

Controla Tus Antojos

Objetivo: Ayudarte a entender tus antojos y cómo afectan tú comportamiento.

Por definición, tus antojos te hacen sentir incómodo y tu mente y tu cuerpo empiezan a reaccionar como si sólo pudieras sentirte mejor cuando tus deseos son satisfechos. Tus antojos pueden empezar a apoderarse de tus pensamientos e incluso de tus comportamientos. La naturaleza de cualquier adicción es que te hace hacer cosas que sabes que son perjudiciales para ti o para los demás, pero tus ansias no pueden negarse. Cuando tus ansias son más fuertes, puedes sentir que simplemente no hay nada más importante en el mundo que satisfacerlas. Por supuesto, cuando te dedicas a tu adicción, tus ansias desaparecen temporalmente y, al menos durante un breve periodo de tiempo, vuelves a sentirte bien. Luego el ciclo se repite.

Pero también debes tener en cuenta que si *no* satisfaces tus antojos, éstos acabarán por desaparecer y podrás concentrarte en las cosas más saludables y significativas de tu vida. *No tienes que alimentar tus antojos para sentirte mejor.* Cuando aprendes a controlar tus antojos, puedes tomar decisiones que te hacen sentir feliz y contento, al tiempo que sientes que tienes el control de tu vida.

El primer paso para entender tus antojos es aprender a controlarlos. Los antojos tienen cuatro aspectos diferentes. En primer lugar, está la frecuencia, es decir, la frecuencia con la que se producen los antojos. Luego están las situaciones que desencadenan los antojos. Aunque a veces los antojos surgen "de la nada", la mayoría de las veces hay situaciones específicas que los desencadenan. Luego está la intensidad de los antojos, que puedes calificar en una escala de 10 puntos, en la que 0 = el antojo es apenas perceptible y 10 = el antojo no se puede negar, y es difícil pensar en otra cosa. Por último, está la duración del antojo, que puede medirse en minutos u horas.

Utiliza la hoja de trabajo de la página siguiente para controlar tus antojos. Te ayudará a comprender que los antojos no son constantes, sino que van y vienen. Cuando hayas utilizado esta hoja de trabajo durante al menos una semana, deberías ser capaz de ver que tus antojos suelen ser experiencias predecibles y, por tanto, están bajo tu control.

Control de los Antojos

Fecha(s) de la hoja de trabajo

De _____ a _____

Utiliza esta tabla durante un período de al menos una semana. Haz copias de esta página si tus antojos son frecuentes.

¿Qué te apetece?	Situación	Día y hora	Duración (horas/minutos)	Intensidad (0-10)