



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

**Contemplación**

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

<b>Procesos experienciales</b>	<b>Estrategias</b>
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
<b>Procesos comportamentales</b>	<b>Estrategias</b>
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