

## Cuestionario del cambio

Qué cambio está considerando hacer? Escribalo 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 mí _____	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