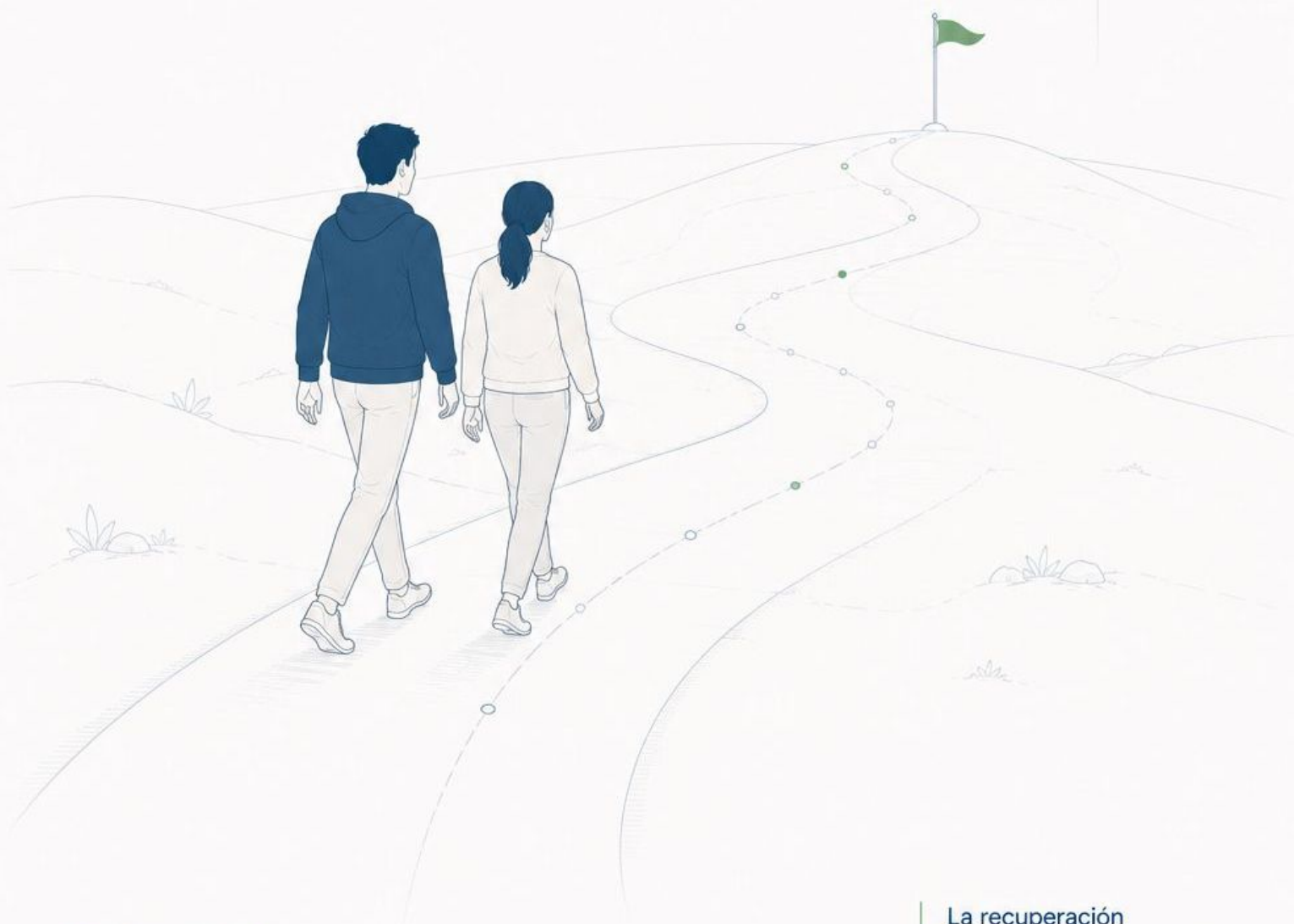


Plan Libertad 90TM

BONO 06

06

Un recorrido de 90 días.
Nuevas decisiones.
Una vida con más dirección.



