



Desliz vs. recaída

¿Qué significa tener un desliz?

Un desliz es un caída o un revés temporal en el proceso para cambiar su comportamiento. Es una ocasión, o una serie de ocasiones, en las que no ha podido apegarse a sus objetivos de cambio y ha vuelto a las viejas maneras en que respondía a las conductas adictivas de su ser querido.

Ejemplos

- **Cuidado personal:** si se ha comprometido a incluir una caminata de 30 minutos al día como parte de su plan de cuidado personal, se distrae con otras cosas y se “olvida” de la caminata, eso se consideraría un desliz.
- **Comunicación:** si se ha comprometido a usar un estilo de comunicación positivo cuando habla con su ser querido sobre un problema y luego se encuentra en una discusión acalorada sobre el problema, eso se consideraría un desliz.
- **Límites:** como parte del desarrollo de límites saludables para usted, es posible que se haya comprometido a alejarse cuando su ser querido llegue a casa intoxicado. Si su ser querido llega a casa intoxicado y en lugar de seguir su plan de límites y alejarse, se enoja y le grita, eso se consideraría un desliz.

¿Qué es una recaída?

A diferencia de un desliz, que es breve, una recaída es cuando perdemos de vista nuestras metas de cambio y volvemos a nuestros viejos hábitos. La recaída implica un cambio en nuestro estado de ánimo. A veces nos damos por vencidos con los cambios que estábamos tratando de aplicar porque parece demasiado difícil continuar. Con el tiempo, incluso podemos renunciar por completo al nuevo comportamiento, especialmente si no estamos viendo ningún resultado significativo de nuestros esfuerzos. En consecuencia, una recaída dura mucho más que un desliz.

Si en alguna ocasión u ocasiones reaccionamos o nos comportamos con los viejos e inútiles hábitos, pero aún estamos comprometidos a tratar de desarrollar comportamientos nuevos y más productivos, esto se consideraría un desliz en lugar de una recaída.

Sin embargo, los deslices repetidos o prolongados tienden a provocar recaídas, por lo que es importante tomar medidas cuanto antes para volver a la normalidad después de un desliz.

¿Si tengo un desliz, significa que voy a recaer?

A menudo, los deslices ocurren cuando nos encontramos con una situación que no podemos manejar con nuestras nuevas estrategias. Esto puede suceder porque:

- Hicimos planes para una situación, pero la situación no fue la que esperábamos, o no pudimos poner nuestro plan en acción.
- No pudimos planear una situación, porque la situación era inesperada.
- No planeamos una situación, porque nos había ido bien por un tiempo y pensamos que estaríamos bien.

Tener un desliz no significa que hayamos fracasado. Es simplemente una señal de que debemos estar preparados para manejar mejor una situación la próxima vez que ocurra.

Maneje sus deslices

Si tiene un desliz, recuerde mantener bajo control sus pensamientos o diálogo interno. Castigarse por el incidente tiende a ser contraproducente y puede dar lugar a más recaídas. Si se siente tan enojado o decepcionado con usted mismo que piensa cosas como "No tengo remedio, es mejor que me rinda", esto probablemente hará que sea más difícil continuar y volver a seguir con sus metas de cambio. Recuerde, usted es humano y, por lo tanto, no es perfecto, entonces, ¿por qué su comportamiento siempre tendría que ser perfecto?

Los deslices ofrecen la oportunidad de aprender

En lugar de castigarse a sí mismo, puede ver los deslices como una experiencia para aprender. Primero, acepte lo que sucedió y luego averigüe por qué sucedió y qué podría hacer diferente la próxima vez. Algunas de las técnicas y estrategias que hemos visto podría ser útiles en estos momentos.

No es posible garantizar que nunca tendrá un desliz. Los deslices son una parte natural del proceso de cambio. Una de las mejores cosas que puede hacer es planificar qué hacer si tiene un desliz. Las personas que tienen un plan para lidiar con un desliz tienen muchas menos probabilidades de que resulte en una recaída de larga duración.