

Este apartado forma parte del libro:

Programa de intervención por consumo de metanfetamina tipo cristal (PIMEC)

*Kalina Isela Martínez Martínez
Marielena Eudave Patiño
Yancarlo Lizandro Ojeda Aguilar
Lorenia Robles Villarreal
Raúl Martín del Campo
(Coordinadores)*



editorial.uaa.mx



libros.uaa.mx



revistas.uaa.mx



libreriavirtual.uaa.mx

Número de edición: Primera edición electrónica

Editorial(es):

- Universidad Autónoma de Aguascalientes

País: México

Año: 2025

Páginas: 209 pp.

Formato: PDF

ISBN: 978-607-2638-88-4

DOI:

<https://doi.org/10.33064/UAA/978-607-2638-88-4>

Licencia CC:



Disponible en:

<https://libros.uaa.mx/uaa/catalog/book/370>

CONOCIENDO EL CRISTAL

3

Yancarlo Lizandro Ojeda Aguilar
María Abigail Paz Pérez
Gabriela Torres Polina

Introducción

Me decían: “pues ya ponle al cristal, te va a hacer olvidar cosas”. Y yo les decía que no sé cómo ponerle, y ellos empezaron a enseñarme cómo inhalarlo, cómo quemarlo y todo. Yo les decía: “¿cómo es?”. Mientras ellos lo quemaban, yo le chupaba, y así fue como empecé con el cristal. Y empecé, y pos tuve muchos problemas.

La metanfetamina en su forma cristalina, conocida como cristal, es una sustancia estimulante de tipo anfetamínico que tiene un alto potencial adictivo, es de bajo costo y de alta disponibilidad (UNODC, 2023; Winslow *et al.*, 2007). El cristal es una sustancia elaborada con diversos químicos y es altamente adictiva, lo que genera un fuerte deseo de continuar con su consumo. Además, provoca cambios en el funcionamiento del cerebro y la aceleración del ritmo de trabajo en varios órganos debido a la liberación de dopamina, una sustancia que genera placer en el organismo (CONASAMA, 2020).

Según los reportes de algunas personas usuarias de cristal, se ha observado que esta sustancia puede generar un consumo problemático desde el primer consumo. Al ser la segunda sustancia más consumida a nivel mundial y en México (UNODC, 2023), es fundamental que las personas usuarias de esta sustancia tengan un conocimiento adecuado sobre sus efectos y consecuencias. Prevenir e intervenir en el consumo del cristal es crucial como parte de la salud pública, especialmente desde una perspectiva de género que reconozca las diferentes experiencias y necesidades, tanto de los hombres como de las mujeres.

En la intervención por el consumo de cristal es importante que las personas usuarias tomen decisiones sobre su consumo. El balance decisional (Janis & Mann, 1977) es un elemento que sirve como guía durante la intervención, ya que es un proceso en el cual se observan las ventajas y desventajas de realizar un cambio y que da pauta para tener mayor seguridad y disposición a realizar esta modificación mediante el aumento del conocimiento de la persona usuaria sobre su propio consumo. Este componente consta de dos sesiones:

1. En la primera sesión, se trata la información básica sobre el cristal, su consumo, consecuencias, además de ejercicios para identificar los deseos por el cristal.
2. En la segunda sesión, las personas usuarias realizarán el balance decisional sobre su consumo.

Objetivo general

Brindar información básica sobre el cristal, sus consecuencias y herramientas para identificar el deseo por el cristal, permitiendo la realización de un balance decisional que contemple todas las consecuencias derivadas del consumo.

Sesión 3

Introducción a la sesión

El cristal es una sustancia altamente adictiva que genera un fuerte deseo de continuar con su consumo. Produce cambios significativos en el funcionamiento del cerebro y acelera el funcionamiento de varios órganos debido a la liberación de dopamina, una sustancia que genera placer en el organismo (CONASAMA, 2020). Además, el cristal tiene efectos adversos visibles en el cuerpo, lo que en algunas de las personas usuarias puede generar problemas con su imagen corporal y, a su vez, de salud mental como depresión y/o paranoia.

Es importante que las personas usuarias conozcan los efectos que tiene esta sustancia en el organismo y sean capaces de detectar y gestionar el *craving* –o deseo por el cristal–. Algunos autores han reconocido que este deseo es un componente esencial para un consumo problemático y uno de los mejores predictores de las recaídas (Galloway *et al.*, 2010; Hartz *et al.*, 2001; Ludwig & Wikler, 1974; Serre *et al.*, 2015). También, se ha encontrado que el deseo por el cristal es más fuerte que por otras sustancias, como opioides o alcohol, lo que hace que las personas usuarias de esta sustancia sean más propensas al consumo problemático (Mohammadzadeh *et al.*, 2018). En esta sesión se busca que, además de conocer los efectos del cristal, los y las usuarias aprendan a identificar sus deseos por el cristal.

