



Unidad Terapéutica 5: Toma de Decisiones

Hoja de trabajo 5.5a Evitación y conductas de seguridad: ¿Todo esto es necesario?

A menudo se realizan acciones para evitar daños	¿Esto se aplica a ti?	¿Cuánto sentido tiene para ti? (+5 = tiene mucho sentido, 0 = no tiene sentido -5 = solo empeora las cosas)	¿Qué sucedería si no realizases conductas evitativas? ¿Alguna vez lo has probado – qué sucedió? ¿Cómo de intensamente afecta a tu vida diaria y a tu calidad de vida respectivamente? (+5 = tiene muchas ventajas, 0 = no afecta, -5 = implica claramente un descenso de la calidad de vida)
Evitación: ej. Evitar aglomeraciones, comisarías de policía, comidas específicas, lugares públicos o vacíos.			
Enmascararse: ej. Gafas de sol, gorras, mantener la mirada dirigida al suelo en público			
Medidas de protección: ej. Instalar cerraduras, amuletos de la suerte, bloquear la puerta del dormitorio con una silla, realizar rondas de comprobación, llevar armas, gestos amenazantes a personas que parecen sospechosas.			
Preparar planes de escape de las situaciones: ej. No pararse nunca, situarse cerca de la salida en los transportes públicos.			
Otros.			