

De la contemplación a la Acción



Primeros pasos para cambiar hábitos

Introducción

¿Alguna vez has sentido que quieres cambiar algo en tu vida... pero terminas quedándote en el mismo lugar?

No es falta de fuerza de voluntad. No es que "no sirvas para eso". La verdad es que el cambio de comportamientos es un proceso gradual, con etapas, avances y retrocesos naturales.

Esta guía está diseñada para ayudarte a dar ese primer paso consciente, con claridad y sin presiones innecesarias. Aquí no encontrarás promesas vacías ni fórmulas mágicas, sino herramientas sencillas, ejercicios prácticos y reflexiones que te mostrarán que cada pequeño cambio suma.

El poder de transformar tu vida empieza en lo que eliges hoy: una respiración más profunda, un pensamiento más amable, una acción pequeña que se repite.

Esta es tu oportunidad de detenerte, mirarte con honestidad y empezar a construir la versión de ti que deseas.

◆ Módulo 1

Reconociendo mi punto de partida

El Modelo Transteórico:

El Modelo Transteórico del Cambio (MTC) explica que el cambio de comportamiento no sucede de un día para otro, sino que es un proceso que ocurre a lo largo del tiempo. Por eso también se conoce como el modelo de etapas del cambio, ya que las personas avanzan paso a paso por diferentes fases hasta lograr una transformación real y duradera.

Este modelo fue desarrollado en la década de 1980 por Prochaska y DiClemente, quienes inicialmente lo aplicaron para ayudar a personas que querían dejar de fumar o superar adicciones. Con el tiempo, se ha utilizado con éxito en otros contextos, como mejorar los hábitos de alimentación, ejercicio y bienestar.

El término "transteórico" significa literalmente "a través de teorías", porque el modelo reúne las ideas más valiosas de distintas teorías del cambio de comportamiento en un enfoque integral y práctico.

Una de las claves del MTC es reconocer en qué etapa del proceso de cambio se encuentra una persona y adaptar la estrategia o el acompañamiento según ese nivel de disposición. De esta forma, el proceso se vuelve más personalizado y efectivo, ayudando a que los cambios realmente se mantengan en el tiempo.

Descripción de cada una de las etapas del cambio:

1

Pre-contemplación

Las personas en la etapa de precontemplación no tienen intención de cambiar y evitan hablar de cambiar. Escuchan a personas cercanas que les dicen que deben hacer cambios pero no prestan atención o no les interesa cambiar. Pueden estar desmotivados, no hacen ejercicio y no planean empezar, no hay intención de cambiar. Puede que no vean el problema o lo minimicen.

Ejemplo: "Yo estoy bien así, hay personas peores que yo".

2

Contemplación

Las personas en la etapa de contemplación están considerando la posibilidad de cambiar su comportamiento, quizás en los próximos seis meses. Por ejemplo, pueden ser sedentarios, pero pensar en volverse más activos en un futuro próximo. Se muestran ambivalentes ante el cambio y aún sopesan las ventajas y desventajas de volverse activos.

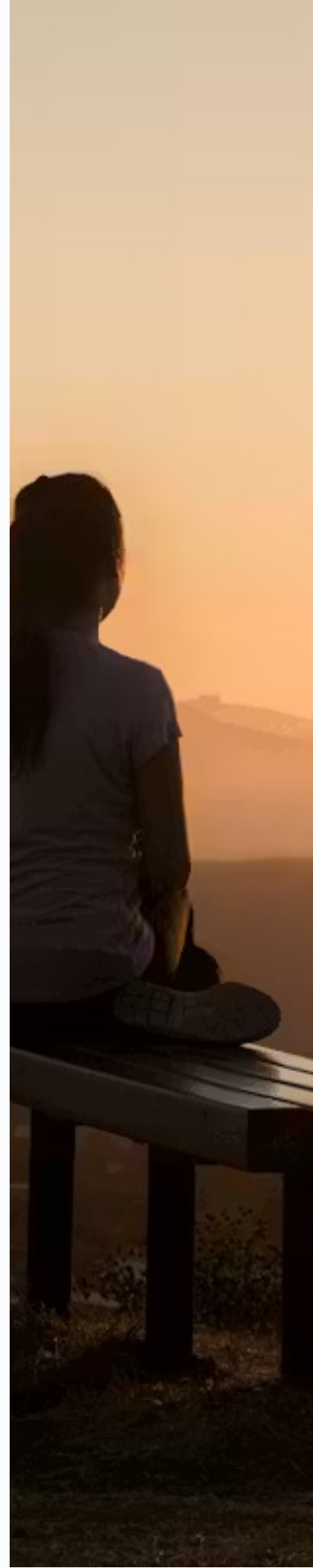
Ejemplo: "Sé que necesito moverme más, pero no tengo tiempo".

