



# Etapas de Cambio

Es difícil cambiar los comportamientos que hemos tenido por mucho tiempo, incluso cuando los nuevos comportamientos son mejores para ti.

Cambiar el comportamiento adictivo es especialmente difícil debido a su naturaleza compulsiva. James Prochaska y Carlo DiClemente desarrollaron el modelo Etapas del Cambio en la década de 1970.

Descubrieron que las personas que dejaban de fumar generalmente intentaban dejar de hacerlo varias veces antes de cambiar permanentemente su comportamiento.

Este modelo no es un proceso lineal. Muchas personas entran y salen de diferentes etapas hasta que finalmente concluyen el proceso; incluso entonces, siempre existe el riesgo de el reinicio al comportamiento.

A medida que lees la descripción de cada etapa, piensa en cuál te encuentras hoy y recuerda que mañana puedes estar en una etapa diferente. Por ejemplo, si estás en la etapa de preparación hoy porque estás seguro de que quieres cambiar tu comportamiento, mañana puedes estar en la etapa de contemplación porque tienes dudas sobre el cambio. Es útil si sabes dónde te encuentras en tu recuperación. Identificar la etapa en la que te encuentras puede proporcionar claridad en este proceso, que de otro modo sería inexplorado.

## • Precontemplación

Las personas en esta etapa, por lo general, no tienen la intención de tomar medidas en el futuro cercano y pueden no ser conscientes de que su comportamiento es problemático. Los precontempladores pueden aparecer en terapia o en grupos de ayuda mutua bajo coacción: presión de cónyuges, empleadores, padres o tribunales. Se resisten al cambio y generalmente asignan la responsabilidad de sus problemas a factores externos como la genética, la familia, la sociedad, el sistema legal, etc. No sienten que puedan hacer mucho por la situación y realmente no quieren hacerlo.

## • Contemplación

Las personas comienzan a evaluar los beneficios y los costos del cambio y pueden sentir emociones contradictorias (tener ambivalencia) - que las personas normalmente sienten sobre el cambio. Muchos encuentran que escribir los beneficios y los costos del cambio les ayuda a decidir (ver el ejercicio de análisis de costo-beneficio).

## • Preparación

En esta etapa, una persona ha decidido que su vida necesita cambiar y está abierta a considerar seriamente las opciones. Recopilan información, evalúan alternativas y dan pequeños pasos para cambiar su comportamiento. Comienzan a mirar hacia el futuro y menos hacia el pasado.





## • Acción

Aquí es donde una persona da el paso. La acción puede tomar muchas formas, desde el entorno controlado de un centro de tratamiento, hasta trabajar con un consejero profesional, asistir a grupos de ayuda mutua o trabajar por su cuenta, o alguna combinación de estos. Aquí es donde las personas prueban nuevas formas de manejar situaciones antiguas, emociones incómodas, impulsos y otros desafíos. Esta etapa requiere el mayor compromiso de tiempo y energía, pero también es donde los nuevos cambios comienzan a ser visibles para los demás. Las personas en esta etapa generalmente necesitan relaciones que proveen apoyo. Comienzan a sustituir algunas actividades nuevas y más saludables por las dañinas. Algunas personas experimentan ansiedad en esta etapa, pero aprenden a aceptar una cierta cantidad de molestias a cambio de lograr sus objetivos a largo plazo.

## • Mantenimiento

Las personas continúan alimentando su confianza a medida que sus vidas avanzan en la nueva dirección. Pero los desafíos persisten; tentaciones inesperadas pueden requerir nuevas ideas o enfoques. Las personas generalmente siguen buscando el apoyo de aquellos en quienes confían y siguen haciendo actividades saludables para lidiar con el estrés.

## • Salida

Después de un largo período de mantenimiento, la mayoría de las personas adoptan un nuevo estilo de vida consistente con su nuevo y sobrio comportamiento. Los viejos comportamientos dañinos ya no tienen un lugar en sus vidas. Expresan confianza y autocontrol, y viven vidas más saludables y satisfechas.

## Lapso o recaída:

Aunque no es una etapa o parte necesaria del cambio, son comunes y pueden ocurrir en cualquier etapa. Nunca son una excusa para continuar con un comportamiento adictivo. Si un lapso o una recaída ocurre, no significa que una persona tenga que reiniciar tu proceso. Pueden identificar qué estrategias les ayudaron y cuáles no, y usar ese conocimiento para continuar avanzando en su recuperación.

Si caes o recaes, no dejes que conduzca a un auto reproche y un sentimiento de culpa paralizador. Es mejor aceptar el retroceso temporal como una parte normal del cambio y el crecimiento en lugar de llamar a tu recuperación un fracaso y darte por vencido. Si se maneja bien, un lapso o recaída puede ser breve y proporcionar otra oportunidad para el autoempoderamiento.

Después de todo, cuando aprendimos a andar en bicicleta, nos caímos muchas veces antes de saber cómo controlar la bicicleta. Describe una situación en la cual cometiste errores antes de saber manejarla con confianza.

