



Alcanza tus propósitos
de año nuevo
creando hábitos
sostenibles



Alrededor de la década de 1980, los psicólogos Prochaska y Diclemente desarrollaron la Teoría Teorética del Cambio. La cual tiene como objetivo alcanzar el cambio de comportamiento y crear hábitos de forma progresiva, efectiva y duradera.

En Libera Tu Salud, queremos que concretes y alcances todos tus propósitos de año nuevo, por lo que te compartimos el siguiente programa basado en la teoría de Prochaska y Diclemente.

Estos dos psicólogos, dividen el cambio en 5 etapas jerárquicas, cada una requiere de diferentes acciones para poder avanzar a la siguiente hasta que se logra el cambio de comportamiento. Las etapas son las siguientes:

Pre-contemplación:

la persona no percibe la necesidad de un cambio, está en negación en cuanto a la posibilidad de mejorar algún aspecto de su vida.

¿Qué hacer?

Para salir de esta etapa, se sugiere identificar a un ídolo, una persona a la cual se le admire por algún logro, por su salud, o por una característica que le gustaría adquirir.

Se sugiere hacer las siguientes preguntas:

¿Qué beneficios podría obtener del cambio?

¿Qué podría pasar si no mejoro mi condición?



Contemplación:

la persona reconoce que quiere hacer un cambio, le gustaría mejorar pero no sabe por dónde comenzar.



¿Qué hacer?

Se sugiere plantear una meta grande a futuro, y a partir de dicha meta establecer otras que sean a corto plazo. De esta forma la persona tiene un objetivo en mente, y tendrá constantes satisfacciones a lo largo de su progreso.

Preparación:

la persona toma el primer paso hacia su meta, es decir se inscribe en un gimnasio, pide recomendaciones, realiza la compra de alimentos saludables, se realiza estudios sanguíneos, va a su primer consulta, etc.



¿Qué hacer?

La persona debe identificar las cosas que pueden facilitar su proceso, las acciones que tendrá que realizar para poder ser constante. Generalmente se trata de priorizar y organizar.

Por ejemplo: investigar recetas que se puedan preparar con los alimentos saludables que compró.

Acción:
la persona comienza a cumplir
sus metas a corto y largo plazo.



¿Qué hacer?

Identificar las áreas de oportunidad y recordarle a la persona su motivación y propósito. Es decir, identificar qué le está costando trabajo, qué le está resultando sencillo, qué le gustaría hacer diferente.

Mantenimiento:

La persona lleva mínimo 6 meses siguiendo la nueva rutina.

¿Qué hacer?

Prevenir las recaídas, estas son normales y pueden presentarse en cualquier momento, sin embargo, suelen aparecer con mayor frecuencia durante el mantenimiento. Habrá que ver qué las causó, retomar la motivación, volver a crear metas a corto plazo, e identificar las herramientas nuevas que se adquirieron.



El cambio de comportamiento es un proceso que requiere tiempo y compromiso consigo mismo. Sin embargo, en Libera Tu Salud creemos que es posible alcanzar tus metas, y nos encanta acompañarte en este camino.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.