3

Preparación

Las personas en la etapa de preparación han decidido cambiar y se están preparando para comenzar. Por ejemplo, pueden haberse inscrito en una clase de ejercicios, comprado ropa deportiva o inscrito en un gimnasio. Las personas en la etapa de preparación puede que en situaciones pasadas ya hayan intentado hacer algunos cambios sin éxito, pero están más seguros de lo que quieren y los beneficios que obtendrán de crear hábitos saludables.

Ejemplo: "Esta semana compraré frutas y verduras para tener opciones saludables".



4

Acción

Las personas en la etapa de acción del cambio han comenzado a incorporar sus planes de cambio de comportamiento en su vida diaria, pero aún no han mantenido su comportamiento objetivo durante seis meses. Los investigadores creen que los primeros seis meses de un programa de cambio de comportamiento son los más difíciles. Por lo tanto, las personas en la etapa de acción pueden tener dificultades para cumplir con sus planes.

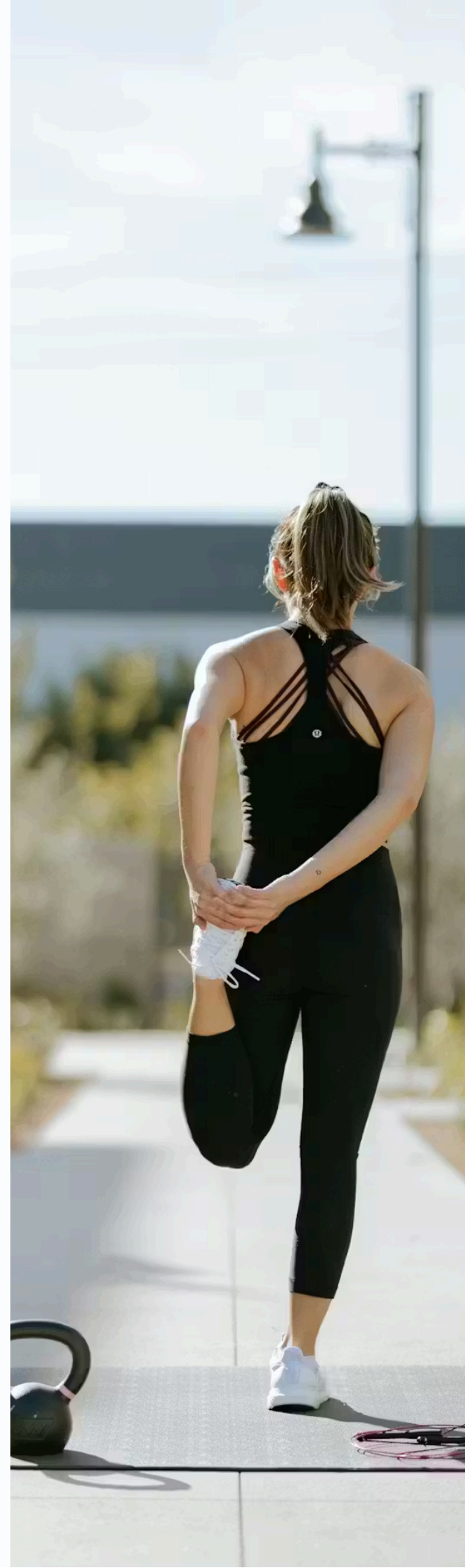
Ejemplo: "Empecé a caminar 15 minutos diarios".

