

SU PERFIL DE AUTO-CONFIANZA

¿Qué tan seguro está usted?

La siguiente gráfica muestra su seguridad o confianza para controlar su consumo excesivo de alcohol o uso de drogas ante situaciones de riesgo. Aquéllas situaciones donde el puntaje de confianza o seguridad sean bajos son interpretadas como situaciones de riesgo. Es particularmente útil que piense en formas de identificar estas situaciones particulares y haga planes para evitarlas o enfrentarlas. Sería de utilidad que revisara su calendario de consumo para ver si su consumo excesivo se relaciona con estas situaciones donde el puntaje fue bajo.

SU PERFIL DE AUTO-CONFIANZA

Las tres situaciones donde los puntajes fueron bajos se muestran en barras de color rojo.

Situaciones

