

Que puedes esperar de una Reunión de Recovery International

- Las reuniones empezarán y terminarán a tiempo.
- Favor de apagar o bajar sus celulares y otros dispositivos de comunicación.
- Las reuniones son dirigidas por líderes voluntarios adiestrados en la demostración del Método Recovery International
- Las reuniones de Recovery International son un lugar seguro para compartir. Toda información personal divulgada durante las reuniones se mantiene en estricta confidencialidad.
- Todas las reuniones de Recovery International siguen un formato estructurado y similar.
- Información escrita se le entregará para que pueda entender y participar durante la reunión. Además, habrá disponible literatura sobre Recovery International, información sobre membresía y otros materiales.
- Excepto cuando se está presentando un ejemplo, en cualquier otra parte de la reunión, puedes tomar notas sobre las herramientas y los principios de Recovery International.
- Le recomendamos que se integre al grupo y participe. Pero hasta que no se sienta preparado para participar, simplemente puedes decir “yo paso”.
- Escuchamos silenciosamente y respetuosamente a los otros cuando están leyendo o hablando.
- No usamos lenguaje ofensivo.
- No ofrecemos consejos, crítica, juicios, análisis o hacemos comentarios negativos.
- Mantenemos los comentarios y técnicas de reconocimientos breves con el propósito de tener tiempo para que todos puedan participar.
- Tendrá la oportunidad para hacer preguntas o comentarios.
- No discutimos temas de política, sexo, religión o asuntos legales durante nuestra reunión.
- Nosotros no somos expertos ni profesionales adiestrados en el campo de la Salud Mental. Somos personas que practicamos las técnicas de auto-ayuda de Recovery Internacional. No hacemos diagnósticos, comentarios o damos consejos sobre diagnósticos, tratamiento o medicamentos.
- Ingerir bebidas sin alcohol es permitido durante las reuniones. Comer se permite solamente durante el periodo de Ayuda Mutua.

Gracias por venir y te alentamos a que vuelvas.
Cualquier pregunta, comentarios o preocupación, favor llamar a:

El “Temper” Tiene Dos Caras

Temper: El juicio de lo correcto o incorrecto en los eventos cotidianos.
Esto no aplica a cuestiones legales, éticas o morales.

TEMPER ENOJADO:

Implica considerar que **la otra persona está equivocada** o ha hecho que usted se equivoque.

Sentimientos relacionados a “Temper” Enojado”:

- Irritación
- Resentimiento
- Impaciencia
- Odio
- Indignación
- Rebelión

¿Puedes pensar en otras?

TEMPER MIEDOSO:

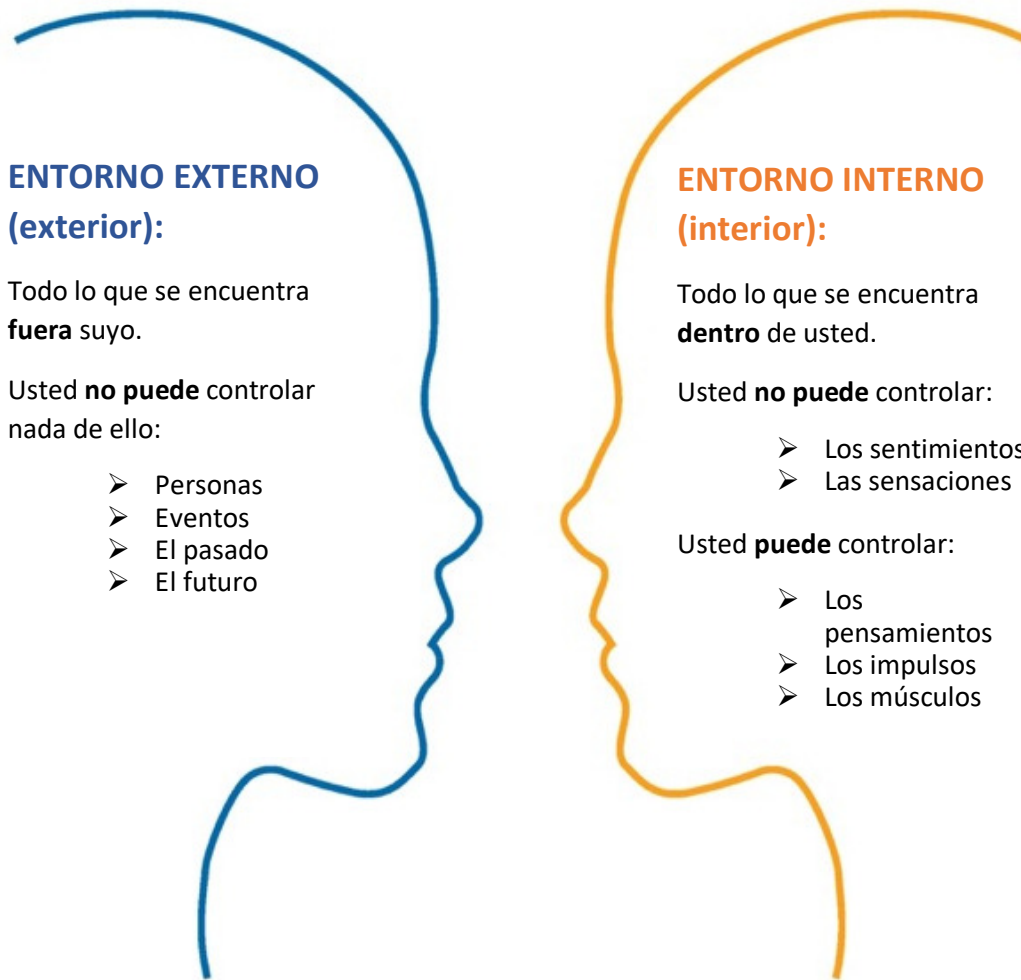
Implica considerar que **yo estoy equivocado**.

Sentimientos relacionados a “Temper” Miedoso:

- Preocupación
- Sensación de insuficiencia
- Desesperanza
- Miedo a que sea afectada su reputación
- Sensación de Vergüenza

¿Puedes pensar en otras?

El Entorno Tiene Dos Caras



<p>Sentimientos</p> <p>Emociones como ira, impaciencia, odio, miedo, preocupación, vergüenza y muchas más. No puedes controlar tus sentimientos.</p>	<p>Sensaciones</p> <p>Respuestas físicas como sonrojarse, latidos cardíacos acelerados, músculos tensos, ojos llorosos y muchas más. No puedes controlar estas sensaciones.</p>
<p>Pensamientos</p> <p>Ideas producidas por el pensamiento, como "Esto es divertido", "Es molesto", etc. Puedes aprender a cambiar tus pensamientos.</p>	<p>Impulsos</p> <p>Lo que primero quiere hacer, como golpear, correr, abrazar, reír, gritar, etc. Puedes aprender a controlar tus impulsos.</p>

Auto-Felicitaciones (Endorse = Felicitaros)

- El felicitaros es una palmada mental en la espalda, elogio personal por esfuerzo o control.
- Si aplica felicitaros, no puede acusarse a sí mismo.
- Necesitamos aprender a elogiarnos a nosotros mismos, en lugar de depender de los elogios de los demás.
- El felicitaros refuerza cada uso de las herramientas y aumenta la conciencia del cambio.
- Felicitaros por el esfuerzo, no solo por los buenos resultados.

Un Auto-Felicitaciones

Vale miles de felicitaciones de
el entorno exterior.



Felicitaros, felicitaros, felicitaros.

Algunos Términos Básicos de RI

“Temper” Enojado - juicios negativos dirigidos contra otra persona o situación (resentimiento, impaciencia, indignación, disgusto, odio).

“Temper” Miedoso - juicios negativos dirigidos contra uno mismo (desánimo, preocupación, vergüenza, preocupación, desesperanza, desesperación, sentido de vergüenza, sentimientos de insuficiencia).

Control muscular - controlar el impulso de hacer algo que sería malo para nuestra salud mental. (Ejemplo: controlar los músculos del habla.)

Movimiento muscular - ordenar a los músculos que hagan algo a lo que nos resistimos. (Ejemplo: seguir caminando cuando preferimos descansar.)

Normalidad – establecer objetivos realistas, no intentar ser excepcional. Reconocer que cada persona tiene experiencias cotidianas similares y siente el impulso de descargar el enojo y evitar lo que le genera miedo. Comprender que lo que hace que los sentimientos y las sensaciones parezcan excepcionales es la tendencia a desarrollarlos.

Auto-felicitaciones - auto-elogio por cualquier esfuerzo por practicar el Método RI. Reconocemos el valor de cada esfuerzo que hacemos independientemente del resultado.

Sabotaje – todo lo que hace que interfiera con su objetivo de controlar su enojo y miedo, como el uso de lenguaje temperamental.

Trivialidades - los acontecimientos cotidianos y las irritaciones de la vida diaria. En comparación con nuestra salud mental, la mayoría de los eventos son triviales.

Entorno interior - todo lo que hay dentro de ti: sentimientos, sensaciones, pensamientos, impulsos y músculos.

Entorno exterior - todo lo que está fuera de ti: lugares, personas, eventos y el pasado.

Detección - identificar un sentimiento, una sensación, un pensamiento o un impulso perturbador, que antes no se había visto, y luego aplicar las herramientas de RI adecuadas.

Cómo se debe construir un ejemplo de Recovery International

La mayor parte de cada reunión de Recovery International es la presentación de cada ejemplo estructurado realizada por los miembros del grupo. Estos ejemplos ilustran nuestro uso del Método RI y las herramientas para lidiar con las reacciones temperamentales que tenemos con respecto a las trivialidades de nuestra vida cotidiana.

La presentación de cada ejemplo está compuesta por los pasos que se describen a continuación. La presentación de cada ejemplo debe tardar cinco minutos como máximo.

Contorno

Paso 1. Informe una situación o evento que haya ocurrido, un evento cotidiano al momento en que comenzó a ponerse nervioso. Enfóquese en una **breve descripción** de lo que sucedió: específicamente, ¿qué desencadenó el “temper” y los síntomas?

Paso 2. Informe los **síntomas que experimento**, tanto los físicos como los emocionales. (Por ejemplo, pensamientos de enojo y miedo, confusión, palpitaciones, impulsos perturbadores, tensión en el pecho, sentimientos de depresión, transpiración en las palmas de las manos, etc.)

Paso 3. Informe la detección que hizo el “temper” miedoso y/o enojado, las **herramientas de Recovery International** que utilizó para ayudarse y las **auto-felicitaciones de sus esfuerzos**.

Paso 4. Comience con la frase **“Antes de tener mi capacitación de RI”** y describa la reacción temperamental y los síntomas que habría experimentado en los días anteriores. ¿Qué hubiera sucedido contra lo que ha sucedido ahora? (Esto lo ayudara a notar el avance que ha realizado.

El formato de ejemplos también ayuda a los miembros del grupo de RI a lograr lo siguiente:

- Informar en lugar de reclamar.
- Notar nuestros síntomas.
- Controlar nuestras respuestas.
- Controlar nuestro comportamiento.
- Utilizar las herramientas para cambiar nuestros pensamientos.
- Observar nuestro avance.
- Elogiamos por nuestros esfuerzos.
- Aprender la simplicidad en lugar de la complejidad.

Como construir un ejemplo de RI: Una hoja de trabajo

1. Informe una situación o evento que haya ocurrido, un evento cotidiano al momento en que comenzó a ponerse nervioso. Enfóquese en una breve descripción de lo que sucedió: específicamente, ¿qué desencadenó el “temper” y los síntomas?
2. Informe los síntomas que experimentó, tanto los físicos como los emocionales. (Por ejemplo, pensamientos de enojo y miedo, confusión, palpitaciones, impulsos perturbadores, tensión en el pecho, sentimientos de depresión, transpiración en las palmas de las manos, etc.)
3. Informe la detección que hizo del “temper” miedoso o enojado, las herramientas de Recovery International que utilizó para ayudarse y el auto reconocimiento de sus esfuerzos.
4. Comience con la frase: “Antes de recibir mi capacitación de RI”, y describa la reacción temperamental y los síntomas que hubiera experimentado antes de comenzar a practicar el Método RI. ¿Qué hubiera sucedido contra lo que ha sucedido ahora? (Esto lo ayudara a notar el avance que ha realizado).

Muestras de Herramientas

El propósito de usar una Lista de herramientas es permitir que los recién llegados participen más fácil y rápidamente en una reunión de recuperación. Le recomendamos que utilice esta lista cuando asista inicialmente a nuestras reuniones, hasta que se sienta cómodo sin ella. Su líder de grupo puede tener otras pautas para usted con respecto al uso de esta lista en las reuniones. ¡Nos alegra que esté aquí y lo alentamos a participar y felicitarnos su participación!

Estas herramientas son citas o adaptaciones de los libros de Dr. Abraham Low: Salud Mental Mediante el Adiestramiento de la Voluntad (SM), Selecciones – Trabajos del Dr. Low (SEL) y Manage Your Fears, Manage Your Anger (MYF). Muchas otras herramientas se pueden encontrar en estos libros.

Algunas herramientas básicas de RI

- Tratar la salud mental como un negocio, no jugar con ella.....(SM, Pt.2, Cp.15)
- El buen humor es nuestro mejor amigo, y el temper nuestro peor enemigo.....(SM, Pág. 88)
- Si no puedes cambiar una situación, puedes cambiar tu actitud hacia ésta.....(SEL Pág. 33-35)
- Ser líder de sí mismo y no dominado por el temper ni los síntomas...(MYF p. 114-18, 280-83)
- Los síntomas son molestos pero no peligrosos (SM p. 97, 100)
- El temper es la ceguera intelectual hacia otro punto de vista.....(SM, Pág. 136)
- La comodidad es un deseo, no una necesidad.....(SM, Pt. 2, cp. 3 y 12)
- No existe lo correcto o incorrecto en las trivialidades de la vida diaria.....(SM, Pág. 169)
- La calma produce más calma y el temper produce más temper.....(...MYF p. 245, Sel. p. 31)
- No tomemos nuestro querido "YO" tan en serio.....(SM, Pág. 91)
- Los sentimientos se expresan y el temper se debe suprimir.....(SM, Pág. 1554)
- El desamparo no es desesperanza.....(SM cp. 7)
- Algunas personas tienen la pasión por desconfiar de ellos mismos.....(SM, Pt. 2, cp 19)
- El temper mantiene e intensifica los síntomas.....(SM Pág. 191)
- Puedes hacer las cosas a través de actos parciales(SM Pág. 213-216)
- Felicitaros por el esfuerzo, independientemente de los resultados.....(MYF p. 13)
- Valor para cometer errores.....(SM, Pág. 176; Pt 2 cp. 20)
- Las sensaciones no son ecos.....(SM, cp. 9)
- Puedes hacer las cosas que más temes y odias hacer.....(SM Pág. 286 - 288)
- El miedo es una creencia y las creencias se pueden cambiar.....(MYF p. 266-269)
- Todo acto de control nos da un sentido de respeto propio y confianza.....(SM Pág. 142)
- Decidir, planear y actuar.....(SM Pág. 30)
- Una decisión nos tranquiliza.....(MYF p. 5)
- Con frecuencia la anticipación es peor que los resultados.....(SM Pág. 95-96)
- Cambiar pensamientos de inseguridad por pensamientos de seguridad..(MYF Conferencia 1)
- La comodidad vendrá luego de soportar las molestias.....(SM Pág. 126)
- Sentimientos heridos son ideas no compartidas.....(SEL Pág. 22-23)
- Las expectativas auto creadas producen frustraciones auto inducidas.....(SEL Pág. 37)
- Las gentes hacen cosas que nos irritan, pero no necesariamente para Irritarnos.....(SM Pt. 4 Cp. 7)
- El conocimiento te enseña qué hacer y la práctica, cómo hacerlo.....(SEL Pág. 127)
- A los músculos se les puede ordenar llevar a cabo lo que uno teme hacer.....(SEL Pág. 132)
- El temper frecuentemente puede estar descontrolado, pero no es incontrolable.....(SM Pag. 344)

Los Cinco Grandes

Los 'Cinco Grandes' es una revisión de los cinco elementos más importantes que se encuentran en cada ejemplo. Detectamos cada elemento para reducir / eliminar nuestros síntomas.

Después de que los miembros del grupo detectan cada ejemplo*, trabajamos en los 'Cinco Grandes'.

1. **“Temper” Enojado** - juicios negativos dirigidos contra otra persona o situación (resentimiento, impaciencia, indignación, disgusto, odio).
2. **“Temper” Miedoso** - juicios negativos dirigidos contra uno mismo (desánimo, preocupación, vergüenza, preocupación, desesperanza, desesperación, sentido de vergüenza, sentimientos de insuficiencia).
3. **Control muscular** - controlar el impulso de hacer algo que sería malo para nuestra salud mental. (Ejemplo: controlar los músculos del habla).
4. **Movimiento muscular** - ordenar a los músculos que hagan algo a lo que nos resistimos. (Ejemplo: asistir a una reunión de RI, cuando preferimos quedarnos en casa).
5. **Sabotaje** – cuando ignoramos o elegimos no practicar lo que hemos aprendido en R.I. Cuando no hacemos lo que es mejor para nuestra salud mental. (Ejemplo: no auto-felicitarlos)

Recuerde: hacemos los 'Cinco Grandes' al final de cada ejemplo presentado. (También puede enfatizar otras oportunidades de "auto-felicitación" después de los cinco grandes, para terminar con una nota positiva).

* Nota: Solo la persona que facilita el ejemplo y el panel hacen los "5 grandes"; el donante del ejemplo no participa en los "5 grandes".