

**CAMINOS HACIA LA RECUPERACIÓN:  
PAQUETE DE HOJAS DE TRABAJO SOBRE  
ADICCIÓN Y USO DE SUSTANCIAS**



**MENTAL  
BALANCE  
HUB**

# COMPRENDIENDO LA ADICCIÓN

La adicción es una condición compleja y multifacética que afecta el cerebro y el comportamiento. Comprender la adicción es el primer paso importante para iniciar la recuperación. Esta hoja de trabajo te proporcionará una visión profunda de lo que es la adicción, cómo se desarrolla y su impacto en tu vida. Al obtener una comprensión más profunda, podrás equiparte mejor con el conocimiento necesario para la recuperación.

## ¿QUÉ ES LA ADICCIÓN?

La adicción es un trastorno crónico y recurrente que se caracteriza por la búsqueda compulsiva de drogas y el uso continuado a pesar de las consecuencias negativas. Es importante comprender los factores que contribuyen a la adicción para poder abordarla de manera efectiva.

## FACTORES DE RIESGO

- Factores Genéticos:
  - Las personas con antecedentes familiares de adicción tienen más probabilidades de desarrollar una adicción.
  - Ciertos genes pueden aumentar la susceptibilidad a la adicción.
- Factores Ambientales:
  - Estar expuesto a sustancias desde una edad temprana puede aumentar el riesgo de adicción.
  - Las influencias sociales y la presión de grupo pueden llevar al uso de sustancias.
  - Niveles altos de estrés y experiencias traumáticas pueden contribuir al desarrollo de la adicción.
- Factores Personales:
  - Los trastornos de salud mental concurrentes, como la depresión y la ansiedad, pueden aumentar el riesgo.
  - Usar sustancias como una forma de lidiar con emociones o situaciones difíciles.

*¿Te has preguntado alguna vez cómo tus experiencias pasadas han influido en tu relación con las sustancias?*



# TIPOS DE SUSTANCIAS

Comprender los diferentes tipos de sustancias y sus efectos es clave para reconocer los riesgos asociados con su uso. Esta tabla te da un vistazo claro de diferentes sustancias, sus efectos y los riesgos que pueden tener.

Tipo de Sustancia	Ejemplos Comunes	Efectos a Corto Plazo	Efectos a Largo Plazo	Riesgos
Depresores	Alcohol, Benzodiazepinas (Valium, Xanax), Barbitúricos	Relajación, somnolencia, reducción de la ansiedad, coordinación reducida, habla arrastrada	Dependencia, tolerancia, síntomas de abstinencia, problemas de memoria, depresión respiratoria	Sobredosis (depresión respiratoria, coma, muerte), adicción
Estimulantes	Cafeína, Nicotina, Anfetaminas (Adderall, Ritalin), Cocaína	Aumento de la alerta, energía, euforia, disminución del apetito, aumento de la frecuencia cardíaca	Insomnio, ansiedad, problemas cardíacos, paranoia, adicción	Sobredosis (ataque al corazón, accidente cerebrovascular, convulsiones), adicción
Opioides	Heroína, Morfina, Oxycodona (OxyContin), Fentanilo	Alivio del dolor, euforia, somnolencia, estreñimiento	Dependencia, tolerancia, depresión respiratoria, riesgo de sobredosis	Sobredosis (fallo respiratorio, muerte), adicción
Alucinógenos	LSD, Psilocibina (hongos mágicos), MDMA (Éxtasis), Ketamina	Percepción alterada, alucinaciones, aumento de la frecuencia cardíaca, náuseas, paranoia	Flashbacks, psicosis persistente, trastornos del estado de ánimo	Malestar psicológico (miedo, ansiedad, paranoia), accidentes
Cannabinoides	THC (Tetrahidrocannabinol), CBD (Cannabidiol)	Euforia, relajación, percepción alterada, aumento del apetito, problemas de memoria	Problemas respiratorios (cuando se fuma), deterioro cognitivo, posible dependencia	Coordinación reducida (habilidades motoras, tiempo de reacción), problemas de salud mental (ansiedad, psicosis)

# IMPACTO DE LA ADICCIÓN

## SALUD FÍSICA

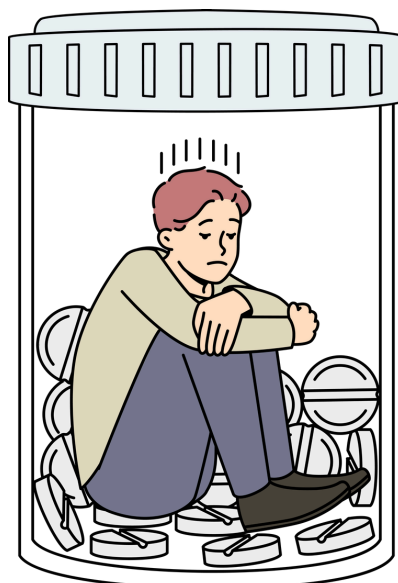
- Usar sustancias durante mucho tiempo puede dañar órganos importantes como el hígado o el corazón.
- Compartir agujas o participar en comportamientos de alto riesgo puede aumentar el riesgo de contraer VIH, hepatitis y otras infecciones.
- La adicción también puede llevar a una mala nutrición y problemas de salud relacionados.

## SALUD MENTAL

- El uso de sustancias puede agravar problemas de salud mental existentes.
- La adicción puede afectar la memoria, la toma de decisiones y otras funciones cognitivas.
- Los cambios de humor y la desregulación emocional son comunes en la adicción.

