



**Q. Qué es SMART Recovery<sup>®</sup>?**

**A. SMART Recovery<sup>®</sup> es una organización a nivel nacional en USA, no lucrativa en la cual se ofrecen grupos de soporte sin costo alguno para personas que desean obtener independencia de cualquier tipo de comportamiento adictivo. SMART Recovery<sup>®</sup> además ofrece un foro de discusión gratuito en Internet (SMARTREC), y tiene a la venta publicaciones relacionadas con la recuperación del comportamiento adictivo.**



**Q. Qué es el programa de recuperación SMART Recovery<sup>®</sup>?**

**A. El enfoque del programa SMART Recovery<sup>®</sup> para la recuperación está resumido en el programa de 4 puntos.**

**SMART Recovery<sup>®</sup> enseña como:**

- 1) Mejorar y mantener la motivación para la abstinencia**
- 2) Lidiar con el deseo**
- 3) Manejar los pensamientos, sentimientos y comportamientos**
- 4) Balancear satisfacciones momentáneas y permanentes.**



**Q. Qué significa SMART Recovery<sup>®</sup>?**

**A. SMART Recovery<sup>®</sup> es un acrónimo que significa entrenamiento en auto manejo y recuperación.**



**Q. Qué es un comportamiento adictivo?**

**A. Un comportamiento adictivo es el involucrarse con el uso de una sustancia (por ejemplo, sustancias psicoactivas de todas clases, incluyendo alcohol, nicotina, cafeína, comida, drogas ilícitas, medicamentos de prescripción), o involucrarse con actividades (por ejemplo, juegos de azar, comportamiento sexual, comida, gastos, relaciones, ejercicios, etc.). Suponemos que hay grados de comportamiento adictivo, y que todos los individuos lo experimentan en algún grado. Para algunos individuos las consecuencias negativas del comportamiento adictivo (que puede cubrir varias sustancias o actividades) se convierten en algo tan grande que el cambio se convierte en algo altamente deseable.**



**Q. Cómo es SMART Recovery® diferente del programa tradicional de los doce pasos?**

**A. SMART Recovery® tiene una base científica, no espiritual. SMART Recovery® enseña a aumentar la auto confianza, en lugar de la falta de poder. SMART Recovery® ve el comportamiento adictivo como un hábito de mala adaptación, en lugar de como una enfermedad. Las reuniones de SMART Recovery® son reuniones de discusión en las cuales los individuos se hablan entre ellos, en lugar de un monólogo de uno para los demás. SMART Recovery® fomenta la asistencia por meses o años, pero probablemente no por toda la vida. En SMART Recovery® no hay padrinos. SMART Recovery® descarta el uso de "etiquetas" tales como "alcohólico" o "adicto".**



**Q. Cómo contacto a SMART Recovery®?**

**A. La oficina nacional en USA está en::**

**7537 Mentor Avenue, Suite #306  
Mentor, Ohio 44060  
Teléfono: 440-951-5357.  
FAX:440-951-5358.  
E-mail: [srmail1@aol.com](mailto:srmail1@aol.com), o contacte a su capítulo local de SMART® .**



**Q. Cómo encuentro las reuniones locales?**

**A. Si SMART Recovery® no aparece en su guía telefónica local, contacte a la oficina nacional en USA (información arriba).**



**Q.Cuál es el sitio Web de SMART Recovery®?**

A. <http://www.smartrecovery.org/>



**Q. Cómo me puedo suscribir a los grupos de discusión por Internet SMARTREC?**

A. Envíe el mensaje que aparece en la siguiente línea a: [listserv@maelstrom.stjohns.edu](mailto:listserv@maelstrom.stjohns.edu)

subscribe smartrec *nombre apellido*



**Q. Cómo ordeno publicaciones de SMART Recovery®?**

A. Contacte la oficina nacional de SMART Recovery® en USA para las publicaciones de SMART Recovery® . Otras publicaciones listadas están disponibles en algunas de las librerías locales. Su coordinador de reuniones local puede también llevar algunas publicaciones para la venta.



