



TEXAS PROGRAMA DE LA INTERVENCIÓN DE DWI LIBRO DE TRABAJO DEL PARTICIPANTE

Nombre

Fecha

INDICE

Modulo #	Título	Página #
1	Costos vs. Beneficios de Tomar Alcohol	5
2	Programa de Caminar	6
	El “Si” y el “No” del Ejercicio	7
	Evaluación del Tiempo Libre	8
	Técnicas de Relajamiento	9
	Tarea: El Uso de una Nueva Manera de Manejar la Tensión	12
3	Ejercicio Sobre los Valores	13
	El Ser Su Propio Mejor Amigo	14
4	El “ABC” (Abecedario) de las Emociones	16
	El “ABC” de las Emociones-Ejemplo de Auto-Análisis	17
	El “ABC” de las Emociones-Auto-Análisis	18
5	Estilos de Comunicación	19
	Declaración de Derechos Afirmativos	20
	Pasivo, Agresivo, Pasivo-Agressivo, O Afirmativo?	21
	Enfrentando sus Emociones: ¿Cómo me siento?	23
	Los Criterios para las Expresiones Positivas Propias	25
	Siete Pasos para Fijar Metas	26
	Algunas Areas para Metas Personales	27
	Hoja para sus Metas Personales	28
6	Excusas de Manejar Bajo la Influencia (DWI)	29
7	(No Formulario)	
8	El Alcohólico Funcional	30
9	Las Reglas Familiares	34
	Los Papeles Familiares	35

Modulo #	Título	Página #
12	Decisiones Aparentemente Inaplicables (Ejercicio) Reporte de Pensamientos (Ejercicio) Reporte de Pensamientos (Tarea)	40 41 42
13	Los Diez Indicadores de una Recaída Escenas para Rechazar Bebidas Alcohólicas	43 44
14	Los Nueve Pasos de un Plan de Acción Jorge López Mi Plan de Acción Personal	45 46 47
15	Plan de Acción Final Evaluación del Programa (Despegar despues de completar)	49 51

Ejercicio #1-1
Los Costos vs. Los Beneficios de Tomar Alcohol

Favor hacer una lista de los costos y de los beneficios de tomar alcohol.

1. COSTOS: _____

2. BENEFICIOS: _____

3. ¿Piensa Usted que los costos son mas que los beneficios o que los beneficios son mas que los costos? ¿Porqué? _____

UN PROGRAMA DE CAMINAR

Hay muchas maneras para comenzar un programa de ejercicio. Esta actividad es fácil para la mayoría de las personas que quieren hacer ejercicio regularmente pues no require ser miembro de un gimnácia, ni tener equípo especial, simplemente un par de zapatos cómodos.

GUÍAS PARA DESAROLLAR UN PROGRAMA DE CAMINAR O DE TROTAR

1. El equípo esencial para ambos programas de caminar y de trotar es un par de zapatos fuertes, que sean de su medida y que le queden cómodos. Es preferible que tenga zapatos de suela acolchonada y con apoyo para el arco de los pies, que le ayuden a acolchonar la pisada y a proteger los tobillos y las coyunturas de las rodillas.
2. Haga ejercicios de calentamiento para los músculos antes de empezar, prestando particular atención al estirar la parte posterior de las piernas y los muslos. Además, asegúrese de enfriar los músculos lentamente después del ejercicio.
3. No se apresure ni se empúje a lograr mucho en poco tiempo. Si se cansa, síga mas lentamente. Trate la “prueba del habla.” Si le falta la respiración para mantener una conversación, !Usted vá muy rápido!
4. Camíne o trote regularmente. Si no hace ejercicios almenos tres veces por semana, no obtendrá tantos de los beneficios que resultan de una actividad física regular, y no hara el mismo progreso.
5. Tenga cuidado con los perros y con los automóviles. Use ropa de colores claros o una banda reflectora durante la oscuridad, para que los conductors lo puedan ver. Camíne de frente al tráfico que viene en su dirección y no asuma que los conductores lo verán en la calle.

Adaptado del libro Exercise and Your Heart, (El Ejercicio y su Corazón) del National Heart, Lung and Blood Institute, U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, National Institute of Health, Mayo 1981.

EL 'SI' Y EL 'NO' DEL EJERCICIO

EL 'SI' DEL EJERCICIO

- SI • Comience cada sesión con un período de calentamiento (estiramiento) y termíne con un período de enfriamiento.
- SI • Haga ejercicio regularmente. La regularidad es la CLAVE para el mejoramiento.
- SI • Mída los latidos del corazón tocándose el pulso en la muñeca o en el cuello. Asegúrese que esté obteniendo las palpitaciones cardíacas que Usted desea para su programa personal de ejercicio.
- SI • Ajuste la intensidad y la duración de su ejercicio a las condiciones del clima. Tenga precaución en los días calientes y húmedos.
- SI • Pare su ejercicio si tiene dificultad al respirar, presión en el pecho, mareos, o pérdida de coordinación.
- SI • Respiré profundamente, forzosamente inhalando por su nariz y expirando por su boca.
- SI • Use zapatos a su medida, que le queden cómodos y que esten construídos para ayudarle a acojinar su pisada y a proteger las coyunturas del los tobillos y de las rodillas. Zapatos de tenis o de baloncesto no son convenientes ni para trotar ni para caminar aeróbicamente.

EL NO DEL EJERCICIO

- NO • Aguante la respiración. Respíre regularmente por la boca. El aguantar la respiración puede causar un aumento en la presión de la sangre.
- NO • Lleve a cabo ejercicios isométricos. Estos ejercicios tambien pueden causar un aumento en la presión de la sangre.
- NO • Tóme una ducha caliente, y no se meta en la sauna o baño de vapor o Jacuzzi, hasta cuando se haya enfriado completamente. El calor exesivo distribuído en la sangre no puede ser disipado si la temperatura de la piel es muy alta.
- NO • Use ropa pesada, de plástico o de goma cuando esté haciendo ejercicio. El uso de estos tipos de ropa causa retención del calor del cuerpo y aumentan la temperatura del centro del cuerpo.
- NO • Permita que se deshidrate. Tóme mucha agua.
- NO • Fume antes de hacer ejercicio. El humo del cigarro contiene monóxido de carbono el cual desplaza el oxígeno de la hemoglobina de sus globulos rojos, resultando en una reducción en la eficacia de su sistema de transporte de oxígeno.
- NO • Haga ejercicio despues de dos horas de una comida completa. La digestión requiere sangre adicional para los intestinos lo cual puede disminuir la circulación de la sangre hacia otras partes del cuerpo.

*Tomado del programa 'Fit for Life Program' operado por el Texas Agricultural Extension Service.

EVALUACION DEL TIEMPO LIBRE

PLANIFICANDO

El planificar antes de empezar una actividad de tiempo libre nueva es muy importante. Complete la preguntas de la 1 al la 7 para planificar una actividad que Usted pueda empezar durante la próxima semana. Sea realista y recuerde que su actividad debe ser DIVERTIDA.

1. Escríba una actividad que le gustaría comenzar.

2. ¿Qué materiales necesitará para hacer esa actividad (por ejemplo, bolas de ping-pong, tela e hilo, rompecabezas, o patines)? ¿Cómo obtendrá estos materiales (comprar, arrendar, o tomarlos prestados de un amigo)? ¿Quién puede tener estos materiales para prestarle, o quién puede ayudarle a obtener lo que necesita?

3. ¿Cuánto tiempo por día o cuántas veces por semana le gustaría pasar haciendo esta actividad?

4. ¿Qué actividad tendrá que dejar de hacer o hacer menos con el fin de tener el tiempo necesario o tener dinero para su nueva actividad?

