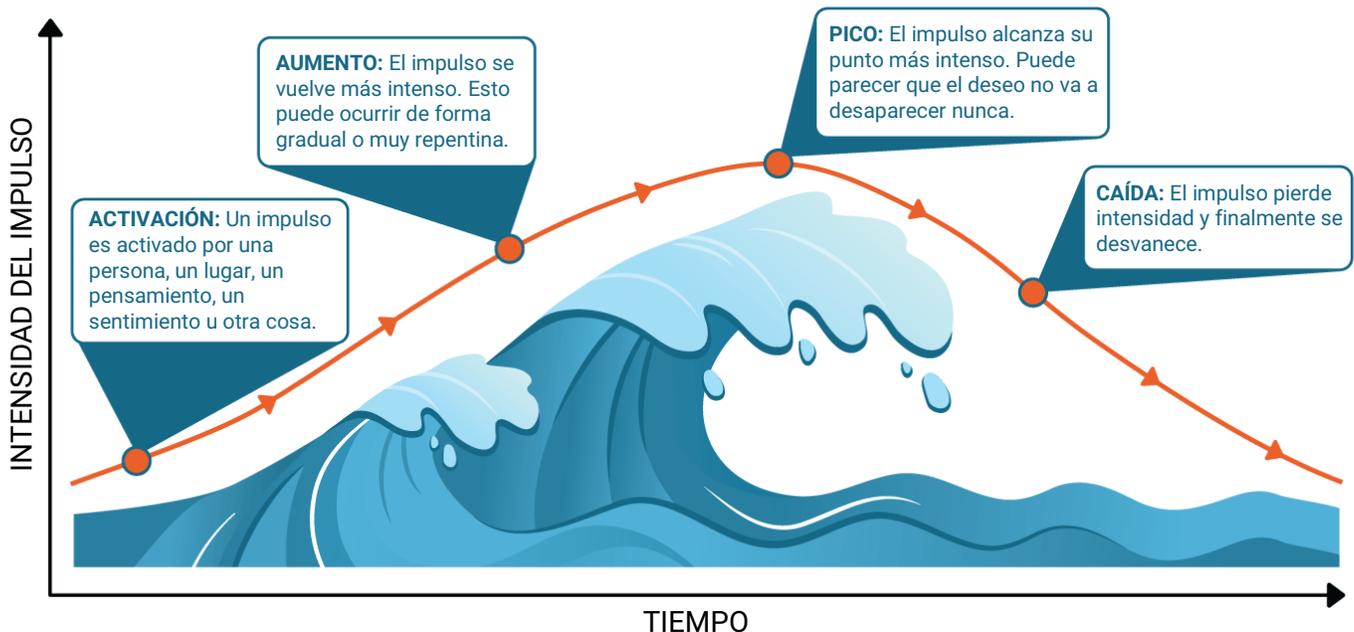


Cómo “surfear” los impulsos

La técnica de **surfear los impulsos** se utiliza para controlar los comportamientos no deseados. En vez de ceder a un impulso, usted sobrelleva el impulso como un surfista que remonta una ola. Al poco tiempo, el impulso pasará por sí solo.

Esta técnica puede utilizarse para detener o reducir el consumo de drogas y alcohol, las reacciones emocionales como "estallar" al enfadarse, los juegos de apuestas y otros comportamientos no deseados.



Cómo “surfear” los impulsos

1. Reconozca que está teniendo un impulso.
2. Observe sus pensamientos y sentimientos sin intentar cambiarlos o reprimirlos.

Nota: Es normal sentir cierta incomodidad durante un impulso.

3. Recuérdese a sí mismo...

- Está bien tener impulsos. Son reacciones naturales a las adicciones y los hábitos.
- Un impulso es un sentimiento. Puede tener ese sentimiento y decidir no actuar.
- Un poco de incomodidad está bien. No tiene que cambiarlo.
- Un impulso es temporal. Como cualquier otro sentimiento, pasará por sí solo.

Otras habilidades

Manejo de los factores de activación

Utilice habilidades de afrontamiento para reducir el poder de los factores de activación. Conozca esos factores con anticipación y prepare una estrategia o habilidad para cada uno de ellos.

Ejemplos: respirar profundamente si está estresado, comer si tiene hambre

Retraso y distracción

Haga algo para distraer su mente del impulso. Cada minuto que se demore aumenta las probabilidades de que el impulso se debilite por sí solo.

Ejemplos: dar un paseo, escuchar música, llamar a un amigo, leer un libro