Etapas del modelo transteórico: precontemplación

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es la etapa de precontemplación en el modelo transteórico?

RESPUESTA

Es la primera etapa del modelo transteórico, donde la persona no se da cuenta del problema de salud o la necesidad de cambio.

PREGUNTA

¿Qué caracteriza a una persona en la etapa de precontemplación?

RESPUESTA

La persona no reconoce la importancia de cambiar, como mejorar la empatía, las relaciones interpersonales o la regulación emocional.

PREGUNTA

¿Qué papel tiene el docente en la etapa de precontemplación?

RESPUESTA

El docente debe motivar a la persona para reflexionar sobre los beneficios del cambio, ayudándola a hacer una lista de pros y contras.

PREGUNTA

¿Qué herramientas pueden ayudar a una persona en precontemplación a avanzar?

RESPUESTA

Hacer una lista de pros y contras sobre los beneficios de aprender habilidades o realizar cambios.

PREGUNTA

¿Por qué puede ser difícil avanzar desde la etapa de precontemplación?

RESPUESTA

Porque la persona no se da cuenta de la importancia del problema y puede tardar mucho tiempo en reconocerlo.

PREGUNTA

¿Qué habilidades podrían ser ignoradas en la etapa de precontemplación?

RESPUESTA

La empatía, las relaciones interpersonales y la regulación emocional.

PREGUNTA

¿Cuál es el objetivo principal en la etapa de precontemplación?

RESPUESTA

Crear motivación para que la persona reconozca la necesidad de cambio.

Resumen: Comprendiendo la Etapa de Precontemplación en el Modelo Transteórico

Nivel: secundaria

- La etapa de precontemplación ocurre cuando una persona no reconoce que tiene un problema de salud o una habilidad que necesita mejorar.
- En esta etapa, la persona puede no ser consciente de la importancia de habilidades como la empatía, las relaciones interpersonales o la regulación emocional.
- El docente tiene un papel clave para motivar al individuo, ayudándolo a reflexionar sobre los beneficios de cambiar o aprender nuevas habilidades.
- Una estrategia útil es crear una lista de pros y contras para fomentar la motivación y el interés en el cambio.

Mapa Conceptual

Etapas del Modelo Transteórico: Precontemplación

Definición de Precontemplación

Primera etapa del modelo transteórico | La persona no se da cuenta del problema de salud | Falta de conciencia sobre la necesidad de cambio

Ejemplos de falta de conciencia

No ser empático | No tener habilidades en relaciones interpersonales | No saber regular las emociones

Duración de la etapa

- Puede durar mucho tiempo
- La persona no da importancia al problema

Rol del docente

- Motivar a la persona
- Ayudar a crear una lista de pros y contras
- Fomentar la reflexión sobre los beneficios del cambio
- Apoyar en la creación de motivación en estudiantes