



# ANSIEDAD

## y tratamiento de adicciones

---

Guía completa sobre cómo influye la ansiedad en procesos de desintoxicación



Visita nuestra web  
[www.esvidas.es](http://www.esvidas.es)

Llámanos ahora  
**911 091 900**

Envía un email  
[info@esvidas.es](mailto:info@esvidas.es)

*“El primer paso hacia una vida mejor”*

# ÍNDICE

## Ansiedad y tratamiento de adicciones

---

- 1** ¿Qué es la ansiedad y cómo se relaciona con las adicciones?
- 2** Trastornos de ansiedad más comunes en personas con adicciones
- 3** Señales comunes de adicciones impulsadas por la ansiedad
- 4** ¿Cómo romper el ciclo? La ansiedad y el alivio inmediato del consumo
- 5** Herramientas para afrontar la ansiedad sin recurrir a sustancias
- 6** Pedir ayuda ¿Cómo apoyar a alguien que sufre ansiedad y adicción?
- 7** Rutinas, hábitos y autocuidado: Actividades que reducen la ansiedad y previenen recaídas
- 8** Construye un plan de recuperación sin miedo a las recaídas
- 9** Celebra tus progresos: Tú no eres tu ansiedad ni tu adicción

# INTRODUCCIÓN

## ¿Qué es la ansiedad y cómo se relaciona con las adicciones?

La ansiedad puede llegar a ser tan abrumadora que muchas personas buscan calmarla como sea, incluso recurriendo al consumo de sustancias. En este primer apartado entenderás qué es exactamente la ansiedad, cómo puede volverse un desencadenante del consumo y por qué es tan común que ambos trastornos se entrelacen. Comprender esta relación es el primer paso para romper el ciclo y empezar a cuidarte desde la raíz del problema.

La ansiedad es una emoción natural que todos sentimos en determinados momentos: Cuando algo nos preocupa, cuando anticipamos una situación difícil o cuando sentimos que no tenemos el control. Sin embargo, **cuando esta ansiedad se vuelve persistente, intensa o aparece sin una causa clara, puede convertirse en un trastorno** que afecta profundamente la calidad de vida.

Las personas que sufren ansiedad no solo experimentan nerviosismo o inquietud. Pueden sentir una **opresión constante en el pecho, pensamientos que no se detienen, miedo a perder el control o un estado de alerta continua**. En esos momentos, el cuerpo y la mente están tan agotados que lo único que se desea es un poco de calma.

Y es justo ahí donde **muchas personas encuentran un aparente “alivio” en el consumo de sustancias**. El alcohol, el tabaco, los tranquilizantes o incluso otras conductas como comer compulsivamente pueden parecer soluciones rápidas para apagar esa sensación incómoda. Pero ese alivio es solo momentáneo.



# El vínculo silencioso entre ansiedad y adicciones

Cuando alguien comienza a usar una sustancia para calmar su ansiedad, puede entrar sin darse cuenta en un círculo difícil de romper. Este ciclo **puede derivar en una dependencia emocional o física, en la que el consumo ya no es una elección, sino una necesidad** para soportar el día a día. La ansiedad y la adicción se alimentan mutuamente, dificultando aún más la recuperación si no se abordan juntas.



**¡Recuerda!** No se trata solo de dejar una sustancia, sino de aprender a gestionar lo que la provoca. Ese malestar emocional que muchas veces has intentado calmar como mejor has podido. Reconocer este patrón no es un motivo de culpa, sino un acto de valentía y conciencia que te acerca a una recuperación real y duradera.

# ¿Por qué es importante entender esta relación?

Muchas personas **intentan tratar solo una parte del problema** o intentan dejar de consumir sin tener en cuenta la ansiedad, o bien toman medicación para reducirla sin pararse un momento a pensar en su patrón de consumo. Sin un enfoque completo, es más probable que aparezcan recaídas o frustraciones.

Entender **cómo interactúan la ansiedad y la adicción** permite avanzar con más conciencia, compasión y eficacia. No se trata solo de dejar de consumir, sino de aprender a calmarte sin hacerte daño.

## REFLEXIONA SOBRE CÓMO SE MANIFIESTA ESTO EN TU VIDA

Si estás aquí, **es probable que la ansiedad o las adicciones formen parte de tu vida**, o quizás estés apoyando a alguien que las enfrenta. Queremos que sepas que dar este paso, aunque sea pequeño, es un acto de valentía. La ansiedad y las adicciones pueden sentirse como una tormenta que no para, pero hay formas de encontrar calma y recuperar el control.

Para ayudarte a entender cómo la ansiedad y las adicciones se relacionan en tu caso, **te proponemos una actividad sencilla**. No necesitas responder a cada pregunta ahora; tómate tu tiempo y sé amable contigo mismo/a. Hazlo con calma, sin juzgarte. Si te sientes abrumado/a, puedes dejarlo para otro momento. Cada respuesta te ayudará a conocerte mejor.

### ¿Qué síntomas de ansiedad siento con más frecuencia?

(Ej.: palpitaciones, pensamientos repetitivos...)

---

---

### ¿Qué hago para calmar mi ansiedad?

(Ej.: beber, fumar, usar el móvil...)

---

---

### ¿Qué consecuencias negativas noto después de hacerlo?

(Ej.: culpa, más ansiedad, problemas con otros...)

---

---

### ¿Qué me gustaría cambiar o mejorar?

(Ej.: encontrar otras formas de relajarme...)

---

---

# TRASTORNOS DE ANSIEDAD MÁS COMUNES EN PERSONAS CON ADICCIONES

Saber más sobre los trastornos de ansiedad puede ayudarte a ponerle nombre a lo que sientes, y eso es un gran comienzo. No estás solo/a: **muchas personas que enfrentan adicciones también lidian con ansiedad, y reconocerlo es el primer paso para encontrar alivio.** En esta sección, exploraremos los trastornos de ansiedad más comunes que suelen aparecer junto a las adicciones, con ejemplos claros para que puedas identificar si alguno resuena contigo. Recuerda: no tienes que encajar perfectamente en una categoría, y está bien tomarte tu tiempo para reflexionar.

Los trastornos de ansiedad son formas en las que las que **el sentimiento o emoción se vuelven más intensos, constantes o interfieren con tu vida diaria.** A continuación, te explicamos los trastornos de ansiedad más frecuentes en personas con adicciones.

## Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)

El TAG (Trastorno de Ansiedad Generalizada) **se manifiesta como un sentimiento de preocupación constante y excesiva por diversas cosas, pese a no existir un motivo claro.** Puede sentirse como si el cerebro “no se apagara nunca”, y muchas personas lo describen como vivir en alerta continua, intentando controlar todo lo que podría salir mal. En este contexto, recurrir al consumo puede parecer una forma rápida de desconectar, calmar la mente o poder dormir, aunque el alivio sea solo temporal.



INQUIETUD



DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE



TENSIÓN MUSCULAR



FATIGA



IMSONNIO

Las personas con TAG a menudo buscan **calmar su mente inquieta con sustancias o comportamientos que les faciliten evadirse.** Imagina que no puedes dejar de pensar en si hiciste bien una tarea concreta en el trabajo, aunque ya la enviaste a tus superiores. Esa preocupación te sigue todo el día, y sientes que solo una copa o un cigarrillo podrán ayudarte a sentirte mejor.

# Fobia o ansiedad social

La fobia social es un miedo intenso a ser juzgado/a o rechazado/a en situaciones sociales. No es solo timidez; es una sentimiento que puede hacer que evites eventos o interacciones. Quien la padece no es simplemente tímido/a, sino que siente una **presión constante por no equivocarse, ser aceptado o no destacar**.

El miedo puede llegar a ser tan fuerte que **cualquier encuentro social que puede llegar a generar sufrimiento y, en consecuencia, aislamiento**. El consumo (especialmente de alcohol y sustancias) suele utilizarse como “muletilla” para socializar o desinhibirse, pero esto solo refuerza la idea de que uno mismo no puede afrontar esas situaciones sin ayuda externa.



PÁNICO A  
HABLAR  
EN PÚBLICO

EVITAR  
REUNIONES

SUDORACIÓN

AVERGONZARSE  
FÁCILMENTE

BLOQUEO  
MENTAL

Muchas **personas con fobia social usan alcohol o drogas para “soltarse” en eventos sociales**. Imagina que tienes una cena con compañeros de trabajo y pasas días preocupado/a por si dirás o harás algo que pueda ser juzgado por el resto. Antes de ir, tomas un par de copas para sentirte más seguro/a, pero luego no puedes evitar sentirte culpable.

## Trastornos de pánico

Este trastorno se caracteriza por **episodios repentinos de miedo intenso que parecen salir de la nada**. Pueden ser tan fuertes que sientes que estás perdiendo el control o incluso que te vas a morir.

