

Cómo lidiar con los errores y contratiempos



Reciclaje durante las etapas del cambio

A medida que trabaja para alcanzar su visión de bienestar, es probable que necesite definir algunos objetivos y efectuar algunos cambios en su vida. Idealmente, comenzará por pensar en el cambio, luego preparará un plan y se comprometerá con este y, finalmente, comenzará a adoptar la nueva conducta y se esforzará por mantenerla. Sin embargo, en la realidad, la mayoría de las personas cometen errores o se encuentran con contratiempos en uno o más puntos del trayecto hacia el logro del objetivo. Vuelven a etapas anteriores y, a veces, incluso regresan directamente al punto donde comenzaron.

Para poder tener éxito a largo plazo, es importante contar con un plan para retomar el control y volver a comenzar tan pronto como sea posible. A este proceso de retomar el control después de cometer un error se lo suele denominar “reciclaje” en lugar de recaída, ya que el foco está en la redefinición del propósito, la recuperación, la resiliencia, el éxito y el logro de los objetivos.¹

Cómo prevenir los errores antes de que sucedan²

La mayoría de los errores no ocurren porque sí. Por lo general, comienzan con una situación de alto riesgo y una serie de sucesos o conductas que podrían haberse detenido, cambiado o evitado. Usted puede aprender a identificar las situaciones de riesgo que probablemente le generen problemas relacionados con su objetivo. En muchos casos, el simple hecho de estar consciente de la situación es todo lo que necesita para evitar el error.

Actividad: ¿Cuáles son sus situaciones de riesgo?

Enumere las situaciones de riesgo para un objetivo que esté intentando alcanzar.

Mis situaciones de riesgo para (mencione el objetivo aquí)

Consejos para evitar errores²

- Piense con anticipación en el próximo mes. Identifique los momentos en los que quizás se presenten problemas relacionados con el logro de su objetivo. Márquelos en el calendario para que no lo tomen por sorpresa.
- Identifique la serie de sucesos que podrían conducir a la situación específica a la que se enfrentaría y que podría hacer que cometa un error. Planifique estrategias para reconocer, intervenir y modificar la serie de sucesos tan pronto como sea posible.
- Practique las estrategias que utilizará para evitar errores en su mente o pídale a alguien que represente la situación en un juego de roles con usted.

Qué sucede si comete un error (¡y lo hará!)

Los errores le brindan la oportunidad de revelar las habilidades y los hábitos en los que debe trabajar. Piense en un error que haya cometido en relación con un objetivo que esté intentando alcanzar. Responda las preguntas a continuación.

Actividad: Evaluación de un error

¿Qué factores contribuyeron al error?

Piense en cómo, cuándo y dónde sucedió el error, en lugar de pensar en el por qué.

¿Cómo? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Qué hizo o no hizo?

Antes del error _____

Durante el error _____

Después del error _____

¿Qué aprendió a partir de este error?

¿Cómo abordará la situación si se repite en el futuro? ¿Qué hará de manera diferente?

Antes del error _____

Durante el error _____

Después del error _____

Consejos para evitar errores³

- No se mortifique por el error.
- Comprométase de nuevo con su objetivo y vuelva a comenzar inmediatamente.
- Piense en si aún tiene motivación interna para alcanzar su meta.
- Repase los pros o las ventajas relacionados con el objetivo. Intente añadir más pros a la lista.
- Revalúe la importancia de la meta para usted en este momento. En caso de ser necesario, adapte el objetivo para que sea más realista.
- Manténgase en contacto con sus colaboradores para que le brinden apoyo y ánimo. Si es miembro de un grupo de apoyo, asegúrese de asistir a las reuniones.

Impulsos⁴

Es posible que sienta un impulso de adoptar una conducta que esté intentando cambiar. En ciertas investigaciones se demuestra que la mayoría de los impulsos solo duran unos pocos minutos por vez. Piense en el impulso como una ola que crece, llega al punto más alto y luego cae repentinamente. Si monta la ola (el impulso) por unos minutos, desaparecerá. Concéntrese en evitar los factores desencadenantes y en resistirse al impulso durante al menos cinco minutos cada vez. Después de tres o cuatro períodos de cinco minutos, este desaparecerá. El próximo impulso durará incluso menos tiempo. Durante el primer mes aproximadamente, tome conciencia de la cantidad de minutos que tarda en desaparecer el impulso. Piense en si es físico (como abstinencia de nicotina o alcohol) o conductual (producto de un factor desencadenante, como el aburrimiento o la soledad).



Motivación:

Lo que hace después de cometer un error es más importante que el error en sí.³

Fuentes:

1. Prochaska, JO y Norcross, JC. *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis* (Sistemas de psicoterapia: Un análisis transteórico), novena edición. Nueva York, NY: Oxford University Press, 2018.
2. INTERVENT International. *Lifestyle management program: Dealing with slips* (Programa de control de hábitos de vida: cómo lidiar con los errores), 2020.
3. INTERVENT International. *Lifestyle management program: Learning from slips* (Programa de control de hábitos de vida: cómo aprender de los errores), 2020.
4. INTERVENT International. *Tobacco cessation program: Quitting for good (smoking)* (Programa para dejar el tabaco: cómo dejar de fumar para siempre), 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.