

CAPÍTULO

13

DESCANSO DE CALIDAD Y UNA SONRISA BLANCA

En este capítulo encontrarás cuatro modelos completos de proyectos individuales para cambiar una conducta negativa e instalar la nueva conducta positiva. Personas reales como tú los desarrollaron y aplicaron exitosamente en sus vidas.

Cuando termines de escribir tu proyecto individual, será similar a uno de estos, o aun mejor. También puedes aprender de quienes los pensaron y aplicaron.

Los primeros tres modelos son acerca de cómo vencer la conducta de acostarse tarde, y disfrutar del mejor energizante para la salud y la vida: dormir con calidad. El cuarto modelo es acerca de cómo instalar el hábito de cepillarse los dientes y sus grandes ventajas.

MODELO 1: DORMIR MÁS Y MEJOR

1 META

Dormir 8 horas cada noche.

2 ANTECEDENTES

Falta de gestión del tiempo.

3 CONSECUENCIAS

Mayor prioridad a una misma al planificar el tiempo.

4 BENEFICIOS

Tener un cuerpo, mente y espíritu más saludables.

5 PROGRAMACIÓN

Hacer una lista de tareas en la mañana en mi habitación.

6 REFUERZO

Regalo en una semana:

Leche favorita de soja.

Regalo en un mes:

Una luz nocturna sofisticada

7 COMPROMISO

“Si duermes mejor ciertamente vivirás mejor.

ES BASTANTE CLARO”

Friska Gloria Mandalas

MODELO 2: DORMIR TEMPRANO

1. SELECCIÓN DE CONDUCTA-META

- (-) Conducta que quiero cambiar: Ir a dormir tarde a la noche (generalmente alrededor de las 24 MN).
- (+) Conducta que quiero lograr: Ir a dormir temprano, antes de las 22, para obtener, por lo tanto, 7 u 8 horas de descanso por día, seis días a la semana.

2. ANTECEDENTES DE LA CONDUCTA NEGATIVA

- Mis decisiones personales, impulsadas por el estilo de vida que he desarrollado como estudiante primero y como médico después.
- Ocasionada por la experiencia del pasado: Como estudiante, no puedo encontrar el tiempo suficiente para abarcar todas las lecciones que necesito estudiar por la noche, de modo que necesito cortar tiempo de sueño (duermo solo 4 o 5 hs por noche). Desde que comencé mi práctica médica tengo que trabajar a cualquier hora tanto de noche como de día (sin regularidad en relación con el horario de sueño).
- Alta demanda de tiempo por mi profesión como anesthesióloga (falta de regularidad en relación con la agenda laboral - siempre de guardia).
- También se convirtió en una forma de vida, porque a la noche,

cuando todos están dormidos, puedo concentrarme mejor con mis actividades mentales (leer, investigar, escribir ...)

3. CONSECUENCIAS DE LA CONDUCTA NEGATIVA

- Sistema inmunitario deprimido, que me hace muy propensa a las enfermedades (ataques frecuentes de rinitis alérgica, desarrollo de llagas en la boca, infecciones del tracto respiratorio).
- Sensación de no sentirme bien (lentitud en mis acciones debido a somnolencia, dolor de cabeza, mareos, malestar generalizado del cuerpo, de mal humor o deprimida e irritabilidad, apatía).
- Proceso de envejecimiento acelerado (la piel se vuelve más seca, aparecen más arrugas...)
- Influencia negativa en mis hijos (podrían desarrollar este mal hábito)

4. BENEFICIOS DE LA CONDUCTA POSITIVA

- Refuerza mi sistema inmunológico (incrementa la producción de linfocitos para combatir los microbios que causan las enfermedades) previniendo enfermedades de este modo.
- Sensación de bienestar (sentirme renovada por la mañana, sentirme más energética, más alerta y con mayor claridad...)
- Mejor desempeño en el estudio y el trabajo como resultado de la sensación de bienestar.
- Sentirme joven y saludable (dormir lo suficiente aparentemente incrementa la producción de hormonas anti-envejecimiento. También estimula la producción de la hormona del crecimiento, beneficiando el crecimiento y reparación de los tejidos dañados).