Objetivo de la sesión

Entregar a los usuarios de cristal los resultados de su evaluación, presentarles la historia de Sol y Memo, personajes que ayudarán dentro de la intervención, y brindar información para que conozcan las características y efectos del cristal, además de que identifiquen sus deseos por el mismo.

Duración:

Entre 45 y 60 minutos.

Material:

- Actividades planteadas en la sesión.
- Lápiz y goma.

Procedimiento

1. Rapport

La sesión comienza dando la bienvenida a la persona usuaria, con un saludo cordial y comenzando con una pregunta neutra:

Hola, mientras venía a este lugar, vi que el día está nublado, me agrada este clima, ¿a ti?

Te doy la bienvenida a éste que es tu espacio, te recuerdo que es un lugar en donde no se te juzgará y todo lo que hablemos será confidencial.

Enseguida se explicará a la persona usuaria que la sesión consiste en la entrega de los resultados de su evaluación; se hablará sobre una historia que hemos creado, con el objetivo de mostrarle ejemplos a lo largo del tratamiento, y también se hablará de las características del cristal y sus efectos. Igualmente, se le mencionará que aprenderá una forma de conocer y registrar sus deseos por el cristal.

2. Actividades

- a) Sol y Memo.
- b) Entrega de resultados de la evaluación.
- c) Efectos del cristal.
- d) Identificando y registrando mis deseos por el cristal.

3. Cierre de sesión

Se elaborará un resumen de la sesión, tomando en cuenta los puntos más importantes revisados durante la entrega de resultados, ya que esta información servirá como base para la elaboración del balance decisional que se abordará en la siguiente sesión. Se recordará también a la persona usuaria de cristal realizar el autorregistro.

Material de la sesión 3

Me decían: “Pues ya ponle al cristal, te va a hacer olvidar cosas”. Y yo les decía que no sé cómo ponerle, y ellos empezaron a enseñarme cómo inhalarlo, cómo quemarlo y todo. Yo les decía: “¿Cómo es?”. Mientras ellos lo quemaban, yo le chupaba, y así fue como empecé con el cristal. Y empecé, y pos tuve muchos problemas.

Sol y Memo

Instrucciones

Antes de comenzar con la intervención, hablaremos de una historia que hemos preparado, con el fin de que sirva como guía, a través de ejemplos, durante toda la intervención. Esta historia tiene componentes de testimonios reales de personas que han consumido cristal. Esperamos que su historia, así como los ejemplos, sean útiles para ti.

Sol y Memo son esposos hace 10 años, se conocieron en una fiesta cuando eran jóvenes. Ambos tenían el interés de viajar y les gustaba probar cosas nuevas. Antes de casarse, ellos decidieron consumir marihuana ocasionalmente para relajarse.

Conforme la relación avanzaba, fueron padres de dos hijos y comenzaron a tener dificultades económicas, por lo que Memo decidió tener dos trabajos para poder satisfacer las necesidades de la familia. Debido a la carga de trabajo, Memo se sentía muy cansado y tenía miedo de perder el empleo, por lo que un amigo le recomendó tomar cristal. Al principio, Memo no estaba seguro de querer consumir, sin embargo, en uno de sus trabajos le pidieron presentarse a trabajar todo el fin de semana, y dado que se encontraba muy cansado, decidió probar el cristal para ver si le ayudaba a mantenerse despierto. Después de consumir, comenzó a sentir que tenía exceso de energía y no tenía tanta hambre. Dados los resultados que observó, continuó consumiendo cristal cada vez que se sentía cansado.

Sol notó que Memo podía hacer muchas cosas, pero que a veces estaba más irritable y solía esculcar sus cosas, además le preguntaba constantemente que “si estaba saliendo con alguien”. Ante esa actitud, ella comenzó a sospechar que la estaba engañando con alguien más delgada y bonita, por lo que un día, buscando en internet, se enteró que había un producto que tenía cristal para bajar de peso, así que decidió comprarlo. Cuando consumió el producto, Sol notó que el hambre disminuía y tenía energía para hacer muchas cosas, por lo que continuó con su consumo.

