

TIPO DE CONDUCTA > DURACIÓN	VERDE: HACER UN COMPORTAMIENTO QUE NO ES FAMILIAR O ES NUEVO	AZUL: HACER UN COMPORTAMIENTO QUE 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 VEZ Ej: 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 DURACIÓN P.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 TIEMPO Ej: todo el próximo año caminaré 30 minutos al día.	INTERVALO VIOLETA: AUMENTAR ALGO DURANTE UN TIEMPO Ej: dedicar 3 horas más a la semana a escribir los próximos dos meses	INTERVALO GRIS: DISMINUIR ALGO DURANTE UN TIEMPO Ej: tomar una coca cola al día como máximo la semana que viene.	INTERVALO NEGRO: ELIMINAR ALGO DURANTE UN TIEMPO Ej: no tomar postre en la próxima semana.
CAMINO ES PARA SIEMPRE	CAMINO VERDE: HACER ALGO NUEVO PARA SIEMPRE Ir todas las mañanas de sábado a hacer taichí al parque.	CAMINO AZUL: HACER ALGO CONOCIDO PARA SIEMPRE Ej: comer una manzana al día el resto de mi vida.	CAMINO VIOLETA: AUMENTAR ALGO PARA SIEMPRE Ej: dormir cuarto de hora más.	CAMINO GRIS: DISMINUIR ALGO PARA SIEMPRE Ej: Nunca más pasar de una hora en internet.	CAMINO NEGRO: ELIMINAR ALGO PARA SIEMPRE Ej: dejar de fumar.

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

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