

# SMART Recovery®

## Material para Coordinadores

[www.SmartRecovery.org](http://www.SmartRecovery.org)

Joe Gerstein, Elaine Appel (alias Regina S), Roger Cram  
Región Nueva Inglaterra, EEUU

# **SMART Recovery®**

## **Programa de 4 puntos**

**El programa SMART Recovery (Entrenamiento en Auto Manejo y Recuperación) ayuda a las personas a lograr la independencia de cualquier tipo de comportamiento adictivo.**

**Ofrecemos herramientas y técnicas específicas para seguir los puntos de nuestro programa:**

- #1: Mejorar y mantener la motivación para lograr la abstinencia**
- #2: Lidiar con el deseo**
- #3: Manejar los pensamientos, sentimientos y comportamientos (solución de problemas)**
- #4: Equilibrar las satisfacciones momentáneas y permanentes (estilo de vida equilibrado)**

**TMM + TES + TCC + TREC + TCD + IER es SMART**

Terapia para Mejorar la Motivación +  
Terapia Enfocada a Soluciones +  
Terapia Cognitivo Conductual +  
Terapia Racional Emotiva Conductual +  
Terapia Dialéctica Conductual +  
Imaginación Emotiva Racional =

**S M A R T**

## Introducción

Somos una organización no lucrativa basada en la abstinencia, para personas que buscan independizarse de un comportamiento adictivo. Incluye muchas herramientas y técnicas para ayudarle a cambiar de una vida auto - destructiva a una vida constructiva y satisfactoria. Le enseñamos como usar herramientas de auto - ayuda diseñadas para impulsar el desarrollo de un estilo de vida más positivo.

### ***Basado en Teoría de Auto - Ayuda en el Presente***

El comportamiento adictivo puede tener un objetivo - ayudarle a enfrentarse a los problemas y dificultades emocionales de su vida. Sin embargo, beber y comer demasiado, usar drogas, apostar y otros excesos pueden ocasionar muchos problemas. Para ayudarle a cambiar su comportamiento auto - destructivo, usamos una psicoterapia cognitivo conductual (pensar/actuar) llamada TREC. El psicólogo Albert Ellis diseñó este sistema en los años cincuenta. Según la TREC, el pensamiento crea los sentimientos y conduce a la acción. Si cambia los pensamientos y las emociones que le conducen a una actividad adictiva, podrá hallar el impulso para dejar de realizarla. Así, podrá enfrentar los problemas causados por la abstinencia. No nos interesa el pasado, excepto para aprender de él. Nos enfocamos en los sucesos del presente y las causas del comportamiento auto - destructivo. Nos concentramos en cómo enfrentar estas últimas para poder lograr un cambio positivo en nuestra forma de vida.

### ***Motivación y Objetivos***

La motivación es un elemento clave en casi todo lo que usted realiza. Considere lo siguiente: todos tenemos dos objetivos principales – la supervivencia y la felicidad. Si usted logra hacer una mayor consciencia de los motivos que lo conducen a su comportamiento adictivo y de las razones que tiene para desear dejarlo, se sentirá mucho mejor con respecto a su deseo de cambiar su comportamiento. Nosotros le ayudaremos mostrándole cómo puede hacerlo.

### ***Creencias***

Es muy importante lo que usted piensa acerca de su adicción y hay muchas ideas que se manejan respecto a las adicciones y la recuperación. Es posible, por ejemplo, que usted crea que padece de una enfermedad incurable, que tiene un defecto genético, que es usted incapaz o que después del primer trago tiene que perder el control. “Lo he intentado y he fracasado, así que no puedo lograrlo. Necesito del alcohol para enfrentarlo” o “puesto que he intentado dejarlo y no he podido, entonces no valgo nada” Esos pensamientos pueden ser verdaderos o falsos. Nosotros le ayudaremos a decidir si sus creencias son útiles o inútiles para usted en particular.

### ***Emociones***

Las emociones también son importantes. A menudo, la gente recurre a un comportamiento adictivo para enfrentar ciertos trastornos de las emociones, incluyendo ira, culpa, ansiedad y baja auto - estima. Nosotros le enseñamos como disminuir esos trastornos e incrementar su auto - aceptación. Así, usted logrará una motivación más fuerte y la habilidad de mantenerse abstinentes y vivir más feliz.

### ***Comportamientos***

Cambiar los pensamientos y las emociones no es suficiente. El compromiso y la continuidad son esenciales, por eso motivamos a los participantes a enfrentar sus problemas y a que se involucren en actividades placenteras en vez de recurrir a actividades que les son adictivas.

### ***¿Cómo Brindamos Ayuda?***

El formato de nuestras reuniones es claro, sencillo y organizado. Nuestros líderes están capacitados para realizar su trabajo. Algunos de ellos han tenido experiencias personales con las adicciones. Ofrecemos un programa educativo y de salud mental. Nos interesa cambiar el comportamiento humano. Las reuniones son serias pero a menudo divertidas. Tratamos de no pasar mucho tiempo hablando del pasado, pues no podemos hacer nada al respecto. Trabajamos con el presente y el futuro. Discutimos nuestros problemas con relación a nuestras actividades adictivas y nuestras dificultades para recuperarnos.

### ***Despedida***

El tiempo que una persona permanece recibiendo nuestra ayuda es variable. Para algunos participantes, la asistencia a nuestros grupos llega a convertirse más en un conflicto que en un elemento para mejorar, pues interfiere con el cumplimiento de sus metas personales. Aunque los participantes serán siempre bienvenidos si desean volver, esta etapa de conflicto señala que el momento de su graduación ha llegado.

## Índice de Contenidos

|   |  |
|---|--|
| <b>Programa de 4 puntos</b>   | <b>02</b>  |
| <b>Introducción</b>   | <b>03</b>  |
| <b>Guía Sugerida para las Reuniones</b>   | <b>06</b>  |
| <b>Técnicas y Herramientas</b>  | <b>08</b>  |
| <b>Etapas del Proceso de Cambio</b>   | <b>09</b>  |
| <b>Pre - Contemplativo</b><br><b>Contemplativo</b><br><b>Determinación y Preparación</b><br><b>Acción</b><br><b>Permanencia</b><br><b>Salida Permanente o Graduación</b>                        |  |
| <b>Herramienta # 1: Formato para el Plan de Cambios</b>   | <b>10</b>  |
| <b>Herramienta # 2: Análisis de Costo/Beneficio</b>   | <b>11</b>  |
| <b>Formato para la Toma de Decisiones - Análisis de Costo/Beneficio</b><br><b>13</b><br><b>Cuatro preguntas sobre mi adicción: Un ejercicio de Costo/Beneficio</b>                              | <b>14</b>  |
| <b>Herramienta # 3: ABC de la TREC #1 (Lidiar con el deseo)</b>   | <b>16</b>  |
| <b>Herramienta # 4: ABC de la TREC #1 (Trastornos de las emociones)</b>   | <b>19</b>  |
| <b>Formato muestra del ABC</b><br><b>Formato para la auto ayuda utilizando la TREC (ABC)</b><br><b>Ejemplos de Distorsiones Cognitivas</b><br><b>Ejemplos de emociones saludables y dañinas</b> | <b>21</b><br><b>24</b><br><b>26</b><br><b>27</b> |
| <b>Herramienta # 5 MRCADI: Método de Rechazo y Conocimiento de la Auto - conversación Destructiva Irracional (DISARM por sus siglas en inglés)</b>  | <b>31</b>  |
| <b>Ejemplos de Pensamientos Desagradables</b>   | <b>32</b>  |
| <b>Herramienta # 6: Lluvia de ideas</b>   | <b>33</b>  |
| <b>Herramienta # 7: Ejercicio de Representación</b>   | <b>35</b>  |
| <b>Herramienta # 8: Auto - Aceptación Incondicional</b>   | <b>37</b>  |
| <b>Apéndice</b>   |  |
| <b>Terapia Racional Emotiva Conductual – Preguntas y Respuestas</b><br><b>Acuerdo para el Participante</b><br><b>Código de Conducta del Coordinador</b>   | <b>39</b><br><b>44</b><br><b>45</b>              |

## Guía Sugerida para las Reuniones

**Antes de la Reunión:** Es posible que algunos grupos decidan realizar una reunión previa de media hora para presentar el programa a los participantes nuevos, responder a sus preguntas, etc.

**1. Bienvenida y declaración de apertura** 05 minutos

(El Coordinador u otro participante del grupo pueden leer la apertura.)  
(Se puede incluir alguna lectura adicional.)

**2. Poniéndonos al día** 20 minutos

¿Qué ha pasado en tu vida desde la última reunión? (Empieza el Coordinador)  
A los participantes nuevos: ¿Qué te hizo venir a la reunión?

**3. Organización de la agenda** 05 minutos

Se establece la agenda de la reunión basada en la situación de los participantes según el punto 2.

**4. Núcleo de la reunión** 45 minutos

Programa de cuatro puntos

1. Mejorar y mantener la motivación para lograr la abstinencia
2. Lidar con el deseo
3. Solución de problemas ( Manejar los pensamientos, sentimientos y comportamientos)
4. Estilo de vida equilibrado (Balance de las satisfacciones momentáneas y permanentes)

La razón y el conocimiento científico son nuestra máxima autoridad.

**5. Pasar la canasta.** 00 minutos

**6. Repaso de la Reunión y Tarea** 10 minutos

(A) ¿Para ti qué fue lo más significativo de esta reunión? y

(B) ¿Qué tarea podrías realizar esta semana en casa?

(Alguna otra persona del grupo puede sugerir una tarea a realizar.)

(El Coordinador es el último en participar y puede hacer un resumen de toda la reunión.)

**7. Socializar** 05 minutos

Tiempo para anuncios, intercambio de números telefónicos, adquisición de publicaciones, preguntas y respuestas, firma de mandatos judiciales y socializar en general.

Tiempo Total de la Reunión: 90 minutos

## **Técnicas y Herramientas**

**Utilizamos una variedad de herramientas y técnicas para ayudar a las personas a terminar con la dependencia causada por un comportamiento adictivo.**

**Estas herramientas y técnicas incluyen:**

Herramienta #1: **Formato del Plan de Cambios**

Herramienta #2: **Análisis de Costo/Beneficio (Hoja para Tomar Decisiones)**

Herramienta #3: **ABC de TREC para lidiar con el deseo**

Herramienta #4: **ABC de TREC para Trastornos de las emociones**

Herramienta #5: **MRCADI: Método de Rechazo y Conocimiento de la Auto – conversación Destructiva Irracional. (DISARM por sus siglas en inglés)**

Herramienta #6: **Lluvia de Ideas**

Herramienta #7: **Ejercicio de Representación**

Herramienta #8: **Auto - Aceptación Incondicional**

**Se motiva a los participantes a que aprendan a:**

**Utilizar cada herramienta,**

**practicar las herramientas y técnicas,**

**progresar hacia el cuarto punto del programa:**

**alcanzar un estilo de vida equilibrado, satisfactorio y saludable.**

## APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA ADECUADA PARA CADA ETAPA DEL PROCESO DE CAMBIO

### Herramienta Adecuada para cada Estrategia utilizada durante las Etapas de Cambio

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Pre - Contemplativo:</b> <i>¿Qué problema? No me molesten.</i><br/>Asistencia a la reunión sólo como visita. La asistencia suele ser forzada por un mandato judicial o por un programa estatal de asistencia al trabajador.</p> | <p><b>Estrategia:</b> Provocar una discusión abierta y la expresión de puntos de vista acerca de la situación como un todo.<br/><b>Herramienta(s) adecuada(s):</b> ABC #2 (para trastornos de las emociones – en los problemas de otra persona.)</p>  |
| <p><b>Contemplativo:</b> <i>Quiero cambiar, pero luego ya no quiero.</i><br/>Ambivalencia (no precisamente falta de motivación o “negación”)</p>  | <p><b>Estrategia:</b> Ayudar a clarificar la situación a través de entrevistas motivadoras.<br/><b>Herramienta(s) adecuada(s):</b> Análisis de costo/beneficio, lluvia de ideas, ABC #2 para trastornos de las emociones.</p>   |
| <p><b>Determinación y Preparación:</b> <i>Sé que necesito hacerlo, pero ¿cómo?</i></p>  | <p><b>Estrategia:</b> Ayudar a la persona a determinar el mejor plan o camino a seguir. Ofrecimiento de opciones; consejo si lo solicita y en el momento que lo haga, así como lecturas sugeridas y una fecha de inicio.<br/><b>Herramienta(s) adecuada(s):</b> Análisis de costo/beneficio, ejercicio de representación, ABC #2 para trastornos de las emociones.</p>  |
| <p><b>Acción:</b> <i>Ahora estoy trabajando en ello.</i></p>  | <p><b>Estrategia:</b> Ayuda con métodos prácticos, motivación y fuentes de apoyo social.<br/><b>Herramienta(s) adecuada(s):</b> ABC #1 y ABC #2, MRCADI (DISARM), lluvia de ideas, ejercicio de representación, análisis de la revisión de costo/beneficio.</p>   |
| <p><b>Permanencia:</b> <i>Necesito continuar con esto.</i></p>  | <p><b>Estrategia:</b> Ayudar a identificar y utilizar las estrategias de prevención para las recaídas. Anticipar el “efecto de violación de la abstinencia” en caso de una “recaída”. Trabajar en otros problemas o cambios de estilo de vida para lograr una vida balanceada y gratificante. Recaída: “es mejor intentarlo de nuevo y aprender” en lugar de “tal vez debería rendirme”. Ayudar a integrarse de nuevo a la etapa adecuada sin que se sienta estancado o desmoralizado. Reconsiderar las fallas como errores y oportunidades de obtener lo mejor de cada situación.<br/><b>Herramienta(s) adecuada(s):</b> ABC #1 y ABC #2, MRCADI (DISARM), lluvia de ideas, ejercicio de representación, revisión del análisis de costo/beneficio.</p> |
| <p><b>Salida Permanente o Graduación:</b> Continuar con algo más.</p>   | <p><b>Estrategia:</b> Apoyo para la conclusión y la auto – eficacia, con posibilidad de regresar.</p>   |

Agradecimientos: Prochaska, J, DiClemente, C, *In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors*, American Psychologist, 47, 1992 y Prochaska, J & DiClemente, C *Changing for Good*

## HERRAMIENTA # 1 Formato para el Plan de Cambios

¿EN DE LOS CUATRO PUNTOS ES EFECTIVA SU UTILIZACION?

Fortalecimiento de la Motivación Lidar con el deseo Solución de Problemas Estilo de Vida Equilibrado

**EQUIPO NECESARIO:** Una copia de esta hoja por participante para que lleve un registro de su plan personal de cambios.

**1. Cambios que quiero realizar:**

- .
- .

**2. Las razones más importantes que tengo para querer cambiar son:**

- .
- .

**3. Pasos que pienso seguir para poder cambiar:**

- .
- .
- .

**4. Las maneras en que otras personas me pueden ayudar:**

Personas

Posibles Formas de ayuda

- .
- .
- .

**5. Sabré si mi plan funciona cuando:**

- .
- .
- .

**6. Algunas cosas que podrían interferir con mis planes:**

- .
- .

**7. Que tan importante es que usted haga estos cambios:**

Sin importancia

Muy Importante

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**8. ¿Qué tan seguro está de poder realizar estos cambios?**

No estoy seguro

Completamente seguro de que puedo

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Agradecimientos: Gracias a Henry Steinberger

## HERRAMIENTA # 2 **Análisis de Costo/Beneficio**

### ¿EN DE LOS CUATRO PUNTOS ES EFECTIVA SU UTILIZACION?

**Fortalecimiento de la Motivación** Lidar con el deseo Solución de Problemas Estilo de Vida Equilibrado

**EQUIPO NECESARIO:** Rota folios o pizarrón o pintarrón

**¿QUE ES?** : Un método para explorar los beneficios a corto plazo y a largo plazo asociados al hecho de continuar o detener el comportamiento adictivo.

### **CUANDO SE UTILIZA: (Preguntas frecuentes o frases que pueden surgir al utilizar esta herramienta)**

En el momento en que sienta que su motivación está flaqueando y podría alterar su comportamiento. Los comentarios que surgen con respecto de la utilización de esta técnica podrían incluir:

“¿Por qué dejar de usar.....? Es muy difícil” o “¿De qué sirve? De todas maneras voy a recaer”

### **EJEMPLO DE SU UTILIZACION EN UNA REUNION:**

Explorar las consecuencias negativas y positivas (los costos y beneficios) puede resultar muy útil cuando está claro que le está resultando difícil mantener la motivación. El grupo puede ayudarle en forma conjunta a registrar lo siguiente:

- 1) Los beneficios de desarrollar un patrón de comportamiento adictivo.
- 2) Los beneficios de **no** hacerlo.

Algunas personas consideran este proceso como un análisis de los “efectos del tiempo” porque son precisamente los efectos que se producen con el tiempo lo que desagrada a las personas; otros prefieren denominarlo análisis del “riesgo/ recompensa”. De cualquier forma, la idea es que usted considere seriamente los “costos” y “beneficios” de su comportamiento.

Quizá desee usted comenzar por la siguiente pregunta: “Supongamos que decido beber (consumir, apostar, tener relaciones sexuales sin protección, etc.) ¿cuáles serían las consecuencias positivas 1 o 2 minutos después?”

(¡Generalmente los participantes de la reunión mencionan las consecuencias negativas, a pesar de la pregunta!)

Es adecuado empezar por los efectos positivos, porque son estos los que los llevan a decidir que quieren continuar bebiendo, consumiendo, etc.

A continuación pregúntese: “¿Cuáles serían las consecuencias positivas dos horas después, asumiendo que continúo bebiendo?”

Después considere: “¿Qué pasará en 24 horas? ¿En dos días? ¿En dos años? ¿En veinte años?”

Ahora, continúe haciéndose preguntas acerca de las consecuencias negativas:

- Continúa -

(Nota: Registrar sus respuestas puede resultar muy útil: Puede utilizar un pedazo de papel doblado, coloque las consecuencias positivas en un lado y las negativas en el otro, o haga dos columnas en un rota folios y escriba “positivo” en una y “negativo” en la otra.)

Pregúntese: “Supongamos que decido no beber (o apostar, consumir, etc.), ¿cuáles serían las consecuencias positivas de esa decisión 1 o 2 minutos después? ¿En 2 horas? ¿Al día siguiente?, Etc.” Luego considere ¿cuáles serían las consecuencias negativas de no beber?

Puede usted cambiar los periodos de tiempo dependiendo de sus circunstancias personales. Es decir, a veces haga las preguntas considerando 1-2 minutos, 2 horas, 6 horas, la mañana siguiente, el día siguiente, una semana después.

Es importante recalcar que la edad tiene un impacto directo en las respuestas. Los jóvenes saben que relacionarse con amigos es un aspecto saludable de su desarrollo. Por lo tanto, con el tiempo, beber con los amigos puede traerles consecuencias positivas (ej. un joven puede considerar que “pasarla bien con los amigos” puede resultarle benéfico). Pero claro, si este joven bebe en exceso, con el tiempo puede experimentar consecuencias muy negativas (incluso mortales).

Es posible que para algunas personas resulte muy difícil encontrar las consecuencias positivas de no beber, consumir, etc., en 1-2 minutos. La respuesta: Le brinda la oportunidad de practicar su tolerancia ante el sentimiento de incomodidad y de aprender a resistir el deseo. De esta manera, las consecuencias negativas en 1-2 minutos son que perderá estas oportunidades y reforzará la creencia: “Debo tener lo que quiero cuando lo quiero.” ¡Ah!

**A continuación: Haga una lista de las cosas más importantes de su vida.**

(De la más a la menos importante)

- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  - 6.
  - 7.
  - 8.
- etc.

Ahora inserte la adicción de su elección en el lugar que ocupa en su lista (sea honesto)

**¿En qué forma le ayuda su adicción a lograr y mantener su lista tal y como la escribió originalmente?**

Agradecimientos: Gracias a Michler Bishop

## Formato para la Toma de Decisiones - Análisis de Costo/Beneficio

La substancia o actividad a considerar es: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### Consumir o hacer

Ventajas (beneficios y recompensas)

Desventajas (costos y riesgos)

### NO consumir o NO hacer

Ventajas (beneficios y recompensas)

Desventajas (costos y riesgos)

Especifique según el caso si es a corto o largo plazo

**Cuatro Preguntas Acerca de Mi Adicción:**  
**Un ejercicio de Costos y Beneficios** (Jonathan Von Breton)

Las preguntas pueden brindarle mucha información útil para superar su(s) adicción(es). Entre más honestas y completas sean sus respuestas, más le ayudara este ejercicio:

1. ¿Qué es lo que disfruto de mi adicción? ¿Qué provoca en mí? (sea específico) Mencione el mayor número posible de cosas que le agradan de su adicción.
  - A. Si es posible, considere algunas formas alternativas de lograr los mismos objetivos.
  - B. Reconozca que las sensaciones de placer relacionadas con su adicción pueden ser un signo de alerta de una probable recaída.
  - C. Hay ciertas cosas que le agradaban de su adicción de las que tendrá que aprender a prescindir.
  - D. Haga una lista de las cosas que le agradaban de su adicción, de esta manera podrá preguntarse si realmente valen la pena.
  - E. Haga consciencia de que usted obtenía algo de su adicción y simplemente, ya no lo va tener.
2. ¿Qué es lo que detesto de mi adicción? ¿Qué provoca en mí? (utilice ejemplos específicos)  
Mencione el mayor número posible de consecuencias negativas causadas por su adicción. ¡Es sumamente importante que utilice ejemplos específicos, así logrará un mayor impacto emocional y una motivación más fuerte!
  - A. Pregúntese honestamente “Si mi adicción fuera un automóvil usado, ¿pagaría tanto por él?”
  - B. Revise esta lista a menudo, especialmente si siente que está teniendo muchos pensamientos positivos y agradables acerca de las cosas que obtenía gracias a su adicción.
3. ¿Qué es lo que creo que va a gustarme si dejo mi adicción?  
Haga una lista de las cosas buenas que piensa/imagina que sucederán cuando deje su adicción.
  - A. Así tendrá una lista de metas a alcanzar y cosas que esperar como resultado de su nuevo estilo de vida.
  - B. Esta lista le ayudará también a examinar sus expectativas. Si no son realistas, le pueden provocar una recaída causada por la desilusión.
4. ¿Qué es lo que creo que va a desagradarme si dejo mi adicción?  
Haga una lista de las cosas que cree que va a odiar, detestar o simplemente le van a desagradar si vive sin su adicción.
  - A. Esta lista le indica que tipo de cambios tendrá que desarrollar en su estilo de vida, comportamiento y habilidades para mantenerse libre de adicciones.

- B. También sirve como una lista de alerta ante una posible recaída. Si todo lo que cruza por su mente es lo difícil que es su vida ahora, su pensamiento está siguiendo un patrón de recaída que es tan peligroso como enfocarse solamente en lo que le agradaba de su adicción.