5. PROGRAMACIÓN

- QUÉ: terminar todas las actividades a las 21:30 y comenzar a prepararme para ir a la cama (lavarme los pies la cara, cepillarme los dientes, cambiarme de ropa, e ir a la cama para las 22 y dormir después de orar.
- CUÁNDO: la mayoría de los días de la semana, particularmente de lunes a viernes.
- DÓNDE: en mi habitación en mi casa o donde pase la noche, si fuera posible.
- CON QUIÉN: mi marido (también con mis hijos si todavía están despiertos a esa hora).

6. REFUERZO:

Recompensarme a mí misma	Semanalmente	Mensualmente
Material	Salir a cenar con mi familia o preparar una comida especial en casa.	Un vestido o un par de zapatos.
Social	Abrazos y besos de mi esposo, junto a palabras de reconocimiento.	Una tarjeta escrita o mensajes de amor de mi esposo e hijos.

7. COMPROMISO Y LEMA

“Él da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ningunas” (Isa. 40:29).

**IR A LA CAMA
TEMPRANO POR LA NOCHE**

No más tarde que las 22 - De lunes a viernes

MI PLAN DE MANTENIMIENTO EFECTIVO

Evaluación: Cada viernes evaluar (registrar) lo que he logrado y cuándo y dónde he fallado; luego, hacer los ajustes necesarios.

Autoinstrucción: Me diré a mí misma al levantarme, al mediodía y a las 21:30:

“Mabel, no quieres enfermarte porque tienes la alta responsabilidad de cuidar de tu familia. ¡Así que muestra algo de disciplina y duerme temprano esta noche!”

“Mabel, muestra un buen ejemplo a tu familia. Son casi las 22. Acuéstate aunque no tengas sueño aún, de modo que puedas ajustar tu reloj biológico”.

Oración: “Querido Señor, dame las fuerzas para hacer lo que he planificado. Ayúdame a ser capaz de dormir temprano cada noche, ser consistente con esto, y a continuar, para estar saludable, no solo para mí sino para mis amados también. Elevo esta oración en el nombre de Jesús. Amén”.

Mabel, Filipinas

MODELO 3: DESCANSO RENOVADOR

1. OBJETIVO

Mi objetivo es dormir al menos 7 horas casa noche. Ocho horas sería óptimo. Necesito levantarme a las 5 cada mañana para prepararme para realizar mi programa de ejercicios. Por lo tanto, las 22 sería el último horario para ir a la cama cada noche.

(-) Conducta: no duermo lo suficiente.

(+) Conducta: Dormir al menos 7 horas corridas (entre las 21 y las 6) de domingo a viernes.

2. ANTECEDENTES:

¿Por qué no duermo lo suficiente cada noche? Hay varias dificultades que hicieron de esto un hábito.

- Se ha convertido en un patrón de conducta.
- Insomnio (la mente no se apaga, incluso si el cuerpo está cansado).
- Estrés.
- Falta de tiempo (mucho para hacer, así que trabajando hasta tarde a veces).
- Ruido (no puedo dormir si hay luz o ruido alrededor).
- Diferencia horaria con la gente de mi país (en el caso de recibir o hacer llamadas a la noche, cuando la gente se está levantando. A veces es el único horario en el que puedo encontrarlos).
- Comer justo antes de ir a dormir; el estómago no puede descansar apropiadamente.
- Ingesta de azúcar (a veces justo antes de ir a la cama también).
- No desayunar bien (lo cual mejora la calidad del descanso).

3. CONSECUENCIAS:

A causa de la falta de sueño hay varios efectos en mi mente y mi cuerpo. Estos incluyen cosas como:

- Mi mente no está siempre alerta para discernir y pensar críticamente.
- Falta de creatividad.
- Estoy cansada y fatigada a lo largo del día.
- Incremento de la irritabilidad.
- Disminución de la memoria.
- Aumenta los riesgos de seguridad (peligro de accidente, si estoy conduciendo).
- Mayor riesgo de contraer enfermedades del estilo de vida.

