

El riesgo de los disparadores.

Una vez que identifiques los disparadores (y puedas identificar más a medida que continúa tu recuperación) realiza un seguimiento de la probabilidad de que estos provoquen un impulso. Los de mayor riesgo son aquellos que más a menudo provocan un impulso en ti.

Califica cada disparador de 1 a 10 (10 es el de más riesgo o probable que desencadene un impulso). Esto ayudará a enfocar tus esfuerzos para que puedas trabajar primero en los activadores más difíciles.

FIGURA 4.2. Riesgo de los disparadores.

Disparador	Califica del 1 al 10
Emociones desagradables: ira, frustración, dolor, etc.	
Otros:	
Emociones agradables: Alegría, paz, anticipación, etc.	
Otros:	
Sensaciones físicas desagradables: Dolor, frío, calor, etc.	
Otros:	
Estrés: Presión sociales, problemas de trabajo, miedo general, preocupaciones financieras, etc.	
Otros:	
Conflicto con los demás: pareja, compañero de trabajo, jefe, hijos, padres, etc.	
Otros:	
Lugar físico u hora: Restaurante, parque, con amigos, coche, trabajo, verano, noche, etc.	
Otros	
Otros	
Otros	

Ahora que calificaste el riesgo de cada uno en la Figura 4.2 aplica esos activadores a tu comportamiento adictivo. Por cada comportamiento adictivo, escribe cada situación que puedas pensar que desencadena tu impulso por usar. Empieza de mayor a menor. Sigue este ejemplo:

FIGURA 4.3. Hoja de trabajo de mis disparadores.

Mi adicción: cocaína	
Disparador	
Pelear con mi esposa	
Salir con Roberto	
Pasar la esquina donde acostumbraba a comprar	
Estar de vacaciones	
El bar	