Las personas con este trastorno suelen vivir con miedo constante a “que vuelva a pasar”, lo que puede llevarlas a aislarse o evitar todo lo que les recuerde una crisis previa. El **consumo de sustancias puede convertirse en una forma de intentar prevenir los ataques, relajarse o dormir**, aunque a largo plazo solo agrava el problema.



PALPITACIONES



SUDORACIÓN



TEMBLORES



DIFICULTAD PARA  
RESPIRAR



EVITAR LUGARES  
O SITUACIONES

Los ataques de pánico son tan abrumadores que **algunas personas recurren a medicamentos no recetados, alcohol o drogas para evitarlos o calmarlos**. Imagina que estás en un supermercado y, de repente, sientes que te falta el aire y el corazón te late muy rápido. Después, evitas volver por miedo a que ocurra de nuevo, y tomas una copa antes de salir de casa para “controlar los nervios”.

## Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)

El TOC implica pensamientos repetitivos e intrusivos (obsesiones) que generan ansiedad, y los comportamientos o rituales (compulsiones) que realizas para calmarla, aunque no siempre funcionan. **El TOC no se trata solo de ser ordenado o perfeccionista.**

Es una lucha diaria con pensamientos que la persona no desea tener, y que le generan mucho sufrimiento. **Estos comportamientos pueden ofrecer alivio momentáneo, pero nunca es suficiente.** Algunas personas buscan en las sustancias una vía de escape para adormecer la mente o apagar ese diálogo interno incontrolable.



PENSAMIENTOS  
OBSESVOS



REVISAR LAS  
COSAS  
CONSTANTEMEN  
TE



ACCIONES  
REPETITIVAS



SENTIMIENTOS  
INDESEADOS



ANSIEDAD POR  
LOS “RITUALES”

Algunas personas con TOC recurren a sustancias o comportamientos adictivos para calmar la ansiedad de sus obsesiones. Imagina que no puedes dejar de pensar en que algo malo pasará si no compruebas la cerradura tres veces. Si no lo haces, la ansiedad es tan fuerte que tienes que recurrir al alcohol o las pantallas para distraerte. Esta es la realidad de aquellos que enfrentan una adicción y también sufren algún trastorno obsesivo-compulsivo o TOC.

# Trastorno por estrés postraumático (TEPT)

Este tipo de trastorno de ansiedad, **aparece tras vivir un evento traumático (accidente, abuso, violencia...)** y puede generar un estado constante de hipervigilancia, miedo o desconexión emocional.

El trauma no desaparece solo con el tiempo. Muchas personas conviven con sus secuelas durante años, reviviendo momentos dolorosos sin previo aviso. **El consumo puede convertirse en un refugio para intentar olvidar o anestesiar el dolor.** Sin embargo, esta vía no resuelve el origen del sufrimiento y puede acabar generando una nueva herida: la adicción.



Muchas personas que han vivido un trauma **recurren al consumo para intentar "apagar" lo que sienten.** Imagina que has sufrido un accidente o una experiencia muy dolorosa, y aunque ha pasado tiempo, hay noches en las que no puedes dormir por las pesadillas o momentos del día en los que un ruido o una imagen te transportan de golpe al pasado.

Esa angustia es tan intensa que tomas una pastilla, fumas o bebes algo para relajarte, para **desconectarte de lo que te recuerda aquello.** Puede parecer que funciona... hasta que te das cuenta de que necesitas hacerlo cada vez más seguido, y el dolor sigue ahí, solo que más silenciado.



# SEÑALES COMUNES DE ADICCIONES IMPULSADAS POR LA ANSIEDAD

Las adicciones impulsadas por la ansiedad **se manifiestan de muchas formas, a través de tu cuerpo, tus emociones y tus acciones**. Estas señales que son comunes en la mayoría de casos, pueden dividirse en dos categorías: las físicas y comportamentales, y las emocionales o cognitivas. No necesitas experimentarlas todas; cada persona es única, y cualquier señal es una oportunidad para conocerte mejor y actuar antes de seguir alimentando esa dependencia.

Si estás aquí, ya estás haciendo algo muy valiente: Tomarte un momento para entender lo que vives. Identificar a tiempo las señales de ansiedad y su impacto en las adicciones no siempre es fácil, pero **es un paso importante hacia el cambio**. No estás solo/a, y no hay nada de lo que avergonzarse.

Aprender a reconocer estos síntomas que indican que la ansiedad está impulsando un comportamiento adictivo es un paso clave hacia la toma de conciencia. A menudo, **pueden pasar desapercibidos o confundirse con hábitos "normales"**, pero con el tiempo empiezan a afectar profundamente el bienestar físico, emocional y las relaciones personales.

## Señales físicas y de comportamiento

Estas señales suelen aparecer porque tu cuerpo está en un estado de alerta constante o porque **las sustancias o comportamientos adictivos tienen un impacto físico**.

Tal vez antes **lo hacías solo en ciertos momentos, y ahora lo necesitas para dormir, salir o trabajar**. Estos cambios en tus rutinas o reacciones físicas pueden ser indicadores de que el consumo se ha vuelto una forma de manejar la ansiedad.



Necesitas consumir para hacer otras cosas



Evitas situaciones difíciles, a menos que consumas



Tu consumo aumenta y lo necesitas para funcionar



Sin consumir estás irritable, nervioso/a o con ansiedad



Intentas reducir o dejar el consumo, pero no puedes

# Señales emocionales y cognitivas

La ansiedad y las adicciones también afectan cómo te sientes emocionalmente. Estas señales pueden hacerte sentir atrapado/a en un torbellino de emociones difíciles y tienen que ver con los pensamientos que acompañan al consumo. A menudo, no se ven desde fuera, pero son los síntomas que más pesan por dentro. Si **necesitas consumir para calmar la mente o tu estado emocional depende de una sustancia o comportamiento**, es importante prestarle atención y actuar cuanto antes.



Usas una sustancia o una conducta como "vía de escape"



Piensas que no puedes enfrentar situaciones sin consumir



Alivio inmediato al consumir, pero luego también culpa, vergüenza...



Buscas excusas constantes para justificar el consumo



Estás en alerta constante o te cuesta desconectar sin consumir

Estas señales son parte del **ciclo ansiedad-adicción** que mencionamos antes. La ansiedad te empuja a buscar alivio inmediato, y las adicciones ofrecen una **solución rápida, pero temporal**. Con el tiempo, las consecuencias de la adicción (como problemas de salud, conflictos o culpa) generan más ansiedad, y el ciclo se refuerza.

Reconocer estas señales no significa que tengas que cambiar todo de golpe. Solo significa que estás empezando a entender lo que pasa, y eso ya es un gran logro.

## Diferenciar si el consumo es ocasional o está vinculado a la ansiedad

La diferencia no siempre es evidente, pero aquí tienes una **pregunta que puede ayudarte: ¿Estoy consumiendo para disfrutar o para aliviar algo que me afecta emocionalmente?** Si la respuesta es lo segundo, es posible que estés usando la sustancia o conducta como forma de regular tu ansiedad, aunque no seas plenamente consciente de ello.



# Registro de las señales de consumo impulsadas por un trastorno de ansiedad

A veces no es fácil saber si el consumo responde a una necesidad real o si está siendo una vía de escape emocional. Es importante **observar con más claridad lo que sientes, antes y después de consumir**. No se trata de juzgarte, sino de conocerte mejor y dar pequeños pasos hacia el cambio.



## EJEMPLO PRÁCTICO

Para ayudarte a **identificar estas señales en tu día a día**, te proponemos una actividad sencilla: Un registro de síntomas. No es para juzgarte, sino para conocerte mejor. Tómate tu tiempo y sé amable contigo mismo/a. A continuación verás un ejemplo de cómo realizar este registro.

Día o momento	¿Qué siento antes de consumir?	¿Qué consumí o qué hice?	¿Cómo me sentí después?	¿Me ha ayudado con la ansiedad?
2 de abril - Al salir del trabajo	Nervios y pensamientos acelerados después de una discusión	Bebí dos copas de vino mientras veía la tele	Al principio relajada, pero luego culpable y preocupado/a	Sí, al principio, pero luego la ansiedad volvió más fuerte
3 de abril - Al ir al supermercado	Ansiedad por una fiesta esta noche. Miedo a no encajar.	Tomé una copa antes de salir para "soltarme".	Más suelto, pero después ansioso por hablar mucho	Sí, al principio, pero después la ansiedad volvió



Al final de la guía encontrarás la plantilla descargable para registrar estas señales

# ¿CÓMO ROMPER EL CICLO? LA ANSIEDAD Y EL ALIVIO INMEDIATO DEL CONSUMO

Cuando vivimos con ansiedad, buscamos alivio. Y lo queremos rápido, sin complicaciones, sin sentir más de lo necesario. El problema es que **muchas veces el camino más corto parece ser el consumo**: una copa para calmar los nervios, un porro para evitar ciertos pensamientos, una pastilla para poder dormir. Y así, sin darnos cuenta, entramos en un ciclo que nos atrapa.

