

## MOTHERS and BABIES SKILLS UTILIZATION

*El propósito de este cuestionario es aprender más de las diferentes formas en que las mujeres utilizan los conceptos y las ideas (por ejemplo, aprender formas de mejorar el estado de ánimo) que aprendieron del Curso de Mamás y Bebés.*

### 1.) ¿Durante el último mes, ¿con qué frecuencia ha hecho un seguimiento de su estado de ánimo?

¿Todos los días    La mayoría de los días    La mitad de los días    Algunas veces    Nunca

(b) ¿Cuánto le ayudó hacer los seguimientos de su estado de ánimo?

No me ayudó    Me ayudó más o menos    Me ayudó mucho

(c) ¿Disfrutó hacer un seguimiento de sus estados de ánimo?

No lo disfruté    Lo disfruté más o menos    Lo disfruté mucho

### 2.) ¿Durante el último mes, ¿con qué frecuencia ha participado en actividades agradables?

¿Todos los días    La mayoría de los días    Mitad de los días    Algunas veces    Nunca

(b) ¿Cuánto le ayudó participar en actividades agradables?

No me ayudó    Me ayudó más o menos    Me ayudó mucho

(c) ¿Cuánto disfrutó hacer actividades agradables?

No lo disfruté    Lo disfruté más o menos    Lo disfruté mucho

### 3.) ¿Durante el último mes, ¿con qué frecuencia ha superado obstáculos que le hicieran difícil hacer una actividad agradable?

¿Todos los días    La mayoría de los días    Mitad de los días    Algunas veces    Nunca

(b) ¿Cuánto le ayudó superar obstáculos que le hacían difícil hacer una actividad agradable?

No me ayudó    Me ayudo más o menos    Me ayudó mucho

(c) ¿Cuánto disfrutó sobrepasar los obstáculos a las actividades agradables?

No lo disfruté    Lo disfruté más o menos    Lo disfruté mucho

### 4.) ¿Durante el último mes, ¿con qué frecuencia ha jugado con su bebé?

¿Todos los días    La mayoría de los días    Mitad de los días    Algunas veces    Nunca

(b) ¿Cuánto le ayudó jugar con su bebé?

No me ayudó    Me ayudo más o menos    Me ayudó mucho

(c) ¿Cuánto disfruto jugar con su bebé?

No lo disfruté    Lo disfruté más o menos    Lo disfruté mucho

### 5.) ¿Durante el último mes, ¿con qué frecuencia a usted usado la interrupción de pensamientos para reducir los pensamientos dañinos?

¿Todos los días    La mayoría de los días    Mitad de los días    Algunas veces    Nunca

(b) ¿Cuánto le ayudó el uso de la interrupción de pensamientos”?

No me ayudó    Me ayudó más o menos    Me ayudó mucho

(c) ¿Cuánto disfrutó el uso de la interrupción de pensamiento?

No lo disfruté    Lo disfruté más o menos    Lo disfruté mucho

### 6.) ¿Durante el último mes, ¿con qué frecuencia ha usado el tiempo de preocupación para reducir los pensamientos dañinos?

¿Todos los días    La mayoría de los días    Mitad de los días    Algunas veces    Nunca

(b) ¿Cuánto le ayudó el tiempo de preocupación?

- No me ayudó       Me ayudó más o menos       Me ayudó mucho

(c) ¿Cuánto disfrutó el uso del tiempo de preocupación?

- No lo disfruté       Lo disfruté más o menos       Lo disfruté mucho

**7.) ¿Durante el último mes, ¿con qué frecuencia ha usado la proyección del tiempo para imaginar un mejor momento en el futuro?**

- ¿Todos los días       La mayoría de los días       Mitad de los días       Algunas veces       No lo disfruté

(b) ¿Cuánto le ayudó el usar la proyección del tiempo?

- No me ayudó       Me ayudó más o menos       Me ayudó mucho

(c) ¿Cuánto disfrutó usar la proyección del tiempo?

- No lo disfruté       Lo disfruté más o menos       Lo disfruté mucho

**8.) ¿Durante el último mes, ¿con qué frecuencia ha utilizado la auto instrucción para darse instrucciones útiles a si misma?**

- ¿Todos los días       La mayoría de los días       Mitad de los días       Algunas veces       Nunca

(b) ¿Cuánto le ayudó utilizar la auto instrucción?

- No me ayudó       Me ayudó más o menos       Me ayudó mucho

(c) ¿Cuánto disfrutó el uso de la auto instrucción?

- No lo disfruté       Lo disfruté más o menos       Lo disfruté mucho

**9.) ¿Durante el último mes, ¿con qué frecuencia se ha relacionado positivamente con otras personas?**

- ¿Todos los días       La mayoría de los días       Mitad de los días       Algunas veces       Nunca

(b) ¿Cuánto le ayudó relacionarse positivamente con otras personas?

- No me ayudó       Me ayudó más o menos       Me ayudó mucho

(c) ¿Cuánto disfrutó relacionarse positivamente con otras personas?

- No lo disfruté       Lo disfruté más o menos       Lo disfruté mucho

**10.) ¿Durante el último mes, ¿con qué frecuencia ha hablado con alguien que pueda ser un apoyo positivo para usted y su bebé?**

- ¿Todos los días       La mayoría de los días       Mitad de los días       Algunas veces       Nunca

(b) ¿Cuánto le ayudó contactar a alguien que ha sido un apoyo positivo?

- No me ayudó       Me ayudó más o menos       Me ayudó mucho

(c) ¿Cuánto disfrutó contactar a alguien que ha sido un apoyo positivo?

- No lo disfruté       Lo disfruté más o menos       Lo disfruté mucho

**11.) ¿Durante el último mes, ¿con qué frecuencia ha conocido a una persona nueva que pueda darles apoyo a usted y su bebé?**

- ¿Todos los días       La mayoría de los días       Mitad de los días       Algunas veces       Nunca

(b) ¿Cuánto le ayudó conocer a alguien nuevo que pudo darle apoyo?

- No me ayudó       Me ayudó más o menos       Me ayudó mucho

(c) ¿Cuánto disfrutó conocer a alguien nuevo que puede darle apoyo?

- No lo disfruté       Lo disfruté más o menos       Lo disfruté mucho

**12.) ¿Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha pedido algo a alguien, utilizando la comunicación asertiva?**

- ¿Todos los días     La mayoría de los días     Mitad de los días     Algunas veces     Nunca

(b) ¿Cuánto le ayudó usar la comunicación asertiva?

- No me ayudó       Me ayudó más o menos     Me ayudó mucho

(c) ¿Cuánto disfrutó usar la comunicación asertiva?

- No lo disfruté       Lo disfruté más o menos     Lo disfruté mucho