## CONSECUENCIAS SOCIALES

- La adicción puede llevar a conflictos y relaciones tensas con familiares y amigos.
- El costo de las sustancias y las consecuencias relacionadas pueden causar dificultades financieras.
- Participar en actividades ilegales para obtener sustancias puede resultar en problemas legales.



# LA VÍA DEL RECOMPENSA

Conocer cómo funciona la vía de recompensa en el cerebro es clave para entender cómo la adicción nos afecta. Esta vía es responsable de las sensaciones de placer y refuerzo que impulsan nuestro comportamiento. La adicción secuestra este sistema, llevando al uso compulsivo de sustancias.

## DOPAMINA Y PLACER

- La dopamina es un neurotransmisor que juega un papel clave en el sistema de recompensa del cerebro. Crea sensaciones de placer y refuerzo.
- En circunstancias normales, la dopamina se libera en respuesta a actividades esenciales para la supervivencia, como comer y socializar.

## DOPAMINA Y USO DE SUSTANCIAS

- Uso Inicial: Cuando usas una sustancia, se desencadena una liberación significativa de dopamina, creando sensaciones intensas de placer.
- Uso Repetido: Con el tiempo, la producción natural de dopamina del cerebro disminuye, y se necesita más de la sustancia para lograr el mismo efecto, lo que lleva a la tolerancia.



# SEGUIMIENTO DEL USO DE SUSTANCIAS Y CRAVINGS

Llevar un registro diario de tus consumos y cravings puede ayudarte a descubrir patrones importantes en tu progreso en el viaje hacia la recuperación. Esta hoja de trabajo te guiará en el seguimiento de tus experiencias diarias para obtener información y desarrollar estrategias para manejar los anhelos y reducir el uso de sustancias.

## INSTRUCCIONES

Cada día, completa el registro con detalles sobre tu uso de sustancias y cravings. Sé honesto y específico para obtener el máximo beneficio de este ejercicio.

<b>Hora</b>	<b>Sustancia Usada</b>	<b>Cantidad Usada</b>	<b>Intensidad del craving (1-10)</b>	<b>Trigger</b>	<b>Afrontamiento</b>
8:00 AM	Ninguna	N/A	5	Rutina matutina, sentirme estresado	Ejercicios de respiración profunda
12:00 PM	Alcohol	1 bebida	7	Almuerzo, entorno social	Hablé con un amigo de apoyo

# ETAPAS DE LA ADICCIÓN

La adicción es una condición progresiva que a menudo sigue una serie de etapas. Comprender estas etapas puede ayudarte a reconocer las señales de adicción y tomar medidas hacia la intervención y la recuperación.

Etapas	Descripción de la etapa	Signos
Uso Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Experimentación: Probar una sustancia por curiosidad o influencia de pares.</li> <li>-Entorno Social: Ocurre a menudo en entornos sociales con amigos o conocidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Probar una sustancia por primera vez.</li> <li>-Usar sustancias ocasionalmente, sin un patrón definido.</li> </ul>
Uso Regular	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Frecuencia Aumentada: El uso de sustancias se vuelve más frecuente e integrado en la vida diaria.</li> <li>-Uso Situacional: Consumir sustancias en momentos o situaciones específicos, como para relajarse después del trabajo o para mejorar experiencias sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Uso regular de la sustancia.</li> <li>-Usarla para afrontar el estrés o para mejorar el disfrute.</li> </ul>
Uso Riesgoso	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ignorar Consecuencias: Usar la sustancia a pesar de conocer los riesgos y consecuencias negativas potenciales.</li> <li>-Situaciones de Alto Riesgo: Participar en comportamientos riesgosos, como conducir bajo la influencia o usar la sustancia en entornos inseguros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Continuar usando a pesar de los impactos negativos en la salud, relaciones o responsabilidades.</li> <li>-Mayor probabilidad de accidentes o comportamientos riesgosos mientras se está bajo la influencia.</li> </ul>
Dependencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tolerancia y Abstinencia: La necesidad de más de la sustancia para lograr el mismo efecto.</li> <li>-Síntomas de Abstinencia: Experimentar síntomas físicos o psicológicos al no usar la sustancia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sentirse incapaz de funcionar normalmente sin la sustancia.</li> <li>-Experimentar síntomas de abstinencia como ansiedad, irritabilidad o malestar físico al no usar.</li> </ul>
Adicción	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Uso Compulsivo: El uso de la sustancia se convierte en el enfoque principal, a menudo a expensas de otros aspectos de la vida.</li> <li>-Continuar Usando a Pesar del Daño: Persistir en el uso de sustancias a pesar del daño significativo a la salud, relaciones y responsabilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Incapacidad para dejar de usar a pesar del fuerte deseo de hacerlo.</li> <li>-Priorizar el uso de sustancias sobre actividades importantes y responsabilidades.</li> </ul>
Recaída	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regresa a viejos comportamientos y comienza el ciclo nuevamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sentimientos de fracaso, frustración, nueva resolución para cambiar.</li> </ul>

# EVALUACIÓN DE ETAPAS DE LA ADICCIÓN

Lee cada afirmación con atención y selecciona la respuesta que mejor describe tu experiencia durante los últimos seis meses. Utiliza la escala del 1 al 5, donde 1 significa "Nunca" y 5 significa "Siempre." Sé lo más honesto posible para asegurar una evaluación precisa.

