

Identificando Detonantes

Tema: #503(use con hoja de trabajo secc. D)

Categoría: Recuperación

“Hagamos un examen de conciencia y volvamos al camino del SEÑOR.” *Lamentaciones 3:40*

El primer paso en tomar control de nuestro comportamiento es comprender los detonantes que nos traen síntomas. Algunos disparadores son obvios. Otros detonantes surgen solamente después de un escrutinio cercano a lo largo de un período de tiempo. Comencemos identificando disparadores obvios. Piense en ocasiones cuando su comportamiento ha estado fuera de control.

1. ¿Qué emociones estaba sintiendo previo a su comportamiento?
 2. ¿Han habido ciertas personas que dispararon su comportamiento? ¿Familiares? ¿Compañeros de trabajo? ¿Amigos?
 3. ¿Hay ciertas situaciones sociales que disparan su comportamiento? ¿Iglesia? ¿Centros Comerciales? ¿Bodas? ¿Fiestas?
 4. ¿Cuáles fueron sus patrones de dormir, comer y ejercitarse previo a su comportamiento?
 5. ¿Hubo algún cambio en su medicación o salud previo a su comportamiento?
 6. ¿Hubo cambios en su trabajo previo a su comportamiento? ¿Horas? ¿Posiciones? ¿Compañeros de trabajo?
 7. ¿Hubo cambios en su ambiente de vivir previo a su comportamiento? ¿Más/menos personas? ¿Privacidad?
 8. ¿Cuál era el estado de las principales relaciones en su vida previo a su comportamiento?
 9. ¿Fue usted afectado por el clima o las estaciones? ¿Helado? ¿Caliente? ¿Lluvioso? ¿Congelado? ¿Húmedo? ¿Alergias?
 10. ¿Qué rol jugaron las finanzas en cómo usted se comportó? ¿Perdió dinero? ¿Recibió dinero? ¿Factura inesperada?
 11. ¿Sucedió algún evento significativo previo a su comportamiento? ¿Nacimientos? ¿Muertes? ¿Política? ¿Terrorismo
- Ahora mire su lista. Marque una “E” al lado de cada ítem que usted puede eliminar. Marque una “R” al lado de cada ítem que ud. puede reducir. Marque una “L” al lado de cada ítem con el cual usted puede aprender a lidiar
 - Durante la próxima semana piense acerca de maneras específicas en las que usted va a eliminar, reducir o lidiar con sus disparadores.
 - También, hable acerca de su lista con alguien en su equipo de apoyo, mire si ellos tienen algo que agregar
 - Comparta (si está dispuesto) y discuta.

Identificando Detonantes

El primer paso en tomar control de nuestros comportamientos es comprender los detonantes que traen los síntomas
(Use la Hoja de Trabajo de la Sección D)

Emociones	Hábitos de comer	Ambiente Vivienda
Personas	Hábitos de Ejercicio	Relaciones Principales
Situaciones Sociales	Medicaciones	Clima
Patrones de Sueño	Trabajo/Empleo	Finanzas
		Eventos Significativos

- Marque una “E” en cada ítem que ud. pueda eliminar.
Marque una “R” en cada ítem que ud. pueda reducir.
Marque una “L” en cada ítem con el que puede aprender a lidiar.
- Durante la próxima semana piense acerca de maneras específicas en las que usted va a eliminar, reducir o lidiar con sus disparadores.
- Discuta su lista con alguien en su equipo de apoyo.
- Comparta (si está dispuesto) y discuta.