

# BETWEEN SESSIONS

THERAPEUTIC TOOLS FOR GROWTH AND CHANGE

## Controla tu consumo de bebidas alcohólicas durante la pandemia del COVID-19

### **Objetivo**

Evitar consumir alcohol para lidiar con el estrés y la ansiedad durante el brote del coronavirus.

### **Qué deberías saber**

El consumo de bebidas alcohólicas pudiera ser una manera fácil de escapar de la ansiedad y de los miedos causados por la pandemia del coronavirus. Pudieras encontrar que estás bebiendo más de lo habitual desde que se inició el brote, pero no es una buena manera de lidiar con el estrés, y todos sabemos que beber puede conducir a muchos otros problemas de salud física y mental. Obviamente, esto será más problemático para aquellas personas que han tenido dificultades con el alcohol o las drogas en el pasado.

Esta hoja de trabajo te ayudará a seguir la pista de tus hábitos de consumo de alcohol, y te ofrecerá maneras más saludables de sobrellevar el estrés y la ansiedad.

### **Qué puedes hacer**

Utiliza la tabla siguiente para seguir el rastro de tus hábitos de consumo de alcohol, incluyendo cuando bebes, qué situación o pensamiento estresante te llevaron a beber, y el tipo y la cantidad de alcohol que consumes. Haz copias de esta tabla si fuese necesario.



Hay varias cosas que puedes hacer para lidiar con la ansiedad y el estrés de maneras más saludables:

- Conéctate por teléfono o correo electrónico con familiares y amigos. Comparte tus inquietudes y sentimientos con personas que merezcan tu confianza
- Lleva un diario, escribe poesía o exprésate a través del arte o de un proyecto de manualidades
- Juega con tu mascota
- Practica la respiración profunda o la meditación, usando un video en línea o una miniaplicación
- Cocina u hornea
- Toma una clase en línea o ve un video instructivo
- Asiste a giras virtuales por un museo, a conciertos o a otro entretenimiento en línea
- Disfruta actividades recreativas, por ejemplo películas o programas de televisión transmitidos en corriente continua, o lee un libro
- Escucha música que te relaje o deleite
- Empieza un proyecto que hayas venido postergando: reorganizar el sótano, pintar una habitación o hacer reparaciones caseras de bricolaje
- Relájate tomando un baño o ducha caliente
- Descansa de las noticias sobre la pandemia y descansa de las redes sociales. En cambio, disfruta videos cómicos en YouTube
- Agrega aquí tus propias ideas.

---

---

---

Ahora, selecciona al menos tres actividades de la lista relacionada más arriba que planees hacer para controlar tu estrés y ansiedad. Escríbelas abajo.

---

---

---

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué actividades resultaron más efectivas para controlar tu estrés y ansiedad?

---

---

---

¿Cuán fácil o difícil fue sustituir la bebida por una actividad más saludable para manejar los problemas? Explícalo.

---

---

---

¿Cuán útil fue este ejercicio para ti? \_\_\_\_\_

(1 = no muy útil, 5= moderadamente útil, 10 = sumamente útil)

¿Hay algo en particular que aprendiste de este ejercicio?

---

---

---

Este recurso gratuito es ofrecido por [Between Sessions Resources](#), la mayor biblioteca en línea de herramientas de psicoterapia y asesoría.