

GUÍA GRATUITA · SOFÁ PSICOLÓGICO



CUIDARME · SIN CULPA, CON CIENCIA

# Conectar sin la *copa*

Una guía cálida para soltar el alcohol sin perder lo que de verdad te importa: la calma, la gente, y tú.

---

## Sofá Psicológico

Material de psicoeducación · No sustituye atención médica ni psicológica profesional.

ANTES DE EMPEZAR

# Esto no es un *regaño*.

Es una mano tendida.

---

Si estás leyendo esto, probablemente ya sabes lo que muchos a tu alrededor todavía no entienden: que **no bebes porque seas débil**. Bebes porque, en algún momento, el alcohol resolvió algo real. Te bajó el ruido de la cabeza. Te hizo más fácil reír, hablar, pertenecer. Te dio una versión de ti que se sentía más suelta.

Eso no fue un error. Fue una solución. El problema es que con los años esa solución empezó a cobrarte una factura que ya no quieres pagar: tu salud, tu tranquilidad, las caras de quienes te quieren.

Esta guía nace del respeto. No vamos a decirte "solo deja de tomar" ni "cambia de amigos". Vamos a darte **acciones concretas**, basadas en lo que la ciencia sabe que funciona, para que puedas conservar lo bueno —la conexión, la calma— y soltar lo que te está haciendo daño.

Léela sin prisa. Y vuelve a ella cuando la tentación apriete. Para eso está.

---

**Quédate con esto:** *querer cambiar y que cueste no son contradictorios. Las dos cosas son ciertas a la vez.*

## LO PRIMERO, TU SEGURIDAD

### Si bebes mucho y seguido, no dejes de golpe sin hablar con un médico.

Esto es importante y poca gente lo dice: en personas que beben **grandes cantidades de forma frecuente**, suspender el alcohol de manera brusca puede provocar un síndrome de abstinencia **físicamente peligroso** —temblores, sudoración, ansiedad intensa, y en casos graves convulsiones—. No es para asustarte; es para cuidarte.

Por eso el primer paso más valiente no es "dejarlo hoy mismo", sino **contárselo a un médico**. Un profesional puede ayudarte a hacerlo de forma segura, con un plan a tu medida. Tienes los teléfonos gratuitos al final de esta guía.

*Las autoridades de salud son claras en esto: el consumo de alcohol no debe interrumpirse de forma abrupta en quien ha bebido de manera intensa y prolongada. Pedir ayuda médica no es rendirse — es hacerlo bien.*

#### UNA SEÑAL DE QUE CONVIENE HABLAR CON UN MÉDICO ANTES

- Bebes en casi todas las reuniones, y casi nunca paras en una o dos.
- Cuando pasan uno o dos días sin tomar, sientes nervios, irritabilidad o te cuesta dormir.
- Has intentado parar por tu cuenta y el cuerpo te lo reclamó.

# Por qué el alcohol *engancha tanto*

El alcohol hace dos trabajos a la vez, y por eso es tan difícil de soltar:

## TRABAJO 1 · TE CALMA

El alcohol potencia el GABA, el "freno" químico del cerebro. Por eso sientes que baja el volumen, que se aflojan los hombros. Tu cerebro aprendió rapidísimo: **cuando hay tensión, hay una salida líquida.**

## TRABAJO 2 · TE CONECTA

También libera dopamina, la molécula de la recompensa, y apaga el filtro social. De pronto eres más gracioso, más cercano, más tú. Tu cerebro lo grabó como **"alcohol = amistad, pertenencia, buenos momentos"**.

Aquí está la trampa: el cerebro no distingue "esto me hace bien" de "esto me alivia rápido". Repites, y cada repetición talla el surco más hondo. No es falta de voluntad — es **aprendizaje**. Y lo que se aprende, se puede re-aprender.

---

**Quédate con esto:** *no estás peleando contra el alcohol. Estás peleando contra un hábito muy bien aprendido. Y a los hábitos se les gana con estrategia, no con fuerza bruta.*

## Si tu cabeza *no se calla*

Hay cerebros —muchos más de los que se cree— que funcionan con un nivel de actividad y de ruido interno más alto. Mentes que rumian, que se sobre-analizan, que en lo social se sienten "en alerta". Si te reconoces, esto te interesa.

