

Registro de disparadores

Llena una fila por cada impulso o episodio, apenas puedas, aunque no hayas cedido. Si jugaste, compraste o conectaste, anota también el tiempo o el dinero.

La conducta que voy a observar (apuestas, videojuegos, compras, redes u otra)

Disparadores frecuentes
aburrimiento · soledad · estrés · una discusión · tristeza · euforia · dinero a mano · alcohol ·
ganas de recuperar lo perdido · notificaciones · publicidad · la noche a solas

Fecha y hora	Situación (dónde, con quién)	Disparador (qué lo encendió)	Impulso (0-10)	Qué hice y qué pasó después



Trabaja tus disparadores

Después de varios días, busca en tu registro lo que se repite y decide qué hacer con cada disparador.

Disparador que se repite	¿Interno o externo?	Cómo lo evito o lo hago más difícil	Si aparece igual, qué haré

Un disparador interno viene de ti, como una emoción, un pensamiento o el cansancio. Uno externo viene de fuera, como un lugar, una persona, el dinero a mano o una notificación.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

