

Appendix 1. Questions from TPB

Por favor conteste todas las preguntas que le presentamos rodeando con un círculo el número que mejor describe su opinión. Recuerde que nos interesa saber qué opina sobre que *usted ande al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo* con el objetivo de hacer ejercicio físico para mejorar su salud. Aunque le parezca que algunas preguntas son similares, todas tratan cuestiones diferentes. Lea detenidamente cada pregunta antes de contestar y al hacerlo piense en la realización de la conducta completa, tal y como se la planteamos.

Antes de contestar, fíjese bien en los extremos de cada respuesta.

RECUERDE contestar todas las preguntas y poner solo un círculo en cada respuesta.

Gracias por su colaboración.

1. Para mí, *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo* sería:

Bueno	1	2	3	4	5	6	7	Malo
Agradable	1	2	3	4	5	6	7	Desagradable
Perjudicial	1	2	3	4	5	6	7	Beneficioso
Interesante	1	2	3	4	5	6	7	Aburrido
Útil	1	2	3	4	5	6	7	Inútil
Negativo	1	2	3	4	5	6	7	Positivo
Incómodo	1	2	3	4	5	6	7	Cómodo
Sano	1	2	3	4	5	6	7	Insano

2. La mayoría de personas importantes para mí piensan que yo debería *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo*:

De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo

3. La mayoría de personas cuyas opiniones valoro piensan que yo debería *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo*:

De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo

4. La mayoría de personas que respeto y admiro piensan que yo debería *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo*:

De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo

5. La mayoría de personas con esta enfermedad *andan al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo*:

De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo

6. La mayoría de personas de mi asociación *andan al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo*:

De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo

7. La mayoría de personas como yo *andan al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo*:

De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo

8. Me siento capaz de *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo*:

De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo

9. Depende totalmente de mí *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo*:

De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo

10. A pesar de mi dolor, si realmente quiero hacerlo, puedo *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo*:

De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo

11. Para mí, es fácil *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo*:

De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo

12. Si realmente quiero hacerlo, puedo *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo*:

De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo

13. A pesar de mi fatiga, si realmente quiero hacerlo, puedo *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo:*
De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo
14. *Andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo,* está completamente bajo mi control:
De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo
15. A pesar de mi bajo ánimo, si realmente quiero hacerlo, puedo *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo:*
De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo
16. Hasta qué punto está segura de que podrá *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo:*
Muy segura 1 2 3 4 5 6 7 Muy insegura
17. ¿Cuánto control tiene sobre *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo,*
Ningún control 1 2 3 4 5 6 7 Control completo
18. Las cosas que están fuera de mi control y que podrían hacerme difícil *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo,* son:
Muchas 1 2 3 4 5 6 7 Pocas
19. Tengo intención de *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo:*
Definitivamente sí 1 2 3 4 5 6 7 Definitivamente no
20. Estoy dispuesta a *andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo:*
Verdadero 1 2 3 4 5 6 7 Falso
21. Andaré *al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo:*
Probable 1 2 3 4 5 6 7 Improbable
22. Haré un esfuerzo para andar *al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo:*
Probable 1 2 3 4 5 6 7 Improbable
23. Tengo el plan de andar *al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante el próximo mes y medio como mínimo:*
De acuerdo 1 2 3 4 5 6 7 En desacuerdo
24. En el último mes y medio he andado *al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana como mínimo:*
Verdadero 1 2 3 4 5 6 7 Falso
25. Antes de mi Fibromialgia solía andar *al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana como mínimo:*
Verdadero 1 2 3 4 5 6 7 Falso
26. En el último mes y medio ¿con qué frecuencia ha andado *al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana?*
Nunca 1 2 3 4 5 6 7 Siempre
27. En el último mes y medio ¿*Anduvo al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana?*
Definitivamente sí 1 2 3 4 5 6 7 Definitivamente no

POR FAVOR, NO CONTINUE: ESPERE HASTA QUE INICIEMOS LA SESIÓN DESPUÉS DE UN PEQUEÑO DESCANSO.

A continuación le pedimos que piense en la posibilidad de que para mejorar su salud **usted ande al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante un mes y medio como mínimo**. Necesitamos que piense en **hacer la conducta completa, tal y como se la planteamos**. Le haremos unas preguntas y queremos que nos conteste con los pensamientos que le vengan inmediatamente a la cabeza. Escriba cada pensamiento empezando en una línea diferente. Conteste según le vayan llegando esas ideas. Nos interesa su opinión personal, no hay respuestas buenas ni malas. Sea sincera. Muchas gracias.

En primer lugar le vamos a preguntar por las consecuencias de hacer esa conducta. RECUERDE poner una idea diferente en cada renglón. Si necesita más espacio continúe por la parte de detrás.

¿Qué ventajas o consecuencias positivas ve en que usted ande al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante un mes y medio como mínimo?:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

¿Qué desventajas o consecuencias negativas?:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

¿Hay alguna consecuencia más que le venga a la cabeza cuando ud piensa en hacer esa conducta?:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

Cuando se plantea **andar al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante un mes y medio como mínimo** puede haber personas o grupos que piensen que ud. debería o no debería hacer esa actividad. A continuación le pedimos que piense en ello y que nos dé una lista con las personas o grupos que le vengan a la cabeza cuando piensa en quienes aprobarían o no que usted ande como le decimos. Escriba cada una en una línea diferente.

¿Qué personas o grupos aprobarían o estarían a favor de que Ud. ande al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante un mes y medio como mínimo ?

- | | |
|--------|--------|
| 1..... | 2..... |
| 3..... | 4..... |
| 5..... | 6..... |

¿Qué personas o grupos lo desaprobarían o estarían en contra de que Ud. lo hiciera?

- | | |
|--------|--------|
| 1..... | 2..... |
| 3..... | 4..... |
| 5..... | 6..... |

¿Hay alguna otra persona o grupo con la que usted querría hablar o consultar si se planteara andar en los términos que le decimos?

- | | |
|--------|--------|
| 1..... | 2..... |
| 3..... | 4..... |
| 5..... | 6..... |

Hay veces que cuando no estamos seguros de lo que hacer miramos a nuestro alrededor y nos fijamos en lo que hacen lo demás. Por favor, escriba qué personas o grupos si tuvieran su mismo problema andarían **al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante un mes y medio como mínimo?** No le pedimos nombres ni apellidos, sólo que indique la relación con las personas en las que usted piensa (pareja, amiga, compañera de trabajo, etc...).

- | | |
|---------|---------|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
| 5 | 6 |

Por favor, escriba qué personas o grupos si tuvieran su mismo problema no lo harían

- | | |
|---------|---------|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
| 5 | 6 |

Cuando piensa en andar como le estamos diciendo, haga una lista de las personas o grupos cuya conducta podría servirle de guía:

- | | |
|---------|---------|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
| 5 | 6 |

Ahora queremos que piense en todas aquellas cosas que le pueden facilitar o dificultar andar **al menos 30 minutos, con un pequeño descanso a los 15 minutos, al menos dos veces por semana durante un mes y medio como mínimo.** Escriba una en cada línea.

¿Qué cosas le facilitarían o le ayudarían a hacerlo?

- | |
|---------|
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |

¿Qué cosas le dificultarían o no le ayudarían a hacerlo?

- | |
|---------|
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 |