En cerebros con rasgos como el TDAH, la regulación de la dopamina funciona distinto: cuesta más sostener la calma, la motivación y el freno a los impulsos. El alcohol, por un rato, **igual** el marcador: silencia el ruido y vuelve soportable la incomodidad social.

Por eso a estas mentes el alcohol no solo les gusta — les **resuelve** algo. Y por eso soltarlo cuesta más. No es que tengas menos voluntad. Es que tu cerebro tenía una razón más fuerte para aferrarse.

La buena noticia: si entiendes **qué función cumplía la copa**, puedes darle a tu cerebro otra forma de cumplir esa función. Eso es lo que vamos a hacer en las próximas páginas.

---

**Quédate con esto:** *no se trata de "aguantar". Se trata de darle a tu cerebro lo que buscaba en la copa, por una vía que no te cobre la salud.*

# No tienes que jurar "*nunca más*" hoy

El "nunca más para siempre" asusta tanto que el cerebro lo sabotea antes de empezar. Cámbialo por algo que sí puedas sostener:

- 1 Decide tu meta real.** Puede ser dejarlo del todo, o reducir de forma drástica y medible (por ejemplo, "ninguna reunión por encima de 3", o "solo dos sábados al mes"). Las dos son metas válidas y con respaldo científico. Elige la tuya, no la de los demás.
- 2 Trabaja en tres frentes, no en uno.** La cantidad (cuánto), el detonante (la reunión) y el para qué (calma y conexión). Atacar solo la fuerza de voluntad falla; atacar los tres, funciona.
- 3 Mide en días, no en "siempre".** Tu única meta hoy es la reunión de hoy. Mañana, la de mañana. Los "para siempre" se construyen sumando "hoy".

---

**Micro-logro:** *escribe en tu celular, ahora, una sola frase: "Mi meta es \_\_\_". Tenerla escrita la vuelve real.*

## ACCIÓN 1

# El plan de la *reunión*

La decisión más difícil no se toma en la fiesta. Se toma antes, en frío.

En la reunión, con música, amigos y la primera ya adentro, tu cerebro decide en automático. Por eso el truco es **decidir antes de llegar**, cuando todavía mandas tú. La ciencia lo llama "intenciones de implementación": un plan de "*si pasa X, hago Y*".

**SI** me ofrecen la primera cerveza, **ENTONCES** pido también un vaso de agua o un refresco y los voy alternando uno a uno.

**SI** alguien insiste en que tome más, **ENTONCES** respondo con mi frase ya preparada (ver abajo) y cambio de tema.

**SI** siento que estoy a punto de pasarme, **ENTONCES** salgo a caminar 5 minutos o me despido sin culpa.

### TU FRASE BLINDADA (MEMORIZALA)

"Hoy ando a media marcha, me quedo con esta."

Corta, sin sermón y sin dar explicaciones. Nadie discute con un "ando a media marcha".

---

**Micro-logro:** antes de tu próxima reunión, escribe tus tres "si-entonces". Llegar con plan cambia todo.

## ACCIÓN 2

# Quita la copa, *pero deja el trabajo hecho*

Recuerda: la copa hacía dos trabajos (calmarte y conectarte). Si solo la quitas y no pones nada en su lugar, tu cerebro la va a extrañar y a reclamar. La clave es **darle a cada trabajo un reemplazo concreto**.

### PARA EL TRABAJO DE "CONECTAR"

- **Ten siempre algo en la mano.** Una cerveza sin alcohol, un refresco, un agua mineral con limón. El ritual de brindar y sostener el vaso es media batalla — y nadie nota la diferencia.
- **Quédate con tu rol, no con tu trago.** Eras el que hacía reír, el que escuchaba. Eso eres tú, no el alcohol. Llegar proponiéndote escuchar una buena historia.