Afirmación	1	2	3	4	5
He probado una sustancia por curiosidad o presión de grupo.					
Uso una sustancia regularmente en entornos sociales.					
Me doy cuenta de que uso una sustancia con más frecuencia de lo que solía.					
Uso una sustancia para lidiar con el estrés o para aumentar el disfrute.					
Continúo usando una sustancia a pesar de conocer los riesgos y las posibles consecuencias negativas.					
He participado en comportamientos de alto riesgo mientras estaba bajo la influencia de una sustancia.					
Necesito más de la sustancia para lograr el mismo efecto.					
Experimento síntomas de abstinencia cuando no uso la sustancia.					
Me siento incapaz de funcionar normalmente sin la sustancia.					
Prioritizo el uso de sustancias sobre actividades y responsabilidades importantes.					

## Uso inicial

Si obtienes una puntuación mayor a 2 o 3 en las dos primeras afirmaciones.

## Uso regular

Si obtienes mayormente 3 o 4 en las afirmaciones sobre frecuencia y mecanismos de afrontamiento.

## Uso riesgoso

Si obtienes mayormente 4 o 5 en las afirmaciones sobre ignorar consecuencias y comportamientos riesgosos.

## Dependencia

Si obtienes mayormente 4 o 5 en las afirmaciones sobre tolerancia, abstinencia y funcionamiento.

## Adicción

Si obtienes mayormente 5 en la afirmación sobre priorizar el uso de sustancias.

*Entender tu etapa de adicción es clave para buscar ayuda y hacer cambios positivos. Utiliza esta evaluación como punto de partida para explorar tus comportamientos y desarrollar estrategias para la recuperación.*



# ETAPAS DEL CAMBIO

El modelo de las etapas del cambio, también conocido como el Modelo Transtheórico, describe el proceso que las personas atraviesan para cambiar su comportamiento. Comprender estas etapas puede ayudarte a navegar y apoyar tu camino hacia un cambio positivo.

Etapa	Descripción	Características Clave	Estrategias para el Éxito
Precontemplación	Aún no considera el cambio o no es consciente de la necesidad de cambiar	Negación, resistencia, falta de conciencia	Aumentar la conciencia, proporcionar información, fomentar la reflexión
Contemplación	Reconoce el problema y considera la posibilidad de cambio	Ambivalencia, conciencia de beneficios y barreras	Evaluar pros y contras, explorar motivaciones, discutir cambios potenciales
Preparación	Planifica y da pequeños pasos hacia el cambio	Compromiso, planificación, primeros pasos	Establecer metas, crear un plan, construir confianza, buscar apoyo
Acción	Trabaja activamente para cambiar el comportamiento e implementar nuevas estrategias	Cambios visibles, esfuerzo, determinación	Implementar estrategias, recompensar el progreso, mantener el enfoque
Mantenimiento	Mantener el nuevo comportamiento y prevenir la recaída	Estabilidad, enfoque a largo plazo, resiliencia	Desarrollar estrategias de afrontamiento, continuar el apoyo, reforzar los cambios
Recaída	Volver a los comportamientos anteriores y reiniciar el ciclo	Sentimientos de fracaso, frustración, renovación del compromiso para cambiar	Identificar desencadenantes, aprender de la recaída, ajustar el plan, buscar apoyo

# EVALUACIÓN DE LAS ETAPAS DEL CAMBIO

Lee cada afirmación con atención y selecciona la respuesta que mejor describe tu experiencia durante el último mes. Utiliza la escala del 1 al 5, donde 1 significa "Nunca" y 5 significa "Siempre". Sé lo más honesto posible para asegurar una evaluación precisa.

Afirmación	1	2	3	4	5
No estoy consciente o interesado en cambiar este comportamiento.					
Estoy comenzando a reconocer la necesidad de cambiar este comportamiento.					
Estoy considerando activamente los beneficios de cambiar este comportamiento.					
He hecho un plan para cambiar este comportamiento.					
Estoy tomando pequeños pasos hacia el cambio de este comportamiento.					
Estoy trabajando activamente en cambiar este comportamiento.					
He cambiado con éxito este comportamiento y lo estoy manteniendo.					
Me siento seguro en mi capacidad para mantener este cambio a largo plazo.					
He experimentado contratiempos, pero estoy comprometido a continuar el proceso de cambio.					
Estoy utilizando estrategias para prevenir recaídas y sostener mi cambio de comportamiento.					

## Precontemplación

Si obtienes mayormente 1 o 2 en las afirmaciones 1 y 2.

## Contemplación

Si obtienes mayormente 3 o 4 en las afirmaciones 3 y 4.

## Preparación

Si obtienes mayormente 4 o 5 en las afirmaciones 5 y 6.

## Acción

Si obtienes mayormente 4 o 5 en las afirmaciones 7 y 8.

## Mantenimiento

Si obtienes mayormente 4 o 5 en las afirmaciones 9 y 10.

## Recaída

Si obtienes mayormente 1 o 2 en las afirmaciones 9 y 10.

Entender tu etapa de cambio es un paso clave para realizar y mantener cambios de comportamiento positivos. Utiliza esta evaluación como punto de partida para explorar tus comportamientos y desarrollar estrategias para avanzar a través de las etapas del cambio.

# REFLEXIÓN SOBRE TU DÍA

## PATRONES Y TRIGGERS

¿Qué patrones notaste en tu uso de sustancias y cravings hoy?

