

VIEJOS
HÁBITOS

CAMBIO



¿Cambiar o no cambiar?



Por la Dra. Stacy Ogbeide,

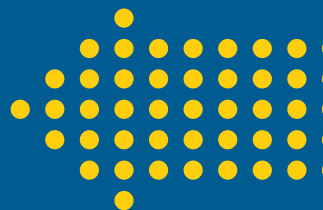
Psicóloga de salud clínica
certificada por la junta
www.stacyogbeide.com

“¿Por qué el cambio es tan difícil?” Escucho esta frase a menudo en

los pacientes a los que brindo atención primaria. Desde tomar un medicamento según lo recetado hasta comenzar un programa de ejercicios, el cambio es difícil. Tener una condición de salud

crónica como la enfermedad renal crónica (ERC) puede ser difícil porque, como muchas otras condiciones crónicas de salud, la ERC está fuertemente influenciada por las modificaciones en el estilo de vida y el comportamiento. ¿Qué debe hacer una persona?

“Solo necesito hacerlo.” “Cambiaré cuando quiera cambiar.” “Comenzaré la próxima semana.” “Quiero comenzar el plan de caminar, pero me duele cuando me muevo, así que dejé de caminar”. ¿Has escuchado alguna de estas afirmaciones? Mucha gente ha dicho



estas frases o ha hecho declaraciones similares a estas, cuando piensan en hacer un cambio en su comportamiento. Esto es algo llamado ambivalencia. La ambivalencia es tu conflicto interno con respecto a los pros y los contras del cambio de comportamiento. Para avanzar, es necesario abordar y resolver la ambivalencia. ¿Las malas noticias? Lo más probable es que, si has hecho esta afirmación recientemente, aún no hayas realizado ningún cambio. ¿Las buenas noticias? Si estás dispuesto a conversar con tus seres queridos o tu equipo de atención médica sobre cómo hacer cambios, ¡te estás moviendo en la dirección correcta!

¿Qué pasa con el fracaso? ¿Qué pasa cuando no hay éxito en el cambio de comportamiento? ¿Qué sucede cuando dejas de fumar cigarrillos pero vuelves a fumar seis meses después? ¿Qué tal cuando tomabas tus medicamentos regularmente pero ahora ya no lo haces? ¿Qué sucede si has faltado a tus últimas tres citas con el especialista en riñones? ¿Qué significa esto? Hay muchas cosas que pueden salir mal al hacer cambios de comportamiento. El punto importante a recordar es que el fracaso es fundamental en el proceso de cambio de comportamiento: ¡no se puede tener un cambio de comportamiento sin fracaso! Somos humanos. El cambio es complejo. Podríamos llegar a ser poco realistas con nuestras metas. Es posible que nos sintamos desalentados o avergonzados por tener dificultades para hacer cambios que sabemos que ayudarían a controlar mejor la ERC. A veces subestimamos lo que se necesita para hacer un cambio de comportamiento. No nos damos cuenta de que es posible que necesitemos a otros miembros de nuestro equipo para que nos ayuden en el camino: un ser querido, el especialista en riñones, nutriólogo, tu trabajador social, un psicólogo especialista en salud, un educador de la salud. Puede tomar algún tiempo descubrir qué funciona mejor para ti y eso significa, ¡muchos intentos de cambio que pueden no tener éxito!

¿La clave? Aprender de tus fracasos y hacer cambios en tu plan sobre la marcha. Dentro de este proceso, los fracasos se



pueden ver como “buenos” fracasos. El cambio de comportamiento es complejo y se ve afectado por muchos factores, como creencias, prejuicios, sentimientos, pensamientos, planificación, compromiso y sus valores. Por lo tanto, si tu plan de cambio no marcha como lo tienes planeado, pregúntate: “¿Qué salió mal y cómo puedo hacer las cosas de manera diferente?” Recuerda, si estás dispuesto a permanecer en el proceso de cambio y avanzar hacia tus objetivos de salud, ¡los “buenos” fracasos están en tu futuro! Movámonos juntos hacia el cambio de comportamiento. Es grandioso sentirse capacitado para hacer cambios importantes en tu vida por tu salud para que puedas hacer las cosas que son importantes para ti. ¡Imagínate el impacto en las comunidades si iniciamos la conversación del movimiento hacia el cambio! O compartir tu propio viaje sobre cómo hacer cambios importantes para controlar tu ERC. La conversación es similar a una cadena que vincula: una persona inicia la conversación, pero otra puede continuar donde la otra la dejó, ¡o TÚ puedes ser esa persona! Las personas saludables hacen comunidades saludables. Entonces, seamos socios a lo largo de este viaje llamado cambio.

Referencias:
DiClemente, C. (2021). *Recaída y reciclaje: La función del fracaso en el cambio de comportamiento exitoso. Presentación en la Conferencia Nacional de Práctica, Washington, DC.*