

Diseña una conducta con RUTA

Del resultado esperado a un sistema de práctica.

Elige una situación de riesgo bajo o medio. No trabajes con adicciones, información clínica ni datos confidenciales. Declara el propósito y conserva una revisión responsable.

Fecha: _____

01 Situación actual, resultado y problema observable

02 R · Quién hará qué, cuándo, dónde y con qué estándar

03 U · Antecedente, respuesta, consecuencia y conducta competidora

04 Capacidad, oportunidad y motivación que influyen

05 T · Fricción que reduciré y apoyo o señal que agregaré

06 A · Plan si-entonces, repetición y retroalimentación

07 Evidencia, fecha y criterio para mantener, ajustar o detener

08 Comprobaciones para este diseño

- ☐ El propósito es explícito y legítimo.
- ☐ El cambio no depende solamente de voluntad individual.
- ☐ Mido conducta y resultado, no una etiqueta personal.
- ☐ Revisaré efectos no previstos y ajustaré el sistema.

PRÓXIMA PRÁCTICA

¿Qué acción probaré, cuándo la repetiré y qué señal usaré para revisar el diseño?