Romper este ciclo puede parecer difícil, pero cada pequeño paso que das es una victoria. Conociendo **cómo funciona el ciclo entre la ansiedad y el consumo**, puedes adoptar estrategias prácticas para interrumpirlo. No necesitas cambiar todo de una vez; con herramientas sencillas y un poco de práctica, puedes empezar a encontrar alivio con métodos más saludables ¡Estás haciendo un gran esfuerzo solo al estar aquí!

## ¿Cómo funciona el ciclo ansiedad-consumo?

Es un ciclo automático, casi invisible, que parece ayudarnos... hasta que notamos que estamos atrapados, pero **¿Por qué cuesta tanto salir de este patrón?** Porque la mente aprende muy rápido lo que funciona para evitar el dolor. Si cada vez que aparece la ansiedad recurrés al consumo y eso la alivia (aunque solo sea por un rato), **tu cerebro asocia esa sustancia o conducta con “solución”**. Cuanto más repitas el patrón, más difícil será cambiarlo. Pero eso no significa que no se pueda.



# ¿Cómo empezar a romper el ciclo?

Romper este ciclo significa encontrar **nuevas formas de manejar la ansiedad, que te cuiden a largo plazo en lugar de ofrecer solo un alivio momentáneo**. A veces tendrás que dar pasos pequeños, casi imperceptibles. Pero con cada uno de ellos estás construyendo un nuevo camino: uno que nace desde la conciencia y el autocuidado. Y eso, aunque parezca poco, lo cambia todo.

Aquí tienes algunas ideas clave que puedes comenzar a aplicar, poco a poco:

## DETÉN EL PILOTO AUTOMÁTICO

Antes de consumir, haz una pausa. Pregúntate: ¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Qué quiero evitar?



## IDENTIFICA TUS DESENCADENANTES

¿Qué situaciones, personas o emociones te llevan al consumo? Anótalos para tenerlos en cuenta siempre.



## APRENDE A TOLERAR EL MALESTAR

Sentir ansiedad no es peligroso, aunque lo parezca. Puedes aprender a respirar, a distraerte de forma sana, a calmarte sin consumir.



## BUSCA OTRAS FORMAS DE ALIVIO

Actividades como andar, escribir, escuchar música, hablar con alguien... no eliminan la ansiedad rápido, pero ayudan a gestionarla.



## NO BUSQUES HACERLO PERFECTO

Romper el ciclo lleva tiempo. A veces lo romperás del todo. Otras, solo lo frenarás un poco. Pero cada intento cuenta.



# Estrategias para romper el ciclo ansiedad-consumo

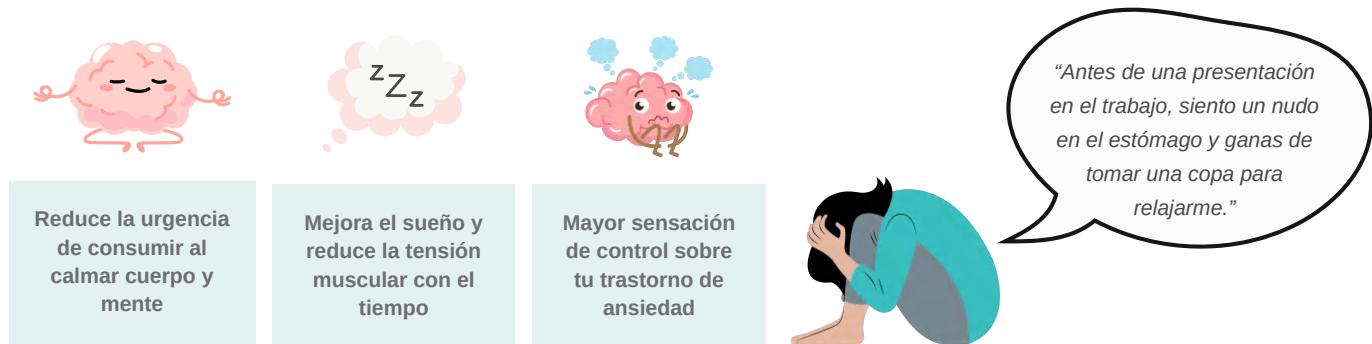
Cuando la ansiedad te empuja a buscar alivio inmediato, puede parecer que consumir es la única solución. Pero hay otras **formas de calmarte que no perjudican tu cuerpo y tu mente, y que te ayudan a construir un bienestar duradero**. Estas herramientas son accesibles, las puedes usar en cualquier momento y no requieren experiencia previa. Lo mejor es que puedes adaptarlas a tu vida diaria, ya sea en casa, en el trabajo o en un momento de estrés.

No se trata de eliminar la ansiedad de un día para otro, sino de aprender a manejarla poco a poco, **dándote el control para elegir cómo responder**. Prueba una de estas estrategias y descubre cómo pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.

## TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PARA CALMAR LA ANSIEDAD

La ansiedad activa el sistema nervioso simpático, poniendo tu cuerpo en modo “lucha o huida”. Las técnicas de respiración **estimulan el sistema nervioso parasimpático, que promueve la relajación**, reduciendo el ritmo cardíaco y la sensación de urgencia.

Esto no solo alivia la ansiedad en el momento, sino que, con práctica regular, puede disminuir su frecuencia e intensidad. Además, **son una herramienta gratuita, portátil y discreta, ideal para usar en cualquier situación**, desde una reunión tensa hasta un momento de soledad en casa.



Cuando estás ansioso/a, tu respiración se vuelve rápida y superficial, lo que intensifica síntomas como palpitaciones o tensión. Al **respirar de forma lenta y controlada**, reduces estos síntomas y creas un espacio para responder a la ansiedad sin recurrir a sustancias.



Al final de la guía encontrarás ejercicios de respiración para calmar la ansiedad

## DISTRACCIONES SALUDABLES

Las distracciones saludables son **actividades que redirigen tu atención de la ansiedad a algo positivo**, ayudándote a evitar el impulso de consumir. Pueden ser físicas (como caminar), creativas (como dibujar) o mentales (como resolver un puzzle), y se eligen según tus gustos.

Cuando la ansiedad te empuja a consumir, tu mente busca una forma rápida de escapar del malestar. Las distracciones saludables ofrecen **una alternativa que no solo evita el consumo, sino que también mejora tu estado de ánimo** y te da un sentido de logro.



Al ocupar tu mente y cuerpo en algo placentero o productivo, **reduces la intensidad del impulso y creas momentos de bienestar**. Con el tiempo, estas distracciones pueden convertirse en hábitos que reemplacen las sustancias.

Además, te ayudarán a **disminuir la urgencia de consumir al cambiar el foco de atención**, fomentar hábitos positivos que refuerzen tu autoestima y te invitan a descubrir cosas nuevas que podrás disfrutar y usar para calmar la ansiedad a largo plazo.

**Recomendación:** Crea un “Kit de distracción” con una lista de 5-10 actividades que te gusten o quieras probar. También puedes llevar contigo algo para distraerte, como una pelota antiestrés, un pequeño cuaderno de notas o un libro. Si la ansiedad persiste, prueba otra actividad o combínala con una técnica de respiración. Añade o quita actividades de tu lista según lo que funcione.

## APRENDE A IDENTIFICAR LOS DESENCADENANTES

Saber qué dispara tu ansiedad te da poder para **anticiparte y elegir respuestas más saludables en lugar de recurrir a sustancias o comportamientos dañinos**. Al entender tus desencadenantes, puedes planificar estrategias (como respiración o distracciones) para esos momentos, rompiendo el ciclo de ansiedad-consumo. Este proceso fomenta la autoconciencia y ayuda a sentirte más controlado/a.

Identificar los desencadenantes forma parte del proceso para reconocer **situaciones, emociones, pensamientos o entornos que provocan tu ansiedad y te empujan a consumir**. Los desencadenantes pueden ser externos (ej: una discusión) o internos (ej: un pensamiento negativo).



Al ocupar tu mente y cuerpo en algo placentero o productivo, **reduces la intensidad del impulso y creas momentos de bienestar**. Con el tiempo, estas distracciones pueden convertirse en hábitos que reemplacen las sustancias.

Además, te ayudarán a **disminuir la urgencia de consumir al cambiar el foco de atención**, fomentan hábitos positivos que refuerzan tu autoestima y te invitan a descubrir cosas nuevas que podrás disfrutar y usar para calmar la ansiedad a largo plazo.

