellas</u>	-----	-----	-----	-----
137. <u>Ayudar a limpiar la casa</u>	-----	-----	-----	-----
138. <u>Hacer un álbum de recortes (“scrapbook”)</u>	-----	-----	-----	-----
139. <u>Hacer velas o jabones</u>	-----	-----	-----	-----
140. <u>Ir a batear</u>	-----	-----	-----	-----
141. <u>Ir a un campo de práctica</u>	-----	-----	-----	-----
142. <u>Jugar ping-pong</u>	-----	-----	-----	-----
143. <u>Broncearse</u>	-----	-----	-----	-----
144. <u>Jugar con pistolas de pintura, pistolas de láser</u>	-----	-----	-----	-----
145. <u>Ir a comprar un helado</u>	-----	-----	-----	-----
146. <u>Tomar una siesta</u>	-----	-----	-----	-----
147. <u>Montar en “go-carts”</u>	-----	-----	-----	-----
148. <u>Estudiar para el examen de conducir</u>	-----	-----	-----	-----
149. <u>Ir al YMCA</u>	-----	-----	-----	-----
150. <u>Lavar el carro</u>	-----	-----	-----	-----

**SI TIENE ALGÚN OTRO INTERES O HOBBIES QUE NO FUERON ENUMERADOS, POR FAVOR ESCRIBALOS AQUÍ:**

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_
- D. \_\_\_\_\_
- E. \_\_\_\_\_
- F. \_\_\_\_\_
- G. \_\_\_\_\_
- H. \_\_\_\_\_

**DE LA LISTA QUE ACABA DE COMPLETAR (ítems que marcó en las páginas anteriores o de los ítems que escribió arriba), ESCOJA LOS 5 INTERESES FAVORITOS (el que más le guste o el que menos le disguste) Y ENSEGUIDA DE CADA UNO, APROXIMADAMENTE EL TIEMPO QUE USTED PASA OCUPADO EN ESTE INTERES EN UNA SEMANA COMÚN Y CORRIENTE.**

<b>Intereses Favoritos</b>	<b>Horas/Días en una semana común y corriente</b>
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
5. _____	_____

**Formas que se han probado ayudan a que su hijo este sobrio**

1. Sea un buen ejemplo a seguir al no usar alcohol o drogas.
2. Sea positivo con su hijo. Elogie comportamiento adecuado. Disminuya el echarle la culpa a alguien y los insultos.
3. Vigile el comportamiento de su hijo y su paradero. Sepa que él/ella está haciendo y con quién él/ella está.
4. Involúcrese en la vida de su hijo por fuera de la casa. Anime y promueva actividades sociales y recreativas positivas.

**Formas que se han probado ayudan a que su hijo este sobrio**

1. Sea un buen ejemplo a seguir al no usar alcohol o drogas.
2. Sea positivo con su hijo. Elogie comportamiento adecuado. Disminuya el echarle la culpa a alguien y los insultos.
3. Vigile el comportamiento de su hijo y su paradero. Sepa que él/ella está haciendo y con quién él/ella está.
4. Involúcrese en la vida de su hijo por fuera de la casa. Anime y promueva actividades sociales y recreativas positivas.

**Formas que se han probado ayudan a que su hijo este sobrio**

1. Sea un buen ejemplo a seguir al no usar alcohol o drogas.
2. Sea positivo con su hijo. Elogie comportamiento adecuado. Disminuya el echarle la culpa a alguien y los insultos.
3. Vigile el comportamiento de su hijo y su paradero. Sepa que él/ella está haciendo y con quién él/ella está.
4. Involúcrese en la vida de su hijo por fuera de la casa. Anime y promueva actividades sociales y recreativas positivas.

**Formas que se han probado ayudan a que su hijo este sobrio**

1. Sea un buen ejemplo a seguir al no usar alcohol o drogas.
2. Sea positivo con su hijo. Elogie comportamiento adecuado. Disminuya el echarle la culpa a alguien y los insultos.
3. Vigile el comportamiento de su hijo y su paradero. Sepa que él/ella está haciendo y con quién él/ella está.
4. Involúcrese en la vida de su hijo por fuera de la casa. Anime y promueva actividades sociales y recreativas positivas.

**Formas que se han probado ayudan a que su hijo este sobrio**

1. Sea un buen ejemplo a seguir al no usar alcohol o drogas.
2. Sea positivo con su hijo. Elogie comportamiento adecuado. Disminuya el echarle la culpa a alguien y los insultos.
3. Vigile el comportamiento de su hijo y su paradero. Sepa que él/ella está haciendo y con quién él/ella está.
4. Involúcrese en la vida de su hijo por fuera de la casa. Anime y promueva actividades sociales y recreativas positivas.

