

El modelo de las etapas del cambio

Objetivo

Identificar tu disposición actual al proceso de cambio aplicando el modelo de las Etapas del Cambio a tu propia experiencia.

Debes saber

¿Estás preparado para un cambio? Antes de decidir, veamos primero cómo las personas suelen hacer los cambios. El modelo de las Etapas del Cambio, desarrollado por los psicólogos James Prochaska, Carlo Di Clemente y John Norcross, es una herramienta maravillosa que puede utilizarse no sólo para identificar en qué punto te encuentras al tomar decisiones vitales, como dejar relaciones, cambiar de trabajo, perder peso, etc.

El cambio es un proceso que suele seguir estas etapas:

Pre contemplación

Esta es la etapa en la que las personas no piensan en cambiar su comportamiento. Son perfectamente felices y no se preocupan por las consecuencias perjudiciales en ese momento. Los seres queridos, los amigos o los profesionales de la salud pueden haber expresado su preocupación, pero las personas en la etapa de pre contemplación del cambio no creen que tengan un problema, al menos que requiera cambiar sus hábitos.

Consideración

En esta etapa, las personas reconocen que tienen un problema y piensan en los pros y los contras (beneficios y costos). También pueden estar pensando en hacer cambios *algún día*, pero no están haciendo nada al respecto en el momento presente.

Preparación

Las personas que se encuentran en esta etapa comienzan a realizar pequeños cambios en su comportamiento.

Acción

En esta etapa, las personas están tomando medidas definitivas para cambiar su comportamiento.

Mantenimiento

La etapa de mantenimiento significa que las personas han instituido el cambio durante unos seis meses.

Qué hacer

En este ejercicio, reflexiona sobre tu etapa de cambio, siendo lo más honesto posible.

¿Qué etapa del cambio describe mejor tu situación *actual*? Explica por qué has elegido esa etapa.

Piensa en un momento (ahora o en el pasado) en el que hayas estado en la etapa de pre contemplación. Describe cuándo, dónde, y cómo fue.

¿Qué tal la etapa de consideración? Describe cuándo, dónde, y cómo fue.

¿Qué tal la etapa de preparación? Describe cuándo, dónde, y cómo fue.

¿Has estado alguna vez en la fase de acción del cambio? Describe cuándo, dónde, y cómo fue.

Describe cualquier momento en el que hayas estado en la etapa de mantenimiento, es decir, que hayas mantenido el cambio deseado, durante al menos seis meses.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