Este ejercicio no es para hacerse una sola vez y olvidarse de él. Es un proyecto de continuidad. La mayoría de las personas simplemente no pueden recordar en un momento todos los aspectos negativos y positivos de su adicción y recuperación.

Además, es muy útil ver una lista de todas las consecuencias negativas de una adicción colocada en un lugar determinado. Visto de manera positiva, nadie sabe realmente lo que le gusta o disgusta de una vida libre de adicciones hasta que la ha tenido por algún tiempo. Sé de personas que continuaron aumentando respuestas a estas cuatro preguntas durante seis meses.

## HERRAMIENTA # 3 ABC de la TREC #1 (Lidiar con el deseo)

### ¿PARA CUAL DE LOS CUATRO PUNTOS ES EFECTIVA SU UTILIZACION?

Fortalecimiento de la Motivación Lidiar con el deseo Solución de Problemas Estilo de Vida Equilibrado

**EQUIPO NECESARIO:** Rota folios o Pizarrón o Pintarrón

**¿QUÉ ES?** : Un método para reducir o eliminar los trastornos de las emociones que provocan el deseo de consumir.

**¿CUÁNDO SE UTILIZA?** : (Preguntas o comentarios frecuentes que pueden surgir al utilizar esta herramienta.)

**Análisis de una caída/recaída** - "¿Qué me llevo a hacerlo?" y desarrollo de ideas para enfrentar una probable caída/ recaída - "¿Cómo puedo manejar la situación?"

Está es una buena herramienta para utilizarse cuando sienta malestar causado por una recaída o/y crea que va a recaer.

**EJEMPLO DE SU UTILIZACION EN UNA REUNION:**

### ABC para "lidiar con el deseo"

Cuando usted recae, la pregunta que debe hacerse no es "¿Qué me llevo a hacerlo?" sino "**¿Qué me dije a mi mismo qué me provocó esto?**" Cuando el deseo de consumir le provoca un fuerte malestar, entonces recae, no es el deseo (A) lo que le provoca la recaída (C), son sus creencias, la manera irracional en que se habla a sí mismo. A continuación hay una lista de cuatro creencias frecuentes (auto - conversación irracional), que le pueden conducir a **desestabilizarse emocionalmente y recaer**.

**A = Acontecimiento Activador o Adversidad: DESEO.**

**B = Creencias o AUTO - CONVERSACION IRRACIONAL CON RESPECTO AL DESEO:**

1. Este deseo es ¡INSOPORTABLE! ¡NO PUEDO SOPORTARLO!
2. Este deseo tan fuerte ¡me HACE CAER!
3. Este deseo ¡NO VA A DESAPARECER HASTA QUE YO CEDA!
4. Este deseo ¡ESTA VOLVIÉNDOME LOCO!

**C = Consecuencias Emocionales y Conductuales** de sus pensamientos y deseos, tales como **ansiedad y DESEOS MÁS INTENSOS.**

- Continúa -

## **Cuestionamiento de las Creencias Irracionales**

Cuestionar sus creencias irracionales y reemplazarlas con **alternativas racionales** puede serle de gran ayuda para contrarrestar la ansiedad y la baja tolerancia ante la frustración causadas por el deseo. La siguiente sección contiene algunos ejemplos de cuestionamientos **y sus alternativas racionales**.

**Pregunta:** *¿Hay evidencia de que este deseo es insoportable y no puedo soportarlo?*

**Respuesta:** No, no hay. Existe evidencia de que el deseo es difícil de soportar, pero no imposible y si hay evidencia de que me desagrada; pero PUEDO soportarlo, puesto que lo estoy soportando ahora.

**Alternativa racional:** No me gusta sentir este deseo, pero PUEDO soportarlo.

**Pregunta:** *¿Existe evidencia de que es el deseo lo que me hace caer?*

**Respuesta:** No, no existe. El deseo hace mi vida desagradable, pero no me fuerza a hacer nada.

**Alternativa Racional:** ¡Nada me obliga a recaer! ¡Puedo decidir no hacerlo!

**Pregunta:** *¿Hay evidencia de que el deseo no va a desaparecer hasta que yo caiga?*

**Respuesta:** No. Es posible que tarde en desaparecer si no caigo, pero nada indica que vaya a permanecer si no caigo.

**Alternativa Racional:** Los deseos tienen un tiempo límite. ¡Este deseo desaparecerá ya sea que yo caiga o no!

**Pregunta:** *¿Cuál es la evidencia de que este deseo me está volviendo loco?*

**Respuesta:** No existe. Puede ser que yo me vuelva loco por el deseo de consumir, pero no es el deseo el que me enloquece. Puedo elegir no alterarme a causa del deseo.

**Alternativa Racional:** El deseo no tiene porque hacerme enloquecer. Me mantendré mentalmente sano mientras lo supero.

**Otros pensamientos que utilizamos y que nos conducen a permanecer adictos, y sus alternativas racionales:**

### **AUTO – DESMORALIZACION**

**Creencia Irracional (CI)** La gente que es “fuerte y capaz” tiene lo necesario para cambiar, pero no un inútil como yo que no vale nada.

**Creencia Racional (CR)** Las *capacidades* como el auto - control, no son cosas que uno “tiene” y ya. Tales habilidades tienen que ser desarrolladas con la práctica. Puedo intentar cambiar mi comportamiento por la razón correcta – para disfrutar mi vida, en vez de usar la razón equivocada – para probar que “valgo”.

### **BAJA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN (AUTO - COMPASION)**

**(CI)** Es *demasiado difícil* cambiar.

**(CR)** Si, es difícil cambiar, pero no *demasiado*. De hecho, es mucho más difícil NO cambiar.

**(CI)** No *debería* ser tan difícil. *Debe* haber una forma más fácil.

**(CR)** Es tan difícil como “debe” serlo. No hay fórmulas mágicas y en este mundo casi toda recompensa se obtiene con mucho esfuerzo.

**(CI)** Si no tengo ganas de hacer algo, no *puedo* hacerlo.

**(CR)** ¡SOLO HAZLO! Hoy no tenía ganas de levantarme de la cama, pero lo hice de todas maneras. ¿Acaso alguien va al dentista sólo porque “tiene ganas”?

**(CI)** ¡*No es justo* que yo tenga este problema!

**(CR)** Tal vez existan muchas cosas que no son “justas”, pero es mejor que aceptemos que EXISTEN.

**(CI)** ¡No tengo que dejarlo!

**(CR)** No, no tiene que dejarlo. Pero puede darse cuenta de que en realidad quiere dejarlo y hacer algo para lograrlo.

Agradecimientos: **Alcohol: How To Give It Up And Be Glad You Did** de Philip Tate; **Rational Steps to Quitting Alcohol** de Albert Ellis y Emmett Velten. Gracias a Nick Rajacic, Joe Milon, Phil Tate, Michler Bishop.

## HERRAMIENTA # 4 **ABC de la TREC #2** (Trastornos de las emociones)

**¿PARA CUAL DE LOS CUATRO PUNTOS ES EFECTIVA SU UTILIZACION?**

Fortalecimiento de la Motivación   Lidiar con el deseo   Solución de Problemas   Estilo de Vida Equilibrado

**EQUIPO NECESARIO:** Rota folios o Pizarrón o Pintarrón

**¿QUÉ ES?** : Un método para eliminar o reducir en gran medida los trastornos de las emociones con los cuales destruimos nuestra felicidad y sabotamos nuestra recuperación.

**¿CUANDO SE UTILIZA?: (Preguntas o comentarios frecuentes que pueden surgir al utilizar esta herramienta)**

Cuando se sienta molesto debido a las frustraciones y fallas experimentadas en cualquier punto del proceso de recuperación. Las preguntas y los comentarios frecuentes que surgen al utilizar esta herramienta son:

“No puedo dejarlo. ¡Soy un fracaso!. ¿Qué está mal en mí?”

“Ya he permanecido limpio y sobrio por algún tiempo y nada está funcionando”

“¿De qué sirve? Todavía me siento miserable/enojado/deprimido/ansioso.”

**EJEMPLO DE SU UTILIZACION EN UNA REUNION:**

### **ABC de Trastornos de las emociones y Cuestionamiento de Creencias Irracionales**

*La Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC)* puede contribuir a nuestro bienestar mental y emocional. Conocer la TREC y usarla, puede ayudarnos también a prevenir que los malestares de cada día nos conduzcan a una caída/recaída. El ABC nos permite identificar nuestros pensamientos irracionales, los cuales contribuyen a los malestares emocionales. Enfrentar nuestros pensamientos irracionales nos ayuda a eliminarlos, de tal manera que podemos lograr las dos cosas: sentirnos y actuar mejor. Le enseñamos que sentimos lo que pensamos; no son las situaciones desagradables las que nos alteran, sino lo que pensamos de ellas. Al cambiar lo que pensamos, cambiamos lo que sentimos.

**A** Representa el acontecimiento o la adversidad; generalmente, asumimos que esta es la causa de nuestros trastornos de las emociones.

**B** Representa la verdadera causa: nuestras creencias, percepciones, ideas y cogniciones acerca de la adversidad “A”, real o imaginaria.

**C** Representa las consecuencias de nuestras percepciones distorsionadas: alteraciones emocionales y conductas auto - destructivas.

- Continúa -

Para realizar el ABC, puede serle útil saber que la mayoría de las creencias irracionales caen en una de las siguientes tres categorías:

- (1) **Creencias acerca de usted mismo.** Por ejemplo: debo hacerlo todo bien, sino no valgo nada.
- (2) **Creencias acerca de otras personas.** Por ejemplo: los demás deben ser amables conmigo y tratarme bien y exactamente de la forma que yo quiero, sino no valen nada.
- (3) **Creencias acerca de la vida en general.** Por ejemplo: el mundo debería hacer que las cosas que quiero sean fáciles de lograr y debería crear las circunstancias necesarias para que las cosas siempre salgan a mi manera, si no es así ¡qué mundo tan malvado y despreciable!

Estos tres tipos de pensamientos son los creadores de las tres formas principales de trastornos de las emociones:

- (1) ansiedad/culpa/vergüenza, (2) enojo/hostilidad/ira y (3) depresión.

También son la causa de las exigencias, quejas, culpas y condenas a otros, y exageración, ir más allá de los límites de la realidad.

Las emociones desagradables son inevitables, incluso pueden ser motivadoras y útiles; pero solemos elevar los sentimientos desagradables al nivel de trastornos emocionales, lo cual nos derrota fácilmente. Con la TREC, no intentamos eliminar todas las emociones desagradables, solamente aquéllas que nos estorban. Enfrentar nuestros pensamientos irracionales nos permite eliminar precisamente aquéllos que contribuyen a alterar nuestras emociones. Es posible que nos sintamos razonablemente tristes o preocupados y es entonces cuando podemos ser más eficaces al manejar situaciones difíciles. Para lograrlo debemos:

**D** Enfrentar las "Bs" (creencias) irracionales. Aprender a reconocer las creencias erróneas y las percepciones distorsionadas de la realidad, las cuales usamos para derrotarnos y hacernos sentir miserables innecesariamente.

