

Ayuda de los demás; “sistema de compañeros”



Ayuda de sus amigos

El apoyo y la ayuda que recibimos de los demás es el proceso que utilizamos con mayor frecuencia para alcanzar objetivos y progresar en relación con nuestra visión del bienestar. Entre sus fuentes de ayuda, se pueden incluir uno o más de los siguientes: su cónyuge, un familiar, un amigo o compañero de trabajo, su empleador, un mentor o asesor profesional, el clero u otras personas de confianza. En el siguiente cuadro se describen algunas de las formas en que los demás pueden ayudar durante las diferentes etapas del cambio.

Ayuda externa y etapas del cambio

Sí usted:	Lo que los demás pueden hacer para ayudar:
Etapas 1: Se resiste al cambio; no piensa en este	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de los problemas antes que usted. • Brindarle información para que conozca las opciones y los beneficios. • Escucharlo cuando necesite hablar.
Etapas 2: Piensa en cambiar, pero no toma medidas para hacerlo	<ul style="list-style-type: none"> • Brindarle afecto y cariño sin imponer condiciones (“sin compromiso”). • Demostrar aceptación genuina. • Ayudarlo a tomar conciencia y a motivarse para comenzar a actuar. • Identificar los pros (beneficios). • Actuar como un modelo a seguir adecuado.
Etapas 3: Está planificando el cambio o preparándose para este, lo cual puede incluir probar conductas nuevas	<ul style="list-style-type: none"> • Saber lo que quiere y lo que no quiere. • Demostrar paciencia y tolerancia durante los momentos difíciles. • Brindar recursos. • Reducir los contras (barreras). • Respetar sus límites (normas o límites de conducta).
Etapas 4: Está implementando activamente el plan de cambio de manera regular	<ul style="list-style-type: none"> • Firmar su contrato escrito y mantener su compromiso de ayudarlo. • Participar con usted en una actividad. • Reorganizar el entorno para ayudarlo a alcanzar su objetivo. • Actuar como compañero de responsabilidad para ayudarlo a supervisar su progreso. • Animarlo a seguir intentando. • Desafiarlo a que se esfuerce al máximo. • Compartir o brindarle una recompensa. • Elogiarlo verbalmente.
Etapas 5: Mantiene una nueva conducta a largo plazo	<ul style="list-style-type: none"> • Estar disponible para llamar en caso de que ocurra una crisis. • Actuar como compañero de responsabilidad para ayudarlo a supervisar su cumplimiento. • Hacer juegos de rol para practicar cómo hacer frente a las tentaciones.



Encuentre a un compañero

A veces, cuando dos o más personas que trabajan como un equipo, pueden efectuar cambios de más fácilmente que si estuvieran trabajando por su cuenta. Esta clase de relación de colaboración cobra más importancia cuando usted comienza a desarrollar habilidades o practicar hábitos nuevos.

Piense en su colaborador como un compañero de responsabilidad, quien lo responsabilizará por las acciones que se comprometió a adoptar y le brindará comentarios positivos. No es una molestia ni un fastidio, sino una conversación deseada entre usted y su compañero a fin de revisar su progreso en cuanto a un objetivo y su cumplimiento. Recuerde que solo es responsable ante usted y su objetivo, no ante su colaborador.

Actividad: ¿Quiénes serán sus colaboradores?¹

¿Quién?	¿Qué clase de apoyo desea?	¿Cómo solicitará el apoyo?

Si bien es bueno contar con más de una fuente de ayuda o apoyo en caso de que alguno no esté disponible, la mayoría de las personas afirman que la calidad del apoyo es más importante que la cantidad.

Consejos: Cómo comunicarse de manera eficaz con los colaboradores

- No espere que su colaborador sepa lo que piensa y siente.
- Hable por usted y use afirmaciones como “Creo que...” o “Siento que...”.
- Exprese sus deseos, preferencias, sentimientos y necesidades de forma clara y directa.
- Defina límites y comuníqueles a los demás las consecuencias de traspasarlos.
- Comparta sus mejores experiencias y, al mismo tiempo, reconozca las dificultades y asuma la responsabilidad por sus conductas.
- Explique lo que le gusta acerca de su objetivo o plan de acción.
- Asegúrese de que la conversación se concentre en el futuro, no en el pasado.

Otras fuentes de apoyo

Si sus familiares o amigos no pueden brindarle el apoyo que necesita o desea, busque un grupo local que comparta sus valores y objetivos. Existen grupos formales que apoyan el trabajo voluntario, las necesidades religiosas o espirituales, la cultura, la recreación, la promoción de la salud y otros intereses. Las personas de estos grupos pueden brindarle recursos y orientación, y recordarle los beneficios de la visión que intenta alcanzar. También pueden compartir sus experiencias, su fortaleza y su esperanza con usted.

Su empleador también puede brindarle recursos y apoyo, por ejemplo, a través de los programas de asistencia para empleados (EAP), los programas de bienestar en el lugar de trabajo y una variedad de beneficios para empleados destinados a desarrollar el bienestar físico, mental, social y financiero. Aproveche al máximo estos valiosos recursos y beneficios.



Motivación:

Una vez que haya alcanzado un objetivo con éxito y haya logrado mantener un hábito nuevo por un tiempo, quizás lo mejor sea considerar actuar como “compañero” o colaborador de otra persona que esté comenzando a cambiar. Es muy probable que se beneficie tanto como la persona a la que está ayudando, o aún más.

Fuentes:

1. INTERVENT International. *Lifestyle management program: Getting the support you need* (Programa de control de hábitos de vida: cómo recibir el apoyo que necesita), 2020.

La información y los materiales del presente, así como el contenido de la Biblioteca de información sobre salud y bienestar de MetLife, lo que incluye todas las herramientas, módulos, modelos de comunicación, textos, cuadros, gráficos y otros materiales (en conjunto, el “Contenido”) están destinados a brindar orientación general sobre cuestiones de salud y bienestar, y no constituyen asesoramiento médico. Si bien el Contenido se basa en recursos que MetLife considera bien documentados, no puede garantizar su precisión. El hecho de que usted confíe en el Contenido queda bajo su exclusiva responsabilidad. La condición y las circunstancias de salud de cada persona son únicas y, por ende, es posible que el Contenido no se ajuste a su caso particular. Este Contenido no reemplaza el asesoramiento médico profesional. Siempre debe consultar a un profesional del cuidado de la salud matriculado para obtener el diagnóstico y tratamiento de cualquier condición médica y antes de iniciar o modificar su régimen de salud. Esto incluye buscar asesoramiento sobre qué medicamentos, dietas, rutinas de ejercicios, actividades físicas y otros tipos de procedimientos son adecuados para su condición y circunstancias particulares.