|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TIPO DE CONDUCTA>DURACIÓN  | **VERDE:** HACER UN COMPORTAMIENTO QUE NO ES FAMILIAR O ES NUEVO | **AZUL**: HACER UN COMPORTAMIENTOQUE ES FAMILIAR | **VIOLETA:** AUMENTAR LA INTENSIDAD O LA DURACION DE UN COMPORTAMIENTO | **GRIS:** DISMINUIR LA INTENSIDAD O LA DURACION DE UN COMPORTAMIENTO | **NEGRO:** DEJAR DE HACER UN COMPORTAMIENTO |
| **PUNTO**  UNA SOLA VEZ | **PUNTO VERDE:** HACER ALGO NUEVO UNA VEZEj: Instalar placas solares en la casa. | **PUNTO AZUL:**HACER ALGO CONOCIDO UNA VEZ.Ej: hacerse la revisión médica anual | **PUNTO VIOLETA:** AUMENTAR UN COMPORTAMIENTO PUNTUAL.Ej: hoy correr 35 minutos en lugar de 30. | **PUNTO GRIS:**DISMINUIR UN COMPORTAMIENTO PUNTUALMENTE.Ej: hoy ver la tele media hora en lugar de una. | **PUNTO NEGRO:**ELIMINAR UN COMPORTAMIENTO PUNTUALMENTE.Ej: hoy no jugar a la playstation. |
| **INTERVALO**TIENE UNA DURACIÓNP.ej. 40 días | **INTERVALO VERDE:**HACER ALGO NUEVO DURANTE UN TIEMPO.Ej: hacer spinning durante los 3 próximos meses. | **INTERVALO AZUL:** HACER ALGO CONOCIDO DURANTE UN TIEMPOEj: todo el próximo año caminaré 30 minutos al día. | **INTERVALO VIOLETA:** AUMENTAR ALGO DURANTE UN TIEMPOEj: dedicar 3 horas más a la semana a escribir los próximos dos meses | **INTERVALO GRIS:** DISMINUIR ALGO DURANTE UN TIEMPOEj: tomar una coca cola al dia como máximo la semana que viene. | **INTERVALO NEGRO**:ELIMINAR ALGO DURANTE UN TIEMPOEj: no tomar postre en la próxima semana. |
| **CAMINO:**ES PARA SIEMPRE | **CAMINO VERDE:** HACER ALGO NUEVO PARA SIEMPREIr todas las mañanas de sábado a hacer taichí al parque. | **CAMINO AZUL:** HACER ALGO CONOCIDO PARA SIEMPREEj: comer una manzana al día el resto de mi vida. | **CAMINO VIOLETA:**AUMENTAR ALGO PARA SIEMPREEj: dormir cuarto de hora más.  | **CAMINO GRIS:** DISMINUIR ALGO PARA SIEMPREEj: Nunca más pasar de una hora en internet. | **CAMINO NEGRO:** ELIMINAR ALGO PARA SIEMPREEj: dejar de fumar. |

CUADRO DE LOS COMPORTAMIENTOS DE BJ FOGG. TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL DE ENTUSIASMADO.COM

CUADRO ORIGINAL EN: <http://www.behaviorgrid.org/>