

## Material de Comienzo

Bienvenido a Recovery International!

¡Felicitaciones por dar sus primeros pasos hacia una mejor salud mental!

Recovery International (RI) es un programa de salud mental de autoayuda que le ofrece un método comprobado para edificar y mantener su salud emocional utilizando herramientas cognitivo-conductuales.

Para adquirir paz interior, aprendes a cambiar la manera que le responde a las personas y a las situaciones estresante del diario vivir que promedio. También, aprenderá a identificar y a manejar pensamientos negativos o de inseguridad, y los impulsos que pueden provocar angustia y síntomas. Las expresiones sencillas, o herramientas, llamadas "spots" (reconocimientos) (página 3) son parte del Método de R.I.

Ofrecemos reuniones grupales dirigidas por pares por teléfono, Zoom, chat y en persona. Le recomendamos que revise este **Literatura para las Personas Nuevas** antes de asistir a su primera reunión. Incluso tenemos reuniones especiales solo para que las personas nuevas aprendan los conceptos de RI y el Método de 4 pasos. ¡Esperamos que consideres unirse a nosotros! Por favor visítenos en [RecoveryInternational.org/newcomers](https://RecoveryInternational.org/newcomers) para obtenga más información.

También puede llamar a nuestra oficina al 312-337-5661 para obtener más información o para obtener ayuda para registrarse en una reunión.

¡Bienvenido, y FELICITASE hoy por hacer de su salud mental una prioridad!

"El programa de Recovery me dio la valentía y la confianza que necesitaba para hacer unos cambios muy necesarios en mi vida. Me ayudó a sentir que tenía el control sobre mi enfermedad en lugar de sentirme que la enfermedad me controlaba a mí. Con las herramientas que aprendí y con la comunidad para apoyarme, ¡mi recorrido hacia una mejor salud mental es mucho más fácil!"

*Lynette B., Winter Springs, FL*

"Estas son herramientas que cambian vidas para manejar y mantener la salud mental".

*Erin W., Mesa, AZ*



Recovery International es una organización sin fines de lucro 501 (c) (3).

Las donaciones son esenciales para sustentar nuestros servicios y son muy apreciadas.

Sin embargo, todos son bienvenidos a asistir a nuestras reuniones, independientemente de su capacidad para contribuir financieramente.

## Cómo se debe Construir un Ejemplo de 4 Pasos de Recovery International

La mayor parte de cada reunión de RI es la presentación de ejemplos por los miembros del grupo. Estos ejemplos son bien estructurados y demuestran el uso del Método RI y las herramientas que nos ayudan a lidiar con las reacciones temperamentales hacia las trivialidades de la vida diaria.

La presentación de cada ejemplo consta de los pasos que se describen a continuación. Cada presentación de ejemplo no debe durar más de cinco minutos.

### FORMATO

**Paso 1.** Describa una situación o evento que ocurrió - un evento cotidiano cuando comenzó a molestarse. Enfoque en **una breve descripción** de lo sucedido: específicamente, **¿qué precipitó el “temper” y los síntomas?**

**Paso 2.** Describa **los síntomas que experimentó** - ambos físicos y mentales. (Por ejemplo, pensamientos de coraje y temor, confusión palpitaciones impulsos perturbadores, el pecho apretado, sentimientos de desalientos, palmas sudorosas. etc.)

**Paso 3.** Describa **cómo se percató (“spot”) del “temper” de temor y/o coraje**, las **herramientas de Recovery International** que utilizó para ayudarse, y **la felicitación por su esfuerzo.**

**Paso 4.** Comenzando con **“Antes de tener mi adiestramiento en Recovery,”** describe la reacción temperamental y los síntomas que hubiese experimentado antes de su adiestramiento. ¿Qué hubiese pasado en aquel entonces versus qué pasó ahora? (Esto le ayudará a reconocer el progreso que ha logrado).

