

Plan Primeras 24 Horas™

CAPÍTULO

02

Tu primer paso
con dirección clara.
Un comienzo simple.
Un cambio real.



CLARIDAD
DIRECCIÓN
ACOMPANIAMIENTO
PROGRESO

No tenés que empezar
completamente **solo**.

Plan Primeras 24 Horas™

Qué hacer durante las primeras 24 horas para reducir el riesgo de volver al ciclo.

LIBRE | HERRAMIENTA #04

"Durante mucho tiempo pensaba que tenía que resolver toda mi vida en un solo día. Cada vez que lo intentaba me frustraba. El cambio empezó cuando dejé de preguntarme qué iba a hacer el resto de mi vida y empecé a preguntarme qué podía hacer durante las próximas 24 horas."

— Juan, cofundador de LIBRE

Cómo utilizar esta herramienta

Este workbook está diseñado para acompañarte en el momento más vulnerable: las primeras 24 horas después de decidir volver a empezar o cuando sientas que estás en situación de alto riesgo. No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas hacerlo.



Tiempo estimado

20 minutos para completar la herramienta entera, a tu ritmo.



Nivel emocional

Alto. Ve despacio. Respira entre sección y sección.



Cuándo utilizarla

Cuando decidas volver a empezar o cuando sientas que estás en una situación de alto riesgo.



Resultado esperado

Salir con un plan claro y concreto para atravesar las próximas 24 horas con más calma.

"No necesitas resolver el próximo año. Solo necesitas atravesar las próximas 24 horas."

La historia de Facundo

Facundo recuerda una noche en particular. Llevaba semanas diciéndose que tenía que "cambiar toda su vida": el trabajo, las amistades, los hábitos, el apartamento. La lista era tan larga que lo paralizaba por completo. Cada vez que intentaba empezar, la magnitud de todo lo que quedaba por hacer lo aplastaba antes de que pudiera dar el primer paso.

Una noche, casi sin querer, se hizo una sola pregunta diferente: **¿Qué puedo hacer mañana por la mañana?** No la semana que viene. No el mes próximo. Solo mañana por la mañana.

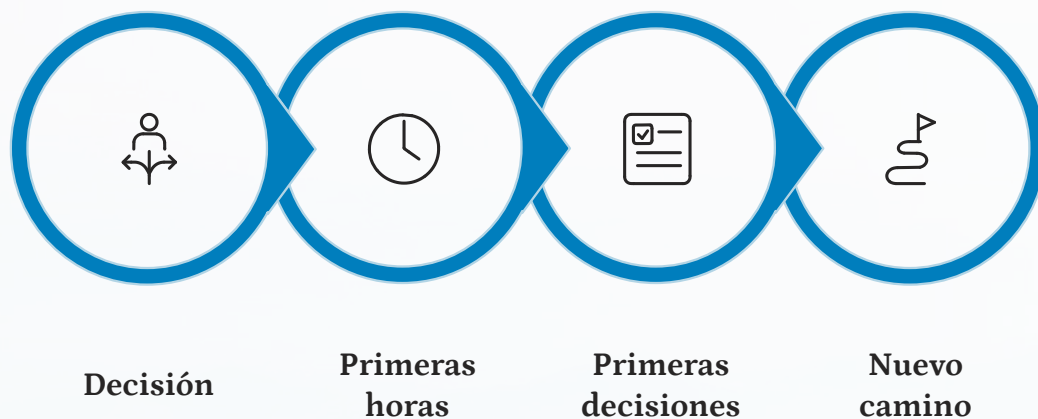
La respuesta fue simple: levantarse, ducharse y salir a caminar quince minutos. Eso fue todo. Y lo cumplió.

No fue el fin de su proceso. Pero fue el inicio real de su recuperación. Cuando dejó de intentar resolver toda su vida en un solo día y empezó a enfocarse únicamente en el siguiente día, algo cambió. La ansiedad bajó. La mente se aclaró. Y por primera vez en mucho tiempo, sintió que podía avanzar.

 Este workbook existe porque ese cambio de perspectiva es posible para cualquier persona. También para ti.

¿Por qué importan las primeras 24 horas?

La mayoría de las decisiones impulsivas ocurren en momentos donde no existe un plan. Cuando la mente no tiene un camino claro, busca el camino conocido, aunque sea el que queremos dejar atrás. Un plan concreto interrumpe ese automatismo y crea espacio para decidir con más consciencia.



Las primeras horas después de una decisión importante son el momento donde más se necesita un plan y donde más se improvisa. Este workbook existe exactamente para eso: para que no tengas que improvisar.

Mi punto de partida

Antes de planificar el siguiente paso, necesitas saber desde dónde partes. No para juzgarte. Para verte con claridad. Responde lo que puedas, con la honestidad que puedas hoy.

¿Cómo llegué hasta aquí?

