

AUTOCONTROL Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Xavier Bornas I Agustí



Autocontrol y estilos de vida saludables

Aprenda a modificar sus hábitos

Francesc Xavier Bornas Agustí



Título original de la obra:

Autocontrol y estilos de vida saludables

Aprenda a modificar sus hábitos

Autor: Francesc Xavier Bornas Agustí

ISBN: 978-958-58118-3-6 (ePub)

Diseño de cubierta: Taller creativo Biblomedia

Email: info@biblomedia.com

www.biblomedia.com

AUTOR



Francesc Xavier Bornas Agustí

Francesc Xavier Bornas Agustí es catedrático de Psicología en la Universitat de les Illes Balears (UIB), donde ha sido director del Departamento de Psicología y actualmente ejerce como profesor e investigador en el Instituto de Investigación en Ciencias de la Salud. Licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona y doctor en Ciencias de la Educación por la UIB, su trayectoria se ha centrado en la aplicación de la teoría del caos y, en general, de los sistemas dinámicos al estudio de las alteraciones de la conducta humana. Ha sido investigador principal de varios proyectos financiados por el Ministerio Español de Ciencia y Tecnología en los ámbitos educativo y clínico, y ha dirigido múltiples tesis doctorales relacionadas con la ansiedad en adolescentes, el procesamiento cerebral del dolor crónico y la intervención educativa asistida por ordenador. Es autor de numerosas publicaciones sobre psicología del aprendizaje, conducta infantil, impulsividad y psicopatología, entre ellas obras y artículos de referencia como *La autonomía personal en la infancia (Siglo XXI)*, *PEMPA. Programa para el desarrollo de la reflexividad y el autocontrol (Grupo ALBOR-COHS)* y contribuciones sobre tratamientos asistidos por ordenador para la fobia a volar. Su libro *Psicopatología y caos* sintetiza su propuesta teórica, integrando la complejidad y los sistemas no lineales en el análisis del comportamiento y la psicopatología.

Contenido

AUTOR

INTRODUCCIÓN

¿CÓMO CONSEGUIR LO QUE PARECE IMPOSIBLE?

¿Qué son las técnicas de autocontrol?

Estrategia general del libro

Fuerza de voluntad: un peligroso concepto, aparentemente inofensivo

¿Problemas de fuerza de voluntad o problemas de hábitos?

La importancia del medio

Actividades propuestas

LOS HÁBITOS NO SE DAN EN EL VACÍO

El análisis de los hábitos

Las preguntas

La secuencia temporal en que se inscribe cualquier hábito

El concepto de "consecuencia"

Generalización y discriminación

Las respuestas

Consecuencias inmediatas y consecuencias a medio y largo plazo

El problema del vacío comportamental

Actividades propuestas

CONÓCETE A TÍ MISMO LA AUTO OBSERVACIÓN

¿Por qué y para qué evaluar los hábitos?

¿Cómo evaluar los hábitos?

Parámetros: ¿qué medir de cada hábito?

Técnicas de recogida de información

Concepto de línea base o nivel inicial del hábito

Tratamiento de la información: la representación gráfica de los datos

Gráficas de línea base: representación adecuada del nivel inicial

Actividades propuestas

ESTABLECER LOS OBJETIVOS DE CAMBIO

Implicación personal

Objetivos realistas

Prever las consecuencias

Actividades propuestas

CONVIRTIENDO AL MEDIO EN NUESTRO ALIADO (I)

Antecedentes externos físicos

Antecedentes externos sociales

Antecedentes internos biológicos

Antecedentes internos cognitivos

Una visión más global sobre la modificación de los antecedentes de los hábitos

Actividades propuestas

CONVIRTIENDO AL MEDIO EN NUESTRO ALIADO (II)