---

---

¿Hubo momentos, lugares o situaciones específicas que desencadenaron tus cravings?

---

---

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaste hoy?

---

---

¿Qué tan efectivas fueron estas estrategias para manejar tus cravings?

---

---

## RESPUESTAS EMOCIONALES Y FÍSICAS

¿Cómo te sentiste emocional y físicamente a lo largo del día?

---

---

¿Hubo eventos o interacciones específicas que impactaron tus cravings o uso de sustancias?

---

---

## PROGRESO Y DESAFÍOS

¿Qué progreso hiciste hoy en reducir el uso de sustancias o manejar los cravings?

---

---

¿Qué desafíos enfrentaste y cómo puedes abordarlos en el futuro?

---

---

# MOTIVACIÓN PARA EL CAMBIO

Entender y aprovechar tu motivación para el cambio es crucial en tu viaje de recuperación. Esta hoja de trabajo te guiará a través de una serie de preguntas para ayudarte a explorar tus razones para el cambio, establecer metas significativas y crear un plan de acción para mantenerte motivado.

## IDENTIFICANDO TUS RAZONES PARA EL CAMBIO

*¿Cuáles son tus razones principales para querer hacer este cambio? Considera tanto motivaciones internas como externas.*

---

---

*¿Cómo impactará positivamente este cambio en tu vida? Piensa en beneficios físicos, emocionales y sociales.*

---

---

## VISUALIZANDO LOS BENEFICIOS DEL CAMBIO

*¿Cuáles son los beneficios específicos que anticipas al hacer este cambio?*

---

---

*¿Cómo te haría sentir lograr estos beneficios?*

---

---

## ESTABLECIENDO METAS SIGNIFICATIVAS

*Tus metas deben ser claras y alcanzables. Por ejemplo, asegúrate de que sean específicas, medibles, realistas y con un tiempo para lograrlas.*

---

---

---

---

# COMPRIENDIENDO LA ABSTINENCIA

La abstinencia es cuando sientes malestares físicos y emocionales al dejar de consumir una sustancia a la que te has vuelto dependiente. Comprender la abstinencia es esencial para manejar adecuadamente el proceso de recuperación.

## SÍNTOMAS COMUNES DE ABSTINENCIA

Síntomas Físicos	Síntomas Psicológicos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sudoración</li><li>• Temblor o sacudidas</li><li>• Dolores de cabeza</li><li>• Náuseas y vómitos</li><li>• Dolor y rigidez muscular</li><li>• Fatiga</li><li>• Aumento de la frecuencia cardíaca</li><li>• Cambios en el apetito</li><li>• Insomnio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ansiedad</li><li>• Depresión</li><li>• Irritabilidad</li><li>• Cambios de humor</li><li>• Antojos</li><li>• Dificultad para concentrarse,</li><li>• Inquietud</li><li>• Paranoia</li><li>• Alucinaciones (en casos severos).</li></ul>

## MANAGING WITHDRAWAL SYMPTOMS

- Es fundamental contar con un plan para manejar los síntomas de abstinencia. Aquí hay algunas estrategias que pueden ayudarte:
- **Buscar Ayuda Profesional:** Considera la posibilidad de participar en un programa de desintoxicación supervisado o en terapia para abordar los síntomas de abstinencia de manera segura.
- **Apoyo Social:** Conéctate con amigos y familiares que te apoyen. Considera unirse a grupos de apoyo donde puedas compartir tu experiencia con otros.
- **Autocuidado:** Practica el autocuidado a través de la alimentación saludable, el ejercicio regular y técnicas de relajación, como la meditación o el yoga.
- **Mantenerse Ocupado:** Involúcrate en actividades positivas que te mantengan distraído y alejado de la tentación de usar sustancias.



# SEGUIMIENTO DE SÍNTOMAS

Registra tus síntomas de abstinencia cada día. Anota el tipo de síntoma, su intensidad y cualquier desencadenante o patrón que notes.

<b>Fecha</b>	<b>Síntoma</b>	<b>Intensidad (1-10)</b>	<b>triggers o patrones</b>
<i>07/01/2024</i>	<i>Dolor de cabeza</i>	<i>7</i>	<i>Estrés, deshidratación</i>

# APLICANDO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Enumera las estrategias de afrontamiento que planeas usar para cada síntoma. Controla su efectividad y ajusta según sea necesario.

Síntoma	Estrategia	Efectividad (1-10)	Notas
<i>Dolor de cabeza</i>	<i>Beber más agua, tomar ibuprofeno, descansar en una habitación oscura</i>	8	<i>Ayudó a reducir el dolor significativamente</i>

# TRIGGERS Y CRAVINGS

Los triggers y los cravings son desafíos comunes en el camino hacia la recuperación de la adicción. Comprender estos conceptos es crucial para desarrollar estrategias efectivas que te ayuden a manejarlos y superarlos.

## TRIGGERS

Son señales que provocan el deseo de consumir una sustancia. Pueden ser externos (situaciones, personas, lugares) o internos (emociones, pensamientos, sensaciones físicas).

- Triggers Situacionales: Entornos, lugares o eventos específicos donde solías consumir sustancias.
- Triggers Emocionales: Sentimientos como el estrés, la ansiedad, la depresión, la felicidad o el aburrimiento que pueden llevar a tener deseos de consumir.
- Triggers Sociales: Estar cerca de personas que usan sustancias o en entornos sociales donde el consumo es común.
- Triggers Basados en Pensamientos: Recuerdos o pensamientos sobre el consumo pasado de sustancias o situaciones asociadas.

