



@boostermental

Cuestionario de Autoevaluación para Detectar la Etapa del Cambio

Instrucciones:

A continuación, encontrarás un cuestionario diseñado para ayudarte a identificar en qué etapa del cambio te encuentras con respecto a un comportamiento específico que deseas cambiar o mejorar. Por favor, responde cada pregunta con la mayor sinceridad posible.

Cada respuesta tiene un puntaje asociado. Al final del cuestionario, sumará los puntos obtenidos para determinar tu etapa del cambio.

Cuestionario:

Precontemplación:

¿Crees que necesitas hacer algún cambio en tu comportamiento actual?

A. No, no creo que sea necesario. (0 puntos)

B. Tal vez, pero no estoy seguro. (1 punto)

C. Sí, definitivamente. (2 puntos)

¿Has recibido comentarios de otros sobre la necesidad de cambiar este comportamiento?

A. No, nadie me ha dicho nada. (0 puntos)

B. Sí, pero no les he prestado atención. (1 punto)

C. Sí, y estoy empezando a considerarlo. (2 puntos)

Contemplación:

¿Has pensado en cambiar este comportamiento en los próximos seis meses?

A. No, no lo he pensado. (0 puntos)

B. Sí, lo he considerado. (1 punto)

C. Sí, y estoy empezando a planearlo. (2 puntos)

¿Sientes que este comportamiento te está afectando negativamente?

A. No, no lo veo así. (0 puntos)

B. A veces, pero no estoy seguro de cuánto. (1 punto)

C. Sí, definitivamente. (2 puntos)

Preparación:

¿Has hecho algún plan específico para cambiar este comportamiento?

A. No, no tengo ningún plan. (0 puntos)

B. He pensado en algunas ideas, pero nada concreto. (1 punto)

C. Sí, tengo un plan claro. (2 puntos)

¿Has comenzado a tomar pequeños pasos hacia el cambio?

- A. No, aún no he empezado. (0 puntos)
- B. He hecho algunos intentos, pero no consistentemente. (1 punto)
- C. Sí, he comenzado a hacer cambios pequeños. (2 puntos)

Acción:

¿Has comenzado a cambiar este comportamiento en los últimos seis meses?

- A. No, no he hecho cambios. (0 puntos)
- B. He hecho algunos cambios, pero no consistentemente. (1 punto)
- C. Sí, he estado trabajando en ello activamente. (2 puntos)

¿Estás siguiendo un plan específico para cambiar este comportamiento?

- A. No, no tengo un plan. (0 puntos)
- B. He estado siguiendo un plan, pero no siempre. (1 punto)
- C. Sí, sigo mi plan regularmente. (2 puntos)

Mantenimiento:

¿Has mantenido el cambio de comportamiento por más de seis meses?

- A. No, aún no he llegado a ese punto. (0 puntos)

B. Sí, pero con algunas dificultades. (1 punto)

C. Sí, y me siento seguro de poder mantenerlo. (2 puntos)

¿Te sientes seguro de poder mantener este cambio a largo plazo?

A. No estoy seguro. (0 puntos)

B. A veces dudo, pero estoy comprometido. (1 punto)

C. Sí, me siento muy seguro. (2 puntos)

Terminación:

¿Te sientes libre de tentaciones de volver al comportamiento anterior?

A. No, todavía siento tentaciones. (0 puntos)

B. A veces, pero puedo controlarlas. (1 punto)

C. Sí, ya no siento ninguna tentación. (2 puntos)

¿Estás seguro de que este cambio es permanente?

A. No estoy seguro. (0 puntos)

B. Creo que sí, pero con algunas dudas. (1 punto)

C. Sí, estoy completamente seguro. (2 puntos)

Suma de Puntos:

Suma los puntos obtenidos en cada pregunta para obtener tu puntaje total.



@boostermental

Resultados:

0-5 puntos: Precontemplación

6-10 puntos: Contemplación

11-15 puntos: Preparación

16-20 puntos: Acción

21-25 puntos: Mantenimiento

26-30 puntos: Terminación



@boostermental

Reflexión y Plan de Acción:

Una vez que hayas identificado tu etapa del cambio, utiliza la siguiente guía para reflexionar y planificar tus próximos pasos:

Precontemplación: Reflexiona sobre las razones por las que otras personas creen que deberías cambiar. Infórmate sobre los beneficios del cambio.

Contemplación: Identifica los pros y contras del cambio. Establece una fecha para comenzar a planificar tus acciones.

Preparación: Crea un plan de acción detallado con metas pequeñas y alcanzables. Busca recursos y apoyo.

Acción: Sigue tu plan de manera consistente. Mantén un registro de tu progreso y ajusta tu plan según sea necesario.

Mantenimiento: Desarrolla estrategias para prevenir recaídas. Busca apoyo continuo y refuerza los nuevos hábitos.

Terminación: Celebra tus logros y mantén el compromiso. Utiliza tu experiencia para ayudar a otros en su proceso de cambio.

Completa este cuestionario con sinceridad y utiliza los resultados para guiar tu proceso de cambio de comportamiento hacia un mejor rendimiento y bienestar en tu deporte.