Consecuencias externas de tipo físico

Consecuencias externas de tipo social

Consecuencias internas de tipo biológico

Consecuencias internas de tipo cognitivo

Actividades propuestas

ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE AUTOCONTROL

Primer paso: definir el problema en términos específicos

Segundo paso: analizar cualitativa y cuantitativamente el problema

Tercer paso: establecer los objetivos del cambio

Cuarto paso: diseñar la estrategia para conseguir los objetivos

Quinto paso: preparar el seguimiento del programa

Ejemplo de elaboración de un programa de autocontrol

Actividades propuestas

ANEXO – LISTA DE COMPROBACIÓN PREVIA A LA PUESTA EN MARCHA DE UN PROGRAMA DE AUTOCONTROL

RECURSOS

INTRODUCCIÓN

Probablemente usted conoce alguna persona que ha dejado de fumar "porque se lo propuso", sin más. Y probablemente conoce a más personas que, a pesar de haberlo intentado una y otra vez, no lo han conseguido. Si no conoce fumadores ni ex-fumadores quizá conozca gente que desea adelgazar. Como antes, algunas personas lo consiguen simplemente proponiéndoselo y decimos de ellas que "tienen una enorme fuerza de voluntad". Otras personas lo intentan infructuosamente y pensamos que carecen de aquella fuerza de voluntad. Para ellas adelgazar resulta imposible, creen que no lo podrán conseguir jamás. A veces algunas personas adelgazan realmente, pero al cabo de poco tiempo vuelven a pesar más de lo que desearían y se sienten frustradas. Estos dos casos se refieren a hábitos que se dan en exceso y que las personas quieren dejar de realizar. Sin embargo, también ocurre el problema contrario: hábitos que no se dan y que las personas quieren realizar. Por ejemplo, muchas personas que llevan una vida muy sedentaria (trabajando ocho horas frente a un ordenador o atendiendo llamadas) piensan a menudo, y con razón, que les iría bien practicar algún deporte o hacer algo de ejercicio físico. Otras puede que padezcan problemas de estreñimiento y no pueden ni ver las frutas y las verduras; seguramente desearían introducir en sus hábitos cotidianos el hecho de tomar algo de fruta a diario o comer verdura unas cuantas veces a la semana. En estos casos el hábito no existe (o existe en su más mínima expresión) y la persona quiere adquirirlo. Como en los primeros ejemplos, también aquí encontraríamos personas que "se lo proponen" y resuelven su problema sin más, pero una gran mayoría no lo consigue tan fácilmente.

Como ve, no se trata, en general, de problemas graves o dramáticos (como una depresión mayor, por ejemplo). Sin embargo, es conveniente hacer algunas puntualizaciones al respecto.

La primera se refiere a la calidad de vida. En las sociedades occidentales desarrolladas, el concepto de salud como ausencia de enfermedad se ha ido sustituyendo por el de calidad de vida. Los objetivos de los sistemas sanitarios de tales sociedades no se limitan a que las personas no padezcan enfermedades. Van más allá y promueven estilos de vida saludables que, además, tienen un valor preventivo indudable y, por ello, contribuyen a reducir costes sanitarios. Pues bien, eso que llamamos "estilos de vida saludables" tienen mucho que ver con el tema central de este libro: la eliminación de hábitos poco o nada sanos y la adopción de hábitos saludables. En uno y otro caso, existen diversas alternativas para lograrlo, entre las que podemos destacar dos. Una, de tipo socioeducativo, que incluiría, por ejemplo, las campañas de prevención del tabaquismo o del consumo de alcohol, o las de promoción del ejercicio físico. Otra, en la que se incluye este libro, es de tipo psicológico y terapéutico (aunque, como irá viendo, tiene también cierto valor preventivo). La diferencia esencial entre esas alternativas es que mientras la primera se dirige a grupos sociales o sociedades enteras, la segunda se dirige a personas concretas, considerando sus peculiaridades tanto en lo que se refiere a la persona en sí como al medio en que vive. Fíjese en que, sin embargo, la alternativa socioeducativa y la psicológica coinciden en sus objetivos de alcanzar niveles más elevados de calidad de vida.

En segundo lugar, en esas mismas sociedades desarrolladas van apareciendo problemas que en sociedades menos avanzadas o en ellas mismas años atrás prácticamente no existían. Un ejemplo claro es el de la obesidad, que en países como los Estados Unidos de Norteamérica está alcanzando cotas alarmantes, pero el estrés, el sedentarismo o algunos problemas cardiovasculares podrían ilustrar también aquel hecho. Un buen número de casos, dentro de cada uno de esos problemas, se relaciona con la falta de hábitos saludables o el exceso de hábitos poco recomendables. Entre los problemas de obesidad, por ejemplo, la mayoría no se deben a alteraciones biológicas (por ejemplo tiroidales) sino a unos hábitos de alimentación poco saludables. Como decía antes, la modificación de los hábitos es el objetivo de las técnicas de autocontrol y, en este sentido, la utilidad del libro quizá se vea con mayor claridad.