## CRAVINGS

Son esas ganas intensas o impulsos de consumir una sustancia. Son una parte natural del proceso de recuperación pero pueden ser difíciles de manejar.

Cómo se desarrollan los cravings:

- El uso de sustancias altera el sistema de recompensa del cerebro, haciéndolo desear la sustancia para recrear sensaciones placenteras.
- El cerebro asocia ciertos triggers con el uso de sustancias, lo que provoca deseos cuando estás expuesto a esos triggers.
- El cuerpo puede volverse dependiente de la sustancia, lo que causa deseos físicos cuando no se consume.





# TRIGGERS Y CRAVINGS

Reconocer y entender qué te provoca ganas de consumir es clave para controlarlo y prevenir una recaída. Los triggers son situaciones específicas, emociones o personas que aumentan el impulso de consumir una sustancia. Esta hoja de trabajo te ayudará a identificar y gestionar esos triggers de manera efectiva.

## IDENTIFICAR LOS TRIGGERS

Identifica situaciones, emociones o personas que te impulsan a usar sustancias.

Tipo	Descripción
Situaciones	
Emociones	
Personas	

# REFLEXIONANDO SOBRE EL USO DE SUSTANCIAS

¿Cuándo comenzaste a usar sustancias y qué te llevó a hacerlo?

---

---

¿Cómo te sentiste al principio al usarlas?

---

---

¿Cómo ha cambiado tu relación con las sustancias a lo largo del tiempo?

---

---

¿Qué consecuencias positivas y negativas has experimentado debido al uso de sustancias?

---

---

¿Qué te gustaría cambiar sobre tu relación con las sustancias en el futuro?

---

---



# GESTIONANDO TUS TRIGGERS

## ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LOS TRIGGERS:

- Evitación: Siempre que sea posible, evita las situaciones, personas o lugares que desencadenan los deseos.
- Actividades alternativas: Participa en actividades que te distraigan de los deseos, como ejercicio o pasatiempos.
- Regulación emocional: Practica técnicas como la respiración profunda, la meditación o hablar con un amigo para manejar tus emociones.
- Sistema de apoyo: Busca apoyo en amigos, familiares o grupos de apoyo cuando te enfrentes a triggers.

*Crea un plan para manejar tus triggers. Escribe las acciones específicas que puedes tomar cuando enfrentes cada tipo de trigger:*

<b>Tipo</b>	Plan de acción
Situaciones	
Emociones	
Personas	

# COMPRIENDIENDO LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

Reconocer las señales tempranas de advertencia de una posible recaída es esencial para mantener tu recuperación. Estas señales pueden manifestarse como cambios en el estado de ánimo, el comportamiento o los pensamientos y pueden indicar que estás en riesgo de volver a consumir sustancias.

Señales de advertencia son indicadores tempranos de que podrías estar en riesgo de recaída. Estas pueden incluir cambios emocionales, de comportamiento y cognitivos que ocurren antes de que suceda una recaída.

## CAMBIOS EN EL ESTADO DE ÁNIMO

- Aumento de la ansiedad: Sentirse inusualmente ansioso o nervioso.
- Depresión: Experimentar tristeza persistente o desesperanza.
- Irritabilidad: Sentirse fácilmente molesto o enojado.
- Cambios en el estado de ánimo: Cambios rápidos en tu estado emocional.

## CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

- Aislamiento social: Evitar amigos, familia y actividades sociales.
- Descuidar responsabilidades: No cumplir con obligaciones laborales, escolares o del hogar.
- Cambios en los patrones de sueño: Tener insomnio o dormir en exceso.
- Cambios en los hábitos alimenticios: Comer mucho más o mucho menos de lo habitual.

## CAMBIOS COGNITIVOS

- Aumento de los deseos: Pensar con frecuencia en consumir sustancias.
- Autocharla negativa: Tener pensamientos críticos o pesimistas sobre ti mismo.
- Racionalización del consumo: Buscar excusas para justificar el uso de sustancias.
- Olvido: Dificultad para concentrarse o recordar cosas.

# IDENTIFICACIÓN DE SEÑALES DE ALERTA

Las señales de advertencia son como pequeñas luces que nos avisan que podríamos estar en peligro de tener una recaída. Pueden ser cambios en nuestras emociones, comportamientos y pensamientos que suceden antes de que eso ocurra.

Esta hoja de trabajo está hecha para ayudarte a reconocer tus señales de advertencia personales de recaída. Al entender estas señales, puedes crear estrategias para manejarlas y seguir con tu recuperación.

## *Cómo reconocer las señales de alerta*

Piense en sus propias experiencias y haga una lista de las señales de advertencia específicas que ha notado en el pasado o que está sintiendo ahora. Intente ser lo más detallado posible.

<b>Categoría</b>	<b>Señales de precaución</b>
Cambios de ánimo	
Modificaciones en el comportamiento	
Transformaciones mentales	

# TOMANDO ACCIONES INMEDIATAS

## ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Regulación emocional: Practica mindfulness, respiración profunda o lleva un diario para manejar los cambios de ánimo.
- Ajustes de comportamiento: Participa en actividades saludables, mantén una rutina y busca apoyo social.
- Técnicas cognitivas: Desafía los pensamientos negativos, enfócate en afirmaciones positivas y busca ayuda profesional si es necesario.

