

## ¿Qué es un activador o aviso?

Son las cosas que conducen a los deseos (quiero), que pueden conducir a las ansias (impulsos). Pueden ser tus emociones; algo que has hecho, estás haciendo o vas a hacer; una hora del día, semana o año; algo que sientes o tocas, escuchas, ves, hueles o saboreas; o cualquier otra cosa que provoque impulsos. Cada uno de nosotros tenemos nuestros propios factores que inician una recaída.

### No son excusas para usar y no son impredecibles.

El comportamiento adictivo enseña a tu cerebro a asociar algunas cosas con el placer o el alivio que sientes cuando te entregas al comportamiento adictivo. Incluso cuando te detienes, tu cerebro recordará el comportamiento adictivo cuando enfrentes tus activadores, o te permitas conjurar tus activadores.

Tu cerebro puede desaprender y olvidarse de esta reacción de pensamiento (quiero) a un activador. Estas reacciones pueden durar un tiempo, pero eventualmente disminuirán hasta convertirse en los inútiles y más breves (milisegundos) pensamientos. Como seres humanos, todos los pensamientos breves, ridículos e inútiles aparecen en nuestras mentes todo el tiempo acerca de cosas que descartamos rápidamente por lo que son: pensamientos tontos y nada más. Los impulsos más graves (que necesito) generalmente desaparecen en unos pocos días, semanas o meses. **EJERCICIO PARA IDENTIFICAR TUS ACTIVADORES:**

Comportamiento Adictivo:	Ejemplo de Activadores:

