



## PROCESOS DE CAMBIO Y AUTOVALORACIÓN

### ¿En qué momento te encuentras de tu Proceso de CAMBIO?

Lic. Juan Carlos Mansilla.

Cuando una persona quiere Cambiar de actitud frente a un problema que lo daña o agobia, es importante que primeramente realice un balance sobre cómo se encuentra él o ella frente al CAMBIO.

En tu caso, partimos de la idea de que si has recurrido a una institución especializada en Adicciones, como lo es nuestro Programa es porque quieres hacer un Cambio en tu vida respecto a ese tema.

**Pero atención, CAMBIAR ES UN PROCESO, lo que implica que hay que atravesar distintas ETAPAS, o también llamados ESTADÍOS DEL CAMBIO.**

A través de estos simples ejercicios te proponemos que vos mismo determines en qué etapa del cambio te encuentras.

#### **Etapas del Cambio:**

1.- En primer lugar vamos a definir lo que se conoce como **“ETAPA PRE-CONTEMPLATIVA”**.

En esta etapa la persona si bien admite que consume Drogas y Alcohol tiene la sensación de que dicha conducta no es un problema, y que no le implica ningún tipo de daño o riesgo.

El PRE-CONTEMPLATIVO es alguien que lleva su consumo sin ningún tipo de preocupación, y no registra ni advierte que por su estilo de vida hay otras personas, por lo general familiares, que están sufriendo y siendo dañados.

2.- En segundo lugar hablamos de aquellos que frente al Cambio están en la etapa **“CONTEMPLATIVA”**.

Estas personas son usuarias de drogas que tienen conciencia de que su consumo de sustancias les produce consecuencias negativas, o de que hay otras personas (seres queridos) que sienten sufrimiento y dolor por la situación.

Tienen claro que el drogarse no es un acto inofensivo, pero sin embargo no buscan ni piden ayuda. Se quedan contemplando el problema de su adicción pero no concretan ningún cambio de conducta para dejar de drogarse.



3.- En tercer lugar encontramos a quienes están en la etapa de la **“PREPARACIÓN”**.

Aquí nos encontramos con quienes admitiendo que tienen problemas con las drogas, pasan al nivel de buscar ayuda profesional, o dejar que la familia busque ayuda en algún lado.

Hasta puede que vayan a una entrevista o inicien una terapia, pero al poco tiempo la abandonan para luego de pasado un tiempo volver a buscar ayuda en otro lugar.

Están siempre preparándose para cambiar, prometiendo que lo van a hacer, pero sin embargo continúan con la conducta del consumo, quizá con menos frecuencia, pero sosteniéndola.

Suelen ser personas que un día están en un Centro de Tratamiento, y pasado el tiempo en otro, y luego en otro más.

4.- La cuarta etapa es la llamada de **“ACCIÓN”**. Aquí la persona no solo se queda con las ganas y la promesa de cambiar, sino que pasa a realizar hechos concretos: pide ayuda, se deja tratar, hace lo que tiene que hacer, y por primera vez enfrenta el cambio de una manera real y concreta, logrando ingresar en la abstinencia de drogas.

Quienes están en la etapa de **“ACCIÓN”** reconocieron que en realidad NO PUEDEN SOLOS, y se dieron cuenta que dejar las drogas implica pasar por momentos de FORTALEZA BANCÁNDOSE EL MALESTAR. Pero también comienza a disfrutar de logros concretos descubriendo una nueva manera de enfrentarse a los problemas cotidianos: con lucidez.

5.- Al quinto momento lo llamamos **“MANTENIMIENTO”**, pues no solo se trata de iniciar un CAMBIO, sino también de esforzarse en mantenerlo. También es una etapa del CAMBIO porque implica una diaria inversión de tiempo, estrategia, y esfuerzo en mantener lo alcanzado.

Como se ve Cambiar no es solamente alcanzar una meta sino sostener un estilo de vida. Quienes están en la etapa de MANTENIMIENTO, son firmes en sostener su tratamiento, y día a día cumplen con la meta de su abstinencia en el consumo.

6.- La RECAIDA, hace referencia a la sexta etapa. Este hecho o momento generalmente quiebra el curso de la ETAPA DE MANTENIMIENTO, pues al



aparecer hace que el consumidor de drogas en tratamiento vuelva algunos pasos atrás y pueda ver amenazada su continuidad en su proceso de CAMBIO.

De ninguna manera una RECAIDA es un FRACASO TOTAL, pues cuando es bien procesada se convierte en una oportunidad para el aprendizaje, y una motivación para volver a iniciar el Proceso de Cambio de mejor manera y con más sabiduría.

Pero si una Recaída lleva a otra, y otra y otra más, la persona en verdad comenzará a desalentarse y su pronóstico se complica. Por eso es importante frenar todo proceso de Recaída para volver a avanzar hacia el Cambio buscado.

Ejercicio:

1.- Y vos.... **¿En qué momento del Cambio estás?** Reflexiona sobre lo leído y luego en la línea que une los puntos de las etapas del Cambio, marca una CRUZ donde sientes que estás en el día de hoy. La línea simboliza el PROCESO DE CAMBIO, y los puntos cada una de las ETAPAS. Tu cruz puede estar en el punto de una Etapa, o en cualquier lugar de la línea.



2.- Juega a pensar cómo te ven tus seres queridos. ¿En que lugar de esa línea te ubicaría tu padre?, ¿Y tu madre?, ¿Y tu pareja?. ¿Porqué?



3.- ¿Porqué ubicaste tu cruz en ese lugar de la línea del Cambio?. Explica esa decisión.

4.- ¿Qué tendría que pasarte para avanzar a la etapa siguiente?, ¿Cuáles son las condiciones que se deberían dar en vos y en lo que te rodea para avanzar hacia la etapa siguiente del punto en que crees estar?.

5.- Piensa y reflexiona un momento. ¿Qué has ganado en tu vida por haber podido superar la etapa anterior a la de donde estás hoy?. O dicho de otra manera: ¿Qué tiene de mejor estar hoy en el lugar donde estás frente al Cambio respecto a la etapa inmediatamente anterior?.