

Procés de canvi

Basat en les etapes del procés d'aprenentatge d'A. Maslow

Objectiu	<ul style="list-style-type: none">- Reconèixer el canvi com un procés que involucra la consciència i el desenvolupament d'habilitats.- Fer-nos conscients que cada individu treballa a través del procés de canvi amb el seu propi ritme i de la seva pròpia manera.- Ser conscients d'on ens trobem en el nostre propi procés de deixar de fumar.
Material	<ul style="list-style-type: none">- Paperògraf dividit en quatre columnes verticals.- Marcadors.

Comentaris per a la persona facilitadora

Es pot utilitzar el símil de la bicicleta o altres que puguin ser compartits pels assistents, com l'aprenentatge d'un idioma, l'experiència professional, etc.

INSTRUCCIONS

1. Preparació

Convidem els participants a recordar les seves experiències quan van aprendre a anar en bicicleta.

2. Observació

- Convidem els participants a recordar una època, quan eren infants, i miraven altres nens i nenes que anaven en bicicleta.
- **Preguntem:** "En aquell moment, què vas sentir o vas pensar en veure'ls anar en bicicleta?" (Tingues en compte que algunes persones són felices on són).
- Deixem la capçalera de dalt en blanc i escrivim els seus sentiments i pensaments a la primera columna.

3. Primers intents

- Convidem els participants a recordar com va ser anar en la bicicleta i intentar manejar-la per primera vegada (potser amb l'ajuda d'un adult o de rodetes).
- Deixem la capçalera de dalt en blanc i escrivim els seus sentiments i pensaments a la segona columna.

4. Pràctica

- Convidem els participants a recordar quan ja van poder manejar la bicicleta, més o menys, i encara els era difícil girar a les cantonades, pujar o baixar turons o simplement aturar-se.
- Deixem la capçalera de dalt en blanc i escrivim els seus sentiments i pensaments a la tercera columna.

5. Dominant l'habilitat

- Convidem els participants a recordar quan tenien l'habilitat suficient per baixar turons, girar a les cantonades, anar sense mans, etc.
- Deixem la capçalera de dalt en blanc i escrivim els seus sentiments i pensaments en la quarta columna.

6. Posem títol a les columnes

Posem la capçalera apropiada dalt de cada columna.

- **Columna 1:** Inconscient sense habilitat.
- **Columna 2:** Conscient sense habilitat.
- **Columna 3:** Conscient amb habilitat.
- **Columna 4:** Inconscient amb habilitat.

7. Processem

Preguntem als participants...

- Què heu notat?
- Com s'aplica això a la vostra experiència de deixar de fumar?
- Què passa quan afrontem al repte de deixar de fumar per primera vegada?
- Què passa si és un reintent?

Recorda als participants que hi ha habilitats que, una vegada que les hem apreses, es dominen per sempre (bicicleta). No obstant això, quan fem servir habilitats que involucren persones i hàbits, si no practiquem, pot semblar que l'habilitat apresada desapareix.

Recordem i fem referència a les etapes del procés de canvi de Prochaska i Diclemente. Podem introduir la necessitat de la prevenció de les recaigudes, amb l'anàlisi dels moments de més dificultat i el repàs de les alternatives a l'hàbit. Recordem el valor del seguiment per acompanyar-los en el procés.