5

Mantenimiento

Las personas en la etapa de mantenimiento del cambio han incorporado el comportamiento objetivo a sus vidas durante al menos seis meses. Estas personas pueden buscar el apoyo de un profesional para seguir desarrollando otros cambios en su estilo de vida y así alcanzar sus objetivos de salud y bienestar de forma más eficaz.

Ejemplo: "Hace 6 meses que salgo a caminar todos los días".



El primer paso es identificar en cual etapa te encuentras hoy.

Ejercicio práctico

1. Elige un hábito que quieras trabajar (sueño, alimentación, movimiento o manejo del estrés).
2. Identifica en qué etapa te encuentras con ese hábito.
3. Escribe una frase que describa tu situación actual.

Ejemplo 1 – Hábito: Sueño

1. **Hábito elegido:** Dormir mejor.
2. **Etapa actual: Contemplación** – sé que necesito dormir más, pero me cuesta dejar el celular en la noche.
3. **Frase personal:** "Quiero mejorar mis horas de sueño, pero todavía no logro soltar las distracciones al acostarme".
4. **Reflexión:**
 - Señales: Me despierto cansado y me falta energía en el día.
 - Si no cambio: En 6 meses mi cansancio puede afectar mi trabajo y mi estado de ánimo.

Ejemplo 2 – Hábito: Alimentación

1. **Hábito elegido:** Comer más frutas y verduras.
2. **Etapa actual: Preparación** – ya decidí hacerlo y estoy planeando cómo.
3. **Frase personal:** "Voy a comprar verduras esta semana y buscar recetas fáciles para incluirlas en mis comidas".
4. **Reflexión:**
 - Señales: Siento que mi digestión es lenta y me falta ligereza después de comer.
 - Si no cambio: En 6 meses seguiré con malestar y poca energía.

Ejemplo 3 – Hábito: Manejo del tiempo en el trabajo

1. Hábito elegido:

Organizar mejor mi jornada laboral.

2. Etapa actual:

Contemplación – sé que pierdo tiempo en distracciones y tareas poco prioritarias, pero aún no logro estructurarme.

3. Frase personal:

"Quiero ser más productivo sin sentirme abrumado, pero no sé por dónde empezar".

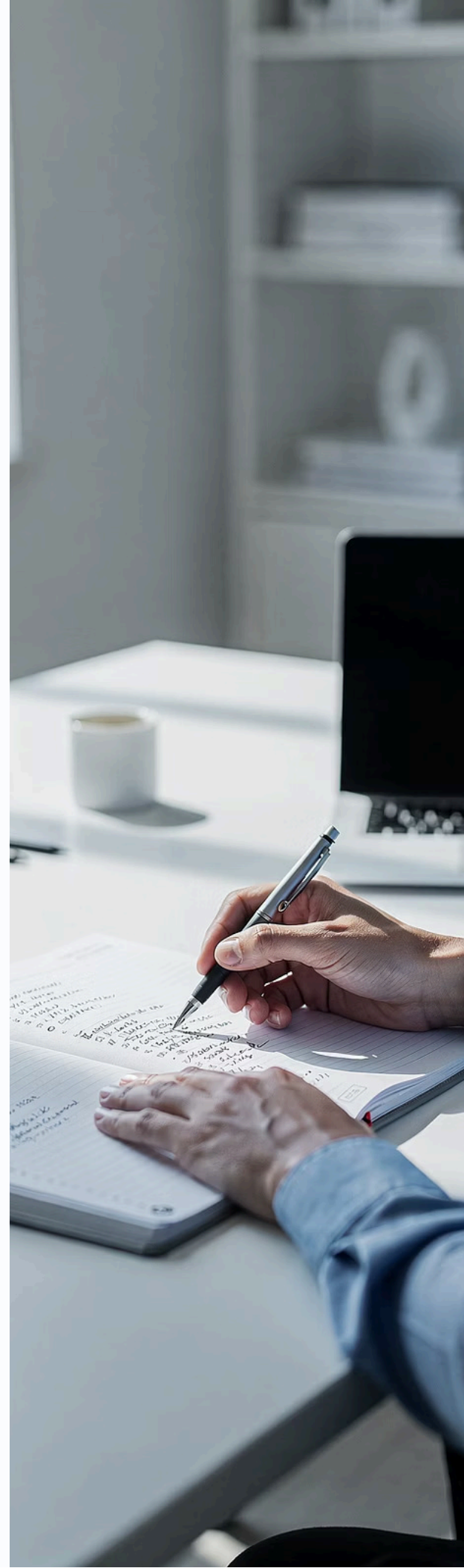
4. Reflexión:

Señales: Termino el día con sensación de no haber avanzado, reviso el correo constantemente y salto entre tareas.

Si no cambio: En 6 meses seguiré sintiendo estrés y frustración por la falta de enfoque y resultados.

📌 **Las siguientes preguntas te ayudarán a reflexionar sobre el hábito que quieres cambiar y si es el momento adecuado para hacerlo:**

- ¿Qué señales de tu vida o de tu cuerpo te dicen que es momento de cambiar?
- ¿Qué pasaría si te quedas en esta etapa durante los próximos 6 meses?
- ¿Qué señales en tu desempeño laboral muestran que necesitas un cambio?
- ¿Qué impacto tendría mejorar tu organización en tu bienestar y tu equipo?



◆ Módulo 2 – Lo que puedo controlar hoy

Gran parte de la frustración al intentar cambiar y no tener resultados viene de poner la energía en lo que no podemos controlar. La clave no está en controlar todo, sino en enfocarte en lo que sí puedes controlar y elegir hacer cada día.

"Tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos externos. Date cuenta de esto y encontrarás fortaleza". **Marco Aurelio**

Pequeñas acciones constantes llevan a grandes resultados con el tiempo.

Lo que está bajo tu control:

- A qué hora decides acostarte.
- Qué compras en el mercado.
- Respirar profundo antes de reaccionar.
- Apagar el celular 15 minutos antes de dormir.

Lo que no está bajo tu control:

- El tráfico.
- El comportamiento de otras personas.
- La carga laboral inesperada.
- Tu genética o pasado.

Cuando pones foco en lo que sí controlas, ganas poder y reduces estrés.

Ejercicio práctico

Haz una tabla con dos columnas:

- Columna A: cosas que no controlas y te generan estrés.
- Columna B: cosas que sí controlas y puedes empezar a manejar.

Luego elige **una acción sencilla** de la columna B para aplicar hoy.

Ejemplo - Estrés laboral

Columna A (no control):	Columna B (sí control):
<ul style="list-style-type: none">• Reuniones inesperadas.• Correos urgentes de último momento.• Opiniones de mis jefes.	<ul style="list-style-type: none">• Organizar mi agenda al inicio del día.• Hacer pausas cortas para estirarme.• Respirar profundo antes de responder un correo.

Acción elegida 1: Hoy haré una pausa de respiración de 2 minutos después de cada reunión.

Acción elegida 2: Bloquearé 30 minutos diarios para trabajar sin interrupciones en mis tareas más importantes.

Las siguientes preguntas te ayudarán a reflexionar sobre lo que está y no está bajo tu control:

- ¿En qué situaciones estás gastando energía en cosas que no dependen de ti?
- ¿Cuál sería una acción pequeña de tu lista que podrías empezar ahora mismo?
- ¿Qué pequeños límites o hábitos podrían ayudarte a recuperar foco y energía?



◆ Módulo 3 – Amabilidad conmigo mismo

Muchos intentos de cambio fracasan porque nos castigamos cuando fallamos, solemos culparnos y responsabilizarnos disminuyendo nuestro valor.

La autocompasión no significa dejar de responsabilizarnos, sino tratarnos con amabilidad, reconocer que hay obstáculos y entender que todos tenemos días difíciles.