### PARA EL TRABAJO DE "CALMAR"

- **Baja el ruido por otra vía antes de salir.** 10 respiraciones lentas en el coche, o una rola que te asiente. Llegar ya calmado quita la urgencia de calmarte con la primera.
- **Identifica tu tensión real.** Muchas veces no quieres la cerveza: quieres dejar de sentirte incómodo. Nómbralo ("estoy nervioso", "estoy cansado") y la urgencia pierde fuerza.

**Quédate con esto:** *no te estás quitando algo. Le estás dando a tu cerebro lo mismo que buscaba, por una puerta que no te cobra caro.*

### ACCIÓN 3

## Surfea la ola (*no la obedezcas*)

Una tentación se siente como una orden: "tómame una **ya**". Pero no lo es. Es una ola. Sube, llega a su punto más alto y —si no haces nada— **baja sola en unos 20 minutos**. Lo único que tienes que hacer es no actuar mientras la ola está alta.

- 1 Nómbrala.** "Esto es una ganas de tomar. Es una ola, va a pasar."
- 2 Ubícala en el cuerpo.** ¿Dónde la sientes? ¿Pecho, garganta, manos? Obsérvala como si fueras un reportero, sin juzgarla.
- 3 Ánclate al presente.** Mira alrededor y nombra 5 cosas que ves, 4 que escuchas, 3 que tocas. Bebe un trago de agua fría despacio. Vuelves al cuerpo y sales de la cabeza.
- 4 Espera a que baje.** Pon un cronómetro mental de 20 minutos. No tienes que decir "no para siempre". Solo "ahorita no".

---

**Quédate con esto:** *cada ola que dejas pasar sin tomar, le enseñas a tu cerebro que puede sobrevivir a una tentación. Y la siguiente será un poco más chica.*

PARA RELEER CUANDO APRIETA

## Tu tarjeta de *bolsillo*

*Cuando la tentación te gane, abre esta página. No leas el resto. Solo esto.*

CUANDO ME GANE LA TENTACIÓN

### Respira. Léelo. Espera.

- 1 Es una ola, no una orden.** Baja sola en 20 minutos si no la obedezco.
- 2 Algo en la mano.** Agua, refresco, cerveza sin alcohol. Sigo en la fiesta, sin pagar la factura.
- 3 Mi frase:** "Hoy ando a media marcha, me quedo con esta."
- 4 No es "nunca más".** Es solo *ahorita no*. Eso sí puedo.
- 5 Pienso en una cara.** La de mi pareja, la de mis hijos. Por ellos y por mí, esta la dejo pasar.

---

*"No tengo que ganar para siempre.  
Solo tengo que ganar esta."*

# Cuídate *antes* de que la urgencia llegue

## EL CHECK DE LAS 4 LETRAS · HALT

La mayoría de las recaídas no ocurren por antojo, sino por un estado descuidado. Antes de cada reunión, revísate:

- **H** — **¿Hambriento?** Come bien antes de salir. Con el estómago vacío, el alcohol pega más y la voluntad menos.
- **A** — **¿Alterado/enojado?** Si llegas tenso, llegas vulnerable. Baja el ruido antes.
- **L** — **¿(L) solo o aislado?** Avísale a una persona de confianza tu plan de hoy.
- **T** — **¿Cansado?** El cansancio apaga el freno. Si vienes molido, no es tu mejor noche para probarte.

## SI UN DÍA RESBALAS

Un resbalón no borra tu avance, igual que un día de lluvia no cancela la primavera. No es "ya lo eché todo a perder". Es **un dato**: ¿qué lo disparó? ¿hambre, enojo, una persona, un lugar? Anótalo, ajústalo, y sigue. La culpa no te aleja del alcohol — te empuja de regreso a él.

## Convierte la presión en *equipo*

Si en tu casa ya te lo piden, es fácil sentirlo como un reclamo. Pero detrás de ese reclamo casi siempre hay **miedo**: miedo a perderte. Puedes usar esa energía a tu favor.

### UNA CONVERSACIÓN QUE CAMBIA EL CLIMA

Busca un momento tranquilo, sin alcohol de por medio, y di algo así:

"Sé que te preocupa cómo tomo. A mí también. Quiero cambiarlo y me ayudaría que estuviéramos del mismo lado. ¿Me echas la mano con esto?"