5.
 - a. ¿Qué hábitos o destrezas tiene Usted que le facilitarían el comenzar esta nueva actividad? (e.j. "soy auto-motivado" "pido ayuda fácilmente" "me gusta la música.")
 - b. ¿Cuáles excusas comunes haría Usted (e.j. "estoy muy cansado" "la gente pensará que estoy loco" "no tengo a nadie ni que me ayude ni que haga ésto conmigo.")

6. ¿Existe alguien en su vida que lo pueda animar o ayudar a comenzar esta nueva actividad? ¿Quién? ¿Cómo le pediría su ayuda?

7. ¿Cuándo comenzará esta nueva actividad?

Técnicas de Relajamiento

RESPIRACION

El relajamiento profundo y el alivio de la ansiedad son obtenidos por medio de unos ejercicios especiales de respiración. La técnica es sencilla, fácil de aprender, y requiere un tiempo mínimo.

Párese frente a un espejo, volteése de lado, póngase la palma de la mano en el estómago. Respíre ligeramente hacia adentro y al mismo tiempo empúje el abdomen hacia afuera. Luego respire ligeramente hacia afuera (no fuerce el aire al salir). La exhalación (respiración hacia afuera) debería ser aproximadamente 4 veces más larga que la inspiración (respiración hacia adentro). Cuando empiece a hacer estos ejercicios, haga un ruido leve cuando esté respirando con el fin de darse una medida de su propia inspiración y exhalación.

Cuando se sienta cómodo con el ritmo de la respiración, enfóquese en el aire tibio que deja su nariz durante la exhalación. Al principio, le ayudará el respirar hacia adentro con la boca ligeramente abierta, con el fin de sentir el aire frío mientras pasa por el techo de su boca, haciendo un contraste entre la frescura del aire que entra y el calor del aire que deja su nariz cuando respira hacia afuera.

La exhalación debe ser natural, ni forzada ni activa. Su torso debe sentirse como si se fuera a caer hacia adentro, relajándose y deslizándose en la silla. Si está en la cama, figúrese como si se estuviera hundiéndose en el colchón.

Es muy normal el tener experiencias de imágenes mientras practique los ejercicios de respiración, especialmente después de que se haya familiarizado con esta técnica. Un relajamiento más profundo puede ser logrado por medio de guiar las imágenes a escenas que produzcan relajamiento. Por ejemplo, mirando las olas romper en una playa, un campo de trigo que se mece sobre una brisa suave, el murmullo de hojas, un arroyo que corre suavemente. Cualquier imagen que se sienta relajante debe ser la que debe usar.

Practique respirando 20 minutos dos veces por día. Antes de acostarse a dormir en la noche es un buen momento para la segunda sesión de práctica.

Técnicas de Relajamiento

RELAJACIÓN MUSCULAR

Siéntese en una silla cómoda, una reclinadora, o acuéstese en la cama. Comenzando con los dedos de los pies, irá contrayendo alternativamente grupos de músculos y luego relajandolos, como se le explicará mas adelante, usando los dos lados del cuerpo a la misma vez. No contraiga los músculos hasta el punto de que sienta calambres y no aguente la contracción. La parte mas importante de este ejercicio es la fase de relajación. Después de la contracción inicial de un grupo de músculos, lentamente relaje los músculos, permitiéndoles que gradualmente se suelten. No tenga prisa. Mientras mas larga sea la fase de la relajación, mas efectivo será todo.

Comience con los dedos de los pies (la mayoría de la gente prefiere hacer ésto sin zapatos). Agrúpelos, y encójalos, haciendo los dos lados al mismo tiempo y con la misma fuerza. Luego contráiga y relaje los músculos de la pantorrilla. Luego los músculos de los muslos. Algunas personas prefieren hacer toda las extremidades inferiores a la misma vez, con el fin de proveer una sensación masiva de relajación. Luego, apriete los músculos abdominales y relájelos lentamente (dejando que los brazos caigan en su regazo o en los brazos de la silla). Luego levante los hombros y relajelos lentamente.

Por ultimo y muy importante es el “apretar” fuerte cuando cierra los ojos, junta los labios, y arruga la frente. Lentamente reláje la cara y deje que la mandíbula se caiga y que se abra la boca.

Practique este ejercicio dos veces por día, por 20 minutos cada vez, y despacio. NO AVANCE RAPIDAMENTE DE UN GRUPO DE MUSCULOS AL PROXIMO.

Asegúrese de obtener instrucciones antes de empezar estos ejercicios.

Una vez que haya establecido la rutina, empieze a visualizar en su mente los músculos yendo de un estado de contracción a un estado de relajación suelta.

Técnicas de Relajación

IMÁGINES DE RELAJACIÓN

El imaginar o el visualizar se hace mejor con los ojos cerrados, usando la parte posterior de los párpados como una pantalla de televisión. El primer paso en la construcción de su imagen es visualizarse relajándose en su silla o reclinadora favorita, en el sofá o en la cama, mientras practica relajación muscular o respiración. Además de visualizar a los músculos cambiar de un estado contraído y rígido a un estado relajado y suelto, imagine su cuerpo completo suave y hundiéndose en la silla, reclinadora, etc.

El próximo paso es el de visualizar una escena relajante, que sea placentera y que produzca relajación. Recuerde su sitio favorito de vacaciones, véase relajado, pasivamente disfrutando de la escena. Pruebe varias escenas; ambos con Usted en ellas como también vistas por Usted, pero sin persona alguna (el puro paisaje). Mantenga las escenas suaves, sin movimiento (excepto el de los árboles o del agua), y trate de imaginar el sentido, sonido, olor y apariencia de todos los aspectos. Piérdase en la escena, dejando atrás las tensiones del presente. Una escena de la naturaleza, por ejemplo, una preciosa cascada, un cielo suave de primavera, las olas golpeando a la arena, todas éstas pueden funcionar bien.

Luego, construya una imagen de una escena que vaya calentándose. Véase en una playa soleada, bronceándose, mirando hacia el mar... o sentado enfrente de una fogata candente... o remojándose en una bañera de agua caliente... o descansando debajo de una cobija tibiesita y suave.

A medida de que se va sintiendo relajado y tibio, comenzará a sentir una sensación de agujillas en las puntas de los dedos. Los pequeños vasos sanguíneos de las manos se están dilatando, para abrirse y proveer más calor. Los músculos suaves que se envuelven alrededor de los vasos sanguíneos se van relajando, volviéndose sueltos y los vasos sanguíneos (capilares) se van abriendo y expandiendo. Visualice los músculos suaves envueltos alrededor de los vasos sanguíneos que son como tubitos en sus manos y dedos – visualice cada vez más cantidad de sangre tibia circulando por sus manos y dedos. Sienta el calor. Dígase, “puedo sentir la sangre corriendo por mis manos y dedos.” Haga lo mismo con los pies y con los dedos de los pies.

TAREA: USANDO UNA NUEVA MANERA DE MANEJAR LA TENSIÓN

Su taréa es usar un nuevo método de manejar la tension todos los días hasta la próxima session. Complete cada una de las siguientes preguntas:

- 1) El método utilizado es:

- 2) Yo utilizé este método en las fechas siguientes:

- 3) Los resultados fueron:

EJERCICIO SOBRE LOS VALORES

Instrucciones: En la siguiente lista encontrará un número de cosas diferentes que pueden ser de valor para Usted. Escoja las 5 cosas que son mas importantes para Usted. Usted puede añadírle a la lista si desea. Luego enumére las 5 cosas que escogió en su order de importancia. Póngale un 1 al lado de la cosa mas importante, un 2 a la segunda mas importante, y así sucesivamente. La cosa menos importante para Usted debe llevar un 5.