**E** Intercambiar auto - afirmaciones más racionales, verdaderas y útiles para nuestras creencias disfuncionales.

### **Ejemplo 1: ¿Cómo puedo lograr una reducción considerable de mis pensamientos irracionales y trastornos de las emociones?**

**A (adversidad):** No he podido controlar mi consumo de manera consistente.

**B i (creencias irracionales # 1 y 2):** ¡DEBO controlar mi consumo! (Exigencia) ¡Es HORRIBLE que no pueda controlar totalmente mi comportamiento! (Exageración) NECESITO la aprobación de mis amigos. (Exigencia) Si dejo la adicción voy a perder a TODOS mis amigos porque a NADIE le agrada un santurrón. (Exageración/pensamiento todo-o-nada)

**C (consecuencias emocionales y de conducta):** Ansiedad, depresión y fallas continuas.

**D (cuestionamiento):** ¿Hay alguna evidencia de que DEBO controlar mi consumo? ¿Dónde está la evidencia de que es HORRIBLE fallar en el intento de dejarlo? ¿Puedo probar que a NADIE le agrada un santurrón? ¿Existe alguna evidencia de que voy a perder a TODOS mis amigos?

**E (nueva filosofía efectiva):** NO existe evidencia de que tengo que hacerlo todo bien. Quiero hacer las cosas bien, pero no TENGO que hacerlo. Simplemente no es de seres humanos hacerlo todo bien siempre y yo soy muy humano. NO hay evidencia de que es HORRIBLE fallar. Es feo, pero no HORRIBLE. No existe evidencia de que a NADIE le agrada un santurrón y de que voy a perder a todos mis amigos. Es posible que no le agrade a algunas personas y puedo perder algunos de mis amigos, pero es probable que no a todos.

- Continúa -

**E (emociones y conductas efectivas nuevas):** La ansiedad se elimina o se reduce de manera considerable si nos liberamos del sentimiento de preocupación. La depresión disminuye si nos liberamos de la tristeza o el arrepentimiento. El sentimiento de fracaso disminuye, dando paso a mayores éxitos. Si pierdo a mis antiguos amigos, buscaré nuevos.

**D (cuestionamiento):** ¿Qué consecuencias positivas voy a experimentar si me deshago de mis creencias?

**E (filosofía/emociones/ conductas efectivas nuevas):** Si elimino mis creencias, me sentiré mejor. Me aceptaré más aunque esté teniendo problemas. Puedo dejar el consumo con una visión más realista de lo que sucederá. No pensaré que dejarlo es una experiencia HORRIBLE. Así será más fácil dejarlo. Puedo aprender a aceptarme a mí mismo, incluso con mis defectos. Puedo ser razonablemente feliz aun con mis imperfecciones. Trataré de disfrutar más en lugar de intentar demostrar que “valgo”.

**D (enfrentamiento):** ¿Qué consecuencias negativas voy a experimentar si conservo mis creencias?

**E (nuevas emociones/ conductas/filosofías efectivas):** Si mantengo mis creencias, me sentiré miserable. Permaneceré ansioso, deprimido y odiándome a mí mismo. Hay una gran probabilidad de que siga fallando en mi intento de dejar el consumo. Es posible que nunca logre eliminar mi adicción. Posiblemente continuaré sintiendo que no valgo nada.

### **Ejemplo 2: ¿Cómo puedo lograr una reducción considerable de mis pensamientos irracionales y trastornos de mis emociones?**

**A (adversidad):** Ansiedad relacionada con situaciones de la vida, con el trabajo, la familia y dificultades en las relaciones personales.

**B i (creencias irracionales):** No DEBO sentir ansiedad. (Exigencias) No PUEDO SOPORTARLA. (Exageración)

NUNCA voy a deshacerme de este sentimiento. (Pensamiento todo–o–nada)

**C (consecuencias emocionales y de conducta):** Ansiedad y depresión a causa de mi ansiedad inicial, que empeoran mi sentimiento de tristeza en gran medida. Permanezco ansioso y deprimido por mucho más tiempo.

**D (dispute):** ¿Cuál es la evidencia de que no DEBO sentir ansiedad? ¿La prueba de que NO PUEDO SOPORTAR esta aflicción? ¿Dónde está la evidencia de que NUNCA voy a deshacerme de esta tensión?

**E (nueva filosofía efectiva):** No hay evidencia de que no DEBO sentir ansiedad. Soy humano, así que puedo sentir ansiedad con facilidad. No puedo demostrar que NO PUEDO SOPORTAR esta tensión. Me desagrada, pero la estoy soportando ahora, así que SI PUEDO soportarla. Es posible que no me deshaga de esta tensión, pero no existe evidencia de que NUNCA jamás lo lograré.

**E (nuevas emociones/conductas efectivas):** La ansiedad y la depresión causada por el propio sentimiento de ansiedad se convierten en emociones de preocupación y desilusión más útiles. La esperanza de cambiar y la consciencia de que es posible disminuir la ansiedad inicial enfrentando las creencias irracionales que la crean. Habilidad renovada para enfrentar los pensamientos irracionales.

Agradecimientos: Philip Tate; Albert Ellis y Emmett Velten. Gracias a Nick Rajacic, Joe Milon y Phil Tate

## A B C

**A) A**contecimiento(s) **a**ctivador(es) (¿Qué es lo que *creo* que pasó?) (¿Cómo lo vería una cámara?)

**C) C**onsecuencias del acontecimiento (¿Cómo actuó o se sintió?)

- en la conducta (hostilidad, consumo, ataque a su propia auto - estima)
- emocionales (enojo, ansiedad, depresión)

**B) (por la inicial de la palabra inglesa "Beliefs")** Creencias (Respecto al acontecimiento activador) (expresiones de obligación, deberes e ideas absolutas) (¿Cómo se habla a usted mismo?)

**D) D**uestionamiento de las creencias irracionales (¿Cuál es la evidencia?)

**E) E** creencias racionales **e**fectivas (Prefiero, me gustaría, sería mejor para mí)

*Ejemplos de Creencias:*

- La gente debe actuar siempre como yo quiero.  
**Necesito** ser amado por alguien que es importante para mí.  
La gente **debe** tratarme de manera justa y **darme lo que necesito**.  
Es **terrible** que la gente no llene mis expectativas.
- Siempre debo hacerlo todo perfecto.  
**TENGO** que hacer las cosas bien.  
Cuando soy débil o hago algo tonto, siento que **no valgo nada**.  
Si me rechazan, soy una **mala** persona, a la que **nadie quiere**.
- El mundo **debe** ser siempre justo.  
Las personas que actúan de forma inmoral son **despreciables** y **no se merecen nada**.  
No puedo **soportar** situaciones realmente negativas o gente difícil.  
Mi vida **debería** tener muy pocos problemas o dificultades.  
Es **terrible** que las cosas no se hagan a mi manera.  
Cuando la vida es injusta, no puedo **soportarlo**.  
**Necesito** recompensa inmediata y me siento miserable cuando no la obtengo.

**F) F** sentimientos después de haber enfrentado las Creencias irracionales y haberlas convertido en racionales.

(Molesto, no enojado; preocupado, no ansioso; triste, no deprimido)

**G) G** Metas, ¿Cómo le ayuda a alcanzarlas?

- corto plazo
- largo plazo

## Formato A B C para la Auto - Ayuda utilizando la TREC

### A (Acontecimientos Activadores)

### C (Consecuencias)

**Emociones Negativas No Saludables:**

  

**Conductas Auto - Destructivas:**

- Resuma brevemente la situación que le está molestando: (¿Qué es lo que vería una cámara?)
- Un evento **A** puede ser *interno o externo, real o*
- Puede ser un acontecimiento **A** del pasado, presente o futuro.

Las emociones negativas no saludables incluyen:

- Ansiedad • Depresión • Ira • Baja Tolerancia a la Frustración
- Heridas • Celos • Culpa • Pena/Vergüenza

### B (Creencias irracionales)

### D (Cuestionamiento de las Creencias irracionales)

### B (Creencias Racionales)

### E (Efecto Nuevo)

#### Para identificar las Bs, localice las siguientes pautas:

- Exigencias dogmáticas (obligaciones, absolutos, deberes)
- Exageración de lo mal (Es lo peor, horrible, terrible)
- Baja tolerancia a la frustración (No puedo soportarlo)
- Evaluación de uno mismo y de los otros (Soy malo/ el/ella son malos, sin ningún valor)

#### Para enfrentarlas, pregúntese:

- ¿ Adónde me conduce esta creencia? ¿Es útil o auto - destructiva?
- ¿Dónde está la evidencia que respalda mi creencia? ¿Es consistente con la realidad?
- ¿Es una creencia *lógica*? ¿Va de acuerdo con mis preferencias?
- ¿Es realmente terrible? (¿Es en realidad todo lo malo que puede ser?)
- ¿Verdaderamente no puedo soportarlo?

#### Para pensar racionalmente, opte por:

- Preferencias no dogmáticas: (deseos, anhelos)
- Evaluación de qué tan malo es algo (es malo, desafortunado)
- Alta tolerancia a la frustración (no me agrada, pero puedo soportarlo)
- Evaluación global de uno mismo u otros (todos somos seres humanos falibles)

#### Las emociones negativas saludables incluyen:

- Desilusión
- Preocupación
- Molestia
- Tristeza
- Arrepentimiento
- Frustración

## 10 Distorsiones Cognitivas

**1 Pensamiento todo o nada:** *Se ven las cosas de manera absoluta, categorías blanco y negro.*

**2 Demasiada generalización:** *Consideración de una situación negativa como un patrón interminable de derrota.*

**3 Filtro mental:** *Concentrase en lo negativo e ignorar lo positivo.*

**4 Menosprecio de lo positivo:** *Insistencia en que sus logros y cualidades “no cuentan”.*

**5 Sacar conclusiones:**

**(A) Lectura de la mente –** *asumir que las personas reaccionan de manera negativa cuando no hay evidencia definitiva de sea así.*

**(B) Adivinación de la suerte –** *Predecir de manera arbitraria que algo va a terminar mal.*

**6 Maximizar /minimizar:** *Llevar las cosas mas allá de su verdadera proporción o quitarles importancia de forma inapropiada.*

**7 Razonamiento emocional:** *Razonamiento de cómo se siente: “Me siento como un idiota, así que seguramente lo soy.”*

**8 Expresiones de “obligación”:** *Crítica de usted mismo y de otros con frases como “deberían” y “no deberían”. Otras formas de expresar “obligación” representan ataques similares.*

**9 Etiquetas:** *Identificación de sus fallas. En lugar de decir “cometí un error”, se dice a usted mismo “soy un estúpido” o “tonto” o “fracasado”.*

**10 Personalización y culpabilidad:** *Culparse a usted mismo por algo de lo que no es totalmente responsable o culpar a otros y pasar por alto la manera en que sus actitudes o conductas pueden contribuir a un problema.*

Feeling Good: The New Mood Therapy, David Burns, M.D.

## Emociones Saludables y Dañinas

Una de las maneras en que puede usted caer mas profundamente en las adicciones es hacerse alérgico a las emociones negativas. Si, es cierto que las emociones negativas le hacen sentir mal; sin embargo, ciertas emociones negativas pueden añadirle riqueza a la vida. Pueden motivarnos a cambiar y ayudarnos a mejorar nuestra situación. Algunas son inapropiadas –interfieren con la solución de nuestro problema -, no nos ayudan a mejorar nuestra situación. En la siguiente lista, la primera emoción negativa de cada par es inapropiada (o “dañina”). La segunda emoción negativa en cada par es apropiada (o “saludable”). Nuestra meta es aprender a transformar las emociones dañinas en emociones saludables.

### **Ansiedad / Preocupación**

La ansiedad tiene lugar cuando usted piensa: “Eso no debería pasar y si sucede sería terrible. No puedo enfrentarlo.”

