




HERRAMIENTA 2.

APLICACIÓN DEL MODELO TRANSTEÓRICO EN CONSEJERÍA A HOGARES



El deporte
es de todos



HERRAMIENTA 2

APLICACIÓN DEL MODELO TRANSTEÓRICO EN CONSEJERÍA A HOGARES

¿QUÉ ES?

Es un modelo propuesto por Prochaska y DiClemente (1983) quienes afirmaban que las personas progresan a lo largo de una serie de etapas de cambio comportamental. Además, determinaron que el paso a lo largo de estas etapas tiende a ser cíclico y no lineal. Por lo tanto, las personas pueden lograr o no establecer un cambio de estilos de vida. A medida que las personas avanzan en cada etapa, se encontrarán más cerca de adquirir el comportamiento deseado.

¿CÓMO SE UTILIZA?

permite identificar la etapa de cambio conductual en la que se encuentra el usuario frente a sus hábitos y determinar cómo debe orientarse la consejería a hogares, definiendo las metas propuestas por el usuario y diseñando intervenciones más efectivas.

Figura. Etapas para el establecimiento y seguimiento de metas para la práctica regular de actividad física.



Precontemplación

<p>Definición No es activo, no tienen intención de cambiar en los próximos 6 meses.</p> <p>Meta Aumentar la conciencia de la necesidad de cambio.</p> <p>Estrategia Detectar barreras, Definir sentimientos, significados Informar sobre los beneficios.</p>	<p>Procesos: Concientización Relaciones de ayuda Liberación social</p>	<p>Balance decisional: Pros << Contras</p> <p>Autoeficacia: Más bajo</p> <p>Tentaciones Más Alto</p>
---	---	---

Contemplación

<p>Definición No es activo, pero está pensando en iniciar en los próximos 6 meses.</p> <p>Meta Motivar y aumentar la confianza para fomentar el cambio.</p> <p>Estrategia Ventajas y desventajas, beneficios, superación de obstáculos.</p>	<p>Procesos: Concientización Liberación social Auto reevaluación Alivio dramático</p>	<p>Balance decisional: Pros ≤ Contras</p> <p>Autoeficacia: Creciente</p> <p>Tentaciones Decreciente</p>
--	--	--



Preparación

Definición

Ocasionalmente hace actividad física.

Meta

Desarrollar y concertar un plan de cambio frente a la actividad física.

Estrategia

Consejos prácticos.
Planificación de metas específicas.
Definición de acciones y plazo.
Hacer visible la adopción de cambio de hábitos.

Procesos:

Concientización
Liberación social
Alivio dramático
Auto reevaluación
Auto liberación

Balance decisional:

Pros \geq Contras

Autoeficacia:

Creciente

Tentaciones

Decreciente



Acción

Definición

Regularmente activo en los últimos 6 meses.

Meta

Identificar motivaciones y destacar logros valorando los esfuerzos.

Estrategia

Evitar recaídas y anticipar estrategias para superar factores de riesgo.

Procesos:

Auto liberación
Control de estímulo
Gestión de refuerzo
Contra condicionamiento
Relaciones de ayuda

Balance decisional:

Pros > Contras

Autoeficacia:

Incremento rápido

Tentaciones

Disminución rápida



Mantenimiento

Definición

Regularmente activo por más 6 meses.

Meta

Mantener comportamiento y resaltar el logro de acuerdo a metas planteadas.

Estrategia

Desarrollar estrategias para evitar o resolver las recaídas.

Procesos:

Control de estímulo
Gestión de refuerzo
Contra condicionamiento
Relaciones de ayuda

Balance decisional:

Pros > Contras

Autoeficacia:

Más alto

Tentaciones

Más bajo

Cada una de estas etapas se caracteriza diferentes procesos en el individuo que pueden ser usados para motivar el cambio de comportamiento. Dentro de ellos se encuentran los procesos experienciales (mas útiles en las etapas iniciales) que se relacionan mas con la experiencia individual y los comportamentales (mas útiles en las etapas finales) relacionados con el ambiente y el pensamiento. A continuación presentamos algunos de ellos y posibles estrategias para trabajarlos:

Tabla. Proceso de cambio definido para la actividad física según el modelo transteórico.

Procesos experienciales	Estrategias
Concientización	Buscar nueva información sobre actividad física
Alivio dramático	Experimentar y expresar sentimientos intensos/emociones acerca de no participar en actividad física
Ambiente de reevaluación	Evaluar como la actividad física afecta el entorno físico y social
Auto reevaluación	Reparación cognitiva y emocional de valores relativos a la inactividad
Liberación social	Desarrollar la conciencia y la aceptación de estilos de vida que incluyan la actividad física

Procesos comportamentales	Estrategias
Contra condicionamiento	Alternativas sustitutas para el comportamiento sedentario
Relaciones de ayuda	Buscar apoyo de otros para comenzar y seguir haciendo ejercicio
Gestión de refuerzo	Cambio de contingencias; recompensa por actividad física
Auto liberación	Elige y comprométete con la actividad física: creencia de que uno puede cambiar
Control de estímulo	Controla las situaciones y las señales que disuaden la actividad física