

Surfear el impulso

Un impulso fuerte se parece a una ola. Sube, llega a lo más alto y baja solo si no le haces caso. Esta técnica te ayuda a sostener el impulso sin actuar hasta que pasa. Cambia cómo respondes al impulso, y la evidencia que la respalda todavía es limitada.

Surfea el impulso, paso a paso

Dejar que el impulso suba y baje sin actuar.

1. Reconoce el impulso y ponle nombre, para tomar distancia de él.
2. Ubica en qué parte del cuerpo lo sientes, sin pelear con la sensación.
3. Obsérvalo como una ola y mira cómo crece.
4. Respira despacio y quédate con la sensación mientras sube.
5. Espera, los impulsos llegan a un punto máximo y después bajan solos.
6. Cuando afloje, elige tu siguiente paso, una actividad o llamar a alguien.

Prepárate antes de que llegue

Tener un plan listo para el momento difícil.

1. Anota qué situaciones suelen disparar el impulso.
2. Ten a mano una actividad corta que te distraiga.
3. Decide a quién puedes llamar o escribir.
4. Recuerda que ceder una vez no borra todo tu avance.

Si consumes alcohol o tranquilizantes tipo benzodiazepinas a diario, dejarlos de golpe puede ser peligroso y conviene buscar ayuda médica antes de intentarlo. Esta hoja acompaña un tratamiento con un profesional.

