

ADICCIONES: EL MARCO GENERAL (LÉELO ANTES QUE LAS FICHAS SUELTAS)

para todos, para no repetirlo once veces.

Reglas que no se rompen en esta categoría

1. **Nunca se promete un plazo.** "Déjalo en 21 días", "en un mes eres libre": no.
2. **Nunca se moraliza.** Recaer no es un fallo de carácter.
3. **Todo contenido público lleva salida a ayuda profesional.**
4. **Esto no es un tratamiento.** Es un registro de lo que haces. La distinción importa, y conviene tenerla clara.

El dato que debería reescribir cómo la app trata estos hábitos

Tabaco, que es el caso mejor estudiado:

- En intentos **sin ayuda, menos del 5% sigue sin fumar al año.** Las tasas de recaída llegan al **97%**.
- Y el dato que lo cambia todo: **se estima una media de MÁS DE 30 INTENTOS** antes de conseguirlo.

Treinta intentos. No dos. No cinco. **La recaída no es la excepción del proceso: es el proceso.**

Y ahora piensa en lo que hace una racha. Un contador que se pone a cero y te dice "has perdido 47 días" está aplicando, a la conducta con **97% de recaída**, el mismo castigo que a no beber agua. Es el peor sitio posible para el diseño de rachas clásico.

Lo que sí funciona (transversal)

- **La ayuda multiplica las probabilidades.** Los intentos con apoyo (farmacológico, conductual o ambos) superan claramente al "a pelo".
- **El contexto pesa más que la voluntad.** Quitar el disparador funciona mejor que resistirse a él.
- **Contarlo a alguien.** El mismo patrón que aparece en toda esta biblioteca: la presencia de otra persona multiplica el efecto.

Fuentes

- Tasas de recaída sin ayuda y número medio de intentos:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555596/>

- Estudio sobre intentos fallidos y cese posterior:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7163297/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.