

Día/Fecha: _____

Lista de valores y prioridades

A continuación, encontrará una lista de valores y prioridades. Considere qué áreas son importantes para usted en este momento. Estos valores y prioridades pueden ser iguales o diferentes a los que tenía antes de luchar contra el trastorno por consumo de opioides (*opioid use disorder*, OUD). Indique las áreas que son importantes para usted, no solo las que cree que son posibles (lo que parece posible puede estar influenciado por el consumo de sustancias, la ansiedad, la depresión y el trastorno por estrés postraumático [*post-traumatic stress disorder*, PTSD]). Marque los epígrafes de valores generales y las prioridades que puedan corresponder.

A. Prestar atención a las relaciones:

-
1. Reconponer antiguas relaciones.
 2. Buscar nuevas relaciones.
 3. Trabajar en las relaciones actuales.
 4. Poner fin a relaciones destructivas.
 5. OTRO: _____

B. Formar parte de un grupo:

-
6. Tener relaciones estrechas y satisfactorias con otras personas.
 7. Tener sentido de pertenencia.
 8. Recibir afecto y cariño.
 9. Involucrarse y mantener relaciones profundas con los demás, tener y conservar amigos cercanos.
 10. Tener una familia, permanecer cerca de ella y pasar tiempo con ella.
 11. Tener personas a mi alrededor con quienes hacer cosas.
 12. OTRO: _____

C. Ser fuerte y capaz de influir en los demás:

-
13. Tener autoridad para aprobar o desaprobar lo que hace la gente, controlar cómo se utilizan los recursos.
 14. Ser líder.
 15. Ganar mucho dinero.
 16. Ser respetado por los demás.
 17. Ser visto por los demás como una persona exitosa. Hacerme conocido. Obtener reconocimiento y estatus social.
 18. Competir con los demás exitosamente.
 19. Ser popular y aceptado.
 20. OTRO: _____

D. Lograr cosas en la vida:

-
21. Alcanzar metas significativas. Participar en proyectos que considero significativos.
 22. Ser productivo.
 23. Trabajar mucho; esforzarme para alcanzar metas.
 24. Ser ambicioso.
 25. OTRO: _____

E. Llevar una vida de placer y satisfacción.

-
26. Pasarlo bien.
 27. Buscar diversión y cosas que den placer.
 28. Tener tiempo libre.
 29. Disfrutar mi trabajo.
 30. OTRO: _____

F. Mantener la vida llena de acontecimientos, relaciones y cosas estimulantes.

-
31. Probar cosas nuevas y diferentes en la vida.
 32. Ser audaz y buscar aventuras.
 33. Tener una vida emocionante.
 34. OTRO: _____

G. Comportarme de manera respetuosa:

-
35. Ser humilde y modesto, no llamar la atención.
 36. Seguir las tradiciones y costumbres, comportarme correctamente.
 37. Hacer lo que me dicen y seguir las normas.
 38. OTRO: _____

H. Ser autónomo:

-
39. Seguir mi propio camino en la vida.
 40. Ser innovador, tener ideas nuevas y ser creativo.
 41. Tomar mis propias decisiones y ser libre.
 42. Ser independiente, y cuidar de mí mismo y de aquellos de los que soy responsable.
 43. Tener libertad de pensamiento y acción. Ser capaz de actuar en función de mis propias prioridades.
 44. OTRO: _____

I. Ser una persona espiritual:

-
- 45. Hacer espacio en la vida para la espiritualidad; vivir de acuerdo con principios espirituales.
 - 46. Practicar una religión o fe.
 - 47. Tener más comprensión de mí mismo, de mi vocación y del verdadero propósito de la vida.
 - 48. Distinguir y hacer la voluntad de Dios (poder superior), y encontrarle un sentido eterno a la vida.
 - 49. OTRO: _____

J. Estar seguro:

-
- 50. Vivir en un entorno seguro.
 - 51. Estar físicamente sano y en forma.
 - 52. Tener ingresos estables que cubran mis necesidades básicas y las de mi familia.
 - 53. OTRO: _____

K. Reconocer el bien universal de todas las cosas:

-
- 54. Ser justo, tratar a las personas por igual y ofrecer las mismas oportunidades.
 - 55. Comprender a las personas diferentes, tener una mentalidad abierta.
 - 56. Cuidar la naturaleza y el medio ambiente.
 - 57. OTRO: _____

L. Contribuir a la comunidad en general:

-
- 58. Ayudar a la gente y a quienes lo necesiten; preocuparme por el bienestar de los demás, mejorar la sociedad.
 - 59. Ser leal a los amigos y a las personas cercanas; estar comprometido con un grupo que comparta mis creencias, valores y principios éticos.
 - 60. Comprometerme con una causa o un grupo que tenga un objetivo mayor que el mío.
 - 61. Hacer sacrificios por los demás.
 - 62. OTRO: _____

M. Trabajar en el autodesarrollo:

-
- 63. Crear una filosofía de vida propia.
 - 64. Aprender y hacer cosas desafiantes que me ayuden a crecer y madurar como ser humano.
 - 65. OTRO: _____

N. Tener integridad:

-
66. Ser honesto, y reconocer y defender mis propias creencias.
 67. Ser una persona responsable, cumplir mi palabra a los demás.
 68. Ser valiente al afrontar y vivir la vida.
 69. Aceptarme a mí mismo, a los demás y a la vida tal como es; vivir sin resentimiento.
 70. OTRO: _____

De: Linehan, M. M. (2014). *DBT Skills Training Handouts and Worksheets* (Folletos y hojas de trabajo de entrenamiento de habilidades de la terapia conductual dialéctica [*Dialectical Behavioural Therapy*, DBT]). Guilford Publications. NY:NY.