

El abcdario del comportamiento: ACC

En este programa aprenderemos como cambiar nuestros hábitos. Utilizaremos ABC del comportamiento.

A: Antecedentes: Antecedentes son cosas que suceden *antes* de comer. Esto sucede en una cadena de comportamiento que explicaremos en otra clase.

C: Comportamiento: El comportamiento se refiere al hecho de comer y los eventos relacionados. Algunos factores relevantes son: velocidad de comer, forma de masticar, sabor de la comida, y los eventos que suceden durante el acto de comer.

C: Consecuencias: Las consecuencias son los eventos, sentimientos y actitudes que suceden *después* de comer. Estos factores se ilustran en el siguiente ejemplo.

A José le gustaba ver el fútbol en la televisión. Él estaba muy emocionado y apostó dinero y paso el juego con sus amigos. Cada rato se levantaba para ir a la cocina y comer su snack favorito (chicharrones.) José comió toda la bolsa del snack rapidito y después sintió que comió demasiado, que no probó la comida y se sintió culpable por comer demasiado.

Este análisis nos da muchas ideas de cómo podemos reducir la probabilidad de comer demasiado para José. José puede cambiar los antecedentes haciendo otra actividad en vez de ver el partido. Esta situación es de alto riesgo para José. También podría cambiar los antecedentes si no tiene chicharrones en la casa. O tal vez lo puede cambiar al probar y saborear cada chicharrón. Las consecuencias cambiarían si hubiera tenido otras actitudes y hubiera prevenido la culpa y las auto-dudas que nos llevan a comer más.

Debemos de pensar en los antecedentes, comportamientos y consecuencias relacionadas con nuestra costumbre de comer. Podemos hacer esto cuando repasamos nuestros diarios de la comida de las semanas pasadas. Hemos ya pensado en las cosas que nos obligan a comer, pero ahora debemos de pensar en el hecho de comer y las consecuencias. Si planeamos acerca de situaciones que son de alto riesgo para nosotros, también podemos encontrar una solución para evitarlas.