



PRONOSTICANDO CUANTO LE GUSTARA HACER ALGO

Paso 1: Escoja una actividad. Trate de asegurarse que es algo que le va a gustar

Paso 2: Escoja las condiciones que harían esta actividad lo más placentera posible (ej. Si es ir a ver una película que usted desea ver, ¿preferiría verla solo(a) o acompañado(a)? ¿Qué prefiere ver, una comedia romántica, un drama o una película de miedo?

Paso 3: Anote de antemano cuanto cree que le va a gustar. Use la escala a continuación:

* no me va a gustar ** me va a gustar un poco *** me va a gustar más o menos
**** me va a gustar mucho ***** me va a gustar muchísimo

Paso 4: Planee la actividad de tal forma que le garantice un alto grado de entretenimiento. ESTA ES LA PARTE MÁS IMPORTANTE.!

Paso 5: En retrospecto, piense y escriba cuanto placer/gusto sintió. Use de nuevo la escala

* no me gustó ** me gustó un poco *** me gustó más o menos
**** me gustó mucho ***** me gustó muchísimo

Paso 6: Compare ahora la opinión antes y después de haber hecho la actividad. ¿Qué le parece?

Paso 7: Haga lo mismo con otras actividades. ¿Puede observar un patrón/ semejanza? ¿Qué aprendió? ¿Cómo se siente acerca de Ud. misma(o) y de las personas que lo(a) acompañaron después de haber hecho la actividad?



PRONOSTICANDO CUANTO LE GUSTARA HACER ALGO

PRONOSTICANDO QUE TANTO LE GUSTARÁ ALGO

Actividad	¿Cuánto piensa que le va a gustar hacer esta actividad?	¿Cuánto le gusta hacer esta actividad?
Ir a un museo	**	***
Hablar con un(a) amigo(a)	***	****

La escala de estrellas

- * no me va a gustar
- ** me va a gustar un poco
- *** me va a gustar más o menos
- **** me va a gustar mucho
- ***** me va a gustar muchísimo