CLARIDAD
DIRECCIÓN
COMPREENSIÓN
PROGRESO

La recuperación
también **transforma**
a quienes caminan
con vos.

Bienvenido

Este documento **no es otro ebook**. No está pensado para que lo leas de una sola vez, lo guardes en una carpeta y nunca lo vuelvas a abrir. Está diseñado para ser una herramienta que uses cada día, una referencia constante a la que volver cuando lo necesites.

Cada página representa un paso. No un capítulo que leer, sino una acción que tomar. Cada bloque, cada checklist y cada sección existe para que sepas exactamente qué hacer a continuación, sin tener que pensar demasiado.

No intentes hacerlo perfecto. La perfección no es el objetivo. El movimiento lo es. Avanzar, aunque sea un milímetro, siempre cuenta. Este sistema está diseñado para llevarte hacia adelante incluso en los días difíciles, incluso cuando sientas que no puedes más.

Solo sigue el siguiente paso. Siempre habrá uno esperándote aquí.

"La recuperación no ocurre en un solo día. Se construye un paso a la vez."

Este documento siempre te mostrará cuál es el siguiente paso.

Cómo usar este MAPA

Este sistema funciona porque es simple. No necesitas terminar todo en un día. No necesitas entenderlo todo de golpe. Solo necesitas saber cuál es el siguiente paso, y darlo.

01

Marca cada tarea

Cada vez que completes una acción, márcala. Esa pequeña señal visual de progreso es más poderosa de lo que parece. Tu cerebro necesita evidencia de que avanzas.

02

Vuelve cuando recaigas

Este documento no te juzga. Si tuviste un mal día, vuelve. Busca la sección correspondiente. Encuentra el siguiente paso. Comienza de nuevo sin drama y sin culpa.

03

Sigue el mapa

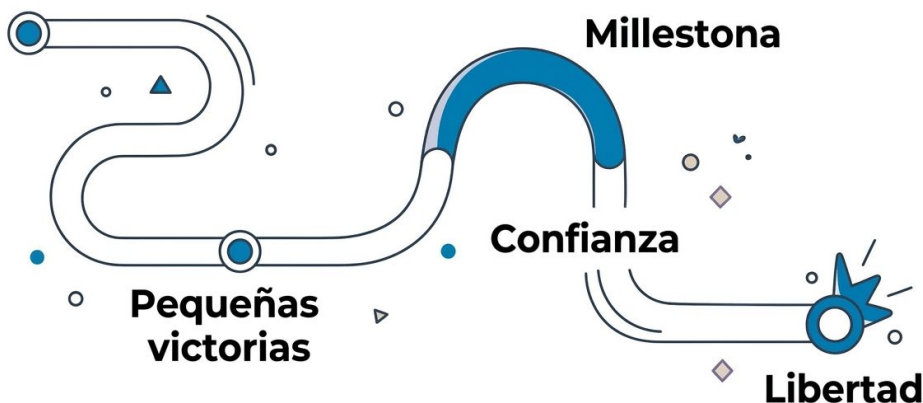
El roadmap está diseñado en cuatro etapas. Cada etapa tiene un objetivo claro. No saltes etapas. El orden importa. La progresión está pensada para que cada fase prepare el terreno para la siguiente.

