

Manejo del Cambio: Preparación para el Cambio

“Tu eres el creador único de tu experiencia.” — Luke Rhinehart

Una vez que ha decidido que es hora de cambiar una conducta problema, puede comenzar a realizar pequeños cambios de preparación. Llame a Al-Anon, Alcohólicos Anónimos o a Comedores Compulsivos Anónimos para saber la ubicación más cercana a su localidad de las reuniones. Puede comunicarse con una compañía de atención médica de la conducta para obtener remisiones a un consejero. Incluso puede levantarse un día y tirar el paquete de cigarrillos o todos los alimentos chatarra de la cocina. Éstas son señales pequeñas, pero seguras de que está en la fase de preparación para el cambio.

Fases del cambio

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

En la fase de preparación del cambio usted se compromete a cambiar, está motivado y listo para comenzar. Su entusiasmo está aumentando, de hecho, le ha dicho a sus amigos íntimos y familiares acerca de sus intenciones de dejar de fumar o de comenzar a hacer ejercicio. Quizá incluso les haya pedido consejo para dejar ese mal hábito. Está dispuesto a intentar lo que sea.

Sin embargo, deténgase un momento antes de dejar de fumar repentinamente o de lanzarse a correr cinco millas. Hacer un cambio sin estar preparado para el mismo puede causar que sienta frustración, estrés y posiblemente, fracaso. Este artículo le mostrará cómo crear un plan detallado de acción para aumentar la posibilidad de lograr un cambio eficaz. Usted es, después de todo, el creador único de su plan, su éxito y su vida.

Planeación

En esta fase del cambio es importante asimilar con firmeza lo que constituye el plan. Ha planeado muchas otras cosas en la vida, como fines de semana, vacaciones, una boda. Para hacer eso, usted realizó ciertos pasos en el proceso de planificación para cada uno de esos acontecimientos. Por ejemplo, usted decidió tomar unas vacaciones, pensó qué tipo de vacaciones deseaba, investigó la información necesaria para materializar la idea de las vacaciones perfectas, y preparó un itinerario final. Lo más probable es que usted tomó notas acerca de toda su planeación porque eso lo mantuvo organizado.

Planear un cambio en realidad no es diferente a planear unas vacaciones, excepto que hay más en juego.

Cosas que debe hacer

Dedique tiempo a escribir un inventario del “Manejo del cambio.” Sus metas deben ser:

- tomar en cuenta todas sus opciones

- preparar un plan de acción

Hacer de esto un inventario real escribiendo en un diario de preparación las respuestas a las siguientes preguntas.

Investigue por su cuenta

- ¿Qué ha escuchado decir a otros acerca de lo que les ha funcionado a ellos? ¿Funcionará alguna de estas sugerencias para usted? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué está considerando hacer? ¿Qué ha probado en el pasado? ¿Por qué no funcionó?
- ¿Cuál es la cosa más descabellada que podría hacer para lograr este cambio? De manera alternativa, escriba lo contrario de lo que normalmente haría. Tome en cuenta si existe alguna validez para efectuar estas opciones.

Una vez que haya agotado todas las opciones para ayudarse a cambiar la conducta problema, prepare y escriba una lista de los recursos que le ayudarán a crear su plan y avanzar hacia la acción. Algunos de esos recursos pueden incluir: el nombre y el teléfono de un amigo que haya dejado de beber, un amigo que recientemente se haya inscrito en un gimnasio o programa para bajar de peso, el número gratuito del programa de asistencia a los empleados (PAE), el número del consultorio de su médico. Mantenga éstos a la mano conforme avanza a la siguiente fase.

Planee su itinerario (formule un plan de acción)

1. **Establezca metas concretas.** Recuerde que una meta consiste de mucho más que simplemente manifestar sus intenciones, “Deseo dejar de hacer todo para después” o “Deseo sentirme mejor.” Sus metas deben seguir estas directrices:

- Escoja metas que sean realistas; ésta es una regla de oro para evitar el fracaso.

No: “Seré millonario para cuando tenga 50 años.”

En lugar de eso: “Deseo manejar mis decisiones en relación a las finanzas de una manera más constructiva.”

- Plántelos de manera positiva; usted desea lograr el triunfo, no desea evitar el fracaso.

No: “Dejaré de comer alimentos chatarra.”

En lugar de eso: “Seré más consciente de los alimentos que le doy a mi cuerpo.”

- Hágalos de manera que puedan medirse; así que usted sabrá cuando haya logrado el éxito.

No: “Bajaré de peso.”

En lugar de eso: “Llegaré a pesar hasta 3 libras de más o de menos del peso ideal para mi tipo de cuerpo.”

2. **Establezca los pasos específicos que tomará para lograr estas metas.** Revise la lista de las opciones y los recursos que preparó durante la fase de planeación. Elija las opciones y los recursos de esta lista que tengan más sentido. Por ejemplo, si su meta es bajar algo de peso, y tiene un presupuesto adicional de \$30 al mes, entonces puede considerar inscribirse en un gimnasio. Si no es así, entonces puede pedirle a algún vecino o a su cónyuge que camine con usted antes o después del trabajo. Estas opciones serán los pasos específicos que tomará para lograr su meta. Estos pasos deben ser realistas, planteados de manera positiva y poder medirse.

Por ejemplo

Usted toma la decisión de bajar de peso durante el año nuevo.

Meta: Llegaré a pesar hasta 3 libras de más o menos del peso ideal para mi tipo de cuerpo.

Objetivo 1: Preparar un programa de ejercicios.

Paso 1: Caminar 30 minutos, tres veces por semana durante cuatro meses.

Paso 2: Caminar 45 minutos, tres veces por semana después de cuatro meses.

Paso 3: Introducir levantamiento de pesas ligeras con pesas de mano después de ocho meses.

Paso 4: Continuar este patrón hasta que el ejercicio se convierta en hábito.

Objetivo 2: Desarrollar hábitos alimenticios saludables.

Paso 1: Mantener un diario de lo que como durante dos semanas.

Paso 2: Si es necesario, cortar a la mitad las cosas dulces y las grasas.

Paso 3: Si es necesario, aumentar el consumo diario de frutas y verduras.

Paso 3: Si es necesario, balancear los grupos alimenticios en mi dieta diaria.

Paso 4: Consumir sólo la mitad el tamaño de las porciones de los restaurantes.

Paso 5: Revisar el plan a los seis meses.

Cómo seguir adelante

El psicólogo existencial Irvin Yalom define la profecía de realización personal como "... primero esperar a que ocurra cierto acontecimiento, después comportarse de una manera para que se realice la profecía". Crear un plan es comportarse de cierta manera para creer que el plan se realice. Ahora que ha creado su plan de acción detallado, específico, realista y concreto, es hora de avanzar a la cuarta fase del cambio, la acción.

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

Fuentes: *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward* by James O. Prochaska, John C. Norcross and Carlo C. DiClemente. Morrow, 1994; *Existential Psychotherapy* por Irvin D. Yalom. Basic Books, 1980.

Por Frances Hughes, PhD, LPC

© 2005-06 Achieve Solutions