Conforme avanzaron los días, Memo y Sol estaban cada vez más irritables y discutían con mayor frecuencia. Hasta que un día, Memo intentó golpear a Sol y ella decidió defenderse también a golpes, lo que generó que ambos tuvieran varios moretones en el cuerpo. Después de la pelea, hablaron sobre qué les estaba pasando y compartieron que ambos consumían cristal. También notaron que ambos estaban menos atentos con sus hijos y eran muy violentos, por lo que decidieron ir juntos al centro residencial para hacer algo con su consumo.

A lo largo de esta intervención, podrás observar cómo fue el trabajo de Sol y Memo para dejar de consumir y, junto con ellos, detectarás qué aspectos te gustaría hacer diferente en relación con tu consumo.

Entrega de resultados de la evaluación

Sol creía que podía controlar su consumo de cristal, no fue hasta que se dio cuenta que su consumo aumentó en cantidad (consumía más), frecuencia (consumía más veces) y que ocasionalmente se comportaba de forma más violenta cuando identificó que tenía un problema. Los resultados de evaluación de Sol mostraron que ella tenía una grave dependencia a la sustancia, por lo que decidió tomar el tratamiento.

Instrucciones:

Una vez que ya conociste la historia de Sol y Memo, vamos a revisar el siguiente material, cuyo objetivo es proporcionarte tus resultados de la evaluación, para que, como Sol, puedas analizar tu consumo.

¡Ahora te toca a ti!

Es tu turno de conocer cómo se encuentra tu consumo. Los resultados que se obtuvieron de mi consumo fueron:

Tu droga de impacto es el cristal. Antes de ingresar al programa, tu consumo por ocasión fue de (cantidad) _____, y (frecuencia) _____, y tu principal forma de administración era _____.

Inventario de Depresión de Beck:

Obtuviste una puntuación de _____. Lo que indica que _____.

Inventario de Ansiedad de Beck:

Obtuviste una puntuación de _____. Lo que indica que _____.

ASQ Modoris

Obtuviste una puntuación de _____. Lo que indica que _____.

Escala de Impulsividad de Plutchik

Obtuviste una puntuación de _____. Lo que indica que _____.

Cuestionario Breve de Deseos por Metanfetamina

Obtuviste una puntuación de _____. Lo que indica que _____.

Efectos del cristal

Instrucciones

Ahora, vamos a conocer los efectos del cristal en tu cuerpo, los riesgos que genera su consumo, así como los factores que pueden provocar el inicio del consumo. Es importante reconocer que estas experiencias y efectos pueden variar entre mujeres y hombres, debido a diferentes contextos sociales, biológicos y psicológicos. Lee con atención la siguiente información.

¿Sabes qué es el cristal?

La metanfetamina, también conocida como cristal, es una droga altamente adictiva que suele presentarse en forma de trozos brillantes, parecidos a fragmentos de vidrio o hielo, de color blanco o azulado. Se produce de forma ilegal en laboratorios clandestinos, utilizando químicos altamente tóxicos que además dejan residuos dañinos en el cuerpo de quien consume la droga. Si bien, el cristal tiene una composición química similar a la anfetamina, un medicamento que, bajo prescripción médica, se utiliza para tratar el trastorno por déficit de atención e hiperactividad y la narcolepsia, la metanfetamina tiene efectos mucho más intensos y peligrosos en el cerebro, ya que estimula en exceso el sistema nervioso central y causa daño severo a largo plazo. Con el tiempo, el daño al sistema nervioso puede ser permanente y la adicción puede destruir la salud física, emocional y social de la persona.

Datos curiosos sobre el cristal

- El cristal puede consumirse de diversas formas: fumado, tomado, aspirado por la nariz o inyectado en el cuerpo.
- Consumir cristal puede causarte una sensación de mucha felicidad y energía, hacer que sientas que no necesitas comer ni dormir. Sin embargo, los efectos pasan de forma inmediata, produciendo un bajón físico y mental, lo que suele llevar a que se consuma más sustancia y la persona se enganche rápidamente.
- El consumo de cristal aumenta la cantidad de dopamina en el cerebro, la cual es una sustancia química natural que aumenta la motivación. Esto puede generar cambios en la estructura cerebral a largo plazo, disminuyendo el bienestar y la motivación natural.
- Durante el embarazo, el consumo de cristal se ha relacionado con embarazos prematuros, separación de la placenta y del útero, bajo peso al nacer y problemas del corazón y cerebro.