04

Celebra el recorrido

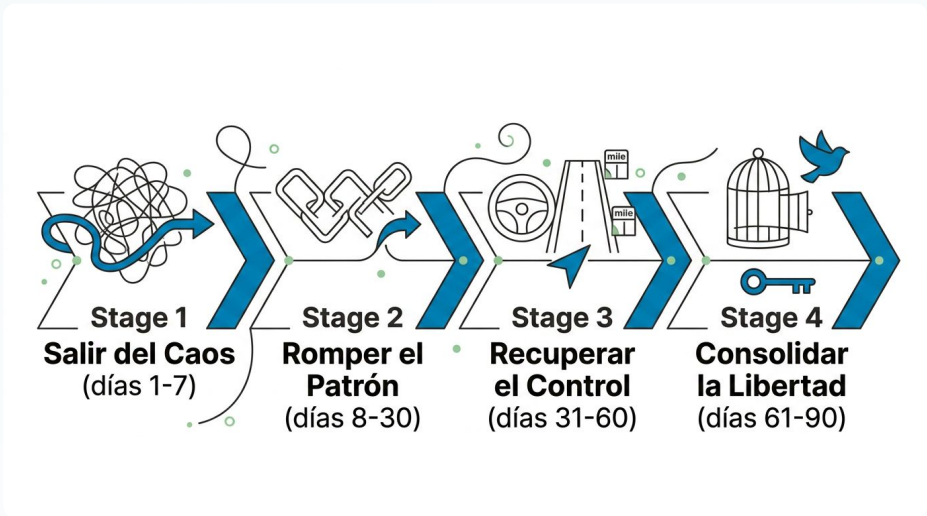
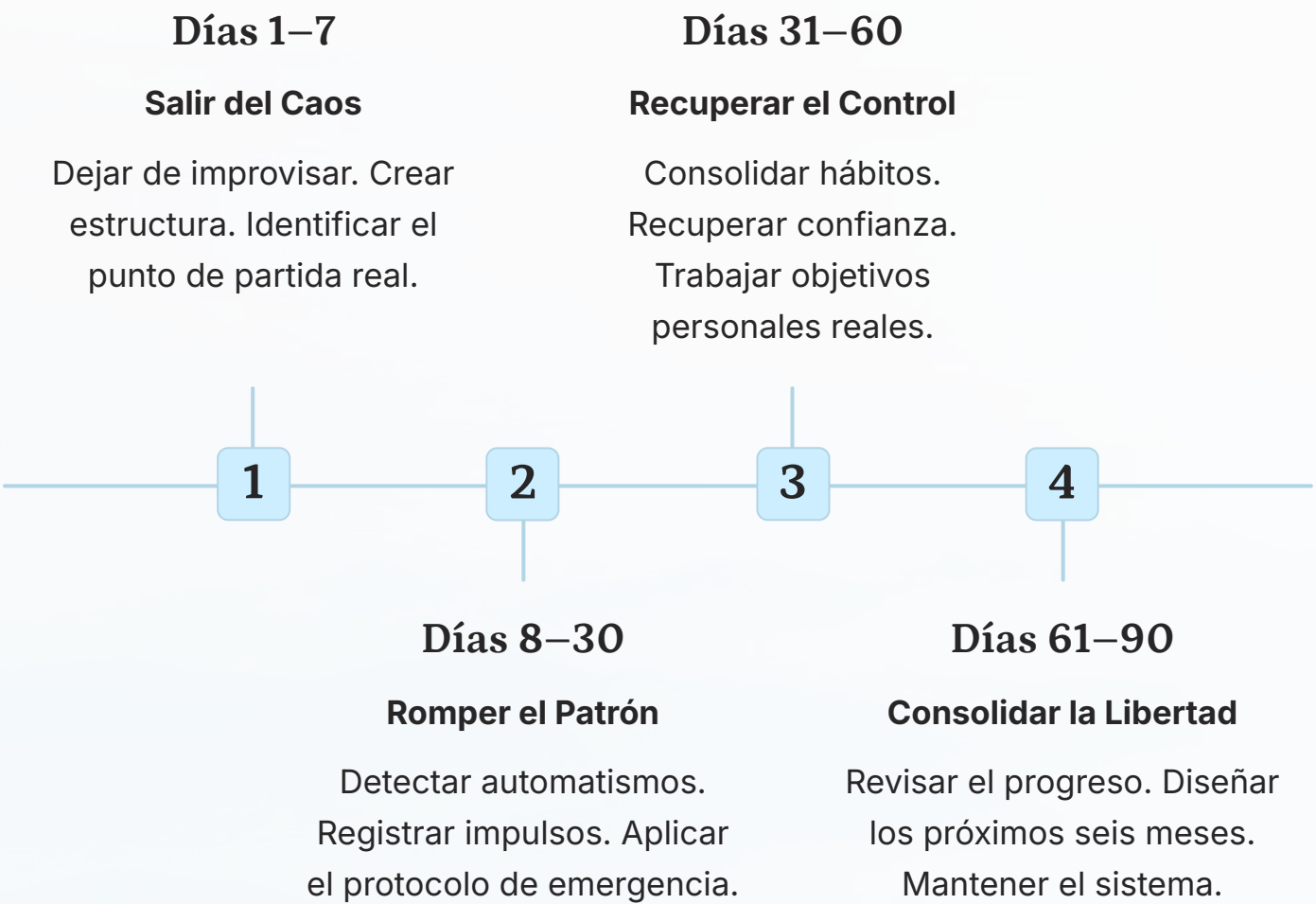
Cada día completado es una victoria. No esperes al Día 90 para reconocer tu esfuerzo. Cada paso dado, por pequeño que sea, merece ser celebrado.