En tercer lugar, cabe observar que la gravedad de cualquier problema es algo relativo (al menos hasta cierto punto). Nadie dudaría en afirmar que un cáncer es más grave que un resfriado. Pero cuando hablamos de problemas de autocontrol las cosas no son tan claras. Hacer ejercicio a diario puede parecer trivial. Piense, sin embargo, en la persona que ha sufrido algún problema cardíaco y se considera en riesgo de padecer un infarto. A esa persona se le puede recomendar que haga ejercicio físico (cosa tan simple como decírselo) o se le puede diseñar un programa de autocontrol para que consiga efectivamente ir a caminar el tiempo adecuado a diario. En este libro usted aprenderá a hacer esto último: ayudar a conseguir ese objetivo mediante el uso de técnicas de autocontrol. Incluso podemos ir más allá en esa consideración: la importancia que cada cual concede a su problema siempre es grande. Aunque otros puedan pensar que no la tiene, la persona afectada considerará que el problema no es trivial. Comer frutas y verduras, por ejemplo, puede parecernos algo que no reviste ninguna importancia. Sin embargo, la persona que desea conseguirlo seguramente piensa que sí la tiene (por motivos médicos o simplemente por convicciones generales acerca de lo bueno que resulta seguir una dieta sana).

Por último, a pesar de la consideración anterior, cabe señalar que las técnicas de autocontrol se pueden emplear en el tratamiento de problemas más graves, tanto psicológicos como médicos. Sin embargo, en esos casos lo normal será que dichas técnicas complementen una intervención específicamente dirigida al problema de que se trate. Así, por ejemplo, algunas terapias cognitivas para la depresión pueden requerir el uso complementario de técnicas de autocontrol (o, sin requerirlo, aprovechar los beneficios que pueda conllevar). Del mismo modo, en el tratamiento de algunas enfermedades crónicas o de larga duración (diabetes, glaucoma, etc.) el uso de técnicas de autocontrol puede facilitar, entre otras cosas, el seguimiento de las normas en cuanto a medicación (administrarse un colirio a las horas pertinentes del día, por ejemplo).

Este libro es eminentemente práctico y pretende facilitar al lector todo lo necesario para que pueda utilizar las técnicas de autocontrol y conseguir la mejora de aquellos problemas psicológicos relacionados con los hábitos y los estilos de vida.

Más concretamente usted podrá aprender a:

- Evaluar de la forma más adecuada los hábitos que se desean modificar
- Establecer de qué dependen
- Recoger información sobre los hábitos y el contexto en que se dan
- Representar gráficamente dicha información
- Utilizar técnicas para modificar el medio interno y externo a fin de alterar los hábitos en la dirección deseada
- Planificar y llevar a cabo un programa de autocontrol

Dado este carácter didáctico, parece oportuno reseñar que cada capítulo empieza con una lista de objetivos y termina con una propuesta de actividades prácticas. La intención, al hacerlo así, es que si usted lee el libro con ánimo "estudiantil", es decir, con un propósito claro de aprender, tener los objetivos presentes mientras lee y realizar aquellas actividades, le ayudará, sin duda, a consolidar el aprendizaje. Si, por el contrario, usted lee el libro para estar informado, para resolver un problema muy concreto, para ver de qué va esto del autocontrol, o simplemente por curiosidad, puede prescindir

de los objetivos y de las actividades prácticas. Como dice el refrán "más vale que sobre, y que no que falte".

El libro consta de siete capítulos, que se aconseja leer de forma consecutiva, si bien cada uno tiene interés independientemente de los demás.

Capítulo 1. Introducción o cómo conseguir lo que parece imposible

¿Para qué tipo de problemas se utilizan las técnicas de autocontrol? Hábitos, estilos y calidad de vida. Objetivos del libro: ¿qué son las técnicas de autocontrol? Estrategia general del libro. Fuerza de voluntad y autocontrol. La importancia del medio externo e interno en la determinación de los hábitos.

Capítulo 2. Los hábitos no se dan en el vacío: la importancia del entorno y del medio interno

El análisis de los hábitos. ¿Por qué es tan difícil instaurar algunos hábitos que las personas desean adquirir? ¿Por qué cuesta tanto abandonar algunos hábitos que la gente desea eliminar? La secuencia temporal en que se inscribe cualquier hábito. El concepto de "consecuencia". El papel de los antecedentes: Generalización y discriminación. Consecuencias inmediatas y consecuencias a medio y largo plazo. El problema del vacío comportamental.

