

El cambio es simple

Cathy Dempsey, LCPC

El cambio es simple, el cambio es difícil. Aunque parezca extraño, el cambio puede ser ambas cosas. Cuando vemos un hábito incorrecto en otros (la excesiva ingesta de comida de su esposo, por ejemplo), a menudo vemos el cambio como simple. “Comer toda esa comida chatarra es terrible para su salud, ¿por qué simplemente no se detiene?” Sin embargo, cuando el hábito incorrecto es *nuestro*, de pronto no parece tan fácil. La manera en que decidimos cambiar y luego cómo tomamos el cambio es la clave para comprender este concepto engañosamente simple.

Básicamente, el cambio lleva tiempo y a menudo realizamos **varios intentos por cambiar** antes de que se convierta en un hábito; una parte de nuestra vida cotidiana. En 1982, los Dres. James Prochaska y C.C. DiClemente notaron un patrón común en la manera en que la gente trataba de cambiar. Ya sea que la gente estuviera tratando de dejar de morderse las uñas, cambiar sus hábitos alimenticios o comenzar un programa de ejercicios, parecía que atravesaban 5 etapas distintas del cambio:

- 1. Contemplación previa:** usted no considera que se necesite un cambio. *that change might be needed.*
- 2. Contemplación:** usted considera que podría necesitarse un cambio.
- 3. Preparación:** usted sabe que se necesita un cambio (hasta se desea) y se prepara para el cambio.
- 4. Acción:** usted cambia el comportamiento, paso a paso.
- 5. Mantenimiento:** usted integra ese cambio a su vida diaria, de modo que se vuelve un hábito. *(DiClemente, C.C., & Prochaska, J.O. “Self Change and therapy of change of smoking behavior: A comparison of processes of change in cessation and maintenance.” Addictive Behavior, 133-142.)*

Donde muchos de nosotros nos complicamos es en la etapa de contemplación previa. Aquí, si usted es la persona con el hábito poco saludable (p. ej., el esposo que se excede en las comidas), está convencido de que sus hábitos alimenticios no son la causa

de ningún problema. Puede racionalizar que las consecuencias negativas tienen causas diferentes y más válidas. Cierto, usted ha aumentado de peso, pero eso es porque todos los hombres de su familia son corpulentos. Es posible que tenga dificultad para recuperar el aliento algunas veces, pero eso solo es causado por la bronquitis crónica que tuvo cuando era niño. Siempre que haya evidencia para contradecir con sus propios “hechos” personales que la excesiva ingesta de alimentos es poco saludable, usted sigue sin convencerse de que el consumo de alimentos le hará daño a *usted*. Puede hacer daño a *los demás*, pero no a usted. Sin importar cuánto lo bombardeen con advertencias y amenazas, en esta etapa del cambio, usted no se mueve. De hecho, se encuentra en la etapa de **Contemplación Previa**.

Pasar a la **Etapas de Contemplación** generalmente requiere un evento muy personal. El peligro del comportamiento se vuelve una amenaza clara, presente y personal. Esta personalización del peligro puede tomar una variedad de formas. Tal vez su hijo de 8 años le diga, “Papá, no quiero que mueras de un ataque cardíaco”. Aunque las otras personas puedan haber dicho cosas similares, la inocencia de un niño puede ser bastante poderosa. Imagine el impacto, si su médico fuera a decir, “Su presión arterial está peligrosamente alta. Debemos programar más exámenes”.

Estos eventos poderosos pueden ser suficientes para captar la atención de cualquiera. Pero, ¿qué sucede si el evento forzado externo no se produce? ¿Cómo se da cuenta de que es posible que necesite un cambio? Esto ocurre cuando usted reconoce internamente que el “riesgo es real”, que su hábito incorrecto lo ha afectado negativamente.

Usted podría ser capaz de racionalizar que aún puede jugar fútbol americano de toque, pero ¿se desempeña al mismo nivel que las demás personas de su edad? Mírese al espejo y, en lugar de poner otra excusa como “Sí, pero los otros no tienen el mismo estrés que yo”. Intente decir “¡No!, no estoy saludable como mis compañeros. ¿Qué sucedería si no me excediera en las comidas?”