Inicio



Vista General · Los 90 Días

Tu recuperación está dividida en cuatro etapas progresivas. Cada etapa tiene un objetivo claro, una duración específica y un conjunto de acciones concretas. No saltes de etapa. El sistema funciona porque cada fase construye sobre la anterior.



Días 1–7 · Salir del Caos

Objetivo de esta etapa

Dejar de improvisar. La mayoría de las recaídas no ocurren por falta de voluntad.

Ocurren porque no existe un sistema claro. Esta semana, tu único trabajo es crear ese sistema: identificar de dónde partes, qué te activa y qué necesitas eliminar de tu entorno inmediato.

No tienes que resolver todo. Solo necesitas pasar de la confusión al orden. De reaccionar a planificar. De improvisar a tener un mapa.

Al final de estos siete días, tendrás claridad sobre tu situación real. Eso ya es un avance enorme.

Checklist · Semana 1

- ☐ Leer los primeros capítulos del sistema
- ☐ Identificar la adicción o hábito principal a trabajar
- ☐ Completar el mapa personal de disparadores
- ☐ Eliminar los principales detonantes del entorno
- ☐ Crear un lugar seguro y sin estímulos de riesgo
- ☐ Escribir el primer registro en "Mis Victorias"
- ☐ Completar el Día 1 en el tracker de progreso

☐ Recuerda: el objetivo de esta semana no es estar bien. Es entender dónde estás. Eso es todo lo que se te pide.

Mapa de Disparadores

Los disparadores son las situaciones, personas, lugares o emociones que activan el impulso. Identificarlos es el primer paso real hacia el control. Completa este mapa con honestidad. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo hay información valiosa.



Momentos del día

¿En qué horas sientes mayor riesgo?
¿Mañana, tarde, noche?
¿Antes o después de comer?
Escribe los momentos específicos.



Lugares

¿Qué lugares te activan?
¿En casa, en el trabajo, en ciertos barrios?
Identifica los espacios físicos de riesgo.



Personas

¿Hay personas que disparan el impulso? Sin juzgar, solo observando.
La información es neutra. La acción que tomes con ella, no.



Emociones

¿El aburrimiento?
¿La ansiedad?
¿La soledad?
¿El estrés laboral? Las emociones son los disparadores más poderosos y los más invisibles.



Estímulos digitales

¿Ciertas aplicaciones, grupos o contenidos activan el impulso? El entorno digital es tan real como el físico. Trátalo igual.



Situaciones sociales

¿Las reuniones familiares? ¿Las salidas con amigos? ¿Los momentos de celebración o de soledad? Define los contextos sociales de riesgo.

