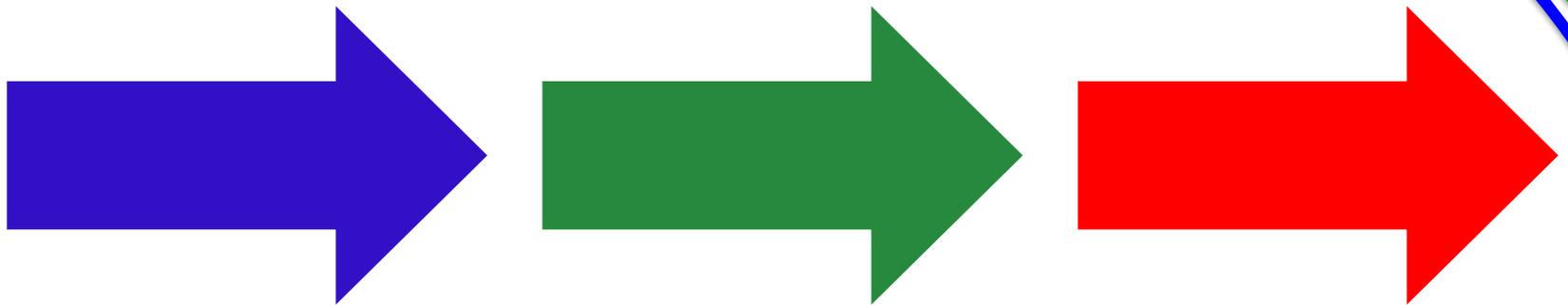


Tu Salud ¡Sí Cuenta!

Vida activa de por vida



3: Teoría y técnicas para un cambio de comportamiento

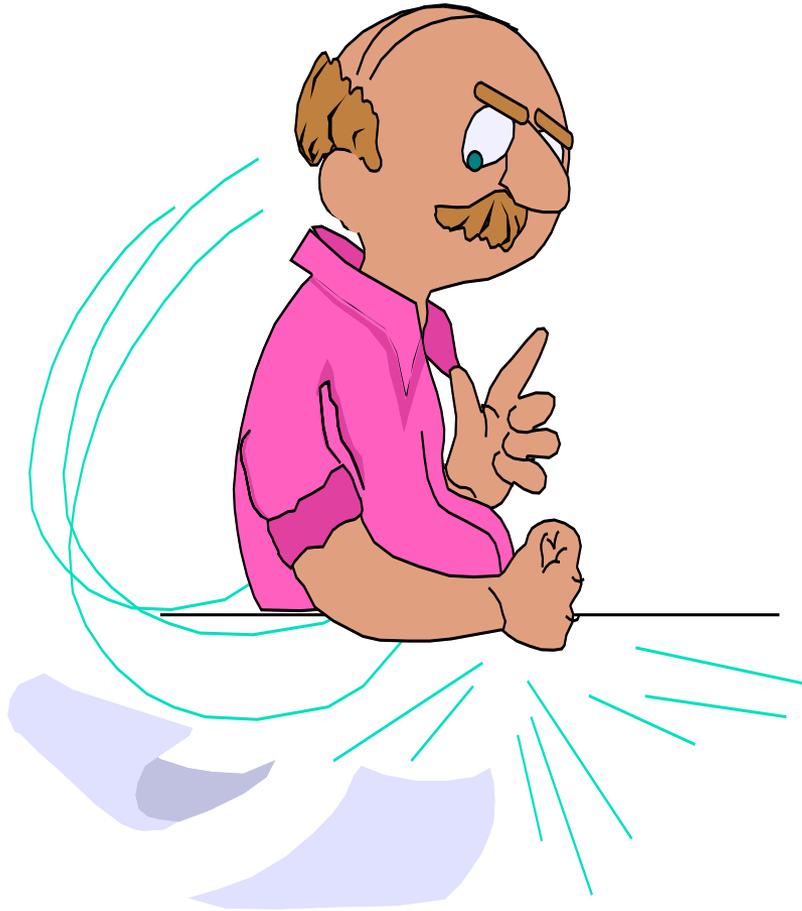
Cambio de comportamiento

- La gente puede cambiar de comportamiento.
- La gente puede cambiar de comportamiento sin la ayuda de una intervención.
- PERO...las intervenciones pueden ayudar a que el proceso ocurra mas pronto, que pase con menos complicaciones y se logre por mas tiempo.
- Existen técnicas efectivas y probadas que pueden ayudar en el cambio de comportamiento si se aplican correctamente.

