

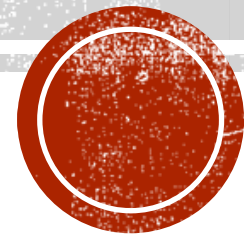
LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Ricardo Verdeguez, CRMII, CADCII, QMHAI

Mario Cardenas, CRM, CADCI

Ricardo Olarde ,PHD(abc)CRM, CADCIII, QMHP.

Julio-2022



**YO CONOZCO OTRAS ORGANIZACIONES QUE NO SON
GRUPOS DE 12 PASOS PARA LA RECUPERACIÓN.**

A. Cierto

B. Falso



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Uno: Hay muchos caminos a la recuperación

- **Recuperación por Medio de Grupos de 12 Pasos** – como el J.A. (G.A. en inglés)
- **Recuperación Secular** – como el SMART, Recuperación Inteligente
- **Recuperación Quantum** – un evento, experiencia espiritual
- **Recuperación Fe Religiosa** – en alguna iglesia
- **Recuperación Terapéutica** – depende de la terapia profesional
- **Recuperación Independiente** – depende muy poco o nada en la terapia profesional, mutua o
- **Recuperación Evolucionando** – los cambios suceden con el tiempo



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Uno: Hay muchos caminos a la recuperación

- Un movimiento en recuperación, es parte de la recuperación:
 - **Recuperación Parcial** – dejar unas adicciones pero no otras, o substituir una adicción con otra
 - **Reducir el Juego, Jugando con control**
 - **Recuperación por Medio Medicamento con Receta**
 - **Recuperación por Medio de Tratamiento**
 - **Recuperación Independiente**
 - **Recuperación Virtual** – ayuda mutua a través del internet



**UN CONSEJERO/TERAPEUTA ME DIJO, Y ME
CONVENCÍO, QUE SOY UN ALCOHÓLICO.**

A. Cierto

B. Falso



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Dos: La recuperación es Auto-dirigida Y empoderante

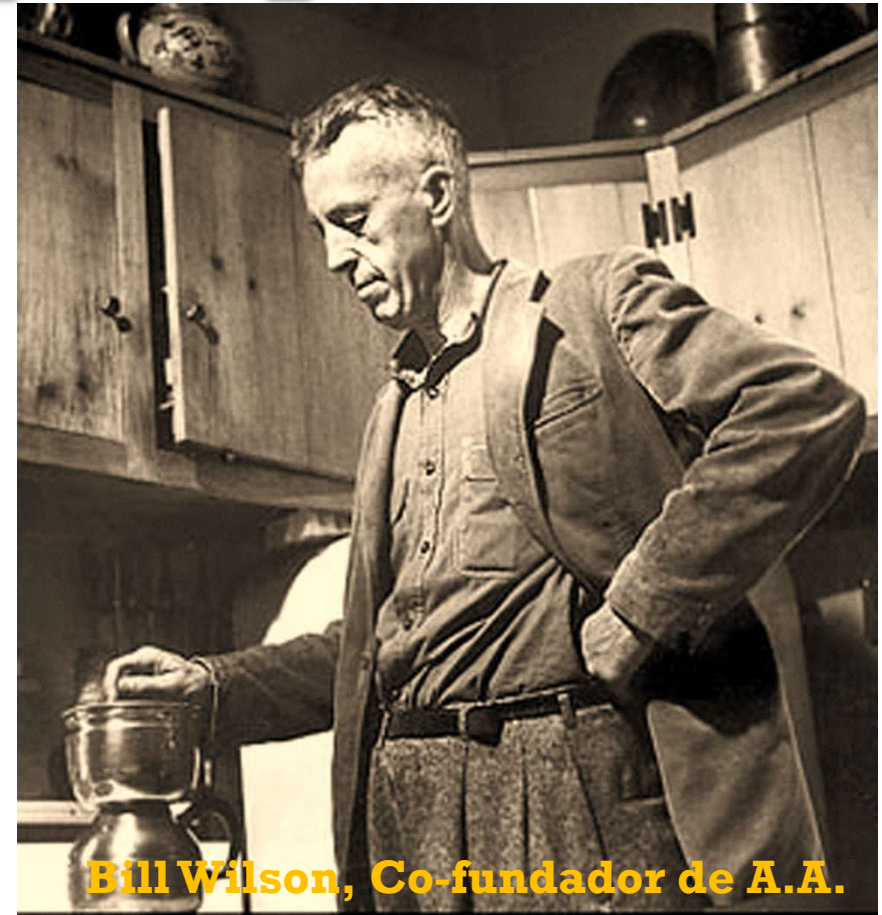
*La recuperación es un
proceso de auto-
determinación, es auto-
dirigida y empodera gente.*



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Tres: La recuperación es auto-dirigida y empoderante

- “No nos gusta la idea de calificar a la gente como alcohólicos, pero uno se puede calificar muy rápido. Ve a la cantina mas cercana y trata de tomar controladamente. Intenta dejar de tomar de inmediato. Inténtalo mas de una vez.”
- Página 33 del capitulo 3 del libro de Alcohólicos Anónimos



Bill Wilson, Co-fundador de A.A.