- PROVEER UNA BUENA VIDA ECONOMICA PARA MI Y PARA MI FAMILIA
- MANATENERME EN BUEN ESTADO DE SALUD FISICA
- SER ACTIVO(A) EN MI FE ESPIRITUAL
- ALIMENTARME BIEN
- IR A LA ESCUELA O OBTENER NUEVAS DESTREZAS PARA PODER MEJORAR EN MI TRABAJO
- MANTENERME SOBRIOS(A)
- LLEVARME BIEN CON MIS PADRES
- LLEVARME BIEN CON MIS HIJOS
- ASCENDER EN MI EMPLEO
- AHORRAR DINERO
- VIAJAR
- TENER BUENAS AMISTADES
- LOGRAR LO MAXIMO EN LA VIDA
- SER FELIZ Y ESTAR CONTENTO
- VIVIR HONESTAMENTE
- GANAR MUCHO DINERO
- TENER UN MATRIMONIO FELIZ
- SER CREATIVO
- SENTIRME CON EXITO

TAREA: EL SER SU MEJOR AMIGO

1. Algunos de nosotros nos decímos cosas negativas. Muchas veces, ésto es un hábito. Para estar mas consciente de este hábito, escriba lo que Usted se dice cuando::

- * Deja caer algo caro que se rompe: _____

- * Derrama algo: _____
- * Déja las llaves cerradas dentro del automóvil: _____
- * Pierde algo: _____
- * Se pone furioso(a): _____
- * Comete un error en el trabajo: _____

2. Durante la próxima semana, no piense mal de sí mismo ni se dirija insultos. Cuando se encuentre diciendose algo negativo, dígase algo positivo. Por ejemplo, si comete una equivocación dígase: "esto no es es común para mí; la próxima vez voy a...." Háblese como si fuera su mejor amigo.

3. Lléne esta parte al final de la semana. Pregúntese cómo se portó como su propio mejor amigo(a). Piense en Usted durante la última semana y marque las cosas que reflejen su comportamiento consigo mismo durante ese tiempo.

- Fuí cariñoso(a) conmigo mismo(a).
- Pensé casi siempre en mis buenas cualidades.
- Dije cosas positivas de mi mismo y de mis habilidades.
- Me animé cuando las cosas se tornaron difíciles.
- Me mantuve calmado(a) y me animé a controlar mis emociones.
- Me dí consejos Buenos y positivos.
- Me valoré apesar de mis debilidades.
- Me elogué cuando hice las cosas bien.

El “ABC” (Abecedario) de las Emociones

Pedro (un padre de familia de 43 años) acostó en la cama a su hijo de 3 años en la noche. Pedro quiere terminar unos papeles para su jefe para mañana. Jaime (su hijo), le había pedido agua tres veces seguidas. Jaime se levanta de nuevo y quiere más agua.

(A) Evento Activador	(B) Creencias Básicas o Pensamientos	(C) Consecuencias
Jaime quiere más agua.	<p>“Este niño es un malcriado.”</p> <p>“¿Dónde está su mamá?”</p> <p>“El debería buscar su propia agua.”</p> <p>“No tengo nunca un solo minuto para mí.”</p> <p>“¿Quién se cree que es, ese niño?”</p>	<p>Coraje</p> <p>Grita</p> <p>Busca un trago</p> <p>No termina sus papeles.</p>

El 'ABC' de las Emociones – Auto Análisis

Ejemplo

Este ejemplo le ayudará a completar los próximos dos ejercicios. Estos ejercicios están diseñados para usar el “ABC” de las emociones con el fin de ver como nuestras creencias básicas pueden afectar las consecuencias que experimentamos. Lea el ejemplo de abajo y discútalo en la clase.

Larry y Kim tenían una cita para las 7:00 el Viernes en la noche. Kim se iba a encontrar con Larry en su apartamento, luego ellos planeaban ir al cine. A las 7:00 Kim no había llegado. Ella todavía no había llegado ni llamado para las 7:30. Larry empezó a inquietarse. El pensó que lo habían plantado. El pensó en otras situaciones en el pasado donde él sintió que las mujeres lo habían tratado mal y empezó a enojarse. A las 8:10 Kim llamó. Larry gritó en el teléfono “¿Dónde demonios estás tu?” Kim se enojó por su tono de voz y empezaron a discutir. Kim le explicó que se había retrasado porque se le había desinflado un neumático en la carretera. Ella había cambiado el neumático e ido a casa a cambiarse, y luego había llamado a Larry.

1. Evento Activador: Kim no estaba en el apartamento de Larry a las 7:00 como planeado.
2. Creencia Básica: “Ella me plantó.” “Alomejor me está traicionando.” “Ella probablemente quiere terminar.” “Las relaciones no sirven para nada!!”
3. Consecuencias: Larry se puso inquieto y enojado. Cuando Kim llamó, tuvieron una discusión.
4. Creencias Alternativas: “Algo ha debido de haber pasado.” “Alomejor tuvo problemas con el automóvil.” “Alomejor tuvo que trabajar tarde.”
5. Consecuencias Relacionadas a las Creencias Alternativas: Puede ser que Larry se sienta intranquilo y preocupado. Cuando Kim lo llamó él tendría lamente abierta para considerar mejor lo que en realidad pasó en vez de enrredarse en sus propias teorías, celos y miedo. Probablemente ellos no hubieran discutido, y el resto de la velada hubiera continuado desde ese punto.

El “ABC” de las Emociones – Auto Análisis

Ahora, use el “ABC” de las emociones para explorar un problema que le haya pasado a Usted recientemente. Escriba el ‘Evento Activador’ en una manera neutral, sin agregarle ningun tipo de emoción, simplemente los hechos. Luego investigue sus ‘Creencias Básicas’ acerca de la situación y cómo estas creencias afectaron las consecuencias que Usted experimentó. Explore posible ‘Creencias Alternativas’ y cómo las consecuencias podrían haber sido diferentes como resultado de estas creencias.

1. Evento Activador:

2. Creencias Básicas:

3. Consecuencias:

4. Creencias Alternativas:

5. Consecuencias Relacionadas con las Creencias Alternativas:

LOS ESTÍLOS DE COMUNICACIÓN

PASIVO:

Ejemplos de comportamiento pasivo:

- Tener miedo de tomar decisiones
- Cambiar de parecer constantemente
- Cambiar de opiniones
- Encerrarse en sí mismo
- Disculparse en exceso
- Pagar por las culpas de otros

AGRESIVO:

Ejemplos de comportamiento agresivo:

- Comentários negativos o maliciosos
- Hacer chistes a costa de los demás
- Interrumpir a los demás
- Encontrarles faltas a los demás
- Comportamiento alborotoso o ruidoso
- No escuchar
- Invadir el espacio personal / privacidad
- Agresión física

PASIVO/AGRESIVO:

Ejemplos de comportamiento pasivo/agresivo:

- Pagar la ira personal con personas inocentes
- Venganza
- No tomar responsabilidad por las dificultades
- Pesimista del futuro
- Rencor contra figuras de autoridad

AFIRMATIVO:

Ejemplos de comportamiento afirmativo:

- Expresar sentimiento sin culpar a otros
- Ser directo y calmado
- Escuchar
- Explorar soluciones que beneficien tanto a la persona como a otros

Declaración de los Derechos Afirmativos

Cuando estoy en comunicación con los demás...

- ➡ Tengo el DERECHO de decir "no" sin sentirme culpable.
- ➡ Tengo el DERECHO de decir "no sé."
- ➡ Tengo el DERECHO de cometer errores – y de ser responsable por ellos.
- ➡ Tengo el DERECHO de decir "no entiendo."
- ➡ Tengo el DERECHO de cambiar de parecer.
- ➡ Tengo el DERECHO de juzgar mi propio comportamiento.
- ➡ Tengo el DERECHO de ser responsable por los resultados de mi comportamiento.
- ➡ Tengo el DERECHO de no tener que hacer excusas por mi comportamiento.

Y de la misma manera, cuando se comuniquen conmigo, las otras personas tienen estos mismos derechos.

