

Las distintas etapas del cambio conductual



Si observan la imagen detenidamente se darán cuenta de que podríamos pensar al cambio conductual como una rueda, algo circular, cuando una persona emprende el camino de un cambio de hábito, de conducta, debe tener en cuenta que es un PROCESO que lleva un tiempo y que no nace solo sino que se crea.

Como ya hemos expresado, los hábitos no son naturales, debemos construirlos y seguramente no lo hacemos en forma directa. Cuando una persona quiere dejar de fumar, en ese camino puede existir un momento en el que no se dé cuenta del problema que tiene, no siente el deseo de dejar de fumar.

En este caso, estaríamos definiendo esa etapa "PRECONTEMPLATIVA", anterior a la contemplación, al reconocimiento del problema.

En esta etapa la persona continúa fumando. Si lo pensamos desde el punto de vista de un problema de obesidad, la persona continúa comiendo como siempre: devora los alimentos, come en exceso, come a toda hora, se siente triste y come lo primero que se le aparece.

Toda ocasión es buena para sentarse a comer, puede llegar a la consulta porque le llama la atención el sobrepeso o la obesidad pero no lo puede ver como un problema. El médico o el nutricionista pueden sugerirle que empiece a bajar de peso, que adopte nuevos hábitos, más saludables, pero le resta importancia y hace oídos sordos a esa indicación.

Ahora bien, en algún momento esta situación empieza a afectarlo. Por un lado desea comer, disfruta lo que está haciendo, sin embargo, empieza a deprimirse, siente que hay un problema, algo que tiene que cambiar. Suele aparecer atracción y rechazo hacia un mismo objeto, en este caso LA COMIDA.

Este concepto se llama AMBIVALENCIA y es muy frecuente, sobre todo cuando recién llegan a la consulta. Los pacientes quieren cambiar el hábito pero no pueden, no saben por dónde empezar. Suelen tener mucho miedo a lo desconocido, les genera ansiedad. Todo hábito tiene una fuerza en sí mismo que hace que la persona dude, se sienta incómoda y retrase el proceso hacia el cambio.

En esta etapa de CONTEMPLACIÓN la persona sabe que tiene un problema y QUIERE resolverlo dentro de los siguientes 6 meses. Algunas personas se imponen metas que son inalcanzables. Por ejemplo, quieren bajar 10 kilos por semana, quieren bajar de peso porque necesitan entrar en el vestido o traje que eligieron para un festejo. Los motivos, los “para qué”, suelen ser diversos, El mejor consejo que puedo transmitirles es que las metas sean realizables, no ideales, ir de a poco, pasos cortos pero firmes para que los resultados perduren.



A posteriori, vendrán etapas como la PREPARACIÓN y la ACCIÓN, cuando ya hay mayor compromiso, no tanto miedo, más decisión, y sobre todo: ACCIÓN.

La persona comienza a aplicar herramientas, identifica patrones de conducta; por ejemplo, una vez escuché el caso de una paciente que decía: “SIEMPRE HAY HELADO EN MI FREEZER”. La palabra “siempre”, define el hábito, en esta etapa la persona reconoce y ejecuta acciones para resolver el problema. En este caso solamente compra helado cuando lo desea, o para alguna ocasión o festejo, con el fin de evitar y reducir el consumo.

Si estas acciones o conductas se repiten y se mantienen en el tiempo, posiblemente la persona adopte nuevos hábitos en pos de su salud, para mejorar su calidad de vida, para disfrutar de cada momento y para vivir más y mejor. Esta etapa es la más difícil de sobrellevar, es la de MANTENIMIENTO. Cualquier persona puede bajar de peso pero no todas mantienen ese peso.

No hablaremos en el Taller de Peso Saludable acerca de DIETAS SIN SENTIDO, DE TRABAJO Y ESFUERZO SIN SENTIDO. Por el contrario, hablaremos de ADOPTAR NUEVOS HÁBITOS. La palabra “adopción” se refiere a la internalización de la conducta. En cada acción debemos pensar lo que estamos haciendo, en el costo-beneficio, para qué lo estoy haciendo, qué gano y qué pierdo.

Hoy, decir “NO” a un chocolate puede ser un castigo, pero a largo plazo es un premio.

Otro de los conceptos que trabajaremos en cada Taller de Peso Saludable será: “SOLO POR HOY”.

Desde que nos levantamos a la mañana tomamos decisiones, buenas, malas, decisiones que elegimos consciente o inconscientemente.

En el camino de la adopción de nuevos hábitos debemos tener presente que somos humanos y que podemos equivocarnos, hacer desarreglos, que también las tentaciones y RECAÍDAS son parte del proceso.

Para no caer debemos comprometernos cada día, saber que no podemos pensar que los cambios son definitivos, absolutos, para siempre.

Cada día es volver a comenzar.

¿Hoy qué objetivo te pondrás para sentirte mejor?, ¿no lo pensaste todavía?

Estás a tiempo.

¡ADELANTE!