

Las 5 etapas del cambio

Elige una conducta que quieras cambiar. Lee las 5 etapas y, en la línea de la que te describe hoy, escribe en una o dos frases por qué. Deja las demás en blanco.

Precontemplación

Se define por "no pienso cambiar en los próximos 6 meses". No hay plan de actuar y muchas veces no se ve el problema. Puede durar meses o años.



Contemplación

Se define por "pienso cambiar en los próximos 6 meses". Hay ambivalencia real entre pros y contras, y es la etapa donde la gente más se estanca.



Preparación

Se define por "voy a actuar en los próximos 30 días". Ya lo intentaste antes y tienes un plan concreto. Suele durar semanas.



Acción

Se define por "hice el cambio hace menos de 6 meses". Modificaste tu conducta, tu entorno o tus experiencias de forma observable.



Mantenimiento

Se define por "sostengo el cambio desde hace 6 meses o más". Trabajas en no recaer, con menos esfuerzo activo que en la acción.



Tu conducta, tu balance y tu paso siguiente

Escribe en orden, la conducta que quieres cambiar, una razón a favor de cambiar ahora, una dificultad o costo que te frena, y tu próximo paso concreto con su fecha.

La recaída no siempre vuelve al inicio

Este modelo describe un proceso de cambio, no es un diagnóstico ni una escala clínica. Si la conducta que quieres cambiar implica riesgo para tu salud o seguridad, consulta con un profesional.