Ahora vamos a revisar los efectos a corto y largo plazo del consumo de cristal. Esto lo puedes revisar en la Tabla 2:

Corto plazo	Largo plazo
• Aumento de energía y euforia • Disminución del apetito • Insomnio • Aumento del ritmo cardíaco y presión arterial • Hiperactividad e inquietud • Comportamiento agresivo o violento • Paranoia y ansiedad • Alucinaciones • Temblores, sudoración excesiva o pupilas dilatadas	• Adicción severa • Daño cerebral permanente • Trastornos mentales • Problemas dentales graves (“boca de met”) • Desnutrición y pérdida de peso extrema • Envejecimiento prematuro y daño en la piel • Aumento del riesgo de enfermedades infecciosas • Daño al corazón, hígado y riñones • Problemas familiares, sociales y legales • Intoxicación • Muerte

Nota: Descripción de los efectos del cristal, de acuerdo con el NIDA (National Institute on Drug Abuse, 2023).

Tabla 2. Efectos del cristal

Una vez que ya has revisado algunas generalidades sobre el cristal, vamos a identificar lo que tú conoces sobre él. Para ello, te pedimos que, por favor, contestes las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles consecuencias del consumo de cristal te han ocurrido?

- ¿Cuáles son los problemas que presentas por el consumo de cristal?

- ¿Qué te gustaría cambiar de tu consumo de cristal?

Identificando y registrando mi deseo por el cristal

Instrucciones

El *craving* –o deseo por el cristal– es una experiencia compleja que puede variar de una persona a otra, involucra una necesidad por los efectos agradables o positivos de la droga y ocurre de forma frecuente en personas que han experimentado por un tiempo con la sustancia.

• Ejemplo:

Sol, cuando no consumía, experimentaba:

- *Sudoración.*
- *Irritabilidad.*
- *Malestar físico.*
- *Disminución del apetito.*

Ahora vamos a identificar cuáles son las sensaciones que experimentas cada vez que tienes deseo de consumir cristal. A continuación, te presentamos una lista con las sensaciones más comunes, selecciona todas las que te suceden cuando tienes deseos de consumir:

- ☐ Sudoración.
- ☐ Irritabilidad.
- ☐ Ansiedad intensa.
- ☐ Obsesión por conseguir la droga.
- ☐ Pensamientos intensos acerca de querer consumir.
- ☐ Malestar físico.
- ☐ Euforia.
- ☐ Inquietud y agitación.
- ☐ Problemas para dormir.
- ☐ Aumento del apetito.
- ☐ Disminución del apetito.
- ☐ Aislamiento social.
- ☐ Sentimientos de culpa o vergüenza.
- ☐ Comportamiento agresivo o violento.
- ☐ Otro: _____

Ahora que has identificado las sensaciones que experimentas más frecuentemente cuando tienes deseos, vamos a describir la situación que se presenta de forma más específica. Lee con atención el ejemplo de Memo que se presenta a continuación:

• Ejemplo:

Vamos a hablar del evento de deseo más fuerte de Memo.

En una ocasión donde tenía varias semanas sin consumir cristal, él tuvo un sueño, en el cual se encontraba con algunas de las personas con las que normalmente consumía y, de pronto, tenía en sus manos una cantidad enorme de cristal. Al despertar, Memo sentía un deseo muy intenso por consumir.

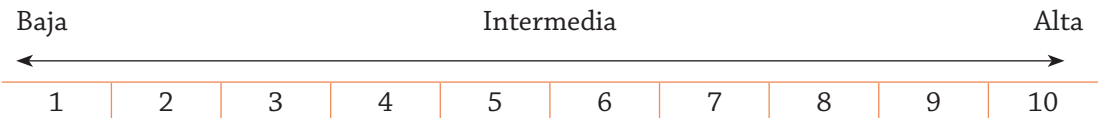
Después de leer el ejemplo, te pido que recuerdes un evento donde tuviste muy fuertes deseos y que lo escribas en las siguientes líneas:

¿Cómo experimentaste el deseo?

Ahora que conocemos cómo experimentas tu deseo, vamos a aprender a registrar e identificar los momentos en los que ocurre. En la Tabla 3 vas a registrar tu experiencia de *craving* –o deseo por el cristal–. Realizar el registro será útil para visualizar el progreso durante tu tratamiento y al finalizar el mismo.