**Tres pasos para una mejor comunicación**

1. Declaración de entendimiento.
2. Declaración sobre responsabilidad parcial (compartir el papel de crear o resolver un problema específico).
3. Ofrezca ayuda.



**Tres pasos para una mejor comunicación**

1. Declaración de entendimiento.
2. Declaración sobre responsabilidad parcial (compartir el papel de crear o resolver un problema específico).
3. Ofrezca ayuda.



**Tres pasos para una mejor comunicación**

1. Declaración de entendimiento.
2. Declaración sobre responsabilidad parcial (compartir el papel de crear o resolver un problema específico).
3. Ofrezca ayuda.



**Tres pasos para una mejor comunicación**

1. Declaración de entendimiento.
2. Declaración sobre responsabilidad parcial (compartir el papel de crear o resolver un problema específico).
3. Ofrezca ayuda.



**Tres pasos para una mejor comunicación**

1. Declaración de entendimiento.
2. Declaración sobre responsabilidad parcial (compartir el papel de crear o resolver un problema específico).
3. Ofrezca ayuda.



## Consentimiento para Grabar Sesiones de Audio

Yo, \_\_\_\_\_, autorizo al  
(Nombre del cliente)

personal de \_\_\_\_\_ a grabar mis sesiones de terapia con el propósito de:  
(Nombre de la Organización)

- Documentar mis sesiones
- Monitorear el control de calidad
- Facilitar las juntas de supervisión entre mi terapeuta y sus supervisores
- Entrenar a terapeutas de esta u otras agencias que trabajan con Chestnut Health Systems

Yo entiendo y estoy de acuerdo que estas grabaciones las pueden escuchar el supervisor de mi terapeuta y los consultores de control de calidad de Chestnut Health System, quienes están de acuerdo de mantener estricta confidencialidad de esta información de acuerdo con leyes federales incluyendo la ley de confidencialidad de expedientes de pacientes en programas de alcohol y abuso de drogas - Confidentiality of Alcohol and Drug Abuse Patient Records (42 C.F.R. Part 2) - y el acta sobre normas de privacidad, portabilidad de seguro de salud y responsabilidad – Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA) Privacy Standards. Todas las grabaciones serán destruidas el 1ero de Octubre del 2016, a menos que se hayan seleccionado para el entrenamiento de otros terapeutas.

Yo entiendo que yo puedo revocar este consentimiento por escrito en cualquier momento, excepto en cuanto a las acciones que se hayan tomado usando la información que yo he dado. A menos de que sea revocado antes, este consentimiento expirará:

- Un año a partir de la fecha de la firma; Especifique mes/día/año \_\_\_\_\_ O
- Especifique fecha, evento o condición \_\_\_\_\_

Yo entiendo que mi participación es completamente voluntaria. Entiendo también que \_\_\_\_\_ no me pondrá por condición el tratamiento, pago, inscripción o elegibilidad de beneficios basándose en que si firmo, o no, este consentimiento. También se me ha explicado que si me rehúso a dar mi consentimiento, no se harán ningunas grabaciones. Yo no recibiré compensación por estar de acuerdo de que se hagan estas audio grabaciones.

\_\_\_\_\_  
(Firma del Cliente)

\_\_\_\_\_  
(Fecha)

\_\_\_\_\_  
(Firma del Padre/Guardián)

\_\_\_\_\_  
(Fecha)

\_\_\_\_\_  
(Firma del Personal/Testigo)

\_\_\_\_\_  
(Fecha)

# ● CONTROL DE LA IRA ●

Recuerda, no pasa nada por enfadarse. Lo que es importante es cómo expresas tus emociones. Debajo encontrarás algunos consejos para el control de la ira.

- ☛ **¿Cómo ha interferido la ira en tu vida?** ¿Qué te gustaría cambiar?
- ☛ **¿Cómo sabes cuándo te estás enfadando?** (Señales típicas suelen ser las molestias de estómago, apretar la mandíbula, apretar los puños.) Si sientes que empiezas a enfadarte, puedes hacer algo antes de que la situación se vuelva demasiado tensa y conduzca a consecuencias negativas.

Escribe aquí tus señales de aviso habituales:

---

- ☛ **Tómate un tiempo para calmarte.** Encuentra una actividad o pasa un tiempo lejos de la situación para que puedas tranquilizarte y manejarla de forma que no tenga consecuencias negativas.
- ☛ **Recuerda utilizar las habilidades de comunicación para ayudarte a expresar cómo te sientes, mientras intentas ver cómo se siente la otra persona.** Intenta llegar a una solución común en lugar de imponer tus decisiones a otra persona. Echa un vistazo a la hoja de *Habilidades de Comunicación*.
- ☛ **Intenta tomar la perspectiva de la otra persona.** ¿Por qué la otra persona se siente así?



