



# Encontrar la motivación personal para utilizar la medicina psiquiátrica

Estos cinco consejos pueden ayudarnos a encontrar nuestra motivación personal para usar medicamentos:

1. Asegúrese de que el medicamento sea útil. Solo tiene sentido motivarse para tomar un medicamento que esté ayudando.
2. Establezca un marco de tiempo para el uso de medicamentos. Nadie sabe con certeza si tendremos que usar medicamentos por el resto de nuestras vidas. Dígame a sí mismo: *POR AHORA MISMO, estoy usando medicamentos que me ayudan.*
3. Deje de juzgarnos con dureza. Tomar medicamentos no significa que estemos locos. No nos convierte en una buena o mala persona, una persona débil o una persona fuerte. Es solo una herramienta.
4. Identifique las cosas con las que los desafíos de salud mental están interfiriendo.
5. Puede ser útil tomar una fotografía de nuestros motivadores personales y pegarla en nuestros frascos de píldoras. Cada vez que tomamos la píldora, podemos decir que esta es para \_\_\_\_\_ y agregar nuestro motivador personal.

Utilice el plan a continuación para encontrar su motivación personal para usar medicamentos psicológicos y haga un plan para mantenerse motivado.



## Mis motivadores personales

¿Le resulta útil la medicina?

- ☐ Si ☐ No, necesito hablar con mi ☐ No estoy seguro

**Dejaré de juzgarme duramente por usar medicamentos.**

*p.ej. En lugar de pensar que soy débil y que no debería necesitar medicamentos, diré que soy fuerte y que he tomado la decisión de usar medicamentos por ahora para poder cumplir con mis responsabilidades.*

**En lugar de pensar:**

**Diré:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Enumere dos cosas en las que sus problemas de salud mental están interfiriendo.** (p. ej., mi problema de salud mental está interfiriendo con mantener un trabajo)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**Revise su lista anterior. Cada una de las cosas que enumeró son motivadores personales. Agregue cada uno al espacio en blanco en cada oración a continuación** (p. ej., estoy usando este medicamento para poder mantener un trabajo)

1. Estoy usando este medicamento para poder \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Estoy usando este medicamento para poder \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

doble  
zelo

## Mi plan para mantener la motivación



**Para mantenerme motivado, lo haré** (marque todo lo que corresponda)

- ☐ Informar a mi médico o terapeuta sobre mis motivadores personales
- ☐ Informar a mi familia y / o amigos sobre mis motivadores personales
- ☐ Tomar fotografías de mis motivadores personales y ...
- ☐ Mirar las fotos en mi teléfono cada vez que tomo medicamentos
- ☐ Mantener fotos cerca de mi (s) frasco (s) de píldoras
- ☐ Pegar las fotos en mi (s) frasco (s) de pastillas
- ☐ Configurar un recordatorio en mi teléfono para ver fotos de mis motivadores 3 veces al día
- ☐ Cuando tomo la (s) píldora (s), diré "esta es para" y diré mi motivador personal en voz alta (p. ej., este es para mantener mi trabajo).
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_