



ENTRELAZADOS

El amor vence siempre

KIT PARA ***MOMENTOS DE RECAÍDA***

Tu herramienta de emergencia para el momento exacto de la tentación

“No tengáis miedo de la misericordia de Dios.”

San Juan Pablo II

Antes de empezar

Cómo usar este kit

Este kit no es para leerlo una vez y guardarlo. Está pensado para tenerlo cerca —impreso, o guardado en el móvil— y abrirlo en el momento exacto en que sientes que el impulso empieza a subir. Léelo ahora entero, con calma, para que cuando de verdad lo necesites ya sepas dónde está cada parte y no tengas que buscar.

Rellena la sección "Tu plan de escape" hoy mismo, sin esperar a que llegue el momento difícil. Un plan preparado con antelación funciona mucho mejor que uno improvisado en medio de la tentación.

Este kit está pensado para servirte igual si ya estás en terapia que si todavía no has dado ese paso. Si tienes terapeuta, úsalo como complemento de tu proceso. Si no lo tienes, úsalo igualmente como primera ayuda en el momento difícil, y considera que pedir apoyo profesional en algún momento puede acompañar mucho mejor tu camino.

Un aviso importante

Este kit es un apoyo puntual para momentos concretos, no sustituye un proceso terapéutico. Si tienes terapeuta, contacta con él o ella siempre que lo necesites. Si no lo tienes y sientes que este kit se te queda corto, este puede ser un buen momento para buscar acompañamiento profesional. Si sientes que estás atravesando una crisis más profunda o tienes pensamientos de hacerte daño, contacta de inmediato con los servicios de emergencia de tu país.

GARANTÍA PROFESIONAL

Este kit ha sido elaborado por profesionales de la psicología especializados en el acompañamiento de procesos de adicción, con técnicas de manejo del impulso, integradas con las enseñanzas de San Juan Pablo II sobre la misericordia y la dignidad de la persona.

1 · Qué hacer ahora mismo

Si sientes que el impulso está subiendo en este momento, sigue estos 5 pasos en orden. No hace falta tener ganas de hacerlos, ni sentir que van a funcionar: solo hazlos, uno detrás de otro.

1. PARA

Detente físicamente. Suelta el móvil o cierra la pantalla. Ponte de pie si estás sentado.

2. RESPIRA

Usa la técnica de los 60 segundos de la página siguiente.

3. ALÉJATE

Cambia de habitación, o al menos de espacio físico. Enciende una luz distinta.

4. LLAMA

Contacta con la persona de tu plan de escape (sección 4). Aunque sea solo un mensaje.

5. ESPERA

El impulso baja en 15-20 minutos, aunque ahora mismo no lo parezca. No tienes que decidir nada más que aguantar este rato.

Por qué funciona

Un impulso fuerte se parece a una ola: sube, llega a un punto máximo, y baja sola si no la alimentas. La mayoría de las personas creen que la única forma de que el impulso pare es cediendo a él. No es así: si aguantas sin actuar, la intensidad baja igual, y no deja detrás la sensación de haber perdido de nuevo el control.

Reconoce las señales antes de que suba

Muchas veces el impulso no aparece de la nada: antes hay señales que avisan. Reconocerlas a tiempo te da la oportunidad de actuar antes de que sea tan fuerte. Revisa ahora mismo si sientes alguna de estas cuatro cosas:

H-E-S-C: revisa cómo estás ahora mismo

- Hambre — llevas mucho tiempo sin comer, o comiste mal.
- Enfado — hay una emoción de rabia o frustración que no has resuelto.
- Soledad — llevas tiempo sin hablar con nadie, o te sientes aislado.
- Cansancio — llevas poco descanso, o estás agotado.

Si te reconoces en alguna, atiende primero esa necesidad concreta —comer, descansar, hablar con alguien— antes de seguir. Muchas veces el impulso baja solo al resolver lo que había debajo.

2 · Técnica de los 60 segundos

Esta técnica es una herramienta rápida de psicología para bajar la intensidad de un impulso en menos de dos minutos. Cuanto más la practiques en momentos de calma, mejor te va a funcionar en un momento difícil.

Respiración 4-4-6 (repetir 6 veces)

- Inhala contando despacio hasta 4.
- Aguanta el aire contando hasta 4.
- Exhala muy despacio contando hasta 6.
- Repite este ciclo 6 veces seguidas (unos 60-90 segundos en total).

Después de respirar, nombra en voz baja

- 3 cosas que puedes ver a tu alrededor ahora mismo.
- 2 cosas que puedes tocar (una silla, tu ropa, una pared).
- 1 sonido que puedas oír en este momento.

Otras técnicas rápidas, por si la respiración no basta

Elige la que puedas hacer ahora mismo

- Agua fría — moja las manos, la cara o la nuca con agua fría durante 30 segundos.
- Movimiento — haz 20 sentadillas, o sal a caminar rápido durante 5 minutos.
- Sabor u olor intenso — un chicle de menta fuerte, hielo en la boca, o un aroma marcado.
- Cambio de postura — si estabas sentado, ponte de pie; si estabas tumbado, incorpórate.

Estas técnicas no necesitan que "te lo creas". Son respuestas físicas que ayudan a cortar el impulso mientras pasa el minuto más difícil.



ENTRELAZADOS

ESTO ERA SOLO UNA MUESTRA

“Kit para momentos de recaída”

Has leído solo el comienzo. El material completo tiene 10 páginas: 6 secciones pensadas para usar en el momento exacto en que más se necesitan: protocolo de 5 pasos, técnica de los 60 segundos, frases de rescate, tu plan de escape, cómo actuar si ya ha pasado, y un registro rápido de impulsos.

¿QUIERES SEGUIR LEYENDO?

Encontrarás el material completo en la sección de Materiales de nuestra web.

El amor vence siempre