

Mantener la Independencia y la Sobriedad a través de la Integración de Sistemas, y la Colaboración con Programas de Alcance Comunitario:

MISIÓN

JUSTICIA CRIMINAL

CUADERNO DEL PARTICIPANTE



David A. Smelson, Psy.D.

Debra A. Pinals, M.D.

Jennifer Harter, Ph.D.

Leon Sawh, M.P.H.

Douglas Ziedonis, M.D., M.P.H.

Traducido por Wendy Carolina Franco, M.Phil.

Mantener la Independencia y la Sobriedad a través de la Integración de Sistemas, y la Colaboración con Programas de Alcance Comunitario:

MISIÓN JUSTICIA CRIMINAL CUADERNO DEL PARTICIPANTE



David A. Smelson, Psy.D.
Debra A. Pinals, M.D.
Jennifer Harter, Ph.D.
Leon Sawh, M.P.H.
Douglas Ziedonis, M.D., M.P.H.

Traducido por Wendy Carolina Franco, M.Phil.

Este Cuaderno de Ejercicios fue apoyado por becas de Center for Substance Abuse Treatment (CSAT), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Department of Health and Human Services (HHS), y el Bureau of Justice Assistance (BJA) (subsidio de # TI16576, SM 58804-01, TI 023562).

Por favor, no reproducir sin el permiso de los autores.

Índice de Contenidos

AGRADECIMIENTOS	5
PARA EMPEZAR.....	8
INTRODUCCIÓN A LA 1ª PARTE.....	12
SECCIÓN A: EJERCICIOS PERSONALES.....	15
EJERCICIO 1: MIRANDO HACIA ATRÁS, AVANZANDO HACIA DELANTE.....	16
Mirando hacia Atrás, Avanzando hacia delante (Ejemplo).....	17
Mirando hacia Atrás, Avanzando hacia delante (Ejercicio).....	18
EJERCICIO 2: AFRONTAR TEMAS DE REINGRESO A LA COMUNIDAD.....	19
Afrontar Temas de Reingreso a la Comunidad (Ejemplo).....	21
Afrontar Temas de Reingreso a la Comunidad (Ejercicio).....	22
EJERCICIO 3: DEJAR EL CICLO CRIMINAL ATRÁS Y AVANZAR HACIA UNA VIDA POSITIVA.....	23
Dejar el Ciclo Criminal Atrás y Avanzar hacia una vida Positiva (Ejemplo).....	24
Dejar el Ciclo Criminal Atrás y Avanzar hacia una vida Positiva (Ejercicio).....	29
EJERCICIO 4: PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS.....	31
Plan de Prevención de Recaídas (Ejemplo).....	33
Plan de Prevención de Recaídas (Ejercicio).....	36
EJERCICIO 5: PREVENIR Y COMBATIR EL ESTRÉS.....	38.
Prevenir y Combatir el Estrés (Ejemplo).....	39
Prevenir y Combatir el Estrés (Ejercicio).....	42
EJERCICIO 6: “PICBA” UNA HERRAMIENTA PARA RESOLVER PROBLEMAS.....	43
PICBA (Ejemplo).....	44.
PICBA (Ejercicio).....	50
EJERCICIO 7: CÓMO SUPERAR EL MIEDO.....	53
Cómo Superar el Miedo (Ejemplo).....	54
Cómo Superar el Miedo (Ejercicio).....	57
EJERCICIO 8: CÓMO CREAR La VIDA QUE DESEA.....	59
Cómo Crear la Vida que Usted Desea (Ejemplo).....	60
Cómo Crear la Vida que Usted Desea (Ejercicio).....	64
EJERCICIO 9: PLANIFICACIÓN DEL EMPLEO Y EDUCACIÓN: CÓMO CONSEGUIR EL	
TRABAJO Y LA EDUCACIÓN QUE DESEA.....	67
Apoyo con el Empleo (Ejemplo).....	68
Apoyo con el Empleo (Ejercicio).....	71
SECCIÓN B: LISTAS DE COMPROBACIÓN.....	72
Lista 1: Causas de Estrés.....	73
Lista 2: Manejo del Estrés.....	75
Lista 3: Efectos Secundarios de su Medicación.....	77

SECCIÓN C: TÉCNICAS Y LECTURAS PARA LA RECUPERACIÓN DE UN DOBLE DIAGNÓSTICO (DUAL RECOVERY THERAPY)	78
EJERCICIO 1: EL INICIO DE LOS PROBLEMAS	80
Mis Líneas Cronológicas (Ejemplo).....	81
Mis Líneas Cronológicas (Ejercicio).....	82
EJERCICIO 2: ÁREAS PROBLEMÁTICAS DE LA VIDA	83
Áreas Problemáticas Personales (Ejemplo).....	84
Áreas Problemáticas Personales (Ejercicio).....	85
EJERCICIO 3: LA MOTIVACIÓN, SEGURIDAD Y DISPOSICIÓN PARA EL CAMBIO	86
La Motivación, Seguridad, Disposición (Escala / Ejercicio).....	87
EJERCICIO 4: DESARROJO DE UN PLAN DE RECUPERACIÓN PERSONAL	88
Plan de Recuperación Personal (Ejemplo).....	89
Plan de Recuperación Personal (Ejercicio).....	90
EJERCICIO 5: BALANCE DECISIVO	91
¿Sigo Igual o Cambio mi Comportamiento? (Ejemplo).....	92
¿Sigo Igual o Cambio mi Comportamiento? (Ejercicio).....	93
EJERCICIO 6: DESARROYANDO TÉCNICAS PARA LA COMUNICACIÓN EFICAZ	94
Elementos Claves de una Buena Comunicación.....	95
Elementos Claves de una Mala Comunicación.....	96
EJERCICIO 7: ORIENTACIÓN A PROGRAMAS DE 12 PASOS	97
Alcohólicos y Narcóticos Anónimos (AA y NA).....	98
EJERCICIO 8: MANEJO DE LA IRA	103
Control de la Ira (Ejercicio).....	104
EJERCICIO 9: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS	105
Señales de Advertencia de Una Recaída.....	106
Señales de Advertencia antes de otro Arresto.....	107
Técnicas a Probar Para el Manejo de Emociones Intensas.....	108
Terapia de Recuperación Dual: Plan de Cambio (Ejemplo).....	109
Terapia de Recuperación Dual: Plan de Cambio (Ejercicio).....	110
EJERCICIO 10: FACTORES DE RIESGO EN RELACIONES INTERPERSONALES	112
Factores de Riesgo en Relaciones Interpersonales (Ejemplo).....	113
Factores de Riesgo en Relaciones Interpersonales (Ejercicio).....	114
Factores de Riesgo en Relaciones Interpersonales (Ejercicio).....	116
EJERCICIO 11: CÓMO CAMBIAR FORMAS DE PENSAR PERJUDICIALES	117
Formas de Pensar Perjudiciales.....	118
Cómo Identificar Pensamientos Desagradables (Ejemplo).....	120
Cómo Identificar Pensamientos Desagradables (Ejercicio).....	122
Cómo Combatir los Pensamientos Desagradables (Ejemplo).....	124
Cómo Combatir los Pensamientos Desagradables (Ejercicio).....	125

Cómo Practicar otras Formas de Pensar (Ejemplo).....	126
Cómo Practicar otras Formas de Pensar (Ejercicio).....	127
EJERCICIO 12: CAMBIANDO CREENCIAS IRRACIONALES.....	128
Creencias Irracionales Personales (Ejemplo).....	129
Creencias Irracionales Personales (Ejercicio).....	131
EJERCICIO 13: PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES AL PRINCIPIO DE LA RECUPERACIÓN.....	132
Programación de Actividades al Principio de la Recuperación (Ejemplo).....	133
Programación de Actividades al Principio de la Recuperación (Ejercicio).....	135
INTRODUCCIÓN A LA 2ª PARTE.....	137
SECCIÓN A: MANTENER LA RECUPERACIÓN.....	138
1. ENTENDER ENFERMEDADES MENTALES.....	139
Depresión.....	140
Trastorno Bipolar.....	140
Trastorno de Ansiedad Generalizada.....	141
Trastorno del Pánico.....	142
Fobia Social y otras Fobias.....	142
Trastorno Obsesivo Compulsivo.....	142
Trastorno de Estrés Postraumático.....	143
Trastorno límite de la Personalidad.....	144
Esquizofrenia.....	144
Lesión Cerebral Traumática.....	145
Pensamientos Suicidas.....	146
2. HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO.....	146
Planificar el futuro.....	147
Desarrollar la Autoestima.....	148
Técnicas de Relajación.....	150
Técnicas para Controlar el Enojo.....	153
3. PREVENCIÓN DE RECAIDAS Y REINCIDENCIA.....	155
Ser Consciente del Peligro.....	155
Identificar los Causantes.....	155
Responder a los Desencadenantes.....	157
Buscar Actividades Importante para Usted.....	157
Llevar un Estilo de Vida Saludable.....	159
Qué Evitar para Mantener la Recuperación.....	161
4. ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS.....	166
Entender los Medicamentos.....	166
Antipsicóticos, Estabilizadores del Ánimo, Antidepresivos, Ansiolíticos y Sedantes.....	168
Hablar con su Doctor.....	176
5. USAR INTERNET PARA OBTENER INFORMACIÓN SOBRE LA RECUPERACIÓN.....	177

6. LISTA DE LECTURA PARA LA RECUPERACIÓN.....	182
Abuso de Sustancias.....	182
Salud Mental.....	182
Justicia Criminal.....	182
SECCIÓN B: VIVIENDO EN LA COMUNIDAD.....	183
1. INTERCEDER POR SUS PROPIOS INTERESES.....	185
2. MANEJAR EL DINERO.....	187
Presupuestos.....	187
Trucos para ahorrar.....	187
Bancos.....	188
Usar Crédito Inteligentemente.....	189
3. HIGIENE PERSONAL.....	190
4. SEXO SEGURO.....	191
5. PREVENCIÓN DEL CRIMEN.....	193
Seguridad en casa.....	193
Conozca a sus Vecinos.....	193
Seguridad en la Puerta.....	194
Prevenir el Fraude.....	194
Seguridad en la Calle.....	195
Seguridad en Transporte Público.....	195
Cómo Evitar Problemas.....	195
Interacción con Oficiales de la Justicia.....	196
Cuando usted acabe el programa MISIÓN-CJ y establezca contacto con recursos comunitarios	198
BIOGRAFÍAS DE LOS AUTORES.....	199

AGRADECIMIENTOS

Este es el cuaderno del participante de (La MISIÓN), Mantener la Independencia y la Sobriedad a través de la Integración de Sistemas, y la Colaboración con Programas de Alcance Comunitario. La edición especializada para el sistema de Justicia Penal (MISIÓN- CJ) es una publicación subvencionada por las siguientes organizaciones: *Center for Substance Abuse Treatment (CSAT)*, *Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)*, *Department of Health and Human Services (HHS)*, y *el Bureau of Justice Assistance (BJA)* (subsidio de # *TI16576, SM 58804-01, TI 023562, 2009-MO-BX-0037 y 2011-RW-BX-0010*).

Queremos dar las gracias a nuestro maravilloso y dedicado equipo de la MISIÓN-CJ el cual incluye a Carl Fulwiler, M. D., Ph.D., David Goldstein, Peggy Wiinikainen, Bill Dimmick, Mike Hagmeier,, Dominick Sondrini, y a nuestra red de colaboradores en el Departamento de Servicios a Veteranos de Massachusetts, así como nuestro Especialistas de Servicios de Reingreso y Especialistas de Apoyo a los Compañeros/as de Span, Inc., quienes han ayudado a muchas mujeres, tanto dentro de la prisión como en la comunidad, a lograr un reingreso a la sociedad exitoso. Estas personas nos han ayudado a adaptar el programa MISIÓN a las necesidades de personas con problemas con la justicia criminal, y simultáneamente han hecho un trabajo magnífico con muchos clientes que han participado y han sacado provecho del programa. Muchas gracias, por enseñarnos acerca de sus clientes y por el apoyo incondicional que han ofrecido a todos los que han necesitado ayuda de ustedes. También estamos en deuda con Elizabeth Orvek y Stephanie Singer, nuestras magníficas administradoras del programa. Ellas se encargaron de mantener nuestro proyecto y los manuales en marcha, e hicieron que nuestro trabajo fuera fácil y agradable. Merrill Rotter, M. D. , Matthew Stimmel, Ph.D., Stephanie Hartwell, Ph.D., Hank Steadman, Ph.D., Daniel Abreu MS, CRC, LMHC también nos han ayudado conceptualizar algunos aspectos relacionados con la justicia criminal de este manual y cuaderno de ejercicios, y estamos agradecidos por su ayuda.

Deseamos reconocer los valiosos comentarios en respuesta a la primera edición del Manual de Tratamiento MISIÓN (Smelson, et al., 2007) y el Libro MISIÓN del Participante (Smelson, et al, 2007) hechos por Alan Felix, M. D., Pat Corrigan, Psy.D., Moe Armstrong, M. B. A., Matthew Chinman, Ph.D., Miklos Losonczy, M. D., Ph.D., Sarah Guzofski, M. D., Manny Guantez, Psy.D., y Chris Barton, M. S. W., y el trabajo de el equipo original de la MISIÓN que incluye a Bradley Sussner, Ph.D., Mark Benson, M. S. W., Chandra Mustafa, B. S. W., Louise Romalis, B. A., C. S. W., Mike Somers, Stephen White, Hamilton Cook, y Ray Gaines. Nuestro esfuerzo continua la obra del pionero Douglas M. Ziedonis, M. D., M. P. H., y hemos adaptado los principios y ejercicios de su *Dual Recovery Therapy (DRT)* para el programa MISIÓN, edición para veteranos (MISIÓN-VET), y ahora también para los programas MISIÓN-CJ. Además nos hemos beneficiado de la contribución del equipo de desarrollo de *Critical Time Intervention (CTI)*, Ezra Susser, M. D., Alan Felix, M. D., Dan Herman, Ph.D. y Sarah Conover, Ph.D.

Introducción al cuaderno del participante MISIÓN-CJ:

La Parte 1, Sección A de este cuaderno contiene ejercicios auto-guiados. Los ejercicios "Plan de Prevención de recaídas" y "Prevenir y Combatir el Estrés" se han adaptado de *Illness Management Recovery Kit* (edición de evaluación), *Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2005)*. Los ejercicios "PICBA", "Cómo superar el miedo," y "Cómo crear la vida que desea" se han adaptado con el permiso de los Especialistas de Apoyo para compañeros/as del *Appalachian Consulting Group (2006)*. La "Planificación del Empleo y la Educación" o "*Toolkit*" se ha adaptado con el permiso de:

Legere, L., Furlong-Norman, K., Gayler, C. & St. Pierre, C., (2009). *Higher Education Support Toolkit: Assisting Students with Psychiatric Disabilities Boston: Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.*

Parte 1, Sección B incluye listas de comprobación que también fueron adaptados del *Illness Management Recovery Kit*. Con agradecimiento reconocemos estas fuentes importantes. Inicialmente, los ejercicios fueron adaptados por el equipo original de escritores de la MISIÓN, como Alan Marzilli, Julia Tripp, y Susan Colinas. Alan Marzilli y Julia Tripp también escribió las lecturas contenidas en la parte 2 de este libro.

Parte 1, Sección C contiene ejercicios utilizados por participantes del programa MISIÓN. Alguno componentes de estos ejercicios se desarrollaron originalmente para el *Dual Recovery Therapy (DRT)*, un tratamiento integrado para ayudar a proveedores de servicios clínicos a tratar más eficazmente a clientes con trastornos de salud mental y de abuso de sustancias concurrentes. Entre los diseñadores principales de este enfoque están Douglas Ziedonis, M. D. , M. P. H., Jonathan Krejci, Ph.D., y Elizabeth Epstein, Ph.D. Les agradecemos profundamente que nos permitan utilizar estos ejercicios para mejorar nuestro programa y a reproducirlos en este manual. Para adquirir copias del manual original de DRT o para obtener más información sobre este enfoque, póngase en contacto con:

Douglas M. Ziedonis
Professor and Chair,
Department of Psychiatry
University of Massachusetts Medical School/UMass Memorial Medical Center
55 Lake Avenue North
Worcester MA 01655
Correo electrónico: Douglas.Ziedonis@umassmemorial.org

Parte 2, Sección A contiene información sobre una variedad de temas relacionadas con mantener la recuperación, también incluye consejos prácticos de los Trabajadores Sociales y los especialistas de apoyo de compañeras/os de la MISIÓN. Los temas abordados incluyen entender enfermedades mentales, habilidades de afrontamiento, prevención de recaídas y reincidencia, administración de medicamentos y el uso de Internet para obtener información sobre la recuperación.

Parte 2, Sección B contiene información para ayudarle a llevar una vida satisfactoria en la comunidad, en particular después de haber pasado una cantidad de tiempo considerable encarcelado, en un programa de tratamiento residencial, o en un programa de viviendas de transición.

Las siguientes instituciones están afiliadas con y han participado en la redacción del Cuaderno del Participante de MISIÓN-CJ:

- United States Department of Veteran Affairs (VA)
 - National Center on Homelessness Among Veterans
 - Edith Nourse Rogers Memorial Veterans Hospital (Bedford VA)
 - Center for Healthcare Organization and Implementation Research (CHOIR)
 - VA New England healthcare System (VISN 1)

- Massachusetts Department of Mental Health

- University of Massachusetts Medical School
 - Department of Psychiatry

- University of Massachusetts, Boston
 - Department of Sociology

PARA EMPEZAR

Usted , como muchos otros, ha optado por embarcar en el camino hacia la recuperación de la salud mental, abuso de sustancias, y otros temas relacionados como los problemas con el sistema de justicia criminal, la falta de vivienda, y / o el desempleo. Las trayectorias de las personas tienen algunas similitudes, pero debido a que cada persona es diferente, cada trayectoria es única. Todos tenemos diferentes obstáculos que superar, diferentes puntos fuertes y debilidades, diferentes recursos en los que apoyarnos, diferentes experiencias, y diferentes objetivos. En otras palabras: su idea de lo que significa la "recuperación" puede ser diferente a la de otra persona, lo cual es normal. MISIÓN-CJ presta atención a su nivel de riesgo, sus necesidades, y sus reacciones. Éste enfoque permite que usted y el equipo de tratamiento MISIÓN-CJ trabajen juntos para formular un plan individualizado que se ajusta a sus necesidades específicas y sea más efectivo para usted. Con este objetivo, vamos a trabajar con usted para ayudarlo a controlar y minimizar los riesgos relacionados con la reincidencia y la recaída al abuso de sustancias durante las primeras etapas de su recuperación. Juntos, vamos a responder a las siguientes preguntas:

¿Dónde está ahora?

¿A dónde quiere ir?

¿Cómo va a llegar a su meta?

¿Cuáles son los obstáculos en su camino, y cómo los puede sobrepasar?

¿Qué cualidades tiene usted a su favor, y cómo va a utilizarlas para sacar ventaja?

Este libro contiene ejercicios y lecturas que le ayudarán a alcanzar sus objetivos de recuperación. Contiene ejercicios que le ayudarán, por ejemplo, a reconocer, nombrar y conquistar los retos dentro y fuera de usted mismo para hacer frente a sus miedos. Usted también aprenderá a razonar detalladamente sus opciones en situaciones difíciles, a identificar las posibles causas de una recaída, y finalmente, aprenderá a prevenir "un desliz". Los ejercicios de este libro no tienen respuestas incorrectas. Utilizamos las experiencias de a otros que también exploran sus problemas con valentía. Escuchar las experiencias de ellos será importante, ya que aprender de los demás le puede ayudar a examinar y a entender su propio proceso mental.

Este libro se divide en dos partes: La Parte 1, Sección A, incluye siete ejercicios que se pueden utilizar mientras usted esté inscrito activamente en el programa MISIÓN-CJ. La Sección B consta de tres listas de comprobación que son simples herramientas diseñadas para ayudarlo en su recuperación. La Parte 1, Sección C , contiene herramientas y lecturas de la Terapia de Recuperación Dual (Dual Recovery Therapy, DRT). Todos los ejercicios y listas de comprobación

fueron diseñados para ayudarle a fortalecer y consolidar las técnicas y herramientas de recuperación que usted desarrollará durante su participación en el programa MISIÓN-CJ. Mientras esté inscrito activamente en el programa, usted se reunirá con su especialista de apoyo para compañeros del programa MISIÓN-CJ una vez a la semana para una "sesión de *check-in* " enfocadas en los ejercicios y materiales contenidos en este libro. Por favor, no dude en contactar a su especialista de apoyo para compañeros/as de la MISIÓN-CJ para discutir sus ideas o preguntas acerca de los ejercicios de este libro que usted va a completar por su cuenta. Además, recomendamos que también hable de estos materiales con su trabajador/a social de la MISIÓN-CJ, así como con otros proveedores de servicios clínicos fuera de su equipo de MISIÓN-CJ ya que estos proveedores también son esenciales para su recuperación.

La Parte 2, "Lecturas y reflexiones", contiene una colección de perspectivas útiles sobre del proceso de recuperación de abuso de sustancias, así como

consejos para continuar mejorando una vez acabado su programa MISIÓN-CJ. El material contenido en la Parte 2 también plantea una serie de preguntas para que usted reflexione a lo largo del programa MISIÓN-CJ, y después de terminarlo. Estas reflexiones pueden ocurrir durante momentos de tranquilidad estando solo, al hablar con otras personas, o al escribir sus pensamientos en un diario. Por favor si tiene preguntas, preocupaciones o algo relacionado estas lecturas no está claro, consulte con su especialista de apoyo para compañeros/as de MISIÓN-CJ, su trabajador/a social de MISIÓN-CJ u otros proveedores de servicios en la comunidad.

** Si la cantidad de material le parece abrumadora, no se preocupe, su especialista de apoyo para compañeras/os de la MISIÓN-CJ le ayudará a completar y entender todos los materiales del programa. MISIÓN-CJ.

** Este libro fue escrito para usted por otras personas que se preocupan por ayudarle a desarrollar nuevas habilidades y para ofrecerle esperanza durante su recuperación. ¡Buena suerte!

[blank page]

MISIÓN

JUSTICIA CRIMINAL

CUADERNO DEL PARTICIPANTE



PRIMERA PARTE

EJERCICIOS Y LISTAS DE COMPROBACIÓN

INTRODUCCIÓN A LA 1ª PARTE

Usted está participando en el programa MISIÓN-CJ porque está intentando reducir su implicación con el sistema de justicia criminal y desea recuperarse de problemas de salud mental, abuso de sustancias, falta de vivienda, desempleo, y / o experiencias relacionadas con traumas. Muchas veces, mientras usted está en tratamiento para problemas de salud mental y abuso de sustancias, o está cumpliendo condena en la cárcel/prisión, su vida está muy controlada: las actividades están programadas, y tiene que cumplir una serie de expectativas, como hacerse pruebas de uso de drogas y alcohol.

La MISIÓN-CJ añade otra dimensión a su recuperación al ofrecerle nuevas habilidades y ayudarle a identificar y a conectarse a recursos comunitarios. La MISIÓN-CJ utiliza un modelo de tratamiento integrado, es decir, que presta atención a su salud mental y su abuso de sustancias simultáneamente, e identifica la relación entre estos dos problemas. También reconoce que muchas personas que sufren problemas psicológicos y de abuso de sustancias tienen algún trauma en su pasado, lo cual puede impactar su recuperación.

Si usted se encuentra bajo la supervisión del sistema de justicia criminal, usted debería de discutir con su abogado, o con su trabajador/a social, y / o su oficial de libertad condicional como le podría afectar si decide no participar en este programa. Aunque este es un programa voluntario, personas bajo la supervisión de una entidad de justicia penal podrían tener consecuencias legales negativas si no participan. Tomar decisiones de este tipo, es una parte importante del proceso. Es posible que usted prefiera rechazar los

servicios MISIÓN-CJ y / o cumplir su sentencia en la cárcel en vez de embarcar en el tratamiento. Este manual asume que usted ha dado su consentimiento para recibir los servicios de MISIÓN-CJ, y uno de los objetivos del programa es brindarle apoyo para que usted no vuelva a ser arrestada/o o vuelva a tener problemas con el sistema de justicia criminal.

Aunque este programa está centrado en el apoyo de un Trabajador/a Social y un Equipo de Especialistas de Apoyo para Compañeros/as, es importante que usted les ayude compartiendo sus pensamientos y sentimientos para que su Trabajador/a Social de La Misión CJ y su Especialistas de Apoyo para Compañeros/as puedan ayudarle a identificar posibles causas y soluciones de sus angustias o problemas. Este tratamiento está diseñado tomando en cuenta su historial y necesidades. Por lo tanto, para alcanzar el éxito en su recuperación es fundamental que usted comparta su opinión de cómo van las cosas de forma continua. Como hemos señalado previamente, en el mundo de la justicia criminal, es posible que usted se vea obligado a llevar a cabo acciones concretas, para cumplir con órdenes judiciales, tal como supervisiones comunitarias o obligaciones de esa naturaleza. Es posible que su Trabajador/a Social y su Especialista de Apoyo para Compañeros/as estén bajo mandato de hablar sobre su desarrollo en el programa, con personas interesadas, incluyendo oficiales de la libertad condicional o *parole*, por lo cual su consentimiento y autorización para esta comunicación es importante. El programa MISIÓN-CJ está diseñado para apoyarle en su recuperación y para ayudarle a tomar decisiones positivas que faciliten el cumplir

con los términos impuestos por el sistema de justicia criminal. Además, la MISIÓN -CJ también está diseñada para ayudarle a tomar decisiones positivas con respecto a su tratamiento y recuperación, por ejemplo usted aprenderá a reconocer momentos en los cuales sus pensamientos le ponen a riesgo de volver a ser detenido. Nuestro principal objetivo es ayudarle a avanzar en su trayecto a la recuperación, y la primera sección del cuaderno de ejercicios facilitará este proceso.

La Parte 1 contiene ejercicios y listas de comprobación que usted debe completar mientras está recibiendo los servicios de la MISIÓN-CJ. Es necesario que discuta la duración de su compromiso con el programa, MISIÓN- CJ, con su Trabajador/a Social y su Especialista de Apoyo para Compañeros/as al comienzo del tratamiento. Estos materiales también pueden servir para reforzar las técnicas de recuperación que ha desarrollado, después de completar el programa de la MISIÓN-CJ.

- La primera serie de ejercicios en la Sección A son "Ejercicios Auto-guiados;" usted los hará por su cuenta a medida que aumente su comodidad con los sentimientos relacionados a las causas de su situación actual. Hacer los ejercicios le ayudará a comenzar la planificación de algunas de las tareas necesarias para su recuperación. Es útil escribir en un diario personal o simplemente tomar notas dentro de este libro; escriba acerca de lo que usted ha aprendido y de vez en cuando reflexione sobre sus experiencias. Una vez a la semana usted tendrá una sesión *Check-In* con su Especialista de Apoyo para los Compañeros/as de la MISIÓN-CJ, quien seguirá su desarrollo a lo largo del programa y le ayudará a asimilar los materiales contenidos en este libro.

- Las listas de comprobación en la Sección B son simples y sencillas herramientas que le ayudarán a identificar cuestiones importantes, para que usted las afronte y se sienta más cómodo hablando de ellas. Una vez más, cuente con una sesión *Check-In* semanal; en esta su Especialista de Apoyo para Compañeros/as evaluará su progreso y responderá todas sus preguntas acerca de las listas de comprobación.

- El segundo grupo de ejercicios en la Sección C, "*(Dual Recovery Therapy; DRT) Terapia de Recuperación Dual: Herramientas y Lecturas*", serán utilizados con su Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ en las sesiones de Terapia de Recuperación Dual.

Para obtener el máximo provecho del tratamiento integrado propuesto en la MISIÓN-CJ, hay que ser honestos acerca de lo que está pasando y lo que espera lograr durante el programa. Participantes de programas MISIÓN para evitar la cárcel, observan lo siguiente:

- *"Si no fuera por el programa MISIÓN, y su ayuda, estaría en la cárcel ahora mismo. Todavía tendría de 18 a casi 20 meses de sentencia. Estar sentado en la cárcel no es la respuesta. No ayuda a que la gente se mejoren, porque ellos no ofrecen servicios como este, mejor dicho, puede ser que ofrezcan estos servicios pero uno no tiene la libertad de ir a las sesiones. Te dicen cuándo te tienes que levantar y cuándo te vas a dormir. Te controlan cada minuto del día. Y aquí [en la Misión], si sigo el programa, tengo la libertad de seguir el programa, mientras que si no soy honesto y sincero conmigo mismo y con el equipo del programa, no me estoy ayudando a mí mismo."*

- *"Me he abierto más, expuesto más. He tirado 'mis muros', por eso mis compañeros están empezando a conocerme. Me sentía deshonrado, pero ahora hablo con gente y siento que estamos en el mismo nivel. Me siento mucho más positivo. Yo no quiero morir. Las drogas están tratando de matarme, y yo estaba tratando de matarme con las drogas. Entiendo estas cosas mejor ahora que estoy tratando de hablar más."*
- *"De lo que trata esto es que tenemos que ser honestos con nosotros mismos primero, y luego cuando nos sentamos a la mesa. Nosotros tenemos que traer esa honestidad a la mesa, como por ejemplo: "Ok, he abusado*

de sustancias en los últimos 30 días: me bebí una cerveza."

A lo largo de este libro de trabajo, se habla de la recaída y la reincidencia, las cuales tienen que ver con retomar el uso de sustancias o actividad criminal, respectivamente, después de un período de sobriedad o inactividad. Éstos términos se definen más adelante con mayor precisión, de acuerdo con el diccionario Webster. Este libro de trabajo proporciona herramientas importantes para ayudarle a disminuir las posibilidades de la recaída y la reincidencia a lo largo de su recuperación

RECAÍDA Y REINCIDENCIA DEFINIDAS POR LA MISIÓN-CJ

-Recaída: "volver a ciertos problemas (como el uso de sustancias o la enfermedad mental) particularmente después de una aparente mejoría."

-Reincidencia: "tendencia a volver a un comportamiento criminal."

SECCIÓN A: EJERCICIOS PERSONALES

Los ejercicios nos hacen más fuertes. Hacemos ejercicio para que nuestros músculos trabajen mejor, para ser capaces de hacer cosas que antes no podíamos hacer, para ser más flexibles y estar en forma. Aunque los ejercicios que se tienen que hacer aquí son de lápiz y papel, tienen el mismo propósito. Mediante su uso, usted adquirirá claridad, habilidades, y el autoconocimiento. Usted puede utilizar estos ejercicios tan a menudo como le sea necesario.

Cada ejercicio comienza con una hoja que le da información básica sobre el ejercicio, incluyendo:

- ¿Para qué sirve?
- ¿Por qué funciona?
- ¿Cuándo lo debo de utilizar?
- ¿Cómo lo debo de hacer?

La lectura de esta información antes de comenzar le ayudará a entender el propósito del ejercicio y cómo puede utilizarlo como parte de su recuperación.

La portada es seguida por un ejemplo del ejercicio ya completado. Estos ejemplos muestra posibles respuestas que otras personas darían a la misma preguntas que usted va a responder. Para muchos de los

ejercicios, además de un ejemplo general, hay un ejemplo para veteranos y mujeres; estos resaltan la información que puede ser más relevante para las personas en estos grupos. Sus respuestas serán diferentes, pero si alguna pregunta no está clara o nada le viene a la mente, los ejemplo de otras personas podrían ayudarle a entender la pregunta o a enfocar sus ideas.

Después de la portada y el ejemplo, se llega al propio ejercicio. Usted debe de rellenar los ejercicios. Tome su tiempo y asegúrese de que usted está dando la respuesta más sincera y completa que puede dar en este momento de su vida. Cuando haya completado el ejercicio, piense en lo que ha aprendido y si lo desea, puede plantear los temas que le interesen a su Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ, Trabajador Social, Consejeros, otros compañeros en recuperación y / o las personas que le conocen bien.

Muchas personas han utilizado estos ejercicios y han aprendido de ellos. Esperamos que le ayude a usted también.

EJERCICIO 1: MIRANDO HACIA ATRÁS, AVANZADO HACIA ADELANTE

Adaptado de : *Re-entry after Prison-Jail : A Therapeutic Curriculum for Previously Incarcerated People with Mental Illness & or Substance Use Disorders*, Rotter, M. R. & Massaro, J., 2011.

¿Para qué sirve?

Este ejercicio está diseñado para ayudarle a reflexionar sobre dónde ha estado usted y hacia dónde quiere ir a lo largo de su camino a la recuperación. También le servirá para crear un diálogo que usted puede usar con su Trabajador Social y el Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ. Este diálogo ayudará a que su equipo de apoyo conozca bien su historia, así le podrán brindar mejor asistencia a lo largo de su recuperación.

¿Por qué funciona?

Todo el mundo tiene un camino diferente. Mientras que algunas de sus experiencias podrían ser similares a las de otros participantes de la MISIÓN-CJ, usted podría tener experiencias únicas que afecten de diferentes maneras las metas para su recuperación. Ser consciente de su historia puede ayudarle a comunicar sus necesidades a lo largo de su recuperación y a crear una nueva idea de dónde desea ir en su recuperación.

Cuándo utilizarlo:

A medida que usted se va acostumbrando al programa, le recomendamos que complete primero este ejercicio. Responder preguntas iniciales acerca de su pasado y pensar en qué cambios quiere hacer usted en su futuro, le ayudará a pensar y comunicar las preocupaciones relacionadas con éstos temas a medida que avanzamos a través de otros ejercicios que tratan temas específicos.

Cómo utilizarlo:

Al responder las preguntas, sea honesto con usted mismo. Al compartir su historia con su Trabajador Social o Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ, sea honesto con ellos también. De esa manera, usted puede examinar lecciones aprendidas y reflexionar sobre el pasado, a la vez progresando hacia una recuperación exitosa.

MIRANDO HACIA ATRÁS, AVANZANDO HACIA ADELANTE (EJEMPLO)

1. Describa los eventos que le llevaron al programa.

Mi adicción a la heroína se me fue de las manos. Una noche, las ganas de usar drogas se hicieron insoportables. Después de haber gastado todo mi dinero en drogas, yo estaba en la ruina. Cuando escuché salir a mi vecino, intenté robar su apartamento. Se le olvidó algo y al volver me sorprendió robándole. Lo golpeé y le dejé inconsciente. La policía me encontró en casa de mi hermano, todavía bajo los efectos de las drogas que había comprado con el dinero que le robé a mi vecino. Me arrestaron por asalto y robo, y fui condenado a seis meses de cárcel. Mi abogado me consiguió una plaza en el Programa MISIÓN-CJ.

2. ¿Qué se siente al ser encarcelado?

No es un lugar al que quiero volver. Yo estaba siempre nervioso. No sentía que podía confiar en nadie. Por encima de todo, nunca me sentí seguro. Un minuto estaba todo tranquilo y al siguiente empezaba una pelea que todos presenciaban, pero de la que nadie quería hablar. Lo único que deseaba era no ser yo el próximo que reciba los golpes.

3. ¿Qué se siente una vez se ha salido de prisión?

Me alegro de estar fuera, no me malinterpreten, pero no estoy seguro de los pasos que debo tomar. He destruido muchas relaciones y los pocos amigos que me quedan están metidos en el mundo de fiestas y drogas. No quiero volver a ese estilo de vida, pero me siento solo. No sé muy bien cómo empezar de nuevo.

4. Nombre tres metas positivas que le gustaría lograr durante su recuperación:

- 1. Mantener mi sobriedad.*
- 2. Conseguir un trabajo.*
- 3. Reconectar con mi hijo.*

MIRANDO HACIA ATRÁS, AVANZANDO HACIA DELANTE (EJERCICIO)

1. Describa los eventos que le llevaron al programa.

2. ¿Cómo se sintió usted al ser encarcelado o al haber estado en prisión (si usted no estuvo encarcelado o en la prisión, pero le arrestaron, como se sintió al ser arrestado)?

3. ¿Cómo le ha ido a usted desde que salió?

4. Nombre tres metas positivas que le gustaría alcanzar durante su recuperación.

1.

2.

3.

EJERCICIO 2: AFRENTAR TEMAS DE REINGRESO A LA COMUNIDAD

Adaptado de: Re-entry after Prison/Jail: A Therapeutic Curriculum for Previously Incarcerated People with Mental Illness &/or Substance Use Disorders, Rotter, M. R. & Massaro, J., 2011.

¿Para qué sirve?

Este simple ejercicio está diseñado para ayudarle a identificar y afrontar temas que le pueden haber ayudado a protegerse en la cárcel, pero que pueden estar causándole dificultades ahora que ha regresado a la comunidad.

¿Por qué funciona?

Aprender a adaptarse a un nuevo entorno incrementa su probabilidad de supervivencia. Con el tiempo, su nuevo código de conducta puede convertirse en un instinto. Sin darse cuenta, usted puede estar utilizando formas de ser que le ayudaron a sobrevivir en prisión pero que le pueden estar creando dificultades ahora al reintegrarse en la comunidad. Identificar algunas dificultades comunes de reingreso y reemplazarlas con otras habilidades adaptativas puede facilitar su transición a la comunidad, así como ayudar a alcanzar más fácilmente sus metas de recuperación.

Algunos temas de reingreso comunes:

- Cumplir tu propia condena: Pensar en sí mismo, ser autosuficiente, no hacer caso de las acciones de los demás.
- Ver sin ver: Otra frase utilizada para describir "Cumplir tu propia condena."
- Respeto: Ser amable, sin ser visto como alguien débil. No permitir faltas de respeto, y responder inmediatamente a cualquier provocación.

- Chivatos y Soplones reciben puñaladas (Snitches get stitches): Usar la táctica del cerrojo y nunca delatar; Esto incluye nunca dar información a trabajadores sociales o del gobierno.
- Intimidación: El uso de amenazas verbales, gestos agresivos, y la agrupación en pandillas, para mantener el respeto y no ser visto como alguien débil.
- Confianza: Manipular con el fin de evitar vulnerabilidad o peligro.
- Vigilancia: Un estado de alerta máxima constante, que mantiene una sensación seguridad.
- Condena: Tratar a programas de tratamiento como extensiones de la sentencia de prisión.
- Libertad: ver las reglas y estructuras del tratamiento como limitaciones de libertad.
- Aislamiento: No llamar la atención y pasar desapercibido para evitar el peligro.
- Medicamentos: Una señal de debilidad para presos, ya que los efectos de sedantes de algunos medicamentos reducen el sentido de estar alerta. Preferencia por las drogas callejeras.
- Fuerza: Demostrar su fuerza o provocar a otros para demostrar fuerza y diferenciar los fuertes de los débiles.

Cuándo utilizarlo:

Comience temprano. Cuanto antes se identifiquen y se trabajan estos diferentes temas, más pronto podrá reemplazarlos con estrategias de adaptación que le ayudarán a sacar el máximo provecho de sus oportunidades en el tratamiento y dentro de la comunidad. Tenga en cuenta, sin embargo, que esto habrá que practicarlo y puede llevar tiempo.

Cómo utilizarlo:

Mientras usted hace su hoja de ejercicios, piense en qué dificultades ha tenido durante su reintegración a la comunidad. Identifique qué temas de reingreso le ha costado más cambiar y escríbalos. Describa cómo le ayudaban esos comportamientos durante su encarcelamiento. Y escriba ahora cómo estos comportamientos le dan

problemas durante su reintegración. Finalmente, describa comportamientos diferentes que sean más convenientes a su situación actual. Para recibir apoyo adicional, consulte con su Trabajador/a Social o Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJE. a medida que continúe trabajando con estos temas de reingreso.

TEMAS DE REINGRESO (EJEMPLO)

1. Temas de reingreso a tener en cuenta.

1. *Cumpliendo mi propia condena.*

2. *Vigilancia.*

3. *Respeto.*

2. Cómo le ayudaron los temas de reingreso durante su encarcelamiento.

1. *Cumplir mi propia condena: Ocuparme solo en mis asuntos me ayudó a mantenerme fuera de algunos de los conflictos entre los demás presos.*

2. *Vigilancia: En la cárcel, era difícil predecir el peligro. Mantenerme alerta me ayudó a permanecer seguro.*

3. *Respeto: Si eres visto como una persona débil en la cárcel es casi seguro que se van a aprovechar de ti. Por otro lado, si la gente te respeta, es más probable que te dejen en paz. Mantener mi respeto en la cárcel fue siempre una gran prioridad.*

3. Cómo los temas de reingreso me están creando barreras durante la reentrada en la comunidad.

1. *Cumplir mi propia condena: Algunos de mis viejos amigos me han llamado un par de veces. Siguen bebiendo y drogándose. No he hablado con mi Trabajador Social porque hasta ahora he manejado la situación bien, pero mis amigos siguen usando, y se está haciendo difícil rechazarlos.*

2. *Vigilancia: Como en la cafetería de la cárcel, siempre trato de sentarme en el asiento de la esquina. Así, mi espalda está contra la pared y puedo ver si el peligro viene de frente.*

3. *Respeto: Algunos adolescentes tropezaron conmigo mientras yo estaba en el supermercado y les grité que tengan cuidado y miren por donde caminan. Se asustaron rápidamente y se fueron a otro pasillo. Uno de los gerentes vio lo que pasó y me pidió que me fuera de la tienda.*

4. Comportamientos alternativos y más convenientes a su situación actual:

1. *Cumplir mi propia condena: Hablar con mi Trabajador Social o Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ.*

2. *Vigilancia: Hablar con mi terapeuta, el Dr. Smith. Probablemente tiene algunos consejos sobre cómo relajarme y me puede dar información acerca algunos medicamentos.*

3. *Respeto: Asistir a terapia de grupo para el manejo del enojo, aprender a controlar mis impulsos agresivos y practicar mejores formas de comunicación.*

TEMAS DE REINGRESO (EJERCICIO)

1. Temas de reingreso a tener en cuenta:

1.

2.

3.

2. Cómo me ayudaron los temas de reingreso durante mi encarcelamiento:

1.

2.

3.

3. los temas de reingreso me están creando barreras durante mi reingreso en la comunidad:

1.

2.

3.

4. Comportamientos alternativos y más convenientes a su situación actual:

1.

2.

3.

EJERCICIO 3: DEJAR EL CICLO CRIMINAL ATRÁS Y AVANZAR HACIA UNA VIDA POSITIVA

¿Para qué es?