La preocupación es una emoción asociada con la creencia “Espero que esta amenaza no suceda, si es así, será muy desafortunado; pero puedo enfrentarlo y aun así vivir una vida feliz”.

### **Depresión / Tristeza**

La depresión surge de la creencia “esta pérdida no debió haber ocurrido y es terrible que haya sucedido”. La depresión puede hacerle sentir responsable de la pérdida y puede tratar de culpase a usted mismo: “no soy una buena persona.” En caso de que la pérdida esté fuera de su control, puede tratar de culpar a las circunstancias del mundo o de la vida: “Esto es horrible. No puedo soportarlo.”

La tristeza, en cambio, tiene lugar cuando usted cree “es muy desafortunado que yo experimente esta pérdida, pero no hay ninguna razón por la cual no debió haber sucedido.”

### **Culpa / Arrepentimiento**

La culpa existe cuando usted se juzga malo, despreciable, imperdonable por haber actuado mal. En este caso, se siente mal por ambas cosas, la situación y usted mismo, porque tiene la creencia “no debo actuar mal, hacerlo es algo terrible y soy una mala persona.”

Los sentimientos de arrepentimiento o remordimiento aparecen cuando usted admite que ha hecho algo malo, pero se acepta como un ser humano falible por haberlo hecho. Se siente mal respecto a la acción pero no a usted mismo porque piensa “Prefiero no actuar mal, pero si lo hago ¡ni modo! Trataré de hacerlo mejor la próxima vez.”

### **Pena, vergüenza / desilusión**

La pena y la vergüenza surgen cuando usted reconoce que ha hecho una “tontería” en público y se culpa por haberse comportado de manera totalmente incorrecta. Cuando usted experimenta pena o vergüenza, cree que la audiencia que le observa esté pensando mal de usted y tiende a estar de acuerdo con esos juicios. Esto es debido a que cree que necesita la aprobación absoluta de los demás.

Los sentimientos de desilusión ocurren cuando actúa de manera “tonta” en público, reconoce la acción “tonta” pero se acepta a usted mismo en el proceso. Se siente desilusionado de sus actos y no de usted, porque prefiere actuar bien pero no se lo exige.

### **Enojo / Molestia**

El enojo se experimenta cuando alguien quebranta las reglas de su vida. Si está enojado cree usted firmemente que esa persona no debe romper sus reglas en lo absoluto y por eso, la culpa por haberlo hecho.

Sin embargo, cuando está molesto, no le agrada lo que esa persona hizo pero no la culpa. Suele usted pensar “no me gusta lo que esa persona hizo y hubiera querido que no lo hiciera, pero no tiene por qué no romper una de mis reglas.”

### **Horror / Frustración**

No conseguir lo que uno quiere y enfrentarse a los obstáculos en el camino al éxito nos hace sentir mal. El horror proviene de la creencia “¡Este obstáculo es horrible! ¡No debería ser así! ¡Cómo es posible que la vida me juegue tan mala pasada! ¡No puedo soportarlo!”

Cuando una persona se siente frustrada, piensa “¡Esto me desagrada! ¡Me molesta! ¿Qué puedo hacer para superar este obstáculo y obtener lo que quiero?” La frustración le motiva a seguir trabajando por lo que usted quiere. Irónicamente, también aumenta el disfrute porque le permite contrastar los sentimientos de frustración y los de placer.

Albert Ellis

## HERRAMIENTA # 5 MRCADI

# Método de Rechazo y Conocimiento de la Auto - conversación Destructiva Irracional (DISARM por sus siglas en inglés)

### ¿PARA CUAL DE LOS CUATRO PUNTOS ES EFECTIVA SU UTILIZACION?

Fortalecimiento de la Motivación Lidiar con el deseo Solución de Problemas Estilo de Vida Equilibrado

**EQUIPO NECESARIO:** Ninguno

**¿QUÉ ES?** : MRCADI (DISARM) es una herramienta que expone la manera en qué nos hablamos a nosotros mismos y las imágenes que nos llevan al consumo, tales como mentiras, excusas y racionalizaciones. Enfrenta esos pensamientos que producen el deseo a cada oportunidad, aniquilándolos como un pistolero o reduciéndolos hasta el grado de absurdos. **Todos** los seres humanos, no sólo los humanos con problemas de adicción, tienen pensamientos, deseos u otros impulsos, los cuales, si se cede ante ellos, dañarían sus intereses a **largo plazo**. Darnos cuenta del poder de lo que pensamos/creemos acerca de nuestros fuertes deseos por consumir y cambiar nuestros pensamientos distorsionados, es crucial para lograr el éxito. De hecho, el problema de la filosofía “come, bebe y sé feliz porque podemos morir mañana” es que el mañana llega y ¡seguimos vivos!

Por lo tanto, lo primero es, hacer consciencia de manera prudente de la forma auto – destructiva en que nos hablamos a nosotros mismos (porque consideramos que es contrario a nuestros intereses a **largo plazo**) y seguidamente, rechazamos estar de acuerdo con ellos. Es cierto que no podemos evitar tener ciertos pensamientos o sentimientos, incluyendo deseos intensos, pero podemos aprender a reconocer que hay pensamientos que realmente condicionan nuestros deseos y aprender a rechazarlos y desarmarlos. Es entonces cuando podemos alejarnos de la situación o involucrarnos en algo más y no seguir enfocados en nuestro deseo de consumir.

### ¿CUÁNDO SE UTILIZA? : (Preguntas o frases frecuentes que pueden surgir al utilizar esta herramienta)

Quando está sintiendo fuertes deseos de consumir - ya sea que ceda ante ellos o no -.

### EJEMPLO DE SU UTILIZACION EN UNA REUNION:

Hágase las siguientes preguntas (Nota: estas preguntas son válidas para **todos** los participantes del grupo si tienen/como si tuvieran un fuerte deseo de consumir.)

1. **Pregunta:** ¿Tengo que ceder ante el deseo porque es muy intenso y difícil de resistir?

**Respuesta:** *No, no tengo que ceder. Sería fácil ceder porque el deseo es muy fuerte, pero no TENGO que hacerlo. He tenido deseos a los que no he cedido antes, por lo tanto es posible resistir.*

- Continúa -

**2. Pregunta:** ¿Sería terrible negar lo que siento al no ceder ante el deseo de consumir?

**Respuesta:** *No, no sería terrible. Puede que sea desagradable, pero desagradable no significa terrible, sólo es eso: desagradable. Si no cedo ante el deseo, este se volverá más débil y será menos frecuente. Por el contrario, si cedo, el deseo seguirá siendo fuerte, será más difícil de resistir la próxima vez y aparecerá más frecuentemente.*

**3. Pregunta:** ¿Es realmente insoportable lo que sentiré si no cedo ante este deseo?

**Respuesta:** *No me agrada lo que siento cuando me niego ante el deseo, pero como resistirme el deseo no me mata, puedo seguir resistiendo (recuerde, es posible que los individuos que consumen grandes cantidades de alcohol necesiten asistir a un centro de desintoxicación la primera vez que lo dejan porque dejar el alcohol de repente puede ser realmente perjudicial.)*

**5. Pregunta:** ¿Tengo algún derecho de dejar de consumir sin experimentar los fuertes deseos que me llevan a consumir de nuevo?

**Respuesta:** *¡No! No tengo ninguna nota de Dios, mi madre, grupo de participantes o de nadie más, que me conceda el derecho de no experimentar fuertes deseos. Puede que sea desagradable resistir algunos de mis fuertes deseos, pero nadie me ha dado una credencial para estar “libre de molestias”.*

El método MRCADI (DISARM) le permite responder algunas preguntas de manera cuidadosa y racional. Los resultados le ayudarán a comprender que el deseo puede ser superado verdaderamente y según vaya experimentando el éxito, los deseos serán menos fuertes y frecuentes.

## **DESARMANDO AL “ENEMIGO”**

Para algunas personas, resulta muy útil esta técnica que separa su propia persona de la voz que lleva dentro, la cual le dice “es buena idea hacer algo auto – destructivo”. Es un juego que puede realizar con usted mismo y que le puede ayudar a:

- a) Identificar los pensamientos específicos que podrían llevarle a consumir cuando usted ya ha decidido que, a largo plazo, esa no es una opción para usted.
- b) Acelerar su rechazo a estos pensamientos, sin importar que tan atractivos sean. En lugar de hablarse de recaídas puede desarrollar poderosas afirmaciones para enfrentarlas y manejarlas. Para lograr esto, puede que le sea útil inventar y personificar a un “enemigo” que vive en su mente, cuyo único propósito es hacerle consumir. El Enemigo (su otro yo) le conoce bien y puede cambiar de forma para sacar ventaja de sus momentos más débiles. Llame a su enemigo de alguna manera (ej. Vendedor, gángster, diplomático, policía corrupto)

Cuando el deseo aparezca, pregúntese, “¿Qué me está diciendo ahora? ¿De qué forma está tratando de engañarme?” y cuando identifique los pensamientos:

1. Sin discusión, ATAQUE al enemigo con poderosas frases en su contra: “Buen intento, estúpido. ¡No puedes engañarme!” Puede ser tan agresivo u ofensivo como su naturaleza se lo permita. Después de todo el Enemigo está tratando de echarle a perder la vida.
2. Después, CONCÉNTRASE rápidamente en otros pensamientos, imágenes, o actividades, las cuales deberán ser consistentes con lo que usted quiere a largo plazo, pero inconsistentes con lo que le está diciendo el Enemigo. En ese momento, el Enemigo pierde su poder y se desvanece.

- Continúa -

Más tarde, puede usted registrar las trampas del Enemigo en una hoja ABC de análisis para cuestionarlas. Generalmente se descubren temas y patrones irracionales en los argumentos que el Enemigo le lanza. Las frases para enfrentarlos pueden funcionar por sí solas, por es importante que no se olvide del cuestionamiento. Si sus frases no le están funcionando, es porque no cree en ellas tan firmemente como cree en el Enemigo. A través del cuestionamiento podemos desarrollar frases poderosas en las que usted crea realmente, para utilizarlas en el futuro. Cada vez que resiste verdaderamente las sugerencias del Enemigo, aumenta su capacidad para hacerlo.

Agradecimientos: Faust, Mephistopheles, y Jekyll y Hyde. Gracias a Nick Rajacic, Hank Robb, Joe Gerstein y Mike Werner.

## Pensamientos Desagradables

No sólo es difícil hacerlo, sino muy difícil. No debería serlo, ciertamente no tan difícil. No *debería* ser tan difícil, pero quizá si tuviera sólo el 50 o 60 por ciento de dificultad, lo haría.

No *puede* ser tan difícil. Debe haber una forma más fácil y voy a esperar hasta que aparezca mágicamente.

Lo haré mañana (mañana y mañana), cuando sea más fácil.

No tengo *ganas* de hacerlo; y sólo puedo y *debería* hacer lo que tengo ganas de hacer. Lo haré cuando me sienta a gusto y sienta que es natural y espontáneo. Sabré cuando sea el momento adecuado y créanme, no es ahora.

Merezco que sea más fácil y parece que el universo no se da cuenta de quién está enfrentando esto, así que respiro profundo y ¡me niego a cooperar!

*Siempre* se me dio esto más fácil o se me dieron otras cosas más fáciles, así que ¡esto *debería* ser fácil también!

*Siempre* se me han dado las cosas difíciles, por eso esto debería ser fácil, así que esperaré. *Merezco* que esto sea fácil. ¡Es *injusto* que sea difícil!

He sido adicto *demasiado tiempo* para poder cambiar ahora. Quizá podría haberlo dejado antes, pero no ahora.