PASIVO, AGRESIVO, PASIVO-AGRESIVO, o AFIRMATIVO?

Instrucciones: Léa cada una de las siguientes viñetas. Decída si la persona que está bajo discusión está siendo pasiva, agresiva, pasiva-agresiva o afirmativa. Escríba una “P” para pasiva, una “AG” para agresiva, una “PA” para pasiva-agresiva, y una “AF” para afirmativa en la línea provista.

— Pablo está saliendo con una chica llamada Lupe y ha llegado a sentir un gran cariño por ella. Una noche, Lupe lo invita a una fiesta. Durante la fiesta, una de las amistades de Lupe le ofrece cocaína a Pablo. Pablo no quiere usar la cocaína, pero la acepta y pretende que la ha utilizado antes. Luego, Pablo se arrepiente por haber hecho algo que no quería hacer.

— Hace poco, Mariana ha aumentado de peso, y su esposo Samuel le ha estado molestando por ésto. Una noche, Samuel le dice gorda en frente de sus amigos. Mariana reacciona haciendo chistes sobre la masculinidad de Samuel. La noche termina con Samuel y Mariana llamándose nombres viciosos. Sus amigos se van sintiéndose abochornados.

— Javier y Nelda, compraron una casa nueva hace poco. Durante las últimas noches, el estereo del vecino no les ha permitido dormir. Javier va a casa del vecino y, en un tono amigable pero firme, le dice que baje la música después de las 9:00 PM.

— Enríque no ha tenido un buen día Lunes en el trabajo. Además de estar bien crudo, la grúa con la cual estaba trabajando se rompió y su jefe lo acusó de haberla roto. Por querer mantener su trabajo, no dice nada pero se va del trabajo enojado con su jefe. Cuando llega a su casa, su esposa le dice que la lavadora está haciendo sonidos raros. Enríque estalla y le replica diciéndole: “Tu has debido haberle hecho algo. Tu la rompistes, tu arréglala. Yo no soy tu empleado de mantenimiento!”

— Antonio ha pasado un día miserable. Cuando llega a casa encuentra que su esposa no ha cocinado la cena. Se pone furioso y le pregunta porqué no puede ni siquiera cocinar una simple cena.

— El supervisor de Pablo lo ha criticado por algo que él no hizo. Para evitar problemas, Pablo se disculpa diciendo: “siento haber sido tan estúpido; no permitiré que suceda de nuevo.”

— Roberto está en una fiesta y quiere conocer a otras personas. Va hasta donde se encuentra un grupo de personas que están platicando y espera que alguien lo invite a entrar en la conversación.

Uno de los empleados de Alberto cometió un error que le costó sobre \$200. Alberto le dice al empleado que cualquiera “con la mitad de un cerebro” prodría hacer mejor. En un tono de voz alto y amenazante, Alberto le dice al empleado “es mejor que te endereces, y ahora!”

Estela se ha disgustado con su esposo Marc. El contínuamente deja su ropa en el piso de la recámara en vez de ponerla en el canasto de la ropa sucia. Para evitar una confrontación, élla ha decidido no lavarle mas la ropa.

Paco y Elisa tienen graves problemas financieros y han acordado mantener sus gastos bajos. Paco llega a casa con tres camisas nuevas que le costaron mas de \$100. Elisa le pide una explicación a Paco. Ella le dice que él ha quebrado su acuerdo de mantener sus gastos al mínimo y le pide que devuelva las camisas al almacén.

Juan, quien se acaba de casar recientemente, no entiende porqué su esposa Susana se enoja tanto con él. El se ha hido de pesca con los muchachos los últimos tres fines de semana y la ha dejado en la casa con el niño recien nacido. Susana ahora lo amenaza con írse de regreso con su mamá. Juan, quien no quiere tener otro pleito, sale de la casa como una tempestad y se tropieza con el perro que está tomando una siesta en los escalones. Juan le dá una patada al querido animal bastante fuerte mara mandarlo aullando a travez del patio.

Berta ha estado esperando en linea para comprar una ropa nueva. La vendedora ha estado llevando a cabo una conversación personal durante algunos minutos y parece estarla ignorando. Berta, en una voz lo suficientemente alta para ser escuchada, le dice a la vendedora que ha estado esperando varios minutos y que quiere ser atendida ahora.

ENFRENTANDO SUS EMOCIONES: ¿QUÉ SIENTO?

Me siento EXCITADO(A)	Me siento DESCONTENTO(A)
Me siento CONFIADO(A)	Me siento ARREPENTIDO(A)
Me siento CONTENTO(A)	Me siento EXASPERADO(A)
Me siento ALIVIADO	Me siento AFLIJIDO(A)
Me siento ALEGRE	Me siento ASTIADO(A)
Me siento ENTRETENIDO	Me siento RIDICULO(A)
Me siento CHISTOSO(A)	Me siento DESESPERANZADO
Me siento HERMOSO(A)	Siento MIEDO
Me siento ELEGANTE	Me siento CAUTELOSO
Me siento ESPERANZADO	Me siento INDIFERENTE
Me siento VALIENTE	Me siento SATISFECHO(A)
Me siento BIEN	Me siento MODESTO(A)
Me siento MARAVILLOSO(A)	Me siento ABORRECIBLE
Me siento NOBLE	Me siento RENCOROSO(A)
Me siento JACTANCIOSO(A)	Me siento CELOSO(A)
Me siento AMIGABLE	Me siento INJURIADO(A)
Me siento CORTES	Me siento ACUSADO(A)
Me siento VIRTUOSO(A)	Me siento MEZQUINO(A)
Siento PENA	Me siento CULPABLE
Siento DOLOR	Me siento PÍCARO(A)
Me siento BONITO(A)	Me siento INDECISO(A)
Me siento CONCIENZUDO(A)	Me siento MAL
Me siento DISGUSTADO(A)	Me siento FRUSTRADO(A)

Me siento ALAGADO(A)	Me siento CONDENADO(A)
Me siento DESINTERESADO(A)	Me siento HUMILLADO(A)
Me siento INOCENTE	Me siento ACORRALADO(A)
Me siento PURO(A)	Me siento INFANTIL
Me siento VALIOSO(A)	Me siento ENOJADO(A)
Me siento CANSADO(A)	Me siento FURIOSO(A)
Me siento PERDIDO(A)	Me siento SOSPECHOSO(A)
Me siento SEXY	Me siento IRRITABLE
Me siento NO ESENCIAL	Me siento INSULTADO(A)
Me siento IMPACIENTE	Me siento NERVIOSO(A)
Me siento CARIÑOSO(A)	Me siento EXTRAÑO(A)
Me siento IMPACIENTE	Me siento FELIZ
Me siento NAUSEADO(A)	Me siento AGRADECIDO(A)
Me siento ASFIXIADO(A)	Me siento ASUSTADO(A)
Me siento TRISTE	Me siento CANSADO(A)
Me siento SOLITARIO(A)	Me siento SOÑOLIENTO(A)
Me siento PEQUEÑO(A)	Me siento ADORABLE
Me siento ADOLORIDO(A)	Me siento CONFUNDIDO(A)
Me siento BACIO(A)	Me siento HAMBRIENTO(A)

Los Critérios para las Expresiones Próprias Positivas

- ✓ Debo ser **POSITIVO**
- ✓ Dicho en tiempo **PRESENTE**
- ✓ Describiéndose a **USTED**, no a otra persona

Ejemplos de Expresiones Próprias Positivas

Yo consumo alimentos saludables.

Yo soy una persona gentil y cariñosa.

Yo manejo bien mis sentimientos.

Yo tengo confianza.

Yo me siento cómodo (a) con los demás.

Yo estoy en control de mi tiempo.

Siete pasos para fijar metas

PASO #1 – Escója un area para cambio o mejoramiento.