Este ejercicio está diseñado para ayudarle a examinar su vida y considerar algunos factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de que usted vuelva a ser arrestado. Si su historial criminal demuestra una tendencia a ser arrestado, este ejercicio es para usted. Le puede asistir a pensar en el estilo de vida que desea tener y a comprender cómo nuevos arrestos pueden impedir que alcance sus metas. Las listas a continuación destacan una serie de razones por las cuales algunas personas tienen más dificultades para salir del ciclo criminal.

Factores Comunes que Aumentan el Riesgo de nuevos Arrestos: (ANDREWS & BONTA, 2010)

- Las actitudes negativas, los comportamientos y acciones que van contra la sociedad
- Influencias negativas de sus compañeros
- Tendencia continua a tener pensamientos criminales
- Tendencia a romper las reglas y leyes
- Relaciones familiares y/o sentimentales negativas
- Problemas con, o falta de, estudios y / o trabajo
- Pocas actividades positivas durante el día
- El uso de sustancias

Razones Comunes por las Cuales Muchas Personas tienen problemas Rompiendo el Ciclo Criminal

- Falta de motivación para cambiar
- Sentir poca conexión con el tratamiento

- Su estilo de aprendizaje interfiere
- Se siente fuera de lugar (debido a la diferencias culturales / étnicas/ raciales / sociales)
- Problemas de salud mental interfieren (por ejemplo, la ansiedad y / o la depresión hacen que sea difícil salir de la cama, ir a citas, etc.)
- Siente que usted no le cae bien a los proveedores del tratamiento debido a sus antecedentes criminales

¿Por qué funciona?

Ser arrestado es un proceso complicado. En primer lugar, las circunstancias de vida que llevan a alguien tomar acciones que resultan en un arresto, pueden haber empezado mucho tiempo antes que el momento del arresto. Además, la policía puede decidir arrestar por razones muy diferentes. Estudios científicos están empezando a demostrar que personas con ciertos patrones de vida son más propensas a acabar arrestadas. Algunos de estos patrones tienen que ver con la personalidad, decisiones personales, actitudes negativas, y otros temas listados anteriormente. Una serie de investigaciones han mostrado que tratamientos que prestan atención a las tendencias criminales puede cambiar muchos de estos patrones. Este ejercicio le ayuda a prepararse para ese tipo de trabajo.

Cuándo utilizarlo:

Este ejercicio se debe hacer cuando usted se sienta cómodo con los servicios de la MISIÓN-CJ. Puede ser un ejercicio que valga la pena repetir en diferentes momentos de su recuperación para ver si sus actitudes y comportamientos han cambiado con el tiempo. Usted notará si sus nuevas actitudes y comportamientos

disminuyen su posibilidades de volver a ser arrestado.

Cómo utilizarlo:

Lea los ejemplos de pensamiento criminal. Mire las preguntas y piense honestamente sobre su vida. Intente responder lo más abiertamente posible. Tómese su tiempo y piense en

respuestas inspiradas por su vida y experiencias.

1-Andrews, D.A., Bonta, J. (2010).
Rehabilitating criminal justice policy
and practice. *Psychology, Public Policy,
and Law*, 16, 39-55

EJEMPLOS DE PENSAMIENTO CRIMINAL

Enojo – Tener grandes enfados, explotar, meterse en peleas, sin para y calmarse.

Evadir – Después de recibir una pregunta personal y difícil, usted responde: "Esa pregunta no tiene sentido. ¡Oigaj...¿qué tipo de estudios tiene usted, Doctor?"

Culpar a los demás - "No fue mi culpa que me arrestaran. Fue idea de mi amigo que robáramos en esa tienda. El problema es que él no pensó en el escape y en escondernos y estar tranquilos por un tiempo. "

Excitación / Escapar del aburrimiento - "Vamos a meternos con esos muchachos, nos vamos a reír." O "No tengo nada mejor que hacer, vamos a ver si conseguimos un dinero, podemos escapar en el carro y ver si alguien nos persiguen."

Sentirse incapaz - "¿Quién va a contratarme a mí?" "Yo no puedo dejar de usar drogas, es lo único que se hacer."

Irresponsabilidad - "Yo no tengo que conseguir ese trabajo. Tengo beneficios de incapacidad, *'disability.'* O, cuidar a ese niño es la responsabilidad de ella. Yo no quería tener un hijo."

Irritabilidad – Enfadarse con la gente y reventar o instigarles. Sin darse cuenta del estrés interno que le puede llevar a estallar (por ejemplo, sentimientos no resueltos relacionados con eventos traumáticos pasados, no sentirse respetado, sentirse agobiado, sentirse avergonzado).

Mentir - A veces parece más fácil decir una mentira que decir la verdad. Tal vez hay una razón detrás de la mentira (vergüenza, rabia, deseo). A veces la gente está tan acostumbrada a mentir que ni siquiera se dan cuenta de que están mintiendo.

Pensamiento jerárquico - Reconociendo que en cualquier círculo social, algunas personas quieren estar encima y dominar, no importa cómo. Estar encima puede implicar hacer cosas que le hagan parecer fuerte y poderoso.

Proponer excusas - "Necesitaba el dinero. Nadie me dará un trabajo. No puedo vivir sin comer, y mis ganas de usar drogas estaban fuera de control."

COMO DEJAR ATRÁS EL CICLO CRIMINAL Y AVANZAR HACIA UNA VIDA POSITIVA (EJEMPLO)

PRIMERA PARTE:

1. Describa cuántas veces en su vida usted ha sido arrestado.

He sido arrestado ya cuatro veces. Fue por delitos como allanamiento de morada y también tengo un par de cargos por agresión.

2. Describa que piensa usted sobre estos arrestos.

Bueno, no me gusta la idea de haber sido arrestado, pero realmente creo que estas situaciones no fueron mi culpa. Yo crecí en un barrio duro, y todos mis amigos tenían el mismo tipo de estilo de vida. Además, la última detención no fue mi culpa - mi amigo nos metió en un lío y ahí fue que me llevaron preso.

3. Pregúntese honestamente cuanto le importa pasar tiempo en la cárcel y describa estos pensamientos.

Algunos días la cárcel es mejor que estar en la calle, sin casa. Veo a toda esta gente. Hay cosas peores.

4. Describa su nivel de motivación para evitar volver a ser arrestado. Sea honesto.

Bueno, a pesar de que dije que estar en la cárcel es a veces mejor que estar sin casa, no es tan bueno como tener un techo propio. Parece que siempre cometo un error cuando salgo de la cárcel, pero creo otra forma de vivir sería mejor. Aún así, es difícil ver el camino.

5. Describa quién en su vida (familia, amigos) le ayuda a tener éxito y quién puede influirle a tomar malas decisiones.

Tengo algunos amigos que me apoyan. Y a mi madre le gustaría verme triunfar. Está frustrada porque cada vez que me quedo en su casa llevo a malas influencias. Mi problema con la droga es lo que me mantiene en este ciclo. Yo sé que amigos me ayudan y los que me llevan de vuelta a el mal camino oscuro. Una vez tuve un padrino de NA que me ayudó a permanecer sobrio durante 11 meses.

6. Describa cómo pasa usted su tiempo. Si usted tiene tiempo, ¿cómo podría utilizarlo de forma más productiva?

Me paso la mañana en la cafetería. Voy de mesa en mesa hablando con diferentes amigos. También paso mucho tiempo en mi habitación. No hay mucho que hacer. Tengo beneficios de incapacidad 'disability' y no puedo arriesgarme a trabajar, y perder esa ayuda. De vez en cuando hago unos días en trabajo de construcción.

7. Identifique a dos personas que usted conoce o haya oído hablar de ellas: una que ha continuado siendo arrestada, y otra persona que ha cambiado su vida. ¿Qué ayudó a esa persona a “dar el cambio” y salir del ciclo criminal?

1. Mi padre fue detenido tres veces, mantuvo el consumo de alcohol y se fue de casa cuando yo tenía 14 años. Después de eso, no volví a saber de él .

2. Conocí a un tipo en la cárcel que tenía una condena de 10 años. Me encontré con él por la calle hace ya unos años. Él estaba trabajando en un taller de mecánica, arreglando automóviles. Él dijo que había conseguido una casa. Nunca pensé que ese tipo cambiaría, pero me alegré por él. Supongo que lo que más le ayudó fue dejar las drogas. Y alguien se atrevió a darle oportunidad de trabajo.

SEGUNDA PARTE: COMO HACER EL CAMBIO (EJERCICIO)

1. Haga una lista de personas que pueden haber sido afectadas por sus acciones y cómo pueden haber sido heridas

- 1. La señora cuya casa robé- seguramente tuvo mucho miedo*
- 2. Mi hijo desde que me arrestaron otra vez y él lo sabe- Nunca conocerá a su papá*
- 3. Yo, porque acabé en la cárcel*

2. Identifique tres razones por las que las sentencias de cárcel y los arrestos han sido un problema para usted.

- 1. No veo a mi hijo muy a menudo*
- 2. Perdí mi casa*
- 3. Me siento atrapado*

3. Identifique tres personas (amigos, familiares u organizaciones) que usted podría contactar para buscar apoyo adicional.

- 1. Podría volver a hablar con mi mamá*
- 2. Me gustaría llamar a mi padrino de AA para ver si puede ayudarme otra vez*
- 3. Me gustaría llamar a mi Compañero/a de la MISIÓN-CJ para que me ayude*

4. Identifique las actividades de ocio que usted podría añadir a su día

- 1. Ir al gimnasio dos veces a la semana*
- 2. Ir a la iglesia cada semana*
- 3. Pasar un rato con mi padrino de AA tomando un café*
- 4. Tal vez tomar clase de algo*

5. Identifique tres barreras que no le dejan romper el ciclo criminal, e incluya maneras de acabar con estas barreras.

- 1. Mis amigos negativos siguen llamándome- pero yo puedo buscar a mi padrino de AA/NA o mi compañero/a de la MISIÓN-CJ antes de devolver una llamada*
- 2. No puedo conseguir un trabajo pagado- pero podría encontrar una actividad de voluntariado para empezar*
- 3. Estoy demasiado deprimido y no sé que hacer- pero mi Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ y mis compañeros pueden ayudarme a sacar provecho del tratamiento*

COMO DEJAR ATRÁS EL CICLO CRIMINAL Y AVANZAR HACIA UNA VIDA POSITIVA (EJERCICIO)

PRIMERA PARTE:

- 1. Describa cuántas veces en su vida usted ha sido arrestado.**
- 2. Describa que piensa usted sobre estos arrestos.**
- 3. Pregúntese honestamente cuanto le importa pasar tiempo en la cárcel y describa estos pensamientos.**
- 4. Describa su nivel de motivación para evitar volver a ser arrestado. Sea honesto.**
- 5. Describa quién en su vida (familia, amigos) le ayuda a tener éxito y quién puede influirle a tomar malas decisiones.**
- 6. Describa cómo pasa usted su tiempo. Si usted tiene tiempo, ¿cómo podría utilizarlo de forma más productiva?**
- 7. Identifique a dos personas que usted conoce o haya oído hablar de ellas: una que ha continuado siendo arrestada, y otra persona que ha cambiado su vida. ¿Qué ayudó a esa persona a “dar el cambio” y salir del ciclo criminal?**

SEGUNDA PARTE: COMO HACER EL CAMBIO (EJERCICIO)

- 1. Haga una lista de personas que pueden haber sido afectadas por sus acciones y cómo pueden haber sido heridas**

- 2. Identifique tres razones por las que las sentencias de cárcel y los arrestos han sido un problema para usted**

- 3. Identifique tres personas (amigos, familiares u organizaciones) que usted podría contactar para buscar apoyo adicional.**

- 4. Identifique las actividades de ocio que usted podría añadir a su día.**

- 5. Identifique tres barreras que no le dejan romper el ciclo criminal, e incluya maneras de acabar con estas barreras.**

EJERCICIO 4: PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Adaptado de: Illness Management and Recovery KIT (evaluation edition), Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2005.

¿Para qué es?

El plan de prevención de recaídas le ayuda a pensar con antelación sobre las causas que le pueden llevar a recaer en problemas de salud mental, abuso de sustancias y / o con la justicia criminal y lo que podría hacer para suspender el proceso de una recaída.

¿Por qué funciona?

Muchas veces, las recaídas pueden predecirse porque ciertos eventos las provocan, o ciertos sentimientos avisan que una recaída se está desarrollando. Si uno de estos eventos sucede o si hay señales de alerta, buscar apoyo adicional le puede ayudar a evitar una recaída o un posible arresto.

Eventos comunes que podrían desencadenar una recaída:

- Estar alrededor de personas que están usando drogas o participando en actividades criminales
- El dolor resultante de lesiones físicas
- Las situaciones estresantes que involucran a miembros de la familia
- Aniversarios de muertes (familia, amigos, otras personas importantes)
- Conflictos con un cónyuge o pareja
- Recuerdos de una experiencia traumática
- Los cambios de vida, como mudarse a una nueva ciudad
- La adaptación a la libertad condicional, especialmente en relación con restricciones de libertad
- Tener sanciones penales

- Una situación de estrés en el trabajo o problemas de dinero
- Ser víctima de un crimen

Algunas señales comunes que alertan una recaída incluyen:

- ‘*craving*,’ deseo vehemente físico
- No ir a reuniones de AA o NA
- Tener sueños con sustancias de abuso
- Pensar en su vida cuando usted usaba sustancias
- Recordar momentos del pasado donde usted estaba usando o comprando sustancias
- Sentirse tenso o nervioso
- Comer menos o comer más
- Dormir demasiado o muy poco
- Disminución de la necesidad de dormir
- Sentirse deprimido o triste
- No querer estar con gente o desear estar solo
- Sentirse irritable
- Dejar el tratamiento, incluyendo medicamentos
- Dificultad para concentrarse
- Pensar que la gente está en contra de usted
- Aumentar el gasto de dinero / comprar demasiado / vivir por encima de sus posibilidades
- Estar demasiado seguro de sus habilidades

Cuándo utilizarlo:

El mejor momento para desarrollar un plan de prevención de recaídas es antes de que realmente lo necesite - es decir, cuando se esté sintiendo bien. De esta manera, el plan ya estará listo para cuando usted lo necesite.

Cómo utilizarlo:

Es importante asegurarse de que sus respuestas realmente reflejen sus experiencias y deseos, y no solo repitan lo que usted ha leído o le han dicho. Asegúrese de que personas de

confianza tienen una copia de su plan para que puedan actuar en consecuencia si usted está en camino a tener una recaída o si tiene una recaída.

PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS (EJEMPLO)

Listado de hechos o situaciones que desencadenaron recaídas en el pasado¹.

1. Ejemplo GENERAL:

Un antiguo compañero de tragos vino de visita a la ciudad.

2. Ejemplo GENERAL:

Mi ex-esposa no me dejaba ver a mis hijos.

3. Ejemplo GENERAL:

Rechazaron mi aplicación de trabajo por mis antecedentes penales.

4. Ejemplo para VETERANOS:

Vi un programa de televisión que me hizo recordar cosas dolorosas de mi experiencia en el ejército.

5. Ejemplo para MUJERES:

Mi hijo/a dice que se siente más cómodo/a pasando tiempo con mi mamá desde mi arresto.

Listado de las señales de alerta que he tenido en el pasado:

- 1. Daba paseos por licorería.*
- 2. No podía dormir por la noche.*
- 3. Aumento de la irritabilidad.*
- 4. Me sentía excesivamente seguro en mi capacidad de permanecer limpio.*
- 5. Me sentí como si no pudiera respirar.*

Lo que creo que me ayudaría si estuviera teniendo una señal de alerta:

- 1. Pedirle a alguien que se asegure de que voy a las reuniones (AA,NA...).*
- 2. Pedirle a alguien que se asegure de que estoy tomando mis medicamentos.*
- 3. Ejercicios de respiración profunda.*
- 4. Hacer algo agradable para mí.*
- 5. Anotar los sentimientos relacionados con la recaída y la recuperación en mi diario.*

De quién me gustaría recibir ayuda, y qué me gustaría que esa persona hiciera:

- 1. Mi padrino o madrina de AA: que me ayude a mantenerme concentrado en mi recuperación.*
- 2. Compañeros en recuperación: que escuchen mis miedos y preocupaciones y que me entiendan.*
- 3. Amigos y familia: me mantienen lejos de la licorería.*
- 4. Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ: que se aseguren que estoy tomando mis medicamentos.*

A quién me gustaría que llamen en caso de emergencia:

- 1. Mi Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ, Adam: 555-3800*
- 2. Mi hermana, Sofía: 555-3900*
- 3. Mi médico de cabecera, el doctor Gold: 555-4000*

PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS (EJERCICIO)

Listado de hechos o situaciones que desencadenaron recaídas en el pasado:

1.

2.

3.

4.

Listado de las señales de alerta que he tenido en el pasado:

1.

2.

3.

4.

Lo que me ayudaría si estuviese teniendo alguna señal de alerta:

1.

2.

3.

4.

De quién me gustaría recibir ayuda, y qué me gustaría que hiciera esa persona:

1.

2.

3.

4.

A quién me gustaría que llamen en caso de emergencia:

1.

2.

3.

4.

EJERCICIO 5: PREVENIR Y COMBATIR EL ESTRÉS

Adaptado de: Illness Management and Recovery KIT (evaluation edition), Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2005.

¿Para qué es?

Esta sencilla herramienta está diseñada para identificar causas de estrés y le ayuda tanto a evitar el estrés como a hacerle frente más efectivamente.

¿Por qué funciona?

Todas las personas se enfrenta al estrés en sus vidas, pero ciertas cosas molestan a unas personas más que a otras. Identificar las fuentes de estrés le ayudará a responder adecuadamente. Además, diferentes personas obtienen resultados distintos de las estrategias para prevenir y afrontar el estrés, por eso será importante tener buenas estrategias para probar.

Cuándo utilizarlo:

Si usted se ha sentido estresado ya sea por su rutina diaria o por las cosas que están sucediendo en su vida, haga este ejercicio para ver si puede evitar que el estrés interfiera con lo que usted tiene que hacer.

Cómo utilizarlo:

Para ayudarle a identificar factores de estrés en su vida, use las listas de verificación 1 y 2 de la sección B contenidas en esta parte de su libro. Estas simples listas de verificación le ayudarán a identificar acontecimientos importantes de la vida que pueden causar estrés a largo plazo, los problemas cotidianos que al acumularse con el tiempo causan estrés, y las herramientas que le pueden ayudar prevenir o a afrontar el estrés. Si se le hace difícil responder las preguntas de este ejercicios, utilice estas listas de verificación.

EJERCICIO PREVENIR Y COMBATIR EL ESTRÉS (EJEMPLO)

Situaciones estresantes a tener en cuenta:

1. Ejemplo GENERAL:

Me pongo muy triste en el aniversario de la muerte de mi mamá, el cual pasé en la cárcel.

2. Ejemplo GENERAL:

Mi familia siempre discute y me dan consejos sin que yo los pida cuando todos nos reunimos.

3. Ejemplo para VETERANOS:

Soy nuevo en el Departamento de Asuntos de los Veteranos y no estoy seguro de cómo navegar el sistema.

4. Ejemplo para MUJERES:

Mi hermano, está cuidando a mis hijos mientras estoy en la cárcel, no quiere dejarlos a mi cuidado y ahora amenaza con demandarme por la custodia.

Mis estrategias para prevenir el estrés son:

1. Ejemplo GENERAL:

Voy a hablar con mi consejero/a acerca de mi duelo no resuelto sobre la muerte de mi mamá.

2. Ejemplo GENERAL:

En vez de ir a todos eventos familiares, voy a tratar de visitar los miembros de mi familia uno por uno.

3. Ejemplo para VETERANOS:

Hablaré con mi Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ, quien también es un veterano, y le pediré que me guíe a través del sistema de VA hasta que yo pueda hacerlo por mí mismo.

4. Ejemplo para MUJERES:

Voy a hablar con mi Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ y le pediré que me ayude a pensar sobre las maneras en la que puedo hacer frente a la situación.

Mis estrategias para combatir el estrés:

1. Ejemplo GENERAL:

Voy a contactar a mi consejero/a más frecuentemente para buscar apoyo adicional durante la semana del aniversario de la muerte de mi mamá.

2. Ejemplo GENERAL:

Voy a limitar las visitas familiares a una hora y me quedaré más tiempo a medida que empiece a sentirme más cómodo.

3. Ejemplo para VETERANOS:

Voy a tomarme las cosas con calma y aprender poco a poco cómo funciona el sistema para no agobiarme.

4. Ejemplo para MUJERES:

Voy a diseñar un plan con mi Trabajadora/o Social de la MISIÓN-CJ basado en la mejor estrategia que se nos ocurra para monitorizar mi tiempo y nivel de estrés.

PREVENIR Y COMBATIR EL ESTRÉS (EJERCICIO)

Situaciones estresantes a tener en cuenta:

1.

2.

3.

Mis estrategias para prevenir el estrés:

1.

2.

3.

Mis estrategias para combatir el estrés:

1.

2.

3.

Source: SAMHSA, Illness Management and Recovery KIT, Handout 7, "Coping with Stress"

EJERCICIO 6: "PICBA", UNA HERRAMIENTA PARA RESOLVER PROBLEMAS

Adaptado con la autorización de: Peer Specialist/Peer Support Training, Appalachian Consulting Group, 2006.

¿Para qué es?

Para ayudar a encontrar la mejor solución a un problema, explorando las consecuencias de sus decisiones.

¿Por qué funciona?

"Un problema claramente expresado es un problema casi resuelto." Las claves para resolver un problema son:

1. Ser capaz de observar un problema desde afuera con el propósito de verlo con objetividad
2. Estar dispuesto a no tomar una decisión importante hasta que esté claro que hay por lo menos dos opciones
3. Ser consciente de que siempre hay varias soluciones

Esta herramienta le ayuda a completar estos tres pasos. Después de utilizar esta herramienta por un tiempo, la usará más fácilmente por su cuenta, y de una forma casi automática.

Cuándo utilizarlo:

Usted puede utilizar esta herramienta cada vez que tenga un problema o situación que no está seguro de cómo manejar y sea difícil de resolver. También puede utilizar esta herramienta para ayudar a un compañero/a de la MISIÓN-CJ a solucionar un problema. A menudo ayuda el tener la opinión de personas a quién respetas. A veces, el uso de esta herramienta puede ayudarle a hacer un cambio que necesita en su vida.

Cómo utilizarlo:

(**PICBA**, es un acrónimo de las siguientes palabras en Inglés: *Problem, Impact, Costs /Benefits, Brainstorm, y Actions*)

PICBA es un proceso de cinco pasos. Los tres primeros pasos plantean el problema:

- Problema
- Impacto
- Costos / Beneficios

Los siguientes dos pasos avanzan hacia una solución:

- Lluvia de ideas
- Acciones

Puede utilizar esta herramienta con frecuencia para diferentes problemas y decisiones de su vida. Las siglas "PICBA" le ayudarán a recordar los pasos!

EJERCICIO PICBA (EJEMPLO)

Ejemplo GENERAL:

Raymond salió y adquirió unas cuantas aplicaciones de empleo. Raymond eligió trabajos en los cuales él ya tenía experiencia, que le interesan, y tienen potencial para avanzar. Sin embargo, todas las aplicaciones que Raymond consiguió preguntan sobre su historial de actividad criminal y requieren una verificación de antecedentes.

Ejemplo para VETERANOS:

A Raj se le ha ofrecido un trabajo a través de la Terapia de Trabajo Compensado “Compensated Work Therapy” (CWT) en el Departamento de Asuntos de Veteranos (VA). Esta oportunidad es interesante para él y ofrece posibilidades de promoción, pero el VA se encuentra en otra parte de la ciudad. Raj no tiene automóvil propio, y el turno de la mañana comienza antes de que el sistema de autobuses y metro se pongan en marcha y puedan llevarle al trabajo.

EJEMPLO DE MUJER:

Rashida tiene un certificado en cosmetología y ha solicitado varios trabajos en salones de belleza. La aplicación le pregunta sobre su historial de actividad criminal y requiere una verificación de antecedentes. También pregunta por las horas disponibles y Rashida está preocupada de que la rechacen del trabajo ya que tiene antecedentes penales y tiene a su cuidado sus dos hijos pequeños.

****Hemos mostrado tres situaciones laborales referentes a participantes MISIÓN CJ generales, femeninos, y veteranos. El ejemplo a continuación se refiere a una mujer pero si prefiere puede explorar otros ejemplos con su Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ o su Especialista de Apoyo para Compañeros/as.**

Problema - Paso 1: Defina el problema con la mayor claridad posible.

Encontré un anuncio para un trabajo de cosmetología que se encuentra a la vuelta de la esquina de mi casa, pero me temo que no me van a contratar una vez se enteren de que fui arrestada y que tengo que cuidar de dos niños pequeños.

Impacto - Paso 2: ¿Qué estoy haciendo que está afectando negativamente a la situación o incluso creando un problema?

Maneras en las que mis acciones o bien afectan a la situación o ayudan a crear el problema:

No he rellenado la aplicación de empleo todavía, la cual sigue encima de la mesa de mi cocina.

Costo / Beneficio - Paso 3: Pregunta: Si el problema no se resuelve, ¿Qué va a suceder a corto plazo? ¿Qué va a suceder a largo plazo?

¿Cuáles son algunos de los costes a corto plazo y cuáles son algunos de los beneficios a corto plazo? Desperdiciaré una posible oportunidad de trabajo. Si deja las cosas sin hacer y no se emprende ninguna acción, ¿Cuáles serían algunos de los costes y beneficios a largo plazo si deja las cosas como están y no toma alguna acción?

	Costo (riesgo)	Beneficios (recompensas)
Si el problema no se resuelve, <u>a corto plazo</u>...	<i>Desperdiciaré una oportunidad de trabajo.</i>	<i>Tendré más tiempo para pasar con mis hijos.</i>
Si el problema no se resuelve, <u>a largo plazo</u>...	<i>No podré pagar el alquiler de mi casa.</i>	<i>No tendré que arriesgarme a ser criticada por mis antecedentes.</i>

“Brainstorming” lluvia de Ideas - Paso 4: ¿Cuáles son 3-5 posibles formas de resolver este problema?

1. *Hablar con mi Especialista de Apoyo para Compañeros/as de la MISIÓN-CJ acerca de mis preocupaciones. Tal vez él o ella haya tenido los mismos temores.*
2. *Obtener cartas de recomendación y / o una lista de referencias de personas que están dispuestas a hablar positivamente de mí.*
3. *Hablar con mi Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ para pedirle una lista de compañías especializadas en el tipo de trabajos que me interesa y donde otros clientes de la MISIÓN-CJ han tenido éxito en el pasado. Así tendré mas opciones en el caso de que no consiga este trabajo.*

Seleccione 1 o 2 de las mejores soluciones de la lista anterior. ¿Cuáles son los posibles pros y los contras de cada una de estas soluciones?

Opción 1:

Obtener cartas de recomendación de personas que hablarán positivamente sobre mí.

Pros: Las cartas de recomendación podrían mejorar mucho mi aplicación de empleo.

Contras: Algunos empleadores ni siquiera leerían mis cartas de recomendación una vez se enteren de mis antecedentes.

Opción 2:

Hablar con mi Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ para pedirle una lista de compañías especializadas en el tipo de trabajos que me interesan, y donde otros clientes de la MISIÓN-CJ han tenido éxito en el pasado. Así tendré mas opciones en el caso de que no consiga este trabajo.

Pros: Saber que otras compañeras de la MISIÓN-CJ han tenido éxito con estos empleadores en el pasado ayuda a aliviar mi miedo a no encontrar un trabajo.

Contras: Si no exploro todas mis opciones, incluyendo la oferta de trabajo que encontré, podría limitarme en términos de oportunidades de empleo.

Acciones (pequeños pasos) - Paso 5: ¿Cuáles son las posibles ventajas y desventajas de cada una de estas soluciones?

Mejor Opción 1

Pasos a seguir	¿Para cuándo?
<i>1. Llamar a dos personas para pedir cartas recomendación.</i>	<i>Hoy</i>
<i>2. Completar mi solicitud de empleo.</i>	<i>Mañana</i>
<i>3. Recoger las cartas de referencia.</i>	<i>Este domingo</i>
<i>4. Entregar mis aplicaciones de empleo con las cartas de recomendación.</i>	<i>Este lunes</i>

Mejor Opción 2

Pasos a seguir	¿Para cuándo?
<i>1. Hacer una cita con mi Trabajador/a social de MISIÓN-CJ.</i>	<i>Hoy</i>
<i>2. Hablar de mis inquietudes con mi Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ y preguntar acerca de otros posibles empleadores en cosmetología, mi campo de interés.</i>	<i>Este viernes</i>
<i>3. Obtener solicitudes de empleo adicionales para trabajos sugeridos por mi Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ .</i>	<i>El próximo lunes</i>
<i>4. Completar dos aplicaciones de empleo.</i>	<i>El próximo martes</i>
<i>5. Enviar solicitudes de empleo rellenas.</i>	<i>El próximo miércoles</i>

Ahora que ha presentado sus opciones de la forma más clara y concreta posible,

¿Qué opción le parece mejor?

Voy a probar la Opción 1 y aplicaré al primer trabajo que encontré. Si se me hace difícil obtener una entrevista, entonces voy a poner en prueba la Opción 2. Prefiero emplear la Opción 1 primero y utilizar la opción 2 como una plan de seguridad, ya que el trabajo de Opción 1 está situado cerca de mi casa, y yo no tengo carro todavía. Lo bueno es que puedo usar mis cartas de recomendación tanto para la opción 1 y la 2.

PICBA (EJERCICIO)

Problema - Paso 1: Defina el problema con la mayor claridad posible. Exponer el problema le ayudará a mantener una idea clara de su objetivo.

El problema es....

Impacto - Paso 2: ¿Qué está haciendo usted que esté afectando negativamente a la situación o ayudando a crear el problema?

Maneras en las que mis acciones afectan a la situación o ayudan a crear el problema:

Costo / Beneficio - Paso 3: Pregunta: Si el problema no se resuelve, ¿Qué va a suceder a corto plazo? ¿Qué va a suceder a largo plazo?

¿Cuáles son algunos de los costes a corto plazo y cuáles son algunos de los beneficios a corto plazo si deja las cosas como están y no toma alguna acción? ¿Cuáles serían algunos de los costos y beneficios a largo plazo si deja las cosas como están y no toma alguna acción?

	Costes	Beneficios
Si el problema no se resuelve, <u>a corto plazo...</u>		
Si el problema no se resuelve, <u>a largo plazo...</u>		

Lluvia Ideas (grandes acciones) - Paso 4: ¿Cuáles son 3-5 posibles formas de resolver este problema?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Seleccione 1 o 2 de las mejores soluciones de la lista anterior. ¿Cuáles son los posibles pros y los contras de cada una de estas soluciones?

Opción 1:

Pros:

Contras:

Opción 2:

Pros:

Contras:

Acciones (pequeños pasos) - Paso 5: ¿Cuáles son las posibles ventajas y desventajas de cada uno de estos soluciones?

Mejor Opción 1

Pasos a seguir

¿Para cuándo?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mejor Opción 2

Pasos a seguir

1.

2.

3.

4.

5.

¿Para cuándo?

**Ahora que ha presentado sus opciones de la forma más clara y concreta posible,
¿Qué opción le parece mejor?**

EJERCICIO 7: COMO SUPERAR EL MIEDO

Adaptado con la autorización de: Peer Specialist/Peer Support Training, Appalachian Consulting Group, 2006.

¿Para qué es?

Para ayudarle a identificar temores que pueden bloquear su progreso, y las causas de esos miedos. También aprenderá lo que usted puede hacer para combatir sus temores.

¿Por qué funciona?

Algunos miedos son saludables, como tener miedo de estar cerca de personas que están usando drogas o que siguen cometiendo delitos. Otros temores son negativos, tales como el miedo a las nuevas situaciones sociales. Esta herramienta ayuda a identificar:

1. Situaciones en las que usted tiene miedo de actuar
2. La raíz del miedo que le afecta negativamente
3. Maneras de enfrentar este miedos

Cuándo utilizarlo:

Puede usar este ejercicio cada vez que tenga algo que le gustaría hacer o que debería hacer pero le da miedo hacerlo. Usted puede utilizarlo para ayudar a otro compañero/a del programa MISIÓN-CJ a resolver un problema, o puede utilizarlo para ayudarse a sí mismo. A menudo ayuda el tener la opinión de personas a quién uno respeta. A veces, el uso de esta herramienta puede ayudarle a hacer un cambio que necesita hacer en su vida.

Cómo utilizarlo:

La hoja de trabajo le hará una serie de preguntas que le llevarán a través de un proceso lógico de pensamiento. A continuación hay un ejemplo de cómo alguien podría rellenar la hoja de trabajo. Está seguido por una hoja en blanco que usted puede rellenar. Comparta sus respuestas con su Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ y / o Trabajador/a Social para explicarles claramente cómo le gustaría que le ayuden.

COMO SUPERAR EL MIEDO (EJEMPLO)

Ejemplo general:

José ha estado limpio y sobrio desde que salió de la cárcel. Durante un tiempo, estuvo en una vivienda de transición, pero con la ayuda de su Trabajador Social, se mudó a su propio apartamento. Al principio, le gustó mucho, pero se dio cuenta de que unos adolescentes vendían drogas en el aparcamiento. José ha oído a otros vecinos hablar de ello, pero nadie está dispuesto a hacer nada.

Ejemplo para veteranos:

Brian ha estado limpio y sobrio desde que salió de la cárcel. Durante un tiempo, estuvo en una vivienda de transición, pero con la ayuda de su Trabajador Social del VA HUD-VASH, se mudó a su propio apartamento. Al principio, le gustó mucho, pero se dio cuenta de que unos adolescentes vendían drogas en el aparcamiento. Brian ha oído a otros vecinos hablar de ello, pero nadie está dispuesto a hacer nada

Ejemplo para mujeres:

Al oír que llamaban a la puerta, Raina miró por la rendija y vio a su exnovio con quien no ha hablado desde que decidió dejar de fumar crack hace dos semanas. Ella puede ver que él está drogado y le oye preguntándole si quiere ir de fiesta con él, a nombre de los viejos tiempos. El empieza a subir la voz y a llamar a la puerta con fuerza, Raina se asusta, ya que en el pasado han tenido peleas agresivas cuando estaban ambos drogados.

****Hemos mostrado tres situaciones relacionadas con el miedo y referentes a participantes MISIÓN CJ generales, femeninos, y veteranos. A continuación encontrará un ejemplo general del ejercicio: COMO SUPERAR EL MIEDO, pero si lo prefiere usted puede explorar otros ejemplos con su Trabajador Social de la MISIÓN-CJ o su Especialista de Apoyo para Compañeros.**

Complete la siguiente declaración: Si no tuviera miedo, yo....

Trataría de mantener a los negociantes de drogas lejos de nuestro aparcamiento quejándome a la policía o a la comunidad del barrio.

¿Cuál es el miedo que me está impidiendo hacer eso? Complete la siguiente

declaración: Me da miedo que....

Mis quejas se ignoren y los traficantes de drogas decidan desquitarse con migo.

¿Cómo me siento al experimentar ese miedo? ¿Cuáles son las sensaciones físicas y emocionales que tengo? Sea lo más específico posible.

Cuando pienso que los traficantes de drogas adolescentes me podrían buscar para vengarse porque yo me quejé con las autoridades, siento una sensación de malestar en la boca del estómago y me quedo sin aliento.

¿Cuáles son los pensamientos que vienen a mi mente en esa situación?

Pienso en mi tiempo en la cárcel y en situaciones peligrosas en las que encontré por estar metido en drogas.

¿Qué he aprendido de las experiencias del pasado acerca de cómo superar con éxito con estos sentimientos y pensamientos?

Lo que me ayudó más en situaciones de estrés era saber que tenía gente a mi lado.

¿Cómo puedo utilizar lo que he aprendido para que me ayude con este miedo?

Será más fácil hacer frente al problema si nos juntamos un grupo de vecinos en vez de ir uno solo.

¿Cuáles son algunos pequeños pasos que me pueden ayudar a superar estos sentimientos y pensamientos negativos?

Puedo aprender de otros grupos de personas que se han organizado para sacar narcotraficantes de sus barrios.

¿Qué tipo de apoyo me gustaría tener y podría ayudarme a enfrentarme a este miedo y así superarlo?

Quiero saber qué se puede hacer acerca de los traficantes de droga y la mejor manera de solucionar el problema sin ponerme en riesgo. También tengo que encontrar la manera de hacer frente al pánico.

¿Quién creo que podría proporcionarme este tipo de apoyo?

Puedo hablar con grupos de la comunidad, mi Especialista de Apoyo para Compañeros/as de la MISIÓN-CJ, y mi Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ.

COMO SUPERAR EL MIEDO (EJERCICIO)

Complete la siguiente declaración: Si no tuviera miedo, yo....

¿Cuál es el miedo que me está impidiendo hacer eso? Complete la siguiente declaración: Me da miedo que....

¿Cómo me siento al experimentar ese miedo? ¿Cuáles son las sensaciones físicas y emocionales que tengo? Sea lo más específico posible.

¿Cuáles son los pensamientos que vienen a mi mente en esa situación?

¿Qué he aprendido de las experiencias del pasado acerca de cómo superar con éxito estos sentimientos y pensamientos?

¿Cómo puedo utilizar lo que he aprendido para que me ayude con este miedo?

¿Cuáles son algunos pequeños pasos que me pueden ayudar a superar estos sentimientos y pensamientos negativos?

¿Qué tipo de apoyo me gustaría tener y podría ayudarme a enfrentar este miedo y sobrepasarlo?

¿Quién creo que podría proporcionarme este tipo de apoyo?

EJERCICIO 8: COMO CREAR LA VIDA QUE USTED DESEA

Adaptado con la autorización de: Peer Specialist/Peer Support Training, Appalachian Consulting Group, 2006

¿Para qué es?

Para ayudarle a tomar medidas para alcanzar una meta. Aprenderá a identificar lo que necesita cambiar y a determinar qué factores favorecen o entorpecen su trayectoria hacia un cambio positivo.

¿Por qué funciona?

Este ejercicio le guía a través de un proceso de diez pasos para ayudarle a hacer lo siguiente:

1. Expresar con la mayor claridad posible y de forma positiva, la realidad que desea crear en su vida.
 2. Clarificar por qué desea crear algo nuevo y visualizar cómo será su vida una vez que logre este objetivo.
 3. Definir claramente las cosas que va a tener que cambiar para crear una nueva realidad.
 4. Entender los factores que están a su favor y cómo estos factores le van a ayudar a lograr su objetivo.
 5. Entender los factores que están en su contra y cómo estos factores complican u obstruyen su objetivo.
 6. Prestar especial atención a la auto-crítica o pensamientos negativos que le desaniman y sabotean sus intentos de alcanzar el éxito.
 7. Definir claramente lo que necesita para alcanzar ese objetivo en términos de habilidades, recursos, sistemas de apoyo, o cualquier otra cosa.
 8. Hacer una lista de 3 a 5 acciones importantes que usted necesita hacer para avanzar hacia su objetivo.
 9. Concentrarse en el cambio positivo que usted quiere crear en vez de enfocar su atención en las dificultades que se encuentre en el camino.
 10. Pensar en modos de cuidado personal que usted puede adoptar mientras trabaja para lograr su meta.
- Después de utilizar esta herramienta durante un tiempo, se convierte en algo "automático", y se puede utilizar con mayor facilidad.

Cuándo utilizarlo:

Incluso si usted está trabajando en objetivos inmediatos, como mantener su sobriedad en el día a día, es importante establecer objetivos a largo plazo para lograr la felicidad y el éxito.

Cómo usarlo:

Piense con cuidado en las cosas que son verdaderamente importantes para usted – qué tipo de vida quiere tener – y no se limite a pensar solo en cosas que le parezcan realistas o inmediatamente alcanzables. Empiece a elaborar un plan a largo plazo. Busque información sobre los pasos a tomar para llegar a esas metas- por ejemplo, completar ciertos estudios o cambiar su forma de relacionarse con otras personas.

COMO CREAR LA VIDA QUE USTED DESEA (EJEMPLO)

Ejemplo GENERAL:

El consumo excesivo de alcohol y los ataques de ira de Craig causaron la separación de su matrimonio después de 15 años. Su hijo adolescente lo culpa por la separación, y no ha querido estar en contacto con él desde de que Craig fue encarcelado por conducir en estado de ebriedad, su segundo delito. Desde su liberación, Craig ha estado sobrio, asistiendo a reuniones de AA y trabajando con los 12 pasos de AA. Él ya completó su octavo paso, que consiste en hacer una lista de todas las personas a quienes ha ofendido y estar dispuesto a reparar el daño causado. Como parte de su noveno paso, le gustaría volver a conectar con su hijo y compensar por el dolor que le ha causado.

Ejemplo para VETERANOS:

Bernard tiene dos hijos de un matrimonio que terminó en un amargo divorcio, poco después de que regresara a casa tras su servicio militar; su esposa recibió la custodia de los hijos. Una vez, durante el tiempo que Bernard estaba abusando de drogas, su esposa puso una orden de alejamiento contra él para mantenerlo alejado de ella y los niños. Bernard perdió completamente el contacto con sus hijos mientras vivía en la calle, y ahora quiere volver a verlos.

Ejemplo para MUJERES:

René había estado sobria por 10 años, pero cuando su nieto murió de cáncer, se le hizo difícil sobrellevarlo. Ella se encontró con un viejo amigo, que seguía drogándose y terminó faltando al funeral de su nieto porque la policía la detuvo por posesión de heroína. Desde entonces, tiene una relación tensa con su hija, la cual sólo se comunica con René a través de otros familiares. A René le gustaría comenzar a comunicarse directamente con su hija.

*Hemos mostrado tres situaciones referentes a participantes MISIÓN CJ regulares, femeninos, y veteranos. A continuación encontrará un ejemplo del ejercicio: COMO CREAR LA VIDA QUE USTED DESEA, referente a veteranos pero si lo prefiere usted puede explorar otros ejemplos con su Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ o su Especialista de Apoyo para Compañeros/as.

1. Exprese con la mayor claridad posible y de forma positiva, la realidad que desea crear en su vida.

Para el próximo (fecha límite) _____ año _____, he decidido.....