Me tardaría *demasiado* en cambiar y *no puedo soportar* la espera.

*La vida es injusta* (y *no debería* serlo) ¿Por qué tuve que tener los genes del alcoholismo?

¡No puedo soportar la idea de *tener que* privarme de algo y no obtener lo que quiero! Tengo que tenerlo y como yo quiero.

Ah, puedo reducir la cantidad de alcohol o incluso dejarlo, ¡pero no estarás diciéndome que también *tengo que* cambiar mi vida! ¿Y poner tanto esfuerzo en hacerlo? De ninguna manera, tal vez lo haré, pero comenzaré a esforzarme después del Año Nuevo.

Es *mi naturaleza* beber demasiado. *Nací alcohólico*.

Rational Steps to Quitting Alcohol, Albert Ellis

## HERRAMIENTA # 6 LLUVIA DE IDEAS

### ¿EN CUAL DE LOS PUNTOS ES EFECTIVA SU UTILIZACION?

Fortalecimiento de la Motivación   Lidiar con el deseo   Solución de Problemas   Estilo de Vida Equilibrado

**EQUIPO NECESARIO:** Hojas Post-it o Rota folios o Pizarrón o Pintarrón

**¿QUÉ ES?** : La lluvia de ideas es un proceso excelente que suelen utilizar muchos grupos (grupos de recuperación, así como otras corporaciones y organizaciones) que desean obtener nuevas soluciones a los problemas.

### ¿CUÁNDO SE UTILIZA? : (Preguntas y frases frecuentes que surgen al utilizar esta herramienta)

Cuando tiene usted un problema particularmente retador – uno para el que no hay una respuesta obvia -.

### EJEMPLO DE SU UTILIZACION EN UNA REUNION:

La idea detrás de la lluvia de ideas es motivar el pensamiento – pensamiento que debe incluir la noción de que **ninguna sugerencia es demasiado atrevida o innecesaria**. Y... **ninguna de las sugerencias debe ser criticada**, aunque pueda percibirse su falta de mérito. Sugiera a las personas que imaginen que conectan sus mentes a un foco de luz eléctrica – para ir más allá del pensamiento tradicional -.

Cuando haya surgido el problema a enfrentar y todos los participantes estén cómodamente sentados, se explica el proceso, el cual incluye lo siguiente:

1. Un líder designado.
2. El líder identifica el problema para que sea considerado por el grupo.
3. El líder le pide a cada persona en la habitación que comparta una idea (sin importar que sea atrevida o que suene “fuera de los límites del pensamiento tradicional”– motive el pensamiento creativo– recuerde, la gente pensaba que los hermanos Wright estaban locos.)
4. Cada participante puede decir una idea o pasar.
5. El líder escribe cada idea (las hojas post-it son excelentes, pero un pizarrón o rota folios también funcionan.)
6. Nadie puede criticar o comentar sobre ninguna idea que se comparta. (Es divertido tener bolitas de papel a la mano – si alguien critica tu idea, puedes aventar con cuidado el papel en dirección a él o ella -.)
7. Continúe preguntando a todas las personas en la habitación hasta que no surja ninguna otra idea.
8. El líder lee la lista, y si alguien necesita que le clarifiquen la idea, se hace en este momento.

¡Este proceso ha sido diseñado para que sea divertido y motive el pensamiento creativo!

Una vez que se han cubierto todos los pasos del proceso seguramente tendrá un grupo de ideas registradas. Resulta útil realizar un paso más, denominado “análisis de afinidad” para ayudar al individuo a irse de la reunión con algunas ideas que pueda poner en práctica para superar el problema o la situación.

Así es como trabaja el análisis de afinidad:

1. El líder revisa todas las ideas y las clarifica, si es necesario.
2. Generalmente las ideas recaen en temas o conceptos más amplios. Agrupen las ideas con temas similares. (En este punto es cuando es muy útil tener a la mano las hojas Post-it...puede poner las hojas con ideas similares juntas, pero si usa un rota folios o pizarrón, puede escribir los encabezados y escribir las ideas similares debajo del encabezado correspondiente)
3. Sigue motivándose el pensamiento creativo – es posible que Beatriz y Juan sugieran diferentes categorías para una misma idea. Si no se llega a un acuerdo, escriba la idea en ambas categorías.
4. Una vez que todos estén de acuerdo en las categorías y las ideas correspondientes, puede pedirle al grupo que identifique cual es el área más útil para la persona – un punto de partida que ella/el pueden utilizar cuando se vaya de la reunión para enfrentar el problema o la situación.

Recuerde, los resultados de la lluvia de ideas dependerán de los individuos presentes y de su forma de pensar. Es muy probable que dos grupos por separado obtengan listas de resultados únicos. No hay resultados “correctos” o “incorrectos” de soluciones o agrupamiento de las ideas.

Nota: Las hojas Post-it funcionan bien con los grupos pequeños, donde los participantes pueden sentarse en rueda y ver las ideas de los otros participantes. La ventaja es que los participantes pueden colaborar con las ideas de los otros.

Agradecimientos: Gracias a Bob Long

## HERRAMIENTA # 7 REPRESENTACION

### ¿PARA CUAL DE LOS CUATRO PUNTOS ES EFECTIVA SU UTILIZACION?

Fortaleciendo la Motivación    Lidiar con el deseo    Solución de Problemas    Estilo de Vida Equilibrado

**EQUIPO NECESARIO:** Ninguno

**¿QUÉ ES?** : La representación es una forma de practicar ( a través de la simulación) un comportamiento nuevo en lugar de un comportamiento no deseado.

### **¿CUÁNDO SE UTILIZA? : (Preguntas o frases frecuentes que surgen al utilizar esta técnica)**

Cuando siente ansiedad por alguna situación en la cual, los nuevos comportamientos que usted desea tener pueden enfrentar algún reto.

### **EJEMPLO DE SU UTILIZACION EN UNA REUNION:**

Imagine que ha sido invitado a la recepción de una boda donde se servirá alcohol. Se siente ansioso por una de tantas razones que podrían tentarlo a beber.

En esta situación realizaremos un guión que de alguna manera simulará la situación y practicará el nuevo diálogo de comportamiento que deseamos aprender. La situación involucra a dos personas; nuestro participante y alguien más.

### **REPRESENTACION DE LA SITUACION #1:**

**Acompañante:** "¿Gustas una copa de champaña?"

**Participante:** (mira a la persona que le pregunta, hace contacto visual, utiliza nombres, sonrisas y dice: "Me gustaría algo de beber, pero una bebida no alcohólica por favor. ¿Tendrán 7-Up o algún jugo? ¿Té helado tal vez?" (lea abajo "consejos")

Algunas veces el problema surge cuando hay alcohol y se nos ofrece una bebida; estamos acostumbrados a pensar en algo que contenga alcohol y –bajo presión- no podemos pensar en nada que no lo tenga.

**CONSEJOS:** ¡Esté preparado! Si la opción es una "bebida", practique diciendo diez o doce bebidas diferentes que no contengan alcohol, tales como: limonada, té helado, Pepsi, 7-Up, cerveza de raíz, café, té, leche con chocolate, jugo de naranja, jugos de frutas, cualquier cosa sin alcohol, agua (exótica con hielo y limón), agua mineral, con limón –muy exótica -.

- Continúa -

**REPRESENTACION DE LA SITUACION #2:**

Aquí nuestro no - consumidor (NC) llega solo a la recepción. Él / ella debe adentrarse a una situación poco familiar y participar. Antes, había algo en su mano – una bebida, un cigarro, etc.-. Existe la necesidad de hacer lo que hacen las otras personas. Podría ayudarle sostener un libro o meter las manos en los bolsillos (en los propios)

Si va pasando algún camarero con bebidas, el diálogo podría darse así:

**Camarero:** "¿Champaña?"

**NC:** (Mira la etiqueta con su nombre o sino lleva etiqueta, le pregunta al camarero su nombre y repite el diálogo previamente mencionado)

**Para practicar la representación**

1. Separe al grupo en pares.
2. El líder comienza dando el modelo del comportamiento deseado en ambos papeles. Todas las parejas practican, cada persona realiza ambos papeles, el del participante y el del camarero/acompañante. Todas las personas participan (para evitar que sólo se beneficien unos cuantos) Es mejor que las parejas completen el ciclo (un ciclo es cuando cada persona ha realizado los dos papeles) al menos dos veces –tres veces es todavía mejor -. Las parejas pueden juzgar qué tan bien lo hacen por la fluidez de sus propias respuestas.

Trate de apartar algunos minutos para volver a practicarlo más tarde en la reunión. Esta práctica es breve y debe ser fácil de realizar.

Si hay tiempo, podría ser buena idea practicar brevemente la representación en la siguiente reunión.

\*\*\*\*\*

Reconocimientos: Gracias a Bob Long

## HERRAMIENTA # 8 Auto - Aceptación Incondicional (AAI)

¿EN CUAL DE LOS CUATRO PUNTOS ES EFECTIVA SU UTILIZACION?

Fortalecimiento de la Motivación

Lidiar con el deseo

Solución de Problemas

Estilo de Vida Equilibrado

**EQUIPO NECESARIO:** Ninguno.

### AAI

Nick Rajacic

- ⇒ Me acepto porque estoy vivo y tengo la capacidad de disfrutar mi existencia.
- ⇒ No soy mi comportamiento.
- ⇒ Puedo calificar mis rasgos y mi comportamiento, pero es imposible calificar algo tan complejo como mi "ser".
- ⇒ Mi ser consiste en rasgos innumerables, no sólo este.
- ⇒ Quiero alcanzar mis metas, sólo para incrementar el disfrute de mi existencia, no para demostrar que valgo.
- ⇒ Fallar en alguna actividad, no me convierte en un fracasado.
- ⇒ Puedo elegir aceptarme a mí mismo incluso si no quiero o no puedo cambiar mis "defectos de carácter" porque no hay ley en el universo que diga que no puedo.
- ⇒ La aprobación de mí mismo no surge de la complacencia a una fuente externa, o de la resignación ante una autoridad externa.
- ⇒ Mi auto aceptación incondicional (AAI), sólo puede surgir de mí mismo y soy libre de elegirla en cualquier momento.

### El juego de la Auto - Estima

Muchas personas, sino es que todas, humillan a los demás para demostrar que los otros no son mejores ni peores que ellos, de esta manera sienten que pueden alcanzar una calificación más alta en un esquema comparativo de evaluación.

Por ejemplo, cuando trabajaba en albergues de Filadelfia, el hotel Darian sólo recibía a hombres blancos y en la Misión Galilea sólo había hombres negros y ambos eran, obviamente, "hogares de refugio" de la clase más baja. Los que estaban en el Darian decían: "Quizá soy un borracho, pero por lo menos no soy negro (o término racista)", mientras que los del Galilea decían: "Comprendo que yo sea un borracho, considerando el racismo al que me he enfrentado, pero esos blancos (o término racista) del Darian no tienen ninguna excusa."

El mito del valor propio variable está basado en un esquema auto – calificador que difiere de persona a persona, pero en todos los casos, elegimos los rasgos arbitrarios porque no existe un conjunto de atributos que definan el valor propio o intrínseco, solamente el valor extrínseco o el valor en relación con otras personas y sus metas.

¿Podría calificar "rojo" como bueno o malo? Sólo con relación a un objetivo, pero no de manera universal. Se puede decir que es más rojo o menos rojo, que el rojo es bueno o malo para algún propósito, o que a alguien le gusta o no le gusta el rojo, pero nunca podrá decir honestamente que la maldad o la bondad sean inherentes al rojo.

