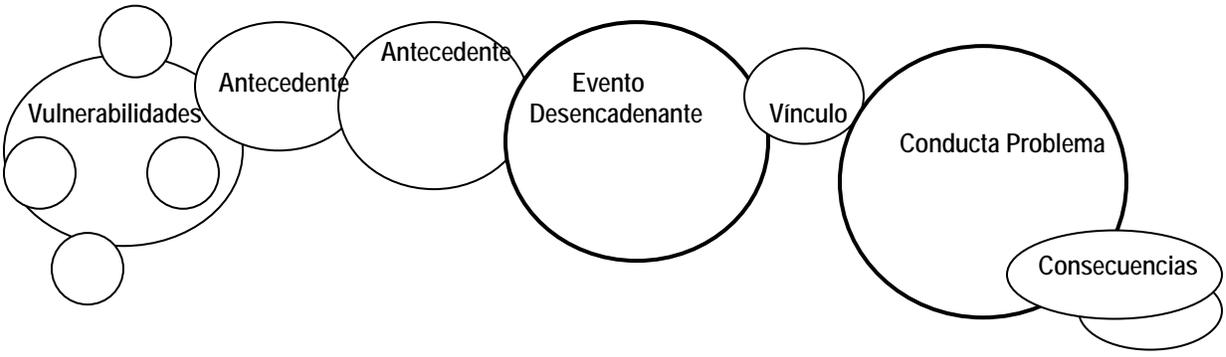


ANALISIS EN CADENA (19 PASOS)

Corrine Stoewsand, Juan Pablo Boggiano, Pablo Gagliesi, Guillermo Lencioni, Carola Pechon.



Paso 1: Identificación de Conducta Problema

¿Cuál fue la conducta problema exactamente? (Acciones, emociones o pensamientos definidos como conducta problema)

¿Cuál fue la intensidad o gravedad de la conducta problema? ¿De 0 a 10? ¿Cuánto? ¿Cómo?

Topografía de la conducta problema ¿Qué pensaste? ¿Qué sentiste? ¿Qué hiciste? (Fotograma).

Paso 2: Acuerdo sobre problema y etapa de cambio.

¿Cuánto, de uno a diez, es esto un problema para usted? 1 2 3 4 5 6 7 8
9 10

¿Cuánto cree que si fuera 10 usted podría cambiarlo? 1 2 3 4 5 6 7 8
9 10

Precontemplación	Contemplación	Determinación	Acción	Mantenimiento	Recaída
------------------	---------------	---------------	--------	---------------	---------

Paso 3: Identificación de Consecuencias inmediatas

¿Qué paso inmediatamente después de la conducta problema?

¿El malestar cambio de alguna manera? (Refuerzo Negativo)

¿Conseguiste algo bueno para vos? (Refuerzo Positivo)

Si esta vez no ¿Alguna vez recibiste algún refuerzo por la conducta?

Paso 4: Identificación de Consecuencias a mediano plazo

¿Qué paso a mediano plazo?

¿De que forma estas consecuencias a mediano plazo son coherentes con tus objetivos a largo plazo?

Paso 5: Identificación de Disparador

¿Cuándo pensaste por primera vez en hacerlo? ¿Qué había sucedido inmediatamente antes? (Pensamientos, emociones, acciones propias o ajenas).

Paso 6: Identificación de Conductas adaptativas alternativas

¿Pensaste tener un comportamiento diferente? Si No

¿Qué otro comportamiento?

¿Por qué no lo llevaste a cabo?

Consecuencias negativas a conductas más adaptativas.

Ideas o pensamientos que interfieren con la realización de conductas más adaptativas.

Falta de habilidades para regular una emoción.	Si	No
Falta de habilidad para tolerar el malestar.	Si	No
Falta de habilidad interpersonales.	Si	No

Paso 7: Situación

¿Cuándo empezó la situación que termino en la conducta problema?