Instrucciones para completar la Tabla 3:

- 1. **Primera columna:** Escribe la fecha del registro.
- 2. **Segunda columna:** Escribe si sentiste deseos por el cristal.
- 3. **Tercera y cuarta columnas:** Registra la cantidad de veces que sentiste o experimentaste deseos en un día.
- 4. **Tres columnas:** Registra cómo te sentiste antes, durante y después del deseo. Puedes usar el deseo más intenso para estas tres columnas.
- 5. **Última columna:** Del deseo más intenso que hayas tenido, anota su intensidad. Éste lo puedes registrar con base en el siguiente ejemplo, donde verás que 0 es un deseo de intensidad muy baja y 10 es lo más intenso.



*Escala de intensidad de deseo por el cristal

Día	¿Sentiste deseo?	Número de veces	Situación más intensa de deseo			Intensidad de tu deseo
			¿Qué ocurrió antes?	¿Qué ocurrió durante?	¿Qué ocurrió después?	
14/06	Sí	3	Estábamos en el anexo y escuché una canción que sonaba un día que estaba consumiendo con mis amigos.	Me sentí inquieto y sólo podía pensar en qué consumir, recordé momentos en los que había consumido y lo bien que me hacía sentir en ese momento.	Me sentí frustrado e irritable en la mañana.	8

Nota: Ejemplo de llenado del autorregistro.

Tabla 3. Ejemplo: Autorregistro de Memo

El siguiente registro lo puedes llevar contigo para llenarlo diariamente, o si lo prefieres, puedes entregármelo para que realicemos el autorregistro semanalmente. Las preguntas que se presentan al final las podrás responder conforme avance el tratamiento.

¡Ahora es tu turno!

Día	¿Sentiste deseo?	Número de veces	Situación más intensa de deseo			Intensidad de tu deseo
			¿Qué ocurrió antes?	¿Qué ocurrió durante?	¿Qué ocurrió después?	

Día	¿Sentiste deseo?	Número de veces	Situación más intensa de deseo			Intensidad de tu deseo
			¿Qué ocurrió antes?	¿Qué ocurrió durante?	¿Qué ocurrió después?	

Las preguntas que se presentan a continuación se podrán responder por la persona usuaria conforme avance en el tratamiento. Se sugiere realizarlas después de la sesión 5.

- ¿En esta semana aplicaste algo de lo aprendido en las sesiones anteriores?

☐ Sí ☐ No

¿Cuál estrategia aplicaste?

Sugerencias sólo para el profesional: ¿Qué hacer ante una emoción intensa?

Muchas veces, cuando la persona recuerda eventos que tuvieron un impacto importante en su vida, en este caso, recordar su experiencia al consumir cristal, podría presentar una respuesta de deseo intenso por tener contacto con la sustancia, por lo que es necesario, como profesional que dirige la intervención, contar con técnicas que puedan ayudar a regular la emoción que se siente en el momento y, de esta forma, estabilizar a la persona en la sesión. Estas técnicas se obtuvieron en la página del Gobierno de México, Brigada de Salud Mental, Ejercicio de atención plena en marzo del 2020.

1. Técnica DROP

Es una herramienta que nos permite hacer un alto antes de llegar a actuar por el impulso y consumir cristal. Sus siglas son **D**etenerse, **R**espitar, **O**bservar y **P**roceder.

1. **Detenerse:** ayuda a la persona a quedarse en un espacio inmóvil y realiza preguntas para auxiliarla a identificar las sensaciones corporales en sus experiencias anteriores consumiendo cristal.
2. **Respirar:** indica que preste atención a cómo está respirando. Luego comienza con un ejercicio de respiración. Pídele que inhale, que mantenga el aire y exhale. Una opción es inhalar en 4 tiempos, mantener el aire en 7 tiempos y exhalar en 8 tiempos. Recuérdale que es normal si le cuesta trabajo realizar el ejercicio.
3. **Observar:** indica que es importante prestar atención a lo que está pasando, qué emociones le genera, qué pensamientos está teniendo. Evita hacer juicios.
4. **Proceder:** poner en práctica la nueva forma de actuar. Ejemplo: cambien por un rato el tema de conversación y ayúdale a recordar una situación que le sea agradable.

2. Activa los sentidos

El primer paso es realizar un ejercicio de respiración (inhalar en 4 tiempos, mantener el aire en 7 tiempos y exhalar en 8 tiempos). Posteriormente, dentro del espacio en donde se encuentran, pide que describa 5 objetos que observa, luego 5 objetos que pueda tocar y describir su textura, y al finalizar, solicita que trate de recordar y describir 5 olores y 5 sabores de su agrado.

