

Manejo del Cambio: Hacer que Suceda

Así que ha contemplado y se ha preparado para realizarlo mediante un plan de acción. Probablemente está listo para dar un paso como:

- recibir terapia o tratamiento
- asistir a un programa de 12 pasos o a un grupo de apoyo
- comenzar una dieta o un programa de ejercicios
- tomar clases para aprender una nueva habilidad
- ser asertivo en un asunto difícil
- renunciar a un trabajo estresante o dañino para su salud
- asistir a la iglesia, sinagoga o mezquita

Ya sea que desee bajar de peso, dejar de fumar o lograr alguna meta, he aquí algunas ideas para realizar su plan y lograr el éxito.

Fases del cambio

Algunas teorías recientes del cambio se han enfocado en el proceso del 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 etapas definidas. La fase de acción de la realización del cambio de conducta es donde toda la planeación se pone finalmente a prueba. Acción, tal como la palabra lo indica, es cuando alguien que ha estado contemplado un cambio pone en acción su plan de conducta, lo que significa que en realidad *hace* algo diferente.

Las buenas intenciones y la acción

Comenzar un plan de acción no es nada fácil. Si cambiar una conducta problema fuera fácil, todos lo harían. Tomar ese paso importante y de verdad cambiar una conducta es realmente un gran adelanto. ¿Porqué? Porque demasiadas personas se quedan en las fases de contemplación y planeación durante meses, años e incluso, para siempre. Por ejemplo, 70 por ciento de los fumadores reportan que desean desesperadamente dejar de fumar y tienen la intención de hacerlo, algún día. Pero el mar entre las buenas intenciones y el dejar de fumar en realidad es muy amplio y difícil de cruzar.

Muchas personas se quedan atascadas en la fase de contemplación porque les resulta cómodo estar atascadas y el cambio simplemente parece demasiado difícil. Algunos pueden anunciar sus planes de cambiar una conducta problema porque consiguieron un alivio temporal psicológico: por lo menos han reconocido su problema y aceptado que es necesario el cambio. Además, le quita de encima a los amigos y los seres queridos, aunque sea temporalmente. Otros dejan las cosas para después y continuamente evitan comprometerse por numerosas razones reales o inventadas. Por ejemplo, “dejaré de fumar después de los días festivos,” o “dejaré de fumar cuando las cosas se calmen en la oficina,” o “ahora no es buen momento para hacerlo,” “dejaré de fumar después de la boda de mi hija,” etc.

¿Qué lo motiva a cambiar?

Por lo tanto, las razones para ir de la contemplación de un cambio a la acción para cambiar son importantes y deben reconocerse e incorporarse a un plan de acción. He aquí un ejemplo:

Doris subió 50 libras durante su último embarazo. Después del alumbramiento, pensaba bajar todo el peso y volver a estar en buenas condiciones físicas. Sin embargo, tres años después, Doris seguía con 30 libras de sobrepeso. Ya que se había dicho a sí misma al principio que iba a bajar el peso no le prestó mucha atención; además estaba muy ocupada criando a dos niños. Doris entró en acción cuando se vio en las fotografías de la boda de una prima. No tenía idea de que se veía tan gorda. Eso fue lo que hizo falta para que entrara en acción el plan de Doris. Esa fotografía, la cual duplicó rápidamente, se encuentra ahora permanentemente fija en el espejo de su baño y en el refrigerador. Esta fotografía sirve como recordatorio visual de la motivación que hizo falta para moverla de la contemplación a la acción.

Puede ser muy útil que revise su inventario de la fase previa a la contemplación para mantener el cambio, especialmente cuando se dificulta el inicio. Mantener a la mano las razones para cambiar la conducta reafirmará la motivación. La primera fase en Alcohólicos Anónimos es un buen ejemplo. Dice así: “Hemos admitido que no podemos contra el alcohol y que nuestras vidas se han vuelto incontrolables.” Los miembros de AA leen esto en cada reunión porque recordar el dolor asociado con el problema de la bebida refuerza su compromiso a cambiar.

Involucrar a otros como medida de apoyo y responsabilidad

La fase de acción es con frecuencia precedida por la declaración o el compromiso hacia los amigos íntimos o miembros de la familia, en relación a la decisión de hacer el cambio, las estrategias o los tratamientos específicos y la petición de apoyo. Ésta es una jugada muy positiva porque esto añade apoyo y responsabilidad. El saber que otros están observando, animándolo y haciéndolo ser responsable reduce la probabilidad de una recaída. Por ejemplo, si una persona les anuncia a su familia y amigos que está en una dieta baja en grasas, es mucho más difícil que coma alimentos altos en grasas en la casa o cuando sale a comer con amigos.

Inicio del cambio

Revise el plan de acción que formuló cuando se estaba preparando para hacer este cambio. Este plan incluye las metas realistas, positivas y medibles, así como las fases específicas que tomará para lograr las metas. Ahora es el momento de dar ese primer paso que tiene en mente. Para mantenerse fiel al plan, recuerde:

- Pida responsabilidad y apoyo específicos de parte de otras personas. Por ejemplo:
 - Escoja un pequeño grupo de apoyo entre las personas que confía.
 - Programe el contacto o la revisión a ciertas horas con su equipo de apoyo.
 - Dé permiso a su equipo de hacer preguntas difíciles acerca de su compromiso.
 - Aparte tiempo para relajarse y descansar con amigos y familiares.
- Sea honesto con usted mismo y los demás acerca de su progreso y sus reveses.
- Establezca recompensas a corto plazo con su equipo de apoyo. Por ejemplo:
 - Vaya a un buen restaurante después de una semana de no fumar.
 - Compre ropa nueva después de bajar 10 libras.

Cómo seguir adelante

Cambiar la conducta y mantener un plan no es fácil así que no se desanime ni se de por vencido si ocurren pequeños contratiempos. Por ejemplo, si decide bajar 30 libras haciendo 30 minutos de ejercicio diariamente, bien hecho. Pero si sólo logra hacer ejercicio cuatro días a la semana en lugar de siete, sigue siendo mucho mejor que no hacer nada de ejercicio. En otras palabras, las metas son buenas y necesarias pero no se desanime cuando no las cumpla por completo. Aprenda de los reveses, haga ajustes y siga avanzando. Valdrá la pena.

Cuando haya incorporado exitosamente este cambio de conducta en su estilo de vida, se considerará que usted está en la fase de “mantenimiento” del proceso de cambio.

Si en algún momento necesita o desea ayuda con el cambio de la conducta problema, no dude en comunicarse con el programa de asistencia al empleado o con un profesional de la salud mental.

Por Drew Edwards, EdD, MS

© 2005-06 Achieve Solutions