

QUÉ ES UNA META REALISTA EN LA REHABILITACIÓN

Son objetivos **concretos y alcanzables** que te permiten avanzar paso a paso, sin exigirte demasiado ni esperar resultados inmediatos.

Son **desafíos hechos a tu medida**, que aceptan los días difíciles pero reconocen que cada paso cuenta.

Las metas realistas se basan en:



ACCIONES BAJO TU CONTROL

Concéntrate en lo que puedes hacer, por ejemplo *“Evitar lugares que me tientan”*, no en cosas fuera de tu alcance, como *“No sentir ansiedad”*.

PLAZOS RAZONABLES

Marca tiempos que puedas cumplir, como *“Mantenerme sobrio un mes”*. Evita metas extremas que solo generan presión.

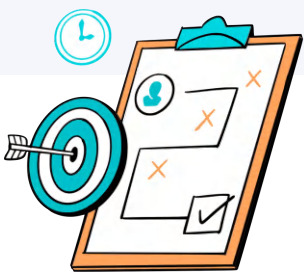


EXPECTATIVAS REALES

Acepta que habrá días difíciles y posibles recaídas. Cada tropiezo es parte del aprendizaje, no un fracaso.



ESTABLECER OBJETIVOS ALCANZABLES DURANTE EL TRATAMIENTO DE ADICCIONES

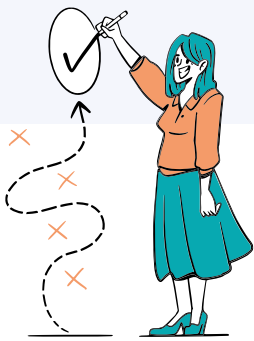


ENFÓCATE EN EL “AQUÍ Y AHORA”

En lugar de pensar en abstinencia “de por vida”, prueba con **metas a corto plazo**:

- “Hoy no consumiré”
- “Esta semana iré a tres sesiones de terapia”

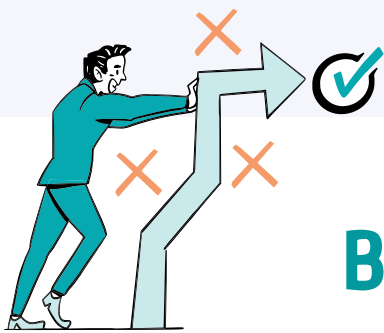
Pequeñas victorias que suman.



USA EL MÉTODO SMART

Que tus metas sean:

- **Específicas:** Claras y concretas.
- **Medibles:** Para saber cuándo las alcanzas.
- **Alcanzables:** Realistas según tu situación.
- **Relevantes:** Que tengan sentido para ti.
- **Con tiempo definido:** Para mantener el foco.



BUSCA APOYO PROFESIONAL

Un **equipo experto** te ayudará a:

- Evaluar dónde estás en tu proceso.
- Definir metas adaptadas a ti.
- Crear microobjetivos para avanzar paso a paso sin perder rumbo.

