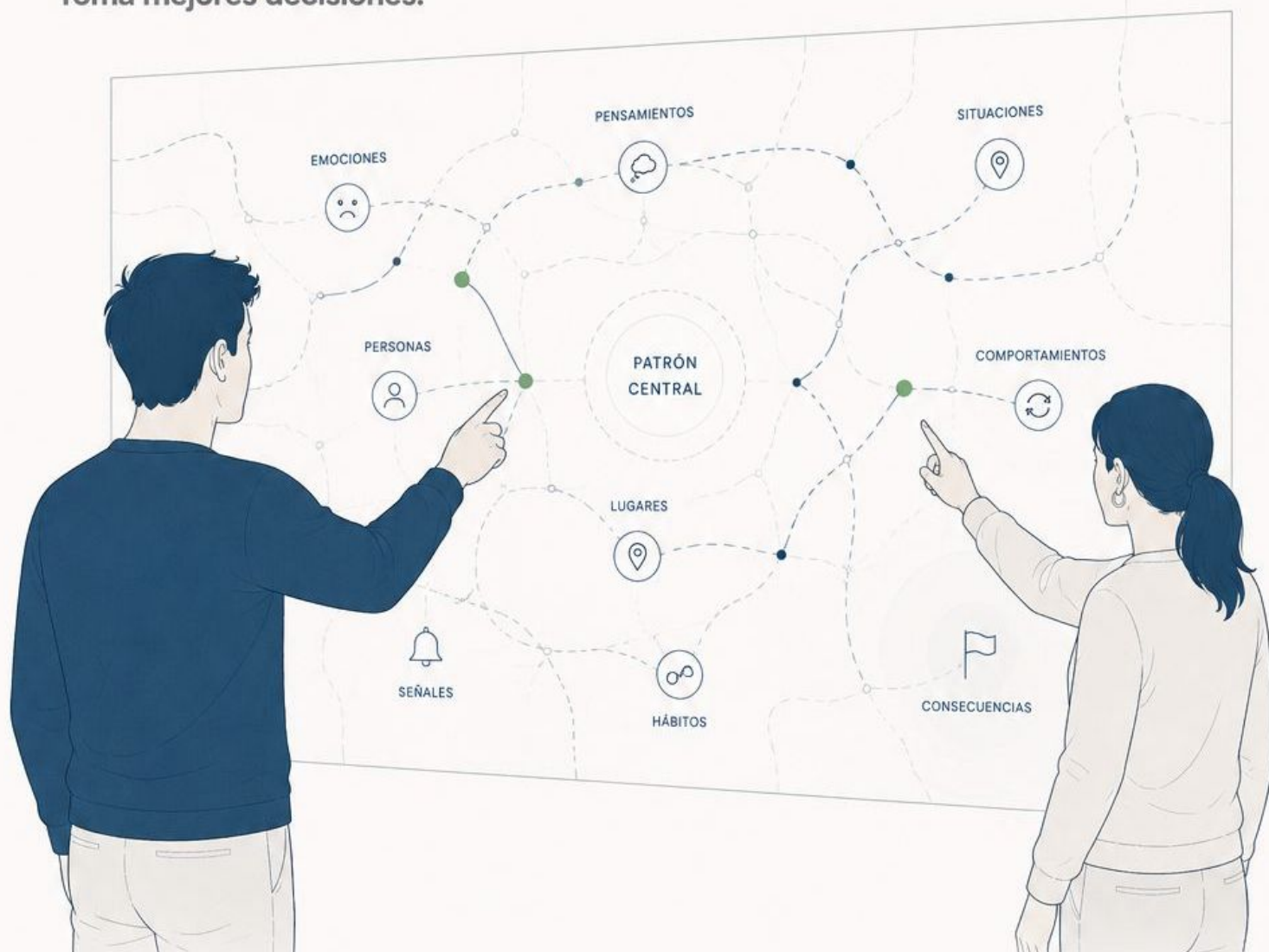


Mapa Personal de Disparadores™

BONO 03

03

Identificá tus señales.
Comprendé tus patrones.
Tomá mejores decisiones.



CLARIDAD
DIRECCIÓN
COMPRENSIÓN
PROGRESO

Entender juntos
cambia completamente
la **perspectiva**.

Cómo aprovechar esta herramienta

Este cuaderno no tiene respuestas correctas. Solo tiene respuestas honestas. No hay notas, no hay evaluaciones, no hay juicio.