Días 8–30 · Romper el Patrón

Objetivo de esta etapa

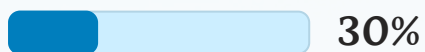
En esta etapa el trabajo se vuelve más profundo. Ya sabes de dónde partes. Ahora toca observar los patrones automáticos que operan por debajo de tu consciencia. Los pensamientos que aparecen solos. Los impulsos que llegan sin aviso. Las rutinas que te llevan a lugares que no quieres visitar.

Esta fase dura más porque el cambio de patrón requiere tiempo. No se trata de fuerza de voluntad. Se trata de reemplazar respuestas automáticas con respuestas elegidas. Eso requiere práctica, registro y mucha observación.

El protocolo de emergencia será tu mejor aliado durante estos días. Apréndetelo. Utilízalo. Confía en él aunque al principio no lo sientas natural.

Checklist · Días 8–30

- ☐ Detectar y anotar pensamientos automáticos
- ☐ Registrar impulsos sin actuar sobre ellos
- ☐ Aplicar el protocolo de emergencia al menos una vez
- ☐ Identificar los horarios de mayor riesgo personal
- ☐ Construir al menos una nueva rutina de sustitución
- ☐ Completar el registro diario en "Mis Victorias"
- ☐ Actualizar el tracker de progreso cada día
- ☐ Revisar el mapa de disparadores y actualizarlo



Semana 2

Observar y registrar sin juzgar



Semana 3

Aplicar protocolos y nuevas rutinas



Semana 4

Consolidar la nueva respuesta automática

Protocolo de Emergencia

Cuando el impulso aparece, el cerebro entra en modo reactivo. Ya no piensas con claridad. Por eso este protocolo existe: para tener una respuesta preparada antes de que la necesites. Léelo ahora. Prácticalo ahora. Para que cuando llegue el momento, solo tengas que seguirlo.



1. Respira

Cuatro tiempos dentro. Cuatro tiempos fuera. Tres veces. Esto no es opcional. Es el primer paso obligatorio.



2. Aléjate del detonante

Cambia de espacio físico inmediatamente. Levántate. Sal de la habitación. Ve a otro lugar. El ambiente importa.



3. Lee el protocolo

Abre este documento. Estás aquí ahora mismo. Leer estas palabras ya es el tercer paso completado.



4. Llama a alguien

Cualquier persona de confianza. Un mensaje, una llamada. No tienes que explicar nada. Solo habla. La conexión rompe el impulso.



5. Espera veinte minutos

Los impulsos tienen una duración. Pasados veinte minutos, la intensidad cae. Solo espera. El tiempo es tu aliado.



6. Vuelve al plan

Cuando la tormenta pase, vuelve aquí. Abre el checklist. Encuentra el siguiente paso. Continúa.

Días 31–60 · Recuperar el Control

Objetivo de esta etapa

Has pasado las primeras cuatro semanas. Eso ya es un logro real. Ahora el trabajo cambia de naturaleza: ya no se trata solo de sobrevivir el día. Se trata de empezar a construir algo nuevo. Hábitos. Confianza. Identidad.

Esta etapa es donde la mayoría de las personas sienten que "ya lo tienen controlado" y bajan la guardia. No lo hagas. El sistema sigue activo. Los protocolos siguen vigentes. La diferencia es que ahora también puedes mirar hacia adelante, no solo gestionar el presente.

Trabaja tus objetivos personales. Recupera algo que hayas dejado atrás. Este es el momento de empezar a diseñar quién quieres ser al llegar al Día 90.

Checklist · Días 31–60

- ☐ Consolidar los hábitos contruidos en la Etapa 2
- ☐ Registrar avances de confianza en "Mis Victorias"
- ☐ Definir y trabajar al menos un objetivo personal
- ☐ Aprender de pequeños tropiezos sin dramatizar
- ☐ Evitar el piloto automático revisando el sistema
- ☐ Actualizar el tracker de progreso cada día
- ☐ Realizar una revisión semanal del mapa de disparadores
- ☐ Preparar el terreno para la fase final

Días 61–90 · Consolidar la Libertad

Objetivo de esta etapa

Esta es la etapa final. No para cerrar el proceso, sino para consolidar lo que has construido y prepararte para lo que viene después. La libertad no es un destino al que se llega y del que ya no te puedes ir. Es un estado que se mantiene con sistema, con atención y con intención.

