Ejercicio sobre la identificación de factores desencadenantes

El objetivo de esta hoja de trabajo es prepararse para las sesiones de terapia y/o adaptar el entorno para afirmar la neurodivergencia, asumir un papel activo en el cambio y evaluar el progreso. Identificaremos los factores desencadenantes o asociados al comportamiento que deseas mejorar.

Dado que el comportamiento que deseas mejorar ha llegado a desempeñar un papel importante en tu vida, es posible que tengas que realizar algunos cambios en tu estilo de vida. Revisa las siguientes áreas de tu vida:

- **Disponibilidad**: Si las cosas que provocan tu comportamiento están fácilmente disponibles, es posible que desees cambiar su entorno.
- **Actividades**: Si dedicas mucho tiempo a este comportamiento, puede que necesites encontrar otras formas de pasar el tiempo.
- **Relaciones con pares**: En algunos casos, puede ser necesario un cambio en las relaciones sociales para modificar las conductas. Si decides que relacionarte con ciertas personas es demasiado arriesgado, puede que decidas que es necesario un cambio en tu círculo de amigos/cercanos.

Las siguientes preguntas y categorías generales de desencadenantes pretenden ayudarte a completar este ejercicio.

Preguntas:

- ¿Dónde y cuándo se produce tu comportamiento?
- ¿Qué otras personas están presentes en esas ocasiones y cómo afectan a tu comportamiento?
- ¿Qué consigue con tu comportamiento? Es decir, ¿qué propósito tiene para ti?

Categorías generales de desencadenantes:

- **Estado emocional** (p. ej., enojado/a, deprimido/a, feliz, triste, etc).
- **Estado físico** (p. ej., relajado/a, tenso/a, cansado/a, etc).
- **Presencia de otras personas** (p. ej., cuando se produce el comportamiento, ¿están presentes determinadas personas?).
- **Disponibilidad.**
- **Entorno físico** (p. ej., trabajo, fiesta, etc).
- **Presión social** (p. ej., ¿te obligan o coaccionan para que hagas cosas que no quieres?).
- **Actividades** (p. ej., trabajo, trabajar en casa, hacer deporte, ver la televisión, jugar a las cartas, etc).
- **Pensamientos** (p. ej., recuerda las veces que has tenido ese comportamiento).

EJERCICIO

Describe **dos tipos generales de situaciones** que hayan desencadenado el comportamiento que deseas mejorar. Algo que puede ayudarte a identificar los desencadenantes y las consecuencias relacionadas con el cambio es pensar en experiencias reales que hayas tenido.

SITUACIÓN DESENCADENANTE 1

Describe brevemente **UNA** de tus **situaciones desencadenantes de alto riesgo.**

Describe los tipos de **CONSECUENCIAS** que suelen asociarse a esta situación. Considera tanto las consecuencias **NEGATIVAS** como las **POSITIVAS**, y si se producen de inmediato o se retrasan.

SITUACIÓN DESENCADENANTE 2

Describe brevemente **UNA** de tus **situaciones desencadenantes de alto riesgo.**

Describe los tipos de **CONSECUENCIAS** que suelen asociarse a esta situación. Considera tanto las consecuencias **NEGATIVAS** como las **POSITIVAS**, y si se producen de inmediato o se retrasan.