PASO #2 – Explique porqué ésto es importante para Usted.

PASO #3 – Manifieste su meta. (¿Qué le gustaría lograr?)

PASO #4 – Escríba una expresión propia positiva para apoyar esta meta. (Este comentario lo debe describir a Usted como si ya hubiese logrado su meta. Debe ser positivo, en tiempo presente y describirlo a Usted y no a otra persona.)

PASO #5 – Haga una lista de cualquier obstáculo. (Cosas que puedan entorpecer el camino del logro de su meta.)

PASO #6 – Identifique soluciones.

PASO #7 – Escríba comentarios propios positivos para las soluciones.

ALGUNAS AREAS PARA METAR PERSONALES

Aprender un deporte nuevo
Mejorar las destrezas en un deporte viejo
Perder peso
Dejar de fumar
Escuchar mas a los niños
Escuchar mas a su esposa(o)
Hacer las paces con alguien con quien se ha discutido
Obtener un aumento de sueldo
Aprender a bailar
Hacer presupuestos de dinero
Mejorar la apariencia física
Manejar mejor el tiempo
Aprender algo nuevo en el trabajo
Relajarse
Leer
Organizarse
Comenzar un nuevo pasatiempo
Hacer un nuevo amigo
Hacer sugerencias en el trabajo o en hogar
Hacerle elogios a las personas
Dormir lo suficiente
Pasar mas tiempo solo(a)
Pasar mas tiempo con los niños o esposa(o)
Dejar de tomar
Dejar de comer dulces o comida chatarra
Escribir cartas para mantenerse en contacto
Comunicar mas el amor por la familia
Regresar a la escuela

Hoja de Métas Personales

Su taréa es de proponerse una meta. Escoja algo que sea importante para Usted personalmente. Complete los números 1-7 y firme su nombre para hacer un compromiso con Usted mismo de lograr su meta.

1) Area escojída: _____

2) Porque es importante para mí: _____

3) Mi meta es: _____

4) Mi auto-comentario positivo es: _____

5) Algunos obstáculos son: _____

6) Las soluciones son: _____

7) Los auto-comentarios positivos son: _____

EXCUSAS DE LOS ARRESTOS POR MANEJAR EMBRIAGADO (ME)/ Drogas:

EXCUSAS DEL 1er. Arresto por ME/DROGAS

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

EXCUSAS DEL 2do Arresto por ME/DROGAS:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

****NOTA:** Si ha tenido mas de 2 arrestos por ME/Drogas, lléne este formulario con referencia a su penúltimo y ultimo arresto por ME/Drogas.

EL ALCOHÓLICO FUNCIONAL

1. *El alcohólico funcional NO NECESARIAMENTE:*

Bebe gran cantidad
Tiene crudas
Falta mucho al trabajo
Bebe durante el día, nisiquiera durante la semana
Bebe todos los días, semanas, o meses
Tiene los ojos legañosos
Tiene habla enrredada o se tropieza
Se pone antipático o belicoso con la gente
Bebe en las mañanas
Se torna fisicamente abusivo
Se torna verbalmente abusivo
Tiene deseos intensos de beber
Llega tarde al trabajo
Tiene ningun tipo de síntomas de abstinencia/ desintoxicación
Tiene arrestos por manejar bajo la influencia del alcohol
Aparenta estar borracho
Tiene lagunas mentales
Tiene apariencia de alcohólico(a)

2. *El alcohólico funcional es: un esposo, una esposa, un doctor, un abogado, etc.*

3. *El alcohólico funcional no necesariamente se emborracha cada vez que bebe.*

4. ***El alcohólico funcional SI tiene problemas personales que son el causados y relacionados a su uso del alcohol, tales como:***

Problemas sociales	Problemas emocionales
Problemas de auto-estima	Problemas para dormir
Problemas financieros	Problemas legales
Problemas sexuales	Problemas espirituales
Problemas de pensamiento	Problemas de empleo
Problemas de ánimo/humor	Problemas familiares
Problemas en sus relaciones	Problemas de salud
Problemas de furia repentina	

5. ***Puede que la familia del alcohólico funcional se dé cuenta que él (o ella) PUEDA:***

- Beberse los primeros tragos rápidamente, pero eso no es la gran cosa, ¿cierto?
- Arreglarse un trago tan pronto llegue a casa para relajar, calmarse después de un fuerte día; parece ser un rito inocente.
- Requiere un trago antes de enfrentarse a problemas familiares, por ejemplo: as calificaciones de Juanito, la máquina de lavar se dañó, la Tía Matilde llega de visita, etc.
- Consume uno o dos tragos más, aun cuando los otros ya pararon.
- Tiene un rito de un trago para poder dormir.
- Frecuentemente no puede parar con uno o dos tragos, pero no se nota realmente borracho.
- Muestra incomodidad en situaciones donde no hay alcohol, por ejemplo, nova a restaurantes donde no sirven alcohol.
- Evita actividades donde no hay oportunidad para beber.
- Hace excusas para irse temprano donde el alcohol se está usando moderadamente, aun cuando otros lo está pasando bien.

- Tiene la mente en blanco sobre eventos que ocurrieron mientras bebía, los cuales debía recordar.
- Da explicaciones sobre su bebida aunque nadie le haya preguntado.
- Dace una gran hazaña del heco de que no haya bebido durante unos días, semanas, o hasta meses.
- hace promesas que no cumple.

6. *El alcohólico funcional PUEDE perder trabajo, al principio esporádicamente, debido a:*

El virus de las 24 horas, especialmente popular en los lunes. Dolores de Sinusitis.	Problemas estomacales.
Una muerte en la familia.	Accidentes menores.
Dolores de espalda.	Problemas de alergias.
Migrañas.	Enfermedad severa en la familia.
Dolor de muelas.	Resfriados o grípe.
	Problemas con el auto Calambres.

Enfermedades que son frecuentemente relacionadas al uso excesivo del alcohol pero que proveen excusas legítimas, i.e. úlceras.

7. *El alcohólico funcional puede tener a su familia convencida de que ELLOS son la causa de ciertos síntomas como:*

- El desinterés en proyectos familiares, reparaciones en la casa, jardinería, preparación de comidas, trabajo escolar de los niños, paseos, o quedarse en casa.
- Irritabilidad o "perder los estribos" por cosas triviales, argumentativo/ discutidor.
- Aislamiento, sarcasmo.
- Cambios drásticos en el ánimo muy contento(a) o muy deprimido(a).
- Melancolía y/o extremos de ansiedad.

- Se le olvidan las cosas, no cumple con citas, no hace sus tareas asignadas.
- El pasar mas tiempo solo(a).
- Cualquier cambio en la apariencia personal, pérdida de peso, o aumento de peso (hinchazón).
- El no comer regularmente o apenas probar la comida.
- Le molesta o es evasivo(a) cuando hay discusión sobre su beber.
- Quejas sobre el uso o falta de dinero.
- Deja las cosas para mañana.
- Se está tornando más y más ensimismado y aislado.

Y aun, ninguno de estos síntomas parecen estar directamente conectados con la bebida excesiva. Siempre existen otras explicaciones, tales como la muerte de un amigo o pariente, las presiones del trabajo, los problemas de salud, el divorcio o la separacion, “cambios.”

"LAS REGLAS FAMILIARES"

(Identifique la familia en la cual Usted se crió haciendo un círculo en el número mas adecuado.)

