

## Técnicas de cambio de comportamiento

## Factores de comportamiento

## Comportamiento deseado

### Información

Presentar hechos y escenarios, informar sobre riesgo personal, evocar miedo

### Persuasión

Costos / beneficios, estimular hablar con otros, recompensas, describir consecuencias de (no) mostrar el comportamiento

### Normas

Resaltar comportamiento de otros, compromiso público, presión social, identidad grupal, modelos sociales

### Habilidades

Proveer instrucción, infraestructura y entrenamiento, organizar apoyo social

### Planificación

Reforzar planificación, discutir cómo superar barreras, fortalecer compromiso

### Factores de riesgo

Estoy consciente del riesgo?  
Qué tan vulnerable estoy?  
Puede ser serio para mi?

### Factores de actitud

Cuales son los costos / beneficios (financieros y no-financieros)? Cuales emociones surgen?

### Factores de normas

Qué hacen los demás? Cual comportamiento aprueban o no aprueban?

### Factores de habilidad

Sé cómo ejecutar el comportamiento? Tengo la confianza de hacerlo?

### Factores de auto-regulación

Me siento obligado de mostrar el comportamiento? Cuando, donde y cómo actúo? Cómo supero barreras?

### Comportamiento A

Intención  
Uso  
Hábito

### Comportamiento B

Intención  
Uso  
Hábito

Contexto social

Contexto físico

Contexto personal