Las etapas de cambio en el pasado

El modelo de las etapas de cambio ayuda a personas describir como ocurre el cambio. Piensa en ti mismo en cada de las seis etapas y describe tu experiencia en el espacio provisto.

1 Pre-contemplación

Un caso en el cual no evaluaste críticamente tu comportamiento y ni siquiera pensabas que querías cambiar.

2 Contemplación

Un caso en el cual empezaste a pensar sobre cambiar su comportamiento. (Por ejemplo, analizar los pros y las contras, credibilidad de las fuentes, precisión de la información y confiabilidad.)

3 Preparación

Un caso en el cual tomaste la decisión de cambiar tu comportamiento (como resultado del pensamiento crítico y el análisis de los pros y las contras de hacer el comportamiento que querías cambiar).

4 Acción

Un caso en el cual actuaste debido a tu decisión de cambiar tu comportamiento. Tu acción duró de un día a seis meses.

5 Mantenimiento

6 Recaída

Copyright 2019 University of Southern California. All rights reserved.

Copyright 2019 University of Southern California. All rights reserved.