



AUTOONEIXEMENT

Model per la modificació hàbits personals

Per tal de fer una gestió efectiva del nostre temps hem de ser capaços de eliminar hàbits adquirits que ens facin malbaratar el nostre temps o bé ens provoquin malestar o neguit, i substituir-los per altres més constructius.

El model més comunament acceptat és el que proposa K. Lewin (1890-1947), adaptat posteriorment per altres autors. En resum, és un model en tres etapes: la primera es denomina de *descongelació*; la segona, de *reestructuració cognitiva*, i l'última, de *recongelació*.

Primera etapa: Descongelació

Aquest terme significa crear una predisposició favorable al canvi. Hi ha d'haver un malestar o una inquietud de base que motivi o predisposi a deixar l'hàbit actual i a substituir-lo per un altre més constructiu.

Per a això, s'han de complir tres condicions: la manca de ratificació, la inquietud i la creació de seguretat psicològica. Tot seguit s'exposa amb detall cadascuna de les tres condicions:

— *Falta de ratificació*

Normalment, quan algun aspecte de la vida no satisfà o es produeix un desequilibri entre les expectatives i la realitat, se cerca ajuda o es planteja el canvi.

Exemple aplicat a la gestió del temps: la necessitat d'equilibrar el temps professional amb el personal, familiar, social... i la realitat de com el temps professional envaeix la resta de temps.

Per començar la descongelació es necessita una certa informació d'invalidació de la situació actual. Aquesta falta de ratificació es dona mitjançant la informació, normalment externa. En aquest cas, podria ser l'actual sensibilització social expressada als mitjans sobre la necessitat de conciliar la vida professional amb la personal o familiar.

— *Inquietud*

No hi ha cap canvi que parteixi d'un estat de satisfacció. La predisposició al canvi s'incrementa quan es té consciència que alguna cosa important no s'està aconseguint.

Exemple aplicat a la gestió del temps: es tractaria de la inquietud i fins i tot de sentiments de culpabilitat derivats de no atendre com voldríem la família com a resultat d'un excés de temps dedicat a la feina.



— *Creació de seguretat psicològica*

Si hi ha un objectiu significatiu i consciència que no s'està complint, cal, perquè s'accepti i no es negui, que la persona tingui l'autoestima ben construïda per tal que pugui passar a l'etapa següent amb les fluctuacions que es poden donar en aquesta primera.

Exemple aplicat a la gestió del temps: capacitat de suportar les oscil·lacions del final d'aquesta fase en què potser encara no s'assoleixi, de manera completa i definitiva, l'objectiu de tenir més temps per a la família.

Segona etapa: Reestructuració cognitiva

Amb saber que alguna cosa va malament o que no satisfà no sempre hi ha prou per aconseguir el canvi si es desconeix quina en pot ser l'alternativa. La fase anterior impulsa la persona a cercar noves informacions o possibilitats que permetin ampliar la percepció de la situació i iniciar la reestructuració cognitiva. Per fer-ho cal emprar els mecanismes d'*identificació* i *exploració*.

— *Identificació*

Tothom es mou a partir de models. Poder trobar un ancoratge, un element d'identificació en alguna persona propera que ha assolit l'objectiu que s'està cercant serveix de referent i proporciona seguretat.

Exemple aplicat a la gestió del temps: observar com un company de feina, veí, amic... ha estat capaç de trobar temps per a ell/a anant un dia a la setmana al gimnàs, temps per a la família recollint els fills a la sortida de l'escola, ...

— *Exploració*

Explorar en l'entorn les possibilitats, solucions adequades o fórmules imaginatives a les necessitats de canvi.

Exemple aplicat a la gestió del temps: identificar les possibilitats de tenir horari flexible, jornada continuada, distribució de les hores de la setmana de manera asimètrica en els diversos dies, distribució del període de vacances en diversos mesos, acumulació de dies de lliure disposició, redistribuint tasques amb la parella...

En paral·lel, convé anticipar els aspectes favorables, positius, avantatjosos que s'obtidrien si s'assolís el canvi d'hàbit en què es pensa, així com les accions que es duran a terme per



assolir-lo, la qual cosa actua com a pont entre aquesta fase i la fase següent de consolidació de les noves conductes.

Tercera etapa: Recongelació

És la part del procés que arrela el canvi en l'espai vital i psicològic de la persona. Això és possible en la mesura que les noves conductes s'integren en la realitat personal i aporten un reforçament positiu.

Exemple aplicat a la gestió del temps: trobar-se millor com a resultat d'anar al gimnàs, fer millor la feina perquè s'ha reduït l'estrès, sentir una gratificació personal íntima de resultes de dedicar més atenció a la família...

El manteniment d'aquestes conductes establirà de manera persistent (*recongelació* o *tornar a congelar*) l'hàbit emergent.

Et proposem seguir els passos explicats:

1. Escribeu dos o tres hàbits que vulguis eliminar i fes els passos següents per a cada un d'ells.

2. Descongelació :

- Ratificació: escriu els objectius que vols aconseguir amb la modificació d'aquest hàbit

- Inquietud: escriu la inquietud o els sentiments que et crea l'hàbit que vols modificar.

- Creació de seguretat psicològica: Com sabràs que vas per bon camí en la consecució del teu objectiu?, en quins terminis ho valoraràs?



3. Reestructuració cognitiva

- Identificació: Escriu un model, preferiblement d'una persona propera a tu, que hagi aconseguit aquest objectiu, i formula'l en forma de procés.

- Exploració: escriu possibilitats o solucions, encara que siguin molt imaginatives, que podrien ajudar-te a aconseguir l'objectiu.

- Relaciona la consecució dels objectius amb els beneficis que n'obtindràs.

- Escriu quines passes faràs per aconseguir el teu objectiu

4. Recongelació

- En la mesura que vagis implantant aquests canvis, escriu quins beneficis reals estàs aconseguint.

- El nou hàbit està relacionat amb altres persones? Comparteix-lo amb elles per reforçar la teva conducta

- Vigila els retrocessos, no et beneficien.

Barcelon**a**ctiva



Ajuntament
de Barcelona

Cofinancen:



Generalitat
de Catalunya



Unió Europea
Fons Europeu de
Desenvolupament Regional
Una manera de fer Europa