**Recuerda:** Cada vez que eliges una de estas estrategias en lugar de consumir, estás construyendo un nuevo camino hacia el bienestar. No necesitas dominarlas todas de una vez; prueba una técnica, como la respiración, una distracción saludable o identificar un desencadenante, y observa cómo te hace sentir. Si necesitas apoyo, en Esvidas podemos ayudarte.

# HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR LA ANSIEDAD SIN RECURRIR A SUSTANCIAS

Llegar hasta aquí es una prueba de tu fuerza y compromiso contigo mismo/a. Sabemos que **la ansiedad puede sentirse como un peso constante, y que las sustancias a veces parecen la única forma de aliviarlo**. Pero estás descubriendo que hay otros caminos, caminos que te cuidan y te hacen más fuerte. En esta sección, te ofrecemos cuatro herramientas prácticas para manejar la ansiedad sin recurrir a sustancias: mindfulness, ejercicio físico, escritura expresiva y conexión social.

Estas herramientas complementan las estrategias que pueden ayudarte a romper el ciclo del consumo, y están diseñadas para **ayudarte a construir una vida más tranquila y plena**. No necesitas ser experto/a ni hacerlo todo a la vez; cada pequeño paso es un logro ¡Estamos contigo, y TU PUEDES con esto!

## Un espacio para crecer: Construyendo tu bienestar

Las herramientas que te presentamos a continuación son como semillas que puedes plantar en tu día a día. Algunas te ayudarán a estar más presente, otras a mover tu cuerpo o a conectar con tus emociones y con los demás. **Son flexibles, accesibles y se pueden adaptar a tu vida**, ya sea en un piso en la ciudad, un pueblo tranquilo o un momento robado entre el trabajo y la casa. Prueba una, combínalas o descubre cuál conecta mejor contigo. Lo importante es que te des permiso para cuidarte.



### MINDFULNESS

El mindfulness te ayuda a “anclarte” en el presente, reduciendo la intensidad de esos pensamientos y la urgencia de consumir.

### EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio te ayuda a construir tu bienestar físico y mental a largo plazo, mejorando la calidad del sueño y reduciendo la falta de autoestima.

### ESCRITURA

Organizarás tus pensamientos, identificarás los patrones que te llevan a consumir y liberarás las emociones que están atrapadas.

### SOCIALIZAR

Conectar con otros reduce esa soledad, refuerza tu sentido de pertenencia y te da una fuente natural de alivio. No estás solo/a en este camino.

## MINDFULNESS: ESTAR PRESENTE EN EL MOMENTO

El mindfulness es la práctica de **prestar atención al momento presente** con curiosidad y sin juzgarte. En lugar de dejar que los pensamientos ansiosos te arrastren al pasado o al futuro, te enfocas en lo que está sucediendo ahora: los sonidos, las sensaciones, tu respiración.

La ansiedad a menudo surge de preocupaciones sobre lo que ya pasó o lo que podría pasar. El mindfulness te ayuda a “anclarte” en el presente, reduciendo la intensidad de esos pensamientos y la urgencia de consumir para escapar. Estudios muestran que **el mindfulness disminuye los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y mejora la regulación emocional**, haciéndote más resistente a la ansiedad con el tiempo. Es una herramienta suave pero poderosa que puedes usar en cualquier lugar.



Reduce los pensamientos intrusivos y repetitivos



Activa el sistema nervioso parasympático



Tomarás decisiones de forma más consciente



Al final de la guía encontrarás una hoja con pasos para la práctica del Mindfulness

## EJERCICIO FÍSICO: MOVER EL CUERPO Y CALMAR LA MENTE

El ejercicio libera endorfinas, los químicos naturales del cerebro que mejoran el estado de ánimo, y **reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés**. También canaliza la energía que provoca la ansiedad, ayudándote a sentirte más tranquilo y relajado. A diferencia del consumo, que ofrece alivio temporal, el ejercicio construye bienestar físico y mental a largo plazo, mejorando el sueño y la autoestima.

Mover el cuerpo te ayudará a **reducir la ansiedad y mejorar tu estado de ánimo gracias al proceso natural que el ejercicio físico produce en tu cerebro**. No es necesario correr una maratón. Basta con caminar, estirarte, bailar o hacer ejercicios suaves durante 10-20 minutos al día.



Disminuye los niveles de cortisol



Libera dopamina y serotonina



Te ayuda a reconectar con tu cuerpo

## ESCRITURA: PONER TUS PENSAMIENTOS EN PAPEL

La ansiedad puede sentirse como un nudo de pensamientos que no sabes desenredar. Escribir te ayuda a organizarlos, identificar patrones y liberar emociones atrapadas. Hay estudios muestran que **la escritura expresiva reduce los síntomas de ansiedad y mejora el bienestar emocional** al darte un espacio seguro para expresarte. Es una alternativa saludable al consumo, que te permite enfrentar tus sentimientos en lugar de evitarlos.

Cuando dejas salir lo que llevas dentro, lo ves con más claridad y **puedes responder con más calma, en lugar de actuar por impulso**. Es una forma de “sacar” la ansiedad de tu mente y procesarla.



Libera tensiones emocionales, reduciendo la carga mental



Favorece el autoconocimiento, identificando patrones de pensamiento



Es una alternativa segura al consumo impulsivo



Al final de la guía encontrarás una plantilla para anotar tus pensamientos

## SOCIALIZAR: APOYARTE EN LOS DEMÁS

Compartir lo que sientes con personas de confianza puede **aliviar la ansiedad tanto como las técnicas de respiración**. A veces, solo necesitas saber que alguien está ahí para ti. La ansiedad se alimenta en soledad; en cambio, cuando te abres a otras personas, la carga se hace más liviana. No necesitas contar todo. A veces basta con decirle a alguien: “No estoy bien, ¿Podemos hablar un rato?”

Hablar sobre tus sentimientos (o incluso sobre algo cotidiano) puede **disminuir la urgencia de consumir, ofreciendo una alternativa más saludable y duradera**. Además, las relaciones positivas fortalecen tu bienestar emocional.



Reduce la sensación de soledad o incomprendión



Expresarás lo que sientes sin acumularlo en tu “mochila”



Fortalece los vínculos que son clave en la recuperación

# PEDIR AYUDA ¿CÓMO APOYAR A ALGUIEN QUE SUFRE ANSIEDAD Y ADICCIÓN?

Cuando alguien que queremos está sufriendo, lo natural es querer ayudar. Pero **cuando esa persona está atrapada en un ciclo de ansiedad y consumo, puede que no sepa cómo pedir apoyo...** o que incluso lo rechace. En muchos casos, la adicción actúa como una barrera para el diálogo, y la ansiedad distorsiona la forma en la que la persona percibe la realidad. Es común que haya miedo, rechazo o aislamiento, tanto de parte de quien sufre como de quien acompaña.

Si estás aquí, es porque quieres **ayudar a alguien que quieras y que está luchando contra la ansiedad y una adicción**. Ese deseo de apoyar es un acto de amor y valentía, pero también puede ser un camino lleno de dudas, miedo o frustración.

Por eso, es importante aprender a **estar presentes de manera respetuosa, sin juzgar, sin forzar, y sobre todo, sin perder el vínculo**. A veces, no es lo que decimos, sino cómo lo decimos. En esta sección te ofrecemos herramientas prácticas para acompañar con sensibilidad, tanto si la persona está dispuesta a hablar como si todavía no ha reconocido que necesita ayuda.

## Hablar con alguien que sufre ansiedad y adicción

Conversar por primera vez con alguien sobre su ansiedad y problemas de adicción es un momento muy delicado. Puede que tengas miedo de decir algo incorrecto o de que te rechacen, pero **una conversación empática y bien preparada puede abrir la puerta a la confianza y al cambio**. La clave está en escuchar más que hablar, mostrar que te importa sin presionar, y crear un espacio donde se sientan seguros para compartir, aunque sea una breve conversación. Esta primera charla no busca resolver todo, sino plantar una semilla de apoyo y mostrar que estás ahí para ellos/as.

### ANTES DE EMPEZAR, PREGÚNTATE:



¿Estoy calmado/a emocionalmente para iniciar esta conversación?



¿Lo hago desde el cariño y la preocupación y no desde la crítica?



¿Estoy dispuesto/a a escuchar activamente y no solo a hablar?

## LO QUE PUEDES HACER Y LO QUE DEBES EVITAR

Después de reflexionar sobre tus intenciones y emociones, así como de reconocer tus propios sentimientos en este preciso momento, podrás **abordar la conversación con calma y claridad**. A continuación, te ofrecemos una lista de acciones que puedes aplicar y otra de cosas que es mejor evitar para que esta primera charla sea lo más constructiva posible.