Sesión 4

Introducción a la sesión

Tomando en cuenta los problemas que genera el cristal, revisados en la sesión anterior, un componente esencial en esta sesión es el “balance decisional” (Janis & Mann, 1977). En este ejercicio, se examinarán las ventajas y desventajas de mantener el consumo frente a la posibilidad de cambiarlo. El objetivo de la sesión es que las personas usuarias analicen su consumo de cristal y tomen una decisión con respecto a su consumo, considerando lo mencionado en la sesión anterior y la información proporcionada sobre esta sustancia. De esta forma, permitirá que las personas tengan mayor conocimiento sobre su consumo y las consecuencias, creando discrepancia e incrementando la disposición a generar cambios positivos.

Objetivo de la sesión

Que las personas usuarias de cristal realicen un análisis de su consumo por medio de un ejercicio de balance decisional (ventajas y desventajas) que beneficie el establecimiento de metas en sesiones posteriores.

Duración:

45 a 60 minutos.

Material:

- Actividades planteadas en la sesión.
- Lápiz y goma.

Procedimiento

1. Rapport

La sesión comienza dando la bienvenida a la persona usuaria, creando un ambiente cómodo y seguro para compartir. Posteriormente, se recordarán los resultados de la evaluación realizada durante la sesión anterior sobre su consumo de cristal, sus características, efectos y la forma de registrar su deseo por el cristal. Esta información servirá como base para la elaboración del balance decisional.

2. Actividades

1. Revisión del autorregistro.
2. Balance decisional.

3. Cierre de sesión

Se elaborará un resumen de la sesión, resaltando los puntos más importantes discutidos y lo que se observó al realizar el balance decisional respecto al consumo de cristal. Se enfatizará la importancia de este paso en la disminución del consumo de cristal y se

subrayará cómo la persona usuaria ha expresado que se sentirá al lograr su meta. El cierre también incluirá un refuerzo positivo de la autonomía y la capacidad de la persona usuaria para tomar decisiones saludables y seguras, reconociendo sus fortalezas y el progreso realizado. Finalmente se menciona que en la siguiente sesión se abordará el estigma que existe sobre el consumo de las drogas, además de animar a la persona usuaria a practicar el autorregistro diariamente.

Material de la sesión 4

No quiero defraudarme y no quiero defraudar a esa familia tan bonita que tengo. Entonces, todo lo que quiero hacer es ayudarme, estar bien y hacer mi vida. Quiero disfrutar mi vida al máximo, ya no quiero volver a consumir.

Revisión del autorregistro

Instrucciones

Ahora vamos a comenzar revisando cómo te fue en la semana con tu registro del deseo por el cristal. Es importante que veamos si en la semana pasada tuviste algún deseo por el cristal y en qué situación se presentó.

Balance decisional

Instrucciones

Revisa la Tabla 4 de “Balance decisional” en el que Sol plantea las ventajas y desventajas de la decisión de dejar de consumir, para, posteriormente, completar el ejercicio con tu propia experiencia.

Es importante que consideres los diferentes tipos de consecuencias al hacer tu balance:

- Consecuencias físicas: sensaciones corporales, enfermedades, síntomas biológicos.
- Consecuencias emocionales: emociones, sentimientos.
- Consecuencias sociales: afectación de la relación con familia, amigos u otros grupos de personas.
- Consecuencias económicas: afectación en la economía o bienes materiales.
- Consecuencias cognitivas: dificultades para recordar, comprender, esperar, etcétera.

	De dejar el consumo	De continuar consumiendo
Ventajas	No preocuparme por las pruebas de drogas en el trabajo. Estar más presente para mis hijos. Tener más dinero para lo que se requiere en casa.	No subir de peso. Tener mucha energía cuando tengo más trabajo o pendientes.
Desventajas	Estar más cansada en el trabajo y no rendir. El sexo con Memo no sería tan bueno como cuando consumíamos.	Podría perder el trabajo. Podría tener descuidos importantes al cuidar a mis hijos. Gastar dinero en el consumo que necesitamos para otras cosas.

De acuerdo con el balance decisional, Sol decidió dejar de consumir cristal.

Tabla 4. Ejemplo del balance decisional de Sol

¡Ahora es tu turno!

	De dejar el consumo	De continuar consumiendo
Ventajas		
Desventajas		

Una vez que has analizado las ventajas y desventajas de tu consumo, se te invita a seguir reflexionando sobre las consecuencias y a enfocarte en las ventajas que pueden dar a tu vida dejar de consumir cristal.

