

CAMBIAR: Un programa revolucionario en 6 estadios para vencer malos hábitos



HUMAN SUCCES®

Adaptado de:

Changing for Good : A revolutionary 6 stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward. Autores: Prochaska, Norcross & DiClemente (Editorial: William Morrow and Co. Inc, 1992)

CAMBIAR: Un programa revolucionario en 6 estadios para vencer malos hábitos

Prochaska, Norcross & DiClemente, 1992

ESTADIO	COMO RECONOCERLO	COMO AVANZAR
<p>1. Pre-Contemplación Resistiendo el cambio</p>	<p>1) Evito el tema</p> <p>2) Estoy mal informado al respecto</p> <p>3) No me hago responsable de ello</p> <p>4) Mecanismos de defensa presentes, como por ejemplo:</p> <p style="padding-left: 40px;">negación (No tengo ningún problema)</p> <p style="padding-left: 40px;">racionalización (fabrico excusas)</p> <p style="padding-left: 40px;">intelectualización (evito implicarme emocionalmente con el problema)</p> <p style="padding-left: 40px;">proyección (digo que otros tienen mi problema)</p> <p style="padding-left: 40px;">desplazamiento (culpo a otras personas)</p>	<p>1) Piensa al respecto</p> <p>2) Infórmate bien</p> <p>3) Hazte responsable</p> <p>4) Hazte consciente de tus defensas</p> <p>En vez de defenderte, avanza:</p> <p style="padding-left: 40px;">Concéntrate en el problema</p> <p style="padding-left: 40px;">Análisis lógico y apropiado</p> <p style="padding-left: 40px;">Empatía</p> <p style="padding-left: 40px;">Sublimación - Saca sentimientos mediante el deporte, el ejercicio, pero no hacia la gente</p> <p>Hazte responsable (ver punto 3)</p>
<p>2. Contemplación Cambios en el horizonte</p>	<p>Pensar seriamente en hacer algo</p> <p>No acabo de decidirme a cambiar</p> <p>A lo mejor insisto en encontrar la solución perfecta antes de actuar</p>	<p>Trato de aflorar emociones -por ejemplo, busco películas que tratan del problema.</p> <p>Imagino vívidamente mi problema, y los negativos efectos que tiene</p> <p>Tomo una decisión, usando un proceso de toma de decisiones racional (Por ejemplo: pros y contras, progreso...)</p>

CAMBIAR: Un programa revolucionario en 6 estadios para vencer malos hábitos

Prochaska, Norcross & DiClemente, 1992

ESTADIO	COMO RECONOCERLO	COMO AVANZAR
<p>3. Preparación</p> <p>Preparándome</p>	<p>Has decidido actuar, y estás dando los pasos necesarios para actuar</p>	<p>Comprométete al cambio - y haz de ello una prioridad</p> <p>Contrarresta la ansiedad dando pequeños pasos, estableciendo un marco temporal, comentando a la gente tu decisión y haciendo un plan de acción</p>
<p>4. Acción</p> <p>Hora de moverse</p>	<p>Estás dando los pasos requeridos para el cambio</p> <p>Por ejemplo: dejo de fumar, dejo de beber</p>	<p>Busca y encuentra respuestas sanas, que potencien los 'beneficios' del problema con el que estás luchando (Si por ejemplo fumando 'reduces' la ansiedad, busca otras formas de reducirla...)</p> <p>En cualquier caso, practica algún deporte y utiliza maneras para relajarte</p> <p>Controla tu entorno (por ejemplo tira tus cigarrillos, evita a tus colegas de bar, no transites frente a una pastelería, utiliza listas de cosas a hacer y otros recordatorios...)</p> <p>Recompénsate</p> <p>Haz que otros te ayuden (i.e. apuesta con ellos que vas a cambiar...)</p> <p>...</p>

CAMBIAR: Un programa revolucionario en 6 estadios para vencer malos hábitos

Prochaska, Norcross & DiClemente, 1992

ESTADIO	COMO RECONOCERLO	COMO AVANZAR
<p>5. Mantenimiento Mantenerse ahí!</p>	<p>Entras en este estudio después de varios meses (por lo general)</p>	<p>Procura estar atento a las presiones sociales, desafíos internos, y situaciones especiales que amenazan tu propósito de cambio</p> <p>Crea y revisa regularmente, una lista exhaustiva de los aspectos negativos del problema que quieres resolver</p> <p>Evita a las personas y lugares que pueden comprometer tu intento</p> <p>Haz un tarjetón recordatorio que te ayude a afrontar tentaciones</p>
<p>6. Finalización (si no hay recaída)</p> <p>ó</p> <p>Reciclaje - aprendiendo de la recaída</p>	<p>Tienes un nuevo auto concepto, no sufres tentaciones en ninguna nueva situación, crees más en tu capacidad para 'gestionarte'</p> <p>Recaída</p>	<p>¡Felicidades!</p> <p>Míratelo como un proceso en el que es necesario dar otro paso atrás, antes de dar dos nuevos pasos hacia adelante...</p> <p>Aprende las lecciones de la recaída</p> <ul style="list-style-type: none"> • La mayor parte de la gente necesita hacer más de un intento • Dedícale al tema más tiempo, dinero y energía • Procura que las complicaciones te cojan preparado • Recuerda que las pequeñas decisiones llevan a las grandes • Acuérdate de que el estrés precipita recaídas

CAMBIAR: Un programa revolucionario en 6 estadios para vencer malos hábitos

Prochaska, Norcross & DiClemente, 1992

CAMBIAR: eliminar malos hábitos

Las etapas del cambio

Prochaska, Norcross & DiClemente, 1992

- 1. PRE-CONTEMPLACIÓN** “No lo quiero ver”
- 2. CONTEMPLACIÓN** “Me resisto a cambiar”
- 3. PREPARACIÓN** “Veo la posibilidad de cambiar”
- 4. ACCIÓN** “Dejo de hacer aquello que me perjudica”
- 5. TERMINACIÓN** “Paso más de 21 días sin hacer aquello”
- 6. MANTENIMIENTO** (o gestión de la RECAÍDA)

CAMBIAR: Un programa revolucionario en 6 estadios para vencer malos hábitos

Prochaska, Norcross & DiClemente, 1992

CAMBIAR: eliminar malos hábitos

Principios del cambio

- **La primera tarea, es identificar en que etapa me encuentro dentro del proceso de cambio.**
- **No puedo saltar etapas. El éxito solo viene después de recorrerlas todas ellas de manera secuencial.**
- **Por tanto tengo que hacer todo lo que implica salir de la etapa en la que estoy, para lograr pasar a la siguiente.**

CAMBIAR: Un programa revolucionario en 6 estadios para vencer malos hábitos

Prochaska, Norcross & DiClemente, 1992

“Para que una conducta se vuelva habitual, hay que repetirla un mínimo de 21 días.....”