

Modelo

Modelo COM-B

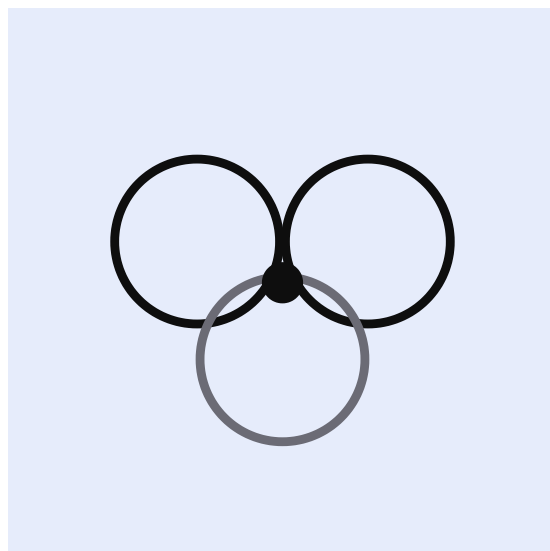
Un modelo según el cual cualquier conducta necesita tres cosas a la vez: capacidad, oportunidad y motivación.

En inglés

COM-B model

Origen

Michie, van Stralen y West (2011)



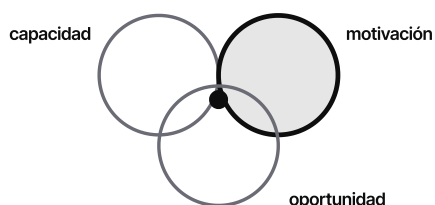
Qué problema aborda

Ayuda a diagnosticar por qué alguien no hace algo antes de decidir cómo intervenir. Nació en la psicología de la salud y hoy se usa también en diseño.

Un ejemplo

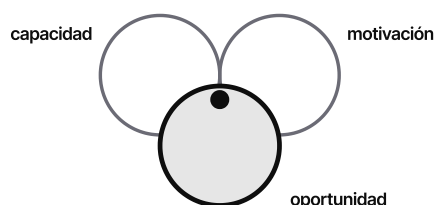
Imagina un hospital que quiere que el personal se lave más las manos.

Solo motivación



Se llenan los pasillos de carteles sobre lo importante que es. **Ya lo sabían.**

Diagnóstico COM-B



Se descubre que no hay dispensadores junto a las camas: falta oportunidad, no ganas. **Se ponen dispensadores.**

Diagnosticar primero evita gastar esfuerzo en la barrera equivocada.

Cómo funciona

1



Se elige una conducta concreta y se pregunta qué la impide.

2



Se revisa cada componente: capacidad, oportunidad y motivación.

3



La intervención se dirige a lo que de verdad falta.

Aplicaciones en diseño

✓ Úsalo así

Antes de diseñar, anota qué falta: ¿saben y pueden hacerlo? ¿Lo permite el entorno? ¿Quieren hacerlo?

✗ Evita

Responder a todo con campañas de motivación cuando lo que falta es capacidad u oportunidad.

👁 Para no caer

Observa a las personas en su contexto: lo que dicen no siempre explica lo que hacen.

Componentes

Capacidad

Física y psicológica: saber y poder hacerlo.

Oportunidad

Física y social: que el entorno y las normas lo permitan.

Motivación

Reflexiva y automática: los planes, pero también los hábitos y las emociones.

Autores y obras

Susan Michie, Maartje van Stralen y Robert West (2011)

Propusieron COM-B como centro de la rueda del cambio de comportamiento, a partir de 19 marcos anteriores.

Conexiones

Se usa en

Marco EAST
Enfoque

Relacionado con

Modelo de comportamiento de Fogg
Modelo

Fuentes

Fuentes originales

- Michie, S., van Stralen, M. M. y West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6, 42. Ver fuente (<https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>)

Última revisión: 22 de octubre de 2026

Atlas público de diseño, de Adriana Ojeda. Texto e ilustraciones bajo licencia CC BY 4.0.