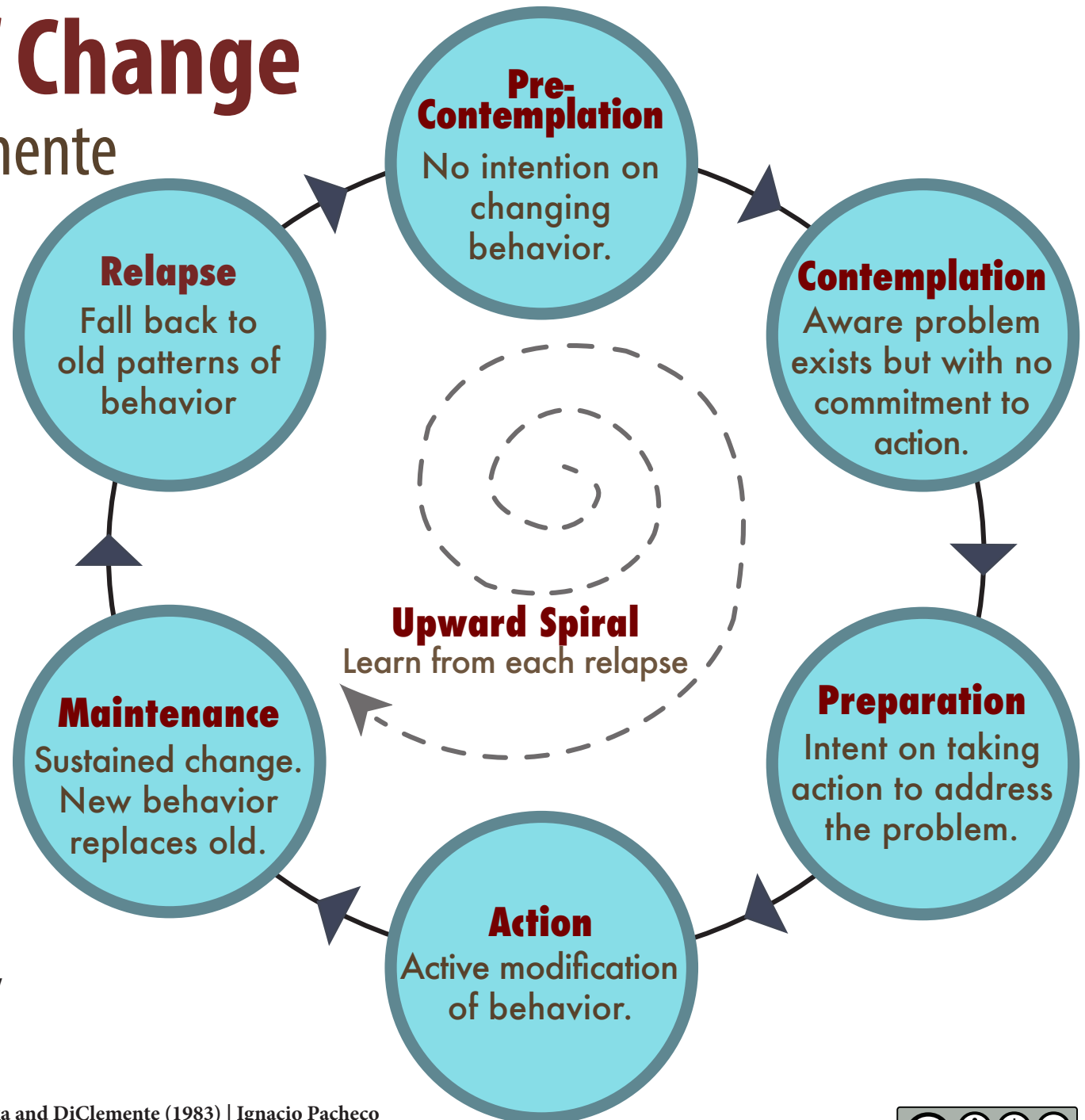


The Cycle of Change

Prochaska & DiClemente

- **Precontemplation:** A logical starting point for the model, where there is no intention of changing behavior; the person may be unaware that a problem exists
- **Contemplation:** The person becomes aware that there is a problem, but has made no commitment to change
- **Preparation:** The person is intent on taking action to correct the problem; usually requires buy-in from the client (i.e. the client is convinced that the change is good) and increased self-efficacy (i.e. the client believes s/he can make change)
- **Action:** The person is in active modification of behavior
- **Maintenance:** Sustained change occurs and new behavior(s) replaces old ones. Per this model, this stage is also transitional
- **Relapse:** The person falls back into old patterns of behavior
- **Upward Spiral:** Each time a person goes through the cycle, they learn from each relapse and (hopefully) grow stronger so that relapse is shorter or less devastating.



The Cycle of Change

Adapted from a work by Prochaska and DiClemente (1983) | Ignacio Pacheco

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.

Permissions beyond the scope of this license may be available at socialworktech.com/about

Version 3.4 Updated 09 September 2018



El Ciclo de Cambio

Prochaska y DiClemente

- **Precontemplación:** Un punto lógico para empezar. Donde no hay intención de cambiar comportamientos o conducta. La persona no le da cuenta que un problema existe.
- **Contemplación:** La persona se da cuenta de que hay un problema, pero no se ha comprometido a cambiar.
- **Preparación:** La persona tiene la intención de tomar medidas para solucionar el problema. Esto requiere la aceptación (la persona está convencido de que el cambio es bueno) y la creencia de que él o ella puede hacer cambios.
- **Acción:** La persona esta modificando el comportamiento o conducta.
- **Mantenimiento:** El cambio es sostenido y nuevos comportamientos sustituyen a los de antes. Esta etapa es transitorio y no permanente.
- **Recaída:** La persona vuelve a su comportamiento de antes.
- **Sigue Subiendo:** Cada vez que una persona pasa por el ciclo, aprenden de cada recaída. Él o ella (con suerte) se fortalece para que la recaída sea más corta o menos batallosa.