Tiempo estimado

20–30 minutos



Nivel emocional

Medio — Requiere honestidad contigo mismo



Cuándo hacerlo

Después de leer el capítulo sobre disparadores del ebook



Resultado esperado

Vas a terminar con un mapa claro de las situaciones que activan tu ciclo

Podés completarlo de una vez o en varias sesiones. Lo importante es la honestidad, no la velocidad.



HISTORIA REAL

Juan, 28 años

Durante años pensé que recaía sin motivo. Después descubrí que siempre ocurría después de una discusión. No era la discusión. Era la vergüenza. Ese fue el primer disparador que logré identificar.

Identificar ese disparador fue el comienzo de todo. No el final del camino, sino el primer paso real.



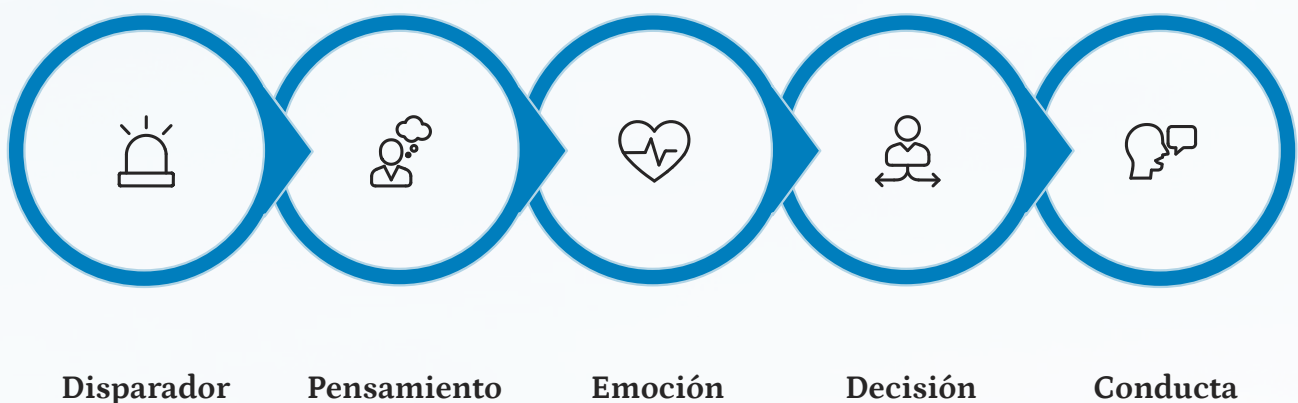
¿Qué es un disparador?

Un disparador es cualquier señal —externa o interna— que pone en marcha tu ciclo. No es la causa de tu adicción. No es una debilidad.

Puede ser una emoción, un lugar, una persona, un olor, una hora del día, una canción, un mensaje en el móvil. Cualquier cosa que le diga a tu mente: *"ya estamos aquí"*.

Identificar tus disparadores no es revivir el dolor. Es aprender a leer el mapa antes de perderte en él.

El ciclo del disparador



Autoevaluación inicial

Antes de explorar tus disparadores en detalle, tómate un momento para hacer un primer diagnóstico honesto. Marcá del 1 al 10 cómo te sentís en este momento respecto a cada pregunta. No hay respuestas buenas ni malas. Solo hay tu punto de partida.

- 1** — **¿Qué tan consciente soy de mis propios disparadores?**
1 — — — — — 10
Mi número: ____
- 2** — **¿Qué tan seguido actúo por impulso sin darme cuenta?**
1 — — — — — 10
Mi número: ____
- 3** — **¿Qué tan bien conozco mis patrones emocionales?**
1 — — — — — 10
Mi número: ____
- 4** — **¿Qué tan preparado me siento para enfrentar un disparador hoy?**
1 — — — — — 10
Mi número: ____
- 5** — **¿Qué tan honesto puedo ser conmigo mismo en este momento?**
1 — — — — — 10
Mi número: ____

Guardá estos números. Al terminar el workbook, vas a poder comparar.



PASO 2 DE 5 · DISPARADORES EMOCIONALES

Disparadores emocionales

Las emociones son los disparadores más difíciles de ver porque viven dentro. A menudo el ciclo empieza con una emoción que no sabemos nombrar, y en lugar de sentirla, buscamos alivio inmediato.

Las emociones más comunes

- Soledad
- Vergüenza
- Ansiedad
- Aburrimiento
- Frustración
- Tristeza
- Euforia
- Vacío

Mi ejercicio

¿Qué emociones suelen aparecer antes de tu impulso?

¿Cómo se siente esa emoción en tu cuerpo?