	<u>SALUDABLE</u>						<u>NO SALUDABLE</u>				
		MUY SALUDABLE	ALGO SALUDABLE	INCERTO / UN POCO DE CADA UNO	UN POCO NO SALUDABLE	BASTANTE POCO SALUDABLE					
Los niños(as) se sienten libres para hablar de cualquier tópico		1	---	2	---	3	---	4	---	5	Muchos tópicos son tabú (secretos)
Los niños(as) se sienten libres para expresar sentimientos internos		1	---	2	---	3	---	4	---	5	No comparten sentimientos internos
Todo tipo de sentimientos son aceptados		1	---	2	---	3	---	4	---	5	Solo cierto tipo de sentimientos son aceptados
Las diferencias individuales son aceptadas		1	---	2	---	3	---	4	---	5	Los niños(as) deben acatar y amoldarse a las normas
La atmósfera familiar es relajada (cómoda)		1	---	2	---	3	---	4	---	5	La atmósfera es tensa (incómoda)
La familia enfrenta y maneja las tensiones		1	---	2	---	3	---	4	---	5	La familia evita enfrentar las tensiones
Los niños(as) tienen que enfrentar pocos "debes!" (debes hacer ésto! debes hacer lo otro!)		1	---	2	---	3	---	4	---	5	Los niños(as) tienen que enfrentar muchos "debes!"
Cada niño(a) es responsable de sus propias acciones		1	---	2	---	3	---	4	---	5	Los padres tratan de controlar la responsabilidad de los niños(as) (usando críticas, castigos o avergonzándolos)
El niño(a) es mas importantes que lo que él/ella hace		1	---	2	---	3	---	4	---	5	La acciones del niño(a) son mas importantes que su persona

"LOS PAPELES FAMILIARES"

PAPEL	MAYOR FACILITADOR(A)	HEROE(INA)	VÍCTIMA PROPICIATORIA	NIÑO(A) PERDIDO	MASCOTA
LO QUE USTED VE:	Hostilidad Martirismo	Muchas proezas Muy trabajador(a) Muy fiable o Responsable	Hostilidad Desafiante Responsable Enojo	Independencia Enojo Pasivo(a)	Inmadurez Fragilidad Alejamiento Payaso(a) Lindo(a)
LO QUE ELLOS SIENTEN:	Dolor/ enojo Baja auto- estima	Inadecuancia Soledad Culpabilidad	Rechazo Dolor y Culpabilidad	Sin impor- tancia Soledad	Miedo Ansiedad Confusión
LO QUE TRA- TAN DE DARLE A UNA FAMILIA EMPROBLEMADA:	Responsa- bilidad	Valor	Distracción	Alivio	Diversión y Humor
LA DEFENSAS QUE UTILIZAN:	Niega el proble- ma; super-sério(a) llora	Excelencia es- colar; se porta "bien"; lástima de sí mismo(a); inconsistencia	Se mete en problemas; Viola la ley; Lucha por tener exito / lórgos	Se aísla; Evita cualquier tensión reglas	Hiperactividad Chistoso(a); Distractivo(a)
SIN AYUDA:	Téme "volverse loco(a)"; No puede tomar decisiones	Se casa con una person dependiente; Adicto al trabajo; Vulnerable a tener ataques cardíacos; Nunca esta equivoca- do(a)	Problemas en la escuela; Prisión; Drogas; Cultos juveniles	Frecuentemente muere joven; no siente amor por; la vida, problemas de identidad sexual	Ulceras; Se casa con un héroe(ína) para que le cuiden
CON AYUDA:	Su interioridad corresponde con su exte- rioridad.	Acepta el fracaso; Tóma buena decisiones.	Acepta la responsabilidad Responsable de sí mismo.	Talento(a), Creativo(a), Imaginativo(a), Buen con- sejero(a), Valiente	Se cuida a sí mismo(a), Divertido(a) Buen sen- tido del; humor.

LOS BENEFICIOS DE LOS GRUPOS DE APOYO

1. Llénan nuestras necesidades de afiliación.
2. Provén la oportunidad de problemas y experiencias comunes.
3. Ofrecen soluciones alternativas a los problemas y nos ayudan en el proceso de solución de problemas y de tóma de decisiones.
4. Nos dan ánimos para cambiar.
5. Aumentan nuestras destrezas de comunicación.
6. Nos alientan a ser honestos con nosotros mismos y con otras personas.
7. Nos ofrecen un medio ambiente sóbrio para conocer y tratar a otras personas.
8. Muchos grupos de apoyo, así como AA, ofrecen un programa de recuperación estructurado, de paso-por-paso.
9. Aumentan el conocimiento propio gracias a la información de los demás.
10. Aníman la auto-evaluación y el crecimiento personal.
11. Desarrollan un sentido de auto-estíma.
12. Aumentan el conocimiento de nuestros propios problemas.
13. Aumentan nuestro sentido de valor propio.
14. Nos hacen saber que no estamos solos- que otras personas tienen el mismo problema y que otras personas sinceramente se interésan por nosotros.
15. Nos ayudan en la restauración del balance y de la serenidad.

LOS DOCE PASOS SUGERÍDOS POR LOS ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS:

1. Admitímos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidímos poner nuestra voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebímos*.
4. Sin miedo alguno hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitímos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos completamente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos esos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedímos a Él que nos liberase de nuestras faltas.
8. Hicimos una lista de todas las personas que habíamos herido, y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

LAS DOCE RECOMPENSAS DEL PROGRAMA DE LOS DOCE PASOS:

1. Esperanza en vez de desesperación.
2. Fé en vez de desesperación.
3. Valor en vez de miedo.
4. Paz mental en vez de confusión.
5. Respeto propio en vez de desprecio hacia si mismo.
6. Confianza en si mismos en vez de sentimientos de inutilidad.
7. El respeto de los demás en vez su lástima y desprecio.
8. Una conciencia tranquila en vez de un sentido de culpabilidad.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaría perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal, y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diése la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.
9. Amistades reales en vez de soledad.
10. Un patrón de vida limpio en vez de una existencia sin propósito.
11. El amor y la compresión de nuestras familias en vez de sus dudas y miédos.
12. La libertad de una vida feliz en vez de la esclavitud de una obsesión alcohólica.

TAREA "MIS EXPERIENCIAS EN AA"

Su taréa es asitir por lo ménos a dos reuniones de AA durante la próxima semana. La información siguiente le ayudará a mirar sus experiencias en AA mas de cerca. Complete cada sección y devuelva esta hoja durante la próxima session de clases.

- A. Asistí a las reuniones de AA en las siguientes fechas:

- Nombre de píla y número
teléfono de su contacto en AA:

- B. En el espacio que sigue descríba sus sentimientos y pensamientos sobre las reuniones de AA que asistió. !Sea específico(a)! ¿Qué le gusto mas? ¿Qué le gusto menos? ¿Cómo se sintió al estar allí?

- C. ¿Piénsa regresar a AA? ¿Porqué si o porqué no?

Ejercicio de Decisiones Aparentemente Inaplicables

Describa una situación en la cual Usted tomó una decisión que no parecía tan importante en ese momento y la cual terminó teniendo graves consecuencias. Esta situación puede ser relacionada con su trabajo, familia, situación financiera, adicción y recuperación, o cualquier otro aspecto de la vida.

Decisión Aparentemente Inaplicable: _____

Consecuencias: _____

Ejercicio de Reporte de Pensamientos

Un reporte de pensamientos es una herramienta que nos ayuda a reconocer errores de pensamientos, evitar los problemas que resulten de ellos, y aprender nuevas maneras de pensar y nuevas maneras de enfrentar las cosas que sean basadas en los nuevos procesos de pensamiento. Este reporte nos ayudará a identificar las situaciones que nos estén causando problemas, reconocer nuestros pensamientos y creencias acerca esas situaciones, y las actitudes y creencias a la base de nuestros pensamientos. Lléne el siguiente reporte de pensamiento de una situación que recientemente le haya sucedido y la cual lo llevó a un problema en su vida.

