

INTEGRACIÓN DE LOS ESTADIOS Y PROCESOS DE CAMBIO.

(Prochaska, DiClemente y Norcross, 1992.)

ESTADIOS DE CAMBIO:

Precontemplación	Contemplación	Preparación	Acción	Mantenimiento
------------------	---------------	-------------	--------	---------------

Aumento de la concienciación

Relieve dramático

Reevaluación ambiental

Autorreevaluación

Autoliberación

PROCESO DE CAMBIO

Manejo de contingencias
Relaciones de Ayuda
Contracondicionamiento
Control de estímulos