Durante estos treinta días, tu trabajo es triple: revisar el progreso con honestidad, diseñar los próximos seis meses con visión y celebrar el recorrido con gratitud. Los tres son igualmente importantes. No omitas ninguno.

Al final de los 90 días, no termina el camino. Empieza una nueva etapa con mucho más conocimiento de ti mismo, mucho más control y una herramienta probada en tu bolsillo.

Checklist · Días 61–90

- ☐ Revisar el progreso completo de los 90 días
- ☐ Preparar el plan para los próximos seis meses
- ☐ Diseñar nuevos objetivos personales y profesionales
- ☐ Mantener activo el sistema de registro diario
- ☐ Celebrar el recorrido completo con consciencia
- ☐ Compartir el avance con alguien de confianza
- ☐ Leer la página final: Día 90

90

Días de sistema

Un paso a la vez, todos los días

4

Etapas completadas

Cada una construyendo sobre la anterior

1

Sistema probado

Tuyo para siempre

Mi Progreso · Los 90 Días

Marca cada día completado. No importa si fue un día difícil o un día fácil. Si llegaste al final del día y seguiste con el sistema, ese día cuenta. Cada cuadrado marcado es evidencia de tu avance.

Semana 1 — Días 1–7 ☐ Día 1 ☐ Día 2 ☐ Día 3 ☐ Día 4 ☐ Día 5 ☐ Día 6 ☐ Día 7
--

Mis Victorias · Registro Diario

Este espacio es tuyo. Escribe aquí cada día, aunque solo sean dos líneas. El acto de poner en palabras lo que viviste ese día transforma la experiencia en aprendizaje. Y el aprendizaje en sistema.

No busques la respuesta perfecta. Solo la respuesta honesta. Con eso es más que suficiente.

☐ Hoy logré...

Escribe aquí cualquier avance, por pequeño que parezca. Llegar al final del día. Usar el protocolo. Resistir un impulso. Todo cuenta.

Espacio para escribir:

-

-

-

☐ Hoy aprendí...

¿Qué entendiste hoy sobre ti mismo, sobre el proceso o sobre lo que necesitas? No hay aprendizaje pequeño.

Espacio para escribir:

-

-

-

☐ Hoy me sentí...

Nombra la emoción con precisión. La emoción que no tiene nombre tiene más poder sobre ti. Ponle palabras y pierde fuerza.

Espacio para escribir:

-

-

-

☐ Mañana haré...

Un solo compromiso concreto para mañana. No una lista de diez cosas. Solo una. La más importante. La que ya sabes que debes hacer.

Espacio para escribir:

-

-

-

- ☐ Haz esto cada noche antes de dormir. Cinco minutos. No más. La constancia de este registro es uno de los hábitos más poderosos del sistema.

Revisión Semanal

Una vez por semana, dedica quince minutos a revisar el sistema completo. No para evaluarte ni para juzgarte. Para ajustar. El sistema que no se revisa, se oxida. Esta revisión es lo que mantiene vivo el proceso.

1 Revisa el tracker de progreso

¿Cuántos días completaste esta semana? ¿Hubo días difíciles? ¿Qué los hizo difíciles? Observa sin juzgar. Solo identifica patrones.

2 Lee tus registros de "Mis Victorias"

Lee lo que escribiste esta semana. Busca el avance. Busca el patrón de tus emociones. Busca qué aprendiste. Verás más de lo que crees.

3 Actualiza el mapa de disparadores

¿Apareció algún nuevo detonante esta semana? ¿Alguno que ya conocías se activó? Añádalo al mapa. El mapa vivo es más útil que el mapa perfecto.