4. BENEFICIOS:

Al conseguir suficiente descanso de calidad cada noche puedo disminuir las consecuencias negativas descritas arriba. También puedo obtener beneficios adicionales tales como:

- Mejor rendimiento académico.
- Más energía para hacer ejercicio.
- Incremento en la productividad.
- Mayor apoyo al sistema inmunológico, para combatir enfermedades y dolencias.

5. PROGRAMACIÓN:

Los detalles específicos para lograr este objetivo son:

Qué: Dormir al menos 7 horas cada noche.

Por qué: Para reducir la fatiga durante el día y para tener más energía y mejorar el rendimiento mental.

Cuándo: Inicio martes 6 de diciembre de 2012.

Dónde: En mi habitación.

Con quién: Conmigo misma.

Cómo: Hay varios pasos y medidas que tengo que tomar para que dormir lo suficiente sea un éxito. Parece que hay que atender otras cuestiones también, pero el foco principal es la cantidad y calidad del descanso. Tales cosas incluyen:

- Asegurarme de estar en casa a las 21, lista para la cama a las 21:30, para darme tiempo en caso de no conciliar el sueño.
- Intentaré comer un buen desayuno también.
- Intentaré con comer después de las 18 (y comer sólo frutas si fuera necesario) para poder dormir mejor.
- Escucharé música suave antes de ir a la cama.
- Utilizaré técnicas de manejo del estrés cuando sea necesario.
- Gestión del tiempo, ajustarme a la agenda que he generado y hacer las cosas temprano para reducir el estrés del último momento.
- Saber cuándo decir que no a ciertas actividades cuando sé que no tengo el tiempo.
- Reducir mi insalubre ingesta de azúcar, nada por la noche.
- Asegurarme de que mi habitación esté oscura y libre de ruidos después de las 21 - teléfonos silenciados.

6. REFUERZOS:

Para motivarme a ajustarme a este objetivo, utilizaré recompensas sociales y materiales (recompensas emocionales y físicas tam-

bién). Además, les diré a mis amigos acerca de mi objetivo de modo que podamos apoyarnos unos a otros.

- Después de dos semanas: Aliento de una amiga.
- Después de 1 mes: Prepararme una linda comida.
- Después de 2 meses: Comprarme algo.
- Después de 3 meses: Aliento verbal.
- Después de 4 meses: Ir a un lugar lindo, o un masaje en un SPA.
- Después de 6 meses: Hacer una condecoración visual.

Después de ese punto, espero que sea una rutina.

7. COMPROMISO Y LEMA

“Pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas;
levantarán alas como las águilas;
correrán, y no se cansarán;
caminarán, y no se fatigarán” (Isa. 40:31)

Yo, Dawn Youmans, me comprometo a dormir al menos 7 horas cada noche para mejorar mi desempeño físico, mental y espiritual y para mejorar mi calidad de vida en general.

Lema

“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas” (Mat. 11:28, 29).

PLAN DE MANTENIMIENTO:

Evaluación: En mi sección de evaluación, evaluaré y revisaré mi objetivo todos los viernes para ver qué he logrado o qué problemas he encontrado. Basada en mis hallazgos puedo hacer los ajustes que sean necesarios.

Autoinstrucción: Me hablaré a mí misma, de modo autodidacta, a lo largo de la semana para animarme y reiterar la importancia del objetivo que me he propuesto. Utilizaré la repetición de las frases arriba escritas y enunciaré los beneficios del sueño.

Oración: Dios es la fuente de fuerza y me capacitará para lograr diariamente esta difícil meta. A través de la oración pediré fuerzas para realizar mi plan y reclamaré sus promesas de éxito.

Dawn Youmans, Estados Unidos

MODELO 4: SONRISA BLANCA

1. SELECCIÓN DE MI CONDUCTA-META

- (-) Cepillarme los dientes solo una vez al día.
- (+) Cepillarme los dientes 3 veces al día, 3 minutos cada vez.

