

Mi plan para un estilo de vida sin sustancias



Instrucciones: use la siguiente hoja de actividades para resumir su plan personal para un estilo de vida sin sustancias.

Recordar por qué deseo mantenerme alejado de las sustancias:

¿Por qué mantenerse alejado de las sustancias es importante para usted? ¿Cómo interfirió en su vida el consumo de sustancias? Escriba al menos una razón por la cual es importante mantenerse alejado de las sustancias:

1. Relaciones positivas con personas que no consuman sustancias. ¿Con qué familiares o amigos tiene una relación positiva? ¿A quién puede recurrir cuando necesita apoyo? ¿Cuáles de estas personas no consumen sustancias? Escriba el nombre de al menos una persona que no consuma sustancias y con quien tenga una relación cercana:

En caso de que participe en un grupo de autoayuda, como Alcoholics Anonymous (Alcohólicos Anónimos) o Dual Recovery Anonymous, ¿a qué grupo asiste y con qué frecuencia?

2. Roles significativos en su vida. ¿Qué roles desempeña en su vida, como tener un trabajo, ser estudiante, cuidar a alguien o ser voluntario? Escriba al menos un rol que desempeñe en su vida:

3. Actividades entretenidas. ¿Qué actividades le gusta realizar en su tiempo libre? Piense en actividades que realiza sólo por diversión (como juegos o hobbies), actividades que son buenas para su salud (como hacer ejercicios físicos), actividades para perfeccionar sus habilidades (como tomar clases) o actividades que implican expresión creativa (como escribir o dedicarse al arte). Anote al menos tres actividades agradables:

Mi plan para un estilo de vida sin sustancias

(continuación)



4. Habilidades de afrontamiento.

Piense en los diferentes tipos de estrés que ha tenido en su vida, como los síntomas de una enfermedad mental o el control de un trastorno físico. Anote cada experiencia estresante y luego escriba al menos una estrategia de afrontamiento que pueda utilizar (o quiera desarrollar) para controlar dicha situación.

Experiencia estresante

Estrategia de afrontamiento

- | | |
|----------|-------|
| a. _____ | _____ |
| b. _____ | _____ |
| c. _____ | _____ |

5. Religión y espiritualidad. ¿La religión y la espiritualidad son importantes para usted?

- No Sí

Si la respuesta es sí, escriba al menos una manera mediante la cual cumple con sus necesidades religiosas o espirituales (o cómo le gustaría cumplir con ellas).

Práctica personal.

1. Continúe trabajando en su objetivo de mantenerse sobrio.
2. Realice un seguimiento de cada aspecto de su plan para un estilo de vida sin sustancias que actualmente no esté cumpliendo.
3. Comparta su plan para un estilo de vida sin sustancias con alguien que apoye su elección.