

Razones Para No Consumirlas

Objetivo

Mantenerte centrado en las principales razones por las que quisiste dejar de consumir sustancias nocivas creando un práctico recordatorio visual.

Lo que debes saber

Ahora que estás empezando a tomar las riendas de tu vida de una manera más saludable, a veces puede ser abrumador trabajar en tantos cambios a la vez. Una actividad sencilla que ayuda a las personas que se encuentran en los primeros pasos de la recuperación es identificar sus razones específicas para no consumir sustancias nocivas y mantener esa lista (u otro recordatorio visual) a la vista.

Qué hacer

En primer lugar, haz una lista de todas las razones por las que decides trabajar en tu consumo de sustancias nocivas en este momento.

Ejemplos:

- *"Mis hijos me necesitan cerca."*
- *"No quiero perder mi matrimonio."*
- *"Quiero recuperar la confianza de mis padres."*
- *"Quiero sentirme mejor conmigo mismo."*
- *"No quiero morir."*

He aquí algunas categorías generales para empezar a pensar:

- Mejor salud física
- Mejor salud mental (recuperarse de depresión, ansiedad, etc.)
- Ahorro de dinero
- Mejor rendimiento laboral o escolar
- Mejor relación con el cónyuge o pareja

- Mejor relación con los hijos
- Mejor relación con los padres y otros miembros de la familia
- Mejores relaciones con amigos y colegas
- Los “deseos” y la visión del futuro

Tu lista:

A continuación, reduce tu lista a los seis puntos más importantes:

1. _____	4. _____
2. _____	5. _____
3. _____	6. _____

Ahora viene la parte divertida. Toma tu lista y crea una forma atractiva y de fácil acceso para consultarla cada vez que sientas que tu motivación está baja. Puedes escribir tu lista en una ficha o en un papel de colores y guardarla en tu cartera o bolso. También puedes introducir tu lista directamente en la función de notas de tu smartphone. O, en lugar de una lista, puedes descargar imágenes positivas en tu teléfono u ordenador: fotos de seres queridos u otros gráficos inspiradores que te recuerden tus principales razones para no consumir. Se creativo.

Mira tu lista o tus imágenes tan a menudo como lo necesites, y siéntete libre de editar o cambiar tus motivos según lo vayas considerando. A medida que empieces a identificar tus desencadenantes internos y externos y a sintonizar con los momentos en los que tienes un impulso o un antojo, mejorará tu capacidad para darte cuenta de esos pensamientos y sentimientos y para recordar que debes utilizar este ejercicio como estrategia de prevención de recaídas.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio?

_____ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