Capítulo 3. Conocerse a sí: la auto observación

¿Por qué y para qué evaluar los hábitos? ¿Cómo evaluar los hábitos? Parámetros: ¿qué medir de cada hábito? Técnicas de recogida de información. Concepto de línea base o nivel inicial del hábito. Tratamiento de la información: la representación gráfica de los datos. Gráficas de línea base: representación adecuada del nivel inicial.

Capítulo 4. Establecer los objetivos del cambio: primer paso de la intervención

La implicación personal: adquirir el primer compromiso de cambio. ¿Por qué los objetivos deben ser realistas? Importancia de prever las consecuencias. ¿Por qué los objetivos deben ser evaluables? Representación gráfica de los objetivos que se van a conseguir: ejemplos con los distintos parámetros.

Capítulo 5. Convirtiendo al medio en nuestro aliado (i): técnicas de planificación ambiental

¿Cómo podemos modificar los antecedentes externos físicos? ¿Cómo podemos modificar los antecedentes externos sociales? ¿Cómo podemos modificar los antecedentes internos biológicos? ¿Cómo podemos modificar los antecedentes internos cognitivos? Una visión más global sobre la modificación de los antecedentes de los hábitos.

Capítulo 6. Convirtiendo al medio en nuestro aliado (ii): técnicas de programación de consecuencias

¿Cómo podemos modificar las consecuencias externas de tipo físico? ¿Cómo podemos modificar las consecuencias externas de tipo social? ¿Cómo podemos modificar las consecuencias internas de tipo biológico? ¿Cómo podemos modificar las consecuencias internas de tipo cognitivo?

Capítulo 7. Elaboración y puesta en marcha de un programa de autocontrol

Primer paso: definir el problema en términos específicos. Segundo paso: analizar cualitativa y cuantitativamente el problema. Tercer paso: establecer los objetivos del cambio. Cuarto paso: diseñar la estrategia para conseguir los objetivos. Quinto paso: preparar el seguimiento del programa. Ejemplo de elaboración de un programa de autocontrol.

Se ha incluido también un anexo. Se trata un documento de revisión que le puede ser útil, cuando prepare un programa de autocontrol, para no olvidar ningún aspecto importante.

Finalmente, si desea profundizar o simplemente seguir leyendo sobre el tema, se brinda una selección de recursos, textos y direcciones en internet que le pueden ayudar.

¿CÓMO CONSEGUIR LO QUE PARECE IMPOSIBLE?

Al terminar este capítulo usted será capaz de:

- Decir para qué tipo de problemas se utilizan las técnicas de autocontrol y poner algunos ejemplos.
- Enumerar los objetivos del libro y las técnicas de autocontrol de las que actualmente se dispone.
- Describir la estrategia general a seguir para abordar cualquier problema de autocontrol.
- Argumentar la necesidad de sustituir conceptos abstractos, como el de fuerza de voluntad, por conceptos específicos, como el de hábito.
- Argumentar la necesidad de atender a los aspectos del medio externo e interno para el análisis de los hábitos involucrados en los problemas de autocontrol.
- Enunciar correctamente un problema (caso) en términos de hábitos y comportamientos.

¿Qué son las técnicas de autocontrol?

Después de la breve presentación hecha en el capítulo anterior, quizá usted se esté preguntando qué son las técnicas de autocontrol. De forma sencilla se puede decir que son procedimientos que la persona utiliza para conseguir y alcanzar los objetivos que se propone y que, básicamente, dichos procedimientos consisten en reorganizar el medio externo (físico y social) en que la persona vive y el medio interno (biológico y cognitivo). Es importante destacar que son procedimientos autoaplicados, es decir, no son tratamientos impuestos desde fuera que la persona se siente obligada a seguir por presiones externas a ella, ya que el mismo término "autocontrol" hace referencia a eso. Ahora bien, para poder autoaplicar los procedimientos, deberá primero aprenderlos y contar con la ayuda de alguien que se lo facilite y, en muchos casos, que lleve un seguimiento. Esa ayuda es la que usted podrá proporcionarle.

Formalmente, los objetivos del libro se pueden sintetizar diciendo que a través del mismo usted aprenderá a...

- Enunciar los problemas en términos concretos referidos a hábitos que se desea modificar y al contexto en que se dan o deberían darse (capítulos 1 y 2).
- Evaluar y medir los hábitos de forma correcta (capítulo 3).
- Utilizar los parámetros adecuados en cada caso.
- Emplear las técnicas de recogida de información pertinentes.
- Representar gráficamente y de forma correcta la información.
- Establecer objetivos realistas y evaluables (capítulo 4).
- Preparar gráficas donde representar la información a lo largo del tratamiento.
- Modificar los determinantes ambientales e internos de los hábitos.

