



Etapas Modelo Transteórico

- 1) **Precontemplación:** En esta etapa, la persona aún no ha tomado conciencia de que quiere un cambio.
- 2) **Contemplación:** La persona va tomando conciencia de la necesidad de un cambio, pero aún tiene demasiadas dudas.
- 3) **Preparación:** A lo largo de esta etapa, es cuando se va preparando para ponerse en marcha y comenzar el cambio.
- 4) **Acción:** Llega la hora de ponerse en marcha y comenzar a moverse, llevando a cabo acciones concretas. Esta etapa dura aproximadamente seis meses
- 5) **Mantenimiento:** Continúa con el plan de acción. En los enfermos con adicciones se considera que se llega a esta etapa cuando llevan más de seis meses en el tratamiento.