Modelo transteórico

- 1) Describe el cambio de comportamiento como algo progresivo a través de etapas
 - 2) Amplios procesos (y técnicas específicas) ambas asociadas con el cambio de comportamiento
- Un vistazo de la teoría
<http://www.cancer.gov/cancertopics/cancerlibrary/theory.pdf>

Etapas del cambio



• Pre contemplación

- No piensa en cambiar.
- Puede molestarse al ser presionado sobre su comportamiento.
- A menudo se le caracteriza como resistentes o sin motivación.

Etapas del cambio



•Contemplación

- Tiene la intención de cambiar en los próximos seis meses.
- Esta pensando en el cambio.
- Esta teniendo en cuenta los pros y los contras de cambiar (esto los puede atrapar en la etapa de contemplación para siempre).

Etapas del cambio



• Preparación

- Con la intención de hacer un cambio en un futuro cercano, por lo general dentro de un mes.
- Tiene un plan de acción en mente.

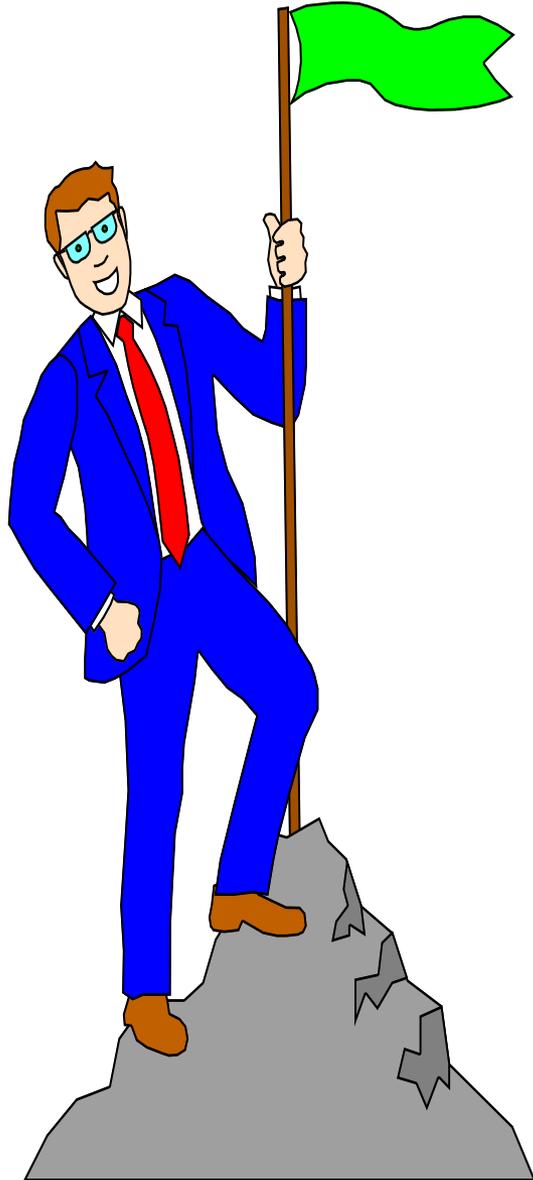
Etapas del cambio



• Acción

- Ya ha habido una modificación específica de la conducta.
- Están intentando o “probando” el nuevo comportamiento.

