



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL

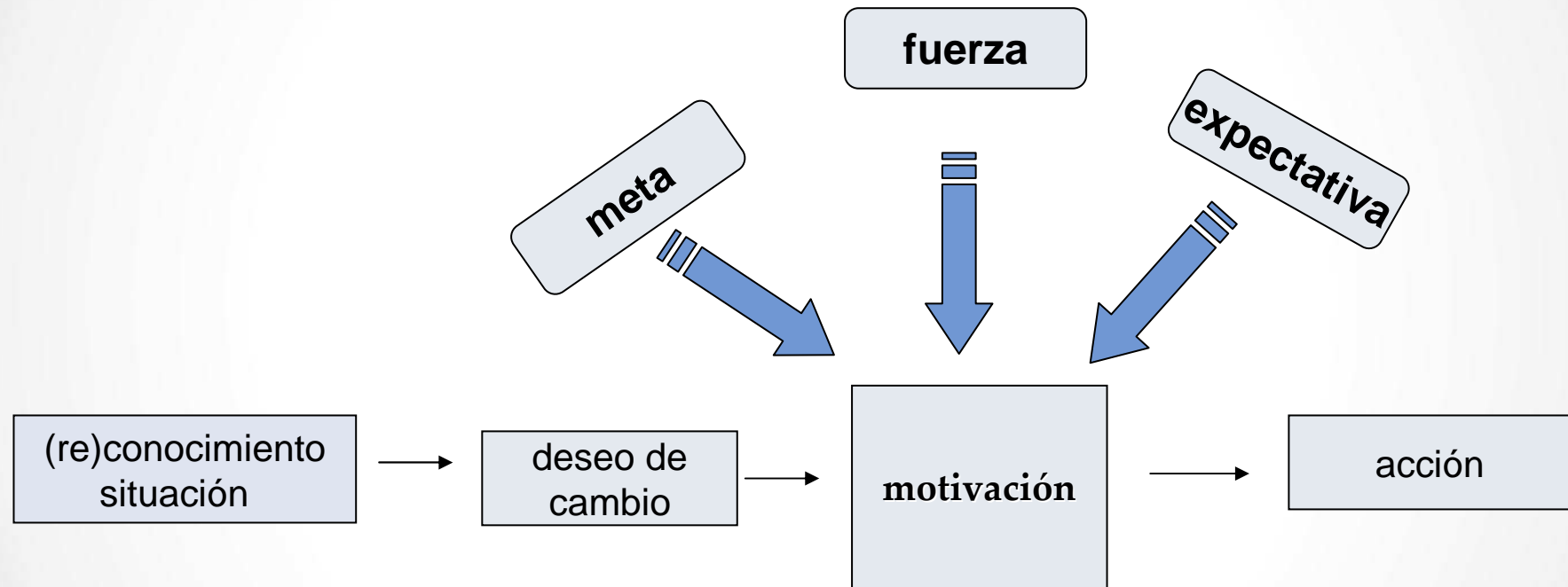
PROPUESTA DE UN MODELO DE INTERVENCIÓN SOCIAL CON PERSONAS SIN HOGAR

M^a José Barahona Gomariz

MODELO TRANSTEÓRICO O DE LAS ETAPAS DE CAMBIO.

Prochaska y DiClemente.

ELEMENTOS QUE INCIDEN EN LA MOTIVACIÓN



La motivación cambia en el tiempo, en dirección e intensidad, en relación a distintas situaciones porque no es una cualidad estática y, por ello, la necesidad de una evaluación continuada.



TRANSTEÓRICO

- El cambio, con frecuencia es un proceso largo.
- Es un proceso (conjunto de acciones sucesivas).
- Es una secuencia de etapas a través de las cuales la persona progresa
- Es cíclico, se puede ir de una etapa a otra anterior o posterior.
- Cada persona tiene un recorrido individual y a una velocidad particular.

