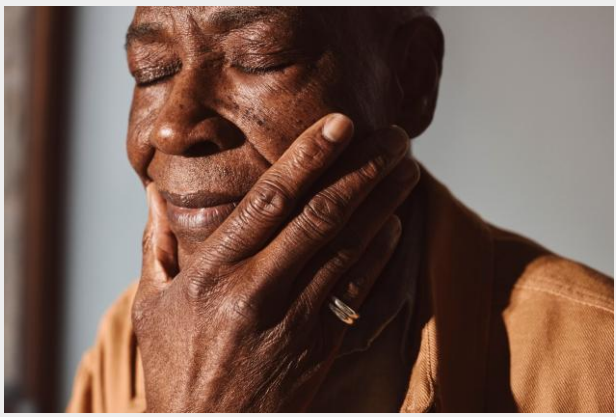
# Etapas del cambio de comportamiento

## Etapa 1: Precontemplación

Todavía no has reconocido que hay un comportamiento que necesita ser modificado

En la etapa de precontemplación, aún no estás considerando hacer cambios y es posible que no estés abierto a ningún tipo de asistencia. A menudo no ves tus propios hábitos como un problema y puedes sentirte a la defensiva cuando otros sugieren que deberías cambiar.

Las personas en esta etapa pueden resistir la presión de los demás y continuar justificando sus comportamientos.



COOK2DIAbeat

# Etapas del cambio de comportamiento

## Etapa 2: Contemplación

Todavía no estás listo/a para hacer un cambio, no estás seguro/a de que quieras hacer el cambio, o careces de confianza para hacerlo.

En la etapa de contemplación, puedes sentirte dividido/a entre los pros y los contras de cambiar tu comportamiento. Comienzas a reconocer los efectos negativos de tus hábitos y ves algunos beneficios en hacer un cambio. Sin embargo, te cuestionas si las recompensas a largo plazo compensan los esfuerzos a corto plazo.

Esta etapa puede durar desde unas pocas semanas hasta incluso años, mientras las personas luchan por tomar una decisión.

# Etapas del cambio de comportamiento

## Etapa 3: Preparación/determinación

### Preparándose para cambiar

Has tomado la decisión de cambiar y estás comprometido/a a pasar a la acción. Puede que te encuentres pensando: "Necesito hacer algo al respecto—esto es serio. Algo tiene que cambiar. ¿Qué puedo hacer?" Esta es la reflexión en la que reúnes información sobre lo que necesitas hacer para lograr el cambio. Podrías leer artículos, explorar sitios web o buscar organizaciones y recursos que te apoyen. Es importante no saltarse esta etapa. Saltar directamente a la acción sin entender adecuadamente lo que se necesita puede llevar a retrocesos.

# Etapas del cambio de comportamiento

## Etapa 4: Acción/voluntad

### Cambio de comportamiento

Estás motivado/a a cambiar y estás trabajando activamente para modificar tu comportamiento utilizando diferentes técnicas. Esta es típicamente la etapa más corta, que dura alrededor de seis meses, pero puede ser tan breve como una hora. Durante este tiempo, confías en gran medida en tu propia voluntad para realizar cambios.

Estás haciendo esfuerzos visibles, pero también es cuando estás en mayor riesgo de retroceder a viejos hábitos. Mentalmente, revisarás tu compromiso y crearás estrategias para manejar los retos que puedan causar retrocesos. Puedes utilizar recompensas a corto plazo para mantenerte motivado/a y reflexionar sobre tu progreso para aumentar tu confianza. También es común buscar ayuda y apoyo de otros, lo que puede ser clave para el éxito. Con suerte, esta etapa te llevará a la siguiente.

# Etapas del cambio de comportamiento

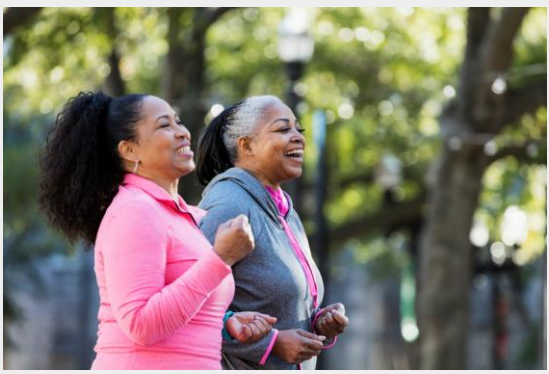
## Etapa 5: Mantenimiento

### Manteniendo el cambio de comportamiento

Tu objetivo es continuar evitando la tentación de recaer en viejos hábitos. Esta etapa se centra en mantener el progreso que has logrado y mantener tu nuevo estilo de vida.