Etapas del cambio



• Mantenimiento

- Esforzándose para prevenir recaer.
- El cambio del comportamiento ha durado ya de 6 meses a 5 años (depende del tipo de comportamiento).

Recaída

- Algunas personas comienzan el ciclo de nuevo, aunque no siempre de vuelta a la primera etapa.
- Por ejemplo, una persona puede dejar de llevar acabo el “nuevo” comportamiento, y volver a la contemplación o preparación.
- Puede atribuirse a la poca motivación y / o el uso de una mala estrategia o no adecuada para el cambio.

Etapas del cambio

- El pasar de etapa en etapa no es un proceso lineal. Uno puede “reciclar” a través de las etapas una y otra vez.



Técnicas para aumentar la motivación para el cambio de comportamiento

- Estas técnicas se alinean con un enfoque de consejería llamado entrevista motivacional.
- Las técnicas por sí solas no son la entrevista motivacional, pero pueden ser útiles para apoyar el cambio de comportamiento.
- La entrevista motivacional es un estilo de asesoramiento centrado en la persona (participante/ paciente) la cual aumenta la motivación para el cambio y ayuda a la persona a aclarar y resolver la ambivalencia (dilema) sobre el cambio de comportamiento.
- El objetivo de la entrevista motivacional es crear y amplificar la diferencia entre el comportamiento actual y ampliar metas. En otras palabras, crear una disonancia cognitiva (desarmonía interna del sistema de ideas, creencias y emociones) entre donde se está y donde quiere estar.

“Platica de cambio”

- Comunica el respeto por la gente (participante/cliente/paciente).
- Las personas son mas probables de hablar sobre algún cambio si se les pregunta a comparación de solamente darles información y no dejarlas hablar.
- Involucra a las personas en su propio proceso de cambio.
- Ha sido demostrado ser eficaz para ayudar a la gente a moverse a través de las etapas de cambio en comportamientos difíciles.

Componentes de las estrategias de motivación

- Afirmar
- Reflejar
- Resumir

Herramientas integradas en los módulos de extensión

- **Utilizamos herramientas fáciles para hacer conexión con el público:**
 - Balanza Decisiva (toma de decisiones)
 - Reglas de la importancia, confianza y preparación
 - Haz un plan
 - Modelos a seguir

Balanza decisiva

¿Cuáles son las....

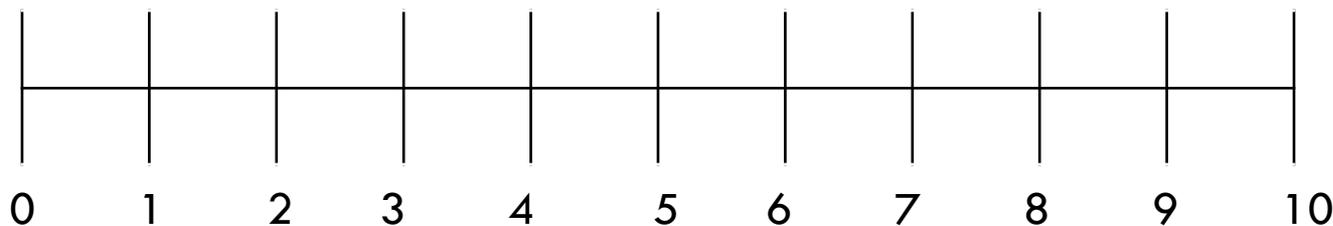
Desventajas	Ventajas

de estar físicamente activo durante 30 minutos casi todos los días de la semana?

Regla de importancia

En una escala del 0-10, ¿que tan importante es para usted hacer 30 minutos de actividad física casi todos los días de la semana?

¿QUE TAN IMPORTANTE ES?