**Aplica estos consejos y recuerda: No se trata de convencer, sino de acompañar desde la empatía**

-  **Elige un momento tranquilo, sin distracciones.** Evita hacerlo durante una crisis o bajo los efectos de una sustancia.
-  **Habla desde tu experiencia emocional.** Usa frases como “me preocupa verte así” en lugar de “tienes un problema”.
-  **Escucha activamente sin interrumpir.** A veces la persona solo necesita sentirse comprendida
-  **Haz preguntas abiertas, no acusaciones.** Ejemplo: “¿Cómo te estás sintiendo últimamente?”
-  **Ofrece ayuda concreta y realista.** Ejemplo: “Si quieras hablar con alguien, puedo acompañarte.”
-  **Infórmate previamente sobre ansiedad y adicción.** Para poder comprender sin juzgar.



## Evita estas acciones y recuerda: Un acercamiento respetuoso y sincero puede ser el primer paso para la comunicación



**No confrontes ni acuses.** Evita juzgar, sermonear o dar lecciones con frases como "estás arruinando tu vida", "ya deberías haber cambiado", etc.



**No minimices sus sentimientos.** Evita comentarios como "No es para tanto" o "Solo relájate". La ansiedad y la adicción son experiencias reales y dolorosas.



**No quieras ser su terapeuta.** Tu papel es apoyar, no diagnosticar ni solucionar. Anímate a buscar ayuda profesional en lugar de dar soluciones complejas



**No des ultimátums.** Evita frases como "Si no dejas de beber, no te hablaré más". Esto puede generar miedo o resentimiento en lugar de motivar el cambio



**No te tomes su reacción como algo personal.** La ansiedad y la adicción pueden hacer que reaccionen de forma defensiva.



**No le culpes ni fuerces la conversación.** Trata de no involucrarte en cómo te hace sentir esta situación y si la persona no está lista, deja la charla para otro momento.

**Recuerda:** Lo más importante es la intención con la que te acercas. Si es desde el respeto, la empatía y el deseo sincero de estar ahí, eso ya es un paso enorme. A veces, una sola conversación con tono humano puede sembrar una semilla que germe más adelante. No se trata de convencer en una sola charla, sino de abrir la puerta al vínculo y al cuidado.



# Cómo ayudar a alguien que rechaza ser ayudado

Es muy duro ver cómo alguien a quien queremos se niega a recibir ayuda. Puede que en un primer momento lo niegue todo, que se enfade si lo mencionamos, o que diga que lo “tiene todo bajo control”. Pero detrás de esa negación puede haber mucho miedo, culpa, vergüenza o una sensación de fracaso. No reconocer el problema no significa que no lo sufra, sino que quizás aún no está preparado para enfrentarlo.

Aquí lo importante es sostener el vínculo y sembrar pequeñas semillas de conciencia y cariño. La recuperación **empieza, muchas veces, antes de que la persona diga “sí, necesito ayuda”**. Comienza cuando siente que no será rechazada, que alguien está ahí... incluso cuando ella aún no puede estarlo para sí misma.

## ANTES DE HABLAR, PREGÚNTATE:



¿Estoy hablando desde el cariño o lo hago desde la frustración?



¿Estoy dispuesto/a a aceptar que quizás no escuche lo que quiero oír?



¿Estoy cuidando también de mi bienestar emocional en este proceso?

## LO QUE PUEDES HACER Y LO QUE DEBES EVITAR

Cuando alguien niega su problema, lo último que necesita es presión, y lo primero que necesita es no sentirse solo/a. Aunque no lo diga en voz alta, **saber que alguien está ahí, disponible, sin juzgar ni empujar, puede marcar la diferencia** cuando llegue el momento de pedir ayuda.

Sostener sin invadir es un acto de amor difícil, pero muy importante. Acompañar con paciencia y respeto es también una forma de ayudar, aunque todavía no lo veas reflejado.

En la siguiente página, te ofrecemos una lista de acciones que puedes aplicar y otra de cosas que es mejor evitar para seguir siendo un apoyo efectivo, incluso cuando se resisten a recibir ayuda.

## Aplica estos consejos y recuerda: Acompañar desde la paciencia y el respeto también es una forma de ayudar, aunque aún no lo veas reflejado



**Mantén el vínculo desde la calma y la escucha.** A veces solo se trata de estar presente. Saber que alguien está ahí puede ser una luz para cuando llegue el momento de pedir ayuda.



**Deja mensajes claros pero sin presión.** Una frase sencilla como “Cuando quieras hablar, estoy aquí” puede funcionar como una puerta abierta que cruzar cuando esté lista.



**Valida lo que siente aunque no compartas su visión.** No necesitas estar de acuerdo para acompañar. No hay que justificar el consumo, sino reconocer que el dolor existe y merece ser atendido.



**Comparte información útil de manera cuidadosa.** Puedes dejar a mano una guía, el contacto de un profesional o una hoja informativa, sin forzar ni esperar respuesta inmediata.



**Cuida tu propio bienestar.** Acompañar desde el desgaste solo genera frustración. Tú también necesitas espacios de apoyo, descanso y autocuidado para sostener a otros sin romperse.



**Ten paciencia.** A veces el cambio empieza por dentro mucho antes de que se vea fuera. Aunque no haya señales externas, muchas veces algo se está moviendo por dentro.



**Esvidas**  
Grupo Sanitario Reinservida



[www.esvidas.es](http://www.esvidas.es)



911 091 900



[info@esvidas.es](mailto:info@esvidas.es)

## Evita estas acciones y recuerda: Sostener sin invadir es un acto de amor difícil, pero muy valioso en este proceso



**Forzar la conversación cuando la persona no está receptiva.** Presionar demasiado puede generar resistencia, cerrar el diálogo o hacer que la persona se aleje aún más.



**Hacerle sentir vergüenza o ridículo por no aceptar ayuda.** La vergüenza no motiva el cambio: Lo paraliza.



**Retirarle el cariño como castigo por su actitud.** Condicionar el afecto solo refuerza su sensación de rechazo y soledad, lo que podría aumentar el consumo.



**Involucrarte hasta el punto de abandonar tu autocuidado.** Acompañar no significa olvidarte de ti. Si tú te desgastas, será más difícil sostener a alguien más.

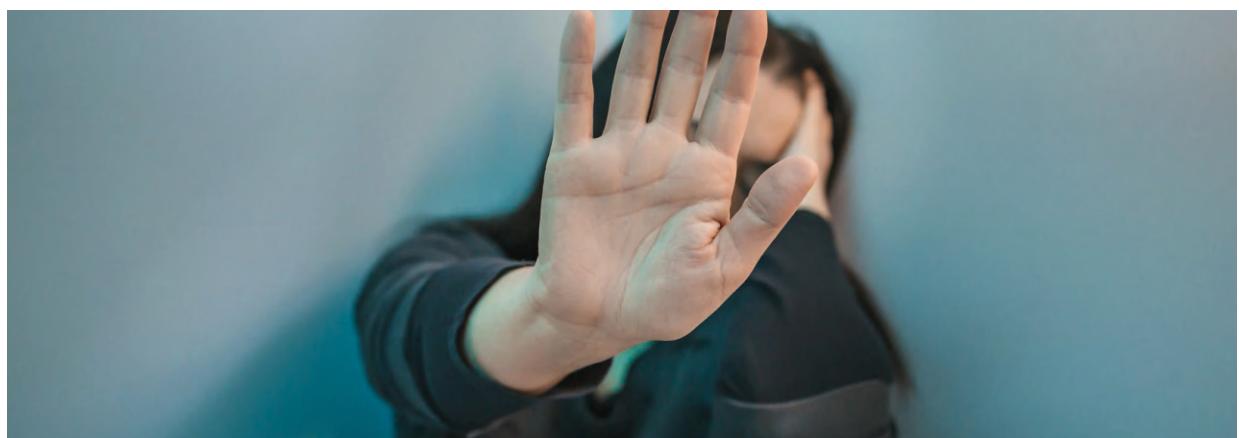


**Esperar un cambio inmediato o “como tú crees que debe ser”.** Cada proceso es diferente. Presionar con tus tiempos puede generar más bloqueo que avance.



**Insistir constantemente.** Repetir el mensaje una y otra vez puede hacer que la persona se cierre. A veces, sembrar con calma es más efectivo que insistir.

**Recuerda:** Cuando alguien niega su problema, lo último que necesita es presión, y lo primero que necesita es no sentirse solo/a. Aunque no lo diga en voz alta, saber que alguien está ahí, disponible, sin juzgar ni empujar, puede marcar la diferencia cuando llegue el momento de pedir ayuda.



