

EL PROCESO DEL CAMBIO: RECAÍDAS

¿Cómo os sentiríais si los objetivos de vuestra dieta fueran: sensación de no estar haciendo ninguna dieta, haber realizado los cambios para bien, ser flexible con las metas, los objetivos y los hábitos y ser capaz de volver al nuevo estilo de vida después de ser flexible?

Parece una relación normal y sana con la comida, ¿no? Este proceso necesita mucho tiempo y esfuerzo pero es posible. La clave reside en seguir con las metas marcadas y soportar y superar las recaídas.

1. El proceso del cambio: recaídas

Cuando se hacen cambios en el estilo de vida, grandes o pequeños, las recaídas son inevitables. Para empezar, los nuevos hábitos son fáciles de seguir, cuando un éxito va seguido de otro. Al cabo de un tiempo llega la rutina diaria, las vacaciones, las dolencias, el aburrimiento, el estrés... Cuanto más estrictos y ambiciosos sean los planes y los objetivos, probablemente sean más fáciles las recaídas.

Una recaída se puede definir como *un acontecimiento que nos hace sentir culpables y fracasados*. Habitualmente una recaída se deriva en una ración mayor (o varias raciones) o un periodo largo en que comemos (o no comemos) algo que habíamos decidido eliminar. La culpa no debe parecernos que es debido al hecho de romper las normas de vez en cuando o al tomar pequeñas cantidades, si previamente, ya hemos decidido que podemos permitirnos alguna desviación.

Las pequeñas desviaciones son el comportamiento sabio y adecuado que generalmente ayudan a lograr nuestros objetivos

2. Prevenir y gestionar las recaídas

A pesar de que las recaídas son útiles, algunas pueden ser difíciles de remontar. Aquí tenemos algunos consejos que podemos usar para prevenirlas:

- Importante, prepararnos bien. Recordar los objetivos Inteligentes (SMART)
- Informar a otra gente de los cambios de estilo de vida que pensamos hacer.
- Elaborar planes para las situaciones que sabemos que serán difíciles.
- Contemplaremos las barreras del cambio y como las podemos superar.
- Pensaremos en nuestros valores de vez en cuando – ¿vivimos según esos valores?
¿Pensamos qué significa esto para nosotros?
- Debemos ser positivos y recordad la proporción 80:20.

3. ¿Que debemos hacer frente a una recaída?

- No debemos castigarnos ni dar demasiadas vueltas al hecho en sí.
- Debemos ser positivos, es una experiencia de aprendizaje y forma parte de la vida.
- Volveremos a nuestra rutina lo antes posible (no el próximo lunes, la semana próxima o el mes que viene).
- No debemos castigarnos haciéndolo todavía más estricto. Tan solo continuaremos desde donde lo dejamos antes de sufrir la recaída.
- Después de una gran recaída o una caída repetitiva, debemos preguntarnos:
 - ¿Cual fue el punto de partida para sufrir la recaída? (las golosinas, estar cansado/da, haber discutido, etc)
 - ¿La recaída realmente es tan grave?
 - ¿Que es lo que ha ido bien? Seguro que también habréis hecho algo bien.
 - ¿El objetivo era adecuado para vosotros? ¿Estabais persiguiendo algo que es o no es importante para vosotros?

UNA RECAÍDA DARSE EN DOS FORMAS:

1. COMIENDO

El ejemplo más habitual es la persona que está a dieta, que recae por comer golosinas prohibidas

2. NO COMIENDO

- Una recaída también puede referirse a algo que no se come. Por ejemplo: al olvidarnos la verdura en la tienda, o el grano integral en el armario de la cocina.
- No comiendo cuando volvemos a los antiguos hábitos.
- También podemos sufrir una recaída cuando volvemos lentamente a nuestros anteriores hábitos.