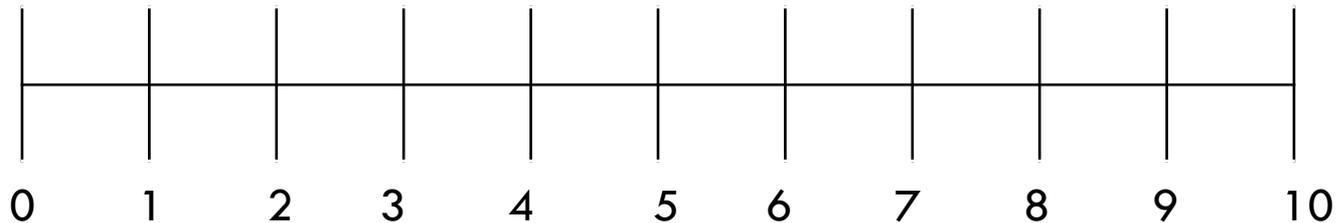
Nada importante

Muy Importante

Regla de confianza

"En una escala del 0-10, ¿qué tan seguro te sientes de poder hablar sobre actividad física con la comunidad?"

¿QUE TANTA CONFIANZA TIENES?



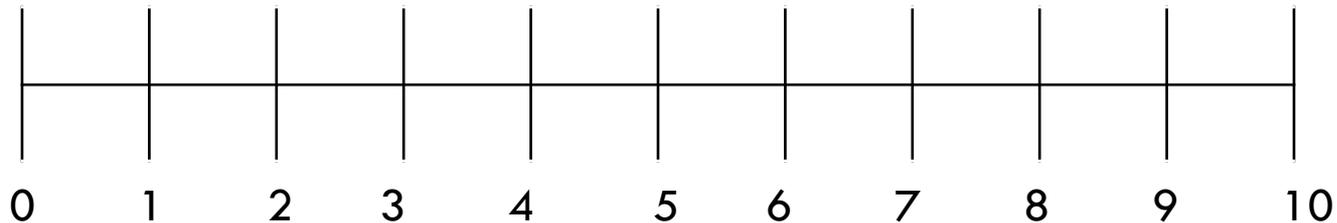
Nada de confianza

Con mucha
confianza

Regla de preparación

"En una escala de 0-10, ¿Qué tan preparada/o estas para empezar a estar físicamente activo?"

¿QUE TAN PREPARADO ESTAS?



Nada preparado

Muy preparado

Hagamos un plan

El establecer metas es la clave del éxito.
Escriba metas razonables, claras y posibles de lograr.

¿Que tipo de ejercicio va a hacer?

¿Por que tanto tiempo?

¿Que días de la semana

¿Fecha de Inicio?

ACTIVIDAD DE ETAPAS DEL CAMBIO

- No tengo tiempo. Mi familia es mi prioridad. Nunca termino los quehaceres de la casa, en la cocina, o con los niños y sus tareas. Después de trabajar todo el día, en la oficina y en la casa, lo único que quiero es ir a la cama sin pensar en hacer ejercicio.

Pre contemplación

- Hace tres meses que empecé a caminar por las noches. Al principio solo caminaba una vuelta alrededor de la colonia pero ahora camino por lo menos 45 minutos la mayoría de los días de la semana. Me siento muy bien, tengo mas energía y he bajado 10 libras.

Acción

- El doctor me dijo que tengo que bajar de peso para controlar mejor mi diabetes. Estoy lista para comenzar. Mi plan es ir a clases de aerobics en la iglesia. Aun no empiezo, pero lo que ya hice es comprar unos tenis y la semana que entra voy a ir a las clases con una vecina.

Preparación

- Soy una madre soltera con tres pequeños. ¿Como puedo ir a correr en el gimnasio? ¿Quien va a cuidar a mis hijos? Me gusta hacer ejercicio, porque se que es importante para mi salud, pero no se como tener la oportunidad de hacerlo.

Contemplación

- He estado caminando con un amiga todos los días durante 3 años. Después de que se van los niños a la escuela nosotras caminamos al rededor de la colonia. Esto me ha ayudado mucho a salir de la depresión y me ha dado mas energía y duermo mejor.

Mantenimiento

Cambia a presentación de
Fundamentos de la actividad física