Paso 8: Antecedentes Conductuales

Relata los sucesos ocurridos entre el comienzo de la situación y la aparición del evento disparador, y entre el evento disparador y la conducta problema. Uno tras

Conducta Problema		
-------------------	--	--

Paso 9: Antecedentes: Emociones y Pensamientos

Volvé sobre la cadena de conductas y agrega los eslabones que faltan: Pensamientos, emociones, sensaciones.

Paso 10: Vulnerabilidades

¿Qué cosas en el ambiente o en otras situaciones anteriores te hacían vulnerable?

¿Qué cosas o condiciones en tu interior te hacían vulnerable?

Enfermedad Física	
Alimentación	
Drogas	
Sueño	
Ejercicio	
Competencia personal	
Otras	

Paso 11: Lista De Manejo De Las Vulnerabilidades

Hacé una lista de cada antecedente y vulnerabilidad de Paso 2 y 3 y decidí de una manera o estrategia para manejarlos:

Vulnerabilidades	Maneras de manejarlo

Estrategias de cambio: Creencias, Habilidades, Exposición y Contingencias.

Paso 12: Prevenir Antecedentes: Ideas y Pensamientos

¿Cuál son las creencias que aumentan la probabilidad del desenlace o impide que nuevas habilidades se implementen?

¿Qué creencias alternativas podrían llevar a conductas más adaptativas?

Paso 13: Prevenir Antecedentes: Práctica de Habilidades de Efectividad Interpersonales

Estar más conciente de mis necesidades y expresarlas habilidosamente. Estar más conciente de mis metas y prioridades.

Estar más conciente de las necesidades del otro y tomar la información en cuenta.

Estar más conciente de la forma en que pido y digo que no.

Estar más conciente de los factores que reducen mi eficacia

¿Qué otra cosa puedo hacer cuando estos factores estén presentes?

Practicar habilidades Interpersonales.

Lograr mis objetivos (Dear Man)

Cuidar la relación (Give).

Autorespeto.

Paso 14: Prevenir Antecedentes: Práctica de Habilidades de Regulación Emocional

Estar más conciente de mis emociones

Observar la emoción (Disparador, Sensación, Interpretación, Tendencia de acción, emoción secundaria). Nombrar la emoción.

Observar la emoción (Una cosa por vez, Aquí y ahora).

¿Cuál es la emoción particular con la que estoy teniendo problemas?

Incrementar las emociones positivas

Acción Opuesta

Paso 15: Prevenir Antecedentes: Practica de habilidades de Tolerancia al Malestar

Ser conciente de si el problema es solucionable o cualquier acción en ese contexto solo empeorara la situación.

Lista de estrategias de DISTRAETE

Lista de estrategias CALMATE

Lista de estrategias MEJORA el MOMENTO

Pros y Contras

Aceptación (Acepto la realidad, abandono los debería, me centro en lo que funciona).

Aceptación Radical. Buena disposición e Insistencia.

Lista de estrategias para tolerar el malestar

- Cuando me sienta:
- Primero voy a:

- Después voy a:
- Entonces hare:
- Intentare:

Paso 16: Prevenir Antecedentes: Exposición a situaciones o emociones.

Practica de exposición a situación evitada:

Exposición Emocional.

¿Cuál es la emoción que produce primaria?

Observar la emoción, sin hacer nada para que dura mas, nada para que dure menos.
Al tiempo que se practica acción opuesta.

Paso 17: Cambiar las consecuencias del comportamiento

Cambia, si es posible, las consecuencias de la conducta problema

Paso 18: Problemas Potenciales

Identificá algunos problemas potenciales con las estrategias y maneras de prevenir en cada etapa del cadena de comportamiento – por ejemplo dónde una habilidad no te sirve.

Paso 19: Compromiso y Plan de Acción

Tu nivel de compromiso de los estrategias de prevenciones (1-10, y 10 es el mas alto)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cuánto crees que si lo pones en practica podría ayudarte?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tu plan de acción:

Practicar en la semana:

Si la situación vuelve a presentarse intentare

Si tengo alguna dificultad intentare

Si no resulta y temo tener la conducta problema voy a llamar antes a