

## Cuestionario del cambio

Qué cambio está considerando hacer? Escríbalo aquí: \_\_\_\_\_

Conteste a las preguntas siguientes sobre el cambio que está considerando. Cuando haya un espacio \_\_\_\_\_, piense en el cambio que ha escrito más arriba, y haga un círculo en el número que mejor describa dónde está usted ahora. Por ejemplo, si ha escrito “conseguir un trabajo” en el espacio de arriba, en el ítem 1 referente a “Quiero conseguir un trabajo” indique en que grado quiere hacerlo.

1. Quiero _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Seguro que no	Probablemente no				Quizás	Probablemente sí			Seguro que sí	
2. Podría _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Seguro que no	Probablemente no				Quizás	Probablemente sí			Seguro que sí	
3. Tengo buenas razones para _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Seguro que no	Probablemente no				Quizás	Probablemente sí			Seguro que sí	
4. Tengo que _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Seguro que no	Probablemente no				Quizás	Probablemente sí			Seguro que sí	
5. Tengo la intención de _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Seguro que no	Probablemente no				Quizás	Probablemente sí			Seguro que sí	
6. Estoy intentando _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Seguro que no	Probablemente no				Quizás	Probablemente sí			Seguro que sí	
7. Espero _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Seguro que no	Probablemente no				Quizás	Probablemente sí			Seguro que sí	

8. Puedo _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Seguro que no	Probablemente no				Quizás		Probablemente sí			Seguro que sí
9. Es importante para mi _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Seguro que no	Probablemente no				Quizás		Probablemente sí			Seguro que sí
10. Necesito _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Seguro que no	Probablemente no				Quizás		Probablemente sí			Seguro que sí
11. Voy a _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Seguro que no	Probablemente no				Quizás		Probablemente sí			Seguro que sí
12. Estoy haciendo algo para _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Seguro que no	Probablemente no				Quizás		Probablemente sí			Seguro que sí

William R. Miller, Theresa B. Moyers, and Paul Amrhein (2005)  
 Departamento de Psicología , Universidad de Nuevo México, Albuquerque