## PLAN DE ACCIÓN

Escribe un plan de acción específico para cuando notes estas señales de advertencia:

Tipo	Plan de acción inmediato
Cambios en el estado de ánimo	
Cambios en el comportamiento	
Cambios cognitivos	

# SITUACIONES DE ALTO RIESGO

Las situaciones de alto riesgo pueden aumentar significativamente la probabilidad de una recaída. Identificar estas situaciones y desarrollar estrategias para manejarlas es crucial para mantener tu recuperación.

## IDENTIFICA TUS SITUACIONES DE ALTO RIESGO

Reflexiona sobre tus experiencias y anota las situaciones específicas que incrementan tu deseo de consumir sustancias. Sé lo más detallado posible.

Situación de alto riesgo	Descripción

## ANÁLISIS DE LAS SITUACIONES DE ALTO RIESGO:

¿Con qué frecuencia enfrentas estas situaciones de alto riesgo?

---

---

¿Cómo te hacen sentir estas situaciones?

---

---

¿Qué pensamientos tienes cuando te encuentras en estas situaciones de alto riesgo?

---

---

# PRACTICANDO TUS ESTRATEGIAS

Imagina que te encuentras en una situación de alto riesgo y practica cómo responderías usando tus estrategias de afrontamiento.

*Escribe un breve escenario y describe cómo aplicarás tus técnicas para manejarlo.*

Escenario	Respuesta
<i>En una fiesta de amigos donde hay alcohol disponible</i>	<i>Me mantendré cerca de mi amigo que no bebe, tomaré bebidas sin alcohol y me iré si siento que me están presionando.</i>



# CULPA Y VERGÜENZA

La culpa y la vergüenza son sentimientos muy intensos que pueden influir mucho en tu bienestar mental y en tu camino hacia la recuperación. Entender estas emociones es el primer paso para poder enfrentarlas y manejarlas de forma efectiva. Esta página te brinda información detallada sobre la culpa y la vergüenza, sus impactos y maneras de lidiar con ellas.

## Culpa

La culpa es una sensación de responsabilidad o arrepentimiento por alguna ofensa, delito, maldad, etc., ya sea real o imaginaria.

## vergüenza

La vergüenza es una sensación incómoda de humillación o angustia que surge al darnos cuenta de que hemos hecho algo incorrecto o tonto.

Aspecto	Culpa	Vergüenza
<b>Enfocar</b>	Comportamiento: "Hice algo que no debí hacer".	Yo: "No soy muy bueno."
<b>Naturaleza</b>	Conectado a acciones o comportamientos concretos.	Conectado con la forma en que vemos nuestra autoestima.
<b>Impacto emocional</b>	Sentimientos de culpa, pesar o deber.	Sentimientos de vergüenza, falta de valor o inferioridad.
<b>Motivación</b>	Puede inspirar cambios positivos y acciones de reparación.	A menudo lleva a la evasión, el aislamiento y el encubrimiento.
<b>Resultado</b>	Puede llevar a acciones positivas y al desarrollo personal.	Puede ser muy difícil y dañino, impidiendo el crecimiento.
<b>Impacto en el comportamiento</b>	Puede llevar a corregir los errores y aprender de ellos.	Puede llevar a alejarse de las interacciones sociales y a esconder el verdadero yo.
<b>Impacto físico</b>	Síntomas que tienen que ver con el estrés, como dolores de cabeza o cansancio.	Estrés prolongado, falta de energía o síntomas físicos de dolor emocional.

# RECONOCIENDO TUS SENTIMIENTOS

Identifica y anota momentos concretos en los que hayas sentido culpa o vergüenza. Cuenta cómo fue la situación, qué hiciste y cómo te sentiste.

Situación	Tus acciones	Tus emociones
<i>Hablé con un amigo.</i>	<i>Alcé la voz y dije cosas dolorosas.</i>	<i>Siento mucho haber lastimado a mi amigo, me da vergüenza haber perdido el control.</i>

## CÓMO RECONOCER A QUIÉN PERDONAR

Enumera a las personas, incluyendo a ti mismo, a las que necesitas perdonar. Describe de manera breve la situación y las emociones que están en juego.

Persona a la que perdonar	Situación	Sentimientos en juego
<i>A mí mismo</i>	<i>Hice un pequeño error en el trabajo y eso trajo un problemita.</i>	<i>Culpa, sonrojo, remordimiento</i>
<i>Amigo</i>	<i>Dijo cosas que lastimaron durante una discusión.</i>	<i>Ira, tristeza, deslealtad.</i>

# PASOS PARA PERDONAR

*Sigue estos pasos para practicar el perdón. Anota tus pensamientos y reflexionas sobre cada uno de ellos.*

## **Reconocer el sufrimiento**

*Describe la acción perjudicial y cómo te ha impactado.*

---

---

## **Piense en el impacto**

*Piense en cómo el aferrarse al resentimiento puede afectar su vida.*

---

---

## **Asumir la responsabilidad**

*Asume cualquier responsabilidad que puedas tener en la situación.*

---

---

## **Decide perdonar.**

*Elige perdonar de manera consciente.*

---

---

## **Tomar precauciones**

*Toma acciones para soltar el resentimiento y avanzar.*

---

---

# PRACTICANDO EL AUTOPERDÓN

Escribe una carta para ti mismo, expresando perdón y compasión. Asegúrate de abordar los siguientes puntos:

- Reconoce lo que sucedió y tus sentimientos al respecto.
- Entiende y explica por qué sucedió.
- Ofrecete compasión y comprensión.
- Comprométete a aprender de la experiencia y a seguir adelante.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# CONSTRUYENDO TU SISTEMA DE APOYO

Un sistema de apoyo sólido es esencial para mantener tu recuperación y tu bienestar general. Esta hoja de trabajo te ayudará a identificar a las personas clave en tu red de apoyo y cómo involucrarlas de manera efectiva.