¿Qué hacés normalmente cuando aparece?

No necesitás tener todas las respuestas ahora. Escribí lo primero que aparezca.

Disparadores ambientales

Los lugares, los momentos del día y los objetos pueden activar tu ciclo sin que te des cuenta. Tu cerebro ha aprendido a asociar ciertos entornos con ciertos comportamientos.

Ejemplos frecuentes

- **Un lugar específico**

Bar, casa de alguien, zona de la ciudad...

- **Una hora del día**

Noche, madrugada, la hora del almuerzo...

- **Un objeto**

El móvil, el coche, una botella...

- **Un olor o sonido familiar**

Una canción, un aroma, un ambiente acústico...

- **Estar solo en casa**

El silencio, el aburrimiento, la falta de estructura...

- **Pasar por cierta calle o barrio**

Rutas habituales cargadas de memoria...

Mi ejercicio

¿Qué lugares activan tu impulso?

¿En qué momentos del día sos más vulnerable?

¿Qué objetos o situaciones físicas lo activan?

Los entornos no te obligan. Pero sí te hablan. Aprendé a escucharlos.





PASO 4 DE 5 · DISPARADORES SOCIALES

Disparadores sociales

Las personas que nos rodean pueden ser nuestra mayor fortaleza o nuestra señal de alerta más poderosa. Esto no significa que sean "malas personas". Significa que ciertas relaciones, grupos o dinámicas están vinculadas a tu ciclo de una manera que merece atención.

Patrones sociales frecuentes

- **Estar con personas que consumen**
- **Conflictos con personas cercanas**
- **Sentirte juzgado o rechazado**
- **Presión social o expectativas externas**
- **Soledad después de una reunión social**
- **Relaciones que generan vergüenza o culpa**

Mi ejercicio

¿Con qué personas o grupos sentís más impulso?

¿Qué tipo de interacciones lo activan?

¿Qué emoción aparece en esos momentos sociales?

Identificar estas relaciones no es alejarte de ellas. Es aprender a estar en ellas de otra manera.

Disparadores digitales

Vivimos conectados. Y esa conexión permanente puede convertirse en una fuente constante de disparadores que apenas notamos porque los damos por normales. Las aplicaciones, las notificaciones y los contenidos digitales pueden activar el ciclo en segundos.

Disparadores digitales frecuentes

- Notificaciones de ciertas apps
- Contenido en redes sociales
- Mensajes de personas específicas
- Estar solo con el móvil de noche
- Buscar cierto tipo de contenido
- El scroll sin propósito

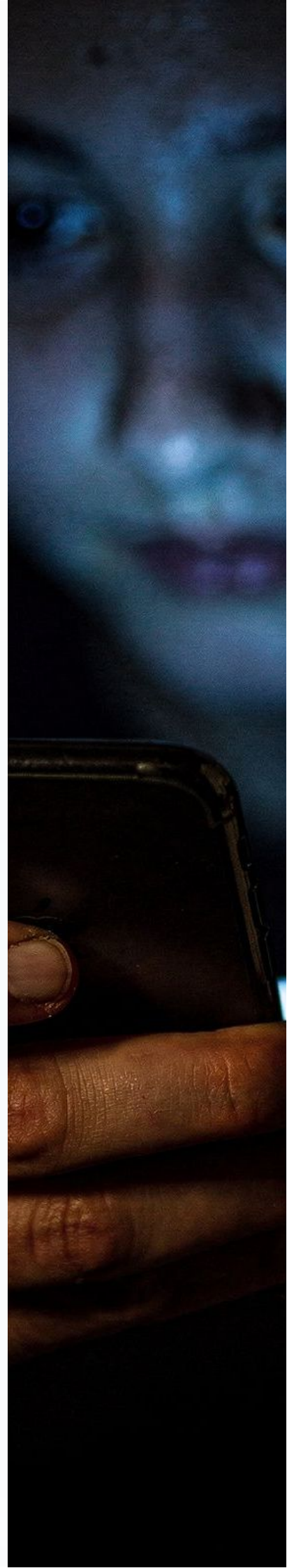
Mi ejercicio

¿Qué apps o plataformas activan tu impulso?

¿En qué momento del día usás más el móvil de forma compulsiva?

¿Qué tipo de contenido o mensajes lo activan?

El móvil no es el problema. El problema es lo que buscás en él cuando aparece el impulso.