A manera de analogía, una persona - su persona, esencia o ser – nunca podrá ser verdadera y honestamente calificada, aunque esto se hace a menudo en detrimento de la persona.

"Soy lo que soy y eso es todo lo que soy"  
Popeye el Marinero (puu, puu)

## **La Terapia Racional Emotiva Conductual - TREC -** **(REBT por sus siglas en inglés)** **Preguntas y Respuestas**

En 1955, Albert Ellis inició una revolución en el tratamiento de problemas emocionales al presentar la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC),

Algunas de las cosas que la gente escucha acerca de TREC son bastante claras y otras son, bueno, un poco confusas. Decidimos crear este artículo que trata algunas de las preguntas, confusiones y preocupaciones más frecuentes que han surgido acerca de TREC.

### **¿Qué es TREC?**

TREC es un enfoque práctico, orientado a la acción, para enfrentar los problemas y enriquecer el crecimiento personal. TREC se enfoca en gran medida en el presente: en actitudes que se tienen actualmente, emociones dolorosas y comportamientos inadaptados que pueden sabotear la experiencia total de la vida. TREC también le ofrece a las personas un conjunto personalizado de técnicas probadas para solucionar sus problemas. Los especialistas en TREC trabajan muy de cerca con las personas, tratando de descubrir sus conjuntos de creencias individuales (actitudes, expectativas y reglas personales) que frecuentemente le producen tensión emocional. Además TREC brinda una variedad de métodos para ayudar a las personas a transformar sus creencias disfuncionales y convertirlas en creencias más sensibiles, realistas y útiles, a través de una técnica denominada “cuestionamiento”. Finalmente, TREC ayuda a las personas a desarrollar una filosofía y un enfoque de la vida que pueden aumentar su efectividad y felicidad en el trabajo, en la convivencia exitosa con otros, en sus roles de padres y espacios educativos, en lograr un ambiente y una comunidad más saludables y en mejorar su propia salud y su bienestar personal.

### **¿Pero, acaso no se necesita descubrir el pasado de una persona para entender sus problemas?**

Contrario a lo que muchas personas creen, TREC reconoce que podemos estar altamente influenciados por sucesos de nuestra vida pasada. Gran parte de nuestra filosofía de la vida — lo que pensamos acerca de nuestros valores y de nosotros mismos — lo hemos aprendido de experiencias. Pero el pasado está presente en nosotros en forma de creencias que llevamos en la cabeza. TREC se concentra en las creencias que son dañinas para nuestro estado emocional actual — aunque esas creencias hayan aparecido en su juventud o en las últimas semanas —. TREC cree que nuestro pasado ejerce su influencia en nuestros patrones y creencias del presente. Aunque no podemos cambiar el pasado, podemos cambiar la manera en que permitimos que el pasado influya en lo que somos hoy y lo que queremos ser el día de mañana. En este sentido, TREC es un enfoque optimista para vivir y solucionar problemas.

### **He escuchado que TREC trata de eliminar las emociones negativas por completo haciendo que la gente piense lógica y objetivamente. ¿Es cierto?**

Este es un error fundamental en cuanto a la concepción de TREC. Quizá más que ningún otro enfoque, TREC enfatiza la importancia de involucrar las emociones en cada aspecto de nuestro pensamiento y nuestras acciones. TREC propone que cuando nuestras emociones negativas se vuelvan demasiado intensas (ej. Ira, pánico o depresión) no solamente nos sentimos muy infelices, sino que nuestra capacidad para manejar nuestras vidas comienza a deteriorarse. En estas ocasiones, la calidad de nuestro pensamiento cambia y comenzamos a tomar las cosas de forma demasiado personal, llevamos las cosas fuera de perspectiva, condenamos a otros por sus transgresiones y generalmente nos volvemos menos tolerantes ante los retos y adversidades de la vida. La TREC

ayuda a restaurar el equilibrio emocional en la vida de un individuo gracias a que brinda métodos para pensar de forma más realista y sensata acerca de las otras personas, el mundo y nosotros mismos.

### **¿Pero, acaso no son la ira y la ansiedad sentimientos normales y apropiados?**

¡Claro! Pero lo importante es que los sentimientos tengan el mismo grado de intensidad. Experimentar irritación y disgusto intensos cuando las cosas salen mal puede motivarle a cambiar las condiciones frustrantes que estén viviendo. Por otra parte, los sentimientos de ira, le hacen perder el control de tal manera que es probable que no pueda actuar de ninguna manera o que lo haga de manera impulsiva y auto - destructiva. Un poco de ansiedad o cierta preocupación cuando va a ver al jefe puede añadirle un tanto de emoción que mejora su actuación ante él/ella. Sin embargo, demasiada ansiedad podría interferir con el pensamiento y la acción. La TREC intenta minimizar las emociones que lo debilitan, pero eso no significa que no sea saludable experimentar profundos deseos de tristeza o disgusto cuando se vive alguna desgracia.

### **¿Si TREC se concentra en reducir los trastornos de las emociones frente a las injusticias o desgracias, no está motivando la preservación de la situación actual del individuo? (Sin mencionar la energía que desperdicia en tratar de mejorar las cosas)**

Una de las máximas favoritas de TREC (expresada por primera vez por Reinhold Neibuhr) es: “Concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquéllas que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia”. TREC busca motivar a los individuos ayudándoles de manera más efectiva a manejar sus propias emociones dolorosas y haciéndolos capaces de cambiar sus propias conductas y mejorar su mundo en lo posible. Cuando se siente demasiado molesto, es mucho más difícil comportarse de manera constructiva. Al obtener el control sobre las emociones que le alteran, se vuelve mucho más capaz de actuar de manera asertiva y cambiar las circunstancias negativas externas.

### **¿Si la TREC se concentra tanto en “mí”, no estará motivando el egoísmo? ¿Acaso no existe ya demasiado egoísmo en el mundo?**

Buena pregunta. Si, muchas personas son tan egoístas que no pueden lograr su propio bienestar ni el de los otros. La TREC le otorga a las personas habilidades y actitudes para volverse menos egoístas. A veces, el egoísmo está motivado por la auto – gratificación. Muchas personas egoístas tienden a ser dependientes y exigentes y tratan de obtener lo que quieren a cualquier precio para sentirse bien consigo mismos. La TREC ayuda a las personas a reducir su propia dependencia y específicamente la necesidad de demostrarle a los otros quienes son. Para desalentar el egoísmo, TREC enseña lo que Albert Ellis denomina el valor de la auto – aceptación racional. Según Ellis, las personas saludables suelen sentirse felices de estar vivas y se aceptan a sí mismas simplemente por eso, porque están vivas y tienen la capacidad de disfrutar. Rechazan medir el valor intrínseco por sus logros extrínsecos, posesiones materiales y lo que los demás piensan de ellas. Eligen aceptarse de manera incondicional y tratan de evitar por completo calificarse de manera global – es decir, la totalidad de su “esencia”. Tratan de disfrutar en vez de probarse. En lugar de dejarse llevar por el egoísmo, aprenden a actuar movidas por un interés responsable en ellas mismas.

### **¿TREC se trata solamente de cuestionamientos intelectuales?**

TREC ayuda a las personas enseñándoles a reconocer y cambiar esos aspectos de su pensamiento que no son prudentes, verdaderos o útiles. Probablemente de eso se tratan los cuestionamientos intelectuales. Sin embargo, también utiliza otros métodos emocionales y conductuales diseñados para reducir sentimientos de malestar y aumentar la efectividad personal. Entre ellos, la imaginación emotiva racional, la asertividad, el cuidado de uno mismo, la toma de riesgos y otras tareas de conducta, capacitación para las habilidades de comunicación y ejercicios para “atacar la vergüenza.”

**He escuchado que TREC solamente es útil para personas que son muy inteligentes.**

TREC puede funcionarle muy bien a personas muy brillantes. Una buena energía cerebral puede ayudar a ciertas personas a analizar más rápidamente lo ilógico que es su pensamiento cuando están alterados. Sin embargo, tener la capacidad de ver rápidamente las características irracionales de su pensamiento no significa que va a utilizar ese potencial para ayudarse a sí mismo. Muchas personas brillantes se sienten más motivadas a discutir lo “correcto” de sus creencias que a considerar que pueden ser incorrectas. A través de los años, los métodos de TREC han sido utilizados para niños de tan sólo cinco o seis años, e incluso para personas con problemas de aprendizaje. Los terapeutas de conducta emotiva racional están capacitados para ajustar la TREC a una amplia variedad de características intelectuales, de desarrollo y cognitivas, y otras características personales de los clientes.

**He escuchado que los terapeutas de TREC practican mucho la confrontación. Esto no suena precisamente a apoyo o empatía.**

Los especialistas de TREC están muy interesados en establecer una alianza útil, facilitadora y de respaldo con la gente. Se dan cuenta de que no todas las personas que llegan a terapia están listas para la acción y el cambio, y que algunas personas –por su personalidad y sus problemas – requieren de mucho apoyo y empatía antes de estar listas para cambiar. Al mismo tiempo, los especialistas de TREC suelen adoptar un papel activo con sus clientes. Ayudan a que las personas obtengan lo más rápido posible las herramientas necesarias para ayudarles a cambiar las creencias que les llevan a sentir esas emociones perturbadoras, así los liberan para confrontar sus problemas diarios con todos sus recursos.

**Al ser tan activos, ¿no estarán los terapeutas de TREC “controlando” al cliente?**

Los especialistas de TREC tienen excelentes percepciones de la naturaleza de los problemas de la vida diaria y de cómo ayudar a los clientes a liberarse de su mala situación emocional con respecto a sí mismos. Están conscientes de que para muchos clientes es difícil enfrentar los principales problemas de sus vidas y sus obstáculos internos para ser felices. Los terapeutas de conducta emotiva racional trabajan en colaboración con los clientes para clarificar los problemas existentes e identificar importantes problemas generales para solucionarlos juntos. Si, es cierto, que los especialistas enseñan activamente a los clientes nuevos métodos para cambiar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Sin embargo, TREC no controla al cliente. En vez de eso, motiva a las personas a manejar sus propios problemas emocionales de manera más efectiva y a tener el control de su propio comportamiento para tratar de obtener lo que quieren de la vida.

**¿TREC impone sus propias creencias en las personas acerca de lo que es racional?**

TREC define las creencias racionales como aquéllas que ayudan a las personas a vivir vidas satisfactorias, saludables y realizadas. A través de los años, Albert Ellis ha identificado un grupo de valores o creencias racionales, las cuales facilitan la felicidad y supervivencia de una persona. Por ejemplo, la auto – aceptación racional (que requiere que la persona abandone el juego de auto – calificación) parece ayudar a las personas a reducir de manera significativa la ansiedad e incrementar los sentimientos de auto –aceptación. La alta tolerancia a la frustración, la cual motiva a las personas a aceptar (no a que le agraden) las adversidades de la vida y las imperfecciones de otras personas, conducen a mayor perseverancia, paciencia y a la habilidad de relacionarse mejor con los demás. De cualquier manera, los especialistas de TREC son cuidadosos de imponer creencias “racionales”. TREC acepta que también hay otras creencias “no racionales” que pueden ayudar a las personas a lograr felicidad. TREC acepta el sistema de valores del cliente y lo toma como marco de trabajo para facilitar que el cliente obtenga sus metas.