**Q. Qué tan grande es SMART Recovery® comparado con AA?**

A. Comparado con alcohólicos anónimos, SMART Recovery® es muy pequeño. AA ofrece alrededor de 90,000 reuniones alrededor del mundo cada semana. SMART Recovery® ofrece alrededor de 250 grupos semanales, casi enteramente en los Estados Unidos de Norteamérica.

Aún cuando las reuniones cara a cara de SMART Recovery no están en todas las comunidades, es posible acceder a reuniones en línea y a la pizarra de mensajes en el sitio web.

Para muchas personas estas actividades pueden hacer innecesaria la asistencia a reuniones cara a cara.



**Q. Es SMART Recovery® tan efectivo como AA?**

A. Desde una perspectiva científica, la efectividad de todos los grupos de soporte para comportamiento adictivo no está probada. Sí, es cierto, aún cuando AA es la fuerza dominante en USA para el tratamiento adictivo, su efectividad es esencialmente desconocida. La pregunta crucial para cada individuo es: cuál grupo será más efectivo para mí? La única forma de responder esta pregunta es asistir a reuniones de todos los grupos disponibles, y encontrar una conclusión personal sobre el mejor enfoque para la recuperación



**Q. Cuáles son los otros grupos de soporte no basados en los 12 pasos?**

**A. Mujeres por la sobriedad (WFS): (215) 536-8026.**

**Organizaciones seculares por la sobriedad (S.O.S.): (310) 821-8430.**

**Manejo de la moderación (MM): (313) 930-6446.**

**Hombres por la sobriedad (MFS): (215) 536-8026.**



**Q.Cuál es la base científica sobre la cuál se establece SMART Recovery®?**

**A. Existen literalmente cientos de referencias científicas que pueden ser usadas para dar base al programa SMART Recovery® . Un buen lugar para iniciar la revisión es el trabajo "Is SMART Recovery® as Effective as AA?", en la edición de julio, 1996 "newsletter" (Vol 2, #3). En particular Hester & Miller, 1995 (Handbook of Alcoholism Treatment Approaches: Effective Alternatives, Boston: Allyn & Bacon) brinda un buen vistazo actual.**



**Q.Cuál es la historia de la relación entre SMART Recovery® y Rational Recovery?**

**A. SMART Recovery, una corporación sin fines de lucro, fue originalmente llamada Rational Recovery Self-Help Network, y estaba afiliada con Rational Recovery Systems, una corporación con fines de lucro propiedad de Jack Trimpey. En 1994 la corporación sin fines de lucro cambió de nombre a SMART Recovery, y terminó la afiliación con Trimpey. Este cambio ocurrió porque hubo un desacuerdo entre Trimpey y la Junta Directiva de la corporación sin fines de lucro sobre el programa de recuperación que se ofrecería a los grupos de auto ayuda.**



**Q. Cuáles son las diferencias entre SMART Recovery® y Rational Recovery (RR)?**

**A. La máxima autoridad organizativa en SMART Recovery® es la Junta Directiva. La máxima autoridad del programa es el conocimiento científico y el pensamiento racional, así es interpretado por el Comité del Programa y por la Junta Directiva. En RR la máxima autoridad para todos los asuntos son los propietarios. SMART Recovery® tiene un amplio programa que incluye atención a la motivación, al manejo del deseo, resolver problemas y un estilo de vida balanceado. Desde la perspectiva del programa de SMART Recovery® , RR (desde 1997) parece tener un enfoque menos amplio, principalmente lidiando con el deseo. La anterior RR (como se expresó en The Small Book, el cual es una lectura recomendada por SMART Recovery® ) tiene un enfoque más amplio. SMART Recovery® ofrece grupos, publicaciones, un grupo de discusión por Internet (listserv). RR ofrece talleres educacionales y publicaciones.**



**Q. Puede SMART Recovery® ser utilizado exitosamente en individuos con problemas severos de dependencia? No es SMART Recovery® principalmente para aquellos individuos cuyos problemas no son severos?**

**A. SMART Recovery® no es para todo el mundo, pero racionalmente tiene una amplia aplicación! La expresión “inteligencia de la calle” en parte se refiere a esto. Lo racional no tiene que ser complicado. Simple es mejor. Aún los niños pueden comprender las bases del pensamiento racional. Si alguien está más allá de cualquier pensamiento racional, él o ella pueden estar más allá de cualquier ayuda. (pero esto parece ser improbable).**

**SMART Recovery® puede llegar a todos los niveles de la sociedad. Las reuniones de SMART Recovery® actualmente se efectúan en albergues para indigentes, unidades de salud mental, cárceles y otros lugares frecuentados por personas con problemas de comportamiento adictivo. Los coordinadores quienes lideran estas reuniones reportan un éxito significativo enseñando los conceptos de SMART Recovery®, y una importante gratitud de aquellos que aprenden de ellos.**



**Q. Tiene SMART Recovery® grupos para la “codependencia”?**

**A. SMART Recovery® es en su estado preliminar de desarrollo un programa de relaciones de SMART Recovery® . Por el momento, el consejo individual es una opción para las otras personas relacionadas con individuos recuperándose del comportamiento adictivo. También se puede encontrar información relacionada en <http://www.unm.edu/~craft/index.html>**

**Las personas relacionadas con individuos en recuperación de procesos adictivos pueden asistir a las reuniones de SMART Recovery®, para ayudarse a evitar comportamientos específicos ("codependencia") que puedan haber desarrollado en respuesta al comportamiento adictivo. SMART Recovery® está orientado a todos los comportamientos adictivos (sustancias y actividades), y a los comportamientos que puedan ser considerados formas de comportamiento adictivo.**

**Si en su localidad existe un grupo de personas con esta problemática, usted podría experimentar con un grupo especializado, escribir un artículo sobre su evolución y enviárnoslo.**



**Q. De dónde obtiene SMART Recovery® su dinero y cómo lo gasta?**

**A. La fuente primaria de fondos proviene de contribuciones individuales. Adicionalmente, una donación de \$50,000 fue recibida en 1996 por brindar talleres para coordinadores. Este dinero no se utiliza para gastos operativos. Iniciando a mediados de 1996, se le solicitó a cada grupo local donar \$10 por mes o más. Si se tienen 300 grupos haciendo donaciones mensuales, se puede tener una organización auto financiada.**

**Actualmente se opera con un presupuesto anual de aproximadamente \$30,000. Los gastos primarios son gastos básicos de oficina (correo regular, e-mail, teléfono, copias), y personal: Shari Allwood, Gerente General, and Jodi Dayton , Gerente de Servicios a los miembros, ambos en las Oficinas Centrales de SMART Recovery. La mayor parte de**

nuestro esfuerzo se dedica a las comunicaciones internas (cartas y respuestas a consultas), al inicio y mantenimiento de nuevos grupos (siempre hay más consultas que grupos nuevos iniciando). Todavía somos muy dependientes del correo convencional que es más costoso y de las copias, pero estamos tratando de pasarnos a un mayor uso del correo electrónico, pero aún no todo el mundo lo tiene.

Los grupos locales administran sus propios gastos, pero tienen la opción de enviar sus fondos excedentes a la oficina central.

En el futuro se espera que hayan suficientes ingresos a nivel nacional, para rembolsar los gastos de viaje a los miembros de la Junta Directiva para asistir a reuniones, ofrecer más talleres de entrenamiento, desarrollar más publicaciones y desarrollar Juntas y Consejos dentro de la organización (tales como una de Coordinadores y una Junta Consejera Internacional).