Escribe brevemente qué pasó.
No hace falta que sea perfecto ni completo.

¿Cómo me siento hoy?

Una sola palabra, o varias. Sin filtro.

¿Qué necesito aceptar hoy?

Solo hoy. No mañana, no la semana que viene.

¿Qué *no* necesito resolver hoy?

Esto es igual de importante. Pon aquí lo que puedes aparcar.

Mi entorno: lo que sí puedo hacer ahora

El entorno influye más de lo que creemos en nuestras decisiones. No necesitas transformarlo todo. Solo necesitas hacer algunos ajustes concretos durante las próximas horas. Marca lo que sí puedes hacer hoy.

Espacio y objetos

- ☐ Alejar objetos que me generan riesgo
- ☐ Ordenar mi espacio físico
- ☐ Preparar comida o bebida sencilla

Lugares y rutas

- ☐ Evitar determinados lugares hoy
- ☐ Cambiar una ruta o rutina habitual
- ☐ Salir a caminar por una zona segura

Digital y conexión

- ☐ Apagar o silenciar determinadas aplicaciones
- ☐ Silenciar contactos que generan riesgo
- ☐ Activar el modo no molestar

Cuerpo y descanso

- ☐ Dormir o descansar aunque sea un momento
- ☐ Beber agua ahora mismo
- ☐ Salir al exterior aunque sea 10 minutos

Otras acciones que se me ocurren:

Mi red de apoyo

No tienes que atravesar esto solo. Una de las decisiones más importantes que puedes tomar hoy es saber a quién llamar antes de necesitarlo. Completa estas tarjetas ahora, con calma, para tenerlas listas cuando más las necesites.



Persona de apoyo 1

Nombre:

Teléfono:

¿Cuándo la
contactaré?

¿Qué le voy a decir?



Persona de apoyo 2

Nombre:

Teléfono:

¿Cuándo la
contactaré?

¿Qué le voy a decir?



Recurso de emergencia

Servicio / línea /
profesional: _____

Teléfono:

¿Cuándo lo
utilizaré?

Mi plan para las próximas 24 horas

Un plan concreto reduce la ansiedad y las decisiones impulsivas. No tiene que ser perfecto. Tiene que ser tuyo. Completa cada bloque del día con lo que vas a hacer, lo que vas a evitar y quién puede acompañarte.



Mañana

¿Qué voy a hacer?

¿Qué voy a evitar?

¿Quién puede acompañarme?



Tarde

¿Qué voy a hacer?

¿Qué voy a evitar?

¿Quién puede acompañarme?



Noche

¿Qué voy a hacer?

¿Qué voy a evitar?

¿Quién puede acompañarme?

Mis señales de alerta

El impulso no aparece de la nada. Siempre deja señales antes de llegar. Aprender a reconocer las tuyas es una de las habilidades más poderosas que puedes desarrollar. Marca las que reconoces y añade las tuyas propias al final.

Señales frecuentes

- ☐ Pensamientos repetitivos sobre el consumo
- ☐ Sensación de aburrimiento o vacío
- ☐ Irritabilidad sin causa aparente
- ☐ Aislamiento de personas cercanas
- ☐ Visitar ciertos lugares o rutas
- ☐ Contactar con ciertas personas
- ☐ Usar aplicaciones o redes a horas inusuales
- ☐ Saltarse comidas o el sueño
- ☐ Sensación de que "esta vez será diferente"
- ☐ Minimizar el riesgo o justificarlo

Mis señales personales

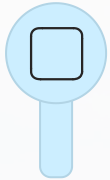
Anota aquí las señales que son específicamente tuyas. Cuanto más concreta sea esta lista, más útil te será.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Cuando aparezcan estas señales, lo primero que haré es:

Mi protocolo de emergencia

Guarda esta página. Tenla a mano. Cuando aparezca un impulso fuerte, no hace falta pensar. Solo seguir el protocolo.



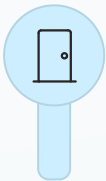
1. Me detengo

No actúo en este momento. Me doy permiso para pausar.



2. Respiro

Tres respiraciones lentas y profundas. Dentro por la nariz, fuera por la boca.



3. Salgo del lugar

Cambio el espacio físico ahora mismo, aunque sea al cuarto de al lado.



4. Escribo

Lo que siento en este momento, sin filtro. Solo escribo.



5. Llamo a alguien

A la persona que anoté en mi red de apoyo. La llamo ahora.



6. Espero 10 minutos

Antes de tomar cualquier decisión, espero 10 minutos. Solo 10 minutos.

☐ La persona a la que llamaré es: _____ · Teléfono: _____

Pequeñas acciones que sí puedo hacer hoy

No hace falta hacer algo grande para avanzar. Las acciones pequeñas y concretas son las que sostienen el proceso cuando todo lo demás parece difícil. Marca las que vas a hacer hoy y añade las tuyas.