- Modificar los antecedentes físicos, sociales, biológicos y cognitivos de los hábitos (capítulo 5).
- Modificar las consecuencias físicas, sociales, biológicas y cognitivas de los hábitos (capítulo 6).
- Preparar y poner en marcha un programa de autocontrol (capítulo 7).

Volviendo a lo que son las técnicas de autocontrol, algunos autores (por ejemplo, Avia, 1984) las clasifican en tres grupos:

- Las de facilitación del cambio.
- Las de planificación ambiental.
- Las de programación conductual.

Dentro del primer grupo suele destacar la auto observación, es decir, la observación del hábito o comportamiento hecha por la propia persona, que incluye el registro y, en general, la representación gráfica de la información obtenida. Dedicaremos el capítulo 3 a estos aspectos y usted aprenderá que existen diversas técnicas de recogida de información y que las representaciones gráficas deben cumplir ciertas funciones y, por tanto, hay unos criterios para elaborarlas correctamente.

También el establecimiento de los objetivos específicos que la persona desea conseguir puede considerarse como una técnica o procedimiento de facilitación del proceso de cambio y lo trataremos extensamente en el capítulo 4. Verá que también aquí las representaciones gráficas cumplen un papel esencial y le será muy útil lo aprendido en el capítulo 3 para comprender la necesidad de preparar gráficas en que la persona puede ir anotando la información que obtenga a lo largo de la intervención y vea cómo se va acercando a los objetivos propuestos.

Entre las técnicas de planificación ambiental destacan las dirigidas a modificar lo que precede a la ejecución del hábito que se desea reducir o eliminar y a lo que debería preceder a la de un hábito que no existe y se quiere instaurar, o que existe pero se desea aumentar en algún sentido (más frecuente, más regular, de mayor duración, etc.). A estas técnicas se dedica el capítulo 5 y, como ha visto en la relación de objetivos, al decir "lo que precede" al hábito nos referimos a aspectos tan diversos como los físicos, sociales, biológicos y cognitivos.

Las consecuencias de los hábitos (aquello que sigue a su realización) son también modificables y las técnicas encaminadas a ello se denominan a menudo técnicas de programación conductual o de consecuencias. El capítulo 6 le dará una extensa visión de este tipo de técnicas. Como en el caso anterior, existen consecuencias internas (biológicas y cognitivas) y externas (físicas y sociales), y usted aprenderá a modificarlas en dicho capítulo.

Un programa de autocontrol (capítulo 7) es algo más que la aplicación de alguna de las técnicas anteriores. Del mismo modo que pelar una cebolla requiere aplicar una "técnica" y preparar un plato de hígado encebollado requiere algo más que saber pelar cebollas, preparar un programa de autocontrol requiere conocer las técnicas pero también combinarlas de la forma adecuada. De hecho, en la mayoría de ocasiones, un programa de autocontrol requiere la utilización de alguna técnica o procedimiento de los que hemos mencionado dentro de cada grupo. Así, la auto observación se usa en la práctica en la totalidad de los programas y en todos ellos habrá que establecer unos objetivos que, como verá, deben cumplir unas condiciones específicas. Luego, en muchos casos será necesario

alterar tanto los antecedentes como las consecuencias del hábito, introduciendo, quitando o modificando estímulos y comportamientos (a veces de otras personas). Por tanto, en el diseño de un programa de autocontrol se utilizarán casi siempre técnicas de planificación y de programación de consecuencias.

Ahora bien, ante todo, y volviendo al principio, usted debe aprender a analizar los problemas descritos en el primer apartado en términos concretos (capítulo 1) y a ver las relaciones que guardan con los diversos elementos del medio en que se dan (capítulo 2). Sin ello es imposible comprender por qué se utilizan las técnicas descritas y, por tanto, también lo es preparar un buen programa de autocontrol. Así pues, la estrategia general que seguiremos en el libro se describe a continuación.