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

¿Te diagnosticó alguien a ti o tu solo Llegaste a tus conclusiones?

La respuesta a las acusaciones de Bipolar,

“¡No soy bipolar! Por supuesto que la psiquiatra creyó eso cuando yo fumaba crack en el baño de su consultorio.”

“Ahora hago Yoga y voy a grupos de 12 pasos.”

- Robert Downey Jr.

Abstemio desde Julio del 2003



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Dos: La recuperación es Auto-dirigida Y empoderante

“Con eso de los cigarrillos, no te preocupes por fumar, solamente sigue dejando de fumar.”

**-Servicio de Salud Pública de los
Estados Unidos** (Surgeon General en inglés)

C. Everett Koop, M.D.



ALGUNAS VECES TIENES QUE HACER CAMBIAR A ALGUIEN POR SU PROPIO BENEFICIO E INTERÉS, AUN CUANDO ESTAS PERSONAS NO QUIERAN, “FINGE EL CAMBIO, HASTA QUE QUIERAS EL CAMBIO”

A. Cierto

B. Falso



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Tres: La recuperación Requiere Reconocimiento personal de la necesidad por un cambio y transformación

- Aceptar que el comportamiento de la persona (el juego, uso de drogas/alcohol etc.) es problemático y que se necesita hacer un cambio.
- Les va mejor a las personas que llegan a sus propias conclusiones que si alguien les dijera “esto es lo que te falla/que anda mal.”



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Cuatro: La recuperación es holística

- La recuperación es mas que la simple abstinencia. La recuperación es un balance e integración del cuerpo, la mente, espíritu y el contorno ambiental.



LA RECUPERACIÓN NO SABE DE COLORES. LOS PROGRAMAS DE 12 PASOS FUNCIONAN PARA TODA CULTURA.

A. Cierto

B. Falso



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Cinco: La recuperación tiene dimensiones culturales

- **INVESTIGACIONES:** Las investigaciones revelan que muchas mujeres Afroamericanas que van a doble A. tienden a dejar de asistir a 3-4 años de continua sobriedad y empiezan a asistir a una iglesia mas regularmente.”
- ¿Que otras consideraciones culturales debemos considerar al abordar/ofrecer los servicios de apoyo en la recuperación?



OAR 410-180-0350 (1)(e)-(i)(A-B)
OAR 410-180-0370(2)(i)(5)(c)
OAR 410-180-0340(2)(e)



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Seis: La recuperación existe continuamente con la mejoría de salud y bienestar

- ¿Has cambiado otros hábitos en tu vida, aparte del uso de alcohol/drogas y el juego?
- ¿Cuales son?



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Siete: El apoyo en la recuperación Viene de nuestros semejantes y aliados

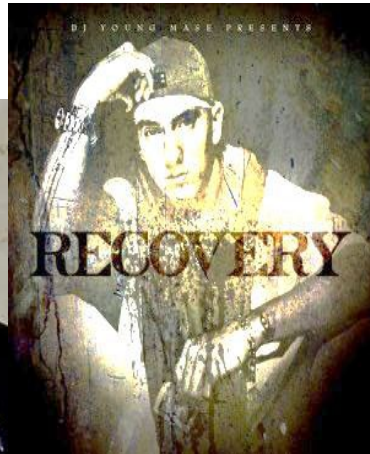
- Nuestros semejantes y aliados son:
- Otros en recuperación
- Familiares y amigos
- Lideres espirituales
- Profesionistas en tratamiento y servicios de apoyo de recuperación
- Ellos son nuestros escudos



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Ocho: La recuperación Surge de nuestra gratitud y esperanza

- Al ver la recuperación de otros, la gente se inspira y le aumenta la esperanza de que si se puede.



¿CUALES SON LAS PARTES MAS INSPIRANTES DE TU HISTORIA? ¿SABES CUALES SON? ¿COMO PUDIERAS SABER?

COMPARTEN DIFERENTES HISTORIAS DE SUS VIDAS Y PREGUNTEN A OTROS CUALES SON LAS PARTES MAS INSPIRANTES DE SUS VIDAS.



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Nueve: El progreso y la auto-determinación, son parte de la recuperación

- Cuando abusamos de las drogas, alcohol y el juego, a veces también abusamos muy seguido de nosotros mismos. Este abuso a nosotros mismos requiere de tiempo para sanar.
- En el proceso empezamos a re-definir nuestra identidad.



- Paulo Coelho



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

**Principio # Diez: La recuperación es hablar de la
Discriminación y transcender el estigma y la vergüenza**



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Principio # Once: La recuperación es reencontrarnos y reconstruir una vida nueva la comunidad

“Encima de la esperanza está todo lo que el ser humano quiere. Estos «quieros» no son otra cosa que sus deseos, sus necesidades, sus metas en la vida.”

- *Laura Esquivel* (El libro de las emociones)



LOS PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

**Principio # Doce: La recuperación es una realidad.
Si es posible, si existe y seguirá existiendo.**

- *Los servicios de apoyo y mentoría en la recuperación, ayudan a eliminar barreras, proveer recursos y apoyo durante el proceso.*



**¡Haz el bien sin
mirar a quien!**