**Esvidas**  
Grupo Sanitario Reinservida



[www.esvidas.es](http://www.esvidas.es)



911 091 900



[info@esvidas.es](mailto:info@esvidas.es)

# RUTINAS, HÁBITOS Y AUTOCUIDADO: ACTIVIDADES QUE REDUCEN LA ANSIEDAD Y PREVIENEN RECAÍDAS

Cuando sufrimos ansiedad y estamos luchando contra una adicción, nuestra vida cotidiana suele verse alterada. Dormimos mal, comemos a deshoras, evitamos ciertas actividades o nos desconectamos de lo que antes nos hacía bien. Recuperar el equilibrio, requiere algo más que dejar de consumir e implica **reconstruir el día a día, paso a paso**, desde lo más esencial.

Crear un estilo de vida que te cuide no significa cambiar todo de la noche a la mañana. Se trata de dar pequeños pasos que, con el tiempo, se conviertan en una forma natural de vivir. **Adquirir hábitos saludables y cuidar de ti mismo/a no son simples recomendaciones**, son actos de compromiso contigo mismo/a. Decisiones que fortalecen tu bienestar, previenen recaídas y te devuelven esa sensación de estabilidad tan necesaria en el proceso de desintoxicación.

No necesitas ser perfecto/a ni tener todas las respuestas. Cada rutina que pruebas, cada hábito que cambias, cada momento que dedicas a cuidarte es una victoria.

## La importancia de crear buenas rutinas

En el contexto de la rehabilitación, las rutinas te alejan de los momentos de inactividad o estrés que pueden desencadenar el consumo, y te dan un marco para incorporar hábitos saludable. **Establecer rutinas requiere tiempo y práctica, pero sus beneficios son innegables**. Reducen la carga mental de decidir qué hacer a cada momento, lo que disminuye la ansiedad y te permite centrarse en la recuperación. Además, las rutinas crean un entorno donde las recaídas son menos probables, porque llenas tu día con actividades que te cuidan.

## 5 BENEFICIOS CLAVE DE LAS RUTINAS

				
Reducen la ansiedad al disminuir la incertidumbre	Aportan estructura y estabilidad emocional	Te ayudan a dormir mejor y comer de forma más regular	Facilitan los objetivos personales o terapéuticos	Menor posibilidad de exponerte a situaciones de riesgo

## REFLEXIONA SOBRE TUS RUTINAS ACTUALES

Cuando pasamos por momentos de ansiedad o estamos en proceso de dejar una adicción, el día a día puede volverse confuso o desordenado. Dedica 10 minutos a escribir cómo es un día típico para ti. ¿Qué haces al despertar, durante el día, antes de dormir? ¿Qué momentos te generan ansiedad o te llevan a consumir? A veces **repetimos acciones sin darnos cuenta de cómo nos afectan**. Este ejercicio te ayudará a observar con más claridad qué rutinas te están ayudando, cuáles te perjudican y qué pequeños cambios puedes aplicar para sentirte más equilibrado.

Día o momento	¿Qué hago? Rutinas actuales	¿Me ayuda o perjudica?	Nuevas rutinas a incorporar	¿Me ha servido?
Lunes	Me despierto y miro el móvil	Me perjudica	Realizar 5 minutos de estiramientos	Si, empiezo el día menos ansioso/a
Al salir del trabajo	Me fumo un cigarrillo	Me perjudica	Caminar 10 minutos	Si, me ayuda a reducir el estrés



Al final de la guía encontrarás la plantilla para registrar tus cambios de rutinas



# Hábitos saludables: Una base para sostenerte

Los hábitos son las acciones que realizas casi automáticamente, como cepillarte los dientes o revisar tu móvil. En la recuperación, **los hábitos saludables son fundamentales porque reemplazan los comportamientos dañinos**, como consumir sustancias para calmar la ansiedad, con acciones que cuidan tu cuerpo y mente. A diferencia de los hábitos adictivos, que ofrecen alivio temporal pero agravan los problemas, los hábitos saludables construyen un bienestar duradero que te protege contra recaídas.

Cambiar hábitos no requiere una fuerza de voluntad sobrehumana. La clave está en **empezar con pequeños hábitos, repetirlos regularmente y celebrar cada paso**. Por ejemplo, tomar un vaso de agua al despertar o salir a caminar puede convertirse en un hábito que reduce el estrés y refuerza tu compromiso con la rehabilitación.

## 5 MOTIVOS PARA CAMBIAR TUS HÁBITOS



Los buenos hábitos crean estabilidad y reducen la impulsividad



Te ayudan a sostener tu estado de ánimo en momentos vulnerables



Refuerzan los hábitos positivos y te ayudan a mejorar tu autoestima



Los hábitos saludables te ayudan a canalizar el estrés y reducir el consumo



Cada hábito saludable es una decisión diaria a favor de tu bienestar

## REFLEXIONA SOBRE TUS HÁBITOS ACTUALES

Tus hábitos diarios dicen mucho sobre cómo te estás sintiendo y qué necesitas en este preciso momento. Algunos los has adoptado casi sin darte cuenta, otros los mantienes porque te ofrecen una sensación de alivio o control. Pero **no todos los hábitos te están ayudando**. Reflexionar sobre ellos con honestidad y sin juicio es el primer paso para empezar a cambiarlos.

Este espacio es para ti. Para que observes tus costumbres con curiosidad, no con culpa. Para que puedas preguntarte **qué te aporta cada hábito, qué está cubriendo y qué podrías cambiar** sin hacerte daño. Responder estas preguntas con sinceridad puede ayudarte a recuperar pequeñas partes de ti que hoy están pidiendo cuidados.

# TUS HÁBITOS ¿TE BENEFICIAN O TE PERJUDICAN?



## ¿En qué momentos suelo sentir más ansiedad durante el día?

(Ejemplo: Por las mañanas, antes de salir de casa, o cuando siento que tengo muchas cosas por hacer)

---

---



## ¿Qué hago cuando aparece esa ansiedad?

(Ejemplo: Fumo, reviso el móvil sin parar o busco algo para comer aunque no tenga hambre)

---

---



## ¿Uso alguna sustancia para calmarme? ¿Cuándo lo hago?

(Ejemplo: Me tomo una copa cada noche porque siento que no puedo relajarme sin eso)

---

---



## ¿Qué siento justo antes de consumir?

(Ejemplo: Nervios, presión en el pecho, pensamientos negativos o sensación de estar al límite)

---

---



## ¿Y qué siento después?

(Ejemplo: Alivio por un momento... pero luego culpa o sensación de haber fallado otra vez)

---

---



## ¿Hay alguna rutina o actividad que me ayude a calmarme sin consumir?

(Ejemplo: Hablar con alguien de confianza, salir a caminar, escribir lo que siento)

---

---



## ¿Qué hábito me gustaría dejar porque sé que alimenta este ciclo?

(Ejemplo: Encender un cigarro en cuanto me siento nervioso/a o saltarme comidas)

---

---



## ¿Qué hábito saludable podría empezar a probar esta semana?

(Ejemplo: Hacer una pausa de respiración antes de reaccionar o tomar una infusión antes de dormir)

---

---



# Autocuidado y compromiso personal

El autocuidado es el acto de priorizar tu bienestar físico, emocional y mental, tratándote con la misma amabilidad que ofrecerías a un amigo/a. En la recuperación, es un pilar esencial porque **fortalece tu capacidad para seguir avanzando, reduce la ansiedad y te ayuda a mantener el equilibrio** frente a los desafíos. A diferencia de las adicciones, que dañan tu salud, el autocuidado te nutre, ayudándote a prevenir recaídas y te recuerda que mereces estar bien.

Cuidarte no es un lujo. Es una necesidad. Cuando afrontas una adicción y te invade la ansiedad, es fácil olvidarte de ti o ponerte en último lugar. Autocuidarte no siempre significa darte un baño caliente o hacer algo bonito (aunque también). **A veces, es tan básico como dormir lo necesario, decir que no a tiempo, alejarte de lo que te daña o pedir ayuda cuando la necesitas.** En un mundo que a menudo exige mucho, practicar el autocuidado es un acto de valentía que te permite recargar energías y seguir adelante.

