

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 ENCONTRARAS EN ESTAS SITUACIONES:

ıviese nerv	ioso o nerv	riosa							
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
siera relaja	rme								
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
ofrecieran i	un cigarrill	0							
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
ıviera abur	rido o abur	rida							
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
siera tener	algo entre	las manos							
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
siera conce	ntrarme								
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
uviera toma	indo una co	ра							
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
sintiera mo	lesto/a o e	nfadado/a	l						
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
ciendo									
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
tuviera con	gente que	fuma							
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
indo café									
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
sintiera ag	gotado/a								
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
do la televi	sión								
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
ando por te	léfono								
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
abar de con	ner o de ce	nar							
10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
nente, ¿qué ¡	probabilidad	d global diría	as que tienes	de resistir	la tentación	de fumar ir	ndependient	emente de l	a situación
	siera relaja 10% ofrecieran 10% uviera abur 10% siera tener 10% siera conce 10% uviera toma 10% sintiera mo 10% ciendo 10% ciendo 10% duviera con 10% ando café 10% do la televi: 10% ando por te 10% abar de con	siera relajarme 10% 20% ofrecieran un cigarrill 10% 20% uviera aburrido o abur 10% 20% siera tener algo entre 10% 20% siera concentrarme 10% 20% siera tomando una co 10% 20% sintiera molesto/a o e 10% 20% ciendo 10% 20% ciendo 10% 20% do la televisión 10% 20% ando por teléfono 10% 20% abar de comer o de ce	siera relajarme 10% 20% 30% ofrecieran un cigarrillo 10% 20% 30% uviera aburrido o aburrida 10% 20% 30% siera tener algo entre las manos 10% 20% 30% siera concentrarme 10% 20% 30% uviera tomando una copa 10% 20% 30% sintiera molesto/a o enfadado/a 10% 20% 30% ciendo 10% 20% 30% tuviera con gente que fuma 10% 20% 30% tuviera agotado/a 10% 20% 30% do la televisión 10% 20% 30% ando por teléfono 10% 20% 30% ando por teléfono 10% 20% 30% abar de comer o de cenar	10% 20% 30% 40% siera relajarme 10% 20% 30% 40% ofrecieran un cigarrillo 10% 20% 30% 40% uviera aburrido o aburrida 10% 20% 30% 40% siera tener algo entre las manos 10% 20% 30% 40% siera concentrarme 10% 20% 30% 40% uviera tomando una copa 10% 20% 30% 40% sintiera molesto/a o enfadado/a 10% 20% 30% 40% ciendo 10% 20% 30% 40% ciendo 10% 20% 30% 40% duviera con gente que fuma 10% 20% 30% 40% ciendo 10% 20% 30% 40% duviera agotado/a 10% 20% 30% 40% do la televisión 10% 20% 30% 40% ando por teléfono 10% 20% 30% 40% abar de comer o de cenar	10% 20% 30% 40% 50% siera relajarme 10% 20% 30% 40% 50% ofrecieran un cigarrillo 10% 20% 30% 40% 50% uviera aburrido o aburrida 10% 20% 30% 40% 50% siera tener algo entre las manos 10% 20% 30% 40% 50% siera concentrarme 10% 20% 30% 40% 50% uviera tomando una copa 10% 20% 30% 40% 50% sintiera molesto/a o enfadado/a 10% 20% 30% 40% 50% ciendo 10% 20% 30% 40% 50% tuviera con gente que fuma 10% 20% 30% 40% 50% tuviera con gente que fuma 10% 20% 30% 40% 50% ciendo 10% 20% 30% 40% 50% do la televisión 10% 20% 30% 40% 50% ando por teléfono 10% 20% 30% 40% 50% ando por teléfono	10% 20% 30% 40% 50% 60%	10% 20% 30% 40% 50% 60% 70%	10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80%	10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90%

□ < 20%	Muy ba
□ 20-40%	Baja

☐ **41-60%** Media ☐ **61-80%** Alta

☐ **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!



