

## Manejo del Cambio: Aceptación del Problema

Puede ser que no esté pensando en cambiar o aceptar un problema o la necesidad de cambiar. Puede ser que se sienta relativamente contento con su hábito de fumar, comer de más o usar drogas. Puede ser que no sepa las consecuencias de seguir en una relación de maltrato, por ejemplo, puede ser que realmente no desee saber nada acerca de las consecuencias que tiene para usted o sus hijos. En gran parte, puede ser que esté contento con las cosas como están. No “puede” o más bien, “no quiere” tocar el asunto.

### Fases del cambio

Algunas teorías recientes del cambio se han enfocado en el proceso de cambio como sólo eso, un proceso. El cambio no es un acontecimiento aislado; no ocurre de la noche a la mañana, sino que ocurre a través de fases definidas.

La primera fase del proceso de cambio de la conducta, la etapa previa a la contemplación de un cambio, es complicada. Esta fase del cambio puede ser difícil de captar. Durante la etapa previa a la contemplación de un cambio, la idea de cambiar una conducta problema se encuentra en el subconsciente.

Así que, ¿cómo puede saber que necesita un cambio? Este artículo cubrirá algunas de las señales “subconscientes” que pueden existir en lo más profundo de su mente acerca de cambiar una conducta problema. Además, veremos algunos consejos sobre cómo llevar el deseo o la necesidad de cambio más a la superficie de su mente, a la conciencia.

### El deseo inconsciente

En alguna parte de su interior, existe un presentimiento de que usted no está tan contento con la conducta problema como cree. Quizá intentó dejar de fumar en el pasado pero no lo logró. Quizá trató muchas veces de dejar una relación abusiva pero no ha podido hacerlo. Puede estar resignado con el hecho de que “así es como están las cosas, y no puedo cambiarlas”. O quizá, su jefe, su mejor amigo, su cónyuge o su mamá lo han estado “fastidiando” para dejar de postergar las cosas, dejar de fumar, dejar de beber, dejar de jugar al azar. Usted ve estas sugerencias como un inconveniente y una molestia.

Pero, a veces, se da cuenta de que su problema con el juego está causando disputas entre usted y su cónyuge, y ha creado algún problema financiero con el paso del tiempo. Quizá muchas mañanas se ha despertado para encontrar a su pareja enojada o silenciosa y no recuerda qué hizo la noche anterior en su embriaguez para causar tal reacción. Quizá ve la preocupación en los ojos de sus hijos cuando se sienta a desayunar con una tos que parece que le va a salir un pulmón a la vez que enciende otro cigarrillo.

A pesar de todo esto, la idea de que puede cambiar ha penetrado profundamente en su subconsciente que ya casi es imposible encontrarla. Puede estar en un estado de negación, el rechazo a aceptar la cruda realidad, o sea, los sentimientos o consecuencias de su conducta problema.

Nuestras conductas problema tienen consecuencias para nosotros y para las personas más cercanas a nosotros. Así que podría ser hora de escuchar a ese subconsciente fastidioso, o a ese ser querido insistente. Lo que no sabe *podría* perjudicarlo, o a alguien que usted ama. He aquí lo que puede hacer para salir de la fase previa a la contemplación.

### Preguntas que debe hacerse

Es importante hacer un inventario. Sus metas son:

- aumentar su propia conciencia de la conducta problema
- considerar todas las maneras en las que su conducta problema le causa frustración emocional o confusión
- considerar todas las maneras en las que su conducta problema le causa frustración emocional o confusión a sus seres queridos

Haga que esto sea un inventario real escribiendo sus respuestas a las siguientes preguntas en un diario de la fase previa a la contemplación.

### Elevación de su conciencia:

1. ¿Qué dificultades ha tenido en relación a su conducta problema? ¿Se ha visto afectada su vida financiera, emocional, física o social?
2. ¿Cómo ha cambiado a través de los años su conducta problema? Comience desde el principio. ¿Cuándo comenzó su conducta problema? ¿Cómo era al principio? ¿Cuándo ha tratado de dejarla? ¿Por qué no tuvo éxito? ¿Cómo es el problema ahora?
3. ¿Cómo sería su vida si nunca cambiara su conducta problema? Por otra parte, ¿cómo sería su vida *sin* la conducta problema?

### Medida de su reacción emocional:

1. ¿Qué le inquieta acerca de su conducta problema?
2. ¿Qué preocupaciones tiene acerca de su conducta problema?
3. Escriba sobre la última vez que se sintió angustiado por su conducta problema.

### Medida de la reacción del ser querido:

1. ¿Qué piensa que molesta tanto a su ser querido acerca de su conducta problema?
2. ¿Qué cree que le preocupa a su ser querido acerca de su conducta problema?
3. ¿Cómo cree que se sentiría su ser querido si usted cambiara su conducta problema?
4. ¿Cuál cree que sería la reacción de su ser querido si el problema no ocurriera tanto?

### Cómo seguir adelante

Esta primera fase de cambio, la previa a la contemplación, es una fase difícil de definir y entender. Aun así, usted sabrá si está en la fase previa a la contemplación del cambio si una de las siguientes cosas es verdad:

- intentó cambiar en el pasado la conducta y no tuvo éxito
- su conducta problema está causándole por lo menos un poco de angustia de vez en cuando (o más a menudo)
- su conducta problema está causándole angustia a un ser querido

El inventario previo a la contemplación puede ayudarle a concluir que tiene una conducta problema que desea cambiar. Si es así, entonces se encuentra un paso más cerca de realizar el cambio.

¡Felicidades!

Si en cualquier momento desea o necesita ayuda para cambiar una conducta problema, no dude en comunicarse con el programa de ayuda para los empleados o con un profesional de la salud mental.

**Fuente:** *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward* por James O. Prochaska, John C. Norcross y Carlo C. DiClemente. Morrow, 1994.

Por Frances Hughes, PhD, LPC

© 2005-06 Achieve Solutions