**Este formato también ayuda a los miembros de RI a:**

- Reportar en vez de quejarse.
- Reconocer nuestros síntomas.
- Manejar nuestras respuestas.
- Controlar nuestros comportamientos
- Usar las herramientas para cambiar nuestros pensamientos.
- Observar nuestros progresos
- Felicitarlos por cada esfuerzo.
- Aprender sencillez en lugar de complejidad.

## Muestras de Herramientas o Reconocimientos ("Spots")

Esta lista de herramientas está diseñada para los recién llegados para que pueda unirse fácil y rápidamente a las reuniones de Recovery. ¡Nos alegramos de que estés aquí! Le animamos a participar y a felicitarse por esa participación. Estas herramientas son citadas o adaptas de los libros del Dr. Low: *"Salud Mental Mediante el Adiestramiento de la Voluntad"* quinta edición (MH), *"Selecciones de las Obras del Dr. Low"* (SEL) y *"Manage Your Fears Manage Your Anger"* (MYF).

Los números de las páginas en dónde se pueden encontrar estas herramientas [dentro los libros] se enumeran después de cada herramienta. Por favor lea todo el capítulo para comprender el contexto del reconocimiento. Encontrará muchas más herramientas dentro de las obras del Dr. Low. *"Aprender el lenguaje de autoconfianza y la valentía de Recovery liberará su imaginación de la carga inútil de los pánicos y las ansiedades"*. MH 8

### 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)
- Tener la voluntad sostenida para soportar molestias
- La comodidad es un deseo, no una necesidad. (SM, Pt. 2, cp. 3 y 12)
- El "temper" produce "temper" y la Calma produce calma
- Cuando nos reímos de nosotros mismos, escogemos la humildad, el sentido común y ser promedio.
- Tener sentido de grupo, no ser individualista.
- Los sentimientos se expresan y el "temper" se debe suprimir. (SM, Pág. 1554)
- Hay casos sin ayuda, pero, no hay caso sin esperanza
- El "temper" crea tensión, y la tensión mantiene e intensifica los síntomas (SM Pág. 191)
- Puedes hacer las cosas a través de actos parciales (SM Pág. 213-216)
- Felicítase por sus éxitos y absténgase de recriminarse por las fallas. SEL 45-47, 132
- Intentar, fallar, intentar, fallar, intentar: tener éxito.
- Practicar el "Valor Para Cometer Errores" (SM, Pág. 176; Pt 2 cp. 20)
- Las sensaciones no son hechos. (SM, cp. 9)
- Ordena a los músculos a hacer lo que temas hacer, siempre que no haya peligro. (SEL Pág. 132)
- Todo acto de control nos da un sentido de respeto propio y confianza. (SM Pág. 142)
- Decidir, planear y actuar. (SM Pág. 30)
- Cuando no puede decidir, cualquier decisión le estabilizará.
- Si no puede anticipar con seguridad, no anticipe.
- Cambiar pensamientos de inseguridad por pensamientos de seguridad. (MYF Conferencia 1)
- Un pensamiento de seguridad puede modificar o eliminar un pensamiento de peligro.
- A veces las gentes hacen cosas que nos irritan, pero no necesariamente para Irritarnos. (SM Pt. 4 Cp. 7)
- Excusar y no se acusar, ni a sí mismo ni a los demás.
- La simple aceptación de un punto de vista es fácil, pero practicarlo significa una aplicación sostenida.
- El "temper" frecuentemente puede estar descontrolado, pero no es incontrolable. (SM Pag. 344)
- El control del ambiente interno es más importante que el control del ambiente externo.
- Felicítase por el esfuerzo, independientemente de los resultados. (MYF p. 13)

## Terminología

**Ambiente Interno:** todo lo que hay dentro de ti mismo: sentimientos, sensaciones, pensamientos, impulsos y músculos.

**Ambiente Externo:** todo lo que está fuera de ti: lugares, personas, eventos, el pasado y el futuro.

**Control muscular:** controlar los músculos para no actuar por impulso y hacer algo que sería malo para nuestra salud mental. (Ejemplo: controlar los músculos del habla, manteniendo silencio).

**Detectar o reconocer:** identificar un sentimiento, sensación, pensamiento o impulso perturbador, nunca antes visto, y luego aplicar las herramientas adecuadas de RI.

**La Felicitación** - Una palmadita mental en la espalda, reconocer y valorarse a sí mismo por el esfuerzo y el control que haces. Esto nos permite aprender a valorarnos a nosotros mismos, en lugar de depender de los reconocimientos de los demás.

**Movimiento muscular:** Ordenar a los músculos que hagan algo a lo que nos resistimos a hacer (Ejemplo: Seguir caminando cuando preferiríamos descansar).

**Promedio** - La mayoría de las cosas que experimentamos, incluidos los síntomas nerviosos, son promedio, la mayoría de las personas los han experimentado. Solamente la tendencia a exagerarlos es lo que hace que aparezcan excepcionales.

**Sabotaje:** cuando ignoramos o elegimos no poner en práctica lo que hemos aprendido en RI. Cuando no hacemos lo que es mejor para nuestra salud mental.

**"Temper" de Coraje** - Juicio negativo dirigido contra otra persona o situación. (Sentimientos relacionados son: resentimiento, impaciencia, indignación, disgusto, odio.)

**"Temper" de Temor** - Juicio negativo dirigido contra uno mismo. sentimientos relacionados: (Sentimientos relacionados: desánimo, preocupación, vergüenza, desesperación, desesperación, sensación de vergüenza, sentimientos de insuficiencia).

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

"RI me ha ayudado a retomar el control de mis pensamientos y emociones. Me proveyó herramientas para salir del aislamiento y volver a la sociedad. Me salvó la vida."

*Michael W. Pittsburgh, PA*

"Este programa fue muy útil para mí como cuidadora de mi mamá con Alzheimer. Me ponía nerviosa durante el tiempo que pasábamos juntas y con algunos de sus comportamientos. Utilicé las herramientas de RI para manejar mejor mi ira e impaciencia. Salvó nuestra relación".

*Angela S., Oak Brook, IL*

## Concepto Importante #1 Las Dos Variedades del “Temper”

Probablemente esté acostumbrado a pensar en que el “temper” (reacción temperamental) está relacionado con la ira dirigida hacia otra persona o que se expresa externamente. Pero hay momentos que también puedes sentirte enojado contigo mismo y con tus propias acciones, lo cual es ira y / o temor dirigido hacia adentro. Observe la diferencia entre estos términos.

	<b>“TEMPER” DE IRA (Externo)</b>	<b>“TEMPER DE TEMOR (Interno)</b>
<b>Juicio</b>	El juicio de que la otra persona o la situación está mal o de ha hecho daño.	El juicio de que yo estoy equivocado.
<b>Sentimientos/ Sensaciones</b>	Irritación Resentimiento Impaciencia Odio Disgusto Rebeldía ¿Puedes pensar en algo más?	Preocupación Sensación de insuficiencia Desesperanza Daño a su reputación Sensación de Vergüenza ¿Puedes pensar en algo más?

Con el **“Temper” de IRA**, estamos haciendo juicio de que otra persona nos ha hecho daño. Este juicio se dirige hacia afuera. Este tipo de “temper” también se puede denominar como **“Temper” Agresivo**, que aparece en varios tonos y matices: resentimiento, impaciencia y otros enumerados en la columna “Temper” de Ira mencionado anteriormente. Puede que no tengamos todos los hechos, pero creemos que están equivocados.

Con el **“Temper” de Temor**, nos culpamos a nosotros mismos por estar equivocados. Este tipo de “temper” también se puede denominar **“Temper” de Retroceso**, que puede expresarse en muchas maneras e intensidades diferentes: desánimo, preocupación, vergüenza, aislamiento y otras mencionadas anteriormente bajo el tema *“Temper” de Temor*. Dirigimos nuestro juicio hacia adentro.

El juicio es lo único que ambas variedades de “temper” tienen en común. El **Método de Recovery** tiene que ver con aprender a soltar el juicio que hacemos contra nosotros mismos y contra los demás, por el bien de nuestra salud mental. No es fácil, pero las herramientas cognitivas conductuales que aprende en este programa lo ayudarán.

## Concepto Importante #2 Ambiente Interno y Externo

### Ambiente Externo

No puedes controlar a las personas, los eventos, el pasado o el futuro.

### Ambiente Interno

NO PUEDES controlar sus emociones y sensaciones iniciales, pero PUEDES controlar tus pensamientos e impulsos.

Por mucho que nos gustaría, no podemos controlar a nuestros amigos, familiares, el pasajero en el autobús o el conductor del vehículo de al lado. Tampoco tenemos control sobre el clima, los eventos mundiales o las decisiones que tomamos en el pasado.

Después de nuestros sentimientos y sensaciones iniciales durante un evento, y los pensamientos no deseados que entran en nuestra mente, debemos enfocarnos en lo que si podemos controlar. Podemos controlar nuestros pensamientos e impulsos, y nuestras acciones y reacciones ante las situaciones. En el lenguaje de Recovery, eso es "controlar nuestros músculos", tal como, controlar los músculos que usas para hablar o usar el teclado, y negarse a expresar algo que sea hiriente, o controlar los músculos para alejarnos de una situación en lugar de involucrarnos en un conflicto. Es beneficioso reconocer lo que se puede y lo que no se puede controlar en cada situación para ayudarnos a elegir cómo responder.

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

# Repaso de Conceptos

Este es un repaso de los conceptos más importantes que se encuentran dentro de cada ejemplo. Nosotros reconocemos cada concepto para reducir/eliminar nuestros síntomas.

**Después que los miembros del grupo contribuyen con los reconocimientos de los ejemplos, repasamos la lista de conceptos.**

1. **"Temper" de coraje** - Juicio negativo dirigido contra otra persona o situación. (*Sentimientos relacionados son: resentimiento, impaciencia, indignación disgusto, odio.*)
2. **"Temper" de Temor**- Juicio negativo dirigido contra uno mismo. (*Sentimientos relacionados: desánimo, preocupación, vergüenza, desesperanza, desesperación, sensación de vergüenza, sentimientos de insuficiencia.*)
3. **Control de músculos** - Controlar los músculos y no actuar por impulsos para hacer algo que sería negativo para nuestra salud mental. (*Ejemplo: controlar los músculos de la lengua.*)
4. **Movimiento muscular** - ordenar a los músculos que hagan algo a lo que nos resistimos a hacer (*Ejemplo: asistir a una reunión de R.I. cuando preferiríamos quedarnos en casa.*)
5. **Sabotaje** - Cuando ignoramos o elegimos no practicar lo aprendido en R.I. Cuando no hacemos lo mejor para nuestra salud mental. (*Ejemplo: no felicitarse o usar lenguaje temperamental.*)
6. **La Felicitación** - Encontrar otras oportunidades para practicar la felicitación propia. (*Felicitarse por poner en práctica lo que hemos aprendido usando el adiestramiento de R.I.*)

**\*Nota:** En un grupo dirigido por pares, frecuentemente se repasan los conceptos de RI. **La Persona Presentando el Ejemplo no participa durante el repaso.** El/ella simplemente escucha los comentarios que ofrecen las otras personas del grupo y silenciosamente puede aceptar o rechazar lo que escucha.

"Una vez que entendí que la vida mayormente son trivialidades, pude liberarme de la mayor parte de mi ansiedad y de la necesidad de controlar. Comprender que no puedo controlar mi ambiente externo me ayudó aún más. Ahora soy una persona mucho más tranquila y pacífica".

Mark R., Austin, TX

"Recovery International me ha dado mi vida y me ha dado una filosofía que me ayuda a sobrellevar la vida cotidiana. En la actualidad, sigo asistiendo a las reuniones de RI e incluso capacitando a nuevos compañeros líderes".

Celinda J., Los Angeles, CA

## La Felicitación Propia

- La felicitación propia es como una palmadita mental en la espalda, un reconocimiento y celebración personal por su esfuerzo y/o control. No esperamos felicitaciones de las otras personas. Nos felicitamos a nosotros mismos,
- Nos felicitamos a nosotros mismo por cualquier esfuerzo que hacemos para controlar nuestros pensamientos y comportamiento, aunque seamos éxito o no.
- Nos felicitamos por nuestros esfuerzos para mejorar nuestro bienestar mental. Nos enfocamos en el esfuerzo, no en los resultados.
- ¿Por cuáles esfuerzos te puede felicitar hoy?

---

---

---

**Una felicitación propia vale más  
que miles de felicitaciones del ambiente externo.**



**Para comenzar, aquí hay algunas herramientas de la felicitación propia:**

- Nos felicitamos por el esfuerzo, no solamente por los buenos resultados.
- La felicitación propia conduce al respeto propio.
- La felicitación propia crea un sentido de seguridad.
- Felicítese aún por el esfuerzo más mínimo.

## Sabotaje

Tenemos que aprender a ser conscientes de cuándo estamos sabotando nuestros esfuerzos para mantener nuestro bienestar. Nos sabotamos cuando no usamos las herramientas que sabemos que nos ayudan a cambiar nuestros pensamientos y controlar nuestros impulsos.

A medida que adquirimos más conciencia acerca de las cosas que hacemos para sabotarnos, podemos detectar más rapidez los momentos potenciales del sabotaje. Entonces podemos usar nuestras herramientas para redirigir nuestros pensamientos e impulsos. Entre más nos familiaricemos con el uso de las herramientas y las practiquemos más para manejar eventos estresantes del diario vivir, menos nos involucremos en el sabotaje.

### Ejemplos de sabotaje incluyen:

- Usar lenguaje temperamental: palabras extremas como siempre, nunca, no puedo, imposible, etc.
- Evitar el uso de los reconocimientos ("spot") o "las herramientas".
- El autodiagnóstico.
- Practicar el juicio del bien y el mal en eventos triviales del diario vivir.
- No controlar los músculos: ya sea deteniéndolos de hacer lo que no debemos hacer, o no comenzar lo que debemos hacer.
- No felicitarnos.
- Hablando extensamente o convirtiendo el relato en una historia larga en lugar de una breve presentación.
- Tener expectativas irrealistas.
- Juzgarse a sí mismo o a los demás.

## Sentido del Buen Humor

Para sentirnos mejor con nosotros mismos, necesitamos desarrollar un buen sentido de buen humor. Esto no significa que siempre vamos a hacer un chiste o reírnos; puede ser tan simple como sonreírnos con nosotros mismos en lugar de arrugar el entrecejo. ¿Cómo podemos hacer eso? Debemos adiestrarnos, y ese adiestramiento debe ser continuo.

Préstale mucha atención al desarrollo del sentido del buen humor. Tenemos que darnos tiempo y seguir adiestrarnos. No podemos desilusionarnos si hoy decidimos practicar nuestro sentido del buen humor y mañana descubrimos que no lo hemos usado. Eso es perfectamente promedio. Solo tenemos que seguir esforzándonos. El buen humor es nuestro mejor amigo.

## Construyendo un Ejemplo de 4 Pasos Hoja de trabajo

1. **Describa una situación o evento que ocurrió** - un evento cotidiano cuando comenzó a molestarse. Enfoque en una breve descripción de lo sucedido: específicamente, ¿qué precipitó el “temper” y los síntomas?
2. **Describa los síntomas que experimentó** - ambos físicos y mentales. (Por ejemplo, pensamientos de coraje y temor, confusión palpitaciones impulsos perturbadores, el pecho apretado, sentimientos de desalientos, palmas sudorosas. etc.)
3. **Describa cómo se percató (“spot”) del “temper” del temor y/o coraje**, las herramientas de Recovery International que utilizó para ayudarse, y la felicitación por su esfuerzo.
4. **Comenzando con “Antes de tener mi adiestramiento en Recovery,”** describe la reacción temperamental y los síntomas que hubiese experimentado antes de su adiestramiento. ¿Qué hubiese pasado en aquel entonces versus qué pasó ahora? (Esto le ayudará a reconocer el progreso que ha logrado).

Se pueden descargar e imprimir más hojas de trabajo visitando a [RecoveryInternational.org/Newcomers](https://RecoveryInternational.org/Newcomers)

## Normas de la Reunión\*

Conforme con las normas de RI y la importancia de tener disciplina en su práctica, se aplican las siguientes directrices en las reuniones de RI.

- Los ejemplos que se escuchan en las reuniones son acerca de eventos estresantes del diario vivir (trivialidades), no son eventos traumáticos. Si necesita apoyo adicional para un problema de la vida mucho más grande, comuníquese con un profesional con licencia o llame a la **Línea de vida de Suicidio y Crisis al 988**.
- Cuando ofrezca un ejemplo usando el Método de 4-Pasos, sea breve y mantenga los detalles al mínimo. El Método está diseñado para ser altamente estructurado, no confesional ni narrativo.
- Cuando alguien está presentando su ejemplo, el grupo escucha respetuosamente y no interrumpe. Durante la parte de reconocimientos grupal, el presentador del ejemplo escucha las herramientas adicionales que ofrece el grupo y permanece en silencio, sin interrumpir ni comentar.
- El grupo ofrece herramientas o reconocimientos ("spots") adicionales al expositor del ejemplo en la tercera persona. (*Ejemplo: "Veo que el expositor del ejemplo..." o "Veo a Jim que..."*) Esta práctica se utiliza para proporcionar una sensación de objetividad.
- Cuando sea su turno de mencionar una herramienta durante la parte de reconocimientos grupal, sea breve y no ofrezca consejos sobre cómo manejaría la situación. Si se le llama, pero no desea comentar, simplemente diga "paso".
- No damos ejemplos acerca de personas en la organización, ya sea que estén presente o no.
- Honramos la confidencialidad. Lo que se dice en el grupo, permanece en el grupo.

\* Para reuniones por Zoom, en persona o por teléfono, puede haber directrices adicionales exclusivas para ese formato, las cuales puede obtener del líder de la reunión.

## Política General de la Reunión \*

Somos personas con sentido de grupo y nos tratamos con respeto, por lo que escuchamos en silencio, nos enfocamos en el líder y evitamos tener conversaciones fuera de orden.

Mantenemos nuestra vestimenta neutral (por ejemplo, no política) para ofrecerle una bienvenida a todos los que necesitan apoyo de pares.

Evitamos ofrecer consejos, críticas, análisis, comentarios negativos o lenguaje ofensivo.

Evitamos temas controversiales como política, sexo, religión o asuntos legales.

Somos personas que practican las técnicas de autoayuda de RI, no expertos en salud mental ni profesionales capacitados con licencia. Por lo tanto, no estamos calificados para diagnosticar o comentar sobre planes de tratamiento o medicamentos.

Animamos a todos a unirse al grupo y participar, pero si descubre que no está listo, y se le llama, simplemente diga "Paso", o hágale saber al líder del grupo con anticipación que le gustaría escuchar.

Se permite beber bebidas no alcohólicas durante una reunión, pero comer está restringido a la parte de la ayuda mutua de la reunión (o fuera de cámara / silenciado el micrófono si está por Zoom). No se permite fumar ni usar cigarrillos electrónicos.

Solamente incluimos conceptos y materiales de Recovery International durante nuestras reuniones, no de otros programas o filosofías.

Se fomentan las discusiones informales, las preguntas y el intercambio de ideas e historias durante el tiempo de la ayuda mutua, después de que concluya la reunión formal.

\* Para reuniones por Zoom, en persona o por teléfono, puede haber directrices adicionales exclusivas para ese formato, las cuales puede obtener del líder de la reunión.

Recursos educativos y de apoyo adicionales están disponibles en la página web de Recovery International:  
<https://recoveryinternational.org/resources/>

Las sesiones educativas grabadas se pueden encontrar aquí:  
<https://recoveryinternational.org/recorded-sessions/>