## **CRA/A-CRA La búsqueda de empleo (Folleto para los consejeros)**

NOTA: Completar todos los componentes se puede durar varias sesiones con el mismo cliente

### **Proporcionó una visión general**

Hablar de:

- A. Recompensas (el valor) asociadas con un trabajo satisfactorio (al menos un ejemplo)
  - El dinero hace que otras recompensas o metas más accesible
  - Podría ser una buena forma de conocer amigos que no consumen
  - Aborda desencadenantes como el aburrimiento
  - Otra \_\_\_\_\_
  
- B. Aspectos difíciles del proceso de búsqueda de trabajo (al menos un ejemplo)
  - Requiere mucho esfuerzo para encontrar un trabajo
  - El rechazo es a menudo parte del proceso
  
- C. Premisas básicas de la búsqueda de empleo (al menos dos premisas):
  - Necesita generar una lista de categorías de trabajo de interés
  - Debe hacer muchos contactos para generar oportunidades de trabajo
  - Necesita aprender cómo completar una solicitud de empleo hábilmente
  - Necesita practicar tanto el contacto con empleadora potenciales y las entrevistas
  - Necesita muchas intervenciones (más entrevistas = mejor oportunidad a obtener un trabajo)

### **Generar categorías laborales**

Preguntar sobre experiencia laboral y preguntas sobre interés (al menos 2 preguntas):

- ¿Qué tipo de trabajo ha realizado en el pasado?
- ¿Qué tipo de capacitación laboral (si la hay) ha tenido el cliente?
- ¿En qué tipo de lugar o posición podría el cliente imaginarse trabajando?
- ¿Qué tan riesgoso es el puesto deseado en términos de potencial de uso de sustancias?

### **Generar/hacer seguimiento sobre trabajos potenciales**

A. Desarrollar una lista de fuentes de contactos (cualquiera que sea relevante):

- Familia, amigos, conocidos
- Empleadores o compañeros de trabajo anteriores (si corresponde))
- Publicaciones en Internet
- Anuncios de trabajos en los periódicos
- El libro de números de teléfono
- Otro \_\_\_\_\_

B. Establecer un sistema de seguimiento (llenar con un ejemplo real si es posible):

- Dato de primero contacto:
- Empresa:
- El nombre de la persona de contacto:
- Número de teléfono:
- Dirección:
- Fecha y resulta de cada llamada:

### **Practicar y hacer llamadas de trabajos potenciales (opcional)**

- A. Explicar los pasos de la consulta telefónica (al menos cuatro pasos):
- Se presenta a sí mismo
  - Pedir hablar con la persona responsable de la contratación
  - Decir que está buscando trabajo; pregunta por vacantes
  - Informar brevemente sobre sus calificaciones y habilidades
  - Preguntar acerca de presentarse para una solicitud o una entrevista
  - Si la empresa no está contratando ni fomentando una entrevista:
    - Preguntar sobre posibles vacantes en el futuro cercano
    - Preguntar si el empleador sabe de otras empresas que están contratando
  - Agradecer al empleador
- B. Completar un juego de rol de la llamada

### **Completar solicitudes**

Completar una solicitud o hablar de las consideraciones al prepararse para completar una (al menos tres):

- Explicar que debe revisar la ortografía y la gramática
- Hablar de las fortalezas del cliente que debe incluir (incluidas las características personales)
- Desarrollar una estrategia para manejar preguntas difíciles (p. ej., sobre el uso de drogas)
- Tener nombres y números para dos referencias

### **Practicar situaciones de entrevistas**

- A. Hablar de los puntos preparatorios (al menos dos):
- Vestirse apropiadamente
  - Tener buena higiene
  - Ser puntual
  - Tener transporte
- B. Cubrir temas importantes de la entrevista (al menos uno):
- Cómo destacar las propias fortalezas
  - Cómo manejar preguntas difíciles

C. Completar un juego de rol (varias veces)

### **Evaluar mantenimiento y satisfacción del trabajo**

- A. Mantenimiento del trabajo:
- Hablar de las razones de los problemas relacionados con el trabajo en el pasado (o por qué el cliente podría tener problemas)
  - Abordar posibles problemas relacionados con el trabajo (usar procedimientos de CRA/A-CRA cuando sea posible)
- B. Satisfacción laboral actual (si corresponde):
- Evaluar la satisfacción laboral actual con la escala de felicidad
  - Establecer nuevos objetivos o estrategias para mejorar la satisfacción laboral con el procedimiento de metas de consejería

(Meyers & Smith, 1995)

## ENCONTRAR UN EMPLEO

- ✓ **Haz una lista de aquello en lo que estás interesado –lo que te gustaría hacer.**
  - Piensa en qué tipo de trabajos has realizado en el pasado. ¡CUALQUIER experiencia que hayas tenido es importante!
  - Piensa en qué eres bueno o en sitios en los que te GUSTARÍA trabajar. Ejemplos: ordenadores, venta al por menor (centro comercial), mantenimiento, camarero (trabajos en hostelería), mecanografía, archivador de documentos.
  
