

Proceso de cambio

Basado en las etapas del proceso de aprendizaje de A. Maslow

Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer el cambio como un proceso que involucra la conciencia y el desarrollo de habilidades. - Hacernos conscientes de que cada individuo trabaja a través del proceso de cambio con su propio ritmo y de su propia manera. - Ser conscientes de dónde nos encontramos en nuestro propio proceso de dejar de fumar.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafo dividido en cuatro columnas verticales. - Marcadores.

Comentarios para la persona facilitadora

Se puede utilizar el símil de la bicicleta u otros que puedan ser compartidos por los asistentes, como el aprendizaje de un idioma, la experiencia profesional, etc.

INSTRUCCIONES

1. Preparación

Invitamos a los participantes a recordar sus experiencias cuando aprendieron a montar en bicicleta.

2. Observación

- Invitamos a los participantes a recordar una época, cuando eran niños, y veían a otros niños que montaban en bicicleta.
- **Preguntamos:** “En ese momento, ¿qué sentiste o pensaste al verlos montar en bicicleta?” (Ten en cuenta que algunas personas son felices donde están).
- Dejamos la cabecera de arriba en blanco y escribimos sus sentimientos y pensamientos en la primera columna.

3. Primeros intentos

- Invitamos a los participantes a recordar cómo fue montar en bicicleta e intentar manejarla por primera vez (tal vez con la ayuda de un adulto o de ruedines).
- Dejamos el encabezado de arriba en blanco y escribimos sus sentimientos y pensamientos en la segunda columna.

4. Práctica

- Invitamos a los participantes a recordar el momento en el cual pudieron manejar más o menos la bicicleta: aún les era difícil girar en las esquinas, subir o bajar cuestas o simplemente detenerse.
- Dejamos la fila de arriba en blanco y escribimos sus sentimientos y pensamientos en la tercera columna.

5. Dominando la habilidad

- Invitamos a los participantes a recordar el momento en qué ya tuvieron la habilidad suficiente para bajar cuestas, girar en las esquinas, ir sin manos, etc.
- Dejamos la fila de arriba en blanco y escribimos sus sentimientos y pensamientos en la cuarta columna.

6. Ponemos título a las columnas

Ponemos el encabezado apropiado en la parte de arriba de cada columna

- **Columna 1:** Inconsciente sin habilidad.
- **Columna 2:** Consciente sin habilidad.
- **Columna 3:** Consciente con habilidad..
- **Columna 4:** Inconsciente con habilidad.

7. Procesamos

Preguntamos a los participantes...

- ¿Qué habéis notado?
- ¿Cómo se aplica esto a vuestra experiencia de dejar de fumar?
- ¿Qué pasa cuando afrontamos el reto de dejar de fumar por primera vez?
- ¿Qué pasa si es un reintento?

Recuerda a los participantes que hay habilidades que una vez aprendidas se conservan para siempre (bicicleta). Sin embargo, si tenemos habilidades relacionadas con las personas y con los hábitos, si no las practicamos, puede parecer que la habilidad aprendida desaparece.

Recordaremos las etapas del proceso de cambio de Prochaska y DiClemente. Podemos introducir la necesidad de la prevención de las recaídas, con el análisis de los momentos de mayor dificultad y el repaso de las alternativas al hábito trabajadas. Recordaremos el valor del seguimiento para acompañarlos en el proceso.