4 Ajusta el plan de la próxima semana

Con base en lo que aprendiste esta semana, ¿qué necesita cambiar? ¿Qué funciona y debes mantener? ¿Qué no funciona y debes modificar? Un pequeño ajuste cada semana produce cambios enormes en 90 días.

Cuando aparezca el Impulso

¿Qué hago ahora?

El impulso no es una señal de que has fallado. Es una señal de que el sistema está siendo puesto a prueba. Y los sistemas existen precisamente para estos momentos. Cuando el impulso llegue, no te preguntes si puedes resistirlo. Solo sigue el protocolo. Un paso. Luego el siguiente.



Respira

Antes de cualquier cosa. Cuatro tiempos dentro, cuatro fuera. Tres veces. Ahora.



Aléjate

Cambia de entorno físico inmediatamente. El espacio importa más de lo que crees.



Lee el protocolo

Vuelve a la página del Protocolo de Emergencia. Léela completa. Sigue cada paso.



Llama a alguien

Una persona. Un mensaje. Una llamada. La conexión interrumpe el circuito del impulso.



Espera 20 minutos

Los impulsos no duran para siempre. Este tampoco. Solo espera. El tiempo trabaja para ti.



Vuelve al plan

Cuando pase, vuelve aquí. Encuentra el siguiente paso. Continúa sin drama.

Si Recaigo

"Una recaída no borra el progreso. Solo muestra qué parte del sistema necesita fortalecerse."

Esta es una de las páginas más importantes de todo el documento. Léela con calma. Sin prisa. Sin culpa. Una recaída no significa que hayas fallado. Significa que el proceso está vivo y que hay algo que aprender. Cada tropiezo contiene información valiosa sobre lo que el sistema necesita. Tu trabajo no es no caer nunca. Tu trabajo es levantarte siempre.

El progreso no se mide en línea recta. Se mide en la dirección general. Y mientras sigas volviendo al sistema, la dirección siempre es hacia adelante. Incluso cuando no lo parezca.

☐ ¿Qué ocurrió exactamente?

Describe lo que pasó sin dramatizar ni minimizar. Solo los hechos. ¿Cuándo fue? ¿Dónde estabas? ¿Qué estabas haciendo antes?

☐ ¿Cuál fue el detonante?

Busca el disparador real. ¿Fue una emoción, un lugar, una persona, un momento del día? La honestidad aquí es lo más valioso que puedes hacer.

☐ ¿Qué aprendí?

Cada recaída tiene una lección. ¿Cuál es la tuya? ¿Qué parte del sistema necesita refuerzo? ¿Qué señal ignoraste que no deberías haber ignorado?

☐ ¿Qué haré diferente?

Una sola acción concreta y específica que harás diferente la próxima vez. No una lista. Solo una. La más importante. La que sabes que marcará la diferencia.

- ☐ Después de completar este análisis, vuelve al Día 1 del tracker. No como castigo. Como reinicio con más información. El sistema sigue activo. Tú también.

Recursos de Apoyo

El sistema funciona mejor cuando no estás solo. Estos recursos son parte del proceso, no un complemento opcional. Intégralos en tu rutina desde el principio, no solo cuando lo necesites con urgencia.



Red de Apoyo Personal

Identifica a tres personas de confianza que sepan que estás en este proceso. No necesitan saber todos los detalles. Solo necesitan saber que pueden recibir tu llamada.

Escribe sus nombres aquí:

1.

2.

3.



Apoyo Profesional

Un profesional de la salud mental o un especialista en conductas adictivas puede ser el complemento más valioso de este sistema. Este documento no reemplaza la ayuda profesional. La complementa.

Profesional de referencia:

Contacto:



Línea de Crisis

Cuando el impulso sea demasiado intenso para manejarlo solo, existe ayuda disponible. Anota el número de atención en crisis de tu país aquí, antes de necesitarlo.

