

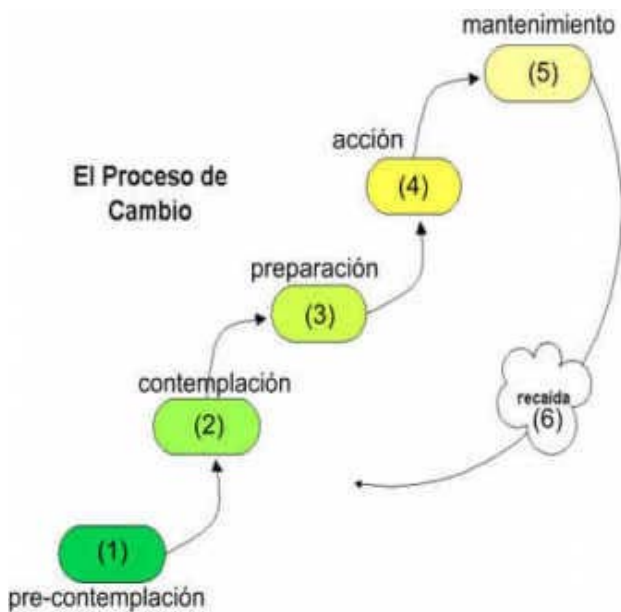


¿Cómo se cambia el estilo de vida?



Quando algo de nosotros mismos no nos gusta o queremos mejorar el estilo de vida que llevamos podemos entrar en un proceso de cambio. Puede ser que estemos disconformes con un hábito que tenemos (Ej. ser sedentarios) o una adicción que perjudica nuestra salud (Ej. el alcoholismo o tabaquismo). La toma de conciencia progresiva acerca del problema y la necesidad de cambio influyen en lo que llamamos Motivación.

Existe un modelo (Prochaska) para describir el proceso de motivación creciente para el cambio y ayuda al autoconocimiento de la predisposición que tenemos para ello.



El cambio es un ciclo continuo, no un resultado final. Vamos a aprender a continuación cuáles son las etapas de cambio:

1.- Precontemplación: En esta etapa no tenemos conciencia de la existencia del problema. Por esta razón no buscamos ayuda, el problema evoluciona y se acumulan las consecuencias negativas.

2.- Contemplación: Ya las evidencias del problema se hacen obvias y se crea una conciencia la necesidad de cambio. Se empieza a pensar en esto, pero esto no se traduce aun en acciones concretas.

3.- Preparación: Aquí se tiende a buscar ayuda porque sabemos que debemos hacer algo para resolver el problema. Tomamos una consulta con un especialista, pedimos consejo a amigos, etc. Aún así, no estamos dispuestos a invertir mucha energía en los cambios, por lo tanto el problema sigue evolucionando.

4.- Acción: En esta etapa sentimos que estamos listo para hacer los cambios necesarios. Tomamos la decisión de no querer seguir con la actual situación y estamos dispuestos a cambiar. Sin embargo si no se canaliza adecuadamente las energías puede no avanzarse en la dirección correcta.

5.- Mantenimiento: Una vez realizados los cambios hay que mantenerlos lo suficiente para que se hagan permanentes. Es muy usual que se descuide y se genere una recaída.

6.- Recaídas: Cuando el cambio que se genero es muy grande hay una mayor tendencia a la recaída Esta etapa es parte del aprendizaje hacia el mejoramiento y estabilización del cambio.

Este modelo del cambio hace notar que la motivación no es una cualidad estática, sino más bien un recurso psicológico dinámico, que puede incrementarse a medida que tomamos conciencia del problema.

