



**“HE RECAÍDO DESPUÉS DE  
ESTAR UN TIEMPO LIMPIO: ¿QUÉ  
PUEDO HACER AHORA?”**



# ÍNDICE GENERAL

- INTRODUCCIÓN
- RECONOCIMIENTO
- PRIMEROS PASOS
- ENTENDIMIENTO
- AUTOENGAÑO
- ROL DE LA FAMILIA
- LARGO PLAZO
- REFLEXIÓN





La recaída puede sentirse como un gran tropiezo, pero **no es el fin de tu camino hacia la recuperación.** Es parte de un proceso complejo que muchas personas enfrentan. Este recurso está diseñado para acompañarte en este momento difícil, con pasos claros, consejos prácticos y apoyo emocional.

En Esvidas, encontrarás no solo herramientas para entender qué ha sucedido, sino también para retomar tu recuperación con más fuerza y sabiduría. Tanto si estás enfrentando esta situación en primera persona como si eres un familiar buscando cómo ayudar, **esta presentación tiene respuestas que pueden marcar la diferencia.** Recuerda: el camino hacia una vida plena no se mide por la ausencia de caídas, sino por la valentía con la que decides levantarte.



## **"La recuperación es un camino, no una línea recta."**

Recaer puede ser doloroso, pero no define quién eres ni invalide tu progreso. A lo largo de esta presentación, te ayudaremos a comprender mejor lo que significa una recaída, cómo abordarla y cómo fortalecer tu compromiso con la recuperación. Este contenido está diseñado para guiarte con empatía, ofreciéndote una perspectiva renovada y herramientas prácticas para retomar el control de tu vida.



## RECONOCE LA REALIDAD DE LA RECAÍDA

**"Aceptar es el primer paso para sanar."** - Negar o minimizar lo ocurrido puede detener tu progreso, pero aceptar lo que ha pasado te permite empezar a sanar. Reflexiona sobre qué factores te llevaron a este momento sin juicio ni crítica. Sé amable contigo mismo: la culpa no ayuda, pero el compromiso de aprender y mejorar sí.



**NO IGNORES LA RECAÍDA**  
PRETENDER QUE NO PASÓ SOLO RETRASA TU RECUPERACIÓN.

**REFLEXIONA**  
PREGÚNTATE QUÉ EMOCIONES O SITUACIONES TE LLEVARON AQUÍ.

**SÉ AMABLE CONTIGO MISMO: LA CULPA NO CONSTRUYE, PERO LA AUTOCOMPASIÓN TE DARÁ FUERZA**



# PRIMEROS PASOS DESPUÉS DE UNA RECAÍDA

## "ACCIONES CONCRETAS PARA RETOMAR EL CAMINO."

Una recaída puede sentirse abrumadora, pero puedes tomar medidas para recuperar el rumbo. Busca apoyo profesional y personal para que no enfrentes esto solo. Reflexiona sobre lo sucedido y reconecta con tu motivación para sanar. Retoma prácticas que cuidan tu bienestar, como la meditación o el ejercicio. Cada pequeño paso cuenta y refuerza tu decisión de avanzar.



1

HABLA CON TU TERAPEUTA O ÚNETE A UN GRUPO DE APOYO PARA RECIBIR ORIENTACIÓN.

2

RECONOCE QUÉ SALIÓ MAL Y QUÉ PODRÍAS AJUSTAR EN TU PLAN DE RECUPERACIÓN.

3

RECONECTA CON TU MOTIVACIÓN: RECUERDA POR QUÉ EMPEZASTE ESTE PROCESO Y QUÉ DESEAS LOGRAR.

4

RETOMA TUS RUTINAS DE CUIDADO: EJERCICIO, MEDITACIÓN O CUALQUIER ACTIVIDAD...



## ENTIENDE LOS FACTORES QUE LLEVARON A LA RECAÍDA

"IDENTIFICAR LAS CAUSAS ES CLAVE PARA PREVENIR FUTURAS RECAÍDAS."

La recaída suele ser el resultado de varios factores. Reflexiona sobre los desencadenantes internos, como el estrés o emociones no gestionadas, y externos, como situaciones o personas relacionadas con el consumo. Entender qué te llevó a recaer no es buscar culpables, sino identificar áreas de mejora. Con esta claridad, puedes trabajar en estrategias para enfrentarlos con mayor fortaleza.



# SUPERA EL AUTOENGAÑO Y LA AUTOJUSTIFICACIÓN

Después de una recaída, es fácil caer en pensamientos que justifican el consumo. Excusas como "fue solo una vez" pueden parecer inofensivas, pero perpetúan el ciclo de recaídas. La clave es ser honesto contigo mismo y reconocer el impacto real de tus acciones.

1

## HABLA CON ALGUIEN

Expresar lo que sientes puede ayudarte a deshacerte del autoengaño.

2

## RECONOCE TUS EXCUSAS COMUNES

Pensamientos como "fue solo una vez" o "yo puedo controlar esto" solo te alejan de tu meta.

3

## ACEPTA LA GRAVEDAD DEL PROBLEMA

Reconocer que necesitas apoyo no te hace débil, te hace valiente.





## EL PAPEL DE LA FAMILIA EN LA RECUPERACIÓN

El apoyo familiar puede ser crucial tras una recaída. Escucha, paciencia y empatía son fundamentales para acompañar a tu ser querido en este proceso. A la vez, es importante mantener límites claros para proteger tu bienestar. Buscar terapia familiar o recursos externos puede mejorar la comunicación y reforzar los lazos en este camino de sanación compartida.

## QUÉ ESPERAR EN LA RECUPERACIÓN A LARGO PLAZO

La recuperación es un proceso continuo con momentos buenos y desafiantes. Acepta que los altibajos son normales y celebra cada logro, por pequeño que sea. Fortalece tu red de apoyo y busca herramientas para mantener tu estabilidad emocional. Con perseverancia y enfoque, puedes construir una vida plena y libre de adicciones, un día a la vez.



**PIENSA EN TI**  
**SÉ PACIENTE CONTIGO**  
**MISMO**



Una recaída no borra todo el progreso que has logrado ni el potencial que tienes para recuperarte. Es un recordatorio de que estás en un proceso humano, imperfecto, pero lleno de posibilidades. Hoy es el momento perfecto para elegir seguir adelante con más fuerza y determinación.

**UN TROPIEZO NO DEFINE TU CAMINO. LO QUE IMPORTA ES CÓMO DECIDES LEVANTARTE Y SEGUIR ADELANTE.**

**HOY ES EL MEJOR MOMENTO PARA TU CAMINO.**



# PARA TI

*Recaer no borra el progreso que has logrado ni la fuerza que tienes para salir adelante...Reflexiona, busca ayuda y toma acción.*





Centros para el tratamiento de adicciones



**911 091 900**



**633 123 073**



**info@esvidas.es**

**WWW.ESVIDAS.ES**