

Valoración de confianza



Deberes Sesión 5

Te damos una lista de 16 situaciones en las cuales se acostumbra a fumar.

Pon un círculo en el porcentaje que mejor describa **la probabilidad de resistir la tentación de fumar** mañana en esa situación, si llegara a presentarse.

Por ejemplo:

- Si tuvieras la seguridad absoluta que mañana resistirías la tentación de fumar en una circunstancia determinada, pon un círculo en el 100%.
- Si no estás del todo segura/o, pero sí bastante, ponlo en el 70%.
- En cambio, si no tienes ninguna confianza en tu capacidad para resistir la tentación ponlo en el 0%.

GRADO DE CONFIANZA DE NO FUMAR SI MAÑANA TE ENCONTRAS EN ESTAS SITUACIONES:

1. Si estuviese nervioso o nerviosa	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
2. Si quisiera relajarme	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
3. Si me ofrecieran un cigarrillo	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
4. Si estuviera aburrido o aburrida	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
5. Si quisiera tener algo entre las manos	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
6. Si quisiera concentrarme	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
7. Si estuviera tomando una copa	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
8. Si me sintiera molesto/a o enfadado/a	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
9. Conduciendo	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
10. Si estuviera con gente que fuma	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
11. Tomando café	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
12. Si me sintiera agotado/a	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
13. Viendo la televisión	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
14. Hablando por teléfono	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
15. Al acabar de comer o de cenar	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
16. Finalmente, ¿qué probabilidad global dirías que tienes de resistir la tentación de fumar independientemente de la situación?	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

Suma los valores de todas las respuestas y **divide el total por 16** para obtener la media del **grado de confianza de mantener la abstinencia del tabaco: _____%**

- < 20% Muy baja
- 20-40% Baja
- 41-60% Media
- 61-80% Alta
- > 80% Muy alta

¡Continúa reforzando las situaciones con una valoración baja del grado de confianza para resistir la tentación y conseguir mantenerte sin fumar!