



## **PARA FORMADORES** **Etapas de preparación y cambio**

Esta tabla resume el proceso de cambio en los comportamientos, adaptado a partir de las investigaciones de Prochaska *et al* (1992), relacionándolo con la toma de decisiones al iniciar un tratamiento médico a largo plazo. Es un modelo "trans-teórico", es decir, se basa en el análisis de distintas teorías de psicoterapia.

A los formadores les puede resultar útil para ayudar a las personas que viven con VIH a identificar en qué punto se encuentran, en términos de su preparación para iniciar la terapia antirretroviral (TAR). También puede aplicarse a personas que tienen problemas para cumplir un tratamiento a largo plazo.

Una vez identificada la etapa, pueden diseñarse unas intervenciones personalizadas: por ejemplo, si la persona que vive con VIH precisa más información y tiempo para reflexionar, o si necesita apoyos para tener acceso a una prescripción que le permita iniciar la TAR.

<b>Nombre de la etapa</b>	<b>Características</b>	<b>Posibles intervenciones</b>
Pre-contemplación	La persona no puede o no está dispuesta a pensar sobre el inicio de un régimen de tratamiento (o sobre el cambio de sus comportamientos relativos a la adherencia al tratamiento). <sup>1</sup>	Dedicar tiempo a discusiones honestas y sin juicios de valor. Reconocer el conflicto que vive la persona a la hora de tomar la decisión. Observar que, a menudo, intentar "convencer" produce resistencias. <sup>2</sup>
Contemplación	La persona analiza los costes y los beneficios del nuevo comportamiento propuesto (y/o sus comportamientos en el pasado relativos a la adherencia). <sup>1</sup>	Facilitar la discusión de los riesgos y beneficios, así como de las habilidades y recursos de la persona, que le permitirán tener éxito en su empresa. Proporcionar información objetiva sobre las ventajas y desventajas del cambio propuesto. ¡Intenta mantenerte siempre objetivo/a! <sup>2</sup>
Preparación	La persona busca más información. Pensar en diseñar una red de apoyos. Decidir un momento para empezar/ cambiar, y planificarlo. Posiblemente, experimentar primero con pequeños cambios. <sup>1</sup>	Facilitar el acceso a las fuentes de información. Contactar con las organizaciones de apoyo relevantes, y con organizaciones comunitarias de personas afectadas. Considerar estrategias para desarrollar la confianza, por ejemplo intentar primero una "fase de prueba". Acordar los objetivos y un plan de asistencia clínica. <sup>2</sup>



# treat.info

Acción	Tomar medidas concretas, por ej. tomar la primera dosis de medicación, implicarse en un grupo comunitario o usar ayudas de memoria para facilitar el cumplimiento. <sup>1</sup>	Elogiar, animar y ofrecer apoyos prácticos y psicosociales. <sup>2</sup>
Mantenimiento	Continuar cumpliendo el nuevo régimen o el cambio de comportamiento. <sup>1</sup>	Como antes, seguir igual. Reforzar los puntos positivos/beneficios con datos clínicos. Analizar y evaluar regularmente el plan y los objetivos. <sup>2</sup>
Recaída	Es normal para la mayoría de personas en comportamientos a largo plazo, como los tratamientos contra enfermedades crónicas. La persona puede desmoralizarse. <sup>1</sup>	Volver a las etapas 1 y 2. <sup>2</sup>

[1] Prochaska J O *et al.* In search of how people change. *American Psychologist* 1992;47:1102-1114.

[2] Opinión experta de la autora Juliet Bennett, así como del BEST Advisory Board and Review Committee; acordada el 24 de septiembre de 2009.