



A veces no buscas
placer, **buscas alivio.**

*Una guía práctica para entender
mejor ciertas conductas compulsivas
y empezar a relacionarte con ellas de
otra manera*

Antes de empezar: **Esta guía no está pensada para juzgarte ni para etiquetarte.** De hecho, muchas personas no se identifican con la palabra “adicción”, pero sí con frases como:

- “Sé que no me hace bien, pero vuelvo.”
- “Solo quiero desconectar un rato.”
- “Cuando estoy mal, necesito esto.”
- “No puedo parar una vez empiezo.”
- “Me prometo que será la última vez.”



A veces hablamos de alcohol, cannabis o apuestas, y otras veces hablamos de comida, redes sociales, relaciones, trabajo, compras o validación constante. Lo importante no es solo la conducta, sino preguntarse: ***“¿Qué función está cumpliendo esto en mi vida?”***

1. IDENTIFICA TU “MOMENTO GATILLO”

Muchas conductas compulsivas no aparecen “de la nada”, suelen activarse en determinados momentos emocionales. Por ejemplo:

- después de discutir, al llegar a casa,
- cuando aparece ansiedad,
- al sentirse solo, después de trabajar,
- cuando aparece vacío,
- aburrimiento, frustración,
- o sensación de no poder más.

EJERCICIO: Durante una semana, antes o después de realizar esa conducta, escribe:

- ¿Qué estaba pasando antes?
- ¿Cómo me sentía emocionalmente?
- ¿Qué pensamientos tenía?
- ¿Qué necesitaba en ese momento?

No intentes cambiar nada todavía, solo observa patrones. Lo importante aquí: **Muchas personas creen que “consumen porque sí”,** pero cuando observan con calma, descubren que casi siempre hay un detonante emocional.

2. DIFERENCIA ENTRE NECESIDAD Y AUTOMATISMO

A veces el impulso parece urgente, pero no todos los impulsos son necesidades reales. Hay conductas que se vuelven automáticas: malestar → conducta → alivio momentáneo. **El cerebro aprende rápidamente “esto me calma”, aunque después genere culpa o consecuencias.**

EJERCICIO DEL “PEQUEÑO ESPACIO”: La próxima vez que aparezca el impulso no te prohíbas hacerlo, solo retrásalo 10 minutos. Y durante esos 10 minutos:

- respira, camina,
- toma agua, escribe,
- escucha música, o simplemente quédate contigo.

Después decide. ¿Por qué sirve esto? Porque **empiezas a romper el modo automático**, no desde la fuerza bruta, sino desde la conciencia.

3. APRENDE A IDENTIFICAR QUÉ ESTÁS INTENTANDO EVITAR

Muchas conductas compulsivas funcionan como anestesia emocional. **No siempre buscas “sentirte bien”, a veces buscas:**

- **no sentir ansiedad,**
- **no pensar, no recordar,**
- no sentir vacío,
- no estar solx,
- o dejar de exigirte tanto.

EJERCICIO: Completa estas frases:

- “Cuando hago esto, dejo de sentir...”
- “Lo que más me cuesta sostener cuando paro es...”
- “Si no tuviera esta conducta, tendría que enfrentar...”

Hazlo sin censurarte. Objetivo: empezar a mirar el dolor que quizá está debajo, en lugar de quedarte solo peleando con la conducta.

4. CREA UNA “LISTA DE REGULACIÓN”

Muchas personas intentan dejar una conducta sin construir alternativas emocionales, y entonces el vacío vuelve. No basta con quitar algo, también hay que preguntarse: “**¿Qué otras cosas pueden ayudarme a regularme?**”

EJERCICIO: Haz una lista REALISTA de cosas que te ayudan aunque sea un poco a sentirte mejor sin dañarte. No tienen que ser perfectas ni “saludables ideales”. Por ejemplo:

- ducharte, salir a caminar, hablar con alguien,
- cocinar, escribir, dormir,
- abrazar a tu mascota, escuchar música,
- llorar, hacer respiraciones, ver una serie,
- dibujar, salir de casa, pedir compañía.

Luego clasifícalas:

- cosas que puedo hacer en 5 minutos,
- cosas que puedo hacer cuando estoy muy mal,
- cosas que me ayudan a largo plazo.

5. DEJA DE HABLARTE SOLO DESDE LA CULPA

Muchas personas creen que cambiarán si se castigan más, pero normalmente ocurre lo contrario. **La vergüenza y la culpa suelen aumentar el aislamiento,** el malestar, y la necesidad de volver a anesthesiarse.

EJERCICIO: La próxima vez que recaigas o repitas la conducta, prueba cambiar: “Soy un desastre.” “No tengo arreglo.” “Nunca voy a poder.” Por preguntas más útiles:

- ¿Qué estaba necesitando?
- ¿Qué me llevó hasta aquí?
- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?
- ¿Qué parte de mí estaba intentando aliviarse?

Esto no significa justificar todo, significa dejar de tratarte únicamente desde el castigo.

6. CUÁNDO PEDIR AYUDA

Pedir ayuda no significa haber “tocado fondo”. A veces simplemente significa que ya no quieres seguir en piloto automático, que estás cansado del mismo ciclo, o que solo se está haciendo demasiado difícil.

Especialmente si sientes pérdida de control, la conducta afecta tus relaciones, dependes emocionalmente de ella, aparece mucha culpa o aislamiento, o sientes que sin eso no sabes cómo sostenerte.

PARA TERMINAR: Muchas veces la conducta no apareció porque sí. Apareció porque algo dentro de ti necesitaba aliviarse, protegerse o sobrevivir de alguna manera. Y aunque quizá hoy esa estrategia ya no te esté haciendo bien, eso no significa que estés rotx.

A veces el primer cambio importante no es “parar inmediatamente”, es empezar a comprenderte con más honestidad y menos violencia.

Esta guía no sustituye un proceso terapéutico, pero puede ayudarte a mirar ciertos patrones con más conciencia y comprensión.

Si te has sentido identificadx, **en SMC podemos acompañarte a explorar lo que hay detrás de estas conductas** desde un espacio humano, cuidadoso y sin juicio.

Sofía Rademaker
Directora

Centro psicológico SMC
Salud Mente Cuerpo

<https://centropsicologicosmc.com/>
centropsicologicosmc@gmail.com
C. de Cartagena, 103, 1D, 28002 Madrid

