

EL MODELO DE ETAPAS DE CAMBIO

nos ayuda a comprender las etapas por las que pasamos cuando decidimos cambiar nuestro comportamiento. Ya sea mejorar la salud física, dejar de fumar o controlar el estrés, este modelo describe los pasos que la mayoría de las personas toman para lograr cambios duraderos.

¿En qué etapa de cambio te ves en este momento?



PASANDO A LA SIGUIENTE ETAPA

Para avanzar a través de estas etapas, pregúntate a ti mismo:

- ¿Cuál es el siguiente nivel de cambio que quiero lograr?
- ¿Cuánto tiempo he estado atascado en mi etapa actual, y qué tan difícil podría ser pasar al siguiente nivel?
- ¿Qué me impide cambiar? ¿Cuál es el “por qué” detrás de no cambiar?

CÓMO PUEDE AYUDAR TU ENTRENADOR DE SALUD:

Tu entrenador de salud te guía y te apoya en cada etapa, ayudándote a establecer metas, encontrar formas más fáciles de alcanzarlas y mantener la motivación. Utiliza la hoja de trabajo “Beneficios del Cambio” incluida para reflexionar y explorar las ventajas y desventajas asociados con realizar un cambio.