

Compromiso Con El Cambio

Objetivo

Explorar la posibilidad de realizar cambios positivos en tu vida comprometiéndote a trabajar activamente para conseguir tus objetivos.

Deberías saber

El ser humano es, por naturaleza, un animal de costumbres y reacciona con ansiedad, incomodidad e incertidumbre ante los cambios. Por ejemplo, piensa vistiéndote por la mañana en casa. Tienes tu rutina establecida y la llevas a cabo, probablemente sin pensarlo mucho. Ahora imagínate cuando te alojas en casa de otra persona o en un hotel. Probablemente sientas un poco de ansiedad al tener que aprender dónde están las cosas y cómo funcionan, así como al buscar en tu bolso todos los suministros de los que dependes para que tus mañanas sean cómodas para prepararte para el día.

Incluso los acontecimientos positivos que son bienvenidos, como un nuevo bebé o trabajo, siguen provocando cierta ansiedad y malestar a medida que uno se va aclimatando a los cambios que traerán. No importa si es positivo o negativo, el cambio puede ser aterrador y exige mucho de ti.

Sin embargo, reconocer estos sentimientos difíciles y trabajarlos comprometiéndote a hacer lo que sea necesario para superar tú TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) y aceptar nuevas posibilidades en tu vida será catártico y te empoderará.

Qué hacer

Un paso importante es comprometerse con el tratamiento, a superar los desafíos que presentan cuando padeces TOC. En esta actividad, podrás:

1. Crea una declaración de compromiso utilizando las indicaciones que se te proporcionan;
2. Añade tus propias declaraciones que reflejen tus necesidades únicas;
3. Lee, recita, graba o haz una foto de tu promesa tantas veces como creas necesarias para recordarte lo que puedes ganar al hacer un cambio en tu vida.

He aquí varios ejemplos de promesas de compromiso:

- Me comprometo a dejar de ser quien el TOC me dice que soy.
- Me comprometo a centrarme en lo que es bueno y positivo de mí mismo y de mi vida todos los días en los que me enfrente a esta difícil empresa.
- Me comprometo a hacer lo que sea necesario para realizar los cambios que sé que necesito y quiero hacer en mi vida.

- Me comprometo a enfrentar mis miedos en lugar de intentar evitarlos.
- Me comprometo a tratar de sentirme cómodo al enfrentarme a mis síntomas.
- Me comprometo a ser paciente conmigo mismo cuando pruebe estrategias e intervenciones nuevas y desconocidas.
- Me comprometo a perdonarme a mí mismo por cualquier contratiempo o error que pueda cometer en el camino.
- Me comprometo a dedicar tiempo al descanso y la relajación para tener la energía necesaria para completar las tareas que me propongo.
- Me comprometo a permitirme recibir el apoyo emocional que necesito para ayudarme a lo largo de mi viaje.
- Me comprometo a recompensarme cada día por intentar cambiar mi vida.

Escribe el tuyo:

Me comprometo a

¿Qué ganas si te comprometes a intentar abrirte a una nueva forma de pensar?

Piensa en una ocasión en la que te hayas comprometido a realizar algún cambio positivo en tu vida, por pequeño que sea. ¿Cómo fue la experiencia para ti? ¿Qué habría hecho que fuera mejor para ti?

¿Qué significó para ti la promesa que hiciste?

¿Cómo influyó en tu capacidad de compromiso con tu objetivo?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio? _____ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 =

extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
