URICA

Escala de Evaluación del Cambio de la Universidad de Rhode Island (URICA)

La URICA es un cuestionario autoaplicado derivado del modelo transteórico del cambio, diseñado para evaluar la etapa motivacional de una persona respecto a un problema psicológico, adictivo o conductual. Explora clásicamente cuatro dimensiones (precontemplación, contemplación, acción y mantenimiento) para estimar la disposición al cambio y orientar la entrevista clínica, la alianza terapéutica y la elección de intervenciones motivacionales. Muy utilizado en psicología clínica, adicciones e investigación, este instrumento ayuda a identificar la ambivalencia, la resistencia al cambio y la implicación en el proceso terapéutico.

Número de preguntas	32 preguntas
Duración estimada	15 minutos
Idioma	Español
Nombre original	University of Rhode Island Change Assessment Scale
Población destinataria	Adultos
Autores	Eileen A. McConnaughy, James O. Prochaska, Wayne F. Velicer (1983)
Categoría	General

Vista previa de las 32 preguntas

En lo que a mí respecta, no tengo ningún problema que necesite cambiar.

Muy en desacuerdo | En desacuerdo | Indeciso/a | De acuerdo | Muy de acuerdo

Creo que quizá esté preparado/a para mejorar algo de mí mismo/a.

Muy en desacuerdo | En desacuerdo | Indeciso/a | De acuerdo | Muy de acuerdo

Estoy haciendo algo con los problemas que me venían preocupando.

Muy en desacuerdo | En desacuerdo | Indeciso/a | De acuerdo | Muy de acuerdo

Puede que valga la pena trabajar en mi problema.

Muy en desacuerdo | En desacuerdo | Indeciso/a | De acuerdo | Muy de acuerdo

Yo no soy quien tiene el problema. No tiene mucho sentido que yo esté aquí.

Muy en desacuerdo | En desacuerdo | Indeciso/a | De acuerdo | Muy de acuerdo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Los 32 ítems se puntúan en una escala tipo Likert de 5 puntos, de 1 («totalmente en desacuerdo») a 5 («totalmente de acuerdo»). Los ítems se agrupan en 4 subescalas de 8 ítems: precontemplación, contemplación, acción y mantenimiento. Generalmente se calcula la suma o la media de cada subescala, y después puede obtenerse un índice global de disposición al cambio con la fórmula: contemplación + acción + mantenimiento - precontemplación. La interpretación se basa en el perfil de puntuaciones de las subescalas y, según el uso, en la subescala dominante; una puntuación alta en precontemplación sugiere un bajo reconocimiento del problema, mientras que las puntuaciones altas en contemplación y acción indican una mayor motivación para el cambio. La subescala de mantenimiento refleja a menudo la lucha contra las recaídas más que un mantenimiento estable a largo plazo.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Mentaal ha simplificado de verdad mi práctica online gracias a la corrección automática y al envío ágil de los cuestionarios.”

 Basile R. - Psicólogo clínico