- Pídele algo concreto: que te acompañe a la primera reunión "a media marcha", que celebre contigo las que salgan bien.
- Deja claro que los regaños en la fiesta no ayudan — lo que ayuda es saber que están en el mismo barco.
- Tus hijos no necesitan un discurso. Necesitan verte cuidándote. Eso enseña más que mil palabras.

---

**Quédate con esto:** *pedir ayuda no te hace menos hombre ni menos fuerte. Hace que tengas más posibilidades de lograrlo.*

## Hay *ciencia* que puede ayudarte

Dejar de beber no tiene por qué ser solo "a pura voluntad". Existen tratamientos con **respaldo científico sólido** que un médico puede valorar contigo:

- **Medicamentos como la naltrexona o el acamprosato** han demostrado, en muchos estudios, ayudar a reducir el consumo y los antojos. No son mágicos ni crean dependencia — son una herramienta más, que se usa bajo supervisión médica.
- **Las terapias breves y la terapia cognitivo-conductual** ayudan a entrenar justo lo que vimos aquí: detonantes, antojos y nuevas respuestas.
- **Un médico o un centro de adicciones** puede armarte un plan que combine lo que mejor te funcione a ti.

No estás obligado a usar nada de esto. Pero quería que lo supieras, porque mucha gente sufre de más por creer que solo existe la fuerza de voluntad. **Pedir ayuda profesional multiplica tus posibilidades.**

---

**Importante:** cualquier medicamento se valora siempre con un profesional de la salud. Esta guía no prescribe ni recomienda tratamientos.

NUNCA ESTÁS SOLO

# Dónde buscar *ayuda*

Pedir ayuda es de las decisiones más dignas que existen. Estas líneas son **gratuitas y confidenciales**. Guárdalas.

MÉXICO · 24 HORAS

## Línea de la Vida

**800 911 2000**

Orientación en adicciones y salud mental, de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. Gratis, todos los días.

MÉXICO

## Alcohólicos Anónimos · Central Mexicana

**aa.org.mx**

Grupos de apoyo gratuitos en todo el país. El único requisito es el deseo de dejar de beber. También: SAPTEL 55 5259 8121.

ESTADOS UNIDOS · ESPAÑOL E INGLÉS

## SAMHSA National Helpline

**1 800 662 4357**

Información y derivación a tratamiento, gratis y confidencial, 24/7.  
Alcohólicos Anónimos: aa.org

CANADÁ

## **Wellness Together Canada**

**1 866 585 0445**

Apoyo en salud mental y consumo de sustancias. AA Canadá: [aa.org](http://aa.org)

# Gracias por *cuidarte*

Esta guía es y será gratuita, porque creemos que cuidarse no debería costar. Nació del mismo cariño con el que hacemos todo en Sofá Psicológico.

Si esta guía te ayudó y quieres que sigamos creando recursos así, una forma de apoyarnos es echar un ojo a los **recursos de la página**. No es obligatorio — de verdad. Compartir esta guía con alguien que la necesite también nos ayuda muchísimo.

---

## Aviso legal y de responsabilidad

Este material es de carácter **informativo y educativo (psicoeducación)**. No constituye diagnóstico, tratamiento ni consejo médico o psicológico profesional, ni sustituye la valoración de un profesional de la salud con cédula vigente.

El consumo de alcohol no debe interrumpirse de forma abrupta en personas con consumo intenso o prolongado sin supervisión médica, por el riesgo de un síndrome de abstinencia que puede ser grave. Si te identificas con esta situación, consulta a un médico antes de hacer cambios.

Si estás atravesando una crisis o una situación de salud que te preocupa, acude a un profesional o a las líneas de ayuda incluidas en esta guía. **Sofá Psicológico** es un proyecto de divulgación educativa y no ejerce la medicina ni la psicología clínica; no asume responsabilidad por el uso que se dé a esta información.

**Sofá Psicológico** · Entiéndete. Entiende a los demás. · [sofapsicologico.com](http://sofapsicologico.com)