Tomar agua

Ahora mismo. Un vaso de agua es siempre el primer paso.



Comer algo

No tiene que ser perfecto. Solo algo nutritivo y fácil.



Caminar

Aunque sean diez minutos. El movimiento cambia el estado mental.



Escribir

Una página en blanco. Lo que sea que salga. Sin juzgarlo.



Escuchar un audio

Un episodio, una meditación, algo que te ayude a calmarte.



Pedir ayuda

A una persona. Una llamada. Un mensaje. Lo que sea posible hoy.

Otras acciones que quiero añadir:

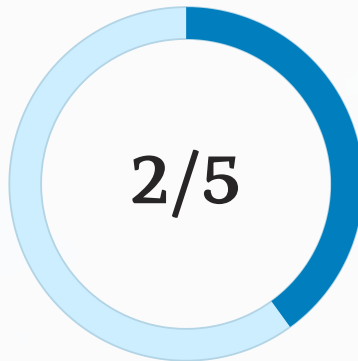
Mi puntuación de hoy

Al final del día, tómate un momento para evaluar cómo ha ido. No para juzgarte. Para verte con honestidad y reconocer lo que sí has hecho bien, aunque haya sido un día difícil.



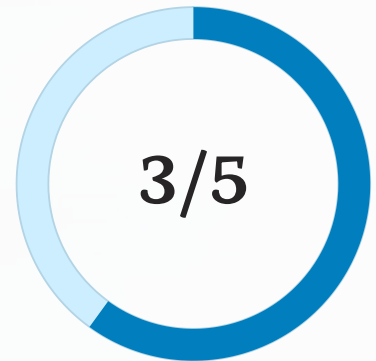
Muy difícil

Apenas pude sostenerme.
Necesito más apoyo mañana.



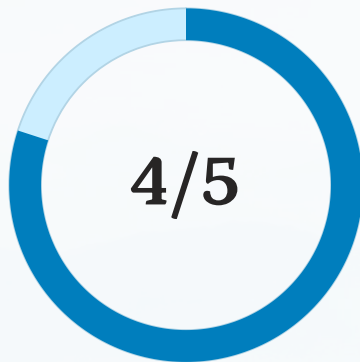
Difícil

Hubo momentos muy duros,
pero seguí aquí.



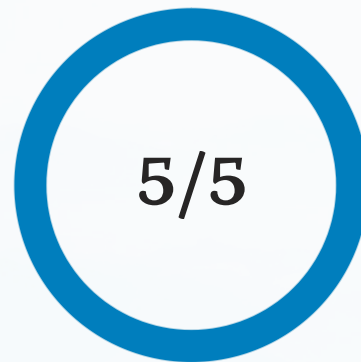
Estable

No fue fácil, pero seguí el plan
lo mejor que pude.



Bien

Completé la mayoría de mis
acciones. Me siento más firme.



Muy bien

Seguí el plan. Me siento
orgulloso de este día.

Mi puntuación de hoy: _ _ _ _ _

¿Por qué elegí esa puntuación?

Mis respuestas

¿Qué hice bien hoy?

¿Qué quiero mejorar mañana?

Mi compromiso para mañana

Solo una acción. No una lista. No diez cosas. Una sola acción concreta que vayas a cumplir mañana. Algo pequeño y posible. Algo que sea tuyo.

¿Cuál es la única acción que quiero cumplir mañana?

Mi única acción de mañana

Fecha: _____

Firma: _____



No es una promesa de perfección. Es una decisión de hoy para mañana. Eso es suficiente.

Resumen: lo que sé hoy

Antes de cerrar este workbook, tómate un momento para reconocer todo lo que has hecho. Has completado un plan. Eso importa. Marca cada uno de estos reconocimientos.



No necesito hacerlo perfecto

Solo necesito seguir avanzando, paso a paso, un día a la vez.



Tengo un plan

Sé qué voy a hacer durante las próximas 24 horas. No tengo que improvisar.



Sé cuáles son mis señales

Reconozco mis propias señales de alerta antes de que el impulso llegue.



Sé a quién pedir ayuda

Tengo personas concretas a las que llamar cuando lo necesite.



Puedo atravesar las próximas 24 horas

No el año que viene. No para siempre. Solo las próximas 24 horas.

Carta para mí

"Si mañana vuelvo a sentir que no puedo..."

Esta página es tuya. Escríbete una carta ahora, cuando estás en un momento de claridad, para leerla cuando vuelvas a sentirte en riesgo. Escribe lo que necesitarías escuchar en ese momento.

Mi carta

Con cariño,

**"No necesitas
prometer que nunca
más vas a caer. Solo
necesitas decidir qué
vas a hacer durante las
próximas 24 horas."**

— Juan & Facundo · LIBRE

LIBRE | KIT DE RECUPERACIÓN™ · HERRAMIENTA #04