Número de emergencia:

Disponible 24 horas al día.

Preguntas Frecuentes del Proceso

Estas son las preguntas que la mayoría de las personas se hacen durante los primeros 30 días. Están aquí para que no sientas que estás solo con ellas.

→ ¿Qué pasa si un día no puedo marcar el tracker?

No pasa nada. Marca el siguiente día. No es necesario tener una racha perfecta para que el sistema funcione. Lo que importa es la dirección general, no la perfección diaria. Un día perdido no borra todos los anteriores.

→ ¿Qué hago si siento que no avanzo?

Lee tus registros de "Mis Victorias" de las últimas dos semanas. El avance existe aunque no lo sientas. Las emociones no siempre son buenos indicadores del progreso real. Los registros escritos sí lo son.

→ ¿Puedo saltarme alguna etapa?

No es recomendable. Cada etapa está diseñada para preparar el terreno de la siguiente. Saltarse la Etapa 1 es como construir sobre una base inestable. El edificio puede levantarse, pero el primer temblor lo derrumba.

→ ¿Qué hago después del Día 90?

Vuelve a empezar. Con más experiencia. Con el mapa de disparadores actualizado. Con el sistema probado. La libertad no es un destino, es una práctica. Los 90 días son el inicio, no el final.

→ ¿Este sistema funciona para cualquier tipo de hábito?

Este sistema está diseñado para cualquier patrón de conducta que quieras cambiar. Los principios son universales: identificar disparadores, construir protocolos, registrar el progreso y mantener el sistema activo.

Mis Compromisos

Este no es un contrato. Es una declaración personal. Un texto que escribes para ti mismo, no para nadie más. Las palabras que pones aquí son las que te sostendrán en los días difíciles. Tómate el tiempo de escribirlas con honestidad.

[illegible]

Firma: _____ Fecha de inicio: _____

Glosario del Sistema

Estos son los términos que usarás a lo largo de los 90 días. Conocerlos bien te ayudará a aplicar el sistema con más precisión y efectividad.

Disparador

Cualquier situación, persona, lugar, emoción o estímulo que activa el impulso hacia el hábito que quieres cambiar. Identificar los propios es el primer paso de todo el sistema.

Protocolo

Secuencia de pasos predefinidos que se aplican cuando el impulso aparece. La clave es tenerlo preparado antes de necesitarlo, no en el momento de la crisis.

Registro

El acto de poner en palabras lo que viviste, sentiste y aprendiste cada día. El registro transforma la experiencia en información y la información en sistema.

Recaída

Un episodio en el que el hábito que se trabaja vuelve a activarse. No es un fracaso. Es información sobre qué parte del sistema necesita fortalecerse. Se procesa, se analiza y se continúa.

Victoria

Cualquier momento en que elegiste conscientemente seguir el sistema en lugar de actuar por impulso. Incluye los días difíciles en que simplemente no recaíste. Cada victoria cuenta.

Sistema

El conjunto completo de herramientas, protocolos, registros y hábitos que componen este documento. No se activa solo: requiere uso diario consciente. Con el tiempo, se vuelve automático.

Día 90

Hoy no termina el camino. Hoy empieza una nueva etapa.

Lo que construiste en 90 días

No solo completaste un proceso. Construiste un sistema que ahora vive en ti. Tienes un mapa de tus disparadores. Tienes protocolos probados. Tienes un registro de todo lo que aprendiste. Tienes evidencia de que puedes hacerlo.

Eso no desaparece al terminar los 90 días. Se queda. Y te acompaña hacia lo que viene.

Lo que sigue

Vuelve a leer tu declaración de compromisos. Compara quién eras el Día 1 con quién eres hoy. Diseña los próximos seis meses con el mismo sistema. Y recuerda siempre:

"La libertad no es un destino. Es una práctica diaria."

— **Libertad en 90 Días™** · Un paso a la vez. Siempre hacia adelante. —