2. ANTECEDENTES DE LA CONDUCTA (-)

- 1) Nunca vi a mi papá cepillarse los dientes; mi mamá y mis abuelos se cepillaban los dientes solo una vez al día, por la noche.
- 2) Después del divorcio de mis padres viví principalmente solo; a los 17 años dejé mi hogar y no tuve una guía.
- 3) Desde el tiempo de la escuela primaria estuve solo por las mañanas y me levantaba muy tarde. Por lo tanto nunca tenía tiempo para desayunar o cepillarme los dientes.

3. CONSECUENCIAS DE LA CONDUCTA (-)

- He necesitado muchos arreglos a causa de las caries.
- Regularmente tengo llagas dolorosas en la boca.
- Se pueden esperar más caries dentales u otras enfermedades bucales degenerativas como la enfermedad periodontal, acompañadas de dolor.
- Pérdida de dientes, como mis padres y abuelos.
- Pérdida de calidad de vida, como consecuencia.

4. BENEFICIOS DE LA CONDUCTA (+)

- Mantener los dientes sanos por más tiempo.
- Tener la posibilidad de masticar bien los alimentos que me gustan, por ej. pan de centeno integral.
- Posponer el dolor y la pérdida de dientes.
- Reducir los gastos en odontología.
- Tener un mejor aliento y digestión.
- Tener una linda sonrisa.
- Mejores oportunidades de trabajo y aceptación.
- Ser un buen ejemplo para mis hijos.

5. PROGRAMACIÓN DE LA CONDUCTA-META

- **Qué:** Cepillarme los dientes durante 3 minutos.
- **Cuándo:** Diariamente, después de cada comida.
- **Dónde:** En mi hogar.
- **Con quién:** Junto a mi esposa y mis hijos, si es posible.

6. PLAN DE REFUERZO

- **Social:** Recibir un beso de mi esposa después de cada cepillado
- **Material:** Después de la primera semana --> limpieza de dientes hecha por un profesional; después del primer mes --> un cepillo de dientes eléctrico.

7. COMPROMISO Y LEMA:

- **Lema:** ¡Para que mañana podamos masticar con fuerza todavía!
- **Conducta-meta:** Cepillarme los dientes tres veces por día durante tres minutos.

MANTENIMIENTO:

Evaluación: Diariamente utilizaré una lista de control para el cepillado de los dientes. Cada domingo por la noche revisaré mi grado de cumplimiento y si es necesario analizaré dónde y por qué he fallado en hacer lo que estaba planificado. También veré si puedo detectar impactos sociales, físicos o emocionales positivos de la conducta-meta. Me preguntaré:

- Lista de control: ¿Cómo cumplí con mi plan para la conducta-meta establecida?
- Lista de control: ¿En qué punto he faltado en hacer lo que estaba planificado y por qué?
- ¿Qué ha sido especialmente de ayuda o alentador en la búsqueda de la conducta-meta?
- ¿Hubo impactos positivos y evidentes a nivel emocional, físico o social al practicar la conducta-meta?

Autoinstrucción: Cada mañana me pararé frente al espejo y me diré: “¡Florian, cepíllate los dientes después de cada comida, de modo que puedas comer confortablemente toda tu vida!” En cada almuerzo, mi esposa me dirá: “Por favor, cepíllate los dientes después de comer. Me gusta tu aroma fresco cuando me besas”.

Oración: Elevaré la siguiente oración a Dios: “¡Padre que estás en los cielos! Quiero mejorar mi higiene oral al cepillarme los dientes 3 veces por día. Por favor, crea en mí el deseo de cepillarme los dientes después de cada comida y recuérdamelo si estoy por olvidarlo, por favor. Gracias por bendecir este proyecto por el bien de la salud de tu servidor. Que tu nombre sea alabado al lograr un cambio positivo de conducta en mi vida. En el nombre de Jesús, amén”.

Florian Diehl, Alemania