



powered by

navigate°

# CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

## La psicología del cambio de comportamiento

Los cambios pueden ser difíciles y es común quedarse estancado en el proceso de cambio. Comprender los aspectos básicos del funcionamiento de los cambios de comportamiento puede ayudarlo a superar los obstáculos, en especial cuando se siente frustrado debido a la falta de progreso.

Uno de los modelos más populares para el cambio de comportamiento es el marco Transtheoretical Stages of Change<sup>1</sup> (Modelo transteórico de etapas del cambio), que fue desarrollado a fines de la década de 1970 por los investigadores James Prochaska y Carlo DiClemente.

### Identificaron las siguientes seis etapas de cambio:

No está listo	<b>Precontemplación</b> En la etapa de precontemplación, aún no está listo para realizar cambios y no prevé realizarlos en los próximos seis meses. En esta etapa inicial, es probable que ni siquiera vea la necesidad de un cambio.
Se está preparando	<b>Contemplación</b> A medida que avanza hacia la etapa de contemplación, se está preparando para hacer algunos cambios. Está reflexionando sobre las cosas, evaluando los pros y los contras y aprendiendo más sobre cómo un cambio podría beneficiarlo.
Listo	<b>Preparación</b> Una vez que llegue a la etapa de preparación, estará listo para tomar medidas en los próximos tres meses. Aún debe tomar algunas decisiones respecto de qué acción realizar. Les cuenta a su familia, amigos y colegas sus intenciones e investiga posibles formas de seguir adelante.
En acción	<b>Acción</b> En el momento en que pasa a la etapa de acción, participa activamente en la realización de los cambios. Invierte su tiempo, energía y dinero en las acciones que diseñó en la etapa de preparación.
En acción durante al menos seis meses	<b>Mantenimiento</b> Una vez que pasa a la etapa de mantenimiento, ha estado en acción durante al menos seis meses.
Fin de la acción	<b>Recaída o finalización</b> Una recaída es un breve período de contradicción, como si presionara el botón de pausa a las acciones. Las recaídas son comunes durante todo el proceso de cambio de comportamiento. La finalización, por otro lado, es cuando deja de tomar medidas de forma permanente. Algunos expertos creen que la etapa de finalización es el objetivo final de todo cambio de comportamiento. Sin embargo, es más probable que, una vez que alcance su objetivo, continúe perfeccionándolo y estableciendo otros nuevos.



La verdad es que la mayoría de nosotros avanzamos y retrocedemos entre etapas hasta alcanzar cambios sostenibles de estilo de vida. Esto sucede porque el cambio de comportamiento es un proceso. Comprender en qué etapa del camino hacia el cambio se encuentra puede ayudarlo a recuperarse de las recaídas más fácilmente y mantenerse conectado con sus objetivos.

1. <https://psychcentral.com/lib/stages-of-change/>



powered by

navigate°

## Aproveche las fortalezas de su personalidad

¿Conoce las fortalezas de su personalidad? ¿Cuáles son sus rasgos y habilidades naturales? Es probable que estos aspectos estén arraigados en las fortalezas de su personalidad, que se definen<sup>2</sup> como “rasgos positivos reflejados en pensamientos, sentimientos y comportamientos”.

La prueba<sup>3</sup> de la Encuesta VIA de Fortalezas Personales (VIA Survey of Character Strengths) de la Universidad de Pensilvania se desarrolló para ayudarlo a evaluar estas 24 fortalezas de personalidad:

### Sabiduría

Creatividad, curiosidad, criterio, amor por aprender y perspectiva

### Coraje

Valentía, honestidad, perseverancia y entusiasmo

### Humanidad

Bondad, amor e inteligencia social

### Justicia

Equidad, liderazgo y trabajo en equipo

### Templanza

Perdón, humildad, prudencia y autorregulación

### Trascendencia

Aprecio por la belleza y excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad

El perfil de su personalidad está compuesto por las 24 fortalezas en su totalidad, solo que en distintos grados. Cuanto más funcione en el marco de sus fortalezas, usándolas en su vida diaria, más beneficios experimentará. Aprovechar sus fortalezas regularmente lo conduce a tener menos estrés, mayor productividad e incluso mayor felicidad.



## Estas son algunas de las diferentes maneras de aprovechar sus fortalezas:

### Familia

En casa, ofrézcase para realizar las tareas domésticas que se ajusten a sus fortalezas y brinde apoyo a otros miembros de la familia cuando vea que tienen dificultades.