DISPARADORES FÍSICOS · SECCIÓN EXTRA

Disparadores físicos

El cuerpo también habla. El cansancio extremo, el hambre, el dolor físico o el insomnio no son solo incomodidades; pueden ser el terreno fértil en el que el impulso crece con más facilidad. Aprender a escuchar las señales de tu cuerpo es una forma de anticiparte al ciclo.

Señales físicas frecuentes

- Cansancio extremo o insomnio
- Hambre o saltarse comidas
- Dolor físico crónico
- Resaca o malestar físico
- Tensión muscular acumulada
- Falta de ejercicio o movimiento

Mi ejercicio

¿Qué estados físicos preceden a tu impulso?

¿Cómo cuidas tu cuerpo actualmente?

¿Qué cambio físico pequeño podrías hacer esta semana?

El cuerpo no miente. Cuando lo ignorás, el impulso habla más fuerte.

Mi mapa completo

Ahora que exploraste cada categoría, llegó el momento de verlo todo junto. Escribí en cada zona los disparadores más relevantes que identificaste. No busques la perfección. Buscá la honestidad.

Emocionales

Ambientales

Digitales

Sociales

Físicos

Mi disparador más importante de todos

Este es el que más atención merece en este momento de tu proceso.

Mis tres disparadores más peligrosos

De todo lo que identificaste, hay algunos disparadores que tienen más peso. Los que aparecen con más frecuencia, generan una respuesta más intensa o han estado presentes en momentos especialmente difíciles.

Disparador #1

¿Cuál es?

¿Qué siento cuando aparece?

¿Qué pienso en ese momento?

¿Qué hago normalmente?

¿Qué voy a hacer diferente?

Disparador #2

¿Cuál es?

¿Qué siento cuando aparece?

¿Qué pienso en ese momento?

¿Qué hago normalmente?

¿Qué voy a hacer diferente?

Disparador #3

¿Cuál es?

¿Qué siento cuando aparece?

¿Qué pienso en ese momento?

¿Qué hago normalmente?

¿Qué voy a hacer diferente?

Estos tres disparadores son tu punto de partida. No los únicos. Solo los más urgentes.

Mi plan de acción

Reconocer un disparador es el primer paso. El segundo es tener un plan para el momento en que aparezca. No un plan perfecto. No un plan para siempre. Solo un plan para hoy, para esta semana, para este momento de tu proceso.

Cuando aparezca el disparador...

¿Qué vas a hacer en los primeros 5 minutos?

Mi estrategia de pausa

¿Qué técnica o acción vas a usar para crear distancia?

A quién voy a llamar

¿Quién es tu persona de apoyo en ese momento?

Mi frase de anclaje

Una frase corta que te recuerde quién querés ser.

Esta semana, mi compromiso concreto es:

Un plan simple que usás vale más que un plan perfecto que olvidás.

Mi compromiso

Este no es un contrato. No es una promesa que tenés que cumplir sin fallar. Es un punto de partida. Una declaración de intención hecha con honestidad, en el momento en que terminaste de mirarte con claridad.

Yo, _____, me
comprometo a:

Fecha

Firma

**Mi compromiso
conmigo**

Cada vez que identificás un disparador, le quitás poder. Cada vez que elegís diferente, te construís.

Podés volver a este workbook cada vez que lo necesites. No hay límite de veces.

Lo que ya hiciste

Completar este workbook es un acto de valor. Antes de cerrar estas páginas, tomáte un momento para reconocer todo lo que identificaste. Marcá cada categoría que exploraste con honestidad.



Autoevaluación inicial

Conocés tu punto de partida



Disparadores emocionales

Identificaste qué emociones activan tu ciclo



Disparadores ambientales

Reconocés los entornos de riesgo



Disparadores sociales

Sabés qué relaciones merecen atención



Disparadores digitales

Conocés tus patrones digitales



Disparadores físicos

Escuchás las señales de tu cuerpo

Mi mayor descubrimiento

Lo que más me sorprendió

Este mapa es tuyo. Guardalo. Vuelve a él cuando lo necesites.

"El ciclo deja de ser invisible el día que aprendés a nombrarlo."

Un mensaje de Juan y Facundo

Gracias por completar esta herramienta. Sabemos que no fue fácil. Mirarse con honestidad nunca lo es. Pero lo que acabás de hacer — identificar tus disparadores — es uno de los actos más valientes del proceso de recuperación.

Este workbook no tiene fecha de vencimiento. Volvé a él cada vez que sientas que el ciclo se acelera. Cada vez que lo completes, vas a descubrir algo nuevo sobre vos mismo.

*Con respeto y esperanza,
Juan & Facundo — De la Adicción a la Libertad*