

Cómo Controlar El Robo Impulsivo

Objetivo

Ayudarte a comprender tus robos impulsivos y a identificar formas de obtener ayuda.

Lo que debes saber

¿Tiene un historial de robo impulsivo de cosas que no necesita realmente? Las personas que hacen esto pueden padecer un trastorno psiquiátrico específico llamado *cleptomanía*. Este trastorno suele diagnosticarse cuando se ha establecido un patrón de robo impulsivo a lo largo de cierto tiempo. Una evaluación psicológica adecuada por parte de un profesional de la salud mental es un primer paso importante para interrumpir el patrón, el cual puede volverse adictivo o compulsivo con el tiempo.

¿Esto le parece familiar? En esta hoja de trabajo, se le plantearán una serie de preguntas para determinar si padece cleptomanía, o robo impulsivo. A continuación, se ofrecen algunas sugerencias y opciones de tratamiento.

Qué Hacer

A continuación encontrarás una lista de síntomas y características comunes de la cleptomanía. Junto a cada elemento, indica en una escala de 0 a 4 la frecuencia con la que presentas estos síntomas y características, 0 = nunca, 1 = rara vez, 2 = ocasionalmente, 3 = frecuentemente, 4 = siempre.

_____ Eres incapaz de resistir los fuertes impulsos de robar artículos que no necesitas.

_____ Sientes un aumento de la tensión, la ansiedad o la excitación que precede al robo.

_____ Tus episodios de robo suelen estar ausentes de planificación y de colaboración con alguien más (no lo haces porque alguien te retó o por un deseo de venganza).

_____ La falta de dinero no es el problema. Los objetos que robas no tienen ningún valor especial para ti. Lo que te motiva es el acto de robar.

_____ A veces escondes y conservas objetos y/o posees una colección de objetos robados.

_____ A veces devuelves discretamente el objeto a la persona o al lugar que pertenecen.

_____ Has robado en lugares públicos como supermercados o tiendas.

_____ Has robado a amigos o conocidos en una fiesta o evento.

_____ Sientes placer, alivio o gratificación cuando robas.

_____ Sientes un terrible sentimiento de culpa, remordimiento, autodesprecio, vergüenza o miedo a ser detenido tras el robo.

_____ Tienes fuertes impulsos de robar recurrentemente y repites el ciclo de robo.

Si calificas la mayoría de estos puntos con un 2 o más, debes buscar ayuda profesional. Ahora, responde a las siguientes preguntas para continuar con la evaluación de tus robos impulsivos. Si ya estás trabajando con un profesional de la salud mental, tus respuestas te ayudarán a comprender mejor el problema.

1. ¿Qué edad tenías cuando experimentaste por primera vez un fuerte deseo de robar?

2. ¿Con qué frecuencia experimentas el impulso de robar?

3. ¿Alguna vez te han sorprendido o detenido por robar? _____ Sí _____ No

¿Qué sucedió como resultado?

4. ¿Cómo describirías tus sentimientos antes, durante y después de robar algo?

5. ¿Qué tipo de cosas robas? ¿Son cosas que necesitas?

6. ¿Cuál es una situación típica en la que te sentirías inclinado a robar?

7. ¿Qué haces con los objetos robados?

8. ¿Eres consciente de algo específico (un sentimiento, una situación, una persona) que desencadena tu impulso de robar?

9. ¿Cuáles han sido hasta ahora las consecuencias de tus robos en tu vida familiar, social, laboral o escolar?

10. ¿Alguno de tus familiares cercanos ha tenido problemas de robo impulsivo o algún otro problema de salud mental, como depresión o abuso de alcohol o drogas?

11. ¿Consumes alcohol o drogas recreativas? ¿Qué y con qué frecuencia?

12. ¿Has recibido tratamiento por otros problemas de salud mental, como trastornos de la alimentación? En caso afirmativo, ¿qué tratamientos fueron los más eficaces?

13. ¿Estás recibiendo tratamiento por alguna enfermedad?

Aquí tienes algunas cosas que puedes hacer para enfrentarte a tus robos impulsivos. Marca con una cruz las que más probablemente intentarías.

_____ Hablar con un psiquiatra o profesional médico sobre la posibilidad de tomar medicamentos antidepresivos o estabilizadores del estado de ánimo. Se ha comprobado que ciertas medicaciones son útiles para las personas que muestran comportamientos impulsivos o adictivos.

_____ Asistir a una reunión de AA (Alcohólicos Anónimos) o de otro programa de 12 pasos; AA está diseñado para ayudarte a abordar las conductas adictivas utilizando un modelo de autoayuda. Puede que en tu zona haya reuniones de 12 pasos específicamente para personas que roban impulsivamente.

_____ Evitar a las personas o situaciones que puedan desencadenar un robo impulsivo, como amigos a los que sabes que puedes robar o tiendas con poca seguridad.

_____ Hacer una lista de personas a las que podrías llamar o enviar un mensaje de texto si tienes ganas de robar.

_____ Hacer una lista de otras actividades que te aporten placer y un sentido de propósito: aficiones, clases, deportes, voluntariado, etc.

_____ Buscar otras salidas para tu emociones -grupos espirituales, grupos de terapia, lugares donde puedas expresar tus sentimientos con seguridad.

Técnica De Cuatro Pasos Para Detener Tus Robos Impulsivos

Al igual que ocurre con otras conductas adictivas, no existe una solución sencilla para dejar de robar de forma impulsiva. Sin embargo, esta técnica conductual de cuatro pasos puede ayudarte a controlar tus impulsos en el momento.

1. Di la palabra "alto". Cuando notes por primera vez que tienes el impulso de robar algo, practica diciéndote esto. Respira y redirige tu atención inmediatamente.
2. Pregúntate: "¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué estoy pensando?"
3. Piensa en las consecuencias de robar.
4. Recuérdate a ti mismo que eres una buena persona y que te valoras a ti mismo, a tu libertad y que respetas los derechos de los demás.

Reflexiones Sobre Este Ejercicio

1. ¿Cuál es el mayor reto que crees que debes superar para lograr superar tus robos impulsivos?

2. ¿Quién o qué podría ayudarte a superar ese reto?

3. ¿Qué opinas de pedir ayuda profesional para tus robos impulsivos?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
