

# 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.

