



TRANSTHEORETICAL MODEL/STAGES OF CHANGE

Precontemplation

- Has no intention to change or take action within the next 6 months

Contemplation

- Intends to take action, to modify behavior within the next 6 months

Preparation

- Intends to take action within the next 30 days and has already made some small changes in this direction.

Action

- Has made a measurable and observable change in behavior for the last 6 months

Maintenance

- The changed behavior has lasted for more than 6 months

Termination

- The “old behavior” will not return and the person is confident that s/he can *cope without fear of relapse*

The amount of progress and success of clients implementing behavioral changes may be related to their stage of change.

Suggestions

- Assess the clients stage of change
- Do not proceed thinking that all clients are in the “action stage”
- Set realistic goals: move one stage at the time
- Match clients stage with intervention
- Avoid mismatching stages and processes
- If results are good shift from individual to group

Based on the Theory of J. O. Prochaska, Ph. D. & C. C. DiClemente Ph. D.



MODELO TRANS-TEORETICO/ETAPAS DE CAMBIO

Precontemplación

- No hay intención de cambiar o de realizar alguna acción de cambio específico en los próximos seis meses

Contemplación

- Hay intención de cambiar y modificar el comportamiento en los próximos seis meses

Preparación

- Se ha tomado una decisión de cambio y hay un compromiso para hacerlo, se han hecho pequeños cambios con la intención de cambiar en los próximos 30 días

Acción

- En los últimos seis meses se han realizado cambios que se pueden observar y medir

Mantenimiento

- El cambio se ha mantenido por más de seis meses

Terminación

- El “comportamiento previo” no regresará, el cambio se ha estabilizado y la persona siente confianza frente a situaciones que previamente eran tentadoras sin tener miedo a recaer

Cuando se está tratando de cambiar, el progreso y éxito pueden depender de la etapa de cambio en que la persona se encuentre.

Sugerencias

- Evalúe en qué etapa de cambio está la persona
- No piense que todo el mundo está en la “etapa de acción”
- Establezca metas realistas: muévase una etapa a la vez
- Trate de que la intervención sea apropiada para la etapa de cambio
- Evite los procesos que no concuerden con la etapa de cambio
- Si obtiene buenos resultados con una persona trate con un grupo

Basado en la Teoría de J. O. Prochaska, Ph. D. & C. C. DiClemente, Ph. D., Traducido por E. Apostol