



# **EL VERDADERO CAMBIO COMIENZA DESPUÉS DE LA DESINTOXICACIÓN**



## ÍNDICE GENERAL

- DEFINICIÓN
- EL VERDADERO CAMBIO COMIENZA DESPUÉS
- EL PAPEL FUNDAMENTAL DE LA TERAPIA EN TU RECUPERACIÓN
- DIFERENCIAS ENTRE DESINTOXICACIÓN Y REHABILITACIÓN INTEGRAL
- LA IMPORTANCIA DE TRATAR LAS HERIDAS EMOCIONALES
- TIPOS DE TERAPIA EFECTIVOS





Has llegado hasta aquí, y eso no es poca cosa. Completar la desintoxicación en un centro especializado es un paso crucial y urgente, el primer paso necesario para eliminar de tu cuerpo la dependencia física. Pero, **¿Qué sigue ahora? ¿No se supone que con la desintoxicación todo el sufrimiento debería terminar?** Es completamente normal que te sientas agotado, un poco perdido o incluso asustado.

La realidad es que **el proceso de desintoxicación es solo el principio.** Has dado un gran paso al eliminar las sustancias de tu cuerpo, pero el verdadero trabajo comienza ahora. Este camino puede parecer desafiante, pero cada paso que tomes será un paso hacia un futuro mejor. **Lo que viene después de la desintoxicación es lo que realmente marcará la diferencia.**



# ¿POR QUÉ EL VERDADERO CAMBIO COMIENZA DESPUÉS DE LA DESINTOXICACIÓN?

La adicción, muchas veces, **es el resultado de heridas emocionales no curadas**, traumas pasados, o patrones de comportamiento que se arrastran a lo largo de la vida. Opciones para superar las drogas desde el punto de vista profesional.



**LA DESINTOXICACIÓN ELIMINA LA DEPENDENCIA FÍSICA, PERO NO ABORDA LAS CAUSAS INTERNAS DE LA ADICCIÓN.**

**LAS RAÍCES EMOCIONALES Y PSICOLÓGICAS DEBEN SER COMPRENDIDAS Y TRABAJADAS PARA UN CAMBIO DURADERO.**

**LA TERAPIA ES FUNDAMENTAL PARA SANAR EL DOLOR, LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS SUBYACENTES.**



1

## EL PAPEL FUNDAMENTAL DE LA TERAPIA EN TU RECUPERACIÓN

La terapia no es solo hablar de lo que te pasa. Es un proceso de autodescubrimiento y sanación profunda, en el que **comprenderás de dónde provienen tus emociones y comportamientos**. La terapia te ofrece herramientas prácticas para afrontar los desafíos emocionales que te rodean y te proporciona un espacio seguro para sanar. No estás solo en este camino, y con el apoyo adecuado, podrás aprender a vivir sin la necesidad de recurrir a las sustancias.



# TIPOS DE TERAPIA EFECTIVOS PARA TU RECUPERACIÓN

Existen diferentes enfoques terapéuticos que pueden adaptarse a tus necesidades, emociones y estilo de vida. Algunos de los más efectivos son:

## TERAPIA FAMILIAR

Involucra a tus seres queridos en el proceso de recuperación, restaurando las relaciones afectadas por la adicción.

## TERAPIA DE GRUPO

Ofrece apoyo emocional al compartir experiencias con personas que enfrentan desafíos similares.

## MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)

Ayuda a estar consciente del presente, reduciendo el estrés y las emociones difíciles.

## TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL (TCC)

Ayuda a identificar patrones de pensamiento negativos y reemplazarlos por formas más saludables de pensar y actuar.



# DIFERENCIAS ENTRE DESINTOXICACIÓN Y REHABILITACIÓN INTEGRAL

## DESINTOXICACIÓN ¿QUÉ ES?

La desintoxicación se enfoca en eliminar las sustancias adictivas del cuerpo, liberando físicamente al organismo de las drogas o el alcohol.

Este proceso es relativamente corto, pero puede ser intenso, ya que el cuerpo experimenta síntomas de abstinencia que, aunque temporales, pueden ser difíciles de manejar. Sin embargo, la desintoxicación solo aborda la dependencia física y no las causas subyacentes de la adicción.

## REHABILITACIÓN ¿QUÉ ES?

La rehabilitación integral es un proceso más largo y profundo que no solo se enfoca en lo físico, sino también en sanar las áreas emocionales y psicológicas que alimentan la adicción. Aquí, se trabaja en entender y tratar las raíces emocionales, como traumas, patrones de comportamiento y heridas no curadas, que impulsaron el consumo de sustancias.



# LA IMPORTANCIA DE TRATAR LAS HERIDAS EMOCIONALES DETRÁS DE LA ADICCIÓN

La adicción rara vez es solo un problema de las sustancias en sí; muchas veces, está relacionada con heridas emocionales profundas. **Traumas, estrés crónico, conflictos familiares o experiencias dolorosas del pasado** son factores que alimentan la dependencia. La terapia se convierte en una herramienta esencial para explorar y curar esas heridas, ayudándote a comprender por qué recurriste a las sustancias y cómo superarlas para siempre.



**PIENSA EN TI  
SÉ PACIENTE CONTIGO  
MISMO**



Has tomado decisiones difíciles y te has enfrentado a muchos miedos en tu camino. Pero recuerda que la desintoxicación solo marca el inicio de tu proceso de cambio. El verdadero cambio ocurre cuando decides trabajar en ti mismo, sanar tus heridas emocionales y aprender nuevas formas de enfrentar los desafíos de la vida.

**EL CAMINO NO SERÁ FÁCIL, PERO CADA PASO CUENTA, Y LO MÁS IMPORTANTE ES QUE YA HAS COMENZADO A ESCRIBIR TU PROPIA HISTORIA.**



# ***PARA TI***

*No importa cuán largo sea el camino, cada paso cuenta.  
Haz de hoy el comienzo de tu nueva vida.*





Centros para el tratamiento de adicciones



**911 091 900**



**633 123 073**



**info@esvidas.es**

**WWW.ESVIDAS.ES**