DIMENSIONES DEL MODELO

- **etapas de cambio:** las cuales representan la dimensión temporal ya que el cambio ocurre en el tiempo, responde al ¿cuándo se hacen los cambios?.
- **niveles de cambio:** que observan situaciones distintas e interrelacionas que puede experimentar el usuario/a y sobre los cuales decide o no trabajar para modificar.
- **procesos de cambio:** que señalan las estrategias para el cambio. Están determinados por la etapa de cambio.

•

•

NIVELES DE CAMBIO

1. Síntoma/situación
2. Conductas desadaptativas
3. Conflictos interpersonales
4. Conflictos en el sistema familiar
5. Conflictos intrapersonales

El cambio en uno de estos niveles produce cambios en los otros. El síntoma está en relación con uno o varios de los niveles.



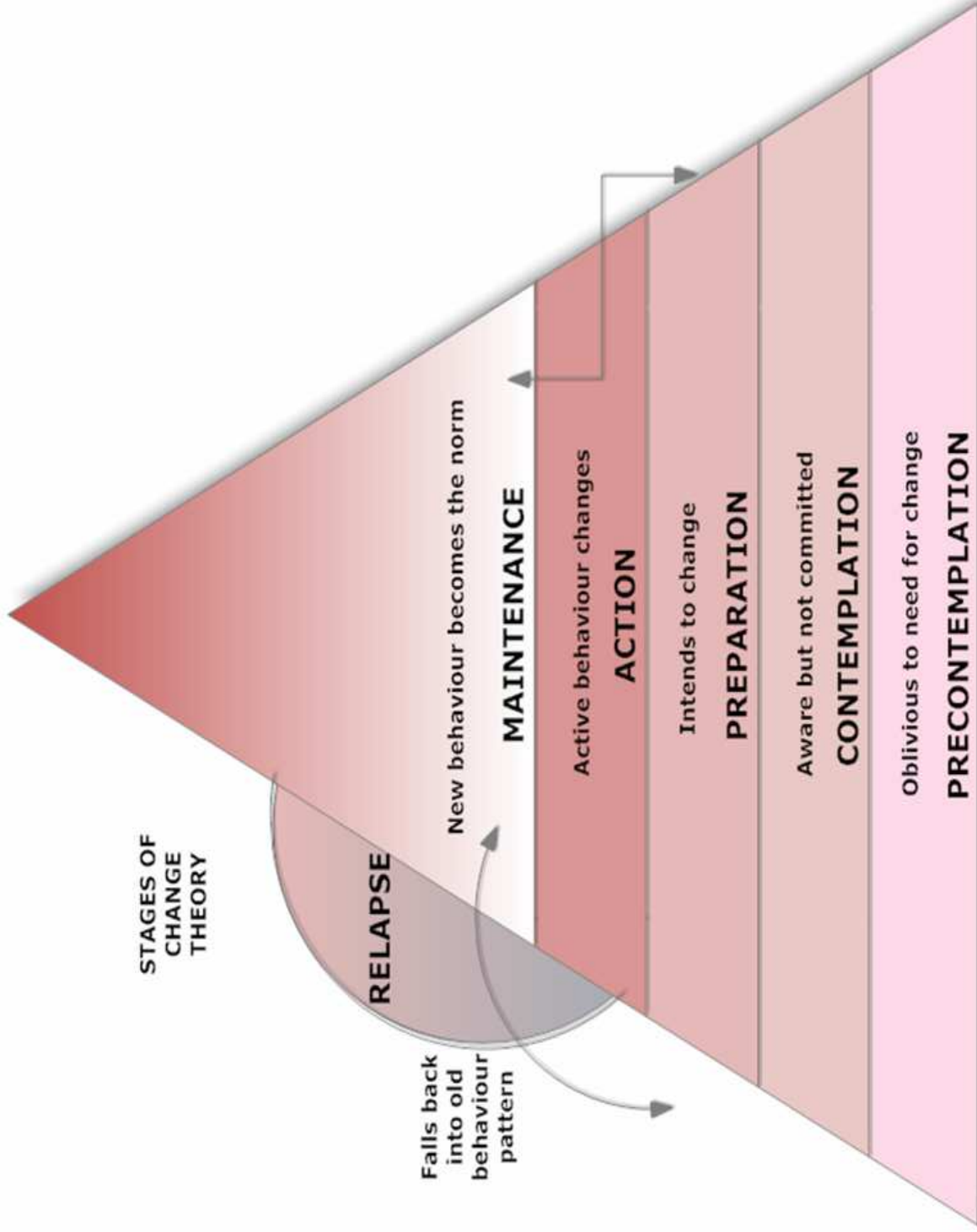
ETAPAS DE CAMBIO

Describen la buena disposición motivacional de una persona o progreso hacia la modificación (mantener, reforzar, disminuir, introducir o eliminar) de una situación.

El primer paso es determinar en qué etapa de cambio está el/la usuario/a en ese momento con respecto a uno o varios de los niveles de cambio.



**STAGES OF
CHANGE
THEORY**



ETAPA DE PRE-CONTEMPLACIÓN

- La persona **no** está considerando el **cambio** y **no** hay intención de ello en un futuro cercano, al menos en seis meses.
- Hay **resistencia al cambio**.
- El balance decisional está a favor de los pros de la situación experimentada y de los contras de la posible modificación de la misma.



A los/as pre-contempladores/as se les puede agrupar en cuatro categorías:

- *Reacios*: les falta conocimiento acerca de las dimensiones de la situación o para identificarlo

