

SWAN-OM-ES

Medida de Resultados de las Necesidades y Demandas de la Sesión. Adaptación al castellano, para rellenar o imprimir.

Nombre		Fecha de nacimiento	
Fecha			

Hola. Estas preguntas sirven para que la sesión se centre en lo que a ti te importa, así que las eliges tú y no hay respuestas mejores ni peores.

Son dos momentos: antes de la sesión eliges hasta tres cosas que te gustaría que ocurrieran en ella, y al terminar valoras si ocurrieron. Tu terapeuta verá lo que elijas antes de empezar, que es justamente para lo que sirve.

Si prefieres no contestar, se te ofrecerá la cita igualmente.

PASO 1 DE 2

«En mi sesión me gustaría...»

Selecciona uno o más temas, y después hasta 3 ítems en total.

A. Entender qué tipo de ayuda puedo recibir

- ☐ 1 Sentirme a gusto a la hora de pedir ayuda fuera de la sesión
- ☐ 2 Encontrar información sobre cómo mantenerme a salvo

B. Compartir mi historia con alguien

- ☐ 3 Sentirme seguro en mis relaciones
- ☐ 4 Ser capaz de abrirme con personas a mi alrededor
- ☐ 5 Hablar de algo que no le he contado a nadie antes
- ☐ 6 Sentirme escuchado
- ☐ 7 Explorar si es beneficioso hablar con alguien
- ☐ 8 Identificar una solución a un problema de mi vida

C. Fijar y conseguir mis objetivos

- ☐ 9 Aprender a sentirme mejor
- ☐ 10 Aprender los pasos para lograr algo que quiero

D. Explorar mis emociones

- ☐ 11 Explorar cómo me siento
- ☐ 12 Estar más a gusto con mis sentimientos
- ☐ 13 Entender mis sentimientos y/o comportamientos
- ☐ 14 Identificar maneras para ayudarme a preocuparme menos

E. Mejorar mis relaciones

- ☐ 15 Explorar dificultades en mis relaciones
- ☐ 16 Aprender a relacionarme con los demás
- ☐ 17 Aprender a manejar conflictos con los demás
- ☐ 18 Identificar soluciones para mejorar mis relaciones

F. Aprender nuevas maneras de afrontar cosas

- ☐ 19 Sentirme mejor
- ☐ 20 Encontrar maneras de ayudarme a mí mismo

Ítem personalizado

- ☐ 21 O escribe lo tuyo, con tus palabras:

«¿La sesión te apoyó de la manera que esperabas?»

Responde sólo a los ítems que elegiste antes de la sesión. -2 Totalmente en desacuerdo. -1 En desacuerdo. 0 Indiferente (ni acuerdo ni en desacuerdo). +1 De acuerdo. +2 Totalmente de acuerdo.

#	Ítem	-2	-1	0	+1	+2
1	Ahora estoy más cómodo a la hora de pedir ayuda fuera de la sesión	☐	☐	☐	☐	☐
2	Tengo más información acerca de cómo mantenerme a salvo	☐	☐	☐	☐	☐
3	Ahora me siento seguro acerca de mis relaciones	☐	☐	☐	☐	☐
4	Ahora me siento más capaz de abrirme al hablar con gente a mi alrededor	☐	☐	☐	☐	☐
5	Fui capaz de hablar de algo que no había compartido antes con alguien	☐	☐	☐	☐	☐
6	Me sentí escuchado	☐	☐	☐	☐	☐
7	Fue útil hablar con alguien	☐	☐	☐	☐	☐
8	He encontrado una posible solución a un problema en mi vida	☐	☐	☐	☐	☐
9	He aprendido algunas maneras para sentirme mejor	☐	☐	☐	☐	☐
10	Entiendo los pasos a dar para conseguir mis objetivos	☐	☐	☐	☐	☐
11	Fui capaz de explorar cómo me siento	☐	☐	☐	☐	☐
12	Ahora me siento más a gusto con mis sentimientos	☐	☐	☐	☐	☐
13	Comprendo mejor mis sentimientos o comportamientos	☐	☐	☐	☐	☐
14	He identificado algunas maneras para preocuparme menos	☐	☐	☐	☐	☐
15	Fui capaz de explorar las dificultades en mis relaciones	☐	☐	☐	☐	☐
16	He aprendido nuevas formas de relacionarme con los demás	☐	☐	☐	☐	☐
17	He aprendido algunas maneras para gestionar conflictos con los demás	☐	☐	☐	☐	☐
18	He encontrado algunas soluciones para mejorar mis relaciones	☐	☐	☐	☐	☐
19	Fui capaz de empezar a sentirme mejor	☐	☐	☐	☐	☐
20	Encontré maneras de ayudarme a mí mismo	☐	☐	☐	☐	☐
21	Elegí en lo que centrarme antes de la sesión y recibí el apoyo que esperaba	☐	☐	☐	☐	☐

SWAN-OM-ES es la adaptación al castellano del SWAN-OM (Session Wants and Needs Outcome Measure), desarrollado en Kooth con CORC, el Anna Freud National Centre y el University College London. Registrado en APA PsycTests, [10.1037/t91040-000](https://doi.org/10.1037/t91040-000).

Procedencia y licencia del original. Los ítems se han traducido al castellano a partir de la tabla 2 de De Ossorno García, S., Edbrooke-Childs, J., Salhi, L., Ruby, F.J.M., Sefi, A. y Jacob, J. (2023), *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1067378, [10.3389/fpsy.2023.1067378](https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1067378), publicado bajo licencia CC BY 4.0. Ésta es una adaptación al castellano y no está avalada por Kooth ni por los demás desarrolladores del instrumento original. La versión española no está validada: su validación piloto está pendiente.

Traducción y edición de esta hoja: Dr. Santiago de Ossorno García · terapiadepaso.es/research/swan-om/ · Esta adaptación se publica bajo CC BY-NC-ND 4.0