## 5 CLAVES DEL AUTOCUIDADO



Te ayudará a reconocer tus límites físicos y emocionales



Te permitirá momentos de descanso sin culpa



Te hablarás a ti mismo con amabilidad, en lugar de exigencia

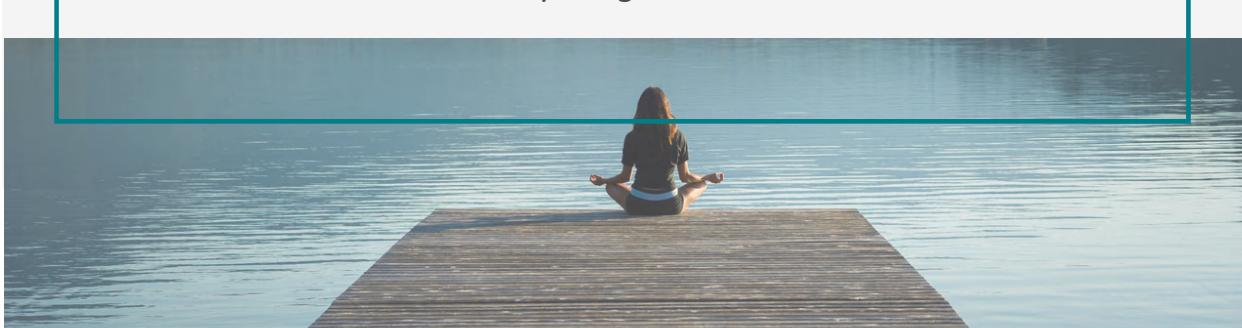


Te alejará de personas o situaciones que te hacen daño



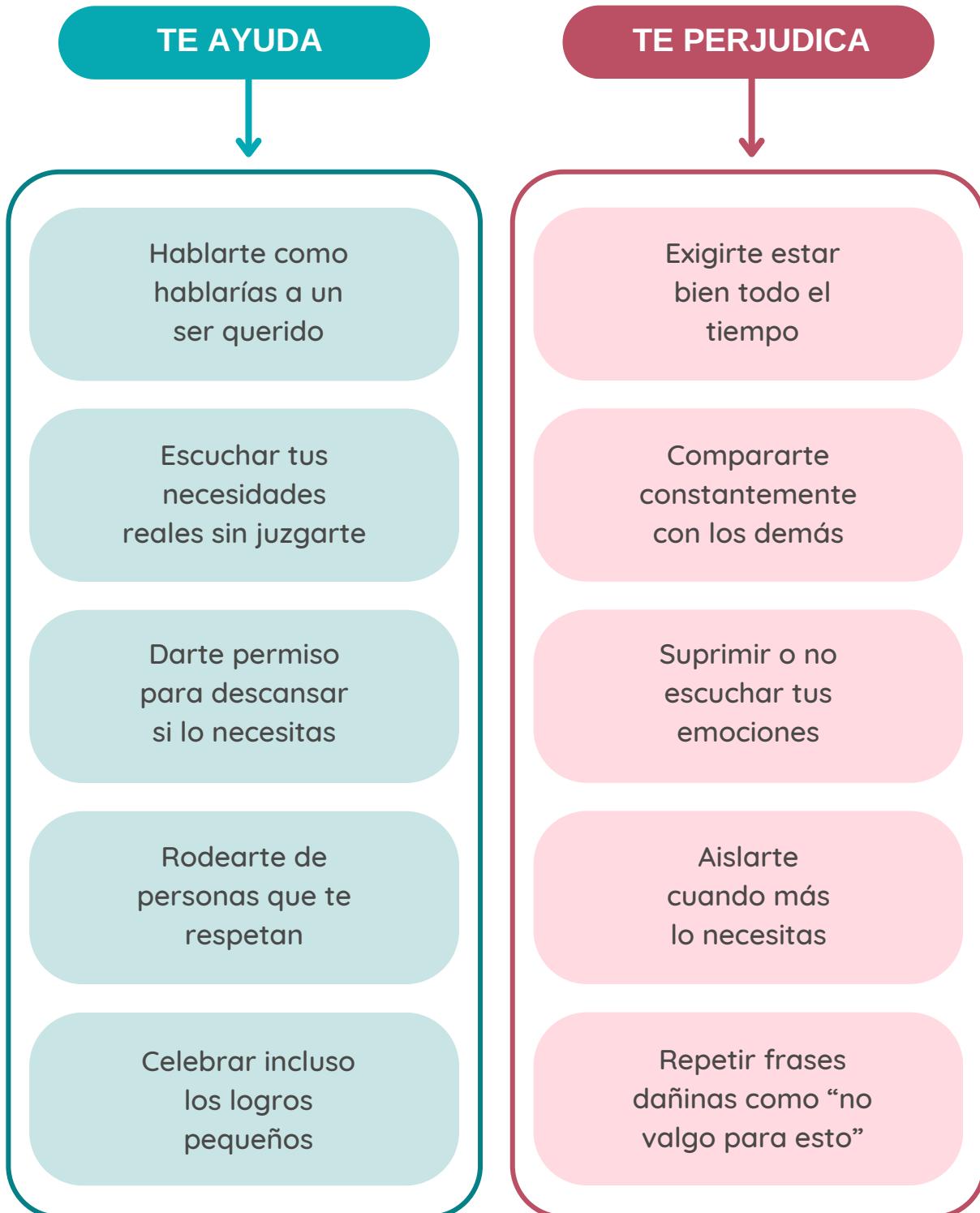
Te brindará pequeños gestos de cariño cada día

“Cada nueva rutina, cada hábito que adoptas y cada momento de autocuidado que practicas son un paso hacia una vida tranquila y libre de recaídas.”



**Esvidas**  
Grupo Sanitario Reinservida

## ACCIONES QUE FORTALECEN O RESTAN AUTOCUIDADO



# CONSTRUYE UN PLAN DE RECUPERACIÓN SIN MIEDO A LAS RECAIDAS

La recuperación no es un camino recto. Tiene curvas, retrocesos, días de impulso y momentos de bloqueo. Por eso, **crear un plan de recuperación no significa escribir un guion perfecto que debes seguir a raja tabla y sin errores**, sino prepararte para sostenerte cuando las cosas se pongan difíciles, sin castigarte ni rendirte.

Un buen plan te ayuda a saber qué necesitas, qué te funciona, qué debes evitar y cómo responder ante los momentos de riesgo. Es como una guía que te acompaña cuando tu mente o tus emociones intentan desviarte del camino que elegiste. No se trata de eliminar las recaídas por completo, sino de entenderlas, prevenirlas y recuperarte más rápido si ocurren.

A lo largo de esta guía, has aprendido cómo romper el ciclo del consumo, herramientas que pueden ser útiles como el mindfulness o las rutinas, y cómo apoyar a otros o pedir ayuda cuando la necesitas. Ahora, es el momento de **unir todas esas piezas en un plan de recuperación personalizado** que te guíe día a día. Un plan no es una lista rígida de tareas, sino un mapa flexible que te guiará por los altibajos de la recuperación, incluyendo las recaídas, sin que sientas miedo ni culpa.

## CÓMO CREAR TU PLAN DE RECUPERACIÓN



- 1. Define tus metas personales:** Reflexiona sobre qué quieres lograr. ¿Dejar de consumir una sustancia por completo? ¿Reducir la ansiedad para disfrutar más del día? Sé específico y realista.
- 2. Identifica tus herramientas:** Revisa las estrategias aprendidas en esta guía y elige las que mejor te funcionen.
- 3. Crea una rutina diaria:** Diseña una rutina que integre tus herramientas y te dé estabilidad. Incluye actividades básicas y usa un calendario o app para organizarte.
- 4. Anticipate a las recaídas:** Reflexiona sobre tus desencadenantes y escribe un “plan de emergencia” para esos momentos.
- 5. Busca apoyo y recursos:** Identifica a las personas y organizaciones que te acompañarán en este camino.
- 6. Evalúa y ajusta regularmente:** Cada semana o mes, revisa tu plan. ¿Qué está funcionando? ¿Qué necesitas cambiar?

## LO QUE DEBES DE TENER EN CUENTA

Crear un plan de recuperación es como preparar un viaje: necesitas saber a dónde vas, qué llevarás en la mochila y cómo manejarás los imprevistos. El objetivo es **diseñar un conjunto de estrategias que reduzcan tu ansiedad, refuercen tu compromiso con la sobriedad y te preparen para enfrentar recaídas** sin perder de vista tu meta. Aquí tienes 10 aspectos clave para asegurarte de que tu plan sea sólido y te ayude a mantenerte en el camino, incluso frente a los peores desafíos:



## LÍNEA DE TIEMPO DEL PROCESO DE RECUPERACIÓN

La recuperación es un viaje con varias etapas, cada una con sus retos y oportunidades. Puedes aprender a identificar cada una de estas fases siguiendo esta línea de tiempo, donde se ilustra el **proceso, desde la creación del plan hasta el mantenimiento a largo plazo**. Esta línea es orientativa, ya que cada persona avanza a su propio ritmo.

También debes de tener en cuenta que esta línea de tiempo es flexible. **Si enfrentas una recaída, vuelve a la etapa de evaluación o implementación sin juzgarte.** Cada fase es una oportunidad para crecer.