Situación:

Pensamientos acerca de la situación:

Sentimientos acerca de la situación (altamente basados en sus pensamientos):

Actitudes y Creencias a la base de estos pensamientos:

Ejercicio de Reporte de Pensamientos – TAREA

Un reporte de pensamientos es una herramienta que nos ayuda a reconocer errores de pensamientos, evitar los problemas que resulten de ellos, y aprender nuevas maneras de pensar y nuevas maneras de enfrentar las cosas que sean basadas en los nuevos procesos de pensamiento. Este reporte nos ayudará a identificar las situaciones que nos estén causando problemas, reconocer nuestros pensamientos y creencias acerca esas situaciones, y las actitudes y creencias a la base de nuestros pensamientos.

Llene el siguiente reporte de pensamientos de una situación que recientemente le haya sucedido y la cual lo llevó a un problema en su vida.

Situación:

Pensamientos acerca de la situación:

Sentimientos acerca de la situación (altamente basados en nuestros pensamientos):

Actitudes y Creencias a la base de estos pensamientos:

LOS DIEZ INDICADORES DE UNA RECAIDA

1. **CANSANCIO** – El permitir cansarse demasiado o en un estado de salud pobre.
2. **DESHONESTIDAD** – Esto generalmente empieza con pequeñas mentiras a los compañeros de trabajo, amigos y familiares. Entonces comienzan las mentiras importantes, dichas a sí mismo. Puede comenzar inventando excusas por faltar a reuniones o sesiones de consejería, o por entrar en situaciones que arriesguen su sobriedad.
3. **IMPACIENCIA** – En su opinión, las cosas no están sucediendo suficientemente rápido para Usted.
4. **EL MAL HUMOR Y LAS REACCIONES EMOCIONALES EXAGERADAS SE HACEN MAS FRECUENTES** – Sentirse inundado de corajes y furia, depresión, frustración, culpabilidad, soledad o aburrimiento.
5. **LASTIMA DE SÍ MISMO** – Preguntándose, "¿Porqué estas cosas siempre me pasan a mí?" "¿Porqué tengo que tener yo el problema con el alcohol?" – o "Nadie me aprecia!"
6. **COMPLACENCIA** – Comienza a abandonar las rutinas de la sobriedad porque todo va bien. Mas recaídas ocurren cuando las cosas van bien de otra manera.
7. **AISLAMIENTO** – Comienza a aislarse en vez de enfrentar con los rétos de estar con otras personas. Esto puede venir cuando todo va bien ("Ahora ya no necesito a nadie") o cuando le va mal ("Si solo ellos supieran!"). El resultado es la soledad, la cual lo hace vulnerable al relapso.
8. **EL EVITAR LOS PROBLEMAS** – Los problemas parecen empeorarse pues Usted no los está enfrentando.
9. **FALTA DE ESPERANZA** – Comienza a sentirse incapáz de cambiar su vida. Piensa en los "buenos tiempos pasados" cuando el alcohol rápidamente le aliviaba sus problemas.
10. **EL IGNORAR CONSEJOS O SUGERENCIAS DE OTRAS PERSONAS** – Una sensación de que Usted tiene todas las respuestas necesarias. Nadie puede decirle nada. Usted ignora sugerencias y consejos de los demás.

ESCENAS PARA REHUSAR BEBIDAS ALCOHOLICAS

Generalmente la sobriedad de una persona fracasa debido a la inabilidad de enfrentar las presiones de parte de las amistades. La siguiente es una lista de diez situaciones communes que tienen que ver con situaciones de presión de parte de las amistades. El actuar teatricamente algunas de esta situaciones le ayudará a aprender las destrezas necesarias para enfrentar estos problemas en caso de que surgieran. Por favor, léa esta lista y seleccione tres que le gustaría actuar.

1. Alguien le dice que, "Tu eras mas divertido(a) cuando bebías y te toqueabas!"
2. Usted está en una fiesta donde todos están bebiendo; el anfitrión le pregunta que si quiere tomar.
3. En la reunión anual de su familia, su tío abre la hielera y le ofrece la priméra fría.
4. Es el mes de agosto y Usted se ha pasado las últimas doce horas arreglando su automobil. Todavía no ha servido nada. A las 11:30 de la noche Usted está sentado en el porche de su casa, tratando de serenarse. Un auto lleno con sus amigos se para en frente y le ofrecen una cerveza.
5. Usted está en un bar y alguien le manda de obsequio una cerveza.
6. Usted está conociendo nuevas personas que no saben que Usted no bebe.
7. Usted está en el patio de la casa de su hermana celebrando su cumpleaños, su cuñado le pone un toque en la mano diciendole: "Gracias por venir, no te imagínas cuanto te queremos." Y para agregar a la presión, no hay nada que hacer pues la parrillada no se ha terminado de cocinar todavía.
8. Usted se acaba de pasar 10 horas trabajando el la construcción bajo el calor del mes de Julio y de regreso le tocó venir sentado en la parte de atrás de la "pick-up" de su patrón. El se para en un "Circle K," compra dos "seis" bien fríos y le avienta una cervecita a Usted.
9. El "chico justo" llega por tí al baile de aniversario del Grupo Serenidad. Ustedes se gustaron inmediatamente, van a su casa, empiezan a acercarse uno al otro y él luego te ofrece cocaína diciendote "Esta' bien buena!"
10. Usted está comiendo con unos amigos en un restaurant y cuando regresa del baño se encuentra que le ordenaron una cerveza para acompañar su comida.

LOS NUEVE PASOS DE UN PLAN DE ACCION

PASO #1: Identifique el problema – Este paso involucra decidir exactamente cuál es el problema. El problema debe ser escrito en términos breves pero específicos. El problema debe ser el suyo y no el de otra persona.

PASO #2: Metas a largo plazo – Esto es simplemente lo opuesto del problema. Es un comentario sobre como le gustaría que fueran las cosas. Debe ser positivo.

PASO #3: Afirmación positiva – Este es un comentario escrito de como se ve y se siente, como si ya hubiese logrado la meta.

PASO #4: Describa las fuerzas que lo ayudan y las que le ponen trabas para lograr su meta – En términos sencillos, ésto es una lista de aquellas cosas que le ayudarán a lograr su meta y de aquellas que se le presentarán como obstáculos en su camino.

PASO #5: Identifique la primera meta a corto plazo – (El Primer Logro) Las metas a corto plazo son el primer camino para lograr la meta mas importante descrita en el Paso #1. Una pregunta útil que se puede hacer es, ¿Qué debo haber logrado dentro de un mes (cualquier período de tiempo específico le servirá) para obtener mi meta a largo plazo?" La meta a corto plazo necesita ser específica, relacionada con la meta a largo plazo, y Usted debería poder apreciar los resultados una vez que se logre.

PASO #6: Tome acción – Este paso será hacer una lista de las actividades y/o acciones que llevará a cabo con el fin de alcanzar la meta a corto plazo.

PASO #7: Obtenga ayuda – En este paso Usted va a describir quién le ayudará y de qué manera. Además, haga una lista de las personas con quienes piensa compartir su plan.

PASO #8: Tenga un plan de respaldo – Este es un plan al que puede recurrir si el primer plan falla. Al tener un plan de respaldo disponible, tendrá menos recaídas.

PASO #9: El próximo paso – En este paso escriba la próxima meta a corto plazo y haga una lista de las acciones que requerirán el lograrlas.

JORGE LÓPEZ

Jorge López tiene 34 años. Lleva 6 años bebiendo excesivamente. Jorge admitió recientemente que es un alcohólico y comenzó a asistir a AA.

Jorge está casado y tiene dos niños: un varón de 10 años y una hembra de 7. Tiene 12 años de casado.

Aunque Jorge haya dejado de beber, aun tiene problemas serios con su esposa. El dice que ella no entiende todo lo que el ha pasado y se la pasa criticando todo lo que él hace. Aunque él entiende el porqué ella está resentida, le gustaría que ella se olvidara del pasado y que lo perdonara.