"Por amor a Cristo, me gozo en mis debilidades, en las afrentas, en las necesidades, en las persecuciones y en las angustias, ya que por causa de Cristo, cuando soy débil, entonces soy fuerte".

2 Corintios 12:10

Los contratiempos y recaídas son parte natural del proceso, esto significa:

Reconocer que equivocarse es humano

Recordar que un tropiezo o recaída en un mal hábito o comportamiento no define todo el proceso

Elegir continuar en vez de rendirse

Aprender de los errores, reconocer que los tropiezos son parte fundamental para adquirir experiencia y fortalecimiento interno

Ejercicio práctico:

Escribe un mensaje amable para ti mismo en caso de no cumplir tu acción.

Ejemplo 1.

"Hoy no lo logré, pero esto no significa que fallé. Estoy aprendiendo, mañana lo intentaré de nuevo con paciencia".

Mensaje amable:

"Comí más de lo que pensaba en el almuerzo, pero eso no borra todo el esfuerzo que estoy haciendo. Este es solo un momento, y tengo la oportunidad de elegir mejor en la próxima comida".

Ejemplo 2.

"Cometí un error en un informe y mi jefe lo señaló. Antes me castigaba con pensamientos como 'soy un desastre', pero ahora elijo aprender de ello. Me recordaré que todos nos equivocamos y que esto es una oportunidad de mejorar mis procesos".

Mensaje amable:

"Hoy no fue mi mejor día en el trabajo, pero sigo comprometido con crecer. Los errores no definen mi valor profesional, me ayudan a fortalecerlo."

📌 **Las siguientes preguntas te ayudarán a reflexionar sobre tu autoconfianza y compromiso contigo mismo.**

- ¿Cómo te hablas a ti mismo cuando no logras lo que planeaste?
- ¿Qué palabras de apoyo necesitarías escuchar en esos momentos?
- ¿Cómo reaccionarías ante los errores o críticas laborales?



◆ Módulo 4 – Descubriendo mis fortalezas

El cambio no empieza desde cero: ya tienes experiencias, estrategias, herramientas y recursos que te han ayudado en otros momentos.

En situaciones anteriores has tenido victorias, has logrado resultados con habilidades que contabas, recordar esos momentos y como te desempeñaste te da confianza para avanzar en situaciones actuales similares.

"El que vence a otros es fuerte; el que se vence a sí mismo es poderoso." Lao Tse

Ejercicio práctico:

1. Escribe 3 situaciones en las que hayas logrado un cambio (puede ser personal, laboral o de salud).
2. Identifica qué habilidades o cualidades usaste (disciplina, creatividad, paciencia, resiliencia).
3. Anota cómo puedes aplicar esas mismas fortalezas al hábito que quieres cambiar hoy.



Situación pasada

Identifica un logro anterior



Fortalezas usadas

Reconoce tus cualidades



Aplicación actual

Conecta con tu objetivo presente

Ejemplo 1– Fortalezas en condiciones de salud

- **Situación pasada:** Superé una lesión de espalda con fisioterapia y ejercicios de movilidad.
- **Fortalezas usadas:** Paciencia (seguir el proceso sin apresurarme), confianza (seguir las indicaciones del especialista), constancia (hacer los ejercicios todos los días).
- **Aplicación actual:** Ahora quiero reducir el estrés diario. Puedo usar la paciencia para ir incorporando poco a poco técnicas de respiración, la confianza para aplicar lo que sé como coach, y la constancia para practicar todos los días aunque sean 5 minutos.

Ejemplo 2 – Fortalezas en proyectos o liderazgo

- **Situación pasada:** Logré coordinar un proyecto con varios equipos en poco tiempo.
- **Fortalezas usadas:** Comunicación clara, empatía con los compañeros, capacidad para priorizar.
- **Aplicación actual:** Estoy liderando un nuevo proyecto y puedo usar mi empatía para conectar mejor con el equipo, y mi capacidad de priorizar para reducir el estrés y mantener claridad en los objetivos.

☐ **Las siguientes preguntas te ayudarán a reflexionar sobre las fortalezas que tienes y como hacer uso de ellas.**

- ¿Qué recursos internos (paciencia, disciplina, curiosidad) ya tienes y puedes usar ahora?
- ¿Qué lecciones de tus logros pasados podrían ayudarte en este proceso?
- ¿Cómo podrías usar esas mismas cualidades para gestionar mejor tu tiempo, estrés o relaciones laborales?



◆ Módulo 5 – Mi plan de acción inicial

Los grandes cambios se construyen con pequeños pasos, claros y repetidos. La acumulación de pequeñas acciones realizadas con sabiduría y perseverancia promueven la disciplina y el compromiso con el proceso de alcanzar grandes propósitos.

La clave es diseñar un plan sencillo y alcanzable.

"Un viaje de mil millas comienza con un solo paso." – Lao Tse

Ejercicio práctico:

1. Define **una acción concreta** para los próximos 7 días.
2. Escribe **cuándo y dónde** la harás.
3. Marca cada día que cumplas la acción en un calendario o cuaderno.
4. Decide cómo celebrarás al terminar la semana (ej. una caminata relajante, un café especial).



Ejemplo 1 – Actividad física

- **Acción concreta:** Haré 10 minutos de estiramientos al levantarme cada día.
- **Cuándo y dónde:** Apenas me despierte, en la sala de mi casa.
- **Seguimiento:** Usaré un cuaderno para anotar cada día que complete los estiramientos.
- **Celebración:** El domingo por la mañana me regalaré un desayuno especial en mi lugar favorito.

Ejemplo 2 – Productividad y bienestar laboral

- **Acción concreta:** Al iniciar mi jornada, dedicaré los primeros 15 minutos a planificar el día y establecer 3 prioridades clave.
- **Cuándo y dónde:** Cada mañana antes de revisar correos, en mi escritorio.
- **Seguimiento:** Marcaré las tres prioridades cumplidas al final del día y revisaré cómo me sentí con el nivel de enfoque y energía.
- **Celebración:** El viernes me daré un espacio para un café tranquilo y reconocer mis avances de la semana.

📝 **Las siguientes preguntas te ayudarán a reflexionar sobre lo que estás dispuesto hacer ahora mismo:**

- ¿Qué acción concreta puedes comprometerte a hacer esta semana?
- ¿Cómo sabrás que diste tu primer paso hacia el cambio?
- ¿Qué acción pequeña puedes integrar en tu rutina laboral para mejorar tu rendimiento o bienestar?
- ¿Cómo medirás tu progreso sin perder el equilibrio entre productividad y autocuidado?

✨ Conclusión y reflexión

El cambio verdadero no ocurre de la noche a la mañana. Nace en el instante en que reconoces que hay algo que quieres transformar y decides dar el primer paso, por pequeño que sea.

Cada elección cuenta. Cada acción consciente abre espacio a una nueva posibilidad. Y aunque el camino tenga tropiezos, lo importante es seguir avanzando, recordando que tú eres capaz de crear bienestar y equilibrio en tu vida.

Hoy ya empezaste al leer esta guía y reflexionar sobre ti mismo, eso ya es cambio.

Mantente firme, con paciencia y amabilidad contigo mismo, recuerda: no se trata de ser perfecto, se trata de ser constante.

¿Sabes qué pasa en un año si mejoras solo un 1% cada día?

Serás 37 veces mejor que cuando empezaste.

James Clear explica en su libro Hábitos Atómicos lo siguiente:

"Tomar una decisión que sea un 1 por ciento mejor o un 1 por ciento peor parece insignificante en el momento, pero a lo largo de los momentos que componen una vida, estas decisiones determinan la diferencia entre lo que eres y lo que podrías ser".

Tu bienestar está en tus manos. Da el siguiente paso, aunque sea pequeño, porque en la suma de esos pasos está la transformación que buscas.



RESPIRA TU MENTE

[Respira tu Mente Instagram](#)

[Respira tu Mente LinkedIn](#)