Estrategia general del libro

Primero deberemos darnos cuenta de que términos como "fuerza de voluntad" son de escasa utilidad para resolver los problemas. Al no tener un referente claro y específico, sólo sirven a efectos de comunicación, para entendernos en el lenguaje coloquial, pero no para plantear un proceso terapéutico, es decir, para planificar qué hacer para conseguir resolver el problema. Decirle a alguien que debe tener más fuerza de voluntad puede ser un consejo bienintencionado, pero probablemente esa persona seguirá ignorando qué debe hacer para conseguir lo que se propone (por ejemplo, dejar de beber). Por tanto, en lugar de esos términos abstractos utilizaremos otros más concretos: hábitos, acciones, comportamientos, conductas, etc. Esto tiene dos ventajas. La primera es que podemos medir en qué grado se dan (o dejan de darse) esas acciones y conductas. A diferencia de la fuerza de voluntad, que no podemos medir objetivamente de ninguna manera, podemos saber si un hábito es muy frecuente, si una acción dura más o menos, si una conducta se da cuando debe darse, etc. Podemos así establecer el nivel inicial del hábito y también evaluar los progresos que se vayan produciendo, por ejemplo, si un hábito que se desea eliminar va siendo, como esperamos, cada vez menos frecuente. La segunda ventaja de sustituir la fuerza de voluntad por los hábitos es que así resulta posible establecer los objetivos de forma realista y graduar la consecución de los mismos (por ejemplo por semanas). Por tanto, en lugar de querer hacer ejercicio físico y conseguirlo mediante fuerza de voluntad, enseñaremos a especificar el hábito (o hábitos si hay más de uno) y a planificar la consecución progresiva del mismo: la primera semana podríamos quizá establecer el objetivo de salir a pasear – este sería el hábito – al menos dos veces por semana y hacerlo durante veinte minutos seguidos cada vez.

En segundo lugar, desplazaremos nuestro foco de atención y en lugar de centrarlo en el problema, lo dirigiremos hacia el medio. Los hábitos se dan o tienen que darse en un medio concreto y, de hecho, es este medio el gran determinante no sólo de que ocurran o no, sino también de la intensidad, la frecuencia o la duración con que se realizan. Examinaremos cuáles son los elementos de ese entorno que influyen más directamente sobre los hábitos y comportamientos. Para ello nos basaremos en los conocimientos acumulados durante años por la Psicología del Comportamiento sobre las relaciones funcionales entre estímulos y conductas y veremos que ante unas situaciones es más probable que algunos hábitos arraiguen mientras en otras es más difícil; o que, dependiendo de las consecuencias que conlleve la realización de determinados comportamientos, éstos se repetirán o no en el futuro.

Y en tercer lugar aprenderemos a cambiar los elementos del medio que influyen negativamente para que faciliten los cambios deseados en nuestros hábitos. En este sentido veremos que podemos alterar tanto lo que precede la realización del comportamiento como lo que se sigue de la misma. Será a partir de la cuidadosa planificación de los cambios en el medio de la persona como conseguiremos que los hábitos de esa persona se modifiquen en el sentido que ella desea.

En definitiva, podemos resumir la estrategia general del siguiente modo:

1. Considerar los problemas de fuerza de voluntad como problemas de hábitos y comportamientos que la persona desea cambiar en algún sentido (eliminar, reducir, instaurar, aumentar...) y buscar la mejor forma de obtener información sobre ellos.
2. Examinar qué relaciones mantienen o deberían mantener esos hábitos con el medio o medios en que se dan o deberían darse. Dicho de otra forma, examinar qué factores determinan el problema (los hábitos actuales) y qué factores favorecerían el cambio (los hábitos deseados).
3. Modificar los elementos del medio, partiendo del análisis anterior, mediante las técnicas adecuadas, y facilitar que la persona consiga los objetivos que se haya propuesto. Como decíamos antes, esta modificación estará preparada de acuerdo con un plan que denominamos "programa de autocontrol".

Mediante esta estrategia, además, conseguimos algo importante: no culpar a la persona que, tras numerosos intentos fallidos de adelgazar, dejar de fumar, beber alcohol, hacer ejercicio, ser menos tímida, etc., se siente mal, frustrada, deprimida y se responsabiliza demasiado por esos fracasos. A pesar de la creencia popular según la cual "querer es poder" y "todo puede conseguirse con fuerza de voluntad", el mundo real es menos idílico, y mucha gente ignora por completo qué puede hacer cuando le dicen, aunque sea con la mejor intención, que **debe** tener más fuerza de voluntad. Sin negar que algún esfuerzo se tendrá que hacer para conseguir los logros deseados, pondremos el énfasis en la reorganización del medio con el fin de conseguir que sea un facilitador para la consecución de los mismos.

Gracias por leer esta muestra.

La versión completa de este libro está disponible en Biblomedia.com



Autocontrol y estilos de vida saludables

Francesc Xavier Bornas Agustí

> [Clic aquí para comprar](#) <