- ✓ **Elabora una lista de contactos con fuentes de posibles empleos.**
  - Habla con:
    - Familiares
    - Amigos
    - Antiguos jefes
  - Mira en las *Páginas Amarillas* para buscar empresas en la categoría de empleo en la que quieres trabajar.
  - Busca carteles de “se necesita empleado” en las ventas de los comercios y restaurantes.
  - Revisa los anuncios de “se necesita empleado” en el periódico todos los días.
  
- ✓ **Infórmate sobre puestos de trabajo vacantes, y pide una solicitud.**
  - Preséntate.
  - Preguntar por el encargado.
  - Preguntar si puedes pasar y hablar sobre cualquier puesto vacante –preguntar por una posible entrevista.
  - Queda en una hora para ese mismo día o el día siguiente.
  - Háblale sobre los trabajos que has desempeñado en el pasado. Si no está contratando actualmente, pregunta si puedes entregar una solicitud y volver en un par de semanas.
  - Preguntar si sabe de cualquier otra empresa que esté contratando.
  - Reacciona de forma positiva y amable.
  
- ✓ **Elabora un Curriculum Vitae que incluya:**
  - Tu nombre
  - Dirección
  - Teléfono donde se te puede localizar.
  - Trabajos que hayas realizado en el pasado.
  - Habilidades que tienes.
  - Nombres y números de teléfono de tres personas de contacto para que el empleador pida referencias.
  
- ✓ **Establece unos objetivos cuando busques un empleo.**
  - Haz al menos cinco contactos al día.
  - Has de estar motivado.

- Acuerda muchas citas.
- Vuelve a ponerte en contacto por teléfono con los empleadores para comprobar si ha salido algún puesto.
- Entrega solicitudes en tantos sitios como puedas.

Ejemplo de una petición para una entrevista:

*Hola, me llamo \_\_\_\_\_. Me gustaría hablar con el encargado. ¿Podría darme su nombre, por favor? Estoy buscando un trabajo en \_\_\_\_\_ (por ejemplo, en hostelería), y me preguntaba si podría pasar para hablar con usted sobre un posible puesto de trabajo. Podría ser a las 2 esta tarde; ¿le vendría bien? Tengo experiencia en \_\_\_\_\_, y me gustaría hablar con usted sobre cualquier puesto para ahora o más adelante. ¿Le sería posible esta tarde? (En caso de que no le sea posible) ¿Cuándo le vendría bien que volviera?*

## ESCALA DE FELICIDAD ENTRE PAREJAS

La intención de esta escala es estimar la felicidad actual con su relación en cada una de las diez áreas siguientes. Hágase esta pregunta cuando conteste la escala:

*¿Que tan feliz me siento hoy en esta área con mi pareja?*

Encierre en un círculo el número que corresponde. Los números hacia a la izquierda indican varios grados de infelicidad, mientras que los números hacia a la derecha reflejan varios niveles de felicidad.

En otras palabras, al usar el número apropiado, estará indicando que tan feliz está con esa área particular de la relación.

**Recuerda:** Está indicando su felicidad actual, es decir, como se siente hoy. Además, trate de no permitir sus sentimientos en una área influyan el resultado de las demás categorías.

	Completamente Infeliz					Completamente Feliz				
Responsabilidades del hogar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Criar a los niños	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Actividades sociales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Administración de dinero	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Comunicación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sexo y afección	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Empleo o escuela	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Apoyo emocional	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Consumo de alcohol/drogas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Felicidad general	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

# RELACIÓN PERFECTA

Debajo de cada área que se enumera a continuación, escriba los comportamientos que representarían una relación ideal. Sea breve, positivo, y establezca de manera específica y medible lo que le gustaría que ocurriera.

1. En responsabilidades del hogar, me gustaría que mi pareja:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

2. En criar a los niños, me gustaría que mi pareja:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

3. En actividades sociales, me gustaría que mi pareja:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

4. En administración de dinero, me gustaría que mi pareja:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

5. En comunicación, me gustaría que mi pareja:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. En sexo y afección, me gustaría que mi pareja:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

7. En empleo o escuela, me gustaría que mi pareja:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

8. En apoyo emocional, me gustaría que mi pareja:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

9. En consumo de alcohol/drogas, me gustaría que mi pareja:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

(Smith & Meyers, 2006)