**ESCALA DE AUTOEFICACIA PARA EL AUTOCUIDADO**

En general, ¿qué tan seguro/a se siente de poder:

(Encierre con un círculo **un** número para cada enunciado)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **No me siento seguro/a** |  | **Algo seguro/a** |  | **Segurísimo/a** |
| 1. mantenerse estable y sin síntomas?
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. seguir el plan de tratamiento que se le ha dado?
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. tener constancia en seguir el plan de tratamiento incluso cuando sea difícil?
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. vigilar su afección de forma rutinaria?
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. tener constancia en vigilar su afección de forma rutinaria incluso cuando sea difícil?
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. reconocer cambios en su salud que lleguen a ocurrir?
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. evaluar la importancia de sus síntomas?
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. hacer algo para aliviar los síntomas?
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. tener constancia en buscar un tratamiento para sus síntomas incluso cuando sea difícil?
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. evaluar qué tan bien funciona el tratamiento?
 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

© Dr. Barbara Riegel