

## ¿Cómo utilizar el Modelo Transteórico de Cambio?

Este documento tiene el propósito de ser un recurso de ayuda para trabajar con el Modelo de Creencias de Salud. En otras palabras, se va a trabajar con la pregunta que siempre un estudiante de Educación en Salud se hace al estar expuesto al Modelo de Creencias de Salud, especialmente a la hora de realizar una propuesta: “¿Cómo yo voy a usar el Modelo Transteórico de Cambio en mi propuesta?”

Una de las cosas que enseñan es que cualquier propuesta que se haga debe de estar fundamentada en una o varias teorías: que debe comenzar por la teoría a usar y a partir de ella se prepara una propuesta. En la práctica, usualmente se comienza a redactar una propuesta basado en una idea general de lo que va a proponer y luego busca como una teoría puede darle validez a lo que está en la mente. Durante este proceso, ambos la teoría y la propuesta pasan por cambios hasta que ambas estén alineadas una con la otra. Ahora, ¿cómo puede verse el proceso?

Lo primero que se debe de llevar a cabo es el plasmar de manera visual las fases de cambio. Durante esta parte del proceso, hay que tomar en cuenta los indicadores para estar en cada una de las fases y las posibles maneras de ir de una fase a otra.

**Pre-contemplación:** Dado a que esta fase es una que no necesariamente tiene un comienzo, la manera de plasmar esta fase va a ser enfocado en lo que tiene que pasar para uno determinar que se está en la fase.

Indicadores:

\_\_\_ No hay intención de realizar el \_\_\_\_\_ porque la persona no piensa que es necesario llevar a cabo el cambio en comportamiento.

\_\_\_ No hay la intención de realizar \_\_\_\_\_ porque la persona llegó a llevar a cabo el comportamiento pero tuvo una recaída que le quitó la motivación para intentarlo de nuevo.

**Contemplación:** Como se denotó en la página infoedsa.com, una persona está en esta fase cuando la persona está considerando un cambio en comportamiento, pero no es inmediatamente, definido desde uno a seis meses (Sharma & Romas, 2012). Así que para esto hay que plasmar que debe de pasar para que la persona entre a la fase de contemplación y/o cuales son los indicadores de que una persona está en la fase de contemplación.

Indicador que la persona esté pasando de fase.

\_\_\_ La persona adquirió la conciencia que debería considerar realizar \_\_\_\_\_ en algún momento en los próximos meses, pero que no es algo que tiene tanta urgencia como para hacer \_\_\_\_\_ en los próximos 6 meses.

\_\_\_ La persona se ha dado cuenta que la mejoría de su salud depende de realizar \_\_\_\_\_, pero que:

\_\_\_ No está preparada mentalmente para hacer \_\_\_\_\_.

\_\_\_ No tiene las herramientas para hacer \_\_\_\_\_.

\_\_\_ Las circunstancias en su vida no son las apropiadas para hacer \_\_\_\_\_.

Indicadores de que la persona está en Contemplación.

\_\_\_ La persona sabe que debería considerar realizar \_\_\_\_\_ en algún momento en los próximos meses, pero que no es algo que tiene tanta urgencia como para hacer \_\_\_\_\_ en los próximos 6 meses.

**Plan para la acción:** Hay la intención para llevar a cabo

\_\_\_\_\_ y se está tomando pasos para prepararse para comenzar el cambio.

Plan para el cambio:

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_.

**Acción:** La persona está realizando \_\_\_\_\_.

¿Qué es lo que la persona esta haciendo para llevar a cabo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_?

1. \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_.

3. \_\_\_\_\_.

**Mantenimiento:** La persona sigue realizando \_\_\_\_\_.

¿Qué es lo que la persona está haciendo para seguir llevando a cabo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_?

1. \_\_\_\_\_.

2. \_\_\_\_\_.

3. \_\_\_\_\_.

**Terminación:** La persona está realizando \_\_\_\_\_  
sin tentaciones. El cambio en comportamiento se ha finalizado.

Una vez tienes claro cuáles son las etapas de cambio, hay que trabajar con los procesos de cambio. El tener claro cuáles son estos procesos o los procesos que potencialmente una persona pase en el cambio de comportamiento van a permitir que uno planifique mejor las estrategias a utilizar. Las estrategias deben de tener metas alineadas con los procesos de cambio y con el paso de la persona de una fase a otra.

**Concientización.** Para poder trabajar con mayor eficiencia este proceso, es necesario establecer aquellas cosas que los y las participantes necesitan estar conscientes de su existencia en ellos para lograr el cambio. También es necesario tener en mente posibles estrategias para facilitar el proceso de concientización.

Aspecto de la salud que los y las participantes necesitan estar conscientes de ellos pero que actualmente no lo están:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Estrategias que se pueden utilizar para llegar a estar consiente de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Alivio dramático.** El llevar a cabo este proceso implica el inducir el despertar emocional sobre su comportamiento y el alivio que puede venir al cambiarlo. Para ello, hay que hacer una reflexión de dos aspectos:

Determinar la(s) estrategia(s) a utilizar para el despertar emocional sobre su comportamiento y el alivio que puede venir al cambiarlo.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Determinar los mensajes a utilizar para lograr este proceso.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

**Reevaluación ambiental:**

Componentes cognitivos y afectivos a trabajar:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ambiente de la persona:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Auto-reevaluación.**

Las auto-imágenes del comportamiento:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Estrategias para trabajar los últimos dos procesos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Auto-liberación.**

Estrategias para inducir el proceso de auto-liberación:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Contra-condicionamiento.**

Comportamientos viejos no saludables:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Comportamientos nuevos saludables:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Posibles estrategias para llevar a los y las participantes para poder reemplazar los comportamientos viejos no saludables por comportamientos saludables:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Manejo de refuerzos.

Refuerzos a utilizar:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Castigos a utilizar:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Control de estímulo.

Claves para comportamientos saludable.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Claves para comportamientos no saludables:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Estrategias para aumentar comportamientos saludables y disminuir comportamientos no saludables:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Relaciones de ayuda:

Relaciones a desarrollar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Liberación social.**

Oportunidades o alternativas sociales a presentar:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Estrategias para presentar las oportunidades o alternativas sociales:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Balance decisional:**

Ventajas de adoptar el comportamiento:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Desventajas de adoptar el comportamiento:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Auto eficacia:**

¿A qué nivel está la auto eficacia de los y las participantes con la cual se va a trabajar?

- \_\_\_ No existe
- \_\_\_ Muy poca
- \_\_\_ Poca
- \_\_\_ Promedio
- \_\_\_ Alto

\_\_\_ Bien alto

### **Tentación:**

Tentaciones existentes:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Estrategias para dar herramientas a los y las participantes para trabajar con las tentaciones:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### **Niveles de cambios**

¿Con qué niveles de cambios con que se van a trabajar?

- \_\_\_ Síntomas/problemas situacionales
- \_\_\_ Cogniciones mal adaptativas
- \_\_\_ Conflictos interpersonales corrientes
- \_\_\_ Conflictos de familia/sistema
- \_\_\_ Conflictos intrapersonales