A menudo necesitarás recordarte a ti mismo/a lo lejos que has llegado. En esta etapa, puedes ajustar tus reglas de vida y desarrollar nuevas habilidades para manejar los desafíos sin recaer. Te vuelves más consciente de las situaciones en las que podrías estar en riesgo de recaer y puedes planificar con anticipación estrategias de afrontamiento. Debes mantener el enfoque en el valor personal del cambio y ser paciente contigo mismo/a, sabiendo que lleva tiempo reemplazar por completo los viejos hábitos por nuevos.

Incluso si sientes la tentación de volver a antiguos hábitos, eres capaz de resistir y te mantienes comprometido con tu progreso.



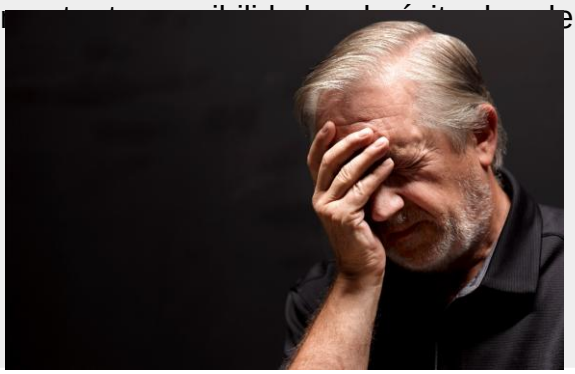
# Etapas del cambio de comportamiento

## Etapa 6: Recaída

### Reanudando comportamientos no deseados

Las recaídas son una parte normal del cambio de comportamiento, y cuando ocurren, es fácil sentirse desanimado/a, frustrado/a o pensar que has fallado. Sin embargo, es importante no dejar que estos contratiempos disminuyan tu confianza. Si vuelves a un viejo hábito, tómate un tiempo para reflexionar sobre lo que lo causó. ¿Qué desencadenó la recaída? ¿Qué puedes hacer de manera diferente para evitar estas recaídas en el futuro?

La clave es comenzar de nuevo, regresando a las etapas de preparación, acción o mantenimiento. Reevaluar tus recursos, técnicas y motivación. Fortalece tu plan y compromiso, y prepárate con estrategias para manejar futuras tentaciones. Las resoluciones a menudo fracasan cuando no hay suficiente preparación o motivación. Al abordar tus objetivos con la mentalidad y acciones correctas, puedes au[illegible]ero.



# Ejercicio práctico:
# Identifica en qué etapa estás

Ahora, trata de reflexionar y escribir cuál es la etapa en la que te encuentras, en relación con la gestión de tu objetivo o comportamiento. Dependiendo de tu etapa, puedes encontrar diferentes estrategias para manejar tus desafíos y avanzar.

| | ESTRATEGIAS |
|---|---|
| **PRE-CONTEMPLACIÓN** | • Evalúa tu comportamiento actual<br>• Piensa en lo que quieres<br>• Autoexploración<br>• Evalúa el riesgo de tu comportamiento actual |
| **PREPARACIÓN** | • Aclara la decisión<br>• Evalúa los pros y contras del cambio de comportamiento<br>• Identifica barreras para el cambio<br>• Identifica y promueve nuevas expectativas de resultados positivos |
| **CONTEMPLACIÓN** | • Escribe tus metas<br>• Prepara un plan de acción<br>• Enumera las habilidades necesarias para el cambio<br>• Toma pequeños pasos iniciales<br>• Identifica el apoyo social |
| **ACCIÓN** | • Enfócate en buscar apoyo social<br>• Recompensa tus éxitos<br>• Combate los sentimientos de pérdida y refuerza los beneficios a largo plazo |
| **MANTENIMIENTO** | • Refuerza las recompensas internas<br>• Piensa en cómo afrontar una recaída |
| **RECIDIVA** | • Evalúa los desencadenantes que llevan a la recaída<br>• Reevalúa la motivación y las barreras<br>• Planifica estrategias de afrontamiento más fuertes |

COOK 2 DIAbeat