Jorge siente que debe enfrentar sus problemas con su esposa pronto. Teme que si la situación no mejora, comenzará a beber nuevamente.

Con la ayuda del instructor(a) y de otros miembros de la clase, prepare un Plan de Acción para Jorge.

MI PLAN DE ACCION PERSONAL

INSTRUCCIONES: Llene este Plan de Acción Personal siguiendo las instrucciones dadas en la clase. Si necesita ayuda, lave la mano y el instructor le ayudará.

- 1) Describa el problema en una oración.
 - 2) Fíje una meta a largo plazo. ¿Cómo le gustaría que fueran las cosas en seis meses? (Asegurese de ser lo mas positivo y específico posible.)
 - 3) Escríba una afirmación positiva.
 - 4)
 - a) ¿Qué le animará a hacer los cambios necesarios para lograr esta meta?
 - b) ¿Cuáles serán los obstáculos que se le presentarán en su camino?

NOMBRE:

FECHA:

INSTRUCTOR(A): _____

EL PLAN DE ACCION FINAL

Instrucciones: Por favor revise su Plan de Acción y haga cualquier corrección necesaria. Considere las sugerencias de otros miembros de la clase, de amigos, de familiares y del instructor(a). Piense cuidadosamente sobre su plan pues éste sera una parte muy importante en su recuperación. Durante la Entrevista de Salida, su instructor (a) discutirá el plan con Usted y lo aprobará o negociará cambios adicionales con Usted. Este plan se convertirá en su plan por el resto de su supervisión probatoria.

- 1) Describa el problema en una oración.
 - 2) Fíje una meta a largo plazo. ¿Cómo le gustaría que fueran las cosas en seis meses? (Asegurese de ser lo mas positivo y específico posible.)
 - 3) Escríba una afirmación positiva.
 - 4)
 - a) ¿Qué le animará a hacer los cambios necesarios para lograr esta meta?
 - b) ¿Cuáles serán los obstáculos que se le presentarán en su camino?

- 5) ¿Cuál es el primer paso para lograr esta meta? (¿Cómo tendrían que ser las cosas dentro de un mes para lograr su meta en seis meses?)
 - 6) ¿Que hará Usted durante el próximo mes para lograr este primer paso? (Esto debe incluir participación en AA o en cualquier otro grupo de ayuda propia, participación en consejería, o entrar en un programa de tratamiento.)
 - 7) ¿Quién le ayudara y qué harán?
 - 8) ¿Qué hará Usted si este plan no funciona?
 - 9) ¿Cuál sera el próximo paso si este plan funciona?

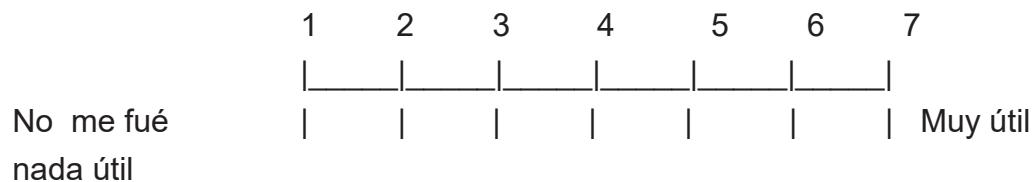
FECHA: _____

INSTRUCTOR(A) _____

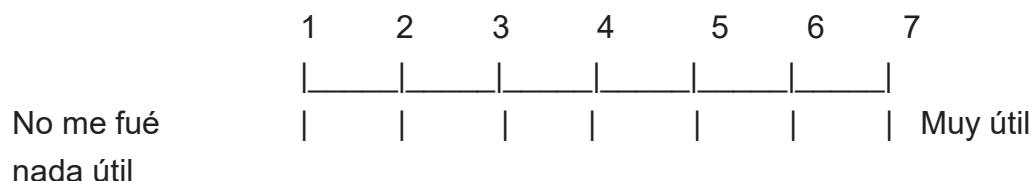
EVALUACION DEL PROGRAMA

Mirando hacia atrás a las últimas 15 semanas del programa, por favor califíque cada cosa en base de cuánto cada una de éllas fue de utilidad para Usted. Califíque con un **1 (NO fué nada útil)** y con un **7 (MUY útil)**. Haga su calificación poniendo una marca en la línea donde mejor se describa su parecer sobre ese tema.

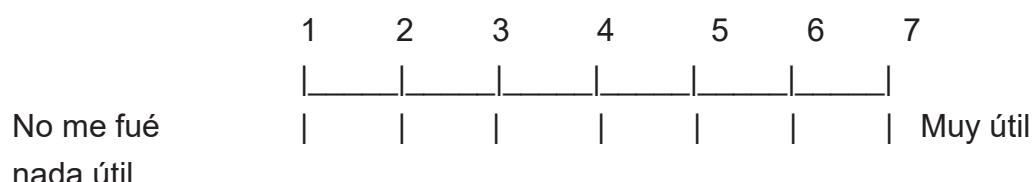
A. CHARLAS



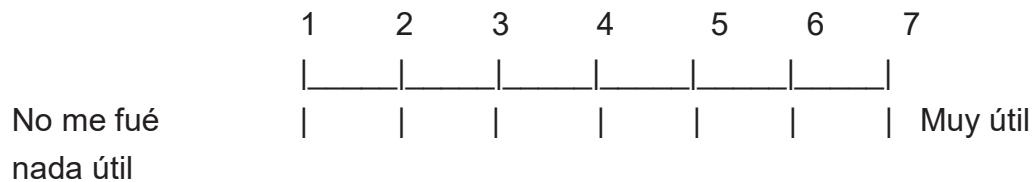
B. MATERIALES AUDIOVISUALES



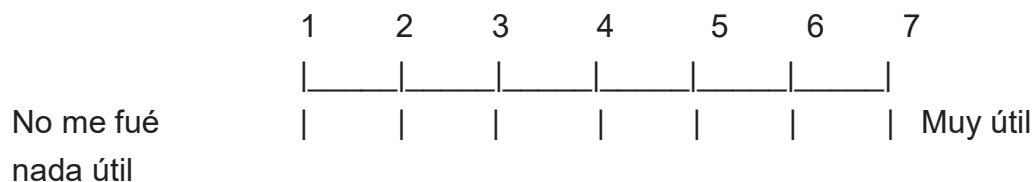
C. PELICULAS



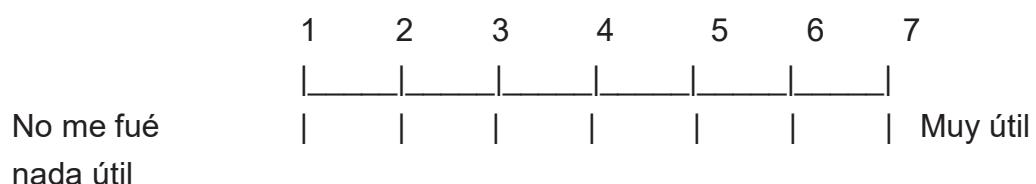
D. FORMULARIOS



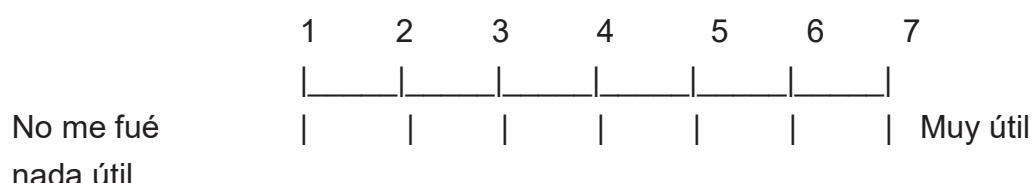
E. TAREAS



F. DISCUSIONES EN GRUPO



G. REUNIONES CON EL INSTRUCTOR(A)



COMENTARIOS:

