






Identificar las Etapas de Cambio

Los individuos pueden estar en diferentes etapas de cambio para diferentes comportamientos a la vez. Lee la historia de Ruben, y luego completa el ejercicio.

Ruben tiene 39 años, está casado y tiene dos hijos pequeños. perdió su trabajo el año pasado y ha estado mendigando las calles por dinero para su familia. Ha estado fumando crack desde que perdió su trabajo. Cada vez que está bajo la influencia admite haber tenido relaciones sexuales anónimas y se aleja de su casa. Ruben viene a la clínica este día reportando sentimientos de desesperanza y depresión. El mes pasado, la prueba del VIH ha salido positiva y esta preocupado de haber infectado a su esposa. No sabe donde ni con quien contraje VIH y comparte que no usa condones cuando tienes sexo high y además nunca usa uno con su esposa. Quiere proteger a su esposa, pero no sabe como traer el tema de condones a la conversación. El no esta en un tratamiento de VIH pq esta avergonzado de su diagnóstico y teme que nadie lo va a contratar si saben que esta en medicamentos para controlar el VIH. Durante la cita con la clínica, desesperadamente comparte que quiere arreglar su vida por la familia y está consciente de que tiene que conseguir un trabajo y para de hacer drogas. No obstante, cuando se le pregunta como impacta el uso de drogas con su vida sexual de alto riesgo, el niega alguna relación entre estas dos cosas. Al concluir la cita, el accede a hacer una cita con un consejero en adicciones y un trabajador social para hablar de oportunidades laborales. Pensará un poco más acerca de una cita con un consejero de salud mental y cree que en cuanto consiga trabajo se sentirá contento

Etapas de cambio					
Comportamiento	Precontemplación	Contemplación	Preparación	Acción	Mantenimiento
Parar uso de crack					
Asistir a sesiones de salud mental					
Empezar tratamiento de VIH					
Usar de condones					
Asistir a terapia para reducir el riesgo al tener sexo					
Conseguir trabajo					

¿Cómo sería la vida de Ruben si estuviera en la etapa de Acción o Mantenimiento para cualquiera de estos comportamientos?