

## Manejo del Cambio: Para Mantener el Esfuerzo

Felicidades por llegar a esta fase final del proceso de modificar una conducta. Su preparación y compromiso a seguir el plan de acción han dado resultado. He aquí algunas estrategias útiles para mantener el cambio.

### 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 el cambio ocurre a través de fases definidas.

La fase de mantenimiento del proceso de modificación de una conducta se considera típicamente el tramo final del proceso de cambio. Es algo inexacto llamarle de esta manera, particularmente para las personas que tienen problemas crónicos como adicciones o comer en exceso. La palabra “mantenimiento” implica una actitud pasiva en el mantenimiento del cambio. Aunque es cierto que un pequeño porcentaje de personas que han logrado pasar de la fase de acción informan que ya no tienen el deseo o la tentación de caer en la conducta problema, la gran mayoría informa un riesgo significativo de recaer.

### De la acción al mantenimiento

Aunque no hay una línea divisoria clara que separe las dos fases, los expertos sugieren que el mantenimiento ocurre cuando el cambio de la conducta se ha integrado con éxito y adaptado al estilo de vida de uno.

Por ejemplo, hacer una dieta baja en carbohidratos para bajar 20 libras es muy difícil al principio, requiere mucha energía cognitiva aprender cuáles carbohidratos son buenos y cuáles son malos, etc. Una vez que se aprende cómo funciona, se encuentra una dieta sabrosa baja en carbohidratos y se incorpora al estilo de vida de uno, ya no requiere mucha atención. En otras palabras, la persona puede “simplemente hacerlo”.

Para los alcohólicos en recuperación, un indicio de que han entrado a la fase de mantenimiento es cuando el asistir a las reuniones de Alcohólicos Anónimos se convierte en algo ameno, una parte regular y bien recibida de la rutina semanal.

### Prevención de recaídas

No existe cura para la mayoría de las conductas problema. Por lo tanto, el potencial de recaer es muy real y no debe menospreciarse.

Piense en la recaída como un proceso y no un acontecimiento. En otras palabras, la recaída incluye pensamientos identificables y sentimientos que si se evitan, conducen inexorablemente a comenzar con la conducta problema de nuevo. El autoengaño es la pauta común en la mayoría de los casos de recaídas.

Considere a un jugador compulsivo recientemente recuperado, Jim, quien no ha apostado en cuatro meses. En Jugadores Anónimos aprendió que debe evitar a las personas y los lugares relacionados con el juego. Sin embargo, Jim se siente muy confiado con su recuperación, tanto que cuando lo invitaron a un juego de póker de bajo riesgo para la fiesta de despedida de soltero de un amigo, se dijo a sí mismo que podía asistir. Pocos minutos después de llegar Jim sintió un deseo irresistible de jugar. Él se dice a sí mismo que jugará “sólo socialmente” y se fija un límite de \$10 para perder. Al final de la noche, había perdido más de \$250. La historia ilustra que las recaídas ocurren al momento de romper incluso una regla o decirse a uno mismo una pequeña mentira.

### Señales y síntomas de una recaída

- sentimientos y percepción más fuertes de estrés y sentirse abrumado
- aparentar que las cosas están *bien* cuando no lo están
- autocompasión
- alejarse de las personas que brindan apoyo
- sentimientos de enojo o derecho a algo
- faltar a las sesiones de tratamiento o las reuniones de apoyo
- sentimientos excesivos seguridad de sí mismo
- problemas para conciliar el sueño
- trabajar en exceso

### Estrategias para mantener el cambio

Mantener el cambio de conducta es más que solamente evitar una recaída. También se trata de adoptar un enfoque con iniciativa. He aquí algunas estrategias útiles para mantener el cambio:

- Revise las metas, los logros y los contratiempos cada semana.
  - Sea honesto con usted mismo sobre el adelanto y los contratiempos.
  - Lleve un diario privado de sus pensamientos y sentimientos acerca de su vida durante esta jornada a través del proceso de cambio.
  - Busque maneras de mejorar su plan, pregunte a otras personas.
- Manténgase en contacto con su equipo de apoyo.
  - Evalúe periódicamente el nivel de apoyo y responsabilidad que necesita, y ajústelos según corresponda.
  - Revele los causantes de recaídas o las situaciones de riesgo de inmediato cuando los descubra.
  - Pida intercambio de información específico sobre cómo percibe su equipo el adelanto que está haciendo y su actitud. ¿Hay motivo de preocupación?
- Aprenda más acerca de su conducta problema. Considere asistir a un taller o a una conferencia.

### Aceptación

La aceptación es quizá el resultado más puro de la fase de mantenimiento. Éste es el aspecto espiritual del proceso de cambio, y el más difícil de definir y medir. La aceptación es el lugar al que

## PUTTING PEOPLE FIRST

llega cuando se da cuenta de que en realidad tenía que hacer un cambio y, que estará bien al final de cuantas. La “Oración de la Serenidad” resume el proceso de cambio de manera elocuente y sucinta:

*“... Dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar y la sabiduría para reconocer la diferencia.”*

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

Por Drew Edwards, EdD, MS  
© 2005-06 Achieve Solutions