- *Rebeldes*: tienen miedo de perder el control sobre su vida y la información o sugerencia lo ven como coerción. No perciben que tengan elecciones u opciones, quizás por la cronificación de la situación

- *Resignados*: se sienten indefensos ante el cambio y abrumados por la energía (esfuerzo) que requiere. Pueden tener fracasos previos. Se sienten atrapados.

- *Racionales*: no ven el riesgo o el daño en ellos porque racionalizan las circunstancias. Justifican sus decisiones.



ETAPA DE CONTEMPLACIÓN

Se es más consciente de las razones por las que cambiar pero al mismo tiempo para no hacerlo, son típicamente ambivalentes.

La persona verbaliza la posibilidad de cambio, en un futuro cercano, pero no se compromete a ello, no se siente preparada.



ETAPA DE PREPARACIÓN

El balance decisional se sitúa a favor del cambio.

Hay compromiso explícito y formal al cambio (a realizar en el próximo mes). Se diseña un plan y estrategias para el cambio.



ETAPA DE ACCIÓN

La persona lleva a cabo las acciones que se dirigen a lograr el cambio, siguiendo el proyecto diseñado.

ETAPA DE MANTENIMIENTO

El cambio ya está establecido. Ahora hay que mantenerlo en el tiempo.

Esta etapa puede decirse que comienza desde los seis meses después de concluida la etapa de acción hasta los 5 años de haber concluido la etapa de acción.



ETAPA DE RECAÍDA

Es cuando se produce un regreso a una etapa anterior del ciclo de cambio.

The Stages of Behavior Change



Precontemplation
(unaware of the problem)



Contemplation
(aware of the problem and of the desired behavior change)



