

# Formas de evitar factores desencadenantes y obtener el resultado deseado



Dos de los procesos más útiles para alcanzar objetivos son reemplazar una acción negativa por una positiva y reorganizar el entorno para obtener los resultados deseados.

## Cómo encontrar reemplazos positivos<sup>1</sup>

Casi toda actividad positiva y saludable puede ser un reemplazo eficaz de una acción negativa. Lo difícil es encontrar actividades que sean adecuadas para usted. A continuación, se detallan cinco técnicas.

### 1. Distracción activa

La técnica más común, la distracción activa, le ofrece infinitas posibilidades. Para distraerse, puede armar un rompecabezas, mantenerse ocupado con una tarea del hogar o salir a caminar con paso ligero para reconcentrar su energía. Seleccione una distracción que sea placentera, saludable y compatible con su objetivo, y que lo ayude a alcanzarlo.

### 2. Ejercicio

Si hace ejercicio, puede evitar “factores desencadenantes” y, al mismo tiempo, recibir los múltiples beneficios de un buen entrenamiento (un factor desencadenante es algo que puede producir una respuesta o acción negativa). En el caso de los adultos saludables, se recomienda hacer ejercicio aeróbico de intensidad moderada (equivalente a caminar con paso ligero) durante al menos 150 minutos por semana. Un excelente plan es ejercitar durante treinta minutos por día los cinco días de la semana. Incluso puede dividir la sesión de ejercicio de treinta minutos en tres sesiones de diez minutos cada una.

### 3. Relajación

Si no puede hacer ejercicio para contrarrestar un detonante o factor desencadenante negativo, la relajación es un buen reemplazo. Una práctica de relajación eficaz debería incluir un entorno tranquilo, una posición o postura cómoda, concentración interna y disposición para liberar tensiones y pensamientos. Respirar profundo o practicar visualización, meditación, yoga o relajación muscular progresiva son maneras eficaces de relajarse. Tomarse de diez a veinte minutos para alcanzar un estado de relajación profunda puede brindarle muchos beneficios, como incrementar su nivel de energía, reducir la ansiedad y mejorar la concentración.

**4. Cambio de mentalidad**

Este proceso permite reemplazar los pensamientos erróneos y negativos por pensamientos más certeros y positivos. Puede utilizar esta técnica en casi toda situación que lo impulse a actuar de manera negativa. Al tomar conciencia de los pensamientos que atraviesan su mente en una situación determinada, puede comenzar a desafiar y reemplazar los pensamientos erróneos y negativos por afirmaciones más certeras. Cuando hace esto, aumentan sus probabilidades de controlar sus pensamientos, sentimientos y conductas. Además, debe estar preparado para aceptar los pensamientos acertados, aunque sean desagradables, y ponerlos en perspectiva para poder lidiar con ellos.

**Actividad: Desafíe sus pensamientos<sup>3</sup>**

Practique desafiar los pensamientos negativos que pueda tener. ¿Cuán acertados son? Desarrolle nuevos pensamientos positivos para reemplazarlos. Practique repetirlos varias veces. Observe cómo se siente cuando piensa de manera positiva.

Pensamiento negativo	¿Es acertado?	¿Cuál sería un nuevo pensamiento positivo para reemplazarlo?

**5. Asertividad**

Si se expresa de manera asertiva, significa que está ejerciendo su derecho de comunicar sus pensamientos, sentimientos, deseos e intenciones de manera clara. Esto lo ayuda a sustituir los sentimientos de impotencia con sentimientos de confianza. La asertividad no lo conduce a alcanzar sus objetivos a expensas de los demás, como sí lo hace la agresión, ni tampoco le niega sus derechos, como sí lo hace la pasividad. En lugar de ello, la asertividad concede derechos a todas las partes.

Cómo reorganizar su entorno<sup>1</sup>

Usted puede reestructurar o reorganizar su entorno, de modo que incremente las probabilidades de obtener un resultado positivo. Estas son algunas técnicas que puede probar:

- Evasión**  
Simplemente elimine un factor desencadenante de su entorno. La evasión no necesariamente se limita a los objetos; es posible que haya momentos en los que necesite evitar personas o lugares específicos.
- Visualización**  
Imagínese un factor desencadenante o un detonante con el que pueda encontrarse y visualícese lidiando con este de manera apropiada. De este modo, estará mejor preparado para afrontar el detonante real cuando se presente.
- Recordatorios**  
Los relojes y calendarios no son los únicos recordatorios que permiten controlar las conductas. La publicación de citas inspiradoras, fotografías y otras clases de carteles en lugares visibles puede funcionar como una forma de recordatorio. Uno de los mejores recordatorios es crear una lista de cosas para hacer. Poder tachar algo en una lista es una de las pequeñas recompensas de la vida.

Actividad: Factores desencadenantes personales<sup>4</sup>

Factores desencadenantes potenciales	¿Problema?		¿Cuán seguro está de que podrá sobrellevarlo? 10 = Extremadamente seguro 0 = Para nada seguro											
Aburrimiento	Sí	No	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Demasiadas cosas que suceden en simultáneo	Sí	No	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Soledad	Sí	No	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Felicidad, enojo, tristeza	Sí	No	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hambre	Sí	No	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Cansancio/fatiga	Sí	No	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ansiedad	Sí	No	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Personas complicadas (lista)	Sí	No	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Intentar complacer a demasiadas personas	Sí	No	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Lugares específicos (lista)	Sí	No	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Objetos específicos (lista)	Sí	No	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



**Motivación:**  
Si elimina un factor desencadenante o una respuesta negativa sin contar con un reemplazo positivo y saludable, corre el riesgo de regresar a sus patrones anteriores.

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: Thinking differently* (Programa de control de hábitos de vida: cambio de mentalidad), 2020.
3. INTERVENT International. *Lifestyle management program: Communicating assertively* (Programa de control de hábitos de vida: comunicación asertiva), 2020.
4. INTERVENT International. *Tobacco cessation program: Preparing to quit (smoking)* (Programa para dejar el tabaco: cómo prepararse para dejar de fumar), 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.