Apoyo Familiar	¿Quién en tu familia puede brindarte apoyo emocional?
	¿En quién puedes confiar para recibir ayuda práctica, como transporte o cuidado infantil?
	¿Hay miembros de la familia con los que necesitas establecer límites para proteger tu recuperación?
Apoyo de Amigos	¿Qué amigos apoyan tu recuperación?
	¿A quién puedes llamar en un momento de necesidad o cuando tengas un deseo de consumir?
	¿Hay amigos con los que necesitas evitar o limitar el contacto para mantenerte en el camino?
Apoyo Profesional	¿Tienes un terapeuta o consejero con quien puedas hablar regularmente?
	¿Hay grupos de apoyo o reuniones de recuperación a las que puedas asistir?
	¿Qué otros profesionales de la salud (médicos, enfermeras) puedes incluir en tu red de apoyo?
Apoyo Comunitario y de Pares	¿Hay organizaciones comunitarias o grupos religiosos a los que puedas unirte para recibir apoyo adicional?
	¿Quién en tu grupo de pares puede brindarte apoyo mutuo?

## VISUALIZANDO TU RED

Utiliza el espacio que está abajo para hacer un diagrama de tu red de apoyo. Colócate en el círculo del centro y añade círculos a tu alrededor para cada persona o grupo que te ayude. Dibuja líneas para conectar los círculos, mostrando cómo forman parte de tu sistema de apoyo.

# INVOLUCRAR A SU RED DE APOYO

## Expresar lo que necesita

¿Cómo puedes expresar claramente lo que necesitas a tu red de apoyo?

---

---

¿De qué forma puede su sistema de apoyo ayudarle en momentos difíciles?

---

---

## Definir límites

¿Cómo establecerás y mantendrás límites saludables con las personas que pueden hacerte sentir antojos o estrés?

---

---

¿Qué límites necesitas poner para cuidar tu recuperación?

---

---

## Permanecer en contacto

¿Con qué frecuencia se comunicará con cada persona de su red de apoyo?

---

---

¿Qué actividades o rutinas puedes crear para sentirte conectado y respaldado?

---

---

## Solicitar ayuda

¿Qué tan a gusto te sientes pidiendo ayuda cuando la necesitas?

---

---

¿Qué puedes hacer para sentirte más a gusto al pedir y aceptar ayuda?

---

---



## BUSCANDO AYUDA

Identifica tu red de apoyo y haz una lista de cómo pueden ayudarte a manejar los síntomas de abstinencia.

<b>Persona/Grupo de apoyo</b>	<b>Cómo pueden echar una mano</b>	<b>Detalles de contacto</b>
<i>Integrante de la familia</i>	<i>Ofrecer apoyo emocional, asistir con las actividades cotidianas.</i>	<i>Teléfono: (123) 456-7890</i>
<i>Amigo</i>	<i>Brindar compañía, unirse a actividades que ayuden a olvidar los antojos.</i>	<i>Correo electrónico: amigo@ejemplo.com</i>

# EXPRESANDO TUS NECESIDADES Y LÍMITES

Usa "declaraciones en primera persona" para expresar tus necesidades y límites de forma clara y asertiva. Completa los espacios con tus propios ejemplos.

<b>Situación</b>	<b>Declaración en Primera Persona</b>
Me siento abrumado con tareas	Me siento abrumado con la carga de trabajo actual. Necesito hablar sobre cómo priorizar las tareas para manejarlas mejor.

# DEFINIR LÍMITES

Identifica situaciones complicadas en las que poner límites sea un reto. Escribe la situación y planifica cómo vas a comunicar tus límites.

Situación complicada	Plan para fijar límites
Reuniones familiares con bebidas alcohólicas	Les diré a mi familia que estoy evitando el alcohol y les pediré su ayuda para que no me lo ofrezcan.

# HÁBITOS SANOS

Crear hábitos saludables es muy importante para cuidar nuestro bienestar físico y mental. Esta hoja de trabajo te ayudará a descubrir y establecer rutinas que promuevan un estilo de vida equilibrado y saludable.

## *Identificando costumbres saludables*

Piensa en los hábitos que ayudan a que te sientas bien tanto física como mentalmente. Escribe una lista de los hábitos que ya sigues y de los nuevos que te gustaría añadir a tu día a día.

Hábitos saludables en la actualidad	Nuevos hábitos sanos para adoptar

# CREAR UNA RUTINA DIARIA

Elabora una rutina diaria que incorpore tus hábitos saludables actuales y algunos nuevos. Usa la plantilla que se muestra a continuación para organizar tu día y no olvides reservar tiempo para actividades que promuevan tu bienestar físico y mental.

Tiempo	Actividades
Mañana	
Tarde	
Noche	
Noche	

# ACCIÓN OPUESTA

Cuando nos sentimos sobrepasados por las emociones, nuestras decisiones pueden ser afectadas por cómo nos sentimos, lo que dirige nuestras acciones. En esencia, una emoción fuerte nos impulsa a elegir de una manera específica. En lugar de dejar que estas emociones nos controlen, considere la posibilidad de tomar un enfoque diferente.