Ponerme en contacto con mis hijos para poder visitarlos y hacerles saber que quiero formar parte de sus vidas.

2. Creo que los beneficios de hacer esto serán...

Por lo menos voy a hacerles saber que me preocupo por ellos, y espero tener una oportunidad de reparar el dolor que les causé.

Si decido no hacerlo, las consecuencias serán...

Ellos continuarán pensando que no los quiero, y yo seguiré sin saber si puedo superar el pasado.

3. Para lograr este objetivo, tengo que cambiar las siguientes cosas en mi vida ...

Demostrar que soy una persona diferente, que soy más responsable y me preocupo por los demás.

4. Las tres cosas que tengo a mi favor y que me ayudarán a crear el tipo de futuro que quiero son...

a. Mi tiempo de recuperación demuestra mi compromiso a cambiar mis hábitos del pasado.

b. Mi interés en buscar tratamiento para la salud mental me ha ayudado a sentirme menos enojado.

c. Estoy cumpliendo con a las reglas de mi libertad condicional.

5. Las tres cosas en mi vida que van en contra de mi esfuerzo por crear el futuro que quiero son...

- a. La última vez que mis hijos me vieron estaba en mi peor momento.*
- b. Como ya han crecido, sus opiniones de mi reflejan la influencia de mi ex-esposa.*
- c. Mi ex-esposa tiene los derechos legales para mantenerme lejos.*

6. La autocrítica negativa y destructiva que tengo que vigilar es...

"Arruinaste tu oportunidad." "Tus hijos te odian." "Tu ex-esposa nunca permitirá que te acerques a tus hijos de nuevo".

Voy a combatir esa crítica interna...

Recordando que mis hijos tienen buenos recuerdos de mi y que mi hermana, mi madre, mi oficial de la libertad condicional, mi Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ y mi Trabajador/a Social están todos impresionados con la manera en la que estoy cambiando mi vida.

7. Tengo que adquirir las siguientes habilidades para lograr este objetivo...

Encontrar una manera positiva de acercarme a mis hijos, para que no se sientan asustados o amenazados por mí.

Tengo que coordinar los recursos siguientes...

Tengo que estar bien informado acerca de todos los problemas legales que puedan surgir si consigo contactar o visito a mis hijos. También necesito saber cómo contactar con mis hijos y qué tipo de cosas podría hacer con ellos para que disfruten estando conmigo.

Necesito desarrollar los siguientes soportes...

Servicios legales para que me ayuden con la parte legal, y hablar más con mi Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ, que ha pasado por lo mismo. El puede guiarme por el aspecto práctico y también proporcionarme apoyo moral. Tal vez acudiré un miembro de la familia que pueda acercarme a mis hijos.

8. Tengo que empezar por hacer las siguientes cosas...

Escribir una carta a mi ex-esposa para notificarla de los cambios que estoy haciendo y de mi participación en el Programa MISIÓN-CJ. Tener presente que tengo que tomar las cosas con calma y no pedir demasiado inmediatamente. Llamar a mi hermana, que sigue siendo amiga de mi ex, y pedir su consejo y ayuda.

9. Me concentraré en la realidad que quiero crear y en los beneficios que acompañarán a mi objetivo...

Recordando los momentos felices. Tal vez tener una foto reciente de los niños me ayude a tener en mente que estoy trabajando porque quiero recobrar nuestra relación.

10. Voy a cuidar de mí mismo mientras trabajo para crear el tipo de futuro que quiero...

Seguiré respetando los términos de mi libertad condicional, cultivando mi sobriedad, y buscando un trabajo permanente. Además tomaré un tiempo para reflexionar sobre los cambios positivos que he hecho en mi vida.

CREANDO LA VIDA QUE USTED DESEA (EJERCICIO)

1. Exprese con la mayor claridad posible y de forma positiva, la realidad que desea crear en su vida.

Para el próximo (fecha limite) _____año _____, he decidido.....

2. Creo que los beneficios de hacer esto serán...

Si decido no hacerlo, las consecuencias serán...

3. Para lograr este objetivo, tengo que cambiar las siguientes cosas en mi vida ...

4. Las tres cosas que tengo a mi favor y que me ayudarán a crear el tipo de futuro que quiero son...

a.

b.

c.

5. Las tres cosas en mi vida que van contra de mi esfuerzo por crear el futuro que quiero son...

a.

b.

c.

6. La autocrítica negativa y destructiva que tengo que vigilar es...

Voy a combatir esa crítica interna ...

7. Tengo que adquirir las siguientes habilidades para lograr este objetivo...

Tengo que coordinar los recursos siguientes...

Necesito desarrollar los siguientes soportes...

8. Tengo que empezar por hacer las siguientes cosas...

**9. Me concentraré en la realidad que quiero crear y en los beneficios que
acompañarán a mi objetivo...**

**10. Voy a cuidar de mí mismo mientras trabajo para crear el tipo de futuro que
quiero...**

EJERCICIO 9: PLANIFICACIÓN DE EMPLEO / EDUCACIÓN: COMO CONSEGUIR EL TRABAJO Y LA EDUCACIÓN QUE DESEA

La reproducción de "Campus Resource Assessment" ha sido autorizada por: Center for Psychiatric Rehabilitation, ©Trustees of Boston University/November 2013

Con el fin de promover una recuperación duradera, el programa MISIÓN-CJ provee apoyo adicional y facilita el proceso de acceder a oportunidades que pueden romper las barreras que le impiden alcanzar sus metas de formación vocacional y educativas. Aunque los impedimentos que complican el alcance de metas de formación vocacional y educativas pueden ser agobiantes, existen muchos programas comunitarios que promueven el empleo y la educación. Le recomendamos hablar con su Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ sobre estas oportunidades, ya que ellos tienen la capacidad de responder a sus preguntas. Su Trabajador/a Social de La MISIÓN-CJ también puede conectarle con los recursos comunitarios que pueden ayudarle a buscar empleo y a desarrollar las habilidades necesarias para tener éxito en entrevistas de trabajo. Por ejemplo, tener la capacidad de responder claramente a preguntas relacionadas con el abuso de sustancias y referentes a sus antecedentes criminales, le ayudará a alcanzar sus metas profesionales y educativas. Esta sección incluye un ejemplo de un plan de empleo individual; este formulario puede ayudarle a pensar cómo va a describir sus metas. También le ayudará a considerar sus fortalezas y habilidades según vaya construyendo su propio plan para lograr una carrera exitosa. Se le recomienda completar este formulario con su Trabajador/a Social o Especialista de Apoyo para Compañeros/as de la MISIÓN-CJ y actualizar su plan regularmente a medida que vaya progresando hacia nuevas metas.

APOYO CON EL EMPLEO (EJEMPLO)

PLAN INDIVIDUAL DE EMPLEO

FECHA: 01/18/ 2014

META DE EMPLEO:

Me gustan los deportes. Me gustaría conseguir un trabajo en una tienda de artículos deportivos. También estaría dispuesto a trabajar en el parque local de las ligas menores de béisbol. De cualquier manera, sé que sólo puedo trabajar a tiempo medio en estos momentos.

FORTALEZAS, HABILIDADES, RECURSOS:

Beth es agradable y tiene experiencia de trabajo. Ha trabajado en el pasado en un restaurante y en una tienda de descuentos. Beth tiene carro, pero necesita reparaciones. Su madre está dispuesta a ayudarla con el transporte hasta que pueda arreglarlo.

OBJETIVO 1:

Beth encontrará un trabajo de medio tiempo en una tienda de artículos deportivos o en el parque de la liga menor de béisbol local.

INTERVENCIONES:

Sandra, la Especialista de Apoyo Para Compañeras de Beth, le ayudará a reunir los datos de sus empleos anteriores, así como las direcciones de las personas que le van a escribir cartas de recomendación. Sandra también va a ayudar a Beth a pensar en maneras de responder a preguntas de la entrevista. Sandra se reunirá con los gerentes de tiendas deportivas locales y con el Departamento de Recursos Humanos del parque de béisbol para aprender sobre sus negocios (por lo menos 2 veces por semana), también les hablará sobre Beth, específicamente de su potencial de ser una buena empleada, finalmente preguntará si los encargados quieren entrevistar a Beth. Sandra y Beth también irán juntas una vez por semana para buscar puestos de trabajo y rellenar aplicaciones de empleo. Sandra ayudará a Beth a comprar camisas y pantalones para usarlos en las entrevistas de trabajo.

PERSONAS RESPONSABLES:

Beth Smith (cliente), Sandra Owens (Especialista en Apoyo para Compañeras), Clara Smith (madre de Beth)

FECHA PREVISTA: 04/18/14

OBJETIVO CUMPLIDO: 03/21/14

Beth está empleada en la tienda Deportiva XXX. Ella va a asistir a los clientes a encontrar artículos, a supervisar el vestuario, y a reponer los estantes.

OBJETIVO 2:

Beth va a sobresalir en su nuevo trabajo.

INTERVENCIONES:

Beth sabe que necesita apoyo para mantener su nuevo trabajo. Ella no quiere que Sandra, su Especialista de Apoyo para Compañeras, la acompañe al lugar de trabajo, pero no le importa que Sandra haga llamadas telefónicas a su jefe (algo más privado) para obtener sus comentarios. Si Beth tiene alguna dificultad en el trabajo, puede cambiar de opinión y perder ayuda-en-el-trabajo. Sandra llevará y buscará a Beth al trabajar durante la primera semana para proporcionar un poco más de apoyo. Si todo va bien, después de la primera semana, Sandra y Beth se reunirán en casa de Beth una vez a la semana para hablar sobre el trabajo. La mamá de Beth también le ayudará con el transporte hasta que arreglen su coche.

PERSONAS RESPONSABLES:

Beth Smith (cliente), Sandra Owens (Especialista de Apoyo para Compañeras), Clara Smith (madre de Beth)

FECHA PREVISTA: 06/21/17

OBJETIVO CUMPLIDO: FIRMAS/FECHAS:

APOYO CON EL EMPLEO (EJERCICIO)

PLAN INDIVIDUAL DE EMPLEO

FECHA:

META DE EMPLEO:

FORTALEZAS, HABILIDADES, RECURSOS:

OBJETIVO 1:

INTERVENCIONES:

PERSONAS RESPONSABLES:

FECHA PREVISTA:

OBJETIVO CUMPLIDO:

FIRMAS/FECHAS:

OBJETIVO 2:

INTERVENCIONES:

PERSONAS RESPONSABLES:

FECHA PREVISTA:

OBJETIVO CUMPLIDO:

FIRMAS/FECHAS:

SECCIÓN B: LISTAS DE COMPROBACIÓN

Al igual que los ejercicios de la Sección A, las listas de comprobación están designadas para que usted las utilice durante su tiempo libre. Su Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ se reunirá con usted durante la sesión de "Check-in" para discutir su progreso y responder a cualquier pregunta que usted pueda tener con respecto a las listas de comprobación. Es posible que usted desarrolle nuevas conclusiones o tenga ideas que le gustaría discutir con su Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ fuera de la sesión de "Check-in" y le invitamos a que lo haga.

Estas listas están diseñadas para ayudarle a sacar el máximo provecho de su proceso a la recuperación. Las listas de comprobación le ayudarán a entender lo que está experimentando y sintiendo. Esta capacidad de introspección le servirá para ayudarse a sí mismo y obtener el mejor apoyo posible de los demás.

Las listas de comprobación individuales han sido concebidas para ser utilizadas de la siguiente manera:

- La lista de comprobación "Causas de Estrés" muestra situaciones estresantes comunes y de esta forma explora posibles causas de estrés en su vida. Porque en las etapas iniciales de la recuperación, las emociones pueden ser abrumadoras, es posible que sea difícil distinguir la causa de la angustia. Esta lista le servirá de guía para identificar temas de los que hablar con su Trabajador/a Social o su Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ.
- La lista de comprobación "Manejo del Estrés" mira a algunas estrategias para evitar o hacer frente al estrés. Todos manejamos el estrés de manera diferente. Esta lista de comprobación le ayuda a pensar en algunos métodos para combatir el estrés que usted haya empleado en el pasado y también a pensar en otros métodos que podrían ser más beneficiosos. Usted puede probar estos métodos por su cuenta o hablar de ellos con su equipo de tratamiento.
- La lista de comprobación "Efectos Secundarios de los Medicamentos" enumera algunos de los efectos secundarios comunes de los medicamentos psiquiátricos. Esta lista está diseñada para ayudarle a identificar y describir cualquier efecto secundario que pueda tener para facilitar una discusión sobre sus síntomas con su médico.

LISTA DE COMPROBACIÓN 1: CAUSAS DE ESTRÉS

Adaptado de: Illness Management and Recovery KIT (evaluation edition), Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2005.

El estrés puede provenir de eventos importantes de la vida o simplemente de su rutina diaria. El propósito de esta lista de comprobación es hacerle pensar en los eventos estresantes de su vida. Si usted identifica la causa de su estrés, puede hablar de sus problemas con otras personas, y así empezar a desarrollar estrategias para prevenir o enfrentarse a el estrés. Cuando utilice esta herramienta piense en cómo los eventos listados contribuyen a sus niveles de estrés. También le invitamos a discutir estos factores la próxima vez usted hable con alguien acerca de su estrés o sus emociones. Ponga una X junto a cada evento que usted haya vivido durante los últimos 12 meses.

- Mudanza
- Matrimonio
- El nacimiento de un bebé
- Divorcio o separación
- Lesión
- Enfermedad
- Trabajo nuevo
- La pérdida de un trabajo
- Heredar o ganar dinero
- Problemas financieros
- Lesión o enfermedad de un ser querido
- La muerte de un ser querido
- El encarcelamiento
- Ser víctima / autor de un crimen
- Problemas Legales
- Libertad Condicional / "parole"
- Nuevo novio o novia
- Terminó con un novio o una novia
- Dejó de fumar
- Empezó una dieta
- Nuevas responsabilidades en el hogar
- Nuevas responsabilidades en el trabajo
- No tiene donde vivir
- Hospitalización
- Beber o usar drogas
- Presión de viejos amigos / influencias negativas
- Testigo o víctima de violencia
- Otro: _____
- Otro: _____
- Otro: _____
- Otro: _____

Ponga una X al lado de cada “problema cotidiano” que ha tenido durante la última semana:

- No hay suficiente dinero para cubrir las necesidades básicas
- No hay suficiente dinero para gastar en placer
- No hay suficiente dinero para cubrir gastos legales
- Vivir con demasiada gente
- Transporte público con demasiada gente
- Viajes largos al trabajo o tapones de tráfico
- Presión en casa
- Presión en el trabajo
- Peleas en casa
- Peleas en el trabajo
- Desacuerdos con el oficial de libertad condicional/ “*parole/probation*”
- Citas para presentarse en la corte
- Tener que organizar demasiadas citas (salud mental, abuso de sustancias, temas legales, de salud, etc...)
- Tratar con gente desagradable (vendedores, empleados de tránsito, etc...)
- Un hogar ruidoso
- Un trabajo ruidoso
- Poca privacidad en el hogar
- Problemas médicos leves
- Falta de orden o limpieza en el hogar
- Falta de orden o limpieza al trabajo
- Tareas desagradables en el hogar
- Tareas desagradables en el trabajo
- Vive en un barrio peligroso
- Otro: _____
- Otro: _____
- Otro: _____
- Otro: _____

LISTA DE COMPROBACIÓN 2: MANEJO DEL ESTRÉS

Adaptado de: Illness Management and Recovery KIT (evaluation edition), Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2005.

El estrés puede interferir en su vida, especialmente en el trabajo, el mantenimiento de la sobriedad, la gestión de la salud mental, y el reingreso en la comunidad después de haber estado en la cárcel. Sin embargo, hay muchas estrategias para reducir el estrés antes de que comience, y estrategias para hacerle frente de manera más eficaz cuando el estrés le está afectando. El propósito de esta lista es ayudar a identificar algunas técnicas para evitar o hacer frente al estrés. Puede que usted ya utilice algunas de estas técnicas o herramientas y solo necesite dedicar tiempo para utilizarlas. Por otro lado, puede que haya alguna herramienta adicional que le gustaría probar.

Pregunte a su Especialista de Apoyo para Compañeros de la MISIÓN-CJ para obtener más información acerca de estas herramientas.

Cuando el estrés interfiere con su vida, usted tiene algunas buenas opciones. A continuación marque la casilla de las estrategias para hacer frente al estrés que ya está utilizando o le gustaría probar.

Estrategia	Ya uso esta estrategia	Me gustaría probar esta estrategia o usarla mejor
Prestar atención a situaciones que le han causado estrés en el pasado y evitarlas; si no es posible evitarlas, intentar planificar o prepararse de forma que reduzca el estrés.		
Programar actividades importantes para usted		
Programar tiempo para la relajación		
Tener equilibrio en el día a día		
Desarrollar mi sistema de apoyo		
Cuidar mi salud		

Estrategia	Ya uso esta estrategia	Me gustaría probar esta estrategia o usarla mejor
Hablar de mis sentimientos		
Escribir lo que siento en un diario		
No ser duro conmigo mismo		

Identificar cosas positivas sobre mí		
Hablar con alguien		
Usar técnicas de relajación		
Usar una auto-crítica positiva (para motivarme y no desalentarme).		
Mantener mi sentido del humor		
Practicar una religión u otras formas de espiritualismo		
Hacer ejercicio		
Escuchar música		
Hacer o ir a ver arte		
Tener un interés/hobby		
Otra:		

LISTA DE COMPROBACIÓN 3: EFECTOS SECUNDARIOS DE SU MEDICACIÓN

Adaptado de: Illness Management and Recovery KIT (evaluation edition), Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2005

Ponga una X junto a los efectos secundarios que usted tenga. Hable de ellos con su medico, su farmaceuta o con su enfermero.

Efectos Secundarios	Observado	Frecuencia	Descripción
Fatiga o sedación excesiva			
Dificultad para hablar			
Confusión			
Mareo			
Visión borrosa o doble			
Falta de concentración			
Dificultades o pérdida de memoria			
Insomnio			
Sobre-estimulación			
Ganar peso			
Nauseas, vómitos, o dolor de estómago			
Falta de apetito			
Sed o una boca seca			
Diarrea			
Estreñimiento			
Músculos tensos y doloridos			
Debilidad muscular			
Temblores, tics, inquietud , calambre musculares			
Taquicardia y arritmia			
Aumento de la presión sanguínea			
Problemas sexuales			
Menstruación irregular			
Fiebre			
Nódulos inflamados (en el cuello, las axilas, y las ingles)			
Ictericia (piel u ojos amarillos)			
Dolores de cabeza			
Erupción dérmica (Ronchas, y Sarpullido)			
Hematoma sangrar			
Pérdida de cabello			
otro			

SECCIÓN C: *DUAL RECOVERY THERAPY* TÉCNICAS Y LECTURAS PARA LA RECUPERACIÓN DE UN DOBLE DIAGNÓSTICO

La MISIÓN-CJ le prepara para reingresar a la comunidad y alcanzar una vida sobria, satisfactoria y estable. Con este fin le ayudaremos a enfrentar tres áreas problemáticas simultáneamente: su salud mental, abuso de sustancias, y problemas con la Justicia. En concreto, la MISIÓN-CJ utiliza un "tratamiento integrado", lo que significa que reconocemos que las enfermedades mentales y el abuso de sustancias a menudo coexisten, y que el abuso de sustancias, por lo general, empeora las enfermedades mentales. Además, los trastornos psicológicos y de abuso de sustancias pueden, independientemente y en combinación, influenciar su decisión de participar en actividades criminales y aumentar su riesgo de reincidencia. Debido a que es común que las enfermedades mentales y el abuso de sustancias estén interrelacionados, tenemos que entender cómo estos se relacionan en su vida y confrontar a los dos problemas a la vez.

El tratamiento integrado que ofrece la MISIÓN-CJ es muy diferente a otros métodos de recuperación que quizás usted haya probado. Un cliente de la MISIÓN-CJ declaró que algunos consejeros especializados en abuso de sustancias "te tratan como si fueras inferior, como si no supieras lo que necesitas. Ellos asumen que todo lo que uno dice está relacionado con las drogas y el alcohol. Mi depresión y otros problemas comenzaron mucho antes del abuso de alcohol, pero mis consejeros no querían oír eso." Por el contrario la MISIÓN-CJ utiliza una

terapia de recuperación de diagnósticos dobles– *Dual Recovery Therapy* (DRT)– que requiere que prestemos atención a lo que usted piensa y siente. Con su ayuda descubriremos los factores que contribuyen a sus problemas de salud mental y abuso de sustancias. Durante el programa MISIÓN-CJ, usted participará en sesiones individuales o en grupo de la terapia DRT. Estas sesiones le ofrecen técnicas para enfrentarse a sus trastornos de salud mental y abuso de sustancias coexistentes. Durante sus sesiones de apoyo para compañeras/os, tendrá la oportunidad de hablar cómodamente con otras personas que tienen experiencias similares. Muchos clientes de la MISIÓN-CJ han descubierto que el ambiente solidario y la intimidad de nuestros pequeños grupos les ha ayudado a compartir y a recibir apoyo más fácilmente. Estos grupos fueron designados estratégicamente durante el comienzo de su tratamiento en la MISIÓN-CJ con el fin de ofrecerle ayuda inmediata para sus problemas de salud mental y de abuso de sustancias y facilitar su regreso o continuar viviendo en la comunidad. Adicionalmente, usted utilizará estas habilidades y las discutirá en sesiones de "refuerzo" con su Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ después de haber completado las 13 sesiones de DRT estructuradas. Sin embargo, es importante señalar que las habilidades aprendidas durante estas 13 sesiones proporcionarán una base para su uso a lo largo de su viaje de recuperación y por lo tanto serán

repasadas durante las sesiones de refuerzo de DRT.

Durante sus sesiones de DRT, usted aprenderá algunas técnicas y formas de pensar sobre su vida que le ayudarán a cambiar. Su Trabajador/a Social o Especialista de Apoyo para Compañeros/as de la MISIÓN-CJ le guiarán a través de las lecturas y ejercicios contenidos en esta sección y le pedirán que comparta sus respuestas.

Al igual que en la sección A, la primera página de los ejercicios a seguir contestan las preguntas: "¿Para qué es?" y "¿Por qué funciona?". También explican "Cuando utilizarlo " y " Cómo utilizarlo." Su Trabajador/a Social o Especialista de Apoyo para Compañeros/as de la MISIÓN-CJ le explicarán cada ejercicio y le guiarán a través de los mismos durante sus sesiones de DRT.

Repasar estas técnicas y lecturas le recordará experiencias vividas en las sesiones de DRT que le han resultado útiles y le hará pensar en cómo lo que ha aprendido sobre usted mismo le puede ayudar a sostener la recuperación, a la vez que reingresa o continua residiendo en la comunidad. Usted puede reforzar las habilidades que ha aprendido practicándolas, hasta

que formen parte de su vida. Acceder a estas técnicas será más fácil cuanto más las use y con la practica usted aprenderá a sacarles el máximo beneficio.

También puede utilizar estas herramientas para evaluar cuanto ha avanzado hacia sus objetivos, durante un tiempo limitado. Cuando repase sus ejercicios después de un tiempo o los vuelva a completar el futuro, compare sus respuestas. Usted podrá identificar sus áreas de progreso y crecimiento.

Preste atención! Aprecie lo que está sucediendo. Es real. Usted está avanzando y creciendo y cosas buenas están pasando en su vida.

Tal vez usted descubra áreas donde ha empeorado o donde no está avanzando. Estas herramientas se pueden volver a utilizar cuando necesite recuperar el control sobre un viejo problema. Estas técnicas siguen estando a su disposición, usted puede usarlas, y van ha funcionar. No dude en hablar sobre sus áreas problemáticas con un compañero/a de la MISIÓN-CJ, con otro consejero que tenga, o con su padrino o madrina de los doce pasos. Usted puede pedirles que compartan sus respuestas a los ejercicios. Así podemos ayudarnos, crecer y a aprender mutuamente.

EJERCICIO 1: EL INICIO DE LOS PROBLEMAS

¿Para qué es?

Para ayudarle a identificar cuándo comenzaron sus problemas de salud mental y de abuso de sustancias y relacionar estos eventos con lo que estaba sucediendo en su vida. Organizar líneas de orden cronológico para cada síntoma psicológico o problema de abuso de sustancias le ayudará a entender los factores involucrados el inicio de estos problemas. Esto le ayudará a ver ciertas repeticiones que demuestran cómo una serie de problemas personales afectan otras áreas de su vida; así usted puede tomar acciones adecuadas para evitar estas ocurrencias. Esta táctica es también aplicable a sus problemas legales.

¿Por qué funciona?

Este ejercicio le permite ver patrones repetitivos en un simple documento donde es fácil ver cómo una cosa se está relacionada con otra.

Cuándo utilizarlo:

Cuando usted lo desee puede consultar las líneas cronológicas construidas durante sus sesiones para ver cómo sus experiencias de vida en un área se relacionan con sus vivencias en otras área. Puede repetir el mismo ejercicio en otro momento para ver si usted hace más descubrimientos que le puedan ser útiles.

Cómo utilizarlo:

Las siguientes páginas muestran tres líneas cronológicas diferentes. Primero verá un ejemplo, y después verá líneas cronológicas que puede rellenar basándose en sus propias experiencias.

- Una de estas líneas cronológicas está designa para síntomas psiquiátricos. Esta líneas cronológica le pide que recuerde cuándo ha tenido estos síntomas en su vida.
- Otra línea cronológica es para problemas legales, como juicios, multas, encarcelamiento y libertad condicional.
- La tercera línea cronológica es para el abuso de sustancias. ¿Cuándo estuvo usando o bebiendo?

Una vez que haya completado las tres líneas cronológicas, puede utilizarlas para explorar lo que estaba sucediendo en su vida en un momento dado. ¿Qué provocó qué? ¿Empezó a usar sustancias para controlar síntomas psiquiátricos? ¿Algún evento estresante en su vida personal, provocó el comienzo de sus síntomas? Una vez que usted pueda nombrar estos patrones repetitivos, podrá tomar decisiones más fácilmente que le pongan en control de su vida.

MIS LÍNEAS CRONOLÓGICAS (EJEMPLO)

Síntomas Psiquiátricos

Año 2004: intento de suicidio

Año 2010: medicación para depresión

Año 2013: ataques de pánico

Problemas Legales

Año 2003: hurto

Año 2004: encarcelado por robo

Año 2004-2005: libertad condicional

Año 2013: robo a mano armada

Uso de Sustancias

Año 2000: primer uso

Año 2003: bebida a diario

Año 2004: primer tratamiento de rehabilitación

Año 2004-2008: recuperación

Año 2009: bebida a diario

Año 2011: segundo tratamiento de rehabilitación

Año 2013: primer uso de cocaína, y tercer tratamiento de rehabilitación

MIS LÍNEAS CRONOLÓGICAS (EJERCICIO)

Año:

**Síntomas
Psiquiátricos**

Año:

**Problemas
legales**

Año:

**Uso de
Sustancias**

EJERCICIO 2: ÁREAS PROBLEMÁTICAS DE LA VIDA

¿Para qué es?

Para ayudarle a ver dónde están los problemas de su vida que desea cambiar.

¿Por qué funciona?

A veces las cosas pueden parecer abrumadoras, pero sólo identificarlas y nombrarlas puede ayudar.

Cuándo utilizarlo:

En cualquier momento puede consultar las listas que desarrolló en sus sesiones de DRT, para identificar las cosas que están cambiando y las áreas que necesitan más trabajo.

Cómo utilizarlo:

Cada dos o tres meses, usted puede visitar problemas que examinó en alguna sesión y preguntarse:

1. ¿Qué cosas están mejorando? ¿Qué me ayudó a cambiar?
2. ¿Qué sigue igual? ¿Por qué? ¿Qué podría hacer para mejorarlo? ¿Quién me puede ayudar?
3. ¿Qué ha empeorado? ¿Por qué? ¿Qué puedo hacer para cambiarlo? ¿Quién me puede ayudar?

ÁREAS PROBLEMÁTICAS PERSONALES (EJERCICIO)

ÁREAS DE LA VIDA	PROBLEMAS
Uso de sustancias	<i>He usado cocaína todos los fines de semana durante 2 meses; tengo que parar de beber tanto y a diario</i>
Familia	<i>Peleas frecuentes con mi pareja. Mucho enojo con mi pareja. No me llevo bien con Ben (hijastro de 15 años)</i>
Finanzas	<i>Perdí mi trabajo hace 5 meses por mi uso excesivo de cocaína. -Por eso no hay dinero Mi pareja trabaja pero es difícil cubrir los gastos.</i>
Psicología	<i>Mucha rabia</i>
Social	<i>Pocas amistades.</i>
Legal	<i>Cargos de posesión de drogas.</i>
Laboral	<i>Desempleado, buscando un trabajo.</i>
Salud	<i>Colesterol Alto</i>
Espiritual/ Religioso	<i>Enojado con el poder superior La vida no tiene sentido</i>

ÁREAS PROBLEMÁTICAS PERSONALES (EJERCICIO)

ÁREAS DE LA VIDA	PROBLEMAS
Uso de sustancias	
Familia	
Finanzas	
Psicología	
Social	
Legal	
Salud	
Espiritual/Religioso	

EJERCICIO 3: LA MOTIVACIÓN, LA SEGURIDAD, Y LA DISPOSICIÓN PARA EL CAMBIO

¿Para qué es?

Para ayudarle a pensar en algo que quiera cambiar en su vida y a ver si tiene la motivación, la seguridad en si mismo y la disposición a para hacer algo diferente. Estos cambios pueden incluir problemas de salud mental, abuso de sustancias, cuestiones legales, y relaciones personales.

¿Por qué funciona?

Sabemos que necesitamos estar motivados, seguros y dispuestos a cambiar para seguir adelante. Cuando admitimos honestamente que no estamos listos para cambiar, podemos preguntarnos qué tenemos que hacer para aumentar nuestra motivación, la seguridad, o la disposición para el cambio. Por ejemplo, tal vez usted estaría más dispuesto a cambiar si tuviera el apoyo de alguien quién usted admira.

Cuándo utilizarlo:

Cuando usted esté pensando en hacer un cambio en su vida - o preguntándose por qué no está cambiando- puede volver a este ejercicio. Es muy útil repasar sus respuestas a áreas concretas de este ejercicio (por ejemplo, la bebida), así notará la diferencia entre donde estaba unos meses atrás y donde se encuentra en el presente. Por ejemplo, una vez que se ha establecido un poco en la comunidad, ¿Se siente usted más seguro, o menos? ¿Por qué?

Cómo utilizarlo:

Identifique el cambio que quiere hacer en su vida y haga un círculo en los números correspondientes en la escala; finalmente piense dónde se encuentra usted en su proceso de cambio. ¿Qué haría falta para que usted elija un número más alto? ¿Cómo puede desarrollar y aumentar las cosas que están a su favor?

LA MOTIVACIÓN, LA SEGURIDAD, Y LA DISPOSICIÓN PARA CAMBIAR (EJERCICIO)

Primero identifique el cambio que desea hacer en su vida. Luego, utilizando la escala a continuación, indique con una círculo el nivel de IMPORTANCIA, para usted, que tiene cambiar esta área de su vida. Marcar # 1 significa que a hacer este cambio no tiene importancia, #5 significa que es tiene nivel moderadamente importante y # 10 significa que tiene mucha importancia para usted. Por favor, utilice el número en la escala que le parezca más adecuado.

Cambio:

Nada importante			Moderadamente importante					Muy importante		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En la escala a continuación indique con un círculo el NIVEL DE SEGURIDAD que usted siente con respecto a cambiar en esta área de su vida. Marcar # 1 significa que no se siente nada seguro, #5 significa que se siente moderadamente seguro, y # 10 significa que se siente muy seguro . Por favor, utilice el número de la escala que le parezca más adecuado.

Nada seguro			Moderadamente seguro					Muy seguro		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Utilizando la regla de abajo, por favor indique con un círculo su DISPOSICIÓN para cambiar en este área de su vida AHORA MISMO. Marcar # 1 significa que no está dispuesto a cambiar, # 5 significa que está moderadamente dispuesto, y # 10 significa que está completamente dispuesto y listo para un cambio inmediato. Por favor, utilice el número en la escala que le parezca más adecuado.

Nada dispuesto			Moderadamente dispuesto					Muy dispuesto		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

EJERCICIO 4: DESARROLLO DE UN PLAN DE RECUPERACIÓN PERSONAL

¿Para qué es?

Para ayudarle a examinar - y hacer un compromiso – a las cosas que usted quiere hacer para recuperarse. Este ejercicio empieza con las áreas problemáticas personales identificadas en el "Ejercicio 2: Áreas problemáticas personales". Los problemas de salud mental, abuso de sustancias y con la justicia, afectan muchas áreas de su vida, y es fácil agobiarse. Pero usted puede utilizar esta herramienta para hacer un plan de acción para encararlos y con el tiempo las cosas irán mejorando.

¿Por qué funciona?

En lugar de pensar en todas las cosas que tiene que hacer y estresarse, lo cual puede empeorar problemas de salud mental o hacerle desear sustancias de abuso, este ejercicio ayuda a tomar control de una manera tranquila y reflexiva. Esto le ayudará a ver lo que usted puede hacer para llevar a cabo su plan y a pensar en como pedir apoyo a los demás.

Cuándo utilizarlo:

Recomendamos que mire a su plan personal periódicamente - tal vez cada tres meses - y hacerlo de nuevo. Algunos problemas se habrán resuelto, pero puede que necesite nuevas estrategias para hacer frente a otros problemas.

Cómo utilizarlo:

Este ejercicio puede hacerse poco a poco, así tendrá tiempo para pensar cuidadosamente en cada área del problema. También, puede utilizar el ejercicio 6 de la parte 1, sección A de este libro, titulado "PICBA" Una herramienta para resolver de problemas of exercise 6 in part 1, section A (página 50) para decidir cómo quiere afrontar cada conjunto de problemas.

RECUPERACIÓN PERSONAL (EJEMPLO)

Área de la vida	Problemas	Plan de recuperación (¿Cómo resolver el problema?)
Uso de sustancias	<i>He usado cocaína todos los fines de semana durante 2 meses; tengo que parar de beber tanto y a diario.</i>	<i>Dejar de usar drogas Ir a reuniones de AA /NA Adquirir nuevas formas de afrontar sus los problemas</i>
Familia	<i>Peleas frecuentes con mi pareja. Mucho enojo con mi pareja. No me llevo bien con Ben (hijastro de 15 años)</i>	<i>Buscar terapia de familia Mejorar mis habilidades de comunicación</i>
Finanzas	<i>Perdí mi trabajo hace 5 meses por mi uso excesivo de cocaína. -Por eso no hay dinero Mi pareja trabaja pero es difícil cubrir los gastos.</i>	<i>Aprender a manejar mi dinero. Buscar trabajos de media jornada para ayudar a pagar las deudas.</i>
Psicología	<i>Mucha rabia.</i>	<i>Aprender a manejar mi ira. Hacerme un examen psiquiátrico y ver si medicamentos me ayudarían a sentirme mejor.</i>
Social	<i>No tengo muchos amigos.</i>	<i>Hacer un esfuerzo y hablar más con personas que veo en reuniones de AA y NA</i>
Legal	<i>Cargos por posesión de drogas.</i>	<i>Ir a la corte el día que de mi cita y hacer caso de los consejos que me de mi abogado. Seguir asistiendo a mi terapia individual y a reuniones de AA y NA para obtener más apoyo.</i>
Laboral	<i>Desempleado, buscando un trabajo.</i>	<i>Conseguir un trabajo estable y satisfactorio Ir a un programa de rehabilitación vocacional</i>
Salud	<i>Tengo el colesterol muy alto.</i>	<i>Ir al centro de salud de la comunidad Comer alimentos más sanos</i>
Espiritual/Religioso	<i>Enojado con mi poder superior La vida no tiene sentido</i>	<i>Hablar con un sacerdote sobre mi ira Participar más en actividades que sean importantes para mí</i>

RECUPERACIÓN PERSONAL (EJERCICIO)

Área de la vida	Problemas	Plan de recuperación (¿Cómo resolver el problema?)
Familia		
Finanzas		
Psicología		
Social		
Legal		
Laboral		
Salud		
Espiritual/Religioso		

EJERCICIO 5: BALANCE DECISIVO

¿Para qué es?

Si fuera fácil cambiar nuestro comportamiento, probablemente no haríamos muchas cosas que crean problemas en nuestras vidas. Hacer cambios no es fácil, ya que las mismas cosas que nos causan problemas también nos proporcionan beneficios. Tenemos que examinar honestamente qué motiva nuestro comportamiento y qué ventajas nos ofrece. Así podemos descubrir una manera menos dañina de satisfacer la misma necesidad y alcanzar nuestras metas.

¿Por qué funciona?

No podemos cambiar de la noche a la mañana. Primero tenemos que tomar una decisión. Esta herramienta nos ayuda a ver por qué estamos haciendo lo que estamos haciendo, qué beneficios puede tener, y cuáles son los problemas o las consecuencias que podrían surgir si cambiamos este comportamiento.

Cuándo utilizarlo:

Cuando hay un comportamiento que usted no está seguro que quiere cambiar, a pesar de que este comportamiento le perjudica.

Cómo utilizarlo:

Identifique el comportamiento que está pensando cambiar (por ejemplo, abuso de sustancias), y anote honestamente los beneficios y las consecuencias negativas de ese comportamiento.

¿SIGO IGUAL O CAMBIO MI COMPORTAMIENTO? (EJEMPLO)

Descripción del Comportamiento (ejemplo): Usar cocaína.

	Mantener este comportamiento	Cambiar este comportamiento
Beneficios	<p><i>Puedo mantener las mismas amistades y seguir saliendo con ellos o ellas.</i></p> <p><i>Puedo olvidar mis malos sentimientos y recuerdos de mis delitos.</i></p>	<p><i>Podría mantener un trabajo.</i></p> <p><i>No perdería los estribos y no haría daño a la gente.</i></p> <p><i>Podría evitar ser arrestado.</i></p>
Consecuencias negativas	<p><i>Seguiré siendo despedido de los trabajos.</i></p> <p><i>Seguiré teniendo ataques de ira. Hace poco le rompí la nariz a un amigo de un puñetazo.</i></p> <p><i>Podría ser arrestado de nuevo, si vuelvo a robar para conseguir cocaína.</i></p>	<p><i>No podría seguir relacionándome con la misma gente ni frecuentando los mismos lugares porque me harían desear usar cocaína.</i></p> <p><i>Tendría que encontrar otra forma de sobrellevar mis malos sentimientos y recuerdos de mis delitos.</i></p>

¿ SIGO IGUAL O CAMBIO MI COMPORTAMIENTO? (EJERCICIO)

Descripción del Comportamiento:

	Mantener mi comportamiento	Cambiar mi comportamiento
Beneficios		
Consecuencias negativas		

EJERCICIO 6: COMO DESARROLLAR TÉCNICAS PARA LA COMUNICACIÓN EFICAZ

¿Para qué es?

A medida que nos fortalecemos en nuestra recuperación, también incrementamos nuestra capacidad de tener relaciones saludables. Un elemento crítico en las relaciones que funcionan bien es la comunicación eficaz. Si podemos comunicar claramente lo que pensamos, lo que necesitamos, y lo que estamos viviendo, tenemos más posibilidades de ser entendidos y de obtener lo que necesitamos en nuestras relaciones. Cuanto más y mejor escuchemos a los demás, será más probable que nos recompensen con la misma consideración y respeto.

¿Por qué funciona?

La utilidad de las listas continuación depende de usted. Si las lee cuidadosamente y las relaciona con sus experiencias, estas listas le ayudarán a identificar las áreas de su vida que usted necesita mejorar para enriquecer sus relaciones personales con seres queridos.

Cuándo utilizarlo:

Es especialmente útil repasar este material cuando usted desee mejorar la comunicación con personas importantes en su vida - sea su pareja, familia, amigos, su Trabajador/a Social o Especialista de Apoyo para Compañeras/os de la MISIÓN-CJ, sus

compañeros/as de la MISIÓN-CJ o colegas de su trabajo.

Cómo utilizarlo:

Revise los "Elementos Claves de una Buena Comunicación" y "Características de una Mala Comunicación". ¿Qué normas de la buena comunicación le gustaría adoptar? ¿Qué elementos de la mala comunicación le corresponden a usted?

Una estrategia para mejorar sus normas de comunicación es escoger sólo un par de cambios a la vez. Manténgase consciente de ellos mientras interactúa con otras personas, y siga así hasta que el nuevo comportamiento se convierta en parte de usted. Después intente adoptar otros más. Recomendamos que anote sus experiencias en un diario.

Es importante recordar que las personas que están estresadas o que tienen sus propios problemas pueden rechazar sus esfuerzos para comunicarse bien con ellos. Ellos tomarán sus propias decisiones, al igual que usted tomará la suya. No se rinda. Mantenga su compromiso a alcanzar una recuperación estable, y lograr relaciones respetuosas y honestas.

ELEMENTOS CLAVES DE UNA BUENA COMUNICACIÓN

- **Ser cortés y considerado:** trate a su pareja con el mismo respeto que usted brinda a conocidos.
- **Parar y pensar:** antes de hacer comentarios acerca de las cosas que le molestan: decida hablar solo de cuestiones que sean realmente importantes.
- **No amontonar problemas: decir no a "kitchen sinking":** evite discutir varios problemas al mismo tiempo. Decida resolver los problemas de uno en uno.
- **Expresar emociones positivas:** asegúrese de transmitir sus sentimientos positivos y de recompensar a su pareja cuando las cosas van bien. No de por hecho los momentos positivos.
- **Decidir juntos sus actividades de diversión .**
- **Ser considerado:** ofrézcase para ayudar con tareas de la casa. Dé a su pareja sin esperar nada a cambio y sin decir "yo lo hago sólo si tú lo haces."
- **Evitar la crítica destructiva o quejas:** cuando pida a su pareja que cambie, hágalo de una manera positiva. Evite quejarse por quejarse.
- **Saber escuchar:** mire a su pareja cuando él / ella le hable. ¡No interrumpa! Hagan turnos para hablar y escuchar. Valide lo que dice su pareja incluso si usted no está de acuerdo ("Entiendo que estés enfadada conmigo porque estoy gastando mucho dinero. Tal vez podemos decidir juntos cuánto puedo gastar cada semana").
- **Trate de ser asertivo, no agresivo:** piense en lo que quiere antes de hablar. Comience con un comentario positivo y después en vez de acusar, haga declaraciones sobre usted. Por ejemplo, en lugar de: "Eres un derrochador y vamos a terminar en el la calle. ¡Trata de ser un adulto responsable!" intente decir, "Estoy muy preocupada

por la cantidad de dinero que estamos gastando. Me gustaría encontrar una manera de dejar de gastar dinero y empezar a ahorrar. ¿Qué piensas tú?"

