

Registro de Malestar y Acciones Valiosas (Hayes et al., 1999)

Traducido en *Wilson y Luciano (2002). Terapia de Aceptación y Compromiso. Un tratamiento Conductual orientado a valores. Madrid: Pirámide.*

Al final de cada día o semana valore las siguientes dimensiones:

- Presencia e intensidad del malestar (indicar lo que corresponda a cada cliente, por ejemplo: ansiedad, tristeza, preocupación)
 - o De 1 (apenas frecuente) a 10 (muy frecuente) =
 - o De 1 (poca intensidad) a 10 (máxima intensidad) =

- ¿Cuánto esfuerzo ha empleado para eliminar el malestar?
 - o De 1 (ningún esfuerzo) a 10 (mucho esfuerzo) =

- Valore hasta qué punto ha sido fiel en lo que ha hecho con lo que le importa en los distintos ámbitos de su vida (valorar globalmente o por áreas importantes)
 - o De 1 (nada fiel) a 10 (muy fiel a lo que me importa) =

- Si tuviera que hacer una valoración del día pensando en el significado que tienen las acciones acometidas este día (u otro período) para lo que es realmente importante en su vida ¿cuál sería su valor?
 - o De 1 (nada valioso para lo que me importa) a 10 (muy valioso)
 - =