# CELEBRA TUS PROGRESOS: TÚ NO ERES TU ANSIEDAD NI TU ADICCIÓN

Celebrar tus avances no es soberbia ni exceso de optimismo. Es autocuidado emocional. Es **recordar que estás luchando contra algo difícil y que, aun así, sigues aquí**. Es darte crédito por cada vez que elegiste el camino más difícil pero más sano. Por cada vez que respiraste en lugar de reaccionar, que hablaste en vez de encerrarte, que sentiste sin huir.

Es fácil confundirse. Pensar que eres débil porque tienes miedo. O creer que no vales porque has recaído. Pero **nada de eso te define**. Tú eres mucho más que tus síntomas, tus pensamientos obsesivos, tus impulsos o tus momentos oscuros. Eres también quien se levanta, quien intenta, quien pregunta, quien escribe respuestas con honestidad.

Ni la ansiedad ni la adicción son una identidad. **Son partes de tu experiencia, sí, pero no son tu historia completa**. Dentro de ti hay muchas otras cosas: resiliencia, ternura, conciencia, ganas de seguir. Y todo eso también te define, aunque a veces se te olvide.

**“No importa cuántas veces hayas caído. Lo que te realmente te define es cuántas veces decides volver a ti.”**



**Esvidas**  
Grupo Sanitario Reinservida

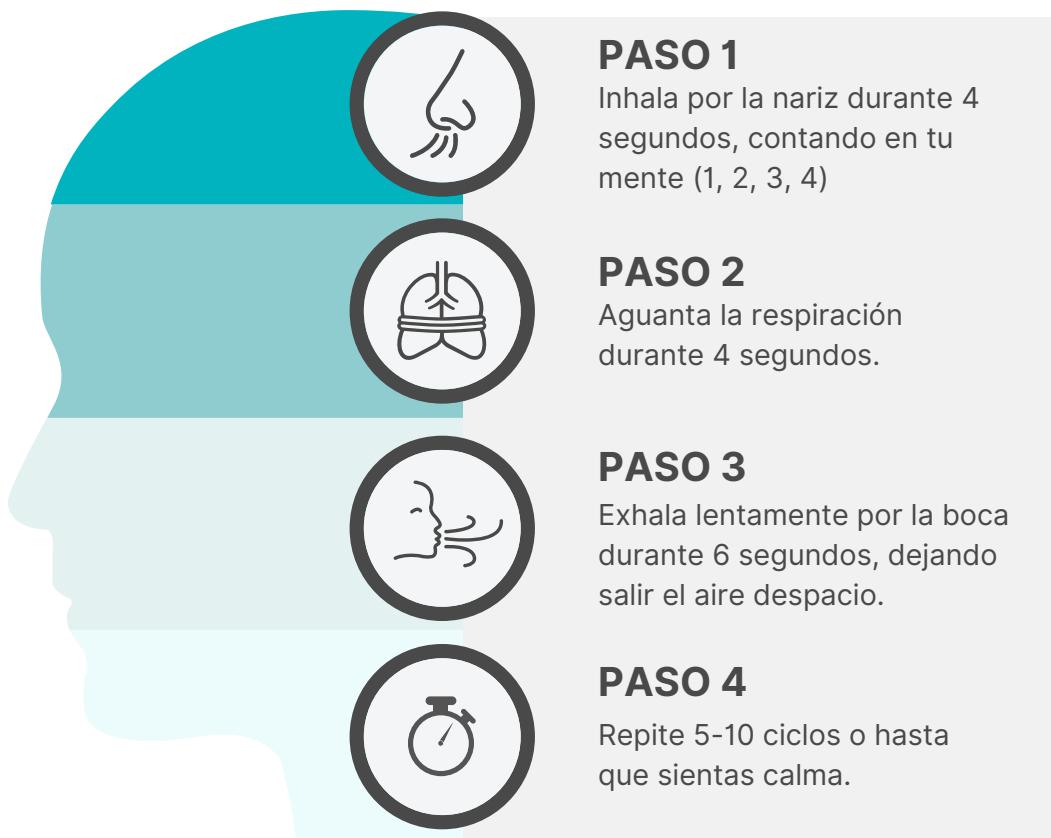
# REGISTRO PERSONAL DE SEÑALES DE CONSUMO IMPULSADAS POR LA ANSIEDAD

Día o momento	¿Qué siento antes de consumir?	¿Qué consumí o qué hice?	¿Cómo me sentí después?	¿Me ha ayudado con la ansiedad?

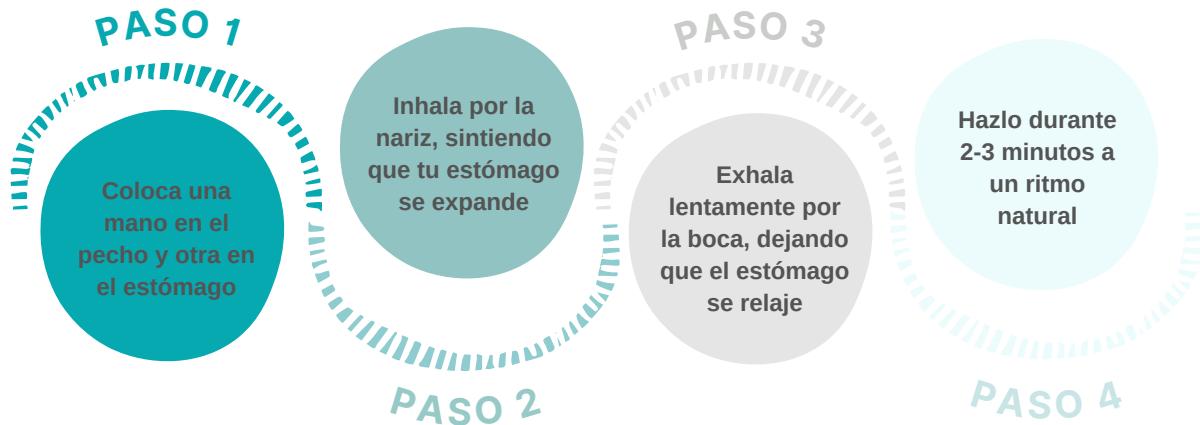
# EJERCICIOS Y TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN PARA CALMAR LA ANSIEDAD

**Encuentra un lugar cómodo:** Siéntate en una silla, recuéstate o quédate de pie donde estés. No necesitas estar solo/a; puedes hacerlo discretamente en el trabajo o en el transporte público.

## TÉCNICA DE RESPIRACIÓN 4-4-6



## TÉCNICA DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



# PASOS PARA LLEVAR A CABO LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

## 1 Encuentra un momento tranquilo

Puede ser al despertar, durante un descanso o antes de dormir. No necesitas un lugar especial; el sofá, un parque o el autobús sirven.



## 2 Siéntate cómodamente

Cierra los ojos siquieres, o mantén la mirada suave en un punto y lleva tu atención a tu respiración. No intentes cambiarla. Solo obsérvala



## 3 Haz un ejercicio de “5 sentidos”

Nombra 5 cosas que ves, 4 cosas que sientes, 3 cosas que escuchas, 2 cosas que hueles y 1 cosa que saboreas.



## 4 Respira lentamente

Mientras reflexionas y haces el ejercicio, respira profundo y nota el aire entrando y saliendo.



## 5 Tómate 2-5 minutos

Si tu mente se distrae, vuelve suavemente a tus sentidos sin juzgarte y apóyate en afirmaciones como por ejemplo: “Esto que siento pasará. Estoy aquí para mí.”



## 2

## 4

## 6

## 6 Vuelve despacio y practica regularmente

Abre los ojos. Mueve ligeramente tu cuerpo. Respira profundo una vez más. Haz el ejercicio una vez al día para que sea más fácil en momentos de ansiedad.

# REGISTRO PERSONAL DE PENSAMIENTOS, EMOCIONES O EXPERIENCIAS

## REGISTRO PERSONAL DE RUTINAS

Día o momento	¿Qué hago? Rutinas actuales	¿Me ayuda o perjudica?	Nuevas rutinas a incorporar	¿Me ha servido?

# Tratamiento de adicciones



## Centros de ingreso

Centros y tratamientos para ayudarte estés donde estés



## Seguimiento

Desde el primer contacto con nosotros y en todo el proceso



## Estudio personalizado

Ánálisis del caso para ofrecer el tratamiento más adecuado



## Terapia online

Por si prefieres o necesitas un tratamiento a distancia



## Asesoramiento

Orientación a familiares sobre cómo manejar la difícil situación



## + 3000 Familias

Encuentran la ayuda que necesitan para superar la adicción



[www.esvidas.es](http://www.esvidas.es)



911 091 900



633 123 073