

CABS

INSTRUCCIONES: Los siguientes elementos tratan sobre estrategias que utilizan algunas personas en sus actividades personales, académicas o profesionales. Indique en qué medida estas estrategias describen su comportamiento y cuánto le han ayudado en los últimos 6 meses.

1) Reviso las cosas que he hecho para asegurarme de no haber cometido ningún error.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

2) A menudo completo las tareas lo antes posible para no olvidarme de hacerlas.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

3) Mantengo las cosas organizadas para no olvidar dónde las coloqué.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

4) Mantengo las cosas a la vista o en un lugar específico para mantenerme organizado.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

5) Utilizo agendas para realizar un seguimiento de mis tareas o actividades diarias.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

6) Utilizo calendarios para realizar un seguimiento de tareas o actividades futuras					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

7) Utilizo listas de tareas pendientes para realizar un seguimiento de las tareas o actividades que necesito completar.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

8) Utilizo recordatorios para realizar un seguimiento de tareas o actividades importantes.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

9) Les pido a mis amigos o familiares que me recuerden tareas o actividades importantes que tengo.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

10) Programo más tiempo para ciertas tareas o actividades del que inicialmente imagino que tomarán para asegurarme de poder completarlas.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

11) Utilizo alarmas para recordarme tareas o actividades importantes.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

12) Creo estrategias organizacionales para ayudar a gestionar las tareas o actividades del día a día.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

13) Creo presupuestos para ayudarme a administrar mi dinero/cuentas bancarias.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4

14) Antes de asumir nuevos compromisos, cuido lo que ya me he comprometido.					
	Nada	Un poco	A veces	Bastante	Mucho
¿Con que frecuencia la ha usado?	0	1	2	3	4
¿Cuánto le ha ayudado?	0	1	2	3	4