



Mejorando la motivación:

¿Estoy preparado/da?

Dirigido a:

Personas que se autolesionan

Valorar si estás preparado o preparada para hacer cambios

El hecho de que estés leyendo estas fichas quiere decir que, al menos una parte de ti, está planteándose un cambio. Piensa que cualquier decisión que implique cambios no es fácil, ya que pueden aparecer sentimientos contrapuestos. Las siguientes preguntas pueden ayudarte a avanzar en tu proceso de cambio.

Importancia de cambiar:

Hazte las siguientes preguntas:

1. ¿En qué medida es importante para mi cambiar? Puntúa:



2. ¿Cuáles son mis necesidades y razones para cambiar? Escribe:

Habilidad para cambiar:

A veces, uno quiere cambiar con mucha intensidad (la puntuación en el apartado 1 es alta) y tiene claros los motivos, pero eso no es suficiente para hacer cambios. También tendrás que valorar las siguientes cuestiones:

3. ¿En qué medida me siento capaz de cambiar? Puntúa:



4. En función de la puntuación anterior (apartado 3), hazte las siguientes preguntas:

➤ ¿Qué tendría que pasar para que tu puntuación mejore?. Escribe:





Mejorando la motivación:

¿Estoy preparado/da?

- ¿Cómo podría mejorar mi puntuación? Escribe:
- ¿Cómo podrían otras personas ayudarme a mejorar mi puntuación? Escribe:
- ¿Qué fortalezas y habilidades ya tengo para mejorar mi puntuación? Escribe:

5. Después de haber hecho este ejercicio, ¿podrías extraer algunas reflexiones? Escríbelas aquí debajo; podrían servirte para entender mejor tu proceso:

Referencias

Gratz, K., Chapman, A. (2009). Freedom from self-harm: overcoming self-injury with skills from dbt and other treatments. Oakland, CA: New Harbinger Publications. Inc.

Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery: <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu>

Self-Injury Outreach & Support: <http://sioutreach.org/>

Youngminds: <https://youngminds.org.uk/find-help/feelings-and-symptoms/self-harm/>

SelfHarm UK: <https://selfharm.co.uk/>

Este material ha sido elaborado con la ayuda del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (PERIS;SLT006/17/00159).