### Colegas

En el trabajo, busque proyectos que requieran sus fortalezas específicas y ofrezca ayuda a los colegas con fortalezas distintas.

### Liderazgo

Si desempeña una función de liderazgo, encuentre maneras de aprovechar las fortalezas de su equipo a fin de alcanzar el éxito de su equipo y de la organización en conjunto.

### Comunidad

En su comunidad, busque oportunidades de participación voluntaria que le permitan aplicar y ampliar sus fortalezas y, al mismo tiempo, contribuir al bien común.

Encontrar formas sencillas de aprovechar sus fortalezas todos los días, puede mejorar su bienestar general.

2. [https://www.researchgate.net/publication/258125423\\_Character\\_Strengths\\_and\\_Positive\\_Youth\\_Development](https://www.researchgate.net/publication/258125423_Character_Strengths_and_Positive_Youth_Development)

3. <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter>

## Secretos para un cambio de comportamiento duradero

¿Se esfuerza por hacer cambios duraderos cuando se trata de mejorar su bienestar? ¿Suele volver a caer en los viejos hábitos después de un par de semanas?

Lograr cambios de comportamiento sostenibles es difícil, pero existen algunas estrategias que pueden aumentar sus probabilidades de mantenerlos en el tiempo.

### Ponga en práctica estos secretos para lograr un cambio de comportamiento duradero:

#### Defina metas emocionantes

¿Se siente emocionado cuando piensa en sus metas? Si desea lograrlas, debe sentir entusiasmo. Deben ser lo suficientemente atractivas como para que se sienta deseoso de invertir su tiempo y energía en tomar medidas para lograrlas. Si no lo son, o si no se siente dispuesto a esforzarse por ellas, probablemente no sean las metas adecuadas para usted. Siempre que se sienta estancado, podría ser el momento de considerar revisar o cambiar sus metas.

#### Construya una red de apoyo sólida

Rodéese de personas positivas que lo alienten y limite su exposición a aquellas que lo desvían de su camino. Esto podría significar limitar el tiempo que pasa con ciertas personas o las actividades en las que participa.

#### Encuentre alternativas

Cuando se sienta tentado a desviarse del camino que conduce a sus metas, tenga preparadas algunas alternativas. Elabore una lista de posibles reemplazos con anticipación, para que tenga otras opciones saludables entre las cuales elegir.

#### Celebre

¿Suele tachar los objetivos logrados de su lista y pasar al siguiente sin reconocer su éxito? Tómese un momento para celebrar cada logro y objetivo que alcance.

El cambio de comportamiento duradero requiere metas emocionantes, una red de apoyo, un plan para superar obstáculos y tomarse el tiempo para celebrar sus hitos y logros.





powered by

navigate<sup>o</sup>

# RECETA

## Sopa vegana de calabaza y cúrcuma

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, picada (aprox. 1 taza)
- 3 dientes de ajo medianos, picados
- 2 cucharadas de salvia picada (aprox. 10 hojas de salvia)
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 lata de 15 oz de puré de calabaza
- 1 lata de 15.5 oz de frijoles cannellini
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta a gusto
- Opcional: Pepitas para decorar

### INSTRUCCIONES

1. En una cacerola de 4 cuartos, caliente el aceite de oliva a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y cocine de 5 a 7 minutos o hasta que esté traslúcida. Agregue el ajo y la salvia y cocine durante un minuto más, o hasta que desprenda aroma.
3. Agregue el caldo, la calabaza, los frijoles, la cúrcuma, la nuez moscada y la sal y revuelva hasta combinar los ingredientes. Lleve a fuego lento.
4. Transfiera la mezcla a una licuadora de alta velocidad o use una batidora de inmersión para procesar la sopa. Si usa una licuadora de alta velocidad, transfiera la sopa nuevamente a la cacerola. Deje cocinar durante 5 a 10 minutos más a fuego medio-bajo. Agregue pimienta a gusto.
5. Opcional: Adorne la sopa con pepitas (semillas de calabaza).

**Tiempo total (cocción y preparación):**

20 minutos

**Porciones:** 4



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

Calorías 208

Grasa 5 g

Carbohidratos totales 31 g

Fibra nutricional 9 g

Azúcares 8 g

Proteína 10 g

Fuente:

<https://karalydon.com/recipes/vegan-turmeric-pumpkin-soup/>