Haga una lista de pros y contras; delinee

los beneficios de la ingesta excesiva de alimentos frente a las desventajas. Considere la posibilidad de que el peligro de mantener sus hábitos alimenticios es mayor que el miedo al cambio. Es fácil enmarañarse en demostrar a todos que están equivocados, en lugar de considerar si podrían tener razón. Hasta que usted internalice el deseo, no estará listo para considerar que el cambio puede ser necesario. Una vez que las consecuencias negativas de un comportamiento se cristalizan en una posibilidad muy real (personal), usted comienza a *contemplar la posibilidad del cambio*.

En este punto, comienza a revisar seriamente todos los riesgos que involucra el cambio. ¿Qué hará cuando se aburra? ¿Cómo se concentrará, relajará y socializará sin toda esa comida? Es importante considerar estas cosas. Estos son aspectos negativos para cambiar un comportamiento. Existe malestar, falta de familiaridad y confusión. ¡No ignore estos miedos! Anote sus preocupaciones y desarrolle un plan de acción para contrarrestarlos. Si teme sobre lo que hará después de dejar algo, recuerde REEMPLAZAR ese comportamiento con algo más beneficioso (es decir, ¡no comience a beber una vez que haya dejado la ingesta excesiva de comida!). Consulte a amigos, familiares y otras personas que conoce que hayan cambiado de comportamiento con éxito. Comience a realizar su plan.

¿Adivine qué? Acaba de pasar a la **Etapas de Acción**.

Está decidido a tomar acción. La trampa en esta etapa es pensar que una vez que decida actuar, usted actuará. La realidad es que el cambio ocurre con sobresaltos. El cambio es un proceso, no un evento. Un comportamiento recién aprendido lleva práctica. ¿Ha intentado alguna vez tocar un instrumento musical, hablar otro idioma o aprender un nuevo programa informático? Pocos de nosotros comenzamos algo nuevo e inmediatamente lo dominamos. ¿Cómo puede Barry Bonds batear 3 jonrones un día y ponchar 5 veces al día siguiente? Porque algunos días son mejores que otros. Decidir un cambio de comportamiento y crear un plan para lograrlo significa que algunos días su plan funcionará bien y otros no. Pero

Continúa al otro lado

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com.
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



El cambio es simple

siga intentando. De la misma manera en que un bebé sigue intentando caminar, siga intentando no excederse. Si necesita ayuda, puede revisar el trabajo que hizo en la etapa de contemplación, regresar a su lista de pros y contras, revisar los costos del exceso de comidas frente a los beneficios de una dieta más saludable. Puede reagrupar todo e intentar nuevamente. Se denomina práctica. Todos lo hacen.

Después de un tiempo, su práctica diligente conduce a una cosa increíble: su nuevo comportamiento se vuelve familiar. Se vuelve un hábito. ¡Felicitaciones!

Ahora se encuentra en la **Etapas de Mantenimiento**, lo que significa que ha pasado del mal hábito del exceso de comidas al buen hábito de dejar de comer cuando está satisfecho. Una vez que se compromete a practicar un nuevo comportamiento durante unas 6 semanas, la mayoría de los expertos están de acuerdo con que se volverá una respuesta automática, una parte de su vida cotidiana.

Las Etapas del Cambio requieren mucha preparación antes de que se altere el comportamiento real. Una vez que el trabajo de preparación está hecho, la parte

del cambio es más fácil. No se desaliente si se encuentra yendo y viniendo entre las primeras etapas. Es importante que haga el trabajo preliminar a fondo antes de cambiar realmente el comportamiento. Su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) puede ayudarle a embarcarse en el proceso simple pero desafiante del cambio.

Impreso originalmente en Volumen 10, Número 1. Cathy Dempsey, LCPC ha trabajado como asesora en el campo de la salud mental y se ha especializado en el abuso de sustancias y los problemas femeninos. Trabajó en ERS como una de las asesoras del EAP hasta 2006.



A Publication of
Employee Resource Systems, Inc.
An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600
Chicago, Illinois 60602



¿Siente ansiedad o preocupación? Llame al Programa de Asistencia para Empleados/ Miembros (EAP/MAP para recibir asistencia y recursos gratuitos y confidenciales.
1-800-292-2780

Para obtener información sobre cómo la salud y los problemas de salud mental afectan entre sí, llame al programa asistencia para empleados, miembros, estudiantes y familiares al (800) 292-2780 www.ers-eap.com

Mensaje trimestral

“Sea más amable de lo necesario, porque todas las personas que conoce están luchando algún tipo de batalla”.

—T.H. Thompson and John Watson