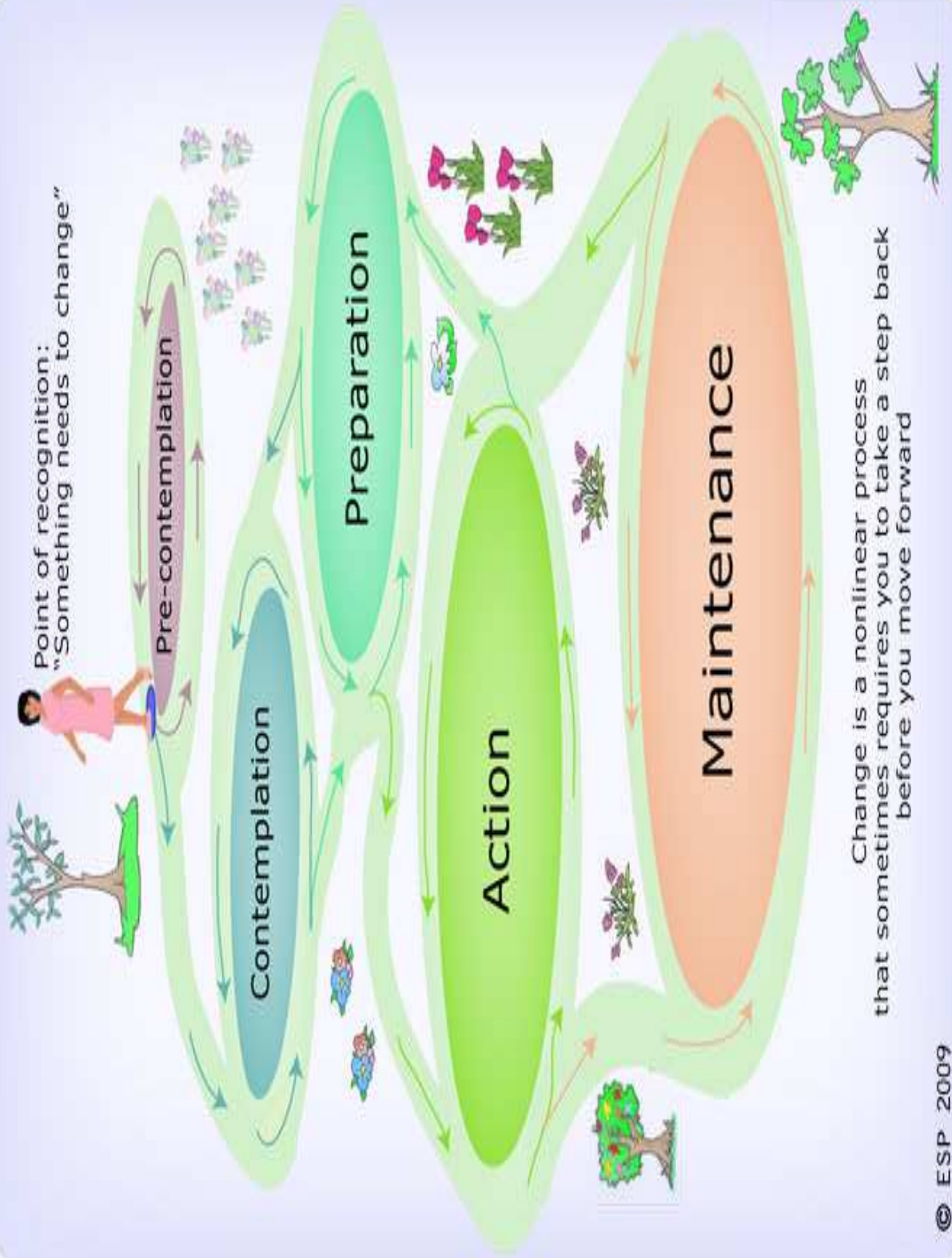
Preparation
(intends to take action)



Action
(practices the desired behavior)



Maintenance
(works to sustain the behavior change)



Point of recognition:
"Something needs to change"

Change is a nonlinear process
that sometimes requires you to take a step back
before you move forward

Precontemplación



Contemplación



Preparación



Acción

**Problema
identificado**

**Fuerzas
motivacionales
para el cambio**

**Diseñando el
proyecto de
intervención**

PROCESOS DE CAMBIO

- **procesos cognitivos** que son usados en las dos primeras etapas (pre-contemplación y contemplación) para progresar por el cambio en que las personas piensan y sienten sobre una situación
- **procesos conductuales** en las etapas de acción y mantenimiento que producen cambios en cómo las personas actúan