**¿Si TREC enfatiza las creencias y valores del cliente y elimina las “expresiones de obligación”, no está siendo incompatible con los valores religiosos?**

TREC ha descubierto que cuando las personas imponen expectativas rígidas así mismas, a otras personas y al mundo, hay una gran probabilidad de que experimenten fuertes tensiones innecesarias. TREC considera estas expectativas como expresiones absolutistas de obligación. Por ejemplo, la frase “Debo ser exitoso en las cosas importantes que hago en mi trabajo” puede alterarle emocionalmente cuando falle o cometa errores. TREC reafirma el valor de los logros, pero ayuda a los clientes a abandonar las exigencias de éxito total en todas sus acciones. TREC es partidaria de un sistema de valores más basado en las preferencias: uno, que motiva a las personas a trabajar por sus metas profesionales, pero sin juzgarse y condenarse a sí mismas cuando no las alcancen. De la misma forma, TREC es útil para ayudar a personas de diversos credos religiosos a aceptarse más a sí mismas, así como a aceptar a otras personas que no compartan sus mismos valores.

**TREC parece tener sentido, pero no puedo aplicarla a mí mismo.  
La entiendo de forma “intelectual”, pero no de manera “emocional.”**

En realidad, lo que TREC trata de lograr suena muy ambicioso: su meta es nada menos que cambiar las creencias irracionales fundamentales que usted vivió, utilizó y “sentido” durante toda su vida. Muchas personas tienen que esperar cierto tiempo antes de tener el valor emocional de hacer lo que su cabeza ya “sabe”. El aprendizaje de nuevas formas de pensar y nuevas creencias puede compararse a un coche antiguo que por muchos años ha tenido el mismo conductor y el mismo caballo. El caballo sabe a donde dirigirse sin que el conductor se lo indique. Si cambia de conductor (nuevas formas de pensar), el caballo sigue caminando en la misma dirección (viejas emociones y conductas), pero el conductor tiene la fuerza en las riendas para producir un cambio de dirección (nuevas emociones y conductas). El aspecto positivo de la fuerza que va a experimentar al usar TREC es que le muestra que está aprendiendo nuevas formas de sentir y comportarse, y que se está haciendo cargo del rumbo que toma su propia vida.

## Acuerdo para el Participante

### **Principios:**

- **Respeto a la dignidad y el valor de la persona:** Esforzarse por tratar a cada participante con cuidado y respeto, tomando en cuenta las diferencias individuales y la diversidad cultural y étnica.
- **Actuar con integridad:** Esforzarse en actuar honesta y responsablemente, y conducirse de acuerdo a estos objetivos y principios.

### **Lineamientos de Conducta:**

**SMART Recovery®** Nueva Inglaterra (SMART) ha establecido claramente ciertos lineamientos para el bienestar y seguridad de todos los participantes de nuestra organización. Un comportamiento inadecuado pone en riesgo el trabajo e incluso la existencia de un grupo dedicado a ayudar a la gente a transformar sus vidas. Damos aquí una lista con ejemplos de las conductas que, si persisten, pueden ocasionar una revisión oficial de los privilegios de participación del individuo y su expulsión de la organización. Las siguientes conductas no serán toleradas en las reuniones o fuera de ellas:

- **Agresión física o verbal.**
- **Comentarios insinuantes u otras formas de acoso sexual.**
- **Violación de la confidencialidad de las reuniones del grupo o sus participantes.**
- **Interrupción de la reunión de grupo al llegar tarde de manera habitual, salir y entrar frecuentemente, o negarse a cumplir con los lineamientos de SMART y cooperar con el coordinador de grupo.**
- **Acoso u hostigamiento a las personas. Contactar a participantes que han solicitado no ser contactados.**
- **Comportamiento inapropiado o ilegal, cuando los participantes sean considerados representantes de SMART Recovery®, así como en cualquier lugar de la propiedad del anfitrión u otros lugares públicos.**

### **Comentario:**

- Las cosas que se aprenden en las reuniones de SMART pueden aplicarse a muchas situaciones.
- Los pensamientos razonables y las conductas productivas casi siempre son benéficos.
- Para algunas personas, poder usar SMART en situaciones diversas, además de las relacionadas con su(s) adicción(es), ha sido el beneficio más importante de nuestro programa.
- Le invitamos a que utilice SMART en todas las áreas de su vida.

**Su asistencia continua a las reuniones de SMART significa que entiende y cumplirá el Acuerdo para el Participante de SMART.**

## **CODIGO de CONDUCTA**

### **Coordinadores, Co - coordinadores, Asistentes y Consejeros**

#### **Requisitos:**

- ⇒ SMART Recovery® (SMART) es un grupo de apoyo dirigido generalmente por una persona seglar.
- ⇒ Aunque algunos profesionales pueden coordinar y ayudar a establecer grupos, SMART está compuesto por individuos que se ayudan entre sí compartiendo sus experiencias personales (no necesariamente capacitación profesional) a recuperarse de los daños causados por la bebida, uso de drogas y otras conductas adictivas, y a llevar vidas más realizadas, equilibradas y felices.
- ⇒ Para obtener el *privilegio* de ser coordinador se debe tener una buena comprensión de los conceptos básicos del programa de recuperación SMART (SMART Recovery®), así como estar familiarizado y cumplir con las reglas fundamentales de los participantes y la participación en el grupo.

#### **Principios:**

- ⇒ Promover la independencia del Comportamiento Adictivo: Promovemos lograr la independencia del comportamiento adictivo con base en los principios y conceptos de SMART Recovery®. Este es nuestro propósito principal.
- ⇒ Servir como fuente de ayuda para la comunidad: Hacemos que SMART Recovery® esté disponible en el área donde vivimos y servimos como una fuente de ayuda en nuestras comunidades.
- ⇒ Respetar la dignidad y el valor de la persona: Nos esforzamos en tratar a cada participante de nuestras reuniones con cuidado y respeto, tomando en cuenta sus diferencias individuales y su diversidad cultural y étnica.
- ⇒ Actuar con integridad: Nos esforzamos en actuar honesta y responsablemente y conducir nuestras vidas personales de acuerdo con los objetivos y principios de SMART Recovery.

#### **Directrices de Comportamiento:**

- **Mantener el compromiso con las reuniones y los participantes:** Es nuestra responsabilidad realizar reuniones que sean consistentes con los principios y los conceptos de SMART Recovery®. Además nos esforzamos por mantener el enfoque en las discusiones, así como equilibrar las oportunidades de participación individual de acuerdo a las necesidades del grupo. Intentaremos en lo posible llevar a cabo las reuniones en el lugar y la hora programadas.
- **Apoyar la auto - determinación de los participantes:** Respetamos y promovemos el derecho de los participantes a la auto – determinación socialmente responsable y apoyamos los esfuerzos que realizan para identificar y clarificar sus metas con respecto a su comportamiento adictivo en el contexto de SMART Recovery®. Cuando las metas de los participantes estén más allá del ámbito de SMART Recovery®, podemos motivarlos a buscar opiniones más adecuadas que puedan ayudarles.
- **Tratar de adquirir mayor conocimiento y respetar nuestro ámbito de competencia:** Debemos aprender acerca de los conceptos de SMART Recovery® y aplicarlos en la coordinación de las reuniones de SMART Recovery®. Los coordinadores fungen como líderes en un ambiente de auto - ayuda y colaboración entre los miembros del grupo. No es labor del coordinador dar una respuesta a cada pregunta o preguntas fuera del ámbito de SMART Recovery®. En cambio, si corresponde al coordinador alentar el *proceso de grupo* que motiva el aprendizaje y el desarrollo para lograr la independencia de un comportamiento adictivo y mantenerla.
- **Apoyar la diversidad social:** Nos esforzamos en comprender y respetar de manera activa, asuntos relacionados con la diversidad social, incluyendo raza, etnia, nacionalidad, color, género, orientación sexual, edad, estado civil, creencias políticas, religión y habilidades físicas o mentales.

**Protección a la Confidencialidad:** Respetamos y promovemos la *confidencialidad* y el derecho a la privacidad de los participantes en todo momento, fuera y dentro de las reuniones, incluyendo todos los tipos de comunicación: verbales, escritos y electrónicos.

## Lineamientos éticos:

- **Protección Razonable al Participante:** Durante el curso de la reunión, un coordinador no debe solicitar o revelar información privada acerca de un participante que no esté relacionada con el enfoque de SMART Recovery® o que ponga en riesgo a un participante. Debe tenerse cuidado con los mensajes privados entre los coordinadores/participantes ya que esto puede ser considerado como 'atención especial' y confundir al participante.
- **Manejo de Crisis:** Durante las reuniones y límites de confidencialidad: Si un participante parece estar en riesgo inminente de daño a su propia persona o a otros, el coordinador puede contactar al Consejero Profesional de SMART Recovery® de la localidad, la agencia local de intervención para la crisis o la autoridad de salud mental, médica o la policía local. Puede ser necesario que revelemos a las autoridades locales información con respecto a abuso infantil, adultos dependientes o adultos mayores, si así lo requiere la ley.
- **Consentimiento informado:** En la mayoría o en todos los Estados, la ley obliga a algunos participantes, coordinadores y todos los consejeros profesionales a informar a las autoridades de cualquier caso o sospecha de abuso infantil. Los participantes tienen el derecho de que esto les sea informado (la primera reunión o la reunión introductoria podrían ser buenos momentos para clarificarlo – quizá en la sección que expone que “las reuniones SMART vía internet y las páginas web, de ninguna manera debieran ser consideradas como terapia profesional.”
- **Evitar conflictos por intereses personales:** Bajo ninguna circunstancia puede un coordinador utilizar su relación con un participante o su posición de liderazgo en la reunión para satisfacer algún interés personal, religioso o de negocios. Tratamos de estar siempre alertas a la posible aparición de conflictos de este tipo y de hacer todos los esfuerzos para evitarlos.
- **Evitar involucrarse en algún tipo de acoso:** Bajo ninguna circunstancia debemos involucrarnos en cualquier tipo de acoso, ya sea de forma verbal, emocional o física. Esto requiere de consciencia y sensibilidad ínter – cultural y entre géneros.
- **Entender y prevenir la explotación de participantes o del grupo:** Bajo ninguna circunstancia debe un coordinador explotar una relación coordinador – participante para obtener un beneficio económico o sexual. Los coordinadores y consejeros profesionales no deben involucrarse en acoso sexual a otros participantes, incluyendo insinuaciones y solicitudes sexuales, petición de favores sexuales u otra conducta verbal o física de naturaleza sexual o que insinúe interés sexual. Esto se extiende a las actividades de SMART Recovery® vía internet y en otros contextos donde los coordinadores estén en contacto con otros participantes.
- **Trabajar juntos:** Nos esforzamos por trabajar en cooperación con otros participantes de la organización SMART Recovery® . También es importante para nosotros, agradecer las contribuciones positivas de otros programas disponibles a individuos que buscan independencia de comportamientos adictivos.
- **Brindar Representación Verdadera:** Hacemos claras distinciones entre la información expresada de manera individual y la que es expresada por representantes de SMART Recovery®. Nos consideramos expertos sólo en el ámbito de nuestra experiencia.
- **Buscar soluciones:** En caso de que un coordinador tenga un problema ético o una recaída a su comportamiento adictivo, o que parezca que está experimentando este tipo de problemas, se informará a participantes apropiados de la organización SMART Recovery® para que determinen la medida respetuosa, adecuada, justa y afectuosa que deberá tomarse, buscando que sea coherente con los principios de SMART y los lineamientos éticos de los coordinadores.

**Su afiliación continua a SMART Recovery® significa que entiende y cumplirá el Código de Conducta y el Manifiesto de Conformidad del Participante de SMART Recovery® Nueva Inglaterra.**