



@boostermental

Dinámica Individual: Detección de la Etapa de Cambio para Deportistas

Objetivo:

Ayudar al deportista a identificar en qué etapa del cambio se encuentra con respecto a un comportamiento específico que desea cambiar o mejorar.

Materiales:

Cuaderno y bolígrafo

Cuestionario de autoevaluación (puede ser en papel o digital)

Gráfico del Modelo Transteórico del Cambio

Duración:

Aproximadamente 30-45 minutos

Instrucciones:

Introducción al Modelo Transteórico del Cambio (5-10 minutos):

Explicar brevemente las cinco etapas del cambio: Precontemplación, Contemplación, Preparación, Acción, Mantenimiento, y Terminación.

Mostrar un gráfico o diagrama del modelo para que el deportista pueda visualizar las etapas.



@boostermental

Reflexión Inicial (5-10 minutos):

Pedir al deportista que piense en un comportamiento específico que desea cambiar o mejorar. Puede ser relacionado con la dieta, el entrenamiento, el descanso, entre otros.

Ejemplo: "Quiero mejorar mi consistencia en seguir el plan de entrenamiento semanal".

Cuestionario de Autoevaluación (10-15 minutos):

Proporcionar al deportista el siguiente cuestionario para ayudarlo a identificar en qué etapa del cambio se encuentra.

Cuestionario:

Precontemplación:

¿Crees que necesitas hacer algún cambio en tu comportamiento actual?

¿Has recibido comentarios de otros sobre la necesidad de cambiar este comportamiento?

Contemplación:



@boostermental

¿Has pensado en cambiar este comportamiento en los próximos seis meses?

¿Sientes que este comportamiento te está afectando negativamente?

Preparación:

¿Has hecho algún plan específico para cambiar este comportamiento?

¿Has comenzado a tomar pequeños pasos hacia el cambio?

Acción:

¿Has comenzado a cambiar este comportamiento en los últimos seis meses?

¿Estás siguiendo un plan específico para cambiar este comportamiento?

Mantenimiento:

¿Has mantenido el cambio de comportamiento por más de seis meses?

¿Te sientes seguro de poder mantener este cambio a largo plazo?

Terminación:

¿Te sientes libre de tentaciones de volver al comportamiento anterior?

¿Estás seguro de que este cambio es permanente?



@boostermental

Análisis de Resultados (10-15 minutos):

Pedir al deportista que revise sus respuestas y determine cuál de las etapas del cambio refleja mejor su situación actual.

Discutir las respuestas y proporcionar retroalimentación sobre la etapa en la que se encuentra.

Reflexión y Plan de Acción (10-15 minutos):

Pedir al deportista que escriba una reflexión sobre lo que ha aprendido acerca de su etapa de cambio.

Guiar al deportista para que desarrolle un plan de acción basado en su etapa actual. Por ejemplo:

Si está en la Precontemplación, definir pasos para aumentar la conciencia sobre la importancia del cambio.

Si está en la Contemplación, identificar pros y contras del cambio y establecer una fecha para empezar a tomar medidas.

Si está en la Preparación, crear un plan detallado de los pasos a seguir.

Si está en la Acción, mantener registros del progreso y buscar apoyo.

Si está en el Mantenimiento, identificar estrategias para prevenir recaídas.

Si está en la Terminación, reconocer y celebrar el logro del cambio permanente.



@boostermental

Conclusión:

Esta dinámica ayuda al deportista a autoevaluar su comportamiento y a entender en qué etapa del cambio se encuentra. Facilita la toma de decisiones informadas y la planificación de pasos concretos hacia la mejora y el mantenimiento de comportamientos positivos.