- *Elevación de la conciencia:* aumentar la conciencia sobre las causas, consecuencias y alternativas sobre la situación que presenta el cliente (P)
- *Auto-reevaluación:* implica evaluar cómo se siente y piensa uno sobre si mismo en lo que se refiere a la situación y fuera de ella (C)
- *Auto-liberación:* realizar elecciones, asumir responsabilidades y compromisos para cambiar una situación. (Prep) (A) (M)
- *Contra-condicionamiento:* aprender conductas que puedan sustituir a las actuales. Desarrollar otras conductas o actividades en respuesta a los estímulos asociados a las anteriores conductas.(Prep) (A)

- *Control de estímulos*: significa evitar o contrarrestar los estímulos que provocan/mantienen la situación. (A)
- *Manejo de refuerzos*: es recompensarse a uno mismo o ser recompensado por los demás al hacer el cambio. Creación de recompensas para la nueva conducta. (A) (M)
- *Relaciones de ayuda*: búsqueda y recepción de apoyo de otras personas (Prep) (A) (M)
- *Despertar emocional y alivio dramático*: implica experimentar y expresar sentimientos acerca de los problemas de uno y las soluciones a los mismos (P) (C)
- *Re-evaluación ambiental*: es el proceso de evaluar cognoscitiva y afectivamente cómo el problema afecta al ambiente personal y físico (P) (C) (M)

Stages by Processes of Change

Precontemplation Contemplation Preparation Action Maintenance

Consciousness Raising
Environmental Reevaluation
Dramatic Relief
Social Liberation

Self-Reevaluation

Self-Liberation

Helping Relationships
Counter Conditioning

Reinforcement
Management
Stimulus Control

Pros of Changing Increasing

Cons of Changing Decreasing

Self-Efficacy Increasing

ETAPA DE PRE-CONTEMPLACIÓN

DESCRIPCIÓN	META	PROCESOS	TAREAS
NO CONSIDERA CAMBIO	SE EL CONSIDERAR SERIAMENTE EL CAMBIO	COGNITIVO S	IDENTIFICAR OBJETIVOS DEL USUARIO PROPORCIONAR INFORMACIÓN REFORZAR LA AUTO-EFICACIA

ETAPA DE CONTEMPLACIÓN

DESCRIPCIÓN	META	PROCESO	TAREAS
<p>AMBIVALENCIA SOBRE EL CAMBIO</p>	<p>BALANCE DECISIONAL INCLINADO AL CAMBIO</p>	<p>COGNITIVOS</p>	<p>DESARROLLAR DISCREPANCIA ENTRE OBJETIVO, SITUACIÓN DESEADA, Y SITUACIÓN ACTUAL</p> <p>ANALIZAR DE LOS PROS Y LOS CONTRAS DE LA SITUACIÓN ACTUAL Y LOS COSTES Y BENEFICIOS DEL CAMBIO</p> <p>PROVOCAR DECLARACIONES DE AUTO MOTIVACIÓN</p>

ETAPA DE PREPARACIÓN

DESCRIPCIÓN	META	PROCESOS	TAREAS
COMPROMISO CON CAMBIO	EL DISEÑO PROYECTO INDIVIDUALIZA DO	DE CONDUCT UALES	

ETAPA DE ACCIÓN

DESCRIPCIÓN	META	PROCESOS	TAREAS
CAMBIANDO	INVOLUCRANDO EN EL CAMBIO	CONDUCTUALES	IMPLEMENTAR ESTRATEGIAS PARA CAMBIAR, REVISAR EL PLAN CUANDO SEA NECESARIO, Y SOSTENER EL COMPROMISO A PESAR DE LAS DIFICULTADES.

ETAPA DE MANTENIMIENTO

DESCRIPCIÓN	META	PROCESOS	TAREAS
CAMBIO REALIZADO	MANTENER EL CAMBIO	CONDUCTUAL ES	

ETAPA DE RECAÍDA

DESCRIPCIÓN	META	PROCESOS	TAREAS
RETORNO A ETAPAS ANTERIORES	PROGRESO A LA ETAPA DE RETORNO		IDENTIFICAR LA RECAÍDA ANALIZAR CAUSAS TOMAR DECISIONES