

ENTENDER EL PROCESO

Para obtener unos buenos resultados en el cambio de estilo de vida, es bueno entender el proceso de cambio en sí. Si hacemos cosas erróneas en el momento inadecuado, la probabilidad de fracaso es mayor. Pero si por el contrario estamos en la fase correcta, las probabilidades de éxito aumentan.

Una buena disposición al cambio no es un hecho estable sino un factor de situación y de tiempo limitado. Si no estáis preparados para hacer cambios ahora, las cosas pueden esperar a mañana o al próximo mes.

Al empezar, todos los cambios nos pueden parecer difíciles pero con el tiempo se vuelven más fáciles- incluso pueden convertirse en un hábito- y para que sucedan no tendremos ni que pensar en ellos.

EL PROCESO DEL CAMBIO EN 4 FASES:

CONSTRUCCIÓN DE LA MOTIVACIÓN

El primer paso es crear la motivación y reflexionar sobre la importancia global de la salud:

- 1) Analizar el riesgo de contraer diabetes y/o sus complicaciones.
- 2) ¿Como de importante es para vosotros, estar sanos?
- 3) ¿En que medida es importante para vosotros la salud?
- 4) ¿Qué cosas están por delante de la salud?
- 5) ¿Existen discrepancias entre vuestros valores y vuestro comportamiento?

En segundo lugar, debéis sentir que tenéis el control. Utilizad vuestras experiencias.

- 1) *¿ En qué cambios habéis tenido éxito y en cuales fracaso?*
- 2) *¿Qué cosas os han ayudado en vuestro éxito?*
- 3) *¿Cuales han sido las causas o los factores que os han impedido tener éxito? Por ejemplo, el cambio no estaba a vuestro alcance, no era importante para vosotros personalmente, o no era el momento.*
- 4) *¿Qué podéis aprender de las experiencias previas?*

La fase de construcción de la motivación, conlleva un cierto tiempo. De forma que, si no estáis listos, es posible que queráis volver a vuestros valores y reflexionar un poco más. Se necesita tiempo para gestionar la agonía de la pérdida, antes de emprender alguna acción. Visualizar todo lo que podéis obtener a cambio.

Ciclo del éxito – Entender el proceso



Material Didàctic. Projecte DP-TRANSFERS Catalunya

Planificant y tomando conciencia

Cuando estés motivado, empieza a planificar. Planificar el qué, el cuando, como y con quién lo piensas hacer.

¡Como más detallado sea el plan, mayores probabilidades de éxito!

Cuando seas consciente del todo el plan, empezarás a controlar el proceso. Es importante mantener un diario de alimentación y actividad física, recoger los envoltorios de las barras de chocolate o comprar un monitor de ritmo cardíaco o un podómetro. El control aumentará las probabilidades de éxito.

Mantenimiento

La fase de mantenimiento a menudo resulta agradable: ya has realizado cambios y no suponen un esfuerzo. Ya no tienes que pensar en ello (se está convirtiendo en un hábito).

Llegar a este punto supone un cierto tiempo, o puede resultar muy fácil, dependerá de la magnitud del cambio, del apoyo y la situación de su vida actual, etc.

Una vez llegados a este punto, puede empezar a sentirse como si hiciera nuevos cambios. Es capaz de hacerlos mucho mejor, dado que ya tiene la experiencia positiva otras veces.

Las recaídas

Las recaídas pueden suceder en todas las fases del proceso, però a menudo ocurren cuando se pasa a la acción o en la fase de mantenimiento. Forman parte del aprendizaje y no hay porqué avergonzarse ni tener miedo.

De hecho a veces viene bien sufrir recaídas, como aprenderemos más adelante en esta intervención. Así que no aplaze los cambios por miedo al fracaso. ¡Eso le pasa a todo el mundo!

Recuerda que puedes encontrarte en diferentes fases a la vez. Puedes estar activo en la actividad física, pero no todavía no estar pensando en los cambios dietéticos.



¿Cuál es su fuente de motivación?