ELEMENTOS DE UNA MALA COMUNICACIÓN

- **No escuchar:** no mirar a su pareja cuando ella/el está hablando, o ignorar lo que ella/el dice .
- **Leer la mente:** creer que sabe lo que la otra persona está pensando y responder conforme a su idea, en vez de averiguar lo que la otra persona piensa o quiere decir.
- **Contrargumentar:** responder a la queja de su pareja con otra queja. "Odio cuando no llegas a casa a la hora que dijiste" , "Bueno, yo odio cuando te quejas todo el tiempo".
- **Alejarse del tema principal de la conversación:** introducir un problema nuevo sin haber resuelto el primero.
- **Interrumpir:** hablar cuando su pareja está hablando o no dejar que él o ella termine una frase.
- **" Sí, pero...":** decir que sí y al mismo tiempo evitar el tema. "Sí, pero ¿Y cuándo me avergonzaste a mí ese día?" o "Sí, pero me has avergonzado muchas veces...".
- **El silencio:** Ignorar a su pareja para castigarle.
- **Intensificar peleas:** los conflictos son cada vez más fuertes, y más violentos.
- **Nunca hacer una pausa o pedir opinión:** olvidarse de parar la conversación si se está calentado demasiado. Olvidarse de preguntarle a su pareja lo que él / ella realmente quería decir.
- **Insultarse (difamación):** insultos tales como, "Tú siempre... Tú nunca... Eres un....".
- **No validar:** decir cosas como "¡Eso es ridículo!" o "No haces más que crear problemas. Si me dejaras en paz todo estaría bien" o "Estás loco si piensas eso".
- **Amontonar problemas, "kitchen sinking":** aprovechar una discusión para añadir otros temas y hacer más acusaciones hasta no se sabe por qué discuten.
- **No asumir responsabilidad:** siempre hablar de lo que su pareja está haciendo mal en vez de lo que puede estar haciendo mal usted.

EJERCICIO 7: ORIENTACIÓN A PROGRAMAS DE 12 PASOS

¿Para qué es?

Esta sección le ayudará a utilizar una herramienta formidable: el apoyo de personas que están en recuperación como usted. Individuos que utilizan estos u otros programas comprobados, son más propensos a practicar nuevas conductas y conseguir vidas libres de la adicción.

¿Por qué funciona?

Ver a otros recuperarse y superar obstáculos como el nuestro nos puede inspirar y darnos esperanza. Los doce pasos han ayudado a mucha gente a encontrar la fuerza espiritual y el entendimiento necesario para alcanzar y mantener su recuperación. Con el tiempo, cuando nuestro nuevo estilo de vida y hábitos más saludables se hayan convertido en un patrón estable, sentiremos una satisfacción profunda en ser modelos a seguir para otros.

Cuándo utilizarlo:

Muchas personas practican los doce pasos y asisten a reuniones durante toda su vida. A la mayoría de las personas les resulta especialmente importante asistir con más frecuencia a las reuniones en el principio. Un patrón regular de asistencia es un regalo para usted mismo. Le da aliados y herramientas para ayudarlo a mantenerse en un buen camino.

Cómo utilizarlo:

Lea detenidamente este material. Si usted ha sido parte de un grupo de doce pasos en el pasado, reflexione sobre sus experiencias y discuta con otras personas en recuperación, su Especialista de Apoyo para Compañeros/as o su Trabajador/a Social de la MISIÓN-C. Si usted no tiene experiencia con programas de 12 pasos, pida a su Especialista en Apoyo para Compañeros/as de la MISIÓN-CJ que le acompañe a su primera reunión. Infórmese sobre los grupos locales y asuma el compromiso de asistir con regularidad.

ALCOHÓLICOS Y NARCÓTICOS ANÓNIMOS (AA Y NA)

AA y NA enfatizan la completa abstinencia de abuso de sustancias a través de una combinación de apoyo mutuo, prácticas espirituales, y una dedicación personal a un programa estructurado de recuperación conocido como los Doce Pasos. Muchas personas que se están recuperando de las drogas y el alcohol opinan que la clave de la recuperación es trabajar "Los Doce Pasos."

- **Paso Uno:** Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol y / o drogas y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
- **Paso Dos:** Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
- **Paso Tres:** Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
- **Paso Cuatro:** Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
- **Paso Cinco:** Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.
- **Paso Seis:** Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos libre de todos nuestros defectos de carácter.
- **Paso Siete:** Humildemente le pedimos que nos libre de nuestros defectos.
- **Paso Ocho:** Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
- **Paso Nueve:** Ayudamos a cuantos nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba prejuicio para ellos o para otros.

- **Paso Diez:** Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
- **Paso Once:** Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente conocer su voluntad para nosotros y la fortaleza para cumplirla.
- **Paso Doce:** Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y los adictos y practicamos estos principios en todos nuestros asuntos.

Los miembros de AA / NA enfatizan que sólo el primer paso del programa de recuperación menciona alcohol y / o drogas, y que los pasos restantes hacen hincapié en la importancia de la auto-superación, la confesión y el cultivo de una vida espiritual. Miembros del programa también destacan la distinción entre la espiritualidad y la religión. Es cierto que el lenguaje y la historia de AA / NA proviene mayormente del cristianismo, pero los miembros se han hecho cada vez más tolerantes y acogen casi todas las inclinaciones religiosa o espiritual que cultiva la humildad y compañerismo.

Durante un período de décadas, hemos sido testigos de una proliferación explosiva de organizaciones que emplean los doce pasos. Emociones Anónimas, Nicotina Anónimos, Cocaína Anónimos, Al-Anon (para familias de personas con problemas de adicción) y Alateen (para Jóvenes) son sólo algunos de los grupos que buscan recuperarse de una variedad de trastornos y condiciones emocionales. Todos siguen las normas de los Doce Pasos y los han adoptado prácticamente palabra por palabra, con un mínimo número de cambios necesarios en el lenguaje. Por lo tanto, miembros de diferentes grupos de recuperación de Doce Pasos tienen un lenguaje y un conjunto de principios en común. Los siguientes son algunos de términos y conceptos más comunes:

- **La Borrachera Seca** - Un estado mental caracterizado por la abstinencia del consumo de sustancias sin ningún crecimiento espiritual y emocional.
- **Las personas de la Tierra “*earth people*”** - Aquellos que no participan en los doce pasos de recuperación.
- **Amigo de Bill** - Miembro de un Programa de doce pasos.
- **H.E.S.C-** Hambriento, Enojado, Solitario, y Cansado. (*HALT; Hungry -Angry -Lonely - Tired*) Es una lista de comprobación rápida de los estados de ánimo que pueden actuar como disparadores de un deslice. Se dice a menudo en AA que "los alcohólicos no pueden permitirse el lujo de enojarse."
- **En la vía del tren (*on the tracks*)**- Jugar con fuego pasando demasiado tiempo en torno a personas, lugares y cosas.
- **Paloma (*pigeon*)** - Un recién llegado que está trabajando con un patrocinador.
- **Personas, Lugares y Cosas** - los estímulos asociados al uso de drogas y alcohol.
- **Oración de la Serenidad** - "Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia." Esta meditación es recitada en cada reunión, y es utilizada frecuentemente por los miembros.
- **Lemas “*Slogans*”** - Frases comúnmente escuchadas en las reuniones de AA / NA.
- **Traiga el cuerpo y la mente lo seguirá** – Un consejo para los recién llegados que se sienten confundidos, desesperados, o desorientados.
- **No beba y vaya a las reuniones** – Un consejo directo y simple para mantenerse sobrio, incluso durante los momentos más difíciles.

- **Vive y deja vivir** - Promueve la tolerancia y una mentalidad espiritual.
- **¡Piense!** - Amonestación dirigida ha combatir la impulsividad.
- **Un día a la vez** - Un concepto fundamental para los miembros de AA / NA, que generalmente tratan de permanecer sobrios durante sólo 24 horas. Este lema puede inspirar el deseo de vivir conscientemente y en el momento presente.
- **Pero con la gracia de Dios** - Un recordatorio para mantener siempre una cierta "gratitud en su actitud".
- **Padrino o Madrina (*Sponsor*)**- Una persona "veterana" de AA / NA que guía y apoya a personas nuevas en el programa. Se recomienda que un patrocinador: 1) este sobrio, por lo menos, un año, 2) sea del mismo sexo que su principiante, y 3) Tenga un estado emocional estable.

Recientemente organizaciones de doce pasos han desarrollado reuniones adecuadas para grupos con necesidades específicas. Personas recién llegadas a estos programas, especialmente en ciudades grandes, pueden elegir entre una variedad de reuniones, por ejemplo grupos para profesionales, gays o lesbianas, hombres o mujeres, o personas con enfermedades mentales. Sin embargo, tres formatos básicos predominan. Reuniones de discusión donde uno o más miembros en recuperación relatan su trayectoria desde la adicción ha la recuperación. Las reuniones de discusión pueden ser abiertas (cualquier persona puede asistir) o cerradas, (sólo para las personas que están trabajando hacia la recuperación). Reuniones de Pasos se centran en la lectura y discusión de uno de los Doce Pasos. Reuniones de discusión sobre el Libro Grande exploran reflexiones y experiencias personales con un tema orientado a la recuperación. Reuniones de paso y de Libro Grande suelen ser reuniones cerradas. Además de participar en programas específicos, personas afiliadas con programas de recuperación de doce pasos tienden a poseer teorías de cambio diferentes a las ideas generalmente aceptadas por la comunidad médica y de salud mental. Para aquellos en

programas de doce pasos, la recuperación es una palabra poderosa y repleta de significado personal. No hay una definición singular y acordada de lo es la recuperación, tampoco existe una forma única de medirla; La recuperación es a la vez un proceso, una perspectiva , una visión, o una serie de principios, también es un símbolo de una trayectoria personal y un compromiso con el auto-desarrollo y el proceso de descubrirse a uno mismo. La recuperación es un proceso complejo de auto-descubrimiento, auto-renovación y transformación en el que los valores fundamentales de los clientes son cuestionados gradualmente y a menudo cambian radicalmente. El mensaje principal es que la esperanza y la restauración de una vida son posibles, a pesar de las adicciones o las enfermedades mentales. En lugar de centrarse principalmente en la reducción de síntomas, un objetivo típico de modelos médicos, la recuperación en programas de doce pasos amplía su alcance a la restauración de la autoestima y la identidad y al logro de una vida con significado personal y social. Frecuentemente la recuperación es equiparada con la recuperación de doce pasos, sin embargo, hay diversos caminos hacia la recuperación, y recientemente, clientes con enfermedades mentales han adoptado esta palabra para describir su trayectoria a la mejoría. La participación de pacientes con trastornos mentales y de adicciones co-existentes en programas de recuperación de doce pasos ha acelerado la expansión usuaria del término 'recuperación' y ha ensanchado su significado.

EJERCICIO 8: MANEJO DE LA IRA

¿Para qué es?

Para ayudarle a identificar las cosas que le hacen enojarse y así pueda tomar el control de sus reacciones y decisiones.

¿Por qué funciona?

La ira a menudo nos puede tomar por sorpresa. Reaccionando en el momento podemos arruinar amistades, hacer daño a otros y a nosotros mismos, usar sustancias, cometer delitos, y / o perdemos nuestra capacidad para evaluar lo que realmente está pasando. Por lo tanto, la ira incontrolada puede incluso llevarnos a reaccionar de formas que son condenadas por la ley. Cuando tenemos claro cuáles son nuestros factores desencadenantes, todavía podemos tener esos golpes de rabia o ira, pero también podemos hacer una pausa y tomar control de la situación de una manera que nos permite apaciguar nuestra ira y fomentar mejores resultados.

Cuándo utilizarlo:

Debido a que la ira es repentina y puede hacer que nos sintamos fuera de control, tenemos que identificar cuidadosamente por adelantado nuestros factores desencadenantes basándonos en experiencias pasadas.

Cómo utilizarlo:

Llene la hoja de trabajo y / o anote sus pensamientos y sentimientos en su diario, y luego vuelva a ella cuando algo le haga enojar y mejore sus respuestas si fuera necesario. Conocer los factores desencadenantes ayudará a reflexionar sobre ellos. Usted puede trabajar con su Trabajador/a Social o Especialista de Apoyo para Compañeros/as de la MISIÓN-CJ, así como sus otros proveedores de tratamiento para ver cómo puede tomarse más tiempo para responder de una manera que resultará en un resultado positivo.

EJERCICIO: CONTROL DE LA IRA

Todo el mundo reacciona de manera diferente a las distintas situaciones. Lo que hace que una persona se enoje puede hacer que otra persona sólo esté ligeramente molesta. Esto se debe a nuestras propias experiencias e interpretaciones personales de cosas que afectan en gran medida a nuestras respuestas emocionales. Una vez que usted se da cuenta de las cosas que provocan que usted se enoje, puede empezar a trabajar en como responder a ellas. A continuación se muestra una lista de las cosas que a menudo hacen que la gente se enoje. ¿Cuáles le son más difíciles de manejar?

Me suelo enojar mucho cuando:

- Creo que estoy siendo tratado injustamente
- La gente me critica
- Recuerdo tiempos en que otros me han maltratado en el pasado
- Me siento insultado
- Las personas desobedecen o no están de acuerdo conmigo
- No me dan crédito por algo que he hecho
- Me siento avergonzado
- La gente me miente
- La gente me dice qué hacer
- Yo siento que he fallado en algo
- La gente llega tarde o me hacen perder mi tiempo
- La gente me ignora
- Tengo que esperar
- Hay un montón de ruido o confusión a mi alrededor
- Veo a otros siendo maltratados
- Me siento impotente o fuera de control
- Mi dolor crónico empeora
- Me acuerdo de la muerte de un ser querido o un amigo cercano
- Me siento enojado por haber estado en la cárcel, donde perdí mi libertad por un período de tiempo
- Me acuerdo de que he maltratado a otros en el pasado
- Me siento culpable de un incidente que implicó daño a otros
- La gente no me deja olvidarme de errores que he cometido en el pasado
- Otros: _____
- Otros: _____
- Otros: _____
- Otros: _____

EJERCICIO 9: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

¿Para qué es?

Prevenir una recaída es mucho más fácil que recuperarse de ella, volver a tomar pasos difíciles, y luchar para recuperar el terreno perdido. Sin embargo, podemos aprender a reconocer las señales que anticipan una recaída y tomar medidas para evitarla. Este ejercicio puede ayudar.

¿Por qué funciona?

Cuanto más conscientes seamos de las señales que indican y anticipan una recaída, seremos más capaces de tomar control y alejarnos del peligro.

Cuándo utilizarlo:

Haga este ejercicio cuidadosamente cuando usted no esté en peligro inmediato de recaer en su adicción y pueda pensar con claridad. Le ayudará a hablar de sus experiencias y planes con otros como su Especialista de Apoyo para Compañeros/as de la MISIÓN-CJ, su Trabajador/a Social o su patrocinador/a de el programa de doce pasos al cual usted pertenezca.

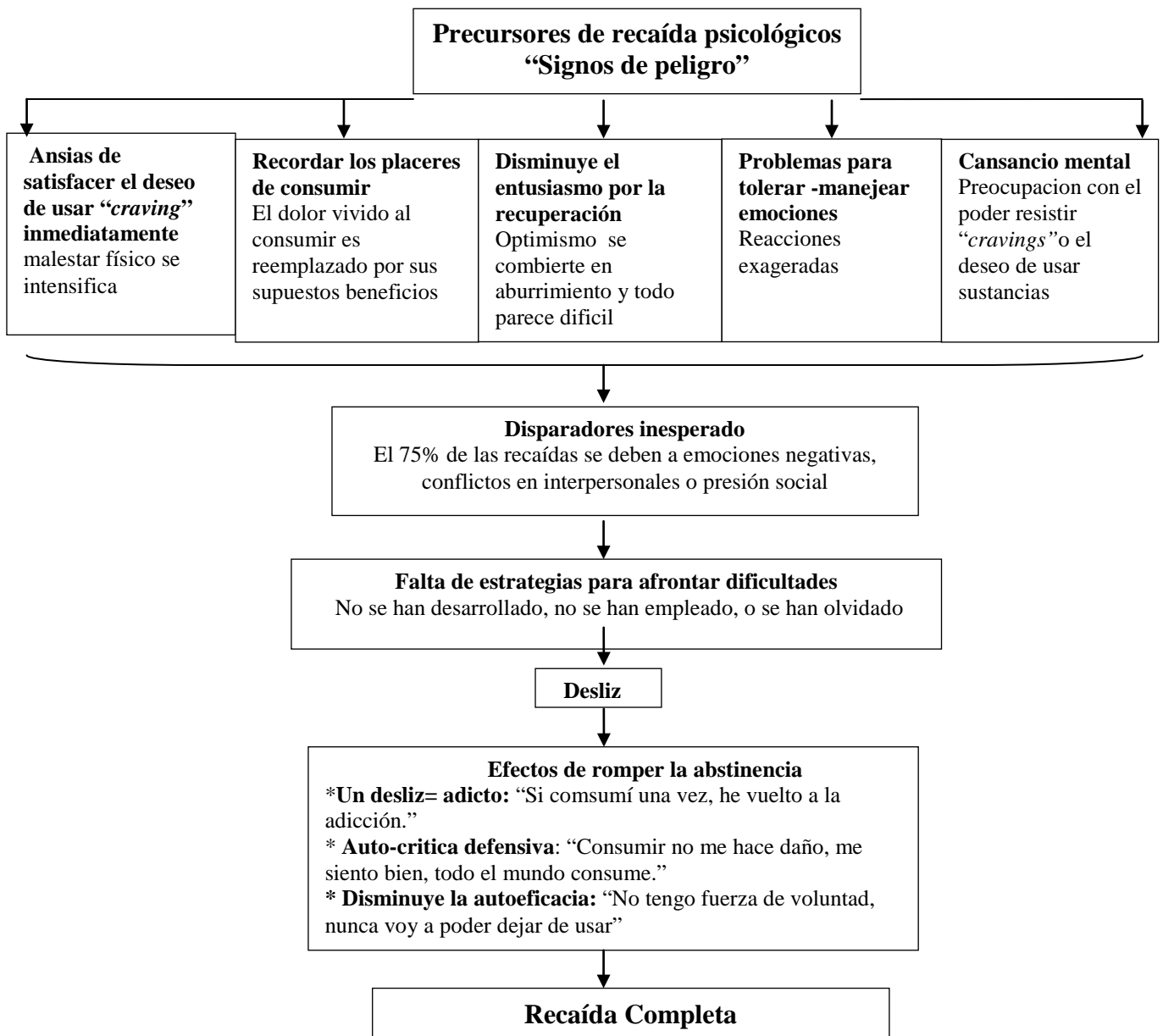
Cómo utilizarlo:

Revise la tabla de señales de alerta de recaída y discútalo con alguien. Lea el material sobre estrategias para enfrentarse a situaciones difíciles y marque aquellas que le parezcan especialmente útiles. Forme un plan de cambio en el que usted tenga fe y crea que le pueda ayudar a prevenir una recaída. ¡Entonces- úselo!

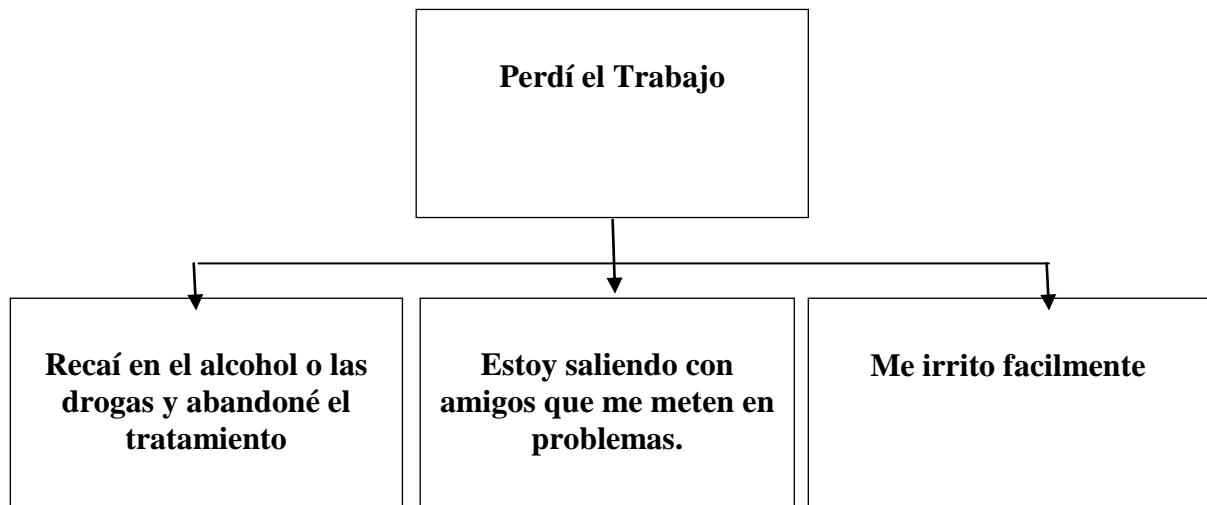
SEÑALES DE ADVERTENCIA SOBRE UNA RECAÍDA

La prevención de recaídas es diferente a la ayuda necesaria para dejar de usar sustancias por primera vez. La etapa de acción para dejar de usar sustancias, conlleva formular un plan de acciones positivas con el fin de parar el uso de sustancias, mientras que la etapa de prevención de recaídas, implica identificar estrategias proactivas para minimizar y prevenir un deslice. Como la recaída parece ser el último eslabón de una cadena de señales de advertencia que conduce a una situación de alto riesgo, la prevención implica la identificación, el análisis y el manejo de las señales de advertencia.

Durante la primera etapa de recuperación, los principales signos precursoros a una recaída son síntomas fisiológicos o psicológicos provocados por el síndrome de abstinencia, el tipo de síntoma depende de la sustancia abusada. Cuando el malestar físico comienza a desaparecer, las señales precursoras se deben más a factores psicológicos. El diagrama a continuación identifica los principales signos precursoros psicológicos.



SEÑALES DE ADVERTENCIA ANTES DE OTRO ARRESTO (EJEMPLO)



TÉCNICAS A PROBAR: ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES INTENSAS

Las personas que experimentan fuertes emociones a menudo emplean estrategias variadas para intentar manejarlas. Desafortunadamente, algunas de estas estrategias son autodestructivas, y sólo empeoran las cosas. Cuando usted se enfrente a pensamientos, sentimientos, o recuerdos que son difíciles de manejar, le sugerimos que pruebe los siguientes técnicas:

¡PARE! - Evite hacer algo impulsivo. Recuerde la primera regla de la recuperación: Primero la seguridad. Cuando la gente tiene miedo, reaccionan de forma rápida y automática. Usted tiene el poder tomar decisiones y reaccionar diferentemente. ¡Úse ese poder!

¡PIENSE! - Pregúntese a si mismo: "¿Realmente quiero reaccionar de esta manera? ¿Qué es lo que me da miedo? ¿Qué otras cosas puedo hacer para sentirme mejor?" Tome la decisión de actuar, en vez de reaccionar.

¡MANEJE! "COPE"- Haga algo saludable para le ayude a mantenerse seguro y sentirse con más control de sus emociones. Considere lo siguiente:

- Pida ayuda - llame a alguien a quien usted le importa y que le puede ayudar.
- Retrase - posponga actos destructivos (como consumir sustancias o hacerse daño).
- Pregunte: "¿Qué puedo aprender aquí?" - Conbierta un momento doloroso una experiencia de aprendizaje.
- Cuide su cuerpo y su salud en general - coma bien, duerma en un horario normal, si es posible cada noche, y haga ejercicio regularmente.
- Tome un baño - el agua tibia puede ser relajante y calmante.
- Marque limites - diga "no" cuando sea necesario.
- Hable amablemente - a usted mismo y a los demás.
- Evitar los extremos – si nota excesos en su comportamiento trate de proceder en la dirección opuesta a sus impulsos.
- Busque control sano - identifique y concéntrese en las cosas que puede cambiar, y deje a un lado las cosas que no pueden cambiarse.
- Permanezca en el momento - evite anticipar posibles desastres.
- Respire - regularmente y profundamente. Concéntrese en su respiración para dejar que pasen los pensamientos y sentimientos abrumadores.
- Recuerde sus valores - evite acciones que le causarán remordimientos.
- No se rinda - siga intentándolo, incluso cuando se sienta desanimado.
- Sea valiente - esté dispuesto a tomar decisiones difíciles.

TERAPIA DE RECUPERACIÓN DUAL: PLAN DE CAMBIO (EJEMPLO)

Los cambios que quiero hacer son:

Cuando siento el temor a una recaída o algo me recuerda las drogas, no quiero caer en la tentación. Quiero tener otra cosa que hacer. Podría llamar a Jake o a Carmen de mis grupos DRT de la MISIÓN-CJ, ya que están más adelantados en el programa, o mi padrino de NA. Podría hacer planes para ir a un grupo de doce pasos ese día. También puedo leer sobre mis objetivos y lo que quiero lograr. También ayudará si hago ejercicio todos los días en el gimnasio.

Mis razones más importantes para hacer estos cambios son:

*Quiero compartir la custodia de mis hijos.
Quiero tener un trabajo y un hogar estable.
Quiero respetarme a mí mismo.
No quiero ir a la cárcel.*

Los pasos que voy a tomar para hacer estos cambios son:

Iré al Grupo de 12-pasos de la Calle Primera los Miércoles y el que está en el YMCA los sábados.

Voy a tomar una ruta hacia y desde el trabajo que no me haga pasar por los lugares donde solía ir a beber.

Evitaré mi lugar favorito para beber y probaré nuevos pasatiempos como los grupos de la iglesia o clubes de lectura en la biblioteca, donde pueda formar relaciones sobrias con otras personas que comparten intereses similares.

Las formas en que otras personas me pueden ayudar a cambiar son:

Será de ayuda si la gente me dice que cambios positivos ven en mí.

Sabré que mi plan de cambio está funcionando si:

*Mis hijos vuelven a disfrutar de pasar tiempo conmigo.
Puedo mantener un trabajo.
Empiezo a desarrollar nuevas amistades fuera de mi adicción.
Recibo comentarios positivos de mi oficial de libertad condicional.*

Algunas cosas que podrían interferir con mi plan de cambio son:

Podría recibir una llamada de algunos de mis compañeros de bebida. Tendría que decirles que no bebo más. Eso va a ser difícil. Voy a escenificar esta situación con Jed, mi Especialista de Apoyo de la MISIÓN-CJ, así sabré que decir cuando llegue el momento. También voy a preguntarle a Jed cómo manejó él situaciones similares.

TERAPIA DE RECUPERACIÓN DUAL: PLAN DE CAMBIO (EJERCICIO)

Los cambios que quiero hacer son:

Mis razones más importantes para hacer estos cambios son:

Los pasos que voy a tomar para cambiar son:

Las formas en que otras personas me pueden ayudar a cambiar son:

Sabré que mi plan de cambio está funcionando si:

Algunas cosas que podrían interferir con mi plan de cambio son:

EJERCICIO 10: FACTORES DE RIESGO EN RELACIONES INTERPERSONALES

¿Para qué es?

Para ayudar a identificar acciones de otras personas que pueden desencadenar en usted el abuso de sustancias y entender por qué usted reacciona de esa manera.

¿Por qué funciona?

A veces, no entendemos lo que está pasando con la gente que nos importa. Ellos siempre son capaces de irritarnos. Ayuda ser más específico acerca de qué factores desencadenantes son los que nos molestan y decir honestamente qué es lo que estamos sintiendo cuando esto sucede.

Cuándo utilizarlo:

Cuando usted sienta la urgencia de consumir, puede pensar en lo que acaba provocar esta situación. Si hay otras personas importantes para usted involucradas, tal vez ellos estarán dispuestos a cambiar lo que están haciendo para no molestarle a usted tanto.

Cómo utilizarlo:

Rellene las tres primeras preguntas del ejercicio. Cuando usted se sienta tranquilo y listo para escuchar, acérquese a la otra persona. Explique el disparador y cómo hace que se sienta. Averigüe si la otra persona ve una manera de cambiar su comportamiento. Además, considere intentar entender por qué la otra persona elige ese comportamiento y cuáles pueden ser sus otras intenciones.

FACTORES DISPARADORES EN RELACIONES (EJERCICIO)

Los cónyuges, amigos y miembros de la familia pueden tener emociones fuertes sobre su uso de sustancias y / o actividades criminales anteriores: la ira, la frustración, la desesperación y la tristeza. Ellos pueden usar una variedad de métodos para hacer frente a sus emociones. A veces las técnicas de afrontamiento que usan sus seres queridos son "contraproducente", es decir, aumentan las posibilidades de que usted vuelva a consumir o vuelva a caer en los viejos hábitos que le metieron en problemas con la ley. Usted puede tener un historial de peleas con su pareja, y puede tener violencia doméstica o problemas de restricción.

A veces, las situaciones que involucran cónyuges, amigos o miembros de la familia sirven como disparadores para el consumo o conductas ilegales: por ejemplo, le pueden pedir que asistan a las funciones sociales juntos, donde puede encontrar barra libre o se encuentre con un viejo amigo con quién usted vendía cocaína antes de ser arrestado.

RECUERDE:

- ¡Los cónyuges, amigos y miembros de la familia, no tienen la culpa de estos disparadores!
- En última instancia: es su responsabilidad personal controlar su comportamiento, sin importar el disparador.

PERO:

- ¿Hay algo que el cónyuge, un amigo o miembro de la familia puede hacer de manera diferente para eliminar o cambiar ciertos disparadores para la persona en recuperación?

Reacciones en cadena con su pareja (Ejemplo)

Uno de los niños ha sido suspendido de la escuela hoy por pelear con otro niño. La esposa ha recibido la llamada de la escuela para ir a recoger a su hijo, y está enfadada con él por su actitud, que parece ser "Bien, así tengo un día de descanso". El marido entra por la puerta, y ella comienza a decirle lo que pasó. Su reacción es: "No es gran cosa, y es bueno que supiera defenderse solo." Ella le grita, "¡Eso es típico de ti! No me extraña que tu hijo se meta en problemas, es igual que tú: no tiene respeto por las reglas o leyes. Si no hubieras estado usando drogas durante tanto tiempo, tal vez te darías cuenta que esta situación está mal." Él la mira fijamente, sintiéndose cada vez más nervioso y enojado, porque ella sigue gritando. Luego sale de la casa, y va a casa de su primo, de quien le puede comprar drogas.

En este ejemplo, la pareja que se queja de que su marido es irresponsable por su adicción a las drogas, es un disparador para el uso de drogas. Este es un disparador relacionado con la pareja. Después de consumir, consecuencias positivas a corto plazo serían evitar hacer frente a los problemas del hogar y no ser molestado por su esposa. Las consecuencias a largo plazo pueden incluir sentirse deprimido, culpable y enojado consigo mismo por no tener autocontrol sobre el consumo de drogas y por ser demasiado vago para hacer frente a los problemas de la familia.

FACTORES DISPARADORES EN RELACIONES (EJEMPLO)

Piense en factores disparadores en relaciones y haga una lista:

- 1. Mi novia Aliyah no me presta dinero cuando realmente lo necesito.*
- 2. Mi hermano Malik sigue tratando de conseguir que vuelva a la escuela desde que salí de prisión.*
- 3. Mis hijos me piden que les compre cosas que no puedo permitirme.*

¿Qué piensa y siente cuando se enfrenta a estos factores disparadores?

- 1. Me pongo furioso cuando no puedo conseguir el dinero. Además, me siento frustrado, impotente y solo.*
- 2. Me estreso cuando pienso en la escuela. Tal vez me ayudaría a conseguir un trabajo mejor, pero yo no era un buen estudiante antes. No quiero ser humillado. Me siento celoso de Malik, supongo, pues las cosas siempre parecen mucho más fáciles para él.*
- 3. Me siento culpable y avergonzado por no poder comprar a mis hijos lo que quieren. Por supuesto, tienen necesidades, pero a veces me siento como si ellos estuviesen pagando por mis errores.*

¿Qué hubiera hecho usted, típicamente?

- 1. Normalmente le grito a Aliyah y salgo de casa enojado.*
- 2. Le dije a Malik que se callara y que me dejara en paz.*
- 3. Al final les compro a los niños lo que quieren, a continuación, estoy aún más estresado acerca de si no vamos a tener el dinero suficiente para aguantar el resto del mes.*

Para su pareja, familiar o amigo:

¿Puedes cambiar algo sobre estos factores disparadores para que sean menos importantes?

- 1. Compartí esta página con Aliyah y le pregunté por qué no quiere prestarme dinero cuando lo necesito. Ella me dijo que no me podía prestar dinero para bebérmelo. Pero ella dice que después de que yo esté sobrio por lo menos 6 meses, me podría ayudar un poco si lo necesito con tal de que consiga un trabajo y le devuelva el dinero.*
- 2. Le expliqué a Malik que yo no estoy listo para pensar en la escuela en este momento, y él decidió dejar de preguntarme por ella.*
- 3. Hablé con mis hijos sobre nuestra necesidad de dinero y les animé a vender periódicos o cortar el césped en el barrio. Esta puede ser una buena oportunidad para enseñarles el valor del dinero.*

FACTORES DISPARADORES EN RELACIONES (EJERCICIO)

Piense en factores disparadores en relaciones y haga una lista:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

¿Qué piensa y siente cuando se enfrenta a estos factores disparadores?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

¿Qué hubiera hecho usted, típicamente?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

Para su pareja, familiar o amigo:

¿Puedes cambiar algo sobre estos factores disparadores para que sean menos importantes?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

EJERCICIOS 11: COMO CAMBIAR FORMAS DE PENSAR PERJUDICIALES

¿Para qué es?

Para ayudarle pensar y a hacer cambios en a la forma en que usted piensa en sus problemas.

¿Por qué funciona?

A menudo, nuestras formas habituales de pensar debilitan nuestros esfuerzos por cambiar e impiden que cambiemos. Pero si forjamos y practicamos nuevas maneras de pensar nos sentiremos mejor.

Cuando cambiamos nuestra manera de pensar, nuestros sentimientos y acciones también cambian. Pero no podemos lograr este cambio sin primero hacer el siguiente ejercicio: Tenemos que escuchar nuestra auto-conversación y oír lo que realmente nos estamos diciendo a nosotros mismos, e inmediatamente cuestionar esta auto-conversación. Tenemos que empezar a reconocer cuando nuestra auto-conversación nos alienta y nos cuida y cuando nuestras antiguas formas de pensar nos mantienen atrapados en ciclos destructivos.

Cuándo utilizarlo:

Le recomendamos que repita este ejercicio en diferentes etapas de su recuperación si quiere ver como ha progresado en diferentes áreas de su vida, si necesita recordarse a si mismo de algo que desea cambiar, y para evaluar si alguna parte de usted está cayendo en los viejos hábitos.

Cómo utilizarlo:

Lea los ejemplos de las viejas formas de pensar contenidos en sus sesiones de DRT, y lea la hoja donde usted escribo sus ideas sobre cómo quiere cambiar. ¿Cómo le está yendo? ¿Ha tenido los viejos pensamientos negativos últimamente? ¿Está empezando a utilizar el nuevo mensaje con más frecuencia ? Si no es así, es necesario que aumente su entendimiento sobre lo que quiere cambiar para facilitar el proceso de cambio.

FORMAS DE PENSAR PERJUDICIALES

- **Pensamiento “Todo o nada”:** Usted ve situaciones en blanco y negro - si su rendimiento no es perfecto, usted se ve como un fracasado total.
- **Demasiada generalización:** Usted considera un evento negativo como un una derrota total e infinita.
- **Filtro mental:** Usted escoge y se concentra exclusivamente en un detalle negativo e ignora lo positivo.
- **Menosprecio de lo positivo:** Usted rechaza sus experiencias positivas insistiendo que "no cuentan."
- **Sacar conclusiones precipitadas:** Usted hace interpretaciones negativas sin tener evidencia definitiva de que es así . (Esto incluye la lectura de la mente y la adivinación de la suerte o "error del adivino", lo cual significa que usted predice que las cosas van a salir mal y está absolutamente seguro de tener la razón).
- **Maximizar o minimizar:** Usted exagera la importancia de las cosas (como sus propios errores o el éxito de otros), y también usted engrandece sus faltas o subestima sus cualidades positivas.
- **Expresiones de obligación –“Debería...”:** Usted tiene categorías rígidas de lo que debe y no debe de hacer, y se siente culpable si no cumple con sus propias expectativas. También puede sentirse enojado, resentido, y frustrado con los demás si ellos no dan la talla.
- **Etiquetas:** Hace uso de etiquetas cuando usted u otras personas cometen errores (por ejemplo "yo soy un perdedor").
- **" ¿Qué pasaría si...?":** Gasta tiempo y energías pensando en eventos que podrían suceder. "¿Qué pasaría si mi esposa tuviera un accidente?", "¿Qué pasaría si me enfermo y no puedo trabajar?" Es importante prepararse para afrontar situaciones que podrían suceder, pero no es útil preocuparse solamente.

Parejas de personas con abuso de sustancias o con historiales de criminales suelen hacer los siguientes errores de pensamiento:

- **“Todo o nada”:** "Mi pareja está siendo bueno, o está siendo malo."
- **Generalizar demasiado:** "Si él tiene deseo de usar, o tiene un mal día y usa, él es incurable (o no quiere cambiar)".

- **"Debería...":** "Yo debería ser capaz de impedir que él vuelva a la cárcel."
- **Personalización:** "Sus problemas con las drogas son culpa mía."

COMO IDENTIFICAR PENSAMIENTOS DESAGRADABLES (EJEMPLO)

Los expertos creen que la forma en que pensamos afecta cómo nos sentimos. Profesionales de la salud mental llaman a esto “distorsión cognitiva”; los programas de doce pasos lo llaman “*Stinking thinking*” (traducción literal: pensamientos apestosos; desagradables). Formas de pensar negativas y autodestructivas pueden causar depresión o ansiedad y también pueden llevarle a recaer o a reincidir. Estas formas de pensar crean expectativas casi imposibles y afectan nuestras relaciones interpersonales. A continuación se presentan algunos ejemplos de pensamientos desagradables – tome nota de cuáles son típicos para usted. Escriba algunos ejemplos de su propia experiencia.

Pensar en blanco y negro: ¿Todo parece absolutamente verdadero o falso? ¿Correcto o incorrecto? ¿Buenísimo o horrible?

Ejemplo: *"Tuve una recaída de nuevo, soy un fracaso total. No puedo hacer nada bien".*

Ejemplos de mi experiencia: *La última vez que estuve en tratamiento, justo antes de ir a la cárcel por posesión.*

Proyección: ¿Usted predice siempre lo peor? Si algo malo sucede, ¿Se imagina el peor resultado posible? O como dicen en AA, “¿Vive usted entre las ruinas del futuro?”

Ejemplo: *"Si abro la boca todo el mundo pensará que soy un estúpido y me odiarán."*

Ejemplos de mi experiencia: *En el grupo de ayer, cuando no podía decir lo que quería decir.*

¡No puedo seguir aguantando! ¿Se convence usted a si mismo de que no puede tolerar la frustración o el malestar? ¿Cree usted que va a hundirse si se siente triste o ansioso?

Ejemplo: *"Tengo que tomar algo cuando me enojo o me voy a volver loco."*

Ejemplos de mi experiencia: *Cuando me estaba divorciando. Después de que salí de la cárcel por primera vez y tenía avergüenza de ver a mi familia.*

Razonamiento emocional: ¿Cree usted que su estado de ánimo siempre refleja la realidad? ¿Si usted se siente enojado, significa que los demás están equivocados? Como dicen en AA, "cómo me siento no es la mejor indicación de cómo estoy."

Ejemplo: *"Yo sólo sé que tengo la sensación que las cosas no van a funcionar."*

Ejemplos de mi experiencia: *Cuando empecé mi nuevo trabajo y las cosas parecían ir muy bien.*

COMO IDENTIFICAR PENSAMIENTOS DESAGRADABLES (EJERCICIO)

Los expertos creen que la forma en que pensamos afecta cómo nos sentimos.

Profesionales de la salud mental llaman a esto “distorsión cognitiva”; los programas de doce pasos lo llaman “*Stinking thinking*” (traducción literal: pensamientos apestosos).

Formas de pensar negativas y autodestructivas pueden causar depresión o ansiedad y también pueden llevarle a recaer o a reincidir. Estas formas de pensar crean expectativas casi imposibles y afectan nuestras relaciones interpersonales. A continuación se presentan algunos ejemplos de pensamientos desagradables – tome nota de cuáles son típicos de usted. Escriba algunos ejemplos de su propia experiencia.

Pensar en blanco y negro: ¿Todo parece absolutamente verdadero o falso? ¿Correcto o incorrecto? ¿Buenísimo o horrible?

Ejemplo: *"Tuve una recaída de nuevo, soy un fracaso total. No puedo hacer nada bien".*

Ejemplos de mi experiencia:

Proyección: ¿Usted predice siempre lo peor? Si algo malo sucede, ¿Se imagina el peor resultado posible? O como dicen en AA, “¿Vive usted entre las ruinas del futuro?”

Ejemplo: *"Si abro la boca todo el mundo pensará que soy un estúpido y me odiarán."*

Ejemplos de mi experiencia:

¡No puedo seguir aguantando! ¿Se convence usted a si mismo de que no puede tolerar la frustración o el malestar? ¿Cree usted que va a hundirse si se siente triste o ansioso?

Ejemplo: *"Tengo que tomar algo cuando me enojo o me voy a volver loco."*

Ejemplos de mi experiencia:

Razonamiento emocional: ¿Cree usted que su estado de ánimo siempre refleja la realidad? ¿Si usted se siente enojado, significa que los demás están equivocados? Como dicen en AA, "cómo me siento no es la mejor indicación de cómo estoy."

Ejemplo: *"Yo sólo sé que tengo la sensación que las cosas no van a funcionar."*

Ejemplos de mi experiencia:

COMO COMBATIR LOS PENSAMIENTOS DESAGRADABLES (EJEMPLO)

Pensar en blanco y negro

Ejemplo: *"Tuve una recaída de nuevo, soy un fracaso total. No puedo hacer nada bien".*

Respuesta más saludable: "Las recaídas son graves, pero eso no significa que soy un fracaso total."

"Yo puedo elegir si usar drogas o no."

Proyección

Ejemplo: *"Si abro la boca todo el mundo pensará que soy estúpido y me odiarán"*

Respuesta más saludable: "¿Por qué me importa tanto lo que gente piense? Estoy aquí para ayudarme, no para hacer felices a ellos."

O

"Todo el mundo comete errores de vez en cuando. Nadie me va ha odiar porque dije algo mal."

O

"No tengo que ser tan duro conmigo mismo. Seguro que otros no me están juzgando con esa dureza. "

¡No puedo seguir aguantando!

Ejemplo: *"Tengo que tomar algo cuando me enojo o voy a volverme loco."*

Respuesta más saludable: "Yo puedo hacer frente a esto. Soy más fuerte de lo que pienso. "

O

"Puede que me sienta mal, pero eso no significa que tenga que usar. Tengo otras opciones".

O

"La recaída será peor que enojarse."

Razonamiento emocional

Ejemplo: *"Yo sólo sé que tengo la sensación que las cosas no van a funcionar."*

Respuesta más saludable: "El hecho de que yo me sienta mal no significa que las cosas están mal."

O

"Puedo controlar mi comportamiento, pero no los resultados."

O

"Tengo que vivir en el presente. La mayoría de lo que me preocupa nunca va a suceder".

COMO COMBATIR LOS PENSAMIENTOS DESAGRADABLES (EJERCICIO)

Ahora que usted ha identificado sus pensamientos desagradables y aprendió algunas formas más saludables de pensar, es tiempo de practicar. Utilice sus ejemplos del ejercicio "COMO IDENTIFICAR PENSAMIENTOS DESAGRADABLES", y piense, por lo menos, en una respuesta más saludable. Recuerde, una respuesta saludable es realista y refleja una visión equilibrada de sus problemas. Luego, vaya a la siguiente hoja de trabajo y vea cómo usted puede poner nuevas formas de pensar en acción.

Pensar en blanco y negro

Mi respuesta:

Respuesta más saludable:

Proyección

Mi respuesta:

Respuesta más saludable:

¡No puedo seguir aguantando!

Mi respuesta:

Respuesta más saludable:

Razonamiento emocional

Mi respuesta:

Respuesta más saludable:

COMO PRACTICAR OTRAS FORMAS DE PENSAR (EJEMPLO)

Situación o evento	Pensamientos automáticos	Emociones sentidas durante esa situación o evento	Respuesta de conducta	Pensamientos de adaptación	Emociones posiblemente relacionadas con los pensamientos de adaptación	Otra posible respuesta de conducta
Describe la situación o evento que le molestó	¿En qué estaba pensando usted durante esa situación?	¿Qué emociones sintió usted en ese momento?	¿Cómo reaccionó usted en ese momento?	¿Cuáles son otras formas de pensar sobre esa situación?	¿Qué emociones pueden estar relacionadas con esta nueva forma de pensar?	¿Cómo puede afectar esta nueva forma de pensar y de sentir su manera de reaccionar a situaciones similares en el futuro?
<i>Salí con un maleducado que empezó a coquetear con otras mujeres en frente de mí.</i>	<i>Soy una desdichada. Estoy gorda. Nunca voy a encontrar a alguien que me quiera de verdad.</i>	<i>Desilusionada, triste, rechazada.</i>	<i>Quise usar drogas. No lo hice, pero me fui a casa temprano y cuando llegué me puse a llorar.</i>	<i>Sólo es un hombre. Encontraré a uno mejor. Mi consejera me ayudará.</i>	<i>Paciencia y más confianza.</i>	<i>Seré capaz de quedarme y divertirme, y quizás conozca a otra persona. Quién sabe...</i>

COMO PRACTICAR OTRAS FORMAS DE PENSAR (EJERCICIO)

Situación o evento	Pensamientos automáticos	Emociones sentidas durante esa situación o evento	Respuesta de conducta	Pensamientos de adaptación	Emociones posiblemente relacionadas con los pensamientos de adaptación	Otra posible respuesta de conducta
Describa la situación o evento que le molestó	¿En qué estaba pensando usted durante esa situación?	¿Qué emociones sintió usted en ese momento?	¿Cómo reaccionó usted en ese momento?	¿Cuáles son otras formas de pensar sobre esa situación?	¿Qué emociones pueden estar relacionadas con esta nueva forma de pensar?	¿Cómo puede afectar esta nueva forma de pensar y de sentir su manera de reaccionar a situaciones similares en el futuro?
						...

EJERCICIO 12: CAMBIANDO CREENCIAS IRRACIONALES

¿Para qué es?

Para ayudar a identificar y cambiar cosas que creemos que obstruyen nuestro camino de recuperación.

¿Por qué funciona?

El ser humano es muy inteligente, pero esa inteligencia también le ayuda a mentirse a sí mismo y a hacerlo realmente bien. Sólo tenemos que darnos cuenta que estamos razonando mentiras y decir: "¡No, de ninguna manera!"

Cuándo utilizarlo:

Hacer esto es beneficioso cada vez que acabamos de hacer algo autodestructivo o de hacer daño a otras personas. En esos momentos es cuando por lo general nos mentimos para justificar lo que hemos hecho, o para disculpar una acción que en realidad no fue buena o justa.

Cómo utilizarlo:

Lea la lista de las creencias irracionales y lo entenderá mejor. Piense en cuáles le suenan verdaderas y dígalas con sus propias palabras, o piense en otras cosas que se diga a sí mismo. Escríbalas tal y como las piensa. Después, escriba una declaración verdadera y saludable que le ayudará a recuperarse.

10 CREENCIAS IRRACIONALES COMUNES

Si reglas irracionales y rígidas rigen nuestras vidas, nos arriesgamos a sufrir desilusiones, a tener reacciones exageradas a problemas, y a la infelicidad innecesaria. Cuando cuestionamos esas creencias y pensamos en cómo queremos cambiar, damos un paso más hacia la recuperación y hacemos nuestra vida un poco más fácil.

Diez creencias irracionales:

1. Tengo que ser amado, o por lo menos, querido y aprobado por todas las personas que conozco y que son importantes para mí.
2. Tengo que ser competente, no cometer errores y lograr mis metas, sino no tengo valor como persona.
3. Algunas personas son malas, crueles o despreciables y tienen que ser culpadas y castigadas por ello.
4. Es terrible, y parece el fin del mundo cuando las cosas no son como quiero que sean.
5. La infelicidad humana, incluyendo la mía, es causada por factores que están fuera de mi control, y no hay poco que hacer al respecto.
6. Si algo pudiera ser peligroso, desagradable o espantoso, tengo que preocuparme mucho de ello.
7. Es más fácil evitar algo difícil o desagradable que hacerle frente.
8. Necesito depender de alguien más fuerte que yo.
9. Mis problemas fueron causados por eventos de mi pasado y por eso tengo problemas ahora.
10. Los problemas y dificultades de los demás me tienen que enojar mucho.

**CREENCIAS IRRACIONALES PERSONALES
(EJEMPLO)**

Creencia irracional	Posible cambio para esa creencia
<p><i>Por mi pasado, nunca voy a salir del ciclo criminal. Siempre voy a terminar con la policía, el abogado y / o el juez tratando de encerrarme y no me ayudarán.</i></p>	<p><i>Es difícil convencer a las autoridades que un tipo con mis antecedentes penales puede cambiar su vida. Sin embargo, he tomado algunos pasos en la dirección adecuada. Mi oficial de libertad condicional ha notado lo duro que estoy trabajando en mi recuperación y me ayuda más. Tal vez los policías de mi barrio se darán cuenta también y me tratarán mejor.</i></p>

CREENCIAS IRRACIONALES PERSONALES (EJERCICIO)

Creencia irracional	Posible cambio para esa creencia

EJERCICIO 13: PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES AL PRINCIPIO DE LA RECUPERACIÓN

¿Para qué es?

Para ayudarle a planificar su tiempo para que su vida sea plena y gratificante sin la necesidad de drogas, alcohol o crímenes.

¿Por qué funciona?

Este ejercicio es especialmente útil al principio de la recuperación, cuando usted está creando los hábitos que le ayudarán a mantenerse en recuperación. Si usted no hace planes durante días y semanas, es muy fácil volver a los viejos hábitos que le causaron tantos problemas en el pasado.

Cuándo utilizarlo:

Mientras usted vuelve a entrar en la comunidad o reevalúa su estilo de vida tras haber pasado por el sistema de justicia criminal, planifique cómo quiere estructurar su tiempo utilizando la hoja de ejercicios que sigue a continuación. Le ayudará a hacer tiempo para las actividades que promueven su recuperación. Retome el deporte, las amistades, relaciones y la buena salud que tenía en los buenos momentos de su vida. Si usted nunca ha tenido buenos tiempos en su vida, ¡Es el momento de empezar!

Cómo utilizarlo:

Conteste cada pregunta cuidadosamente. Si usted no está seguro, hable sobre las opciones con su Especialista de Apoyo para Compañeros/as, un amigo de confianza, o su patrocinado/a de AA/NA. Luego revise el plan periódicamente para ver cómo está funcionando y añada cosas que usted crea que le puedan ayudar. Reflexione sobre lo que está haciendo en su diario. Si escribe sobre lo que hizo y cómo funcionó, o cómo no funcionó, puede aprender mucho acerca de sí mismo.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES AL PRINCIPIO DE LA RECUPERACIÓN' (EJEMPLO)

Mucha gente al principio de la recuperación piensan que necesita ayuda para estructurar su tiempo. En el pasado, las actividades del día a día estaban organizadas al rededor de las drogas, el alcohol y la actividad criminal. Mantenerse sobrio y no tener problemas con la ley implica el desarrollo de un nuevo estilo de vida estructurado en torno a actividades más saludables. Este ejercicio está diseñado para ayudarle a comenzar a pensar en formas de organizar sus días.

¿Qué actividades puedo hacer a diario para cuidar de mi salud física?

Beba más agua y no beber muchos refrescos. Correr o hacer ejercicio.

¿Qué actividades relacionadas con la recuperación puedo hacer yo todos los días?

Escribir en mi diario.

Escuchar música relajante o simplemente estar en silencio y meditar durante 20 minutos.

¿Qué otras actividades puedo hacer por mi cuenta?

Cualquiera de las que están arriba. También puedo leer más, me gustan los libros de historia.

¿Cuáles son algunas de las actividades que puedo hacer con otras personas?

Puedo jugar al baloncesto con los amigos.

¿Cuáles son algunas de las actividades que voy a disfrutar?

Me gusta el baloncesto. Yo solía tocar la guitarra, y me gustaba mucho. Creo que mi guitarra está en casa de mi hermano. Tal vez pueda recogerla y comenzar a tocarla cuando tenga mi propio lugar para vivir.

¿Qué actividades harán que me sienta bien conmigo mismo?

Hacer ejercicio, baloncesto, correr... Todas esas cosas van a hacer que me sienta mejor. Me gustaría conseguir tocar bien la guitarra también. Y creo que si logro pasar los exámenes para mecánico, esto cambiaría las cosas. Seguro que podría lo hacer. Me voy a informar de cómo hacer esto la próxima semana.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES AL PRINCIPIO DE LA RECUPERACIÓN (EJERCICIO)

Mucha gente al principio de la recuperación piensan que necesita ayuda para estructurar su tiempo. En el pasado, las actividades del día a día estaban organizadas al rededor de las drogas, el alcohol y la actividad criminal. Mantenerse sobrio y no tener problemas con la ley implica el desarrollo de un nuevo estilo de vida estructurado en torno a actividades más saludables. Este ejercicio está diseñado para ayudarle a comenzar a pensar en formas de organizar sus días.

¿Qué actividades puedo hacer todos los días para cuidar de mi salud física?

¿Qué actividades relacionadas con la recuperación puedo hacer todos los días?

¿Qué otras actividades puedo hacer por mi cuenta?

¿Cuáles son algunas de las actividades que puedo hacer con los demás?

¿Cuáles son algunas de las actividades que voy a disfrutar?

¿Qué actividades harán que me sienta bien conmigo mismo?

MISIÓN

JUSTICIA CRIMINAL

CUADERNO DEL PARTICIPANTE



SEGUNDA PARTE

LECTURAS Y REFLEXIONES

INTRODUCCION A LA 2ª PARTE

Esperamos que la segunda parte de el Libro del Participante de la MISIÓN-CJ le ofrezca ideas para sacar el máximo beneficio de lo que ya ha aprendido, conseguir sus metas, continuar sobrio y limpio, y para formar una nueva vida en la sociedad. La MISIÓN-CJ existe porque es muy difícil volver a la sociedad después de haber sido detenido, haber estado en programas de la corte o haber estado en la cárcel; al igual , es muy difícil cambiar su estilo de vida después de haber pasado por programas de la justicia criminal como por ejemplo la libertad provisional. Otros participantes que han pasado por sus mismas experiencias, han compartido con nosotros qué cosas les hubiera gustado saber. Su Especialista de la MISIÓN-CJ y usted van a empezar a leer estos comentarios a la vez que usted empieza a pensar en cambiar su vida. Estas lecturas le proporcionarán mas información y servirán como trampolín para empezar a pensar en su futuro.

Hemos reunido las opiniones de participantes de la MISIÓN-CJ que pueden ser útiles para usted y tenemos materiales de lectura sobre temas que le pueden ayudar a mantener su recuperación de problemas de salud mental, abuso de sustancias y la justicia. También hay algunos consejos prácticos acerca de la vida en la comunidad y cómo sobrevivir en un mundo que es, a veces duro. Los participantes de La MISIÓN-CJ tienen una gran variedad de habilidades, intereses y experiencias. Los

participantes de la MISIÓN-CJ encuentran algunas de las estrategias para la recuperación más útil que otras, y usted tendrá su propia opinión sobre los temas tratados, ya que usted también ha vivido este proceso.

Hemos incluido una amplia gama de información sobre varios de temas que otras personas en recuperación encuentran relevantes para sus vidas. Parte de la información podría ser más útil que otra para usted. Hemos dividido el material en segmentos pequeños para ayudarle a identificar las partes que le podrían ser más útiles. Los Especialistas de Apoyo para compañeros/as suelen decir: Elija lo que ayuda y deje el resto atrás. Utilice la información que le asista en su preparación para una nueva vida en la comunidad.

También hemos proporcionado algunas preguntas que le ayudarán a reflexionar sobre lo que acaba de leer. Usted puede utilizar estas preguntas para ayudarle a pensar en estos temas por su cuenta, o usted puede hablar con alguien que le pueda ayudar. Usted también puede escribir acerca de estos temas en su diario. A menudo, cuando escribimos las cosas que son importantes, hacemos descubrimientos que nos enriquecen. Esperamos que estas lecturas le ayuden a medida que se recupera, confronta desafíos que se presentan, celebra sus victorias y alegrías, y comienza a llevar el tipo de vida que realmente quiere.

SECTION B: COMO MANTENER LA RECUPERACIÓN

Mantener la recuperación de problemas de abuso de sustancias y salud mental co-existentes y consecuentemente no participar en actividades delictivas que a menudo están vinculadas con el uso de drogas puede ser extremadamente difícil. Para muchos, tomar alcohol o consumir drogas es la única manera que conocen de enfrentar la angustia que sienten. Como comentó un participante de la MISIÓN-CJ: "Si alguien ha estado anesthesiando sus sentimientos por mucho tiempo, ¿Cómo le dices que ese sentimiento es normal? Cuando pasé por malos momentos, y quise consumir, terminé exactamente donde esperaba." Contrastando el viejo proverbio que dice: la locura es hacer la misma cosa una y otra vez y esperar diferentes resultados, este participante observó, "La locura es hacer la misma cosa una y otra vez, sabiendo bien los resultados y volver hacerlo de todos modos. Lo que me dió miedo fué sentirme como me sentía, sin saber qué hacer al respecto".

Esta sección del Cuaderno de Ejercicios MISIÓN-CJ ofrece algunos consejos para mantener su recuperación, no sólo mientras usted está participando en un programa de recuperación, estos consejos le ayudarán por muchos años más. Además cuando usted reingrese en la comunidad (o continúe residiendo allí), usted recibirá apoyo continuo durante varios meses. Durante este tiempo, usted aprenderá qué tipos de apoyos funcionan mejor para usted y dónde encontrar el apoyo que necesita en la comunidad. Usted es responsable de cada paso que tome—pero también usted está conectado con otras personas, y esas conexiones ayudarán a mantener su recuperación.

Esta sección proporciona algunos consejos prácticos desde las perspectivas de los Trabajadores Sociales, los Especialistas de Apoyo y los clientes de la MISIÓN-CJ que también han estado en su situación. Escuche sus voces y sabrá que son las voces de amigos que han aprendido dos cosas: que mantener la recuperación es difícil, y que ¡usted puede conseguirlo! Los temas de esta sección son:

- Entender las enfermedades mentales
- Habilidades de afrontamiento
- La prevención de recaídas
- Manejo de medicamentos
- El uso de el internet para informarse acerca de la recuperación de adicciones

Esta sección también incluye algunos materiales que le animarán y le darán ideas útiles.

Usted ha pasado por muchas cosas en su vida, pero su mayor desafío está por venir. Usted ha pasado por un programa de tratamiento intensivo diseñado para ayudarlo a hacer frente a problemas de salud mental, de abuso de sustancias y de actividad criminal, y ha comenzado su viaje a la recuperación. Sepa que mantener la recuperación será un desafío.

Al principio, el mantener su recuperación puede ocupar sus pensamientos casi todo el día. Más adelante, es posible que se encuentre dedicando menos tiempo a estos pensamientos. Sin embargo, el peligro de recaer no va a desaparecer. Usted ha trabajado duro para conseguir llegar hasta donde ha llegado, pero a veces

tendrá un desliz – eso es normal. Si usted flaquea, respire profundamente, y escuche la consejos de las personas

1. Entender las enfermedades mentales

Aunque la MISIÓN-CJ ayuda a personas involucradas con la justicia penal que tienen tanto problemas psicológicos como de abuso de sustancias, participantes del programa suelen menospreciar sus problemas psicológicos. Muchas personas con diagnósticos dobles tienden a negar sus problemas de salud mental y atribuyen su ansiedad, depresión, u otros síntomas a los efectos de las drogas o el alcohol. De hecho, el consumo de drogas o alcohol está relacionado con periodos de ansiedad y depresión, pero cuando los síntomas persisten después de un lapso de sobriedad, es evidente que otros problemas están contribuyendo a la manifestación de estas complicaciones. A veces, se empieza a consumir drogas o alcohol intentando "medicar" síntomas psicológicos. La participación en actividades criminales está relacionada con problemas de salud mental. Afortunadamente, hay mejores maneras de tratar problemas psicológicos.

Sus consejeros, sus compañeros/as, y el equipo de la MISIÓN-CJ pueden ayudarle a identificar y aceptar problemas psicológicos que usted pueda tener, y así obtener la ayuda necesaria para afrontarlos. El abuso de sustancias y la adicción contribuyen a la manifestación de problemas psicológicos. Aun así, los dos mayores obstáculos para superar las adicciones

que le rodean y que tienen gran interés en ayudarle. Y después, ¡Siga su camino!

en personas con diagnósticos dobles son la falta de tratamiento para problemas psicológicos y deficiencias en la capacidad de afrontar problemas emocionales. Falta de tratamiento o de habilidades de afrontamiento adecuadas para sus problemas psicológicos, aumentan su riesgo de volver a abusar de sustancias y, la probabilidad de retomar comportamientos criminales. Usted puede tratar los problemas que tiene, y puede desarrollar las habilidades de afrontamiento necesarias para llevar una vida de recuperación.

Cuando usted entró al programa de la MISIÓN-CJ, un Trabajador/a Social le pidió la información necesaria para identificar sus problemas de salud mental. Es posible que le hayan diagnosticado con trastorno bipolar, depresión, o trastorno por estrés post-traumático, también es posible recibir más de un diagnóstico a la vez. Sin embargo, cada persona es diferente, y diagnósticos psiquiátricos se basan en generalizaciones; a veces una persona no encaja perfectamente en una categoría. Además es posible que la misma persona reciba diferentes diagnósticos de diferentes proveedores. Porque varios trastornos mentales comparte los mismos síntomas, la evaluación de un diagnóstico psiquiátrico puede llevar años.

También, sus síntomas pueden cambiar con el tiempo y en correspondencia a diferentes tratamientos, estrés y a otros factores en su vida.

En vez de tratar diagnósticos psiquiátricos específicos, La MISIÓN-CJ se enfoca en proporcionarle técnicas para hacer frente a las dificultades emocionales y psicológicas que puedan estar contribuyendo a su adicción y le impliquen en problemas con la justicia penal. Sin embargo, es probable que usted tenga curiosidad y quiera más información acerca de enfermedades mentales diagnosticadas. Por eso le proporcionamos con una vista general de algunas de las enfermedades mentales más comunes. Estos breves resúmenes proporcionan sólo la información más básica y no tienen el propósito de ayudarlo a diagnosticarse a usted mismo o a otras personas.

Depresión

Una depresión mayor (o trastorno depresivo mayor) se manifiesta a través de una combinación de síntomas que interfieren con la capacidad de trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras. Es posible tener un episodio depresivo mayor aislado, pero es más común que varios episodios ocurran a lo largo de la vida. Un tipo menos grave de depresión, distimia (o trastorno distímico), implica síntomas persistentes y duraderos que no son gravemente incapacitantes, pero provocan sensaciones de malestar prolongadas e impiden el funcionamiento óptimo.

Los síntomas de depresión

incluyen:

- Tristeza, ansiedad o un sentimiento de "vacío" persistente
- Sentimientos de desesperanza o pesimismo ("todo está mal y nunca va a mejorar")

- Sentimientos de culpa, inutilidad e impotencia
- Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes disfrutaba, incluyendo el sexo
- Disminución de la energía, lentitud exagerada, fatiga, y apatía
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Problemas para dormir, insomnio, despertarse en la madrugada, o dormir demasiado
- Cambios de apetito y / o de peso
- Pensar en la muerte o en el suicidio, o intentos de suicidio
- Inquietud, irritabilidad
- Síntomas físicos persistentes, tales como dolores de cabeza, trastornos digestivos y dolor crónico, que no responden al tratamiento médico habitual

Generalmente la depresión se trata con psicoterapia o con medicamentos antidepresivos, o una combinación de los dos.

Trastorno Bipolar

Un trastorno bipolar, también conocido como trastorno maníaco-depresivo, provoca cambios extremos en el estado de ánimo, la energía y en la habilidad de funcionar en la sociedad. Ciclos o episodios de depresión, manía (descrito más adelante), o síntomas "mixtos" (maníacos y depresivos) normalmente se repiten y pueden hacerse frecuentes e interrumpir el trabajo, los estudios, la familia y la vida social.

La manía es un estado de ánimo o irritabilidad elevado, anormal, y persistentemente, acompañado de al menos tres de los siguientes síntomas: autoestima excesivamente inflada; disminución de la necesidad de dormir, locuacidad o hablar mucho y rápido; pensamiento acelerado; distracción; aumento de actividades con objetivos

dirigidos, tales como ir de compras; agitación física y excesiva; y la implicación en conductas o actividades de riesgo.

Un nivel de manía moderado se llama "Hipomanía". La hipomanía puede hacer sentir bien a la persona que la experimenta e incluso puede estimular un buen nivel de funcionamiento y una mayor productividad. Por lo tanto, incluso cuando los seres queridos aprenden a reconocer las señales de un episodio bipolar en cambios de humor, la persona viviendo un episodio de hipomanía puede negar que algo esté mal. Frecuentemente personas con síntomas de manía son diagnosticadas con trastorno bipolar de "tipo 1", mientras que aquellos quienes experimentan hipomanía se clasifican con trastorno bipolar "tipo 2". Sin embargo, sin el tratamiento adecuado la hipomanía puede convertirse en manía grave o puede transformarse en depresión.

Un estado "mixto" ocurre cuando los síntomas de manía y depresión se presentan al mismo tiempo. El cuadro clínico frecuentemente incluye agitación, problemas para dormir, cambios significativos en el apetito, psicosis, y pensamientos suicidas. El tratamiento para trastornos bipolares normalmente incluye medicamentos, como los estabilizadores del ánimo, antidepresivos, o antipsicóticos, y también psicoterapia o intervenciones psicosociales, como terapia cognitivo-conductual, terapia interpersonal y de ritmo social, terapia familiar, y / o psicoeducación.

Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)

Personas con Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) se pasan los días tensos y excesivamente preocupados, aunque no haya nada que en realidad lo provoque. Estas personas tienden a anticipar desastres y a estar exageradamente preocupados por problemas de salud, dinero, problemas familiares, o dificultades en el trabajo. A veces, sólo pensar en llegar al final del día produce ansiedad. TAG es diagnosticado cuando una persona se preocupa excesivamente varios problemas cotidianos durante al menos 6 meses.

Personas con TAG pueden ser conscientes que sus problemas no meritan los niveles de ansiedad que sienten, pero parecen ser incapaces de abandonar sus preocupaciones. No pueden relajarse, se asustan fácilmente y tienen problemas de concentración, y tienen dificultades para dormirse, conciliar y mantener el sueño. Los síntomas físicos que a menudo acompañan la ansiedad incluyen fatiga, dolores de cabeza, tensión muscular, dolores musculares, dificultad para tragar, temblores, contracciones musculares, irritabilidad, sudoración, náuseas, mareo, tener que ir al baño con frecuencia, sentirse sin aliento y los sofocos.

El tratamiento para ansiedad generalizada suele implicar terapias especializadas, como la Terapia Cognitiva-Conductual (TCC), a menudo en combinación con antidepresivos o sedantes. El trastorno de ansiedad generalizada, es uno de los trastornos de ansiedad tratados con una combinación de terapia y medicamentos; los trastornos de ansiedad incluyen trastornos de pánico, de ansiedad social, obsesivo-

compulsivo y el trastorno de estrés postraumático .

Trastorno del pánico

El trastorno de pánico se caracteriza por ataques repentinos de terror, usualmente acompañados por palpitaciones, taquicardia, sudor profuso, debilidad, desmayos o mareos. Durante estos ataques, las personas con trastorno de pánico pueden acalorarse o sentirse fríos; pueden sentir un hormigueo o adormecimiento en las manos, y pueden tener náuseas, dolor en el pecho, o sentir que se asfixian. Ataques de pánico usualmente producen una sensación de irrealidad, miedo a un peligro inminente, o miedo a perder el control. Las vidas de algunas personas con pánico llegan a restringirse tanto que evitan actividades normales, tales como ir de compras o conducir. Al igual que el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico es a menudo tratado con terapia, y medicamentos tales como antidepresivos y sedantes, o una combinación de estos.

Fobia social y otras fobias

Una fobia es un miedo irracional. La fobia social, también llamada trastorno de ansiedad social, se diagnostica cuando personas son abrumadoramente ansiosas y excesivamente cohibidas en situaciones sociales cotidianas. Las personas con fobias sociales tienen un miedo intenso, persistente y crónico de ser observados o criticados por los demás, también temen hacer cosas que les puedan avergonzar. Quienes padecen de fobias se sienten nerviosos y preocupados días o semanas antes de una situación temida. Este miedo puede ser tan severo que interfiere con

el trabajo, los estudios y otras actividades ordinarias, y puede dificultar el hacer y mantener amigos. La fobia social puede ser tratada exitosamente con ciertos tipos de psicoterapia y / o medicamentos.

Algunas personas sufren de fobias específicas o miedos, de otras situaciones, tales como lugares cerrados, alturas, escaleras mecánicas, túneles, conducir en carretera, agua, volar, perros, y lesiones sangrientas. Estas fobias no son equivalentes a un miedo extremo , sino que son un miedo irracional a una cosa particular. Las fobias específicas responden muy bien al cuidado de psicoterapia específica. Usted puede reducir sus miedos trabajando con un consejero que esté especialmente familiarizado con fobias y que sepa como ayudar a superarlas.

Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)

Las personas con trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) tienen pensamientos persistentes y perturbadores (obsesiones) y utilizan rituales (compulsiones) para controlar la ansiedad que estos pensamientos les producen. La mayoría de las veces, estos rituales terminan controlando a la persona.

Por ejemplo, si personas están obsesionadas con gérmenes o la suciedad, pueden desarrollar una compulsión (una necesidad o deseo vehemente) a lavarse las manos una y otra vez. Si desarrollan una obsesión con intrusos o ladrones, pueden cerrar con llave y repetir esta acción muchas veces antes ir a la cama. Otros rituales comunes consisten en la necesidad de revisar cosas repetidamente y tocar objetos (especialmente en una secuencia particular). Algunas

obsesiones comunes incluyen el tener pensamientos frecuentes de violencia o de hacer daño a seres queridos, el pensar persistentemente en actos sexuales que causan repugnancia, o tener pensamientos prohibidos por creencias religiosas. Personas con TOC también pueden estar preocupadas por el orden y la simetría, tener dificultad para deshacerse de cosas (por lo que las acumulan), o guardar artículos innecesarios.

El TOC por lo general responde bien a tratamientos con ciertos antidepresivos y / o psicoterapia basada en la exposición, en la cual personas se enfrentan repetidamente a la causa de su miedo o ansiedad y con la practica se vuelven menos sensibles a sus temores.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) se desarrolla después de una experiencia aterrizante que involucra daño físico, la amenaza de daño físico o la exposición a estos a través del trabajo y otros medios oficiales. Inicialmente el estrés postraumático recibió atención pública por su efecto en veteranos de guerra, pero TEPT puede originar en diversos incidentes traumáticos tales como asaltos, violación, tortura, ser secuestrados o retenidos, el abuso infantil, accidentes automovilísticos, accidentes de tren o avión, atentados o desastres naturales como inundaciones o terremotos.

Personas con TEPT pueden asustarse con facilidad o sobresaltar, sienten un adormecimiento emocional progresivo (especialmente de personas queridas), pierden interés en las cosas que solían disfrutar, tienen dificultades para

mostrar y recibir afecto, están irritables, más agresivas, o incluso llegan a ser violentas. Evitan situaciones que les recuerdan el incidente original y los aniversarios del incidente suelen ser muy difíciles. Los síntomas del TEPT parecen ser peores si el acontecimiento que los provocó fue iniciado deliberadamente por otra persona, como en un robo o un secuestro. Muchas personas con TEPT reviven el trauma repetitivamente en pensamientos durante el día y en pesadillas cuando duermen. Estos son los llamados flashbacks. Flashbacks pueden consistir en imágenes, sonidos, olores, o sensaciones, y con frecuencia son provocados por acontecimientos ordinarios, como un portazo o un automóvil ruidoso en la calle. Una persona que está experimentando un flashback puede perder contacto con la realidad y creer que esta viviendo el incidente traumático otra vez.

El tratamiento para trastornos de estrés postraumático combina la terapia y los medicamentos. La terapia cognitivo-conductual (TCC) parece ser el tipo más eficaz de psicoterapias para trastornos de estrés postraumático. Hay diferentes tipos de terapias cognitivo-conductuales, como la terapia cognitiva y la de exposición. Hay también un tipo similar de terapia para el TEPT, llamada Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares o EMDR (acrónimo en inglés de *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*). Estudios clínicos han demostrado que ciertos antidepresivos llamados ISRS, tales como la Sertralina (Zoloft), Paroxetina (Paxil) y Fluoxetina (Prozac) también son eficaces para el trastorno de estrés postraumático.

Sources: NIMH

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumaticstress->

disorder-ptsd/index.shtml

National Center for PTSD, What Is PTSD?
<http://www.ptsd.va.gov/public/pages/what-is-ptsd.asp>

Es importante recordar que la MISIÓN-CJ evalúa y trata síntomas moderados de reacciones traumáticas, pero no es un tratamiento completo para TEPT. Le invitamos a hacer referencia a los ejercicios de TEPT en la Parte 1, y le recomendamos que consulte con su Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ sobre cualquier cambio en síntomas u otras preocupaciones referentes a TEPT.

Trastorno límite de la personalidad o *Borderline*

Trastornos límite de la personalidad TLP es un problema de salud mental que se caracteriza por gran inestabilidad en el humor, las relaciones interpersonales, la autoimagen y la conducta. Esta inestabilidad a menudo interrumpe la vida familiar y laboral, la planificación a largo plazo y el sentido de identidad propia.

Las personas con personalidad límite tienden a seguir patrones de relaciones sociales extremadamente inestables. Mientras que pueden desarrollar apegos intensos, sus actitudes hacia la familia, los amigos y los seres queridos de repente puede pasar de idealización (gran admiración y amor) a la devaluación (intensa ira y disgusto). Por lo tanto, pueden formar un apego inmediato e idealizar a la otra persona, pero cuando se produce una ligera separación o conflicto, cambian inesperadamente al otro extremo y acusan con rabia a la persona, anteriormente idealizada, de no quererles en lo absoluto. Incluso con

miembros de la familia las personas con TLP, son altamente sensibles al rechazo, reaccionando con ira y angustia a pequeñas separaciones, como unas vacaciones, un viaje de negocios, o un cambio repentino de planes.

Personas con trastornos límite de personalidad exhiben otros comportamientos impulsivos, como gastar en exceso, comer en exceso, y el sexo arriesgado. Este trastorno a menudo coexisten con trastornos psiquiátricos, particularmente el trastorno bipolar, depresión, trastornos de ansiedad, abuso de sustancias y otros trastornos de la personalidad.

La psicoterapia individual y de grupo son parcialmente eficaces para muchos pacientes. Un tratamiento psicosocial relativamente nuevo, esta denominado "Terapia dialéctica conductual" (TDC) fue desarrollado específicamente para el tratamiento de TLP. Adicionalmente, antidepresivos, estabilizadores del ánimo, y los medicamentos antipsicóticos pueden ser prescritos.

Esquizofrenia

Esquizofrenia tiene tres clases de síntomas:

- Los "síntomas positivos" son pensamientos o percepciones inusuales, incluyendo alucinaciones, delirios, trastornos del pensamiento, y los trastornos de movimiento. Una alucinación es algo que una persona ve, oye, huele o siente que nadie más puede ver, oír, oler o tocar; oír "voces" es el tipo de alucinación más común en personas con esquizofrenia. Delirios son creencias personales falsas que no son culturales y no cambian, las personas con delirios no abandonan sus creencias aunque tengan evidencia de que sus ideas no son verdaderas o

lógicas. Algunos ejemplos de delirios comunes en personas con esquizofrenia incluyen creer que los vecinos pueden controlar su comportamiento con ondas magnéticas, que la gente que ven en la televisión están dirigiendo mensajes especiales hacia ellos, o que estaciones de radio están transmitiendo sus pensamientos por el altavoz. También pueden tener delirios de grandeza y pensar que son famosos personajes históricos. Las personas con esquizofrenia paranoide pueden creer que otros les están engañando, acosando, envenenando, espiando o que los demás están conspirando contra ellos.

- Los "síntomas negativos" representan una pérdida o una disminución de la capacidad de iniciar planes, hablar, expresar emociones, o encontrar placer en la vida cotidiana. Estos síntomas son más difíciles de reconocer como parte de la enfermedad y pueden ser confundido con pereza o depresión.
- Los "síntomas cognitivos" (o déficits cognitivos) son problemas de atención, de ciertos tipos de memoria y de las funciones ejecutivas que nos permiten planificar y organizar. Tales síntomas pueden ser difíciles de reconocer como parte de la enfermedad y son los más incapacitantes.

Los medicamentos antipsicóticos pueden ayudar a abordar los síntomas positivos de la esquizofrenia. Tratamientos psicosociales (tales como psicoterapia individual y de grupo, clases de "psicoeducación" sobre temas de interés) pueden ayudar a personas que ya están estabilizadas con medicamentos antipsicóticos a lidiar con ciertos aspectos de la esquizofrenia, tales como problemas de comunicación, motivación, trabajo,

cuidado personal, y como establecer y mantener relaciones sociales. El aprendizaje y el uso de técnicas para enfrentar problemas ayudan a personas con esquizofrenia a estudiar, trabajar y a socializar.

Lesión cerebral traumática

Lesiones cerebrales traumáticas (LCT) resultan de daños físicos. Las lesiones pueden ser muy leves con poco impacto importante a las funciones diarias (a veces con espontánea recuperación) y también pueden ser lesiones cerebrales profundas que provocan el deterioro de múltiples funciones cognitivas. Las lesiones profundas no suelen ser "curadas" por completo, pero con la ayuda de terapia mucha gente recupera funciones cerebrales que habían perdido.

LCT no es técnicamente una enfermedad mental, pero muchos que sufren de LCT también experimentan síntomas psicológicos, incluyendo las fluctuaciones del estado de ánimo, cambios de personalidad y un mayor riesgo de intentos de suicidio o incluso agresión. El problema de LCT y el suicidio ha recibido más atención según van llegando de veteranos de Irak y Afganistán, donde las lesiones cerebrales traumáticas han sido consecuencia de explosiones, accidentes automovilísticos, golpes en la cabeza, y otros tipos de lesiones de combate. El suicidio del jugador profesional de fútbol, Junior Seau, también ha llevado a muchos médicos a sospechar de un posible vínculo entre el LCT y el suicidio.

A menudo, es difícil determinar la causa de los trastornos psicológicos en una persona con lesión cerebral traumática. La mayoría de las personas que han

sufrido un LCT también han sido expuestas a una situación que se describe en los diagnósticos de Trastorno de Estrés Postraumático - un evento peligroso en que la persona se siente amenazada e impotente y sin poder evitar acontecimientos negativos. Muchos de estos individuos tendrán otros síntomas de TEPT y pueden ser más susceptibles a tener tanto un LCT como trastorno de estrés postraumático que resulta del mismo evento (s). Además, los problemas de salud mental pueden ser el resultado de la experiencia de vivir con los efectos del LCT (por ejemplo, las pérdidas funcionales, cambios vocacionales necesarios y cambios en roles familiares).

El nivel de discapacidad causada por el LCT determinará el tipo de tratamiento psicológico adecuado para el paciente. Por ejemplo, los enfoques psicosociales son actualmente los tratamientos más eficaces para LCT (s), estos tratamientos requieren que el paciente tenga ciertas capacidades cognitivas como la habilidad de aprender y de solucionar problemas. Cuando se considera que el tratamiento apropiado requiere la inclusión de medicamentos, la capacidad del paciente de seguir un régimen de medicamentos es crucial.

Pensamientos suicidas

Los sentimientos suicidas no están especialmente asociados con ningún tipo de enfermedad mental, pero puede ser comunes en personas con diferentes trastornos psicológicos o lesiones cerebrales traumáticas. Tener pensamientos suicidas no es inusual, y por desgracia para muchas personas, estos pensamientos les hacen tomar acciones destructivas. Para las personas que sufren de problemas de salud

mental y adicciones, es especialmente importante saber que hay entidades de apoyo disponibles para ayudar. Es muy importante buscar ayuda para afrontar y solucionar los problemas causan pensamientos suicidas.

Si necesita ayuda llame al 1-800-273-TALK.

2.Habilidades de afrontamiento

Como fue señalado previamente en la discusión sobre enfermedades mentales, las aflicciones psicológicas pueden manifestarse de formas diferentes, tales como la ira incontenible, sentirse desesperanzado, falta de interés o apatía, incapacidad para sentir placer, revivir los acontecimientos pasados, repetir malos comportamientos una y otra vez, perder contacto con la realidad, incapacidad para relacionarse con los demás o desapego, insomnio (dificultad para dormir), agitación, y falta de concentración. La MISIÓN-CJ busca mejorar su capacidad para hacer frente a estos síntomas, ya que estos pueden interferir con su capacidad para llevar una vida satisfactoria y le pueden provocar deseos de volver a consumir sustancias, lo que puede resultar en problemas con la justicia. Esta sección explora algunas maneras de afrontar dificultades que le ayudarán a evitar recaer o reincidir.

Personas involucradas en el sistema de justicia penal que padecen de problemas psicológico y de abuso de sustancias, suelen tener comportamientos autodestructivos, aunque saben las consecuencias. Un cliente de la MISIÓN-CJ opina que para muchas personas, el abuso de

sustancias es el único método de lidiar con emociones no resueltas:
"Yo crecí con alcoholicos y sabía bien hacia dónde me dirigía mucho antes de llegar, pero no tenía apoyo para enfrentar mis sentimientos de ira, depresión y todo lo demás que no podía expresar de manera positiva o negativa. Sentí que la única salida era beber para dormir y esperar que las cosas mejoraran cuando me despertara. Pero por supuesto, no fue así".

La MISIÓN-CJ le enseña a reconocer algunas de las causas de sus comportamientos autodestructivos. Como un cliente de la MISIÓN-CJ dijo: "Si no cambio como me siento, entonces mi comportamiento autodestructivo continuará. Si alguien me molesta, yo me autodestruyo. No tengo que decir vulgaridades. No tengo que enojarme. Así que ahora, sigo las reglas. Tengo cuidado de firmar al entrar y salir del trabajo, soy sincero. No puedo mentir. No pido cigarrillos. Estoy tomando pequeños pasos, para lograr la paz mental y la tranquilidad".

Planificar el futuro

Usted puede hacer muchas cosas para lograr mejor control y manejo de sus reacciones emocionales. Sin embargo, una de las destrezas más importantes, será la de aprender a escuchar su cuerpo. Su cuerpo le dejará saber sus aflicciones a través de el dolor, mal humor o agotamiento. Es posible que se despierte pensando que " las cosas van mal en su vida", o que hoy usted no se siente del todo bien. Si se siente mal, tal vez hoy no es mejor día para visitar a un familiar conflictivo, o tal vez usted necesita dar uso a uno de los días libres por enfermedad que ha estado acumulando en el trabajo. Tal vez usted

necesita descansar, o le vendría bien organizar la mesa en su cocina o su escritorio.

Trate de identificar la naturaleza de su malestar. Escriba lo que siente. Piense un poco y determine lo que quiere hacer al respecto. ¿Necesita hablar con alguien? ¿Ese alguien tiene que ser un profesional o puede ser otro persona que ha pasado por experiencias similares a la suya? La mejor manera de hacer frente a cualquier situación de riesgo es tener una estrategia en mente, preferiblemente pensada con antelación. La actividad "Prevenir y combatir el estrés" (Ejercicio 2 en la Parte 1, Sección A de este Libro de Ejercicios) le puede ayudar a identificar estrategias adecuadas para usted.

Algunas personas encuentran útil el "visualizar". Imagínese a sí mismo navegando sin problemas a través de una situación antes de enfrentarse a ella. Concéntrese en un resultado positivo. Por ejemplo, si usted tiene una entrevista de trabajo y sabe que estas situaciones le causan ansiedad, puede practicar como saludar a su entrevistadora con una sonrisa y darle la mano con firmeza. Imagínese estar cómodamente sentado en cualquier silla que le ofrezcan. Imagínese calmado, informado y en control de la situación. Luego, haga de esa imagen la realidad, tomándose el tiempo suficiente para prepararse.

El problema puede ser que tenga que ver a su expareja para discutir problemas de dinero importantes o que se acerca la fecha de su cita en la corte. En cualquier caso, recuerde cómo han transcurrido estos eventos en el pasado, pero esta vez vaya mejor preparado, y con una visión clara de cómo quiere manejar la situación.

Por ejemplo, en el caso de encontrarse con una expareja, usted podría prepararse escribiendo una lista de temas que desea discutir. Tal vez usted decida emplear una técnica de afrontamiento, como respirar profundamente y esperar un momento antes de responder a una declaración desafiante. Si esto no funciona, diga que no quiere discutir y sugiera posponer la conversación para un mejor momento. Mientras tanto, pida sugerencias a su Especialista de Apoyo para Compañeros/os de la MISIÓN-CJ o su Trabajador/a Social. En el caso de una cita de audiencia en la corte, usted puede organizar de antemano que su Especialista de Apoyo, un familiar o ser querido (además de su abogada/o) pueda ir con usted y ofrecer apoyo moral.

Las habilidades de enfrentamiento también incluyen la filosofía. Hay una gran cantidad de sabiduría disponible a quien la busca. Sus compañeros son sus aliados. Ellos han vivido la soledad de una enfermedad mental, la lucha por la sobriedad, el dolor de la falta de vivienda, la desesperanza del desempleo, y la dura realidad de la cárcel. Ellos están ahí para ayudarle a navegar por estas aguas difíciles. Ellos han logrado mantenerse a flote cuando las olas estaban altas. Usted puede aprender de las lecciones aprendidas por otros y dejar que ellos le muestren como se enfrentaron a sus desafíos y consecuentemente se fortalecieron. Ellos no son perfectos –nadie lo es– pero ellos demuestran que la recuperación se puede conseguir.

Desarrollar la autoestima

¿Cuántas veces ha intentado hacer algo que no funcionó? Si usted es humano,

esto es normal. Después de fallar y estar a punto de dejarlo, ¿Escuchó lo que se dijo a sí mismo? Pregúntese si se dijo a sí mismo: "Soy un idiota" o "Soy tan estúpido, nunca consigo hacer las cosas bien." Tal vez usted quería conseguir un trabajo, pedir una promoción en su empleo, o hacer una cita con alguien. Cuando está a punto de hacer un esfuerzo especial para lograr algo, ¿se cohibe porque su autocrítica le dice que usted no merece lograr el éxito o piensa que hay alguien más capaz que usted? Incluso cuando usted consigue el trabajo, la promoción, o la cita, ¿Se menosprecia a sí mismo constantemente? Usted puede cambiar esa voz, y cambiar el lenguaje que utiliza cuando se habla a sí mismo. Usted puede pasar de la autocrítica al reconocimiento y a la aprobación.

Es difícil reconocer que esa voz crítica determina los resultados de sus acciones por adelantado, pero esa voz tiene un nombre. Se llama "la auto-conversación negativa", y hay maneras de combatirla. De acuerdo con el programa de entrenamiento para el Certificado de Especialista para Compañeros/as (CEC), creado por Ike Powell de "Appalachian Consulting Group", la auto-conversación negativa es "otro gran obstáculo que impide crear la vida que uno quiere." El plan de estudios enseña cómo los pensamientos y sentimientos se relacionan y pide a los participantes que compartan cómo han aprendido a combatir la auto-conversación negativa. Escuche su voz interna y piense en cómo esa voz ha influido sus decisiones y ha afectado sus emociones. Al empezar a reconocer esa voz, usted puede hacer una estrategia para invalidarla. Esto será mas fácil a

medida que usted se de cuenta del impacto dañino que la auto-conversación negativa tiene en su vida.

Usted puede transformar las declaraciones negativas y centrarse menos en autocrítica y más en el desarrollo de habilidades. Por ejemplo: "Yo soy tan estúpido" puede transformarse en "esto es nuevo para mí y no es tan fácil, pero con el tiempo voy a mejorar" o "Estoy haciendo mi mejor esfuerzo en este momento". Un día usted será capaz de decir: "Yo hago esto muy bien."

Tal vez usted no está contento con su apariencia. Recuérdese a si mismo que usted está vivo, que su vida tiene un propósito, y que usted está en el camino a encontrarlo. Después concentre sus esfuerzos en descubrir ese propósito. Si su meta requiere fuerza y resistencia, haga ejercicio y coma bien. Busque libros sobre el tema y hable con gente que tiene el estilo de vida que usted ambiciona. Hay algunas cosas que no se pueden cambiar— su altura por ejemplo— pero usted puede cambiar su postura. Párese erguido y use la totalidad de su estatura. También es posible cambiar su peso o hábitos de aseo personal, así que busque artículos que hablen de estos temas y haga estos cambios, al igual que otros aspectos de su recuperación, un día a la vez.

Aunque usted lo crea o no, muchas personas "lindas" se sienten feas, y muchos otros parecen más atractivos porque tienen confianza en ellos mismos. Mírese a sí mismo y en lugar de criticarse, celebre lo que le gusta de usted. Comience con cosas pequeñas: sus ojos, sus manos, su sentido del humor, su estilo, o su conocimiento acerca de algo como los deportes.

Nadie es perfecto y muchas veces las personas atractivas se han estudiado cuidadosamente y se han modificado o reinventado. De hecho, ¡Las personas más exitosas hacen esto! Las personas seguras de si mismas se sienten bien y se ven bien, y observan que el resultado de esa seguridad es que los demás las consideran más inteligentes, y hasta les ofrecen mejores oportunidades. Usted puede reinventar el siguiente capítulo de su historia cambiando su forma de pensar acerca de usted mismo. Este es un ejemplo de cómo una persona consiguió hacer este tipo de cambio:

"George" había estado preso dos veces antes de su último encarcelamiento de 6 meses por un cargo de posesión de drogas y había perdido la conexión con su familia a causa de ello. Después de su puesta en libertad, el oficial de libertad condicional recomendó un programa terapéutico de trabajo donde George entró en contacto con un proyecto de recopilación de datos. Después de haber participado en este proyecto durante unos meses, se dio cuenta de que estaba aprendiendo mucho sobre esta materia. Él estaba empezando a conocer otras personas como él que tenían antecedentes penales y que sufrían de enfermedades mentales y abuso de sustancias a la vez. Además sus nuevos compañeros le acogieron. Con el tiempo, George comenzó a sentirse bien consigo mismo, había conectado con una comunidad involucrada en un trabajo importante para él y finalmente logró volver a conectar con su familia, y ellos reconocieron su progreso. Él dijo, "Ahora tengo algo de que hablar". "George era un hombre calvo, alto, desgarbado, y barrigón, usaba gafas, caminaba mal, y sufría de apnea del sueño. Nadie sugeriría que George era

un hombre guapo, y George no se sentía atractivo, pero algo en él comenzó a cambiar. Probablemente debido a su largo historial criminal, la gente le evitaba, no querían escucharle y mucho menos reírse de sus chistes. Pero ahora George tenía un público de oyentes interesados, y comenzó a poner en práctica su sentido del humor satírico. En poco tiempo, ¡George hizo reír a todos! Esto hizo maravillas para su autoestima. Claro, a veces sus bromas no encajaban o eran inapropiadas, pero él estaba entre compañeros y ellos le disculparon sus imprudencias. Él practicó con sus compañeros para perfeccionar sus habilidades cómicas.

Un día, George conoció a una mujer llamada Denise, que admiraba su sentido del humor y a la que le gustaban los hombres altos y larguiruchos. Ella no era ninguna estrella de Hollywood, pero tenía unos ojos preciosos y cabello plateado. Denise también tenía apnea del sueño. Comenzaron una relación y, dos años más tarde, estaban planeando su boda. Después de ser reclutado para ayudar en el comité directivo, George pasó a tener su propio proyecto de recopilación de datos. También se incorporó en un comité regional dedicado a incrementar la participación activa de compañeros y compañeras. George confesó que cuando empezó esta obra a los 52 años, él había pensado, " que había llegado a su fin." Pero hoy, George es una persona nueva y se siente bien consigo mismo.

Identifique las causas de sus molestias, una por una, y empiece a rectificar estos problemas. Encuentre apoyos en la comunidad a lo largo del camino. No es fácil triunfar si lo hace solo. Pero si

usted reconoce que hoy puede ser su nuevo punto de partida, usted puede invertir el resto de su vida en superar sus inseguridades.

Técnicas de relajación

Hacer cualquier cambio es suficientemente estresante, pero para recuperarse también hay que trabajar mucho. A diferencia de muchos empleos, este trabajo no empieza a las nueve y acaba a las cinco. La recuperación es llamada recuperación y no recuperado, porque es una forma de vida y no una tarea finita. La recuperación esta ocurriendo todo el día. Es cierto que hay un debate filosófico acerca de la recuperación. Si es un proceso de vida o de solo un tiempo límite, para usted que está en la recuperación ahora, es especialmente importante aprender y practicar técnicas de relajación.

Relajación activa es diferente a dormir o la mayoría de las formas de relajación, tales como sentarse, con los pies en alto, a ver televisión. Las técnicas de relajación activas incluyen el proceso de visualización descrito anteriormente (en "Técnicas de afrontamiento"), la relajación muscular progresiva, y ejercicios de respiración, que se describirán a continuación. Mantenga estas ideas separadas en su vida: relájese en un sofá, duerma en una cama y haga ejercicios de relajación en el piso o en una colchoneta.

La práctica de la **relajación muscular progresiva** le ayudará a familiarizarse con la sensación de liberar la tensión de su cuerpo y así relajarse más rápidamente en situaciones que pueden provocarle ansiedad. Una técnica de relajación excelente que se puede hacer rápidamente y sin equipo

especial es la siguiente: Se trata de hacer una serie de ejercicios de respiración sincronizada así como ejercicios de contracción y relajación de los músculos, desde la cabeza hasta los dedos de los pies, dejando todo su cuerpo relajado. Siga estos pasos:

- Ubíquese en un ambiente cómodo con pocas distracciones. Siéntese en una colchoneta o en un sillón.
- A medida que inhala, céntrese en contraer un músculo específico; mientras exhala, suelte o relaje ese músculo.
- Comience con sus músculos faciales y continúe por todo el cuerpo, el cuello, los hombros, la parte superior del cuerpo, al torso, glúteos, muslos y pantorrillas, hasta llegar a los dedos de los pies.
- Cuando llegue a los pies empiece un vez más, de abajo hacia arriba, vuelva de nuevo a los músculos de la cara; recuerde inhalar y contraer los músculos y exhalar liberando la tensión.
- Para "despertar", después de este ejercicio, dirija su atención hacia su entorno y preste atención a las imágenes y los sonidos que le rodean.

Controlar la respiración es otra técnica muy básica. Controlar la respiración es una respiración intencional. Hay una serie de técnicas, pero la mayoría implica disminuir la velocidad de la respiración y respiraciones mucho más profundamente. A menudo, estos ejercicios enseñan a respirar usando el diafragma y los músculos abdominales en vez de solo usar los músculos del pecho para controlar la respiración. El ejercicio en la siguiente página es uno

de los muchos que usted podría utilizar. Usted puede encontrar información sobre ejercicios de relajación en el Internet, la biblioteca, o hablando con un terapeuta.

No pase por alto otras formas simples y menos formales de alcanzar un estado de relajación, tales como pasar el tiempo con amigas o amigos en el cine, practicando deporte, jugando a las cartas o a videojuegos, o jugar con una mascota, cocinar, leer un libro, bailar, tomar clases de arte, hacer ejercicio, o ir al gimnasio. Cualquier cosa que le haga sentirse relajado – y que no le ponga en contacto con factores de riesgo – es una buena actividad añadir su vida.

La música también puede ser una herramienta útil de relajación. Un buen ejemplo es el DVD, *Eagle River- At Ease Edition*, que utiliza imágenes de águilas y otros animales salvajes y un paisaje montañoso del Noroeste Americano. Este DVD fue creado, en parte para ayudar a veteranos heridos en la guerra y a sus familias, quienes también sufren los efectos estresantes de la guerra. Este DVD incluye una guía de entrenamiento básico en relajación, ejercicios de relajación guiada, de respiración, afirmaciones y otras técnicas mas.

Usted puede encontrar este DVD en *Soundings of the Planet*, <http://www.soundings.com/>. También encontrará otros sonidos de la naturaleza y música en sitios del internet como este; estas herramientas pueden promover la meditación y la relajación.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Lea a este ejercicio primero y luego intente hacerlo por su cuenta. Si usted aprende a controlar su respiración, será más fácil controlar sus pensamientos.

Siéntese en su asiento. Cierre los ojos.

Tome una respiración profunda. (¡Bien!)

Respire de nuevo.

Ahora relaje las manos, manteniendo sus ojos cerrados. Usted tiene la opción de poner las manos como quiera, siempre que le resulte cómodo. Le sugerimos una de las tres posiciones siguientes:

1. Con una mano en el abdomen y la otra en el pecho
2. Palmas de las manos en las rodillas
3. Las manos cruzadas sobre sus piernas

Ahora siéntese de nuevo, los pies en el suelo, y las manos cómodas.

1. Inhale lenta y profundamente por la nariz.
2. Sienta cómo su vientre se expande a medida que sus pulmones se llenan de aire.
3. Ahora exhale por la boca después de contar cinco.

(Pausa)

Repita inhalar por la nariz y exhalar por la boca mientras cuenta lentamente hasta cinco.

Una vez más, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, contando hasta cinco. Bien hecho. Ya debe sentirse más relajado. Este tipo de respiración se llama respiración diafragmática. Significa respirar desde las profundidades de su vientre, y no desde el pecho y la nariz.

Mark Sichel, LCSW and Alicia L. Cervini

http://www.psybersquare.com/anxiety/panic_relax_1.html

accessed 10/01/2013

Técnicas para controlar el enojo

Según el Charles Spielberger, Ph.D., un psicólogo que se especializa en el estudio de el enojo, el enojo es un "estado emocional que varía en intensidad desde una irritación leve a intensa ira y rabia". Mientras que el enojo es una emoción humana normal, no es saludable cuando no se puede controlar, y destruye relaciones interpersonales, sabotea el trabajo, contribuye a arrebatos de violencia física y verbal, o lleva a la encarcelación.

El enojo es una respuesta natural adaptativa a situaciones amenazantes, por eso los seres humanos tienden a responder al peligro o a confrontaciones con agresividad. Aunque en algunas situaciones, el enojarse puede ser necesario para la supervivencia, sabemos que la ira no controlada afecta el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y los niveles de adrenalina. El enojo suprimido y convertido en una acción más constructiva parece una buena idea, pero no es así. Sin formas sanas de expresar el enojo, esta emoción se puede volver en su contra y resultar en un comportamiento pasivo-agresivo (Pasivo-agresivo: cuando el enojo no se muestra directamente, pero se hacen otras cosas con la intención de herir o de acusar). El cinismo, la hostilidad, e incluso problemas de salud física pueden ser ejemplos de comportamientos pasivo-agresivos. Satisfacer un impulso de ira puede provocar un placer instantáneo, pero por lo general el placer desaparece después de que el daño ya está hecho. Según el artículo de la Asociación Americana de Psicología "Controlar el Enojo Antes de que el Enojo le Controle

a Usted", para aprender a calmarse interiormente hay que, no sólo controlar su conducta externa, sino también controlar sus respuestas internas, tomar medidas para bajar su ritmo cardíaco, calmarse y dejar que las emociones intensas se disipen (APA, <http://www.apa.org/topics/anger/control.aspx>, del 12/27/2013). El manejo de la ira es un tratamiento para reducir tanto la parte emocional como la activación fisiológica de la ira, también ofrece técnicas para controlar reacciones agresivas o perjudiciales, lo cual ayuda a reducir el riesgo de recaídas y de reincidencia.

Las personas tienen diferentes formas, o "estilos" de enojarse. Algunos son impulsivos y fácilmente irritables, algunos parecen estar siempre de mal humor, y otros se retiran, lloran, o se enferman. Las causas del enojo también difieren y pueden ser de origen genético, fisiológico o cultural. Sin embargo, los expertos argumentan que es imprescindible encontrar formas positivas de canalizar la ira sin dirigirlo a nosotros mismos o hacia fuera a los demás. Vea la Parte 2, Sección A de este libro para obtener más información sobre factores activadores de riesgo y el manejo de la ira.

En la sección anterior hemos hablado de técnicas de relajación. Estas técnicas son herramientas útiles en el manejo de la ira y usted puede usarlas siempre que las necesite. Las técnicas de respiración controlada le ayudan a desacelerar, pausar, y controlar sus reacciones y se deben practicar diariamente hasta que se vuelvan automáticas. Otra cosa que puede intentar es reconocer que usted está enojado, y detenerse a pensar en la razón de su enfado. Después puede

pausar y planificar sus acciones en caso de que se vuelva a encontrar en la misma situación. Es una buena idea buscar a una persona, que no esté relacionada con el conflicto, para hablar de sus sentimientos.

Elija a alguien que no va a justificar su enojo, pero le va a escuchar

atentamente y le hará preguntas que le ayudarán a poner en orden sus sentimientos. Frecuentemente hablar de los motivos del enojo, le ayudará a pensar lógicamente y así el enojo se disipará gradualmente.

3. Prevención de recaídas y reincidencia

De acuerdo con el diccionario Webster, se produce una recaída cuando hay resbalones o deslizamientos a un estado anterior, especialmente después de una etapa de aparente mejoría. También puede indicar el regreso a los malos hábitos o a una enfermedad. Recaída se usa frecuentemente en referencia a la adicción, pero también vamos a usar el término en el contexto de las enfermedades mentales. Del mismo modo, el diccionario Webster define la reincidencia como una tendencia a recaer en una condición previa o modo de comportamiento y, sobre todo, recaer en comportamiento criminal. En la MISIÓN-CJ vemos la reincidencia como un retorno a la conducta criminal. Debido a que cada persona experimenta recaídas y reincidencia de manera diferente, es importante entender lo que la recaída y reincidencia significan específicamente para usted. Este segmento discute algunas maneras de identificar los factores asociados con la recaída y la reincidencia para ayudar a prevenir que estas ocurran.

Ser consciente del peligro

La recaída y la reincidencia pueden evitarse o reducirse al mínimo si usted reconoce las señales de un desliz, en sus etapas más tempranas. Piense en el pasado, cuando recayó o reincidió en actividades delictivas. Examine los eventos que precedieron cada recaída y reincidencia anterior. Posiblemente, algunas condiciones que le condujeron a la recaída más reciente estuvieron presentes durante su primera enfermedad mental o episodios de

abuso de sustancias o cuando cometió su primer delito. Sin embargo, sólo porque usted tiene una o más experiencias de problemas de salud mental, abuso de sustancias y comportamiento criminal no significa que usted tiene que ser vulnerable a estos problemas. De hecho, comprender el proceso de recaídas pasadas puede ayudar a protegerle de una recaída o reincidencia en el futuro. Es importante subrayar que no estamos diciendo que está bien abusar de las drogas, alcohol, o cometer delitos, pero hay que entender que las recaídas y delitos pueden ocurrir en el proceso de recuperación.

Cada recaída y reincidencia le enseña sobre si mismo, sus factores desencadenantes, obstáculos, y fortalezas. Al familiarizarse con las condiciones desencadenadoras en el pasado, eventualmente aprenderá a manejar su enfermedad o comportamiento, no importa lo que sean. Además, gradualmente usted perfeccionará su capacidad de reconocer el re-inicio de una enfermedad o episodio, y usted podrá desarrollar estrategias fundamentales que formarán parte de su "caja de herramientas" de cuidado personal. A medida que su habilidad para emplear herramientas aprendidas de sus experiencias mejoren, usted podrá manejar mejor, minimizar o eliminar la recaída y la reincidencia. Ya que sabemos que estos eventos podrían contribuir a la pérdida de vivienda, empleo, buena salud, amigos, familiares, ahorros o incluso su vida.

Identificar los causantes

Echemos un vistazo a algunos de los eventos comunes que en general llevan

a la gente al borde de la recaída y reincidencia y veamos si le son familiares. Conforme al "Plan de Recuperación del Bienestar" (Wellness Recovery Action Plan" WRAP)", hecho por Mary Ellen Copeland, "los activadores (*triggers*) son eventos externos o circunstancias que, cuando suceden, pueden producir síntomas que son, o podrían ser, muy incómodos."

(<http://copelandcenter.com/wellness-recovery-action-plan-wrap>, accessed 12/27/2013).

Para algunas personas, la lucha para enfrentar algo doloroso o que les enfada, podría incluso manifestarse en forma de sarpullido o dolor físico. Estos sentimientos son tan incómodos que usted puede querer ignorarlos, pero es así como normalmente ocurren las recaídas. En reacción a algo que está ocurriendo, usted se esfuerza para identificar la reacción apropiada, pero solo tiene su vieja caja de herramientas de ira, violencia, drogas o alcohol, negación o lágrimas.

Estar con ciertas personas podría enfadarle o frustrarle. Por ejemplo, solo escuchar la voz de un familiar con quien ha tenido una relación difícil puede provocar rabia o ira. Tal vez usted siente que esa persona no le entiende, y que no importa lo que usted diga o cómo intenta explicar la situación. Sin darse cuenta de como empezó el conflicto, usted se encuentra discutiendo, y su voz se elevaba a la vez que el debate se calienta. Posiblemente usted esperaba que esta vez fuera diferente, pero no lo fue. Puede sentirse confundido porque usted ama a esta persona, y le sorprende que un ser querido le irrite tanto. Cuando usted tiene estos sentimientos, usted está experimentando un

desencadenante emocional, lo cual puede ser abrumador.

Las cosas que suceden en el mundo sobre las que no tiene control, como los eventos de noticias traumáticas en la televisión, o ruidos fuertes, también pueden ser desencadenantes emocionales. Factores disparadores pueden ser facturas que no puede pagar, una falta de respeto de alguien conocido o no, recibir servicios o tratamientos ineficaces. La vida está llena de factores desencadenantes y si tiene una condición o enfermedad que afecta a la manera de reaccionar al estrés, puede que se sienta provocado con frecuencia. Usted podría sentirse enojado, enfurecido, sin esperanza, impotente, frustrado, con dolor físico, o triste, varias veces a la semana o incluso varias veces al día. Los disparadores, sorprendentemente, incluso pueden ser cosas que no puede ver o escuchar. Estos factores desencadenantes tienen un efecto mayor cuando su cuerpo está cansado o desnutrido y sus defensas naturales están bajas.

Podemos llegar a estar físicamente y mentalmente enfermos cuando no prestamos atención a nuestras propias necesidades de sueño y nutrición. Podríamos estar tratando de recuperar el tiempo perdido o nos hemos comprometido a demasiadas actividades, y no nos detenemos a descansar y recargar. Tal vez tenemos muy pocas actividades y amigos, y nos sentimos deprimidos. Todos los días son iguales, y usted piensa que este es su destino.

Los alimentos pueden ser desencadenantes. Los alimentos consumidos durante un período

particular pueden evocar sentimientos de placer o descontento que es posible que también se asocien con un hábito o conducta que está tratando de cambiar. Por ejemplo, si usted solía consumir sustancias en un evento especial, el olor de la comida asociado a ese evento, también puede volver a traer el deseo de consumir. Es importante prestar atención a lo que le hace sentir incómodo, ya sea una persona, un lugar, una cosa o un evento. Tómese el tiempo para pensar sobre esto y escriba estas asociaciones. Sepa lo que le hace sentir mal o inseguro. Armado con esta información, usted estará mejor informado sobre las personas o situaciones que debe evitar.

Responder a los desencadenantes

Cuando usted siente un desencadenante, usted necesita liberarse de los sentimientos que este le trae. Puede que quiera usar la sustancia que le dio placer en el pasado. Aunque realmente, solo distorsionó la realidad de las cosas. Por ejemplo, una bebida puede hacer que la expresión de ira o violencia, o no interesarse por los demás, le parezca bien. Si ha dejado de fumar, es posible querer un cigarrillo y acabar todo el paquete; si usted ha renunciado al alcohol, podría pensar que una bebida le ayudará y pretender que esa bebida, no acabará en borrachera.

Si usted está en recuperación de la adicción a las drogas, es posible soñar con el uso de consumir "sólo una vez más", "sólo para escapar de la realidad," "sólo esta vez." No para siempre, sólo hoy o para "que lo sepan." La única cosa que esto mostrará, es que ha perdido la

compostura y, al menos por el momento, ha abandonado su recuperación. Usted puede llegar a este punto muchas veces durante el curso de la vida de recuperación. Si usted ha estado en remisión o tiene tiempo considerable de recuperación, usted sabe lo que va a pasar si se convence de que "sólo por esta vez" está bien. En cambio, podría continuar durante años, y todos lo que ha conseguido con mucho esfuerzo: su trabajo, una casa, buena salud, el respeto y los amigos podrían desaparecer. Así que es vital tener un plan para saber qué hacer cuando se despiertan los desencadenantes emocionales.

Un buen punto de partida es el ejercicio "Plan de prevención de recaídas" en la Parte 1, Sección A. Sin embargo, hay técnicas más especializadas. Para obtener instrucciones sobre cómo desarrollar un plan integral de bienestar personal, haga el entrenamiento de WRAP, ofrecidos en clínicas comunitarias o a través de su departamento local de salud. Usted también puede buscar y leer libros de Mary Ellen Copeland sobre el tema (www.mentalhealthrecovery.com), que le ayudará a desarrollar un amplio plan de auto-ayuda. Con el tiempo, usted puede cambiar sus planes a medida que sea más experto y hábil en el manejo de su recuperación. ¡Recuerde que un plan es sólo una idea hasta que lo ponga en práctica!

Buscar actividades importantes para usted

Participar en actividades de significado personal ayuda en la recuperación de enfermedades mentales, pero es particularmente importante en recuperación de la adicción y en la reducción de la reincidencia. Si usted

está recientemente limpio y sobrio, después de un periodo largo de adicción activa, es posible que de repente se sienta como si usted tuviese demasiado tiempo en sus manos. Días que solían pasar rápido, uno tras otro, dónde usted estaba metido de lleno en el mundo caótico de la adicción, ahora podrían parecer desesperadamente lentos. Las horas pueden pasar lentísimas y los días pueden parecer semanas. Usted ha decidió venir a recuperación y lo importante es que ya no está atrapado en las preocupaciones del día a día de la adicción y que desea encontrar nuevas actividades significativas que le mantengan ocupado.

Su objetivo es evitar una recaída, pero si tiene un desliz, es importante no seguir cayendo hasta llegar a una recaída total. Hemos oído hablar de personas que tenían que ir a programas de desintoxicación 20 veces o más. Ahora, debido a los recortes presupuestarios y un clima social más duro, ya no se pueden tener 20 oportunidades. De hecho, ahora ni siquiera tendrá cinco oportunidades. Pero usted tiene el poder de convertir un desliz en una lección. Cada vez que usted lo logre, se convertirá en un ejemplo útil para otras personas.

“Franky” tenía una gran talento para conectar a otros con los recursos que necesitaban, pero a Franky le resultaba difícil mantenerse su recuperación. Franky ayudó a una mujer que en poco tiempo se convirtió en su ex-novia, “Julie”. Siguiendo el consejo de Franky, Julie solicitó un apartamento en el mismo edificio suburbano donde él había llenado una aplicación. Con la ayuda de su Trabajadora Social de la MISIÓN-CJ, ella pudo conseguir el

programa de derechos de vivienda y localizar y asegurar un apartamento en su edificio preferido. Su Especialista en Apoyo para Compañeras le ayudó a rellenar una aplicación de alquiler, obtener muebles, y establecer su nuevo hogar. Julie encontró un empleo, y su esfuerzo la llevó a una carrera fructífera. Ella sólo vio Franky una vez más, dos años más tarde, cuando estaba caminando por la calle, parecía destartado y delgado. Ella estaba en un autobús y lo llamó. En esa época, palabras sobre su éxito habían llegado a oídos sus compañeros. Cuando llamó su nombre, Franky se dio la vuelta, miró atrás una vez y rápidamente se alejó con vergüenza. Ella nunca lo volvió a ver, pero ella siempre pensó en él mientras continuaba su camino de sobriedad y, de vez en cuando, oía de sus episodios en rehabilitación. Estaba agradecida con Frankie, porque él le dirigió en la dirección correcta, y también por mostrarle las consecuencias de permitir que un lapso se convierta en una recaída. Hoy ella tiene once años limpia, sobria y obedeciendo la ley.

¿Cómo pudo hacer esto? A través de los años, ella usó todas las herramientas a su disposición. Asistió a reuniones de todo tipo: de Narcóticos Anónimos (NA), Alcohólicos Anónimos (AA), las reuniones de política comunitaria, y comenzó un voluntariado. Ella se apuntó en clases de danza y clases de teatro, y también regresó a la escuela. A menudo sentía vergüenza por su ignorancia y se lamentaba por haber perdido tantos años al dolor de la adicción y encarcelamiento, pero siguió paso a paso. Asistió a la iglesia y aprendió a utilizar la oración. Aprendió a tener amistades con personas sobrias y limpias, que no participaban en

actividades ilegales. Comenzó a asistir a sesiones de terapia y todavía asiste y sigue trabajando sus problemas de baja autoestima. Leía libros y tomaba clases. Ella tuvo muchas dificultades para superar enormes lagunas en sus conocimientos y de conseguir un cuerpo saludable. Se apuntó a un gimnasio y aprendió acerca de la nutrición. Se convirtió en una educadora voluntaria en la escuela, y comenzó a enseñar a otros. Ella ganó reconocimiento y comenzó a recibir un salario por su trabajo. Más tarde se compró su primera casa.

Julie nunca volvió al alcohol, las drogas o la cárcel, porque con cada logro, el valor de lo que tenía que perder había aumentado. Ella enfrentó la vida utilizando el lema de AA "un día a la vez", planeando un futuro y trabajando duro para hacerlo realidad. Comenzó una relación sana, y volvió a la universidad. Sabía que ella podría haber fallado y que, de haber vuelto a sus viejas costumbres, podría haber terminado de nuevo en la cárcel o muerta.

Aunque asistió a las reuniones de AA, en NA es donde Julie recibió los llaveros de "tiempo de limpieza" y contó su historia. Ella sabía que su mayor peligro era retomar su droga preferida, así que ella se aferró a las historias de sus compañeros, sobre como combatir una recaída. Reclamó con orgullo su llavero de 24 horas, y luego el de 30 días, y luego los de 6 meses y 1 año. Regresó a los programas que le ayudaron a ella e hizo "compromisos de servicio", que eran las sesiones donde se unió a otros adictos en recuperación para contar sus historias de recuperación de la adicción y el mantenimiento de sobriedad. Las reuniones de NA y AA le enseñaron acerca de la importancia de la

asistencia regular y "volver toda la vida." Ella consiguió una madrina con quien habla a diario o semanalmente. Ella formó una red de compañeros en recuperación. Comenzó a ayudar a otros y siendo este un resultado tan natural de su camino, esto también se convirtió en su trabajo. Pronto ella no sólo estaba asistiendo a las reuniones de grupos de apoyo mutuo, sino que los coordinaba.

Uno de los aspectos importantes de los días de Julie era la frustración y el dolor de ver a los demás, al igual que su amigo Franky, a quién no pudo ayudar. La recuperación, a pesar de ser hecha con el apoyo de los demás, a veces puede ser solitaria. Usted está en un momento diferente de su recuperación que otros y la mejor forma de ayudar es con su ejemplo. Algunas personas cumplen las reglas de la recuperación con bastante facilidad. Otros cuestionan todo lo que se les sugiere. Siempre hay alguien diciéndole que tiene que hacer algo diferente. A veces tienen razón, y a veces se equivocan. Usted está creciendo. Pero usted está en la carretera llamada recuperación, y aún con todos sus retos, siempre es mejor que la adicción.

Llevar un estilo de vida saludable

En la recuperación, muchas personas se centran tanto en evitar las drogas o el alcohol que a veces ignoran otros aspectos de su salud. Muchas personas sustituyen malos hábitos con otros peores. Mantenerse sobrio es difícil, pero vale la pena y el esfuerzo extra para tratar de estar sanos en otros aspectos de su vida. Cuando usted se centra en su salud, usted puede hacer frente a sus sentimientos, se siente lleno de energía para trabajar en su recuperación, y tal vez incluso

encuentre algo para reemplazar sus malas adicciones.

Para la gente en recuperación del abuso de sustancias, la abstención del alcohol y las drogas es de suma importancia. Sin embargo, muchos llenan el vacío con la cafeína y la nicotina. Ambas sustancias comunes son adictivas también. El tabaco es perjudicial para su salud, y la cafeína en grandes cantidades también puede tener efectos negativos. Para algunos, incluso pequeñas cantidades de cafeína pueden empeorar la ansiedad, el insomnio, u otras condiciones. Otras personas en la recuperación a veces sustituyen las adicciones a sustancias con comportamientos compulsivos que también pueden tener efectos negativos, como la adicción a juegos, compras o el sexo. Algunos incluso se convierten en "adictos al trabajo."

En lugar de reemplazar la adicción a las drogas y el alcohol con otros hábitos compulsivos que le pueden hacer daño, como el tabaco y el consumo excesivo de cafeína, puede elegir lo que el doctor William Glasser, M.D. llama "adicciones positivas". Algunos ejemplos de adicciones positivas son:

- El ejercicio, como correr, aeróbic, baloncesto o yoga
- Los pasatiempos u otras actividades como la lectura
- El voluntariado o trabajo (siempre y cuando mantenga el equilibrio en su vida)

Otra parte importante de un estilo de vida saludable es comer bien. Usted no tiene por qué limitarse a las ensaladas o seguir una estricta dieta para comer mejor, pero seguir algunas pautas simples puede ayudarle a sentirse lleno

de energía durante todo el día y perder el exceso de peso que usted pueda tener. El Departamento de Agricultura de EE.UU. ha emitido algunas sencillas reglas generales que pueden ayudar a la mayoría de la gente a comer más sano:

- Coma muchas frutas, vegetales, cereales, alimentos sin grasa o leche baja en grasa y productos lácteos o productos a base de soja.
- Coma carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y frutos secos saludables, como las almendras y las nueces.
- Elija alimentos que sean bajos en sal, grasa (especialmente grasas saturadas y grasas transgénicas) y azúcar añadida. Al cocinar por sí mismo, use poca o nada de sal, y cocine con aceite de oliva o de canola. También es posible que desee cambiar el azúcar blanco por azúcar moreno.

Por supuesto, las personas con ciertas condiciones de salud crónicas necesitan seguir dietas especiales, y se cree que la dieta puede desempeñar un papel importante en su recuperación de la mente, la salud y los problemas de abuso de sustancias. El psicólogo John Newport, por ejemplo, que dirige el sitio Web www.wellnessandrecovery.com, recomienda que la gente en la recuperación coman tres comidas equilibradas y tres tentempiés saludables cada día y evitar los alimentos con mucha azúcar o almidones simples (como el pan blanco), porque cuando sube su azúcar en la sangre, también bajará después. Cuando usted se siente agotado, es más probable sentirse con ganas de consumir sustancias de nuevo.

Muchas personas creen que dormir lo suficiente es la influencia más importante en el mantenimiento de la salud mental, mejorar el estado de ánimo, y reducir el estrés. Para muchos, conseguir una buena noche de sueño es un reto constante. Cada persona es diferente, pero algunas técnicas que podrían ser útiles para usted son:

- Evitar la nicotina, la cafeína y el alcohol antes de ir a la cama
- Tomar un baño caliente
- Usar la cama sólo para dormir (sin ver la televisión o leer en la cama)
- Usar tapones para los oídos
- Evitar la actividad extenuante justo antes de acostarse
- Mantener un horario regular: ir a la cama y levantarse a la misma hora todos los días
- Evitar las siestas durante el día
- Atenuar las luces un poco antes de la hora de dormir
- Leer o escuchar música suave en lugar de ver la televisión
- Hacer su habitación lo más oscura posible.

Cambiar muchos comportamientos simultáneamente puede ser difícil, pero a medida que usted se sienta más saludable en ciertas áreas, como comer bien, puede que se encuentre con más energía para hacer ejercicio, socializar o participar en otras actividades que le hagan sentir bien acerca de su "nuevo yo".

Qué evitar para mantener la recuperación

"Las personas que necesitan a otras personas son las personas más afortunadas en este mundo", según dice la canción. Todos necesitamos buenos amigos en los que confiar. En su viaje de recuperación, es posible que

desee estar con amigos, y descubra que todos sus amigos y conocidos siguen consumiendo, bebiendo o participan en actividades delictivas.

¿Existe un término medio? Pregúntese si es posible necesitar la compañía de otros, y a la vez reconocer que hay personas con quienes no se puede estar. ¿Está usted destinado a la soledad porque las personas que usted quiere están enfermos o son personas tóxicas? ¡No! No cuando hay una enorme comunidad de personas en recuperación.

Relaciones "tóxicas"

Para sostener con éxito la recuperación, muchas cosas tienen que cambiar: su relación con su familia y sus conocidos, los sitios que frecuenta y las cosas que hace. Tras dejar atrás los colegas que usan sustancias o participan en actividades delictivas, usted los observará a lo largo de los años. Al principio, le podría parecer que todavía se están "divirtiendo." Entonces usted empezará a ver a algunos entrar en el ciclo de recaída y desintoxicación y / o entre la prisión y el reingreso en la comunidad, y tratando de lograr la estabilidad. Lamentablemente, habrá muchos a quienes no volverá a ver, a menos que les vea en reuniones de NA y AA. Independientemente, usted debe de elegir cuidadosamente con quien se asocia. De los antiguos conocidos que, como usted, estén actualmente en recuperación, los más peligrosos son aquellos que han usado sustancias o participado en actividades criminales con usted. Es más fácil caer en el abuso de sustancias o comportamientos ilegales con estos individuos, ya que una vez fue una actividad compartida. Es posible que deseen confesar unos al otros una recaída "secreta," y que

piensen que pueden ayudarse entre ustedes a recobrar la recuperación. Esta idea es una fantasía. Cada persona tiene un camino único a la recuperación, y su trayectoria es sólo suya. Un día usted examinará su nueva vida y su labor de años, entonces descubrirá que, en general, la mayoría de sus amistades serán aquellas personas que no usaron drogas o no cometieron crímenes con usted. Claro que algunos de sus amigos del futuro también habrán consumido sustancias tendrán historiales penales, pero usted no los conocía entonces. Su relación será basada en la recuperación, no en recuerdos de delitos y adicción activa.

"George", de nuestro ejemplo anterior, vuelvo a conectar con su familia, justo antes de que su nieto cumpliera un año. Hoy George muestra fotos con orgullo y dice parecerse al pequeño querubín de pelo rojo y rizado. Julie, por otro lado, tuvo que dejar a un lado a su familia. Ninguno de ellos buscó la ayuda, como lo hizo Julie. Ellos no buscaron la recuperación, y por eso no pudieron apoyarse mutuamente. La familia de Julie era tóxica para su recuperación. En las ocasiones que Julie le visitaba, siempre estallaban las peleas. Un miembro de la familia hablaba despectivamente de otro. Por lo general, sus hermanos no podían soportar estar juntos. El padre de Julie, fue el actor principal en la destrucción de la confianza y el amor en la familia. El murió muchos años atrás, pero los sentimientos tóxicos no murieron con él.

Los miembros de las familia de Julie eran "tóxicos", unos eran adictos y delincuentes y los otros codependientes. Alejarse de la familia es difícil, aun así no es sorprendente

que ella tuviese que dejar su familia atrás y limitar su contacto con ellos. Uno de sus hermanos mayores se había recuperado de una adicción, pero nunca dejó las actividades criminales, lo cual resultó en casi 10 años de encarcelamiento. La madre de Julie tenía expectativas muy bajas de sus hijos cuando eran pequeños y los cuidaba demasiado en la adultez, estos estilos de crianza fomentan la dependencia. Otros comportamientos comunes en familias con problemas de adicción y codependencia pueden ser dar dinero a un alcohólico o adicto por lástima, pagar la fianza para sacar a alguien de la cárcel repetidamente, o dejar que alguien con depresión o una adicción activa se quede en su casa sin buscar ayuda para mejorar.

A veces la vida de sobriedad es tan dura que usted puede anhelar volver a una época en que nadie esperaba nada de usted. Dígase claramente que "volver a la adicción no es una opción." Como dice Julie:

Cuando miro mi alrededor, veo mi casa, decorada a mi gusto, y a pesar de que no tengo fotos de mi familia, hay imágenes de mi nueva vida, mis nuevos amigos, y mi éxito profesional, y pienso que los sacrificios y el esfuerzo que son necesarios para mantener el control es mucho mejor que volver a las drogas o a arriesgarme a estar encerrada en la cárcel.

Lugares y cosas

Para mantener la recuperación es imprescindible hacer todo lo posible para evitar los lugares donde se consumía drogas. De hecho, no es buena idea pasar el tiempo en áreas donde hay mucho uso de drogas, donde le puedan ofrecer drogas o

donde pueda encontrarse conocidos que todavía consumen. Esto puede ser muy difícil de evitar, especialmente si su única opción es recuperarse en el mismo barrio donde usaba drogas.

Incluso después de 10 años de sobriedad, una mujer podía detectar rápidamente pipas de crack o la venta de drogas en la calle. Cada tubo de cristal en la acera o entre la hierba, le llamaba la atención, y discretamente ella empezaba a revisar su entorno buscando evidencia de consumo de crack. Un día se encontró una bolsita plástica de crack en la calle, y la recogió, afortunadamente resultó ser basura. Sus acciones la asustaron, y se dio cuenta que aunque el deseo de usar había desaparecido su mente no podía olvidar.

Otro hombre descubrió su tendencia a convertir cualquier objeto en una herramienta para consumir drogas. Una vieja y pequeña vinagrera de plástico decorada con dibujos artísticos, que le dio su abuelo, todavía está en un estante – con un agujero en la parte de atrás para que nadie pueda verlo.

Para algunos, guardar un objeto como este sería una especie de invitación, pero este hombre considera que ver la vinagrera le hace comprender la naturaleza de su enfermedad y le recuerda que él no está actuando en consecuencia de su enfermedad. El mejor consejo es deshacerse de pipas y otros tipos de parafernalias de drogas. También deseche los números de teléfono de todas las personas que han usado drogas con usted o que le puedan conseguir drogas. Elimine todo lo que le pueda llevar a una recaída.

Algunas personas sienten que los sueños les atormentan. Sepa que esto disminuye a medida que pasan los años de recuperación. Los sueños pueden ser intensos, perturbadores, y parecer, tan reales que usted se despierte con la certeza de que ha consumido drogas, y las busque por su habitación. Y es sólo cuando se despierta completamente que se da cuenta que lamentablemente fue sólo un sueño. Es posible que tenga que vivir con sueños como este, pero con el tiempo serán menos frecuentes e intensos. El mejor consejo es hablar de ellos con su Especialista en Apoyo para Compañeros/as de la MISIÓN-CJ, con su madrina o padrino de NA, o con alguien en su grupo de apoyo. Por encima de todo, perdónese a sí mismo y no recurra a la auto-conversación negativa.

Recuerde que si usted está dejando el alcohol, es casi imposible evitar pasar cerca de licorerías. Algunas tiendas de licores son tan populares y céntricas en el barrio que se puede oler el alcohol desde fuera. También es fácil ver botellas abiertas y latas vacías, y otros indicios del consumo de alcohol alrededor de estos negocios.

No es fácil escapar de las adicciones simplemente con el hecho de mudarse. En algunos casos, irse a vivir a un sitio lejano y desconocido puede interferir con volver a los viejos hábitos de inmediato. Sin embargo, si usted está decidido a consumir, usted romperá la barrera de la distancia. Si al contrario, usted ha decidido crear una vida nueva, usted pondrá tantas barreras a la recaída como pueda y las usará. Por ejemplo, un adicto en recuperación (llamémosle Bob) no se atrevía a llevar grandes cantidades de dinero. En las

primeras etapas de la recuperación, Bob tenía miedo de andar con más de \$10 en el bolsillo, pero después de 10 años de sobriedad, él puede llevar más de \$20 con seguridad.

Bob había acumulado bastante tiempo limpio, y no tenía miedo de que cantidades grandes de dinero le llevaran a recaer, pero él se mantenía alerta porque sabía que su cuerpo todavía estaba recuperándose del deseo por las sustancias. Bob tiene una tarjeta de crédito y una tarjeta de débito y paga facturas por Internet, y así no tiene que llevar grandes cantidades de dinero cuando sale. Algunas personas en recuperación prefieren llevar tarjetas en lugar de efectivo, porque los vendedores de drogas no aceptan tarjeta de crédito (afortunadamente), y la acción deliberada e intencional de sacar dinero del cajero representa una barrera más entre usted y el uso de drogas.

El alcohol, en cambio, sólo cuesta unos pocos dólares. Por lo cual esta estrategia no es igual de eficaz. Los drogadictos que creen que pueden beber pero no consumir drogas se pueden estar engañando a sí mismos. Pueden pensar que una bebida no va a debilitar su fuerza de voluntad, pero nadie puede garantizarles este resultado. Y si no le gusta el alcohol, sustituir las drogas con alcohol le llevará a su droga preferida, incluso más rápido, además, en muchos círculos de recuperación el alcohol también se considera una droga.

Si se siente agobiado por la proximidad o disponibilidad de licor o licorerías, llame a su Especialista de Apoyo para Compañeros/as de la MISIÓN-CJ, a su

padrino o madrina de AA, o localice y asista a reuniones regularmente. En modelos de recuperación de doce pasos, hay un lema sobre la importancia de asistir a reuniones a menudo : "90 reuniones en 90 días." Este lema es especialmente importante durante las primeras etapas de la recuperación. Según el Libro de Recuperación de Mooney, Eisenberg y Eisenberg: "una reunión todos los días durante tres meses hace que la sobriedad sea un hábito, proporciona un gran impulso, y les recuerda la universalidad de su problema y de las cosas que necesitan para superarlo." La fuerza de voluntad, meditación, ejercicios de respiración, el ejercicio físico, y la oración son algunas de las herramientas que la gente utiliza para combatir esto. Sepan que con el tiempo, al igual que en un ejercicio de respiración controlada, el uso de estas herramientas se hace casi automático.

Con frecuencia, la zona en la que usted vive puede representar un peligro para su recuperación. El tráfico y el consumo de drogas, al igual que el alcohol tienden a ocurrir de manera descontrolada en viviendas públicas y viviendas subvencionadas para familias con bajos ingresos.

Desafortunadamente, los tipos de viviendas que el sistema de servicios sociales recomienda a las personas en recuperación de el abuso de sustancias suelen ser los mismos proyectos de viviendas públicas en los que personas que están abusando de sustancias podrían residir.

Entonces, ¿qué puede hacer usted, si sus vecinos consumen o venden drogas públicamente o están bebiendo en las zonas comunes? Si usted reside en proyecto de viviendas o edificio donde hay consumo o tráfico de drogas que,

en su opinión, amenaza su recuperación, le aconsejamos que notifique a su terapeuta, su padrino o madrina, su Especialista en Apoyo para Compañeras/os de la MISIÓN-CJ, o su Trabajador/a Social, o su agente intercesor de vivienda para recibir asistencia. Permanecer en una situación como esa podría poner en peligro su recuperación. En esos momentos, es esencial que ponga en práctica las estrategias que aprendió para mantenerse limpio. Sus esfuerzos para contactar con la compañía de administración o a los propietarios podrían ser ignorados si ellos no consideran que pueden hacer nada al respecto. Denunciar actividades ilegales a la policía es otra opción, pero quejarse con las autoridades y llamar la atención, especialmente de los traficantes de droga, puede ser peligroso. Hable con alguien de confianza, antes de elegir entre sus opciones, las que pueden incluir su traslado a una "vivienda de transición, limpia y sobria," donde tendrá menos privacidad pero se pueda sentir más seguro en su recuperación.

La conocida y comprobada estrategia de evitar lugares y cosas para lograr y mantener la recuperación de adicciones también puede ayudarle a prevenir la reincidencia criminal. Mientras se recupera, recuerde evitar los lugares donde usted planificó o llevó a cabo su crimen. Por ejemplo, si a usted y su cómplice solían hablar de actividades criminales parados en frente de una bodega, entonces evite ese lugar (¡y también evite al cómplice!). Del mismo modo, si usaba armas o alguna ropa especial cuando cometía delitos, elimine estos objetos y otros similares de su entorno. Evitar los lugares y las cosas le ayudará a

concentrarse en su recuperación de las drogas y el alcohol y disminuirá la probabilidad de que vuelva a cometer delitos en el futuro.

4. Administración de medicamentos

Los medicamentos recetados por su médico van a desempeñar un papel importante en su recuperación. Usted, su doctor, y su farmacéutico comparten la responsabilidad de asegurarse de que usted está tomando sus medicamentos de forma adecuada, eficaz y útil para su recuperación.

- La comunicación con sus proveedores de servicios de salud mental es primordial, especialmente cuando se refiere a la prescripción de medicamentos. Asegúrese de que usted entiende bien lo que le dicen y de que puede expresarse cómodamente con su médico. Esto puede requerir la ayuda de un intérprete.
- Sus médicos (incluyendo psiquiatras) tienen la responsabilidad de recomendar (con su cooperación) qué medicamentos debe tomar y la cantidad que necesita, así como de supervisar su respuesta a los medicamentos incluyendo la manifestación de cualquier efecto secundario. Es posible que usted quiera un determinado medicamento que el médico no considere seguro para usted. Su médico puede estar preocupado si usted está adquiriendo medicamentos en muchos sitios diferentes, o que usted está haciendo uso indebido de sus medicamentos.

Hay que tener una conversación sobre estos temas. Es importante saber que el médico necesita prescribir medicamentos de una manera que es legal y apropiada. También es importante que usted se sienta cómodo con los medicamentos que se prescriben. A veces, estos son temas difíciles de discutir, pero tenga en

cuenta que existen diferentes opciones que usted y su médico pueden considerar y juntos llegar a un plan razonable.

- Su farmacéutico, suele ser más accesible que su médico en el día a día, y le puede explicar los efectos de su medicamento, cómo se debe tomar, y cómo evitar interacciones peligrosas con otros fármacos.
- Usted tiene la responsabilidad de tomar sus medicamentos correctamente y comunicarse con sus médicos y farmacéutico. Esta relación recíproca facilitará su recuperación. Es importante trabajar con su médico y participar activamente en su propio cuidado. Juntos, pueden controlar los síntomas y reducir al mínimo los efectos secundarios de los medicamentos. Recuerde siempre, que usted conoce bien su cuerpo, por lo tanto usted tiene información importante que aportar acerca de cómo los medicamentos le pueden afectar.

Para ayudarle a obtener el máximo provecho de los medicamentos que le han recetado, revisaremos algunos de los principales medicamentos prescritos para las enfermedades mentales, también le ofreceremos consejos para tomar los medicamentos correctamente y sugerencias que le ayudarán con su médico o farmacéutico acerca de medicamentos.

Entender los medicamentos

Hay muchos medicamentos que se utilizan para el tratamiento de las enfermedades mentales. Los síntomas relacionados con sus problemas de salud mental pueden ser crónicos o pueden aparecer intermitentemente. Se utilizan medicamentos para ayudar a

controlar y minimizar los síntomas. A veces los medicamentos pueden hacer que los síntomas desaparezcan. Si usted deja de tomarlos, los síntomas tienden a regresar, por eso es importante coordinar cualquier cambio en la rutina de tomar sus medicinas con su médico.

Hay varias categorías principales de medicamentos, incluyendo antipsicóticos, antidepresivos, estabilizantes para el estado de ánimo y sedantes o ansiolíticos. Sin embargo, los nombres de estas categorías de medicamentos pueden ser confusos, ya

que muchos de los medicamentos se prescriben para una amplia variedad de síntomas de enfermedades mentales. Un médico podría prescribir un antidepresivo para ayudar con trastorno de estrés posttraumático (TEPT) o un antipsicótico para un trastorno bipolar, por ejemplo. El material de lectura siguiente se entiende sólo como una introducción general. Usted siempre puede conseguir más información preguntando a su farmacéutico o médico, o consultando fuentes confiables en Internet, o una biblioteca.

MEDICAMENTOS ANTIPSICÓTICOS

Los medicamentos antipsicóticos se llamaban "tranquilizantes mayores" y a veces se llaman "Neurolépticos", antipsicóticos "de primera o segunda generación", o antipsicóticos "típicos" o "atípicos". Estos últimos nombres tienen más que ver con la fecha de cuando se crearon, y cómo funcionan. Están diseñados para reducir los síntomas de la psicosis, incluyendo falsas percepciones (alucinaciones), falsas creencias (delirios) y confusión mental (trastornos del pensamiento). Son cada vez más prescritos (en dosis bajas) para una gama más amplia de enfermedades mentales, como el trastorno bipolar. Los medicamentos antipsicóticos no sólo ayudan a reducir los síntomas psicóticos durante y después de un episodio agudo, pero también ayudan a prevenir las recaídas, y no son adictivos. Algunos de los medicamentos más nuevos también ayudan a reducir los síntomas negativos, como la falta de energía, la motivación, el placer y la falta de expresividad emocional.

Nombre de marca	Nombre científico
Abilify*	Aripiprazole
Clorazil*	Clozapine
Haldol	Haloperidol
Invega*	Paliperidone
Loxitane	Loxapine
Mellaril	Thioridazine
Moban	Molindone
Navane	Thiothixene
Prolixin	Fluphenazine
Risperdal*	Risperidone
Serentine	Mesoridazine
Seroquel*	Quetiapine
Stelazine	Trioperazine
Thorazine	Chlorpromazine
Trilafon	Perphenazine
Geodon*	Ziprasidone
Ziprexa*	Olanzapine

*Medicamentos nuevos

Efectos secundarios

En comparación a los medicamentos de generaciones anteriores, los medicamentos de nueva generación tienen la principal ventaja de causar menos problemas con el movimiento de los músculos, como la rigidez muscular, temblores leves, inquietud, y los espasmos musculares. También, la nueva generación de antipsicóticos causa un número significativamente menor de problemas relacionados con las dificultades sexuales y períodos menstruales irregulares. Sin embargo, tanto los antiguos como nuevos medicamentos antipsicóticos pueden causar aumento de peso.

Otro efecto secundario neurológico frecuente de medicamentos antipsicóticos se llama "discinesia tardía." Esto causa movimientos musculares anormales, principalmente en la cara, la boca, la lengua y las manos. La discinesia tardía se asocia con el uso a largo plazo de los medicamentos antipsicóticos más antiguos, los síntomas varían de leves a severos. Es importante informar a su médico si nota cualquiera movimiento muscular anormal, de manera que él o ella puede evaluarle y ver si usted está experimentando este efecto secundario.

Algunos efectos secundarios de los medicamentos antipsicóticos son muy poco comunes, pero pueden ser muy graves si se producen. "La agranulocitosis" es cuando el cuerpo deja de fabricar las células blancas de la sangre que sirven para combatir las infecciones. Es un efecto secundario potencialmente peligroso del Clozaril, por ejemplo. Sin embargo, cuando se hacen pruebas de sangre regulares para controlar los niveles de glóbulos blancos, el Clozaril puede ser un medicamento muy seguro.

ESTABILIZADORES DEL ESTADO DE ÁNIMO

Los medicamentos estabilizadores del estado de ánimo ayudan a tratar los problemas extremos de estados de ánimo, incluyendo manía y depresión. Ayudan a reducir los síntomas agudos y también ayudan a prevenir las recaídas. Estos medicamentos son adictivos.

Nombre de marca	Nombre científico
Eskalith	Carbonato de litio
Lamotrigine	Lamictal
Tegretol	Carbamazepine
Depakote, Depakene	Ácido valpróico

Efectos secundarios

Los posibles efectos secundarios del litio incluyen náuseas, calambres estomacales, sed, fatiga, dolor de cabeza y leves temblores. Los efectos secundarios más graves incluyen: vómitos, diarrea, sed intensa, espasmos musculares, dificultad para hablar, confusión, mareos o estupor.

Aunque el litio es un elemento químico natural, como el oxígeno o el hierro, puede ser perjudicial si se toma en una dosis demasiado alta. Para evitar esto, el médico debe controlar la cantidad de litio en el cuerpo haciendo exámenes de sangre con regularidad.

También es importante tener suficiente sal en su dieta mientras está tomando litio, debido a que el sodio en la sal ayuda a disminuir el litio. Esto significa que usted debe evitar las dietas bajas en sal y medicamentos diuréticos sin receta como Fluidex con Pamabrom, Aqua-Ban, Tri-Aqua, o Aqua-RID.

Posibles efectos secundarios de Tegretol y Depakote / Depakene incluyen: fatiga, dolor muscular o debilidad, boca seca, estreñimiento o diarrea, pérdida de apetito, náuseas, erupción cutánea, dolor de cabeza, mareos, disminución del interés sexual, y la pérdida temporal del cabello.

Algunos efectos secundarios son más serios, como: confusión, fiebre, ictericia, contusión anormal o sangrado, inflamación de los ganglios linfáticos, vómitos y problemas de la vista (como visión doble). Es importante hacerse análisis de sangre regulares para controlar el nivel de estos medicamentos, y para verificar si hay cualquier cambio en las células sanguíneas y la función del hígado. Debido a que estos medicamentos pueden causar sedación, debe tener cuidado al conducir o manejar maquinaria pesada. El consumo de alcohol puede ser peligroso mientras esté tomando el medicamento.

La Lamotrigina es un medicamento que se puede utilizar también para tratar las convulsiones, pero es útil en el tratamiento del trastorno bipolar, especialmente cuando los síntomas depresivos son una característica destacada de este trastorno. Le puede causar algo de mareo, visión borrosa, somnolencia o insomnio, problemas de pensamiento, boca seca, náuseas y similares. El más preocupante efecto secundario es un tipo particular de sarpullido, que aunque poco frecuentes puede ser una emergencia médica.

ANTIDEPRESIVOS

Los antidepresivos tratan los síntomas de la depresión, incluyendo el estado de ánimo bajo, falta de energía, problemas de apetito, problemas de sueño y falta de concentración. Los medicamentos más eficaces para el tratamiento del Trastorno de estrés postraumático (TEPT) son los antidepresivos, y que también puede ser eficaz para el tratamiento de otros trastornos de ansiedad, como el trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, y las fobias. Los antidepresivos ayudan a reducir los síntomas agudos y prevenir las recaídas. No son adictivos.

Ejemplos: Los medicamentos antidepresivos más recientes, como la familia de fármacos llamados Inhibidores selectivos de re-captación de Serotonina (ISRS), tienden a causar menos efectos secundarios.

Nombre de marca	Nombre científico
Anaframil	Cloripramine
Celexa*	Citalopram
Cymbalta*	Duloxetine
Desyrel	Trazodone
Effexor	Venlafaxine
Elavil	Amitriptyline
Ludiomil	Maptrotiline
Luvox	Fluvoxamine
Marplan	Isocarboxazid
Nardil	Phenelzine
Nopramin	Desipramine
Pamelor, Aventyl	Nortriptyline
Paxil	Paroxetine
Prozac*	Fluoxetine
Remeron*	Mirtazapine
Serzone	Nefazadone
Sinequan, Adapin	Doxepin
Tofranil	Imipramine
Viibryd*	Vilazodone
Vivactil*	Protriptyline
Wellbutrin	Bupropion
Zoloft	Sertraline

*Antidepresivos de nueva generación

Efectos secundarios

Hable con su médico acerca de cualquiera de los siguientes efectos secundarios: náuseas, vómitos, excitación, agitación, dolor de cabeza, problemas sexuales, sequedad de boca, mareos, sedación, aumento de peso, estreñimiento, corazón

palpitaciones, anomalías cardíacas, insomnio, problemas de memoria, la sobreestimulación o crisis hipertensiva.

Un pequeño porcentaje de las personas que toman antidepresivos tienden a desarrollar los síntomas de la hipomanía o manía en el transcurso de unas pocas semanas. Los síntomas de la hipomanía incluyen irritabilidad, agitación, disminución de la necesidad de dormir, y hablar en exceso. Los síntomas de la manía incluyen grandiosidad, euforia, hostilidad, conducta dirigida a objetivos extremos, y el compromiso en actividades potencialmente dañinas. Si experimenta estos síntomas, llame a su doctor inmediatamente. Él o ella puede disminuir su dosis de medicación o detenerla por completo.

Los antidepresivos más antiguos tienen más efectos secundarios. Hay muchos alimentos y medicamentos que deben ser evitados al tomar Marplan y Nardil, incluyendo los alimentos con alto contenido de tiramina, tales como quesos, carnes como salami y embutidos, y extractos de levadura (salvo que sean al horno, en el pan, etc.) También debe evitar beber cerveza, vino, vermut y ciertos medicamentos como Tegretol, Dopar, Sinemet, Demerol, Aldomet, Ritalin, descongestionantes y estimulantes. Es importante obtener una lista completa de los medicamentos y alimentos que debe evitar. Aunque es poco común, de vez en cuando las personas desarrollan el síndrome del túnel carpiano cuando toman Marplan o Nardil. Esto se puede corregir por los suplementos de vitaminas apropiadas.

Los medicamentos antidepresivos de nueva generación, como la familia de fármacos llamados inhibidores selectivos de la re-captación de serotonina (ISRS), o los Inhibidores de la re-captación de serotonina-norepinefrina (IRSN) tienden a causar menos efectos secundarios.

ANSIOLÍTICOS Y SEDANTES

Los ansiolíticos y sedantes ayudan a reducir la ansiedad y sentirse demasiado estimulado. Algunos de estos medicamentos también ayudan a las personas a dormir. A diferencia de otros medicamentos utilizados para tratar la enfermedad mental, estos medicamentos necesitan una o dos horas para surtir efecto. Algunos de estos medicamentos podría ser adictivo y el uso a largo plazo debe generalmente ser evitado. Si se utilizan estos medicamentos, deben ser monitorizados cuidadosamente.

Nombre de marca	Nombre científico
Ativan	Lorazepam
Benadryl	Diphenhydramine
Buspar	Bupirone
Centrax	Prazepam
Dalmane	Flurazepam
Halcion	Triazolam
Klonopin	Clonazepam
Librium	Chlordiazepoxine
Noctec	Hidrato de cloro
Restoril	Temazepam
Serax	Oxazepam
Valium	Diazepam
Sanax	Alprazolam

Efectos secundarios

Los efectos secundarios más comunes son el exceso de sedación, fatiga y problemas de memoria u otras habilidades cognitivas. Debido al efecto sedante, el consumo de alcohol puede ser peligroso. Es aconsejable que tenga usted cuidado al conducir. Como se mencionó anteriormente, el uso a largo plazo de algunas de estos medicamentos pueden llevar a la adicción.

*Fuente: Kit de Gestión de Enfermedades y Recuperación (edición de evaluación),
Servicios de Administración para Abuso de Sustancias y Salud Mental, 2005*

Tome los medicamentos según las indicaciones

Es importante tomar los medicamentos exactamente como le indica su médico. Mayormente, esto significa tomar la medicación a la misma hora cada día o tomarla con alimentos o con agua. Para los medicamentos que se deben tomar a la misma hora todos los días, lo mejor es elegir un momento en el que usted está por lo general en casa y despierto. Usar una alarma de reloj o una alarma del teléfono son buenas estrategias para recordar que hay que tomar el medicamento a la hora programada cada día. Un estuche para pastillas, disponible en farmacias, puede ayudar a recordar si usted ha tomado sus pastillas para ese día. Algunos tienen múltiples compartimentos para la mañana, el mediodía y la noche.

Asegúrese de que no se le acaben los medicamentos

Con la mayoría de medicamentos, tomar la dosis correcta todos los días es fundamental. Por lo tanto, no espere que sus medicamentos se acaben para conseguir la otra receta. Cada vez que usted toma su medicamento, mire la botella y vea la cantidad de suministros que quedan. Si no quedan más, llame a la consulta de su médico ese mismo día y asegúrese de que su médico sabe que usted necesita una nueva prescripción. Si usted ha olvidado hacer esto y usted se está quedando sin pastillas, llame al consultorio de su médico tan pronto

como le sea posible o pida a la farmacia que llame al médico.

A menudo, las compañías de seguros limitan la cantidad de medicamento que usted puede conseguir en un tiempo dado, y cuanto tiempo debe de pasar para llenar una receta nueva. A veces hay circunstancias en las que es posible que necesite una recarga antes de lo que su compañía de seguros le permita. Por ejemplo, si usted está de viaje y pierde su medicamento, es posible que necesite un nuevo suministro antes de lo que normalmente se permita. Discuta temas como este con su farmacéutico. A veces, la farmacia puede ser capaz de obtener el permiso para que al menos le den el suministro pequeño por adelantado.

Evitar la mezcla de medicamentos

Tomar ciertos medicamentos junto con otras medicinas sin receta, drogas ilegales o alcohol puede ser muy peligroso. Asegúrese de que usted entiende lo que está tomando y qué fármacos no se pueden tomar al mismo tiempo. Por ejemplo, tomar múltiples medicamentos para el dolor pueden ser peligrosos, y siempre es peligroso mezclar sedantes y el alcohol. Asegúrese de leer las advertencias en el envase y hable con su farmacéutico si tiene alguna pregunta.

Hable con su médico antes de abandonar los medicamentos

A veces los medicamentos no funcionan bien para una persona en

particular, y a veces tienen efectos secundarios graves. Sin embargo, el suspender repentinamente su medicamento también puede representar un riesgo. Puede causar los mismos síntomas que usted tuvo cuando dejó la sustancia de abuso y llevarle a una recaída. Si usted tiene cualquier problema grave, hable con su médico – o un médico en la sala de emergencia local si experimenta graves efectos secundarios – antes de dejar de tomar medicamentos.

Hablar con su doctor

Usted no pasa mucho tiempo con su médico, por eso él o ella prestará mucha atención a la información que usted le proporcione para determinar si los medicamentos están funcionando. Si usted puede proveerle con información específica, su médico estará mejor preparado para decidir cómo cambiar su medicamento para obtener mejores resultados. Si usted va a su cita médica con sus preguntas y otras quejas escritas usted será capaz de recordar lo que quiere decir y dar al médico más información completa.

Por ejemplo:

- Anote sus percepciones de los síntomas psicológicos que está experimentando, como el miedo o tristeza, y si esos son peores o menos severos desde que empezó la medicación.
- Si usted está teniendo problemas para dormir, tome un lápiz y papel y escriba cuando se va a la cama y cuando se despierta cada día, incluyendo si se despierta o no durante la noche.

- Si usted nota otros efectos secundarios físicos, escríbalos abajo también. ¿Está cansado? ¿Ha aumentado de peso?
- Pregunte a las personas de confianza si notan algo inusual en usted. Por ejemplo, si alguien le dice que recientemente usted parece estar temblando o que en ocasiones parece confuso, escriba esta información y compártalo con su médico.

Para ayudarle a sacar el máximo provecho de la charla con su médico, usted puede utilizar la lista de comprobación de "Efectos secundarios de la medicación" en la parte 1 de este libro. Sea cual sea la técnica que utilice, asegúrese de llevar algo por escrito cuando tenga una su cita con su médico y así no se olvidará de plantear cuestiones importantes. Encadre su discusión de una manera positiva, usando declaraciones de "yo", como "tengo náuseas desde que empecé a tomar este medicamento" en vez de decir "Esta medicación que usted me dio me está enfermando." Trate de darle información específica para que el médico pueda entender sus síntomas y efectos secundarios de manera más eficaz, tales como "He estado teniendo problemas para levantarme antes de las 10, y yo normalmente me levanto a las 7 de la mañana" o "Estoy teniendo memorias intensas o *flashbacks* cada día desde que pasé de tomar 50 a 25 miligramos, y yo sólo tenía esas experiencias uno o dos veces a la semana".

5. Usar Internet para obtener información sobre la recuperación

Internet puede ser una herramienta poderosa en su recuperación, pero para tomar ventaja de esta herramienta, usted tiene que estar conectado y usted tiene que saber dónde conseguir información fiable. El acceso gratuito a Internet está disponible en la mayoría de las bibliotecas públicas y a veces en las agencias de servicios sociales. Si usted no se siente cómodo usando una computadora o no sabe cómo "navegar por Internet", no deje que eso le impida su aprendizaje. Pida ayuda a un bibliotecario o a otra persona.

Una vez que esté conectado al internet, no crea todo lo que lea. Hoy en día, cualquier persona conectada a Internet puede poner material en línea, y gran parte de ello es poco fiable. Sin embargo, hay muchos sitios informativos útiles que proporcionan información sobre el abuso de sustancias y trastornos de salud mental, los tratamientos, la forma de evitar la reincidencia, técnicas de autoayuda, tratamientos alternativos, estilos de vida saludable y otros temas que pueden ayudar en su recuperación.

Una lista de sitios web útiles aparece al final de esta sección, pero usted puede encontrar información sobre cualquier cosa mediante el uso de un "buscador de internet", como Google o Yahoo. Sólo tiene que escribir lo que usted está buscando, ya sea "técnicas de relajación", "instrucciones de meditación" o "efectos secundarios de metadona" y decenas, cientos o incluso miles de sitios web con información van a aparecer. Sin embargo, los buscadores de internet de propósito

general como Google o Yahoo no siempre distinguen entre la información fiable y la poco fiable. Por ejemplo, es probable que aparezcan sitios web que ofrecen información no científica si usted está buscando información sobre los efectos secundarios de la metadona. Algunos sitios web ofrecen la posibilidad de buscar información sólo en los sitios web que proporcionan información fiable. Por ejemplo, si escribe "efectos de la metadona" en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. (www.healthfinder.gov) se le dirigirá a un sitio web que presenta información equilibrada sobre la seguridad, efectividad y efectos secundarios de la metadona. Sin embargo, este buscador proporciona un número mucho menor de webs que Google, y usted podría estar interesado en oír las opiniones de fuera de lo corriente.

Otra opción es buscar información en el internet con una mente abierta, sabiendo que las opiniones pueden ser diferentes, y tomar sus propias precauciones para evitar información poco fiable. El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (CNMCA), que forma parte del Instituto Nacional de Salud del gobierno federal, recomienda hacerse las siguientes 10 preguntas acerca de un sitio Web:

1. **¿Quién administra el sitio?** Cualquier sitio web serio, relacionado con la salud, muestra quién es el responsable de la página y su información.
2. **¿Quién paga por el sitio?** Cuesta dinero hacer funcionar un sitio web. La fuente de financiamiento de un sitio web deberá estar claramente indicada o evidente. Por ejemplo, las direcciones

web que terminan en ".gov" son parte del gobierno. Usted debería saber quién financia el sitio. ¿Tiene publicidad? ¿Está patrocinado por una compañía farmacéutica? La fuente de financiación puede afectar el contenido que se presenta, cómo se presenta el contenido y lo que los propietarios del sitio quieren lograr con este sitio de internet.

3. ¿Cuál es el propósito del sitio? Esta pregunta se relaciona con quien dirige y paga por el sitio. Un enlace "Acerca de este sitio" aparece en muchos sitios, y si lo hay, utilícelo. El propósito del sitio debe estar claramente visible, y debe ayudarle a evaluar la credibilidad de la información.

4. ¿De dónde viene la información? Muchos sitios médicos o de salud publican información obtenida de otros sitios web o fuentes. Si la persona u organización a cargo del sitio no crearon la información, la fuente original debe estar claramente señalada.

5. ¿Cuál es la base de la información? Además de la identificación de quién escribió el material que están leyendo, el sitio debe indicar la fuente en el que se basa el material. Hechos médicos y cifras deben tener referencias (tales como los artículos en las revistas médicas). Además, las opiniones o consejos debe estar claramente diferenciados de la información que está basada en la investigaciones.

6. ¿Cómo se selecciona la información? ¿Hay un consejo de redacción? ¿Personas con una excelente cualificación profesional o científicos revisan el material antes de su publicación?

7. ¿Está actualizada la información? Los sitios web deben ser revisados y actualizados de forma regular. Es particularmente importante que la

información sea actual. La actualización más reciente o fecha de revisión debe estar claramente visible. Incluso si la información no ha cambiado, usted quiere saber si los responsables del sitio la han revisado recientemente para asegurar que es aun válida.

8. ¿Cómo elige la web los enlaces a otros sitios? Los sitios web suelen tener unas normas sobre cómo establecen vínculos con otros sitios. Algunos sitios médicos toman un enfoque conservador y no vinculan a otros sitios. Algunos tienen enlaces a sitios que pagan o piden dinero por un enlace. Otros sólo ponen enlaces a los sitios que han cumplido con ciertos criterios.

9. ¿Qué información personal de usted guardará el sitio, y por qué? Los sitios web hacen un seguimiento a los visitantes para determinar qué páginas se están utilizando. Sin embargo, muchos sitios web de salud piden que se "suscriba" o se "convierta en miembro." En algunos casos, esto puede ser un modo para hacerse una cuenta o para seleccionar la información que es relevante para sus preocupaciones. En todos los casos, esto le dará a el sitio información personal sobre usted. Cualquier sitio de salud creíble que pregunte por este tipo de información debe decirle exactamente lo que va y no va a hacer con esa información. Muchos sitios comerciales venden datos recogidos sobre sus usuarios a otras empresas (por ejemplo, qué porcentaje de sus usuarios son mujeres con cáncer de mama). En algunos casos, pueden recoger y reutilizar información que sea "identificable personalmente", tales como por ejemplo el código postal, sexo y fecha de nacimiento. Lea y comprenda toda las normas de privacidad de ese sitio, y no se inscriba

para cualquier cosa que usted no está seguro de entender completamente.

10. ¿Cómo gestiona el sitio las interacciones con los visitantes?

Siempre debe haber una manera para que usted pueda ponerse en contacto con el propietario del sitio si tiene algún problema o si tiene preguntas o comentarios. Si el sitio alberga salas de chat o áreas de discusión, debe indicar las condiciones del uso de este servicio. ¿Es moderado? Si es así, ¿Por quién? ¿Y por qué? Siempre es una buena idea pasar algún tiempo leyendo el debate,

sin unirse, para que se sienta cómodo con el ambiente antes de convertirse en un participante.

Fuente:

<http://nccam.nih.gov/health/webresources/> - consultado el 10/01/2013

Consejo útil:

Cuando navegue sitios de web en Inglés intente escribir la palabra español en la ventanilla situada en la esquina derecha de la pantalla para acceder a información en su idioma.

ALGUNAS PÁGINAS WEB ÚTILES

En Español

Alcohólicos Anónimos (www.alcoholics-anonymous.org) - Lea todas las publicaciones de AA y encuentre las reuniones. Haga click en la palabra español situada en la esquina derecha de la pantalla.

Narcóticos Anónimos (<https://www.na.org/?ID=bulletins-cs>) - Lea todas las publicaciones de NA y encuentre las reuniones.

Recuperación de la Salud Mental y el WRAP

(<http://www.mentalhealthrecovery.com/espanol/>) - Información y herramientas para mantener el bienestar y la planificación de las crisis.

Mi Plato (<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>) - Información sobre el mantenimiento de una dieta saludable, que incluye un plan personalizado basado en su edad, altura, peso y nivel de actividad.

Instituto Nacional de Salud Mental, Temas de Salud Mental

(<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml>)- Acceso a publicaciones, que van desde nivel inicial hasta clínico, sobre una variedad de enfermedades mentales.

Recuperación de la Salud Mental Veteranos

(<http://www.mentalhealth.va.gov/mentalhealthrecovery.asp>) - Encuentre programas y servicios disponibles para los veteranos, así como enlaces a la recursos de recuperación. Escriba la palabra Español en la ventanilla situada en la esquina derecha de la pantalla para acceder a información en su idioma.

Línea Nacional de Prevención de Suicidio

(<http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>)- Proporciona recursos para la prevención del suicidio con enlaces adicionales para los veteranos y jóvenes en crisis con capacidades para el chat así como una línea de llamada 24 horas:

Línea Nacional de Prevención de Suicidio

(<http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>)- Proporciona recursos para la prevención del suicidio con enlaces adicionales para los veteranos y jóvenes en crisis con capacidades para el chat así como una línea de llamada 24 horas: 1-800-273-8255 (para hablar).

Lo que debe saber a la hora de buscar un trabajo

(<http://www.consumidor.ftc.gov/temas/busqueda-de-empleo>)- Proporciona información sobre las acciones del empleador después de una verificación de antecedentes, incluyendo historial de crédito, qué hacer si usted no tiene empleo y la defensa en el caso de las prácticas de contratación abusivas.

En Inglés

Bienestar y la recuperación (www.wellnessandrecovery.com) - Consejos prácticos sobre el mantenimiento de un estilo de vida saludable que promueve la recuperación.

Las compañías cambian (<http://www.changecompanies.net/>) - Proporciona una amplia selección de manuales adicionales enfocados a la reinserción.

El kit de herramientas de Auto-Abogacía y Empoderamiento

(http://gainscenter.samhsa.gov/peer_resources/default.asp) - Identifica los recursos y estrategias para las personas con problemas de salud y comportamiento o relación pasada o presente con el sistema de justicia penal para ayudar a guiarles hacia la recuperación.

Centro SAMHSA GANA para Conductas de Salud y Cambios con la Justicia

(<http://gainscenter.samhsa.gov/>) - Proporciona recursos a los servicios basados de comunidad en todo tipo de contacto con el sistema judicial. Enlaces específicos a temas que incluyen las prácticas basadas en la evidencia ,reinserción y los trastornos coexistentes, estancia en la cárcel, los tribunales, los traumatismos, las mujeres o los Veteranos.

Simulador Online de Solicitud de Empleo (<http://nicic.gov/Library/022996>) – CD-ROM proporcionado por el Instituto Nacional de Correcciones para las personas que se reincorporan en la comunidad para facilitar la práctica en la realización de una solicitud de empleo.

Seguridad Social: Lo que los prisioneros deben saber (<http://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10133.pdf>) - Proporciona información sobre lo que sucede con sus beneficios durante el encarcelamiento y cómo navegar por el sistema una vez puesto en libertad, así como información de contacto para obtener más ayuda y apoyo.

Consejo de Gobiernos Estatales (<http://www.csg.org>) - Organización sin fines de lucro al servicio de todas las ramas del gobierno estatal. Haga clic en "Centro de Conocimiento" para obtener más información sobre cuestiones de acontecimientos actuales.

Centro Nacional de Recursos de Reingreso

(<http://csgjusticecenter.org/ic/category/reentry/nrrc/>) - Proporciona información sobre las prácticas basadas en datos relacionados con el sistema de justicia penal.

6. Lista de lectura para la recuperación

Hay muchos libros maravillosos escritos para ayudar a las personas en recuperación del abuso de sustancias, salud mental, y problemas con la justicia. Éstos son algunos de los autores de esta sección.

Abuso de sustancias

Alcohólicos Anónimos, *EL Libro Grande*. New York, Alcoholic Anonymous Wrld Services. Edición en Español, 1986, 1990.

Janet Geringer Wotititz, *Hijos Adultos De Padres Alcoholicos*. Deerfield Beach, Fla.: Edición en Español, Health Communications, 2000.

En Inglés:

Jerry Dorsman, *How to Quit Drugs for Good: A Complete Self-Help Guide*. Rocklin, Calif.: Prima, 1998.

Robert L. Dupont, *The Selfish Brain: Learning from Addiction*. Center City, Minn.: Hazelden, 2000.

Al J. Mooney, Arlene Eisenberg, and Howard Eisenberg, *The Recovery Book*. New York: Workman, 1992.

Salud mental

Mary Ellen Copeland, *Plan de Acción Para La Recuperación del Bienestar. Edición en Español de: 'Winning Against Relapse': A Workbook of Action Plans for Recurring Health and Emotional Problems*. Oakland, Calif.: New Harbinger, 1999.

David Burns, *Sentirse bien. Una nueva terapia contra las depresiones*. Edición en Español de *'Feeling Good: The New Mood Therapy, revised'*. New York: Avon, 1999.

Justicia criminal

En Inglés

A Collaboration of Chemical Dependency Professionals from the Minnesota Department of Corrections and the Hazelden Foundation. *Release and Reintegration Workbook, revised*. Minnesota: Hazelden, 2002.
http://www.hazelden.org/OA_HTML/ibeCCTpltmDspRte.jsp?item=140104&site_x=10020:22372:US

Covington S., Griffin D., & Dauer R. *Helping Men Recover – A Man's Workbook*, Special Edition for the Criminal Justice System. Jossey-Bass, 2011.
<http://www.josseybass.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-0470486562.html>

Stephanie S., & Covington, *A Woman's Journal: Helping Women Recover*, revised edition. Jossey-Bass Publishers, 2008
<http://www.josseybass.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-0787988723,descCdauthorInfo.html>

Ross, J. I. & Richards S. C., *Beyond Bars: Rejoining Society After Prison*. New York, NY: Alpha, 2009
<http://www.amazon.com/Beyond-Bars-Jeffrey-Ian-Ross/dp/1592578519>

Rotter, M. R., & Massaro, J. *Re-entry after Prison/Jail: A Therapeutic Curriculum for Previously Incarcerated People with Mental Illness &/or Substance Use Disorders*. 2011.

Crayton, A., & Lindahl, N. *Back to School: A Guide to Continuing Your Education after Prison*. New York, NY: Prisoner Reentry Institute, John Jay

College of Criminal Justice, 2007.
<http://www.jjay.cuny.edu/centersinstitutes/pri/pdfs/Back%20to%20School%20Final%20October%202007.pdf>

Department of Justice. Employment Information Handbook. Washington DC: Federal Bureau of Prisons, Inmate Transition Branch, 2011.
http://www.bop.gov/inmate_programs/emp_info_handbk.pdf

Ransom, R., & Nicholson, S. Offender Transition Program: Resource Manual. U.S. Department of Justice, Federal Bureau of Prisons, 2011.
http://www.bop.gov/inmate_programs/docs/mckean_offender_transition_manual.pdf

Milkman, H., & Wanberg, T. D. Cognitive-behavioral treatment: A review and discussion for correctional professionals. Washington DC: U.S. Department of Justice National Institute of Corrections, 2007.
<http://static.nicic.gov/Library/021657.pdf>

Epperson, M. W., Wolff, N., Morgan, R., Fisher, W.H., Frueh, B. C., Huening, J., *The Next Generation of Behavioral Health and Criminal Justice Interventions: Improving outcomes by improving interventions*. New Brunswick, NJ: Center for Behavioral Health Services & Criminal Justice Research: Rutgers University, 2011.
http://www.cbhscjr.rutgers.edu/pdfs/The_next_generation_Monograph_Sept_2011.pdf

SECCIÓN B: VIVIENDO EN LA COMUNIDAD

Puede ser difícil adaptarse a la vida en la comunidad después de haber sido encarcelado, sometido a tratamiento residencial o haber pasado mucho tiempo en viviendas de transición. Usted tiene mucha más libertad para disfrutar de su vida, pero con esa libertad vienen responsabilidades y retos. La vida también puede ser estresante después de haber sido puesto en libertad condicional, ya que podría tener que incorporar mandatos judiciales u otras obligaciones o restricciones a su rutina diaria. La MISIÓN-CJ le ayuda a lidiar con algunos de los desafíos más grandes que enfrentará, como son la búsqueda de vivienda y empleo. Sin embargo, usted tendrá que trabajar duro para mantener su hogar y su trabajo y hacer frente a otras responsabilidades. Un cliente, hablando de su trabajo de lavador de platos en la cafetería de un

hospital, observó: "No es lucrativo, pero me mantiene ocupado, y estoy pagando mis multas y otras obligaciones".

Las personas que han venido antes que usted a la MISIÓN-CJ subrayan la importancia de tomar sólo un paso a la vez y aguantar los golpes. Como una persona comentó: "Yo era un planificador. Planeaba todo desde cuando me levantaba hasta que me iba a la cama. Cuando algo cambia me frustró o me deprimó, y a veces tengo una depresión prolongada. Lo que yo tuve que aprender fue ha tomar las cosas día por día y no fijar objetivos muy altos. En lugar de poner el listón a seis pies de altura, lo puse a pie y medio. Ahora trabajo en servicios de limpieza. Me pongo metas, como limpiar hasta aquí antes de un tiempo

determinado, en vez de terminar todo el trabajo a una hora determinada."

En la sección A, hemos hablado de algunas de las estrategias que se pueden utilizar para mantener su recuperación. Aquí vamos a compartir ideas sobre las cosas que le ayudarán a mantenerse seguro y alcanzar el éxito una vez que establezca un lugar para usted en la comunidad.

El tipo de vida que usted viva en la comunidad dependerá de como usted haga las cosas. A menudo, usted tendrá que anteceder por sus intereses para obtener lo que necesita de los demás. Otras veces, lo que necesita estará en su interior. En esta sección, vamos a hablar un poco acerca de cómo abogar con éxito por sí mismo. Aquí también encontrará reflexiones y consejos sobre cómo hacerse cargo de

algunas de las cuestiones que tendrá que abordar con el fin de continuar seguro, exitoso y feliz, incluyendo:

- Anteceder por sus intereses;
- El manejo del dinero;
- La higiene personal;
- El sexo seguro;
- La prevención del crimen.

Hacer preguntas a personas de su confianza, como por ejemplo los Especialistas de Apoyo para Compañeros/as y amigos/as en recuperación de la MISIÓN-CJ., le ayudará a crecer. Esperamos que la lectura de este material y pensar en ello también le dará ideas que le ayudarán a mantenerse en el camino de la recuperación, sentirse mejor y disfrutar de las cosas buenas y la gente buena que le ofrece la vida.

1 – Interceder por sus intereses

Si usted ha estado acostumbrado a que un trabajador/a social u otro profesional le ayude a conseguir lo que necesita para recuperarse, es posible que ignore el hecho de que usted también debe interceder por sí mismo. Usted es la única persona que sabe exactamente lo que necesita, además usted es la única persona que siempre está presente cuando necesita ayuda. Aprenda a convertirse en su mejor auto-defensor y asuma un rol activo cuando alguien le esté ayudando en vez de dejar que el otro lo haga todo por usted. Lea sobre sus derechos y aprenda lo que usted puede hacer por sí mismo para conseguir lo que necesita.

Personas con habilidades de Inglés limitadas tienen la responsabilidad de asegurarse de entender bien las cosas antes de firmar cualquier documento o de aceptar algún servicio. Recuerde que usted tiene derecho a pedir un interprete antes de tomar decisiones importantes.

A continuación encontrará algunas sugerencias sobre cómo usted puede interceder por sus intereses de manera más eficaz:

(Fuente de información: National Mental Health Consumers 'Self-Help Clearinghouse)

- **Crea en sí mismo.** Recuerde que vale la pena abogar por usted mismo. Usted puede lograr mucho, incluso si usted está acostumbrado a que otros le digan lo que no puede hacer.
- **Defina sus necesidades.** Antes de empezar a ponerse en contacto con personas, asegúrese de que usted puede explicar exactamente lo que

necesita. A veces usted busca un servicio específico, pero otras veces sólo podría estar buscando una disculpa. Sea la más preciso que pueda al definir lo que necesita, porque esto facilitará que otros decidan ayudarle con lo que usted solicita y que encuentren soluciones adecuadas para sus necesidades.

- **Busque personas capaces de ayudarle.** Busque gente que tiene capacidad de tomar decisiones o puedan influir a otras personas para que lo hagan. Si alguien le dice que él o ella no tiene ningún control sobre una situación, averigüe quién puede ayudarle y hable con ellos. Las personas que no han causado el problema podrían ser capaces de solucionárselo, así que adopte un enfoque positivo.
- **Sea realista.** A veces estamos tan convencidos de que tenemos razón sobre algo que no somos capaces de ver otras opciones. Intercambiar ideas con una persona de confianza puede ayudarle a distinguir las partes de su argumento que son válido y las partes que no lo son.
- **Práctica de antemano.** Practicar con un amigo puede ayudarle a planear lo que va a decir y cómo responder a diferentes preguntas. Incluso la práctica delante de un espejo puede ser útil porque viéndose uno mismo actuar con seguridad puede fomentar la autoestima.
- **Encuentre una salida para su ira.** A pesar de que es importante que otros entiendan que usted está enojado, no siempre es útil que vean su enojo en acción. Personas que interceden por sus intereses exitosamente han encontrado maneras de controlar su temperamento, como tener un amigo cerca cuando se hace una llamada de teléfono desagradable y hacer muecas

con ese amigo en vez de reaccionar agresivamente.

- **Prométase alguna recompensa por hacer tareas desagradables.** Tomar el teléfono, escribir una carta o hablar de un tema difícil puede ser menos desalentador si hay una recompensa esperando, incluso algo tan simple como un chocolate.

- **Practicar la escucha activa.** Deje que la gente hable, pero no permanezca en completo silencio. Haga preguntas cuando alguien usa un término o una abreviatura que usted no entiende. Para evitar la confusión en puntos importantes, confirme que usted entiende las ideas de la otra persona: "Así que lo que usted está diciendo es..."

- **Limítese a los hechos.** Las personas son más propensas a ser convencidas por los hechos que por su opinión. Por ejemplo, señalando que un terapeuta

canceló tres citas con poca antelación es más convincente que decir: "No puedo contar con mi terapeuta".

- **Seguimiento y enviar notas de agradecimiento.** Anteceder por sí mismo consiste en construir relaciones, y es importante que la gente sepa que usted aprecia su ayuda. También es importante asegurarse que las personas van a hacer lo que han prometido. Después de una llamada telefónica o reunión, mande una nota de agradecimiento por correo o e-mail.

Tres ejercicios de vivir en comunidad, en la Parte 1 ofrecen algunos pasos concretos para definir y alcanzar sus metas. Estos incluyen: "PICBA, una herramienta para solucionar problemas" "Como superar el miedo", y "Como crear la vida que usted desea". Más información en <http://www.mhselfhelp.org/>

2 – Manejar su dinero

Una de las claves para mantener una vida estable en la comunidad es mantener el control de sus finanzas. Aprender a manejar el dinero le ayudará a mantener su vivienda, ahorrar dinero, establecer su crédito, lo cual le puede ayudar a comprar un coche, una casa, u hacer otras compras importantes. Mucha de la información en esta sección se basa en el Currículo de Educación Financiera “*Money Smart*” de *Federal Deposit Insurance Corporation (FDIC)*.

Presupuesto

Un paso fácil e importante para crear un presupuesto es mantener una lista de gastos diarios. Comience con un pequeño cuaderno que se puede llevar con usted. ¿En qué gastó dinero hoy? Siempre pida y guarde los recibos. Al final del día, revise sus recibos, especialmente los pagados con su tarjeta de crédito. Guarde los recibos en un lugar conveniente como una caja de zapatos y recibos separados por categorías. Por ejemplo, tenga un sobre para “alimentos” y ponga esos recibos en ese sobre. Tenga un sobre para el transporte; medicamentos, ropa, etc... y guarde los recibos en el sobre correspondiente.

Además de los gastos que se pueden predecir, como el alquiler y los servicios públicos, si anota el resto de sus gastos, le será más fácil ver qué hay que incluir en su presupuesto. Haga una gráfica escrita a mano con las categorías de los tipos de gastos que tiene, con una línea en la parte superior de meses y una columna al lado de las fechas de los gastos. Haga varias copias de la misma y mantenga una copia maestra que pueda modificarla a medida que

aumenten sus habilidades de presupuestar.

Sume lo que gasta en un mes determinado y compare sus gastos con su ingreso mensual. ¿Está gastando más de lo que usted está ganando? Si es así, usted no será capaz de seguir haciéndolo por mucho tiempo. Trate de identificar los gastos que se fija cada mes, como el alquiler, así como los que son de primera necesidad, pero que podrían reducirse (por ejemplo, comestibles y facturas de servicios). Piense en una estrategia para la eliminación de las compras no esenciales o para bajar sus costos por artículos de primera necesidad. El presupuesto de su dinero para controlar el gasto es una herramienta muy importante en su recuperación. Esto le ayudará a mantener la estabilidad por la que ha trabajado tan duro.

Consejos para ahorrar

La *Federal Deposit Insurance Corporation (FDIC)* tiene un plan para el manejo de sus finanzas “*Money Smart*” que recomienda las siguientes tácticas de ahorro:

- Lleve cantidades pequeñas de dinero en efectivo en su cartera, ¡si usted no tiene dinero será difícil gastarlo!
- Lleve sólo una tarjeta de crédito con una línea limitada de crédito
- Utilice servicios de depósito directo a su cuenta para sus ingresos, sean cheques de pago o beneficios, como Seguro Social.
- Controle su uso de tarjetas de crédito, si las tiene.
- No vaya de compras sólo por diversión.

- Establezca metas de ahorro escritas y llévelas con usted como un recordatorio.
- Compre sólo lo que necesita - no compre cosas sólo porque están en rebajas.
- Use cupones para ahorrar dinero.
- Utilice una lista de compras de supermercado para evitar compras impulsivas.
- Lleve su almuerzo al trabajo en lugar de salir a comer fuera.
- Busque las mejores ofertas al comprar objetos caros como carros o electrodomésticos.
- Pague sus cuentas a tiempo para evitar los cargos por pago atrasado, cargos extra, el desalojo, embargos, y evite las consecuencias de tener mal crédito.
- Si usted paga sus propias facturas de servicios, busque maneras de ahorrar dinero, como buscar un plan de llamadas de teléfono más barato; apague las luces y los televisores cuando no están en uso; suba o baje el termostato y utilice un plástico transparente sobre las ventanas con corrientes de aire.

Pagar sus cuentas a tiempo es muy importante, sobre todo el alquiler, tarjetas de crédito y pagos de carro. Marcar un calendario con las fechas de vencimiento importantes es una manera de controlar sus deudas. Otra opción es un organizador que tiene ranuras numeradas de 1-31, para que pueda organizar sus cuentas por sus fechas de vencimiento.

Bancos

Dependiendo de donde usted vive, oficina de cambio de cheques puede parecer más conveniente que un banco, pero el uso de un banco tradicional tiene sus ventajas. No solo

tendrá documentos de sus finanzas, sino que usted puede estar seguro de que su dinero está a salvo, incluso en el caso extremadamente raro de que un banco quiebre. Además, usted puede encontrar tarifas más bajas en un banco que en una tienda de cambio de cheques. Mantener dinero en un banco es seguro: Su dinero está asegurado por el Gobierno Federal para un máximo de 100,000 dólares en los bancos con la Federal Deposit Insurance Corporation (FDIC).

Las cuentas bancarias se dividen en dos tipos principales: de cheques y ahorro. Por lo general, las cuentas de cheques son más convenientes porque permiten escribir cheques para alquiler, servicios y otros gastos. Sin embargo, las cuentas de cheques suelen pagar menos intereses (lo que significa que gana menos dinero en sus depósitos) y a menudo cobran una tasa por el privilegio de escribir cheques. Además, dado que usted está escribiendo cheques que otros enviarán de nuevo al banco para el pago, los bancos generalmente mirarán historial bancario y el crédito antes de que le permitan abrir una cuenta de cheques. Las cuentas de ahorro son un lugar seguro para guardar su dinero para futuras compras y ganar dinero (intereses) de sus ahorros, pero obviamente, no ofrecen la conveniencia de emisión de cheques.

Vaya en busca de cuentas bancarias como lo haría al buscar cualquier otro producto. Para evitar malentendidos pida que le atiendan en su idioma, la mayoría de los bancos tienen empleados que hablan Español. Si usted tiene su salario directamente depositados en la cuenta, muchos bancos le ofrecerán un plan libre o de

bajo costo en cuentas de cheques.

Artículos para comparar cuando busque una cuenta bancaria son:

- Cuota mensual
- Saldo mínimo necesario para mantener una cuenta de cheques gratis o a bajo costo
- Número de cheques permitidos por mes
- Costos para el uso de ATM (cajeros automáticos)
- Los costos de "rebote" si hace un cheque y no tiene los fondos para cubrirlo
- Disponibilidad de la "protección de sobregiro" que protege que rebote un cheque dándole un préstamo a corto plazo.
- Intereses pagados a usted en sus depósitos
- El banco tiene sucursales ubicadas cerca de donde usted vive o trabaja?

Usar crédito inteligentemente

Su historial de crédito, que se compone de los registros de si usted ha pagado sus cuentas a tiempo; su crédito determina no sólo si personas con el poder decisivo estarán dispuestas a prestarle dinero, sino también las condiciones de préstamo lo que estén dispuestas a dar. Por desgracia, los prestamistas suelen tomar ventaja de las personas con historial de crédito malos y personas con bajos ingresos. Antes de pedir dinero prestado, asegúrese de que está claro en la cantidad que está pidiendo, las tasas

como una tarifa de configuración o cargos por pagos atrasados, la duración del préstamo, y la cantidad de interés que se va a cargar.

Muchos tipos de crédito se deben evitar, excepto en caso de una emergencia. A menudo llamados "préstamos de día de pago," estos cargan mucho más interés que las tarjetas de crédito. También tenga cuidado con los preparadores de impuestos que le ofrecen acceso inmediato a su devolución de impuestos; estos son en realidad préstamos de dinero, a menudo con una alta tasa de interés. Del mismo modo, los comerciantes ofreciendo "alquiler con opción a compra" en muebles o equipos que venden para una "cuota baja" a menudo ofrecen mercancía de baja calidad y se ganan mucho más dinero de lo que valen los productos. Y recuerde que es su responsabilidad asegurarse de que ha entendido bien los documentos ha firmar. Si no le pueden dar a leer un contrato en su idioma, busque a una persona de confianza que le ayude a leer cualquier contrato línea por línea. ¿Cómo se puede reconstruir su crédito? Pagar sus cuentas a tiempo es un buen comienzo. Puede ser difícil resistir la tentación de comprar cosas a crédito, pero cuanto más tiempo pueda pasar sin ningún tipo de retrasos en los pagos, más probable será que obtenga un préstamo justo en el futuro.

3 – Higiene personal

Cuando estaba encarcelado, cepillarse los dientes y ducharse era parte de una rutina diaria programada para usted. El mantener su higiene personal por su cuenta, es una parte importante de readaptarse a la vida en la comunidad. La higiene personal es importante para su salud. Cepillarse los dientes al menos dos veces al día y usar hilo dental con regularidad, junto con visitas regulares al dentista, puede ayudar a prevenir caries, pérdida de dientes y enfermedad de las encías. Ducharse a diario puede ayudar a prevenir erupciones, infecciones y problemas de la piel y el cuero cabelludo.

Más importante aún, el mantenimiento de una buena higiene personal puede promover una mejor autoestima. Puede ayudar a prevenir el mal aliento y olor corporal, que interfiere con las relaciones. La higiene personal y el aseo del cabello, pelo facial y las uñas son también importantes en el lugar de trabajo, como la higiene y la apariencia

pueden jugar un papel en conseguir y mantener un trabajo.

Vestirse adecuadamente para la ocasión o situación también es importante en la comunidad y en el trabajo. Si están preocupados por tener la ropa adecuada para una entrevista de trabajo o cuando se inicia el trabajo, hable con su Especialista en Apoyo para Compañeros/as de la MISIÓN-CJ, un amigo, un ministro, o un consejero/a de empleo acerca de cómo puede obtener ropa que necesita.

Hablando con la gente acerca de los problemas de higiene, el aseo, o vestimenta puede ser incómodo, y la gente puede participar en una discriminación silenciosa contra las personas que no cumple con sus normas. Antes de ir a una entrevista de trabajo u otras reuniones importantes, pregunte a alguien de confianza si su apariencia es apropiada. Ellos pueden ser capaces de señalar algo que podría causar una mala impresión antes de que se convierta en un problema

4 – Sexo seguro

El crecimiento de la epidemia del VIH / SIDA hizo el "sexo seguro" un término familiar, aunque hoy en día muchos utilizan el término "sexo seguro" para indicar que sólo la abstinencia o una relación a largo plazo exclusiva con alguien sano, pueden asegurar que las actividades sexuales no tengan riesgo. Sin embargo, la práctica de "sexo seguro" puede reducir sus probabilidades de contraer no sólo el VIH / SIDA, sino también otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) como la gonorrea, la sífilis, el herpes, hepatitis, clamidia y verrugas genitales. El Centro de Control de Enfermedades y Prevención (*Center for Disease Control and Prevention*) ha establecido las pautas para la prevención, que discutiremos a continuación.

A medida que el número de nuevas infecciones por VIH se redujo, y la gente comenzó a vivir mucho más tiempo con el VIH, mucha gente ha empezado a bajar la guardia. Esto es lamentable, porque las tasas de otras enfermedades de transmisión sexual han aumentado, y el VIH / SIDA sigue siendo una amenaza. El sexo seguro sigue siendo una manera crucial para mantener su salud y la salud de los otros.

Para las personas que viven con el VIH / SIDA (PVVS), sentirse mejor extiende sus propias vidas y las de los demás. Hoy en día, muchas PVVS tienen más probabilidades de tener relaciones íntimas saludables con otras personas, ya que se sienten muy bien acerca de sí mismos. Más gente ahora sabe que los medicamentos para el VIH / SIDA han sido eficaces en el retraso de la progresión de la enfermedad y permitiendo a las PVVS llevar una vida

sana y activa. El medicamento, a menudo referido como un "cóctel", ha permitido a las personas mantener los niveles bajos o indetectables del virus VIH en sus cuerpos. Y como resultado, PVVS y sus parejas, si es otro PVVS o pareja no infectada, pueden ser más propensos a participar en relaciones sexuales sin protección.

Para PVVS y sus parejas no infectadas, el reto es ser capaces de entender que amarse uno al otro significa no poner al otro de riesgo. Significa que los infectados se den cuenta de que si su pareja usa un condón no es un rechazo de su persona. El reto para las parejas de personas infectadas con el virus de VIH, es el riesgo de la reinfección y la mutación del virus en sus cuerpos a un tipo más resistente. En cualquier relación íntima, aceptar el uso de un condón y utilizarlo, es la responsabilidad de los dos miembros. Cada uno necesita tomar un papel activo en la protección de ellos mismos y de los demás. Y el reto para cualquier persona que no esté en una relación monógama es estar seguro de utilizar un condón cada vez que él o ella se involucran en la actividad sexual.

Cuando se utilizan correctamente, los condones de látex son efectivos con la prevención del VIH / SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, el uso correcto significa ponérselos correctamente y utilizarlos en cualquier actividad sexual, incluyendo vaginal, anal y oral. Otro producto llamado "barrera dental" se puede utilizar para prevenir la enfermedad transmisión durante el contacto oral-vaginal u oral-anal.

Algunas personas tienen especial riesgo de tener VIH / SIDA u otras

enfermedades de transmisión sexual, incluyendo hombres que tienen sexo con hombres, los usuarios de drogas intravenosas y las prostitutas, así como las parejas de las personas en estos grupos de alto riesgo. Sin embargo, incluso personas fuera de estos grupos de alto riesgo tienen algún riesgo de contraer una ETS, y tener un resultado negativo de un análisis médico es la única manera para asegurarse de que su pareja no puede transmitirle una enfermedad.

A veces, hablar de los temas de pruebas de VIH / SIDA o de el uso condones puede ser incómodo. A muchas personas no les gusta usar condones porque les preocupa que limiten las sensaciones del sexo y / o piensan que los condones no son una cosa de hombres. Otros se ponen a la

defensiva y dicen que no están en situación de riesgo. Si usted o su pareja tiene dudas sobre los condones, la solución es fácil: acostúmbrese. A menos que usted está dispuesto a mantener la abstinencia o está seguro de que usted y su pareja están libres de la enfermedad y en una relación sexual exclusiva, usted está en riesgo de VIH / SIDA u otras enfermedades de transmisión sexual.

¿Cómo puede asegurarse de que siempre practica sexo seguro?

Recuerde que un condón o barrera dental deben ser utilizados para cualquier tipo de actividad sexual, por lo que siempre deberá estar preparado para tenerlos a mano. No tenga miedo de ser firme sobre el sexo seguro, ¡su vida y la salud dependen de ello!

5 – Prevención del crimen

Es importante reconocer que las personas que están en riesgo del arresto también son personas que pueden ellos mismos estar en riesgo de ser víctimas de robo, asalto, trauma sexual y otras formas de victimización. Usted puede haber tenido experiencias en las que fue una víctima, lo cual puede hacer que la vida se sienta inestable e incierta. Pensar en sus experiencias como víctima de una agresión en el pasado y cómo esto le afectó también podría ayudarle a ver cómo su comportamiento puede impactar en otros. En ciertos momentos, su comportamiento puede haber parecido justificable porque usted estaba, por ejemplo, desesperado por dinero o estaba enojado o tenía la sensación de que necesitaba un poco de excitación en su vida y cometer un delito parecía una manera de llenar a algún vacío. El programa de la MISIÓN-CJ le enseña maneras más saludables para manejar sus emociones y ayuda a desarrollar una comprensión más profunda de cómo el crimen puede tener un impacto sobre usted y los demás. Los siguientes consejos y pensamientos podrían también ayudarle a pensar en como reducir el riesgo de que usted sea víctima de un crimen.

No importa dónde usted viva, su hogar en la comunidad puede parecer más seguro que muchas de las situaciones a las que se ha enfrentado en su vida. Sin embargo, hay varios pasos que usted puede tomar para proteger su persona, su dinero, y sus pertenencias, tanto en su casa como en la comunidad.

Seguridad en casa

El apartamento que usted elija puede hacer una gran diferencia en su seguridad personal. Los propietarios pueden desalojar a la gente por usar o vender drogas, pero no todos los propietarios lo hacen. Averigüe si el dueño de su edificio está manteniendo las drogas y las actividades criminales fuera de su edificio, también entérese si los dueños no dejan beber en áreas comunes. Después de mirar la zona de un nuevo apartamento durante el día, es posible que desee volver por la noche para ver cómo es y, posiblemente, para hablar con otros inquilinos.

El Consejo Nacional de Prevención del Crimen (*National Crime Prevention Council*) recomienda que al seleccionar un apartamento, usted busque dispositivos de seguridad, tales como:

- una cerradura de seguridad
- una barra que asegura puertas corredizas
- zonas comunes como habitaciones de lavandería, bien iluminadas
- una entrada segura al edificio

Conozca a sus vecinos

Cuando se mude a un nuevo edificio, conozca sus vecinos – ellos le pueden ayudar a identificar cualquier actividad sospechosa. Usted tiene más probabilidades de establecer relaciones con sus vecinos si usted mismo es un buen vecino. Mantenga su apartamento limpio y evite cualquier cosa que podría molestar a sus vecinos, como dejar basura en el lugar equivocado o hablar en voz alta en las zonas comunes. Evite el exceso de ruido. Los contratos de alquiler prohíben a los inquilinos causar perturbaciones a otros inquilinos y vecinos.

Conocer a los vecinos desde el principio puede ayudar a reducir conflictos más adelante. Si alguien está haciendo algo que le molesta, como poner música a volumen demasiado alto, es mucho más fácil pedirle amablemente que bajen el volumen, si conoce de antemano el nombre de la persona. Si es necesario, siempre se puede ir a su casero, o la policía, pero tratar de resolver algo directamente, siempre es mejor. Si usted piensa que su vecino puede ser peligroso, es posible que no sea capaz de resolver el conflicto directamente, y tendrá que empezar por pedir ayuda externa.

Seguridad en la puerta

Una buena manera de mantenerse a salvo en casa es abrir la puerta sólo a las personas que usted conoce o que están vestidas con un uniforme que reconoce. Los delincuentes a menudo entran en las casas haciéndose pasar por repartidores, vendedores, recaudadores de fondos, o reparadores, o incluso afirman ser representantes de un sorteo que usted ha ganado. No se sienta obligado a abrir la puerta a nadie y, además, protéjase pidiendo ver una identificación con fotografía o llamando a la empresa que la persona dice representar. Si usted no esperaba a un técnico, llame al administrador de su edificio para confirmar que se necesitan reparaciones o inspecciones y averiguar si han enviado a alguien.

Otros criminales podrían tratar de entrar diciendo que necesitan hacer una llamada de emergencia, beber agua, o algo así. Ofrézcase a hacer una llamada telefónica por ellos o mándelos a un lugar público en el que puedan

satisfacer esa necesidad (por ejemplo, una fuente de agua en el vestíbulo).

Prevenir el fraude

A pesar de que algunos tipos de delitos se encuentran están disminuyendo, el fraude va en aumento, sobre todo el "robo de identidad", en el que delincuentes roban su información personal y la utilizan para comprar mercancía, pedir dinero prestado, entrar en sus cuentas, robar sus depósitos, o vaciar sus ahorros.

Tradicionalmente, el teléfono ha sido la herramienta de elección por fraude. La gente a veces se hace pasar por empresas o representantes de servicios cuando están tratando de obtener su información. Cualquier negocio que usted maneja a través del teléfono debe ser algo que se haya planeado antes. No se deje atrapar por sorpresa por alguien que llama buscando información personal o financiera que podrían utilizar para estafarlo. Tenga mucho cuidado si alguien llama por teléfono y le pide obtener información confidencial, como su fecha de nacimiento, número de la seguridad social o de seguro o información bancaria o tarjeta de crédito. Si usted necesita hacer negocios por teléfono, siempre es más seguro si se llama a la empresa o entidad mediante un número de teléfono público para que pueda comprobar que usted realmente está hablando con quién cree que es. Hoy en día, Internet puede ser utilizado para robar información. Ninguna empresa legítima se pondrá en contacto con usted o solicitará información personal o financiera por correo electrónico. Algunos correos electrónicos le dirigirán a un sitio web falso y pedirán que ingrese información personal. Tenga cuidado con los correos electrónicos que le dirigirán a

una página web. Vaya a los sitios web de lo que usted ha oído hablar, escriba la dirección usted mismo, como www.amazon.com, o tecleando el sitio web de su banco directamente en la computadora.

Si comparte una computadora o usa una pública en la biblioteca, el uso de información privada puede ser peligroso. Cuando visite su correo electrónico o un sitio web que tiene acceso a su información privada, asegúrese de que cierra "la sesión" utilizando el botón del sitio web, y asegúrese de que cierra todas las ventanas del navegador (Internet Explorer, Firefox, Chrome, etc...) y reinicie el sistema antes de permitir que cualquier otra persona use esa computadora.

Seguridad en la calle

Aunque ir en grupo es más seguro, no siempre es posible salir con otras personas. Además, su grupo de compañeros puede ser una influencia negativa para usted, ya que pueden ser propensos a tener conflictos con los demás mientras usted está con ellos. Es importante prestar atención a este tipo de conflictos interpersonales y situaciones.

Si usted va a estar solo en una zona potencialmente peligrosa, deje que otra persona sepa a dónde va y cuando debería estar de vuelta, de modo que alguien sepa sus planes, en caso de que haya algún problema. Minimice la probabilidad de victimización sabiendo su ruta, y mediante la identificación de lugares seguros y los refugios con apoyos sociales positivos y amigos. Y trate de proteger sus pertenencias si le es posible.

Seguridad en transporte público

El transporte público es generalmente seguro, pero usted puede tomar medidas adicionales para reducir los peligros. Espere a que los autobuses en áreas bien iluminadas. Si es posible, elija estaciones o paradas de autobús donde otros pasajeros puedan estar esperando. Aprender los horarios de autobuses y trenes puede ayudarle también a evitar pasar mucho tiempo en las paradas o estaciones vacías .

Como evitar problemas

Inicialmente, romper los viejos hábitos puede parecer duro. En el período antes de empezar a formar nuevas amistades con colegas que también están en el camino de la recuperación, usted puede tener la tentación de recurrir a viejos colegas con los que ha consumido o hecho algunas de las actividades delictivas, para romper con el ciclo de la soledad y el aburrimiento. Las demoras en conseguir sus objetivos, como la búsqueda de un puesto de trabajo o asegurarse una vivienda estable, hacen que el consumo o la participación en actividades ilegales parezcan atractivos, aunque sólo sea para aliviar la tensión emocional y ayudar a pagar las cuentas. Sin embargo, hay muchas otras soluciones que no le llevarán por el camino hacia la recaída o reincidencia, muchos de los cuales se analizan y destacan en ejercicios lo largo de este libro. ¡Úselos! Cuando vea que tiene estas dudas, pare y piense un momento. ¡Usted tiene apoyo! Comparta estas preocupaciones con su Especialista de Apoyo para Compañeros/as o Trabajador/a Social de la MISIÓN-CJ desde el principio, y asista regularmente a AA y reuniones de grupos de NA para encontrar los recursos y la comunidad que necesita para alcanzar mejor sus metas de recuperación. Estas personas que

conocerá han estado en el mismo lugar dónde usted está actualmente en su recuperación y han salido más adelante por su cuenta. ¡No se rinda! ¡Usted puede hacerlo también!

Interacción con oficiales de la justicia

Si usted está en libertad condicional, lo más probable es que se mantendrá en contacto con oficiales de la libertad provisional estado, y ellos querrán información acerca de su recuperación. Además, si usted está en un programa de la corte (como un tribunal de drogas, un tribunal de salud mental, un tribunal de tratamiento de veteranos, o cualquier otro programa), puede que tenga que ver a un juez regularmente. Dependiendo de las condiciones de su libertad provisional, esto puede implicar pruebas de drogas y / o citas, así como informes regulares de su Trabajador/a Social o Especialista de Apoyo para Compañeros/as de la MISIÓN-CJ acerca de su asistencia en el programa. Mientras que algunos pueden ver esto como una carga más en su vida, estos funcionarios están ahí para ayudarle en su recuperación. Ellos quieren que usted tenga éxito y un informe positivo de ellos puede ser muy útil para mostrar su compromiso con su recuperación a la corte, a su comunidad, y a usted mismo. Haga un esfuerzo para trabajar con ellos, sea respetuoso y llegue a tiempo. También, vístase adecuadamente y esté preparado para hacer una buena impresión y mostrar que usted se preocupa por su recuperación tanto como lo hacen ellos. Esto también incluye la apariencia en tribunal y citas más formales, donde usted deberá aparecer ante un juez.

En algunos barrios, también es bastante probable que usted tenga encuentros con la policía y que oficiales le desafíen. Puede que su comportamiento o conducta justifique, o no, la atención de la policía. La policía también puede venir a hablar con usted en relación a su bienestar general. Si un encuentro con la policía le parece difícil y cree que es injusto que esto le este pasando cuando usted está cambiando radicalmente su vida, puede que tenga que tomar un respiro profundo y utilizar sus otras técnicas de relajación, y así no intensificar la situación. Desafortunadamente es una realidad de la vida, que personas involucradas con el sistema de justicia penal, estén bajo intensa supervisión en la comunidad, y que algunos de sus comportamientos sean vistos como sospechoso por la policía. Si usted vuelve a su antiguo barrio, incluso podría conocer algunos de los oficiales de casos anteriores en los que se vio involucrado. Si intenta cambiar su relación con las autoridades de negativo a positivo, hay algunas cosas que usted debe considerar.

Primero que nada, haga saber a cualquier representante de la ley que usted no habla Inglés o que su Inglés es limitado y necesita un intérprete, así evitará malentendidos que podrían ser vistos como provocaciones.

La publicación de 2004, *Conozca sus derechos: Qué hay que hacer si se encuentra detenido por la Policía, la Comisión de Libertades Civiles de América (CLCA)* recomienda que:

- Piense cuidadosamente en sus palabras, movimientos, lenguaje corporal y las emociones.

- No entre en una discusión con la policía.
- Recuerde, cualquier cosa que diga o haga puede ser usado en contra de usted.
- Mantenga las manos donde la policía pueda verlas.
- No corra y no toque ningún agente de policía.
- No se resista incluso si usted cree que es inocente.
- No se queje durante el incidente, no le diga al oficial que ella o el está equivocado o que usted va a presentar una queja.
- No haga ninguna declaración con respecto al incidente. Pida un abogado inmediatamente después de su arresto.
- Recuerde la matrícula y el número del vehículo patrullero.
- Anote todo lo que recuerde tan pronto como sea posible.
- Trate de encontrar testigos, sus nombres y números de teléfono.

- Si está lesionado, tome fotografías de las lesiones tan pronto como sea posible, pero asegúrese de buscar atención médica primero.
- Si usted siente que sus derechos han sido violados, presente una queja por escrito al departamento de policía, división de asuntos internos y civiles.

Si tiene interés en luchar contra las practicas de maltrato por la policía, como problema de la sociedad, contacte a grupos de comunidad o *American Civil Liberties Union (ACLU)* . Por último, ¡recuerde que no todos los policías están en contra d usted! Sea cortés, mantenga el control de su temperamento, y no asuma lo peor de nadie. (Otra forma que algunos podrían decir esto es, "¡No vaya buscando problemas!")

Esté seguro, esté saludable y esté conectado.

Esté sobrio, limpio y evite problemas.

Cuando usted acabe el programa MISIÓN-CJ y establezca contacto con recursos comunitarios...

Esperamos que haya encontrado este libro y la MISIÓN-CJ útiles. Le sugerimos que use en este libro como una herramienta para reflexionar sobre las etapas de su proceso de recuperación. Creemos que el uso de este libro de trabajo junto con las competencias adquiridas a través de su participación en otros programas y servicios le proveerá con una fundación firme para su recuperación.

Por favor, permanezca activo en su recuperación y siga desarrollando las técnicas y herramientas aprendidas en el programa. Recuerde, este no es el final, sino un nuevo comienzo a lo largo de su viaje. ¡Siempre estaremos animándole! Ha sido un placer colaborar con usted en esta fase de su viaje de recuperación. ¡Buena suerte!

Sinceramente,

El Equipo de la MISIÓN-CJ.

Sobre los Autores

David A. Smelson

El Doctor David Smelson es Profesor y Vice-Presidente de la Clínica de Investigación del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de *Massachusetts Medical School*. También es el Director de Investigación Translacional en el *Edith Nourse Rogers Memorial Veterans Hospital* y es el Director de el *Bedford Nodes del National Center for Homelessness Among Veterans*. Dr. Smelson, ha dedicado su carrera al estudio de tratamientos para problemas de adicción y salud mental y ha recibido subvenciones para estos proyectos de varias agencias como *Substance Abuse and Mental Health Services Administration/ Center for Substance Abuse Treatment, y el Center for Mental health Sevices, the National Institute of Health/ National Institute of Drug Abuse, el National Center for Complementary and Alternative Medicine*, junto con muchas otras fundaciones. Inicialmente, la mayor parte del trabajo de prestación de servicios del proyecto MISIÓN, y el Desarrollo del Manual para el tratamiento del proyecto MISIÓN se llevó a cabo mientras el Dr. Smelson estaba en el *Department of Veteran Affairs, New Jersey Health Care System; University of Medicine and Dentistry, Robert Wood Johnson*, así como la *University of Medicine and Dentistry School of Health-Related Professions*. El Dr. Smelson siempre se sentirá agradecido a y endeudado con estas instituciones por su apoyo continuo y su asistencia con estos proyectos.

Debra A. Pinals

Actualmente la Doctora Debra A. Pinals sirve como Comisionada Auxiliar de

Servicios Forenses de Salud Mental para el *Department of Mental Health* y es una Profesora de Psiquiatría y Directora de Educación Forense en la Universidad de *Massachusetts Medical School*. Ella es una psiquiatra forense que, a lo largo de los últimos 15 años, ha trabajado en hospitales psiquiátricos internos, centros penitenciarios, en tribunales especializados en asuntos forenses, también ha servido de psiquiatra y ha realizado evaluaciones forenses en clínicas ambulatorias y entornos psiquiátricos de emergencia. En su papel actual, en el tribunal especializado en asuntos forenses, la Doctora Pinals supervisa la gestión de servicios a adultos y jóvenes, los servicios de reingreso para personas con enfermedades mentales graves, los programas alternativos y de intervención de la justicia criminal, los servicios especializados para el manejo de factores de riesgos, así como el seguimiento de las normas para la evaluación clínica forense. La Dra. Pinals ha dirigido varias subvenciones federales relacionadas con el reingreso y programas tribunales alternativos, incluyendo cuatro subvenciones que han ayudado a informar el desarrollo de servicios para la MISIÓN-CJ. La Dra. Pinals ha servido como miembro del Consejo sobre Psiquiatría y la Ley para la *American Psychiatric Association* y como Presidente de la *American Academy of Psychiatry and the Law (AAPL)*. Ha recibido premios y reconocimientos por su trabajo de Psiquiatría en el Sector Público, programas alternativos a la cárcel, y el establecimiento del Hospital de Salud Mental en Plymouth, Massachusetts. La Dra. Pinals ha desarrollado materiales para entrenar a la policía en el trato de personas con enfermedades mentales,

además es autora y coautora de numerosas publicaciones sobre temas relacionados con salud mental, la justicia y la evaluación forense. La Dra. Pinals extiende su reconocimiento y gratitud a los individuos que han estado bajo su cuidado, a sus estudiantes y los innumerables colegas que han trabajado con ella a través de diversas organizaciones e instituciones y que se esfuerzan para ofrecer mejores servicios para ayudar a personas, involucradas en el sistema de Justicia criminal y con trastornos concurrentes, a trabajar hacia la recuperación personal.

Jennifer Harter

La Dra. Jennifer Harter es una psicóloga clínica con licencia en Massachusetts donde se especializa en el tratamiento de niños y adultos. Ella está afiliada al Departamento de Psiquiatría de *Massachusetts Medical School* y el *National Center for Homelessness Among Veterans*. Sus intereses clínicos y de investigación se han centrado principalmente en poblaciones marginadas, incluyendo las personas con VIH / SIDA y los trastornos de abuso de sustancias.

Leon Sawh

Leon Sawh es un candidato doctoral en la *University of Massachusetts Lowell School of Criminology and Justice Studies*, es administrador de programas en el Departamento de Psiquiatría de *Massachusetts Medical School*, y Coordinador de Proyectos del *National Center for Homelessness Among Veterans*. Él participó en el desarrollo del manual de tratamiento MISIÓN-VET. El señor Sawh ha centrado su carrera en la aplicación y evaluación de programas de tratamiento innovadores y de modelos de coordinación de

cuidado para las personas que sufren de trastornos coexistentes de salud mental y adicción que a su vez están involucrados con la justicia penal.

Douglas Ziedonis (coautor)

El Dr. Ziedonis es Profesor y presidente del Departamento de Psiquiatría de *Massachusetts Medical School* y *UMass Memorial Health Care*. El Dr. Ziedonis ha dedicado su carrera a mejorar la comprensión y el tratamiento de las personas con enfermedades mentales y trastornos por uso de sustancias coexistentes, incluyendo la investigación de enfermedades mentales, la adicción en ámbitos de atención primaria. Él es un líder internacionalmente reconocido por su trabajo en la recuperación y el bienestar de pacientes con enfermedades mentales y adicciones concurrentes. Ha recibido numerosas subvenciones de NIH, SAMHSA, y becas de investigación de la *Foundation*, incluyendo becas para desarrollar y evaluar los enfoques de terapia de comportamiento como el *Dual Recovery Therapy (DRT)* y estudios de cambios organizacionales, diseñados para agencias que ayudan a personas con trastornos coexistentes, incluyendo la adicción al tabaco. Ha participado activamente en iniciativas relacionadas con los asuntos de veteranos, incluyendo el servir en el *Institute Of Medicine (IOM) Committee on Gulf War and Health*: iniciativas para dejar de fumar para Militares y Veteranos. El Dr. Ziedonis ha servido como asesor en la Comisión de Salud Mental del presidente Bush y para SAMHSA en numerosas actividades relacionadas a los trastornos concurrentes, incluyendo el Informe al Congreso para la Prevención y Tratamiento de Trastornos por abuso de sustancias y

trastornos mentales y TIP 42 ,Tratamiento de Abuso de Sustancias para Personas con Trastornos concurrentes. El Dr. Ziedonis fue el becado principal del Centro de Trastornos Concurrentes del SAMHSA, y participó en la preparación de los criterios para la asignación de pacientes con trastornos concurrentes, y adictos a las drogas, de la *American Society of Addiction Medicine*, este grupo de trabajo desarrolló el *Dual Diagnosis Capable/ Enhanced Concepts*. El Dr. Ziedonis ha escrito más de 150 publicaciones profesionales, incluso es coautor de 3 libros y 5 manuales de terapia para trastornos concurrentes, y también sirve en el Consejo de Redacción de el *Journal of Groups in Addiction & Recovery* y *The Scientific World Journal*.

Wendy Carolina Franco, M.Phil.

(traductor) Wendy Carolina Franco es candidata al doctorado en Psicología Clínica en El Graduate Center, The City University of New York. Ella a traducido materiales para estudios de ciencias sociales en City College, City University of New York y en Memorial Sloan Kettering Cancer Center. Su trabajo

clínico y académico se ha centrado en el tratamiento y el estudio de trastornos relacionados con el trauma y la adicción y sus intereses profesionales incluyen la psicoterapia bilingüe y la salud mental de minorías. En el 2013 la Sra. Franco recibió la beca Colin Powell para investigar nuevas propuestas para extender el alcance de la psicología en la población latina. La edición en español del manual MISIÓN CJ entrelaza sus intereses, su experiencia y su ambición de contribuir a la formación de terapeutas bilingües.

Información de contacto

Si tiene preguntas sobre este libro o el programa MISIÓN-CJ, no dude en contactar a David Smelson en:

David Smelson, Psy.D.

Department of Psychiatry University of Massachusetts Medical School
55 Lake Avenue North Worcester, MA
01655

Correo electrónico:

David.Smelson@umassmed.edu

[Blank Page]