**Q. Qué es ADASHN (Alcohol and Drug Abuse Self-Help Network – Red de auto ayuda en el abuso del alcohol y las drogas), y cuál es su relación con SMART Recovery®?**

**A.** En Agosto de 1994, cuando la Junta Directiva decidió finalizar su afiliación con Rational Recovery Systems (RR), fue necesario cambiar nuestro nombre, el cual había sido Rational Recovery Self-Help Network. Debido a que no había suficiente tiempo para encontrar un nombre apropiado, Joe Gerstein, M.D., Presidente en ese momento, sugirió ADASHN como un nombre que no tendría conflicto con el nombre de ninguna otra organización. Todos entendieron en ese momento que luego se le daría un mejor nombre. Rob Sarmiento, Ph.D., un miembro de la Junta Directiva, sugirió SMART Recovery® varias semanas después, y este nombre fue adoptado en octubre de 1996. Sin embargo, debido a que se había establecido cuentas y documentos bajo el nombre ADASHN, nos convertimos en ADASHN dba (dba son las siglas en inglés de haciendo negocios como) SMART Recovery®. En algún momento cambiar todos nuestros documentos y cuentas al SMART Recovery® será una prioridad, pero por ahora todos nuestros esfuerzos se dirigen a establecer nuestra red.



**Q. Algunas veces veo SMART®, y algunas veces SMART Recovery®.Cuál es la diferencia?**

**A.** Cuando nos referimos informalmente a nuestra organización, usamos SMART. Cuando nos referimos formalmente a nuestra organización, usamos el nombre completo, para enfatizar que el nombre es un acrónimo (Self Management and Recovery Training – Entrenamiento en auto manejo y recuperación). El nombre completo algunas veces incluye el símbolo de marca registrada, lo cual aclara que únicamente SMART Recovery® ofrece el programa SMART Recovery®.

SMART Recovery® es una marca registrada de ADASHN. Para el uso informal recomendamos SMART Recovery® (en lugar de SR or SMART-R) debido a que ayuda a diferenciarnos de otros grupos, y porque nos gusta su sonido! SMARTREC es nuestro grupo de discusión por Internet



## **Acrónimos usados en el programa SMART Recovery®**

**SMART** = Entrenamiento en auto manejo y recuperación

**REBT** = Rational Emotive Behavior Therapy (Terapia para el comportamiento emotivo racional)

**USA** = Auto aceptación incondicional

**UOA** = Otra aceptación incondicional

**ABCs** =

**A** = Evento activador, algunas veces pasa.

**B** = Creencias, pensamientos y actitudes hacia "A"-Estas creencias pueden ser racionales (rB), basadas en la realidad, lógica y de auto-ayuda, o irracional (iB), pensamientos ansiosos y exigentes, ilógicos, y auto destructivos.

**C** = Consecuencias de las emociones (locura, tristeza, susto, alegría, etc.) y comportamientos que son resultado de A (Evento activador) + B (Creencias)

**D** = Poner en duda y argumentar contra las creencias irracionales

**E** = Efectos de las disputas, nuevas emociones y comportamientos que resultan de reemplazar las creencias irracionales con racionales.

**CBA** = Análisis de Costo/Beneficio

**DIBS** = Poner en duda las creencias irracionales

**DISARM** = Método de rechazo y conocimiento de las auto-conversaciones destructivas.

**LFT** = Baja tolerancia a la frustración

**PPP** = Práctica, paciencia, persistencia

**REI** = Imaginación emotiva racional

**VACI** = Interés creativo de absorción vital

**ATW** = Alerta por pensamientos absolutos !!!!...Fíjese en el “debe”...Tiene que...No

**puede...Todo...Necesita...Siempre...Nunca...Espantoso...Terrible...Horrible...o  
NO PUEDO PARAR !!!!!**

**Para más información sobre este tópico vaya a: ["Learn SMART Online"](#):**

