

Las etapas de cambio

Precontemplación

1

Todavía no se notan las consecuencias del problema (como uso de drogas). La persona está en negación y no considera cambiar su comportamiento. Es posible que haya intentado cambiarlo en el pasado, pero ya no intenta.

Contemplación

2

La persona tiene ambivalencia sobre hacer un cambio. Tiene algunas razones para cambiar, pero todavía vacila. El problema continúa.

Preparación

3

La persona ha decidido cambiar su comportamiento, y empieza pensar en cómo cambiarlo. Empieza hacer pocos cambios que apoyan su meta, pero no dejan completamente el comportamiento negativo.

Acción

4

La persona toma grandes pasos para terminar el comportamiento problemático. Evita factores estresantes, pide ayuda, o toma otros pasos para evitar la tentación.

Mantenimiento

5

Mantiene los cambios que ha hecho durante la etapa de acción. Es posible que tenga dificultades, pero ha logrado cambiar su comportamiento por un gran período de tiempo.

Recaída

Después de hacer cambios, algunas personas resumen su comportamiento problemático. La recaída puede ocurrir en cualquier momento durante las etapas previas. No todos tienen una recaída, pero hay riesgo.