

### Técnicas de Motivación para las Etapas del Cambio

El cambio es un proceso, no un momento. La **pre-contemplación** se conoce como negación y aún hay formas útiles de relacionarse con un ser querido en esta etapa. Durante el proceso de cambio, las personas suelen dar algunos pasos hacia adelante y luego pueden dar pasos hacia atrás, lo que se conoce como **ambivalencia** ("quiero cambiar"/"no quiero cambiar"). Esto es común durante este proceso. Aunque el cambio implica esfuerzos y tropiezos, a la larga puede hacer que la vida sea más manejable y permitir que se alcancen los objetivos deseados.

Los psicólogos han identificado **cinco etapas** por las que pasan las personas cuando hacen cambios. Las etapas que se describen a continuación pueden ayudarle a comprender cómo puede responder en función de la etapa de cambio que esté experimentando su ser querido.



ETAPA	CARACTERISTICAS	TECNICAS DE MOTIVAR
<b>Pre-contemplación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No consideran el cambio</li> <li>• No perciben la necesidad de cambiar</li> <li>• No querer o no poder cambiar</li> <li>• "La ignorancia es una bendición"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pida permiso, establezca una relación y genere confianza.</li> <li>• Validar la falta de disposición</li> <li>• Aclarar que la decisión es suya</li> <li>• Pregunte: "<b>¿Qué tendría que pasar para que consideres que esto es un problema?</b>"</li> </ul>
<b>Contemplación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia inicial del problema</li> <li>• En el proceso de planificación determinando lo que se necesita visualizando cómo será la acción o lo necesario antes de comenzar.</li> <li>• Ambivalencia ante el cambio</li> <li>• " nadar entre dos aguas"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explora la ambivalencia;</li> <li>• fomenta la evaluación de los pros y los contras del cambio de comportamiento (no tomes posición).</li> <li>• Considere y reduzca las barreras para el cambio.</li> <li>• Discuta los pasos que su hijo considera necesarios para realizar el cambio.</li> <li>• Haga que repita sus objetivos y reflexione lo que dice.</li> <li>• Mencione otros cambios que hayan hecho,</li> <li>• ayude a determinar un plan de cambio.</li> <li>• Aclarar que la decisión es de ellos</li> <li>• Identificar y promover nuevas expectativas</li> </ul>

<p><b>Preparacion</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cierta experiencia con el cambio</li> <li>• Dar pasos positivos hacia el cambio</li> <li>• "tantear el terreno"</li> <li>• Todavía no han alcanzado la estabilización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refuerce la importancia de su compromiso con el nuevo comportamiento.</li> <li>• Reconocer las dificultades en las primeras etapas del cambio.</li> <li>• Identificar y ayudar en la resolución de problemas,</li> <li>• la identificación de situaciones de alto riesgo,</li> <li>• el desarrollo de estrategias de afrontamiento adecuadas para superar los obstáculos</li> <li>• la creación de un plan realista.</li> <li>• Verificar que existen habilidades esenciales para el cambio;</li> <li>• Fomentar pequeños pasos iniciales</li> <li>• Explora "<i>¿Y si esto no funciona?</i>"</li> </ul>
---------------------------	---	---

Una nota sobre **la recaída**: La recaída es la vuelta a los viejos comportamientos que puede durar un periodo corto o más largo. Mencionaremos algunas técnicas de motivación para abordar esto.

- Ayudar a la comprensión y a la reincorporación al ciclo de cambio;
- reconsiderar el cambio positivo.
- Discutir el significado de un lapso/recaída como una oportunidad de aprendizaje.
- Desarrollar o actualizar el plan con nuevos objetivos y plan de acción.
- Apoyar la decisión positiva de retomar el camino. Ofrecer ánimos.