Las emociones son una parte esencial de lo que vivimos y nos motivan a responder a diferentes situaciones. Por ejemplo, el miedo nos señala que hay una amenaza a algo que valoramos. Gracias a la habilidad de acción opuesta, podemos decidir de manera consciente una respuesta que sea diferente a nuestra reacción biológica natural.

## Ejemplos:

La ira nos prepara para actuar. Nos impulsa a atacar o a defendernos.	Acción contraria: mostrar cariño/interés o distanciarse.
El miedo nos ayuda a estar listos para correr o escondernos. Nos impulsa a huir del peligro.	Acción contraria: acercarse a la situación o estar presente.
La tristeza nos hace sentir menos activos y nos empuja a alejarnos de los demás.	Acción contraria: Unirse a actividades o buscar interacción social.

## RECORDAR



Es fundamental no pasar por alto ni eludir las emociones. La acción contraria se enfoca en identificar y entender las emociones que influyen en tus acciones. Esta técnica implica que establezcas un espacio y una separación entre tus emociones y la manera en que reaccionas a ellas.

# COMUNICANDO TUS NECESIDADES

## COMUNICANDO TUS NECESIDADES

*¿Cómo puedes comunicar claramente tus necesidades a tu red de apoyo?*

---

---

*¿De qué maneras específicas puede tu sistema de apoyo ayudarte durante momentos difíciles?*

---

---

## ESTABLECIENDO LÍMITES

*¿Cómo vas a establecer y mantener límites saludables con las personas que puedan desencadenar deseos o estrés?*

---

---

*¿Qué límites necesitas establecer para proteger tu recuperación?*

---

---

## MANTENIÉNDOTE CONECTADO

*¿Con qué frecuencia te pondrás en contacto con cada miembro de tu red de apoyo?*

---

---

*¿Qué actividades o rutinas puedes establecer para mantenerte conectado y apoyado?*

---

---

## PIDIENDO AYUDA

*¿Qué tan cómodo te sientes al pedir ayuda cuando la necesitas?*

---

---

*¿Qué puedes hacer para sentirte más cómodo al pedir y aceptar ayuda?*

---

---

# IDENTIFICANDO TUS NECESIDADES Y LÍMITES

Categoriza tus necesidades y establece límites claros para proteger tu bienestar:

Categoría	Necesidades	Límites
Necesidades emocionales	<i>Necesidad de comprensión y apoyo</i>	<i>Limitar la retroalimentación negativa o crítica</i>
Necesidades físicas	Necesidad de espacio personal	Requerir consentimiento para contacto físico
Necesidades sociales	Necesidad de interacción social	Limitar el tiempo con personas que usan sustancias
Necesidades profesionales	<i>Necesidad de instrucciones claras en el trabajo</i>	<i>Evitar trabajar horas extras sin aviso</i>



# ESTABLECIENDO LÍMITES EN SITUACIONES DIFÍCILES

Identifica los momentos en los que poner límites puede ser complicado. Escribe la situación y cómo comunicarás tus límites.

Situación Difícil	Plan para Establecer Límites
Reuniones familiares con alcohol	Comunicaré a mi familia que estoy evitando el alcohol y les pediré su apoyo para que no me lo ofrezcan.

# SEGUIMIENTO Y CELEBRACIÓN DE LOGROS

Reconocer y celebrar tus logros en el camino hacia la recuperación es esencial para mantener la motivación y reconocer tu progreso. Esta hoja de trabajo te ayudará a seguir tus logros y planear celebraciones significativas.

*Anota los hitos que has alcanzado o que aspiras a alcanzar en tu recuperación. Estos pueden ser diarios, semanales, mensuales o anuales.*

Logro	Fecha Alcanzada	Significado
<i>1 Semana Sobrio</i>	<i>01/07/2024</i>	<i>Primera semana sin consumo de sustancias</i>

# PLANIFICANDO CELEBRACIONES

Buscar formas significativas de celebrar tus logros te ayudará a mantener la motivación en tu proceso de recuperación. Considera actividades o recompensas que sean positivas, saludables y que apoyen tu camino hacia la recuperación continua.

<b>Logro</b>	<b>Idea para Celebración</b>
<i>1 Semana Sobrio</i>	<i>Darme una cena agradable con amigos que me apoyan</i>

# REFLEXIÓN Y PROGRESO

Reflexionar sobre cómo has avanzado y crecido es muy importante para mantener la motivación y reconocer todo lo que has logrado en tu recuperación. Esta hoja de trabajo te llevará a través de varias preguntas que te ayudarán a reconocer y celebrar tus éxitos.

## **Reflexión acerca de los logros**

*Cuéntame sobre el logro que has conseguido.*

---

---

*¿Por qué es tan importante para ti este hito?*

---

---

## **¿Qué retos lograste superar para llegar a este hito?**

*Identifica los desafíos que encontraste.*

---

---

*¿Cómo consiguieron superar estos retos?*

---

---

## **¿Cómo ha influido alcanzar este hito en su proceso de recuperación?**

*Cuéntame sobre las cosas buenas que has visto últimamente.*

---

---

*¿Cómo ha afectado este